



Die Abteilung Radsport fährt
„Rund um den Hochthürmer“

Unser Vorhabenplan als Terminkalender der Radsportlerinnen und Radsportler über das Jahr und schwerpunktmäßig über die aktive Radsaison weist in jedem Jahr einige traditionelle Termine auf.

Zu diesen gehören auch ein paar gemeinsame Ausfahrten, zu denen zudem herzlich gerne Gäste anderer Abteilungen oder von außerhalb eingeladen sind. Wird die Saisonöffnung noch sehr moderat gehalten, muss man für die erste Fahrt unserer ASC-Permanente im Frühjahr schon ein wenig Radaffin sein. Das gemeinsame Erleben der Strecke und der Austausch untereinander stehen hier im Vordergrund.

Die zweite Permanente richtet sich dann eher an erfahrene Radsportlerinnen und Radsportler. Das liegt weniger an den 73km Streckenlänge, sondern an dem Profil, welches je nach Variante zwischen 800 und 900 Höhenmeter allein im Aufstieg aufweist und zudem technisch anspruchsvoll zu nennen ist.

Mit den diesjährigen Wetterkapriolen war der Junitermin ausgefallen und wir sind dann doch in die Ferienzeit und mit dem 17.07. auf einem Paralleltermin mit dem Condorflug vom TSV Immendorf und der Rheinbach Classics gelandet. Aufgrund der „verstopften“ Stadt sind wir als Variante diesmal im Uhrzeigersinn und um Rheinbach herum gefahren.



Unsere „Cracks“ waren diesem Termin fern geblieben, so dass wir in einer Gruppe mit vielen Jahr(zehnten) Fahrerfahrung und entsprechender Gelassenheit auf die Strecke gegangen sind, denn in der Ruhe liegt die Kraft. Der Hochthürmer liegt in der Eifel zwischen Lanzerath, Kirchsahr, Binzenbach / Burgsahr und Winnen/

Häselingen. Um dahin zu gelangen, braucht es ein entspanntes Einrollen bis nach Ersdorf/Altendorf, bevor es in die ersten richtigen Anstiege geht.

Das Tor zur Eifel – Hilberath – erreichen wir nach gut 4 Kilometern und 135 Höhenmetern. Wir warten alle am Ende eines jeden Anstiegs, bis die Gruppe wieder zusammen ist. Die Stimmung ist super und es geht in Wellen bis kurz vor Vellen durch eine wunderschöne Eifelandschaft noch einmal in Summe 140 Meter hinauf. Hier sammeln wir uns zur kurzen Absprache, denn eine Aufteilung ist möglich. Diejenigen, die sich technisch nicht ganz so sicher fühlen, könnten hier gerne die Abfahrt über Lanzerath nach Kirchsahr nutzen und würden die anderen dort wieder treffen.



Aber die Gruppe bleibt zusammen, so dass wir alle in die steile Abfahrt mit Serpentinaen durch den Wald hinab nach Burgsahr eintauchen. An einer Stelle kommt zusatztlich noch Wasser auf der Straße als Schwierigkeit dazu. Stürzen sich die einen gerade-zu hinunter, fährt bei den anderen sehr viel Respekt, vielleicht sogar ein wenig Furcht mit. Und gerade hier zeigt sich, dass wir tatsächlich immer noch Trainingsbedarf auch bei denen haben, die schon lange dabei sind – es geht alles gut, alle kommen heil und glücklich hinunter – aber da lässt sich technisch so dazulernen, dass es nicht zu einer Mutprobe wird, sondern ganz souverän angegangen werden kann. Techniktraining kommt ins Programm, nicht nur für MTB, sondern auch für's Rennrad.

Nach erneutem kurzem Anstieg durch das malerische Sahrbach-tal erreichen wir Kirchsahr, wo wir in unsere nächste große Aufgabe abbiegen. Der Seligenweg führt für 1,4km bei durchschnittlich 8%, auf dem ersten km sogar 9.5%, hinauf zur Kapelle Seeligen und zu einem traumhaft schönen Gebiet am Hunnerberg vorbei und nach Wald.

An der Kapelle machen wir Rast, warten aufeinander, philosophieren über Sinn und Unsinn von solchen Anstrengungen, aber sind uns insgesamt sehr einig darber,

dass dies ein wunder-schönes Gebiet ist. Der Hochthürmer liegt vor uns, hinter uns versteckt sich das Radioteleskop Effelsberg, alles eingebettet in eine sattgrüne Wiesen- und Waldlandschaft. Obwohl nur wenige Kilometer von Alfter entfernt, kannte der eine oder andere dieses Geländejuwel noch nicht. Der Anstieg hatte zudem einigen von uns die Grenze aufgezeigt, aber kein Problem, denn wir warten entspannt aufeinander.

Weiter in Wellen über Limbach, Houverath, Maulbach und Kurten-berg/ 4-Winde biegen wir Richtung Loch ab, wo unsere letzte kleine Stufe von 40 Höhenmetern den Spruch entlässt, dass in dieser Tourenvariante wohl alle möglichen Höhenmeter zusammengetragen worden seien. Es kann versichert werden, dass da doch noch einiges mehr in dieser Gegend möglich gemacht werden kann. Entsprechende Führungen werden nach Anfrage gerne unternommen☺.

Nun geht es entspannt über Oberdrees, Peppenhoven, Busch-hoven und Ramelshoven zurück nach Alfter, wo wir uns den Abschluss im Café Nelles redlich verdient haben. Alle sind glücklich über die absolvierte Strecke und diejenigen, die die Wertungspunkte des BDR erhalten, wissen, dass die heutigen zwei Punkte schwer verdient wurden, aber die Landschaft und die gemeinsame Erfahrung eine besondere Belohnung darstellen.



Insgesamt neigt sich die Rennradsaison ihrem Ende entgegen. Gelegenheiten, die Fitness zu erhalten und /oder sogar an der Fahrtechnik zu arbeiten, gibt es auch im Winterhalbjahr reichlich. Die Radsportabteilung behält ganzjährig den Samstagstermin bei, im Winterhalbjahr mit Crossrad und nach persönlicher Absprache kommt es auch immer wieder zu Ausflügen auf dem MTB. Diese beiden Rad-Typen trainieren auf unseren Strecken die Koordi-nation und Fahrtechnik in hervorragender Weise.

J. Ahrendt, Abteilung Radsport im Alfterer SC