

DER PLATTFUSS

Jahrgang III

Heft VI

Dez, 2003

TERMINE:

- Grünkohlessen am Freitag 16.01.2004 19:30 Uhr
(Für Vegetarier und Leute, die keinen Grünkohl essen gibt es eine Alternative!!!!). Anmeldung unbedingt erforderlich (bis 06.01.2004).
- Cycloclassics: seit dem 11.12. kann man sich anmelden, bitte nur als Einzelstarter melden, Mannschaftsmeldungen erfolgen später. Bitte Meldung an Traudl, welche Strecke und mit wem Ihr fahren wollt.

Inhalt:

- Vorwort
- 'Was tun wenn' - Organisatorisches
- Erlebnisbericht vom 'Alpe d' Huez' (danke Henning...)
- Urlaubsbericht (danke Traudl)
- Reisebericht TROSLO (danke Martin)
- Impressum , Adressenliste

Beilage:

- Fragebogen für Mitglieder.

Vorwort:

So, nun habt Ihr die nächste Ausgabe des Φ LATTFUSS in den Händen, die zusätzliche Hauptversammlung ist geschafft.

Das Protokoll liegt mir leider noch nicht vor, so dass es zusammen mit der Einladung zur Hauptversammlung Anfang des Jahres verschickt wird.

Heute wird von jedem Mitglied ein wenig Hilfe nötig sein. In unseren Mitgliedslisten haben sich in den letzten zwei Jahren Fehler eingeschlichen. Damit Frank diese in dem neuen Vereinsverwaltungsprogramm nicht weiter fortführt, bitten wir jedes Mitglied:

- uns den beigefügten Fragebogen komplett auszufüllen (Fehlersuche...)
- zu unterschreiben (wg. des Datenschutzes...)
- an den Vorstand zurückzusenden (je schneller desto besser...)

dann können wir die Listen abgleichen.

Gleichzeitig wollen wir eine Adress- und Infoliste im Plattfuss und auf unserer Homepage veröffentlichen (letzte mit Passwortschutz). Dafür brauchen wir von jedem sein o.k. oder seine Ablehnung, welche Daten wir veröffentlichen dürfen und welche nicht.

Es soll dann einen Mitgliederbereich geben, in dem:

- man sich zum Training verabreden kann
- man Telefonnummern und/oder weitere Informationen von Vereinskollegen findet.

Danken möchte ich an dieser Stelle schon einmal Jürgen Habertag für die Spende, die es uns ermöglicht hat auch das sechste Jugendrennrad zu erwerben. Die Räder sind bestellt und werden wohl im Februar (Stand 20.12.) ausgeliefert werden. Des Weiteren ist nun endlich die Nachbestellung der Vereinsbekleidung erfolgt.

Guten Rutsch und eine unfallfreie Saison 2004

Ciao

+

Gruß

Φ OM

Was ist zu tun, wenn....

Wie auf der zusätzlichen Vereinsversammlung im Oktober unter Verschiedenes besprochen wurde, habe ich mich in Sachen "Erster Hilfe für Radler" erkundigt. Zwei der vier angeschriebenen Verbände haben sich gemeldet.

Die Johanniter bieten einen "fresh-up-Kurs" mit einer Dauer von 3-6 Stunden an. Die Malteser schlagen zwei Alternativen vor: einen 3-stündigen oder einen 6-stündigen (auch 2x3 Stunden) Kurs.

Ich habe dem Vorstand vorgeschlagen, die Kosten voll zu übernehmen (das macht es auch für den Kassenwart einfacher) und werde mich weiter kümmern, sobald eine Vorstandsentscheidung vorliegt, was wir wollen. Ich hoffe, dass eine Schulung noch vor Saisonbeginn stattfinden kann.

(Traudl Witt)

Anradeln:

Wir wollen die in 2003 begonnene Tradition des Anradelns fortsetzen und starten bei fast jedem Wetter am Samstag, den 03.01.2004 um 12.00 Uhr. Ihr könnt mit jeglichem Rad erscheinen. Letztes Mal haben wir uns mit Mountainbikes im Klövensteen im knöchelhohen Schnee vergnügt. Lediglich bei strömendem Regen wird die Veranstaltung auf den jeweils nächsten Samstag verschoben.

(Traudl Witt)

Grünkohlessen:

Bitte denkt daran, Euch rechtzeitig unter 040/8302393 anzumelden. Die vegetarische Variante bietet sich natürlich auch für diejenigen an, die keinen Grünkohl mögen. Wie im Oktober beschlossen wurde, übernimmt der Verein das Essen; Getränke zahlt jeder selbst.

(Traudl Witt)

Die Killerberge

Ich bin Henning. Ich bin gerade 13 Jahre alt geworden. Diesen Sommer war ich in den Ferien mit meinem Papa in Frankreich zum Radfahren. Unter Anderem waren wir in Bourg d'Oisans in den Alpen. Von dort aus sind wir mit den Trekking-Rädern nach Alpe d'Huez hinaufgefahren.

Am Anfang war es noch eine sehr sanfte Steigung, doch dann ging es um eine Kurve, und die Strasse klappte hoch wie eine Wand! „Oh nein, das schaff ich ja nie,“ war mein einziger Gedanke, doch nach den ersten beiden Kehren (von 21) hatte sich der Puls eingependelt, und es lief (oder rollte) ganz gut. In der 10ten Kehre dann die Trinkpause, aber schon nach kurzer Zeit ging es weiter. Auf der ganzen Straße waren anfeuernde Sprüche für die Profis (Jan Ullrich, Udo Bölts, Richard Virenque, ..) aufgemalt, die eine Woche vorher hier gefahren waren. Mittlerweile wurde es richtig heiß, und die Zunge hing bis auf den Asphalt.

Und dann endlich, das lang ersehnte Ortsschild von Alpe d'Huez. Schnell einen Gang hochgeschaltet, für die letzten Meter Sprint. Bei der Fahrt durch Alpe d'Huez, ein ausgesprochen hässliches Örtchen, wurden die Beine auf der Zielgeraden der Profi-Etappe noch mal richtig beflügelt. Man fühlt sich im siebten Radlerhimmel, wenn man über den Zielstrich gefahren ist. Nun wurde schnell eine überteure Cola (2,50 € für eine Dose) getrunken, und es ging bald wieder auf die rassante Abfahrt nach Bourg d'Oisans (über 60 km/h - nur die langsamen Autos störten ein bisschen). Im Gegensatz zum Anstieg (1:45 h) dauerte dies nur noch eine knappe halbe Stunde.

Am nächsten Tag wollten wir eigentlich einen Ruhetag einlegen, aber nachdem wir unseren Campingbus auf einen anderen Campingplatz versetzt hatten (mit weniger Holländern), beschlossen wir: Jetzt fahren wir auch noch den Galibier!

Bald saßen wir auf den Rädern und waren unterwegs. Obwohl die Strecke nicht so steil war wie nach Alpe d'Huez, ging es mir an diesem Tag nicht ganz so gut, und ich hatte ganz schön zu asten. Nach einiger Zeit dachte ich dann, dass mein Vater „angreifen“ wollte, da er plötzlich einfach wegzog. Ich war zunächst etwas irritiert, weil noch 15 km vor uns lagen, aber ich strampelte natürlich sofort hinterher (ächz). Er wollte aber nur ein Foto von mir machen und hatte durch mein schnelles Hinterherfahren aber kaum Zeit, den Photoapparat aus dem Rucksack zu holen. Nach einer kurzen Pause ging es dann weiter, und es war noch heißer als am Vortag, weil es am Hang nicht so viel Schatten gab. Nach ca. 1 h kamen wir zum Col de Lautaret. Von dort aus ging es um Einiges steiler weiter auf den Col du Galibier. Man wurde zwar psychisch beflügelt, da das Ziel näher kam, aber die Beine waren doch schon ziemlich schwer. Bei der letzten Kehre vor der Passhöhe wurde noch mal ein Gang hochgeschaltet und Alles gegeben. GESCHAFFT.

Bei der Rast auf dem Col wurde es plötzlich empfindlich kalt, und wir zogen uns für die Abfahrt schnell trockene und warme Trikots an. Nach einer kurzen Abfahrt (im Affenzahn auf der ungesicherten Straße) kamen wir am Ehrendenkmal des Tour-Gründers Henri des Grange vorbei. Hier war es schon wieder etwas wärmer, und wir füllten unsere Kohlenhydrat-Depots auf (Kuchen, Kekse, Bananen, . . .). Dann ging es weiter hinab, leider diesmal nicht ganz so schnell wie am Vortag, da meine Vorderbremse etwas überfordert war. Als wir fast schon an unserem Campingplatz waren fing es an wie aus Eimern zu regnen, und ich wäre fast noch gestürzt. Wir mussten uns schnell unterstellen, weil die Straße kaum noch zu erkennen war und wir so nicht mehr sicher weiterfahren konnten. Als sich das Gewitter einigermaßen verzogen hatte, fuhren wir weiter. Wir kamen später ziemlich nass am Campingplatz an. Ich zumindest war am Tag danach ganz schön fertig mit der Welt und wollte mich nicht mehr als nötig bewegen. Insgesamt war es aber ein Supererlebnis! Zum Nachmachen empfohlen!!!

(Henning + Co. Lemcke)

Ein wirklich schöner Urlaub... (statt Postkarten)

Das Stilfser Joch, die Sella-Runde, und zwischendurch eine Woche an der Adria, in der sich mal jemand um uns kümmert... davon hatten wir geträumt. Was machen wir nur bei schlechtem Wetter??? Venedig? Schlafen? Genervt sein?

Aber manche Träume werden dann doch ziemlich wahr.

Wir wollten um 05.00 Uhr starten, weil wir für den Vintschgau kein Hotel gebucht hatten... Es wurde dann 07.00. Um 18.15 Uhr standen wir, nach einem Stau wegen Nebel und einem weiteren (wegen Straßenbauarbeiten am Fernpass), vor der Touristeninformation in Mals. Die hatte natürlich schon um 18.00 Uhr geschlossen. Aber im Fenster hing ein Zettel mit freien Zimmern. Das Hotel Tyrol war mir im Internet schon aufgefallen und Frau Schenk, die Wirtin nahm uns für 3 Nächte auf. Ein Glücksgriff! Ein großes Zimmer, ein gutes Bad und ein toller Ausblick vom Balkon, dazu ein sicherer Parkplatz. Um 18.30 Uhr wird das Abendessen als festes Menu serviert. Die Steinpilzcremesuppe am ersten Abend gehörte wahrlich zu den besseren kulinarischen Erlebnissen und die Kürbiscremesuppe am nächsten Tag fand sogar vor Toms Augen Gnade (mit in Kürbiskernöl gerösteten Croutons vom Vintschgauer Paarlrot. LECKER!!!)

Am Donnerstag haben wir die geplante Stelvio-Tour mit dem Auto erkundet. Oh weh! Der Umbrailpass ist zum Teil nur geschottert. Kein Wunder, dass wir bis auf zwei ganz harte Rennradler nur Mountainbiker sahen. Und hier will ich morgen hoch? (Aber beim nächsten Mal passen in den Vaneo auch zwei Renner, zwei Mounties UND viel Gepäck.) Von oben dann der Blick nach Norden in den Vintschgau zurück: Das schaffe ich nie! Im oberen Drittel des nördlichen Stelvio waren Baustellen und der Rest der Straße grottenschlecht. Zudem herrschte reger reger Autoverkehr. Mir wurde immer mulmiger. Nachdem wir einen Anhalter ins Tal gebracht hatten, sind wir noch nach Sulden gefahren. Die frisch geteerte Straße und der wenige Verkehr dort ließen uns erleichterten Herzens auf die Stelvio-Runde verzichten. Am nächsten Tag hatte ich mir nach 56 km und 1345 Höhenmetern, einer leckeren Speckplatte in der Sonne und einer Massage im Hotel das erneut sehr leckere Abendessen redlich verdient.

(Isolde, die wir vor Ort kennen lernten und Tom natürlich auch) Das Hotel Tyrol können wir wirklich empfehlen. Danke auch an Herrn Schenk, der uns den Goldmuskateller der Kellereigenossenschaft St. Pauls (bei Eppan) vorschlug. Im Keller harrt jetzt ein auf der Rückreise gekaufter Vorrat der Erinnerung und Vernichtung.

Am Samstag ging es nach Riccione. Welch ein Schock ☹! Es war laut, eng und schmutzig ☹. Kein Vergleich zum schwäbisch sauberen und ruhigen Vintschgau. Das Hotelzimmer war winzig und das Bad eine Besenkammer, dazu gab es harte Nudeln in viel zu viel Öl. Was hier hat Rodger Mahnke und Frank Husmann nur gefallen??? Wir wollen zurück!!! Und überhaupt: eine Woche Adria ist teurer als zwei Wochen Mallorca. Unsere Meinung über das Essen änderte sich in der folgenden Woche gewaltig. Auch hier war das Menu prinzipiell festgelegt. Doch Toms Abneigung gegen Fisch war für die Küche keine Herausforderung. Für ihn wurden spontan adäquate Alternativen zubereitet. Durch die Tourverpflegung und das wirklich gute Buffet nach den Ausfahrten hatten wir fast keine zusätzlichen Kosten. Auch nicht schlecht. Läppert sich doch hierfür im Allgemeinen schnell ein ansehnlicher Betrag zusammen. Und den Zuschlag für das Girasole-Zimmer haben wir mit Caffelatte und alkoholfreien Getränke mehr als wettgemacht. Die auf den abgeradelten Kilometern verbrauchten Kalorien wurden allein durch den leckeren Kuchen nachmittags und am Abend mehr als wettgemacht. Außerdem hatten wir 1,5 Zimmer zur Verfügung, was letztendlich gepäcktechnisch ein Riesenvorteil war.

Tom fand in der schnellen Limoncino-Gruppe sein Glück und ich hatte mit den langsamen Borghi-e-Castelli-Leuten viel Spaß. Die meisten Teilnehmer kamen aus England, so dass ich mich tagsüber viel in Englisch und Italienisch üben konnte.

Es tat unheimlich gut, sich mal um nichts kümmern zu müssen, einfach nur hinterher fahren zu können. Beeindruckend waren auch Henric und Louise aus Kanada, die sich Riccione als Startort ihrer zweimonatigen Italien-mit-dem-Tandem-Tour ausgesucht hatten. Und Hans, einer unserer Österreicher, brachte Walter aus Zürich vorübergehend zum Schweigen mit den augenzwinkernden Worten: „Ihr könnt ja nicht mal Schokolade machen“.

Am letzten Tag fand dann das Bergzeitfahren statt. Hier wollte ich allein wegen des Spaßfaktors teilnehmen. War ich doch sicher, Letzte zu werden. Becky, Ann und ich hatten schon am Vorabend sehr viel Spaß, als wir die Starterliste zusammenstellten. Die angekündigten 3,5 km schrumpften auf freundliche 2,8 km zusammen. Allerdings fiel durch diese Verkürzung auch der von mir geplante „Endspurt“ weg. Becky (schwanger!) hat bei den Frauen gewonnen. Ich bin immerhin 3. von sieben Frauen geworden und ließ sogar drei Männer und das Tandem hinter mir. Die stilecht mit drei Wangenküssen verliehene Bronzemedaille werde ich in Ehren halten. Tom wurde in einem 20er-Feld immerhin 8..

Nachdem Walter und ich wegen unseres Humors von Dave und Alan zu Ehrenengländern erklärt worden waren, ging es an Abschiednehmen. Hierbei haben mich Janet und John (Tandem) zutiefst beeindruckt, die ihr gesamtes Gepäck in einer Lenker- und zwei Gepäckträgertaschen verstaut hatten (Danke an den Waschservice des Hotel Dory). Die beiden waren per Bahn und Tandem angereist.

Mehr Informationen könnt Ihr bei Rodger, Frank und uns erhalten. Rodger gehört auch ein Video vom Hotel, das sich zurzeit noch bei uns befindet.

Der Wetterbericht verhieß ab Montag nichts Gutes. Also haben wir die zwei geplanten Touren in den Dolomiten auf eine zusammengestrichen. In Arabba fanden wir mit dem Hotel Olympia erneut eine super Unterkunft mit ausgezeichnetem Abendessen. Von dort aus sind allein drei Rundfahrten ohne Extraanfahrt machbar.

Am Sonntag startete ich um 10.00 Uhr zur Sella-Runde. „Es sind ja nur ca. 50 km und ich habe den ganzen Tag Zeit. Das sollte zu schaffen sein.“ Für die 51,4 km mit 1675 Höhenmetern habe ich knapp vier Stunden benötigt. Es begann mit einem 9 km langen Anstieg den Passo Pordoi hinauf. Nach 1¼ Stunde war der längste Anstieg des Tages geschafft. Wann würde Tom kommen, der ca. 30 Minuten nach mir starten wollte? Der Sellapass war subjektiv doof, weil kalt, da dort noch keine Sonne schien. Nach 25 km überholte Tom mich auf der Abfahrt vom Sella-Joch und nach 28 km wartete er im „Chalet Gerard“ auf mich. Dort haben wir uns mit Süppchen und Milchkaffee gestärkt und den grandiosen Ausblick auf den Sellastock genossen. Die Abfahrt vom Grödner Joch war einfach toll. Abfahren kann tatsächlich Spaß machen! Das Panorama war grandios und die Bergwelt um Corvara hat mich unendlich beeindruckt. Es war furchtbar kitschig und im goldenen Herbstlicht ziemlich filmreif. (Luis Trenker ließ grüßen) Danach war der Anstieg zum Campolongo Pass bei Gegenwind echt ätzend, aber bei Beachtung der Herzfrequenz nur eine Zeitfrage.

Am Ende kam es wie erträumt: mit dem Schwung der Abfahrt rollte ich das kurze Stück bergauf bis vor die Tür des Hotels, wo Tom schon auf mich wartete. Er hat für die Runde nur wenig mehr als drei Stunden gebraucht (Rolf und Michi, unsere Transalpteilnehmer, wären sicherlich mit höchstens 2,5 Stunden ausgekommen.) So radelt halt jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten.

Auf der Heimfahrt haben wir in Vipiteno noch ziemlich viele Kekse, Brot und Speck, Essig und Öl, Nudeln und Leckerein gekauft, damit wir den Urlaub etwas „ausdehnen“ können.

Inzwischen mache ich schon wieder Pläne für den nächsten Alpen-Adria-Alpen- oder auch „nur“ Vintschgau-Dolomiten-Urlaub. Was ist für Leute meines Levels in den Bergen machbar? Eines ist sicher... vor dem nächsten Urlaub gibt es mehr Bergtraining, damit aus den fast 4 Stunden vielleicht einmal nur 3,5 werden.

Trondheim – Oslo 2003 **Ein Erfahrungsbericht**

Wie es dazu kam

Wann ist eigentlich Schluss? Wann kann ich nicht mehr? Wo ist die Grenze? Gut, 300 km bin ich schon mal am Stück gefahren - das ging. Warum nicht mal mehr als 500 km versuchen? Gute Idee, denkst Du? Ich auch!

Im Januar bin ich über das Internet-Forum der Tour auf eine Kölner Truppe gestoßen, die eine Mitfahrgelegenheit zum Radsport-Event Trondheim-Oslo bot, das seit 1967 jedes Jahr über Mittsommer stattfindet. Für die Norweger ist „Troslo“ (oder die „Styrkeproven“ – die Kraftprobe) so eine Art inoffizielle nationale Meisterschaft. Die größten Vereine des Landes schicken bis zu 50 Fahrer ins Rennen, die jeweils eine Mannschaft bilden und geschlossen starten können. Die Teams trainieren gezielt auf dieses Event. Es ist das längste Mannschaftszeitfahren der Welt.

Schon im Dezember stand mein Entschluss fest, nach Norwegen zu fahren – Ich wusste nur nicht, mit wem. Die kommerziellen Reiseanbieter nehmen ungefähr das Doppelte von dem, was Axel, der Kölner Organisator, anbot. Also hab ich mit ihm telefoniert und ihm das Geld überwiesen – alles auf Vertrauensbasis halt.

Die meisten der fünfzehn Teilnehmer, die über Axel gebucht haben, fliegen mit Ryanair von Hahn nach Oslo. Für ein Butterbrot. Ich soll mit dem Bus abgeholt werden.

Der Vereinsbus des „RSC Speedbike Bergisch Gladbach“ fasst die Rennmaschinen der Jungs und fünf Personen. Mein neugieriger Besuch auf deren Website machte mich nachdenklich: Der RSC Speedbike beschäftigt sich mit Rekordfahrten in vollverkleideten Liegerädern. Und sein Vorsitzender Axel, selbst zwölffacher Troslo-Finisher, hielt mal `ne Weile den 6-Stunden-Weltrekord (356km!!). Gleich holt er mich ab. Muss ich beim Duschen meinen Bauch einziehen? Bin ich hier richtig? Ogottogott...

Ich bin so aufgeregt. Ich hab es extra im Vorwege nicht so breit getreten, dass ich da hin fahre. Ich wollte mich nicht noch mehr unter Druck setzen. Und jetzt warte ich auf den Bus. Axel und Petra sollen gleich kommen. Es ist 23:00 Uhr. Was bin ich aufgeregt!

Die Hinfahrt

Ich richte den beiden in meiner Butze ein Nachtlager ein. „Nacht“ ist etwas übertrieben, denn nach drei Stunden klingelt der Wecker. Petra, Axel und ich - wir schälen uns aus dem Bett. Ab in den Bus, dann geht es zu Bernd, der nur zwei Kilometer entfernt wohnt. Bernd steht schon mit gepackten Koffern vor der Tür. Bernd ist 1999 bereits Paris-Brest-Paris gefahren. Na, das kann ja heiter werden... Bin *ich* hier richtig?

Um fünf in der früh steigt am Rasthof "Hüttener Berge" Lutz zu. Lutz ist etwas pummelig und ich frage mich, wie er die Strecke packen will. „Man darf die Leute nicht unterschätzen.“ denke ich mir „Zum Glück bist Du hoffentlich nicht mehr der schwächste Teilnehmer“. Erst kurz vor Oslo stellt sich raus, dass Lutz leider nur bis zum Osloer Hauptbahnhof dabei ist: Ein weiterer Spritzahler aus der Mitfahrzentrale – perfekt geplant von Axel.

Um zehn Uhr Morgens sind wir in Hirtshals - an der Nordspitze Dänemarks. Jetzt geht es neun Stunden auf der Fähre bis Oslo. Wir legen uns erst einmal hin, doch bald gehe ich an Deck: Herrlicher Sonnenschein und freie Liegestühle erwarten mich!

Wir erleben eine Traumeinfahrt durch den Osloer Fjord. Begeistert stehen wir an Deck und verfolgen, wie die Fähre zwischen den Felsen im Fahrwasser schippert.

Wir übernachten bei Kristin und Peter, zwei Expatriats, die Axel von einer früheren Fahrt zur Stykkeproven kennt.

Oslo

Den Vormittag über spazieren Bernd und ich durch den Vigelandspark, einen herrlichen Osloer Park im Stadtzentrum, dessen Wege von Statuen gesäumt sind. Im Zentrum trinken wir noch einen Cappuccino. Vom Euro verwöhnt haben wir beide die Umrechnungskurse nicht im Kopf – wie sich herausstellt sollte es der teuerste Cappuccino sein, den ich jemals getrunken habe... Dieses Land ist unheimlich teuer. Wenn ein Norweger sparen will, dann fährt er am Besten in den Urlaub! Wie teuer dieses Land ist, kann ich vielleicht recht anschaulich an der Geschichte mit der „Sixtus Gesäßcreme“ zeigen, mit der ich die ganze Reise über von den anderen aufgezogen wurde. Bei Lieb kriegt man die Tube für vier, vielleicht fünf Euro. In Oslo habe ich umgerechnet siebenundzwanzig Euro bezahlt! Hätte ich das bloß vorher gewusst. Das Höhenprofil der Strecke habe ich auswendig gelernt – den Umrechnungskurs der Krone nicht mal annähernd im Kopf...

Dann kommen Peter, Andreas, Uwe und Anton vom Flughafen. Später stellt sich raus: Keiner von denen ist schon mal Troslo gefahren. Am Anfang dachte ich, dass ich der einzige sei – ein „Neo unter Profis“?!

Nun geht es mit voll bepackten Bus die E6 rauf - genau die E6, die auch zum Nordkap geht - „die“ Verbindung nach Trondheim - die E6, die wir in drei Tagen in umgekehrten Fahrt mit dem Rad zurücklegen werden. Das ist echt nicht motivierend, wenn man die Strecke schon im Bus als sehr, sehr lang empfindet...

Auf dem Hjerkin, der höchsten Erhebung auf dem Dovrefjell, prägen wir uns den geplanten Standort des Busses ein. Hier wird er einmalig stehen und uns Extra-Verpflegung geben und die Möglichkeit zum Klamottenwechsel.

In Flakk, etwa fünfzehn km außerhalb von Trondheim mit Blick auf den Trondheimsfjord, beziehen wir unsere Blockhütten auf dem Camping-Platz.

Trondheim

heute schauen wir uns Trondheim an. Bestes Wetter in Flakk. Ein Besuch des Doms, gemütliches Beisammensein im Café. Es sollte ein gemütlicher 30-km-Ritt werden, doch die Rückfahrt legen wir im Regen zurück. Ja, so wechselhaft ist das Wetter...

Abends verpflegen wir uns selbst. Mit im Team ist Tour-Redakteur Manuel Jekel. Vor lauter Technik-Talk lässt er die Soße anbrennen. Alles nur Menschen hier...

Der Tag davor

Petra öffnet die Tür zu unserer Viererkommune. Zwei Etagenbetten über Eck, ein Waschbecken, kleine Heizung. Das ganze auf neun Quadratmetern. Es ist vernünftiges Wetter. Gemütlich geht es zum Frühstück.

Ich lese ein wenig, kann mich aber weder entspannen noch konzentrieren. Also putze ich mein Rad.

Dann fahren wir wieder mit dem Rad in die Stadt, um unsere Startunterlagen abzuholen. Es ist unspektakulär: In einem Hotel sind ein paar Tische aufgebaut. Etwa hundert Leute halten sich hier auf. Auf dem "Markt" vor dem Anmeldehotel kaufe mich mir noch vier Energieriegel (Eine gute Investition).

Auf der Rückfahrt werden wir natürlich klitschnass. Einzig positiv: Meine Neuen Neopren-Überschuhe halten vernünftig warm. Es hat etwa 12°. Und das mitten im Hochsommer!

Morgen soll es nicht viel wärmer werden. Etwas Sorgen macht mir der Gedanke, dass es auf der Hochebene, die es zu erklimmen gilt, richtig kalt werden wird. Der Hjerkin ist knapp über 1.000 m hoch gelegen – und übrigens der einzig nennenswerte Berg. Alles andere sind Hügel von allerhöchstens 150 Höhenmetern.

Das Rennen

Die Nacht war wirklich nicht optimal. Ich war schon um Halbfelf im Bett, aber die anderen haben noch eine Stunde lang rumgerödelt. Dann war Ruhe, aber nur kurz. Bernd hat sein Sägewerk angeworfen. Ich konnte kein Auge zumachen. Trotz Traktierung mit einem Besenstiel (War ich sauer!) hat er nie solange aufgehört zu schnarchen, dass ich einschlafen konnte. Zum Glück war es trocken. Ich hab also mein Bettzeug genommen und hab mich vor die Hütte auf die Veranda gelegt. Eine unbequeme kurze Nacht. Gegen vier bin ich dann wieder zurück in die Hütte. Es wurde einfach zu kalt.

Zum Aufwärmen sind wir die fünfzehn Kilometer von Flakk zum Start mit dem Rad gefahren. Muss ich erwähnen, dass es auf der Strecke den ersten Regenguss gab?

Der Start ist recht unspektakulär: Welcher Trondheimer mag auch um acht in der Früh auf einen Samstag im Regen Pulk von je fuffzig Radfahrer bejubeln? So gab es kein Gedränge an den Banden, sondern eher vor den spärlich aufgestellten Dixie-Klos... Alle zehn Minuten geht so ein Pulk los, 400 Fahrer der „Express Gruppen“ sind schon unterwegs. Die Teilnehmer der „Langsameren Gruppen“ sind sogar bereits um Mitternacht los.

Für unsere „Gesetzte Gruppe“ geht das Rennen pünktlich um 8:10 Uhr los.

Es ging zügig los, aber ohne dass ich in den roten Bereich reingefahren bin. Dann wollte ich ja eh reißen lassen (Ja ja, nur ein guter Vorsatz). Aber - wie gesagt - es ging, und nach etwa 20 km fing ich an, mich kontinuierlich an der Führung zu beteiligen.

Nach etwa 60 km kam die erste ernsthafte Steigung. Das Feld - etwa 30 Mann stark - fiel schnell auseinander. Es fanden sich kleine Gruppen. Ich fuhr bald mit Michi und Uli. Später stieß noch Christian dazu und auch Andreas. Insgesamt war das Tempo beim Aufstieg auf den Hjerkin etwas zu schnell für mich, aber ich fuhr mit. Das sollte sich aber (natürlich noch) rächen...

An der zweiten Verpflegungsstation - also nach 120km - hielten wir das erste Mal an. Erstaunlich, wie weit die Stationen von der Strecke entfernt sind: Mitunter fährt man einen halben Kilometer, um an die Station zu gelangen.

Mit frisch gefüllten Trinkflaschen geht es wieder auf die Strecke. Bei Km 165 - oben am Hjerkin - steht unser Bus. Zum Glück bleibt es fast trocken, bis wir oben sind. Kurz vor dem Bus überholt eine große Truppe unsere 5er-Gruppe. Christian und ich - wir sind die einzigen, die zum Bus abbiegen. Die anderen fahren durch.

Am Bus habe ich die gesamte Verpflegung gelagert: Meine Energieriegel, die flüssige Energie und die Magnesiumampullen. Ich stopfe mir die Taschen voll.

Christian gibt auf. Er steigt mit den Worten in den Bus "Das ist scheiße, wie ich hier fahre! Ich hör auf!" Im Bus sitzt schon Manuel, der bereits aufgegeben hat. Schon zu Beginn spielt die Psyche eine große Rolle: Man hat halt schon eine ausgewachsene RTF in den Beinen, steht in 1000 Meter Höhe bei kalten fünf Grad und muss sich für die verbleibenden 375 km motivieren. Oder bleibt man doch lieber im warmen Bus? Am Hjerkin gibt es die letzte Möglichkeit „vernünftig“ auszusteigen...

Kurz nach mir kommt "Mirwurscht" zum Bus. Ein Spitzname, ich weiß nicht mehr woher - 115 kg bei 2.10 m Scheitelhöhe - mit anderen Worten : ein Tier! Unglaublich: Er trinkt erst mal ein Bier an der Verpflegung... Hätt' ich `s nicht selbst gesehen...

Es ist ziemlich kalt und nicht ganz trocken. Ich ziehe meine Handschuhe an. Meine Neopren-Überschuhe leisten gute Arbeit. Ich fahre weiter, merke jedoch schnell, dass meine Beine nicht mehr richtig fit sind. Ich habe Krampfansätze - und das nach 180 km! Ich lasse Andreas ziehen und fahre erst einmal eine halbe Stunde mein Tempo. Zwei schöne Gruppen ziehen an mir vorbei.

Die dritte Gruppe - vier Mann - nehme ich dann mit. Wir nehmen die Abfahrt im Regen. An der „Maststation“ fahren wir durch - dann noch zu dritt, bald wieder zu viert. So fahren wir die nächsten 90 km. Ich achte darauf, mich vorn nicht zu übernehmen. Mit anderen Worten: Ich lutsche blöde rum! Irgendwo steht Andreas, zieht sich um, wir schauen uns an, aber er hat nicht vor, in meine Gruppe zu springen - es geht zu schnell. In der Gruppe führt die meiste Zeit ein Typ auf einem Mountainbike. So stelle ich mir einen Wikinger vor: Vollbart, sagt kein Wort, Waden, so dick – ich selbst habe keine schmächtigen, aber die! Unglaublich! Und ob der heute noch vom Rad steigt? Bei Km 270, als ich zur Station abbiege, fährt der Wikinger auf jeden Fall wieder durch...

An der Station treffe ich auf Uli, Michael, Ansgar und Daniel. Michi hat arge Knieprobleme, er nimmt sich ein Eisbeutel mit auf die nächsten Kilometer. Was für ein hoffnungsloses Unterfangen. Aber es ist der Wille, der hier die halbe Miete ausmacht. 20 km weiter wird er aufgeben müssen. Beim Stretchen kriege ich wieder Krampfansätze in den Oberschenkeln. Michael überlässt mir seine Magnesiumtabletten.

Wir fahren gemeinsam los. Ich hänge mich hinten dran, führe fast nichts. Trotzdem muss ich an der ersten Steigung reißen lassen. Ich höre auf meine Beine. Die anderen fahren weiter. Ich hoffe, sie an der nächsten Station wieder zu treffen.

Station bei Km 310. Die anderen sind noch da. Ich mache nur ganz kurz Pause, fahre gemeinsam mit ihnen los. Es geht schon besser, ich muss aber noch aufpassen. Schön, dass es jetzt meistens trocken ist. Meine Überschuhe sind jetzt in der Trikottasche, die Handschuhe für die kommende Nacht trocken verpackt.

Vor der Station Lillehammer wird es wellig. Wir holen eine langsamere Gruppe ein. Ich entschieße mich, mit der langsameren Gruppe mitzufahren. Das war aber keinesfalls besser. Die sind alle derart „auf“, dass ich `ne Menge führen muss... Das war in der schnelleren Gruppe nicht so.

In Lillehammer ist es 21:00 Uhr. Wir sind seit 13 Stunden unterwegs. Meine Beine fühlen sich erstaunlicherweise wieder besser an. Der erste Stopp, an dem ich keine Krampfansätze mehr bekomme! Ich trinke eine heiße Suppe. Unsere Gruppe: Daniel, Ansgar und Uli ist durch Andreas verstärkt worden.

Wir fahren los, einen Dänen im Schlepptau. Dies soll also die Gruppe für die nächsten 150 km sein. Wir rollen gut, lassen uns durch andere nicht mehr von unserem Tempo abbringen, haben die Gruppe - unsere Gruppe - unter Kontrolle. Am Anfang wird noch Belgischer Kreisel gefahren, später dann Einzelführung, kurz auch mal Zweierreihe, aber nur kurz und einmalig.

Mir geht es gut und ich weiß jetzt, dass ich es schaffe. Ich weiß auch, dass ich die richtige Gruppe habe. An einem kurzen giftigen Anstieg. bitte ich "ruhiger" - die anderen gehen sofort auf mich ein. Nach 390 km steuern wir gemeinsam die nächste Kontrolle an. Es ist mittlerweile ziemlich dunkel.

Ich fühle mich stark, führe lange. Meine Beine sind gut, keine Sitzbeschwerden, keine Rückenbeschwerden, warme (aufgeweichte) Füße. Wir haben die Abschnitte unter Kontrolle: Uns überholt niemand, aber wir überholen viele. Einige hängen sich rein in den "Nacht-Express", nur wenige führen auch. Es ist unsere Gruppe. Ein gutes Gefühl!

Station bei Km 430. Ansgar hat Rückenprobleme. Wir motivieren ihn weiter zu machen, mit uns aufzubrechen. Wir fahren durch die Nacht. Ab und an sitzt eine Gesellschaft an der Schnellstraße, feiert die Mittsommernacht mit einer Menge Alkohol und macht die "Welle", wenn wir vorbeikommen. „Norwegen ist wirklich dünn besiedelt, aber die, die da sind, feiern heute“ Solche sinnfreien Gedanken gehen jetzt durch meinen Kopf.

Station bei Km 470. Ansgar geht ins Rot-Kreuz-Zelt, lässt sich zwei Spritzen setzen. Wir warten auf ihn, sonst wäre er womöglich nicht weiter gefahren. Ich bin inzwischen euphorisch. Nur noch 70 km bis ins Ziel. Ein Katzensprung!

Nur unsere Fahrweise ist unkonventionell: Zwischen den Stationen fahren wir "Express" und dann hocken wir da zwanzig Minuten rum... Zwei Typen, die sich in unseren Express gehängt haben, warten darauf, dass wir weiterfahren, fragen uns schließlich "Wollt ihr uns verarschen?" und fahren genervt los.

Ansgar ist wieder dabei. Er wird es ins Ziel schaffen. Nach einigen Kilometern wird es hektisch - wir haben die Gruppe nicht mehr unter Kontrolle. Uli fragt mich, wie ich mich fühle. "Stark" ist meine Antwort (Was – bitte - geht in meinem Kopf ab?). Dann fahren wir zu den führenden die Lücke zu. Die Gruppe reißt auseinander. Andreas und Daniel sind kurz darauf wieder da. Schließlich beschließen wir, wieder unser Tempo zu fahren. Meine Güte, wir lassen uns hier noch auf ein Ausscheidungsrennen ein!

Uli und ich wollen die letzte Station (Km 510) auslassen, halten dann aber doch an. Zu viert starten wir auf die letzten 30 km. Es ist sehr wellig, wenigstens drei Steigungen, die es in sich haben. Wir reden kaum, sind uns aber einig.

Die letzte Steigung ist die berühmte Strecke über die Autobahn. Die beiden linken Fahrspuren sind für Autos, die rechte Spur ist mit Hütchen für die Radfahrer abgetrennt! Die Autobahn ist nicht steil, zieht sich aber schier endlos den Berg hoch. Hier treffen wir immer wieder auf Fahrer, die hier ihre zweite Nachtfahrt machen. Einige fahren im Zick-Zack hoch. Auch hier kommen wir gemeinsam rüber. Auf den letzten Kilometern packt Daniel noch mal das Rennfieber: Er beisst sich an einen Norweger, der Tempo macht. Wir bleiben dran.

Der letzte Kilometer: Andreas fährt vorn platt. Trotzdem fährt er weiter. Nach 21 Stunden und 15 Minuten sind wir vier im Ziel. Es ist etwa halbsechs Morgens.

Der Tag danach

Am Ziel wartet Axel (schon seit Stunden☞). "Gib mir dein Rad. Hier sind die Duschen, dort euer Gepäck, legt euch zum Schlafen in die Turnhalle. Bis nachher!" Die Duschen sind tatsächlich kalt! Die Turnhalle hell erleuchtet. Trotzdem bin ich sofort weggeschlummert.

Nach vier Stunden – etwa gegen zehn - wache ich auf. Ich packe und gehe zum Bus. Petra ist noch nicht im Ziel! Als einzige des Teams. Bernd hat noch gar nicht geschlafen. Er nickt immer im Sitzen ein. Zum Glück schafft es Petra ins Ziel: Beide Knie verbunden. Anton hebt sie vom Rad und trägt sie in den Bus. wir kommen 20 Minuten vor Abfahrt der Fähre an. Das war eine knappe Angelegenheit.

Die Fähre braucht 20 Stunden nach Kiel: Genug Zeit zur Erholung. Ich liege lange auf dem Sonnendeck, schlafe dort. Wir Essen gemeinsam. Das Fünf-Liter-Fass Bier wird vernichtet...

Am Morgen fahren wir nach Hamburg, fahren Bernd nach Hause und anschließend zum Frühstück zu mir. Es war eine feine Reise. Nie wieder mach ich das! Obwohl?

Ein paar Fakten:

- Distanz: 540 km
- Höhenmeter: ca. 3.000 (keine Angaben vom Veranstalter)
- Wetter: Immer lausig
- Teilnehmer 1.808 (2003), darunter etwa 200 Deutsche
- Finisher 1.424 (2003)
- Zeitpunkt: Jedes Jahr über Mittsommer
- Kosten: ca. 140 Euro Startgebühr inkl. Verpflegung und Norwegische Radsportlizenz zzgl. Transfer und Unterkunft
- Streckenrekord: unglaubliche 13 Std. 41 Min. vom SK Rye 2003 aufgestellt.

(Martin Huber)

Impressum: DER PLATTFUSS

Vereinszeitung der **RadSportGemeinschaft** Blankenese e. V.

Auflage: ca. 100 Exemplare, erscheint unregelmäßig

Homepage: www.rsg-blankenese.de

1. Vorsitzender:

Tom Soltau ;
Opm Blockhorn 1d;
22869 Schenefeld

1687-167(ät)onlinehome.de; 040-830 23 93
0172-921 321 6

Aufgabengebiete: - Aufnahmeanträge
- Vereinsbekleidung
- Redaktion Plattfuss
- RSG-Ausweise
- Sonstiges (nicht Aufgelistetes)

stellv. Vorsitzender:

Hassan Cizgec;
Bahrenfelder Chaussee 24b ;
22761 Hamburg

hassan(ät)cizgec.de; 040-881 692 12

Aufgabengebiete: - Rennlizenzen
- RTF-Wertungskarten
- Koordination Jugendarbeit
- Mitgliedsausweise BDR

Schriftführer:

Frank-Martin Uhlemann;
Bockhorst 14;
22589 Hamburg

frank.uhlemann(ät)fvw.de; 040-87 36 59

Aufgabengebiete: - Triathlonansprechpartner
- Mitgliederlisten (Änderungen bitte mitteilen)
- Schriftverkehr allgemein
- E-Mailversand (Mailinglisten)

Kassenwart:

Olaf Klimpel;
Blankeneser Kirchenweg 4;
22587 Hamburg

olafklimpel(ät)aol.com; 040- 870 80 222

Aufgabengebiete: - Geldverkehr allgemein
- Spenden
- Mitgliedsbeitragseinzug
- Tretradversicherung

Ältestenrat:

Jörg Schwiemann, 040-83299261
Manfred Baden 040-877401
Holger Koopmann 0179-2192082

Kassenprüfer:

Wolfgang Schindler 040-87086761
Michael Heinz 040-826676

Manfred Baden (stellvertretender Kassenprüfer.) 040-877401

Homepagereferent:

Jan-Hauke Schuchmann: yustaff(ät)web.de 040/812691

Aufgaben: Alles, was mit der Homepage zu tun hat
Ansprechpartner bei Fragen zum Jugendtraining

RTF-Referentin:

Traudl Witt

traudl.witt(ät)onlinehome.de; 040-830 23 93

Aufgaben: Fragen zu RTF
Mannschaftsmeldungen für HEW-Cyclastics,
D-Tour, Riderman usw.
Frauenradtreff ('Damenrunde', 'Zickengeschwader')