

Riesenspaß auf schmalen Reifen

In diesem Punkt werden sich alle der 20 Beteiligten einig sein: Das Wetter war erste Wahl. Sonne und ein strahlend blauer Himmel von morgens bis abends über den gesamten Zeitraum vom 2. bis 14 April. Beim Start um 10 Uhr kamen noch vereinzelt Arm- und Beinlinge zum Einsatz, aber die langen Klamotten blieben überwiegend im Koffer. Bei bis zu 29 Grad konnte man nach den Fahrten in die gebräunten Gesichter und zufriedenen Augen sehen.

Breisach liegt unmittelbar am Rhein, ca. 25 km von Freiburg entfernt. Frankreich ist in Sichtweite. Der Nahe Kaiserstuhl bietet gute Kontraste zum sonst sehr ebenen Profil der Gegend. Je nach Windrichtung und Wetterlage können die Trainingsfahrten sehr individuell gestaltet werden. Wer gerne über 1000 Höhenmeter klettern und rasante Abfahrten genießen will, wählt Touren nach Schauinsland, zum Kandel oder zum Grand Ballon.

Nach vielen Versuchen hatte es endlich geklappt: Die begehrte und auf Sportler ausgerichtete Jugendherberge in Breisach hatte Plätze für uns frei. Sonst sind dort die örtlichen Landesverbände und Stammgäste zahlreich anzutreffen. Die Ruderer des Badischen Landesverbandes schätzen die Nähe zum Rhein und hatten die Jugendherberge in den Jahren zuvor fast zu 100% im Griff.

Die Anreise gestaltete sich sehr anstrengend. Im Gegensatz zum Vorjahr war die Reiseverbindung sehr ungünstig, viermal mussten wir umsteigen und statt der erwarteten Weiterreise am Bahnsteig gegenüber musste viel Gepäck transportiert werden. „Wegen der Fahrpreisvorgabe geht das nicht anders!“ hieß es. Das Unternehmen Zukunft, die Bahn AG, zeigte sich von ihrer schlechtesten Seite. Das gilt auch für die Rückreise, die dank guter Vorplanung entspannter verlief. In Offenburg brachten wir einen Servicemitarbeiter der Bahn ins blanke Erstaunen: Die Beladezeit des IC mit allen Koffern, Taschen und Rädern dauerte genau zwei Minuten.



Volle Konzentration

Während der Hinreise wurde jeder Teilnehmer über die persönlichen Erwartungen bezüglich der Trainingsfahrt und der eigenen Leistung befragt. Diese Gespräche zwischen Athleten und Trainern bildeten die Basis für die richtige Auslegung des Trainings. Auch persönliche Dinge und Probleme kamen zur Sprache. Die Fahrerinnen und Fahrer der Altersklassen 1995 bis 1988 wurden, wie es sich in den Vorjahren bewährt hat, in die Leistungsklassen L1 bis L3 aufgeteilt. Am Ende jedes Trainingstages setzten sich die Betreuer und Trainer zusammen und sprachen über jeden Fahrer und dessen Trainingsvorgabe für den folgenden Tag. Als sehr wertvoll erwiesen sich wieder die Auswertungen der HAC4-Geräte.

Auffällig war bei allen Fahrerinnen und Fahrern die erstklassige Leistungsbereitschaft. Ansagen wie „Heute geht's richtig in die Berge!“ folgte meist ein „Au ja!“ Alle wussten, dass es etwas besonderes ist, hier zu sein und sich nur um das Rad fahren zu kümmern. „Endlich Berge!“ soll sogar ein Teilnehmer im Schlaf gesprochen haben.

Neu in diesem Jahr war, dass ich die L3 an den letzten Tagen der drei Trainingsblöcke alleine fahren ließ. Am letzten dieser Tage wurden „die 200 geknackt“, d.h. die Jungs sind 200 km mit einem 32er Schnitt gefahren. Hut ab!

Es herrschte ein guter Geist über dem Team. Man half sich bei vielen Dingen. Besonders während der Ausfahrten waren die Betreuer eher wenig ausgelastet, ja teilweise angenehm überrascht von der Selbständigkeit sogar der jüngsten Fahrer. Zur Entspannung gab es nachmittags nach der Ruhepause Massagen. Die eher geringfügigen Hänseleien blieben ohne Wirkung. Die massiveren Greteleien wirkten sich auf den Sportbetrieb aus. Der Eingriff der Leitung wurde notwendig.

Die wenigen Verfehlungen (Einkaufsfahrten ohne Helm, Entfernen von der Gruppe ohne Abmeldung und Landgänge mit weniger als drei Personen) wurden mit tatbezogenen und gruppendienlichen Zusatzaufgaben belegt.

Wirkliches Verletzungspech hatte nur einer. Ein Sturz, verursacht durch einen französischen Autofahrer, ergab drei Stiche für die Wundnaht und einige mehr für die Betäubung, die aber nicht wirkte. Der Verletzte stand trotzdem mutig „seinen Mann“. Mag sein, dass er in dem Moment an die zehn Matrosen gedacht hat.

Auf einer Fahrt der L2 nach St. Peter und St. Mergen war plötzlich ein Fahrer mehr in der Gruppe. Es fiel mir erst nicht auf, weil dieser Fahrer in RST-Farben fuhr. Frank Meyer, der seit etwas mehr als einem Jahr in Freiburg lebt, berichtete, dass das Lübecker Trikot sehr beliebt ist und von einigen Fahrern aus dieser Gegend gerne getragen wird. Frank begleitete uns bis kurz vor Breisach.

Am letzten Tag startete ich zusammen mit der L1 und L2 ins „Freiamt“, einer sehr malerischen Gegend. Ich bekam „frei vom Amt“ und trennte mich von der Gruppe und entschied ich mich für eine kurze Vorbelastung, die mich über eine 18 % - Steigung nach drei Kilometern nach Obersexau führte. Dann ging es nach Waldkirch über die nördliche Anfahrt weiter zum Kandel (1242 m). Die anschließende Abfahrt war ein Hochgenuss. Glatte Straßen und weite, übersichtliche Kurven. Am oberen Glottertal angekommen, lies ich noch einen roten Alfa-Romeo vorbeifahren und freute ich mich schon auf die sechs Kilometer lange Abfahrt mit 6 %. Aber der rote Alfa ließ sich bis ungefähr 5 Meter vor mir zurückfallen und hielt ziemlich genau 55 km/h. Aus der geplanten Rollabfahrt wurde ein zünftiges Motortraining. Die rasante Fahrt endete am Ortseingang von Denzlingen mit knappem Handgruß.

Die Trainingsreise fand am letzten Abend am Grill des Hauses einen würdigen Ausklang. Gerne wiederhole ich meine Worte: „ Mit euch gerne jederzeit wieder!“ Danke an Steffi, Torsten, Dirk, Ingo und Helmut.

Die Trainingsreise 2008 geht von Dienstag nach Ostern, 25. März 2008, bis Sonntag, 6. April 2008. Das Ziel ist wieder Breisach. Es sind nur 38 Plätze reserviert! Der Transfer erfolgt diesmal per Reisebus und Radanhänger. Start ist in Kiel, Stopp Nähe Lübeck und Hamburg.

Wer sich einen der begehrten Plätze sichern will, überweist eine Anzahlung von 50 Euro auf das Konto des Radsportverbandes Schleswig-Holstein, Konto Nr. 14000376 , BLZ 21352240, Sparkasse Holstein, Verwendungszweck: <Name, Vorname> TR2008