

DM Einzelzeitfahren - mit Technik

Deutsche Meisterschaft Einzelzeitfahren mit mehreren Teilnehmern/innen aus unserem Lande. Eigener Bericht und von Anderen, auch über die Strassenmeisterschaften. Technik und Abnahme der Zeitfahräder.

Danke für das Foto an Herrn Wollner manifoto.de/ Foto zeigt Björn Büttner vom RST Lübeck / nannook Cycling Team bei km 39 in der Anfahrt zum Ziel in Zwenkau - Ziel erreicht nach ca. 41 km im Schnitt von 45,5 = 15 Platz in der Elite Männer.



Quelle: manifoto - Björn Büttner - DM EZF in Zwenkau

Aus sportlicher Sicht gibt es mehrere Berichte, hier einige Quellen verlinkt:

- Gregor Hoops, als Teilnehmer bei beiden Wettbewerben schreibt www.gregorhoops.de/index.php?news=152

Jan Oelerich nahm am Strassenrennen teil www.janoelerich.de/2012/06/25/19-platz-bei-der-dm-in-grimma/

Die Veranstaltung - an zwei unterschiedlichen Orten im Süden von Leipzig - informiert auf der Seite: www.dm2012rad.de/ die Ergebnisse: www.dm2012rad.de/elite/ergebnisse/

interessant auch 2 Videos - die bewegten Bilder zeigen mehr als viele Worte, [www.dm2012rad.de/news/news-einzelansicht/?tx_ttnews\[tt_news\]=529&tx_ttnews\[backPid\]=487&cHash=3e3a2b5704e956b71bca7d7cc490d5bf](http://www.dm2012rad.de/news/news-einzelansicht/?tx_ttnews[tt_news]=529&tx_ttnews[backPid]=487&cHash=3e3a2b5704e956b71bca7d7cc490d5bf)

weitere Bilder : Wolfgang Büttner

Vorbereitung und Hintergrund

Nachfolgende Zeilen geben mehr das Umfeld zur Kenntnis. Jeder, der einmal anstrebt an einer Deutschen Meisterschaft im Einzelzeitfahren teilzunehmen erhält somit eine "kleine Unterstützung". Auch für unsere Landesmeisterschaften können Hilfestellungen abgeleitet werden.

Die Möglichkeit zur Teilnahme wird über die Ausschreibung geregelt. Aus dem Kreis der Amateure sind es die Landesmeister sowie A-Fahrer können sich bewerben. Gregor Hoops hatte im Vorwege klären lassen, das er eine Startberechtigung für die Strassenmeisterschaften erhält, gemeinsam mit dem Landesmeister Strasse Martin Deprie, RG Wedel.

Zusätzlich hatte dann Gregor auch fürs Zeitfahren gemeldet und erhielt einen Startplatz vor Landesmeister EZF Björn Büttner, RST Lübeck.

Die Landesmeisterin in beiden Wettbewerben Stefanie Wasmundt, Sport-Club Itzehoe beteiligte sich an beiden Wettbewerben.

Mit top vorbereitetem Material reisten wir in Zwenkau an



Stefanie Wasmundt, Sport-Club Itzehoe, als Landesmeisterin startet Sie bei der DM

Mannschaftsleiterbesprechung - Startvorbereitung

Die Anreise ist bereits am Tage vorher sinnvoll. Wir (das war Björn mit dem Beitragsersteller) schauten uns noch die Strecke an und fuhren dann ins Hotel. Dort war auch die Mannschaftsleiterbesprechung. Die Leitung hatte Stefan Rosijak. Sehr positiv war, das ein Abfahren der gesperrten Strecke von 10-12 Uhr möglich war. Um 12 begann dann der Wettbewerb in den 3 Blöcken Frauen, U23 und Männer. Der Hinweis, dass die Abnahme der Räder bereits um 10.30 öffnet und eine "Probeabnahme" möglich ist, nahm dann auch die Spannung von der Frage - ist das nannook-Zeitfahrad regelkonform (ausführlich zur Abnahme weiter unten) Am Abend schauten wir uns noch im Fahrerlager der Profis um und hatten interessante Gespräche mit den Mechanikern. Die Technik hat einen starken Einfluss auf die gefahrenen Zeiten - aber! die Beine müssen schon top sein, wie auch die Körperhaltung.



Gregor Hoops, Kieler RV lächelt - noch - jetzt geht es auf die Startrampe

Der Tag des Wettbewerbs

Nach ausgiebigem Frühstück - im Kreise von Judith Arndt und co. ging's zur Abnahme. Zufällig wurde die vom BDR Kommissär K. Tast, mit dem ich in Nortorf zusammen im Einsatz war. Ich durfte an einigen Abnahmen mitwirken. Das Rad kam positiv durch die Abnahme. Während Björn noch eine Ruhephase nahm schaute ich mir den Start der Frauen an. Für die Frauen war eine Strecke von 33 km zu fahren, mit einer "komplexen" Wende. Unter den Betreuern kennt man sich und hilft man sich. Eine Fahrerinnen - die Erstteilnehmerin war - "musste" die Wende 5x üben. Im Wettbewerb zahlte sich das dann aus, durch zügiges und fehlerfreies Befahren. Das gelang nicht allen, aus einem MDR-Bericht, erfuhren wir, dass Hanka Kupfernagel in der Wende stürzte und 2 Minuten auf die Siegerin Judith Arndt zurück lag.



Landesmeister Björn Büttner muss - wie alle - sein Zeitfahrad abnehmen lassen

Bei der Startzeit um 15:39 lag noch ein kleines Mittagessen drin, das wir mit Bert Grabsch und Toni Martin einnahmen - den beiden Weltmeistern im Wettbewerb. Omlett, Nudeln, Reis und Salat waren die gewünschten Essen 3 Stunden vor dem Zeitfahren.

90 Minuten vor dem Start begann dann die Vorbereitung - letzter Materialcheck - schattigen Platz für die Rolle - Auto aufräumen und Ersatzmaterial ins Begleitfahrzeug. Warmfahren - Puls und Beine auf Schwung bringen - EB fahren - fertig machen! 15 Minuten vorher beim Start sein. Noch mal "Endabnahme" bei den Funktionären. Richtigen Startgang eingelegt - Abwarten - Aufruf - rauf mit dem Rad auf die Bühne - Der Sprecher von Eurosport stellt jeden Fahrer vor. Anzählen letzte Sekunden.

Start

Die Rampe runterrollen und dann antreten in Zeitfahrposition um die erste Kurve über eine Brücke gehts dann gleich leicht abwärts, der Wind kommt von hinten 53-11 liegt auf - der Tache zeigt 63. Toni Martin hat für diesen Wettbewerb übrigens 58-11 gekettet, er kann derartiges auch treten. Erste Herausforderung die Kurven abwärts auf die breite Bundesstrasse - geschafft. Die langen 10 km auf der Bundesstrasse... laufen gut. Der Abzweig zur Wende - Strecke steigt an - der Wind kommt von vorn. Gregor kommt von vorn - auf dem Rückweg. Björn liegt etwa eine Minute schneller im internen SH-Wettbewerb. Im Rückspiegel kommt ein Fahrer näher. Kurz vor der Wende fahre ich rechts ran. Die Wende ist auf einer 5 Meter breiten Strasse, der Ausrichter hatte aber die Strasse um ca. 2 Meter verbreitern lassen - die Wende war gut fahrbar für Rad und Auto. Nach der Wende kam es dann zur Überholung durch den Sportler Renner (war am Ende 3 Minuten schneller und auf Platz 7).

Vorbereitet sein auf " eingeholt werden" hilft - Windschatten fahren natürlich nicht, Motorrad-kommissäre begleiteten uns. Aber den Zug aufnehmen - wenn 25 Meter ABstand da sind - hilft ein Stück des Weges.

Wieder zurück auf die Bundesstrasse - nun gegen den Wind. noch 10 km - extreme Belastung - noch mal im Stehen beschleunigen - immer über 40.

die letzten Kräfte mobilisieren - alles geben. Der winkelige Rückweg auf die Zielfahrt - klappt. noch mal 3 km gegen den Wind (dort ist das Foto oben gemacht) und rechts in den Zieleinlauf - viele Zuschauer. Erschöpft im Ziel. Schnitt bei 45,5 - schneller als bei der Landesmeisterschaft und die war nur 18 lang.

Die konsequente Vorbereitung hat sich gelohnt. Vermutlich der einzige C-fahrer im Feld - Platz 15, damit ist Björn sehr zufrieden. Gesucht wird ein Amateur für die Anti-Doping-Kontrolle - wir sind nicht ausgelost, auf zur Siegerehrung.

Am Abend geht es noch gen Heimat. Da ja keine Zulassung zur DM Strasse steht am Sonntag das Rennen zur Kieler Woche an. Start in der C-Klasse mit Sieg = Aufstieg in die B-Klasse. Die Zeitfahrform ist auch im Rundstreckenrennen nützlich.



Geschafft und schon wieder lächelnd, Die Siegerehrung - im Hintergrund das Podium

Abnahme Zeitfahr-Räder

Vorbemerkung: Beim Leser setzte ich voraus, dass die Grundlagen bekannt sind. Insbesondere die UCI-Ausarbeitung. Ich gehe hier auf die Abnahme bei der DM EZF ein. Da das Reglement vor 2 Jahren wesentlich überarbeitet wurde, war die DM 2012 wohl die erste umfassende Abnahme. Ich vermute, das künftig beim EZF derartige Prüfungen durchgeführt werden. Um diesen Bereich transparenter zu gestalten, werde ich noch eine Zusammenfassung erstellen mit Bildern. Danach können auch die Hilfsmittel für Abnahmen auf LV-Ebene beschafft werden.

Generell:

Sattelwinkel mit einer Wasserwaage mit digitaler Anzeige.

(der von uns eingestellte Sattel sollte eigentlich waagrecht sein, gemessen wurden 2 Grad nach vorn, noch gerade in der Toleranz. Zu achten ist auf einen waagerechten Fussboden!)

Rahmen und Rohre:

die 3:1 Regel mit Mess-Lehre gemessen

Fahrer/innen mit Abweichungen 5/75cm !! vorher den Vordruck einreichen - meist bei der Nummernausgabe/Lizenzkontrolle:

Grosse Sportler + lange Arme:

Sattel auf 5 cm zurück ist Pflicht, Auflieger über 75 cm bis max 80 cm.

Fahrer muss sich aufs Rad setzten, der Armwinkel wird gemessen. Holzlehre mit 120 Grad nicht überstrecken.

Kleinere Sportler:

Sattel nicht zurück, teilweise fast über dem Tretlager (gesehen bis 1 cm zurück) Kontrolle dann in Sitzposition - Lot durchs Knie zur Pedalachse Stellung nach vorn. Beim Auflieger gibt es dann keine Überschreitung der 75 cm.

Es erfolgte noch eine Prüfung der "Festigkeit" der Auflieger durch "rütteln".

Eine Gewichtskontrolle habe ich nicht gesehen.

erstellt: Wolfgang Büttner, Sportlicher Leiter

Montag, 28. Juni 2010