

## Der Radsportsommer 2017 mit dem ASC

In der letzten Ausgabe wurde über ein Fahrtechniktraining berichtet. Hier schließen wir nahtlos an, denn die Begeisterung für unsere gemeinsamen Ausfahrten beschränkt sich nicht nur auf das Rennrad. Der Dienstagstermin für das Rennradtraining hat einen sehr guten Zuspruch, bei dem Spaß und Abwechslung im Zentrum stehen, bei dem die gegenseitige Rücksichtnahme sowie Unterstützung und die Möglichkeiten des Trainings immer mitfahren. Verstärkt soll in diesem Beitrag jedoch der Blick auf unsere gemeinsamen Mountainbike-(MTB)-Touren gerichtet werden. Denn diese haben zumindest für einige von uns die Sinne für die Sicherheit noch einmal zusätzlich geschärft.



Anfang Juni haben einige von uns mit MTBs an der CTF (Country Tourenfahrt) Ochtendung, Mitte Juni dann an der CTF Buchholz und Anfang Juli an der CTF Michelin in Weidesheim teilgenommen. Bei ersterer Ausfahrt kam es leider auch zu einem ernsteren Sturz, welcher uns nochmals ermahnte, die Sicherheit in der Gruppe als erstes Ziel für unser höchstes Gut, die Gesundheit aller Teilnehmer, aktiv in den Mittelpunkt zu stellen. Was war passiert?

Niemand von uns kannte die Strecke und insbesondere die Länge mit 75km bei in Summe 1200 Höhenmetern wurde als größte Herausforderung angesehen. Nachdem wir uns an die Wegmarkierungen gewöhnt hatten, verliefen die ersten 20km recht schön als Gruppenausflug in hügeliger und offener Landschaft. Der erste Gipfel wurde schnell erreicht und wir konnten die Landschaft über weite Blicke genießen. Es folgte eine Abfahrt, die im offenen Gelände schnell und begeisternd von allen empfunden wurde. Das änderte sich schon bei der nun folgenden weiteren Abfahrt durch den Hangwald, welcher uns steil bis hinunter an die Mosel führte. Begeisterung bei den einen, bei anderen fuhr der Respekt und die Vorsicht in höherem Maße mit.

Wer lange abfährt, muss auch wieder hinauf. Uns stand ein hartes Stück Arbeit bevor. An einem besonders steilen Stück mit losem Geröll und größeren Steinen stiegen alle bis auf einen ab. Letzterer wurde dann abgestiegen, d.h. er stürzte zur Seite – nichts weiter war passiert. Stürze in technisch schwierigen Passagen und an Hindernissen kommen bei Ausfahrten mit dem MTB gelegentlich vor, weil das Risiko im Gelände höher und oft das fahrtechnische Können doch begrenzt ist. Nicht nur käuflich erhältliche Protektoren schützen den Fahrer, sondern in erster Linie sein fahrtechnisches Können gepaart mit defensiver

Fahrweise. Das Potential für einen Unfall mit Verletzungen war allerdings mit der Hanglage enorm hoch. Hier fehlte es an der vernünftigen Selbsteinschätzung und an der Wahrnehmung für die gemeinsame Fahrt in einer Gruppe. Bei angepasster Fahrweise sind solche Unfälle zumeist zu vermeiden – im Sinne von Fahrer und Mitfahrern.

Der Sturz, der dann später folgte, sollte uns deutlich ermahnen und aufwecken. Wir tauchten im Verlauf der Strecke in das eng eingeschnittene Tal der Nette ein. Tolle Trails und wirklich schöne Schotterstrecken befeuerten unsere Euphorie. Diese Veranstaltung mit dieser Streckenführung ist einmal mehr ein echtes Highlight 2017. Die Tage vorher hatte es heftig geregnet und so waren einige Passagen doch recht feucht bis matschig. In einer schnellen Waldabfahrt passierte dann ein Sturz, bei dem ein Fahrer unserer Gruppe mit einer Körperseite und mit dem Kopf auf den Waldboden aufschlug. Einer kurzen Bewusstlosigkeit folgten einige Minuten Benommenheit und Orientierungslosigkeit.



Gebrochen hatte sich der Fahrer glücklicherweise nichts, doch die Brille war entzwei und es dauerte, sie wieder zu finden. Die Brille! Dunkle Gläser – und das im extremen Wechsel der Lichtverhältnisse – das war vorher niemandem von uns aufgefallen. Der Fahrer war im Blindflug durch den Wald gefahren und hatte die Querrinne im Weg an einem Abzweig sicher nicht gesehen, nicht sehen können, die ihm dann zum Verhängnis wurde. Nein, falsch, nicht die Rinne war's – seine Fahrweise und die fehlende Sicht wurden ihm zum Verhängnis!

In Folge der Erstversorgung des Verunfallten haben wir uns von dem versteckten Punkt im Wald auf fremder Strecke dann sehr umsichtig und langsam wenige Kilometer bis zum nächsten Kontrollpunkt weiter-bewegt, wo dann der verunfallte Fahrer mit seinem Rad aufgenommen wurde, sich erholen konnte und von einem Fahrzeug des Veranstalters an den Startort zurückgefahren wurde und wo die Chance bestand, Sanitätskräfte aufzusuchen.

Lernpunkt: Auf dem Rennrad sind wir es gewohnt, im Sommer mit stark abgetönten Gläsern zu fahren. Auf dem MTB mit Passagen dichten Waldes ist es geboten, immer eine Brille zu tragen, die genug Sicht zulässt, d.h. maximal eine leichte Tönung UND die Geschwindigkeit anzupassen. Wir halten also nicht nur unsere Räder mit den Bremsen im technisch einwandfreien Zustand, sondern achten auch auf unsere persönliche „Schutzausrüstung“. Das können Protektoren sein; der wichtigste als ein unbedingtes Muss ist der Helm, geeignete Kleidung mit Handschuhen und eine geeignete Schutzbrille. Auch der Wechsel von Klickpedalen auf Plattformpedale zumindest beim MTB kann helfen, die Fahrsicherheit zu erhöhen, abgesehen von dem Risiko, sich an den Pins zu verletzen.



Wenn die Situation unübersichtlich wird, muss jeder Einzelne entsprechend seinem Können die Geschwindigkeit anpassen. Das war ein zentraler Lernpunkt im Fahrtechniktraining mit Benny Bommel im Frühjahr. Bei unserer Rennradausfahrt „Rund um den Hochthürmer“ ist dieses Prinzip dann von Einzelnen dort konsequent angewendet worden, wo sie sich überfordert fühlten. D.h. in einer sehr engen und steilen Abfahrt darf man absteigen. Das entscheidet man selbst, denn die eigene Gesundheit und Sicherheit geht vor. Andere fühlen sich in solchen Situationen auf einem langsam abfahrenden Rad sicherer als zu Fuß auf je nach Klicksystem rutschigen Rennradschuhen. Der Sicherheit in der Gruppe ist mit eigenverantwortlichen Maßnahmen ebenfalls am besten gedient. Alle anderen warten gerne, bis wir wieder zusammen sind. Das tun wir ohnehin bei Anstiegen, wenn der Leistungsunterschied in der Gruppe zum Tragen kommt.



Und wirklich beachtlich war auch diesen Sommer wieder, dass selbst unsere Ältesten mit Mitte Siebzig die steilsten Anstiege bewältigt haben. Grandios!!! Die Anerkennung Eurer



Leistung ist Euch gewiss und wir Jüngeren wünschen uns alle, selbst noch im höheren Alter das auf die Pedale zu bringen was Ihr jetzt noch zeigt. Chapeau!!!

Auf der entgegengesetzten Seite des Lebensalters hat sich dieses Jahr auch schon ein wenig getan. Es ist eine große Freude, jungen Teilnehmern des Radsports die Fahrtechnik und den Sinn für das Fahren in der Gruppe näherzubringen. Der Spaß während des Sports ist der Schlüssel, der diese Entwicklung am Laufen hält. Das Kräfteressen und der Leistungsvergleich werden zwischendurch als spielerische Komponente in das Training mit eingebaut. Sie sind wichtig, jedoch weniger elementar als die Freude an der Bewegung und die Sicherheit.



Die gemeinsam erlebten Fahrten lassen wir i.d.R. am Veranstaltungsort oder hier im Café Nelles ausklingen. Das ist nur dann immer wieder schön, wenn alle gesund und gemeinsam ihr Ziel erreicht haben. Rad-sport bei den Profi-Rundfahrten ist ein Mannschaftssport, bei uns im Breiten- und Vereinssport ist es eine Gruppenaktivität. Wir sind füreinander da – die Gruppe für den Einzelnen und der Einzelne für alle in der Gruppe. Das funktioniert nicht auf Knopfdruck und wir arbeiten weiter daran, dieses Prinzip im besten Sinne mit Leben zu füllen.

Jürgen Ahrendt, Abteilung Radsport