

Mein erster 300er, Wow!!!

2. Große Weserrunde ab Hameln am 01.10.2011

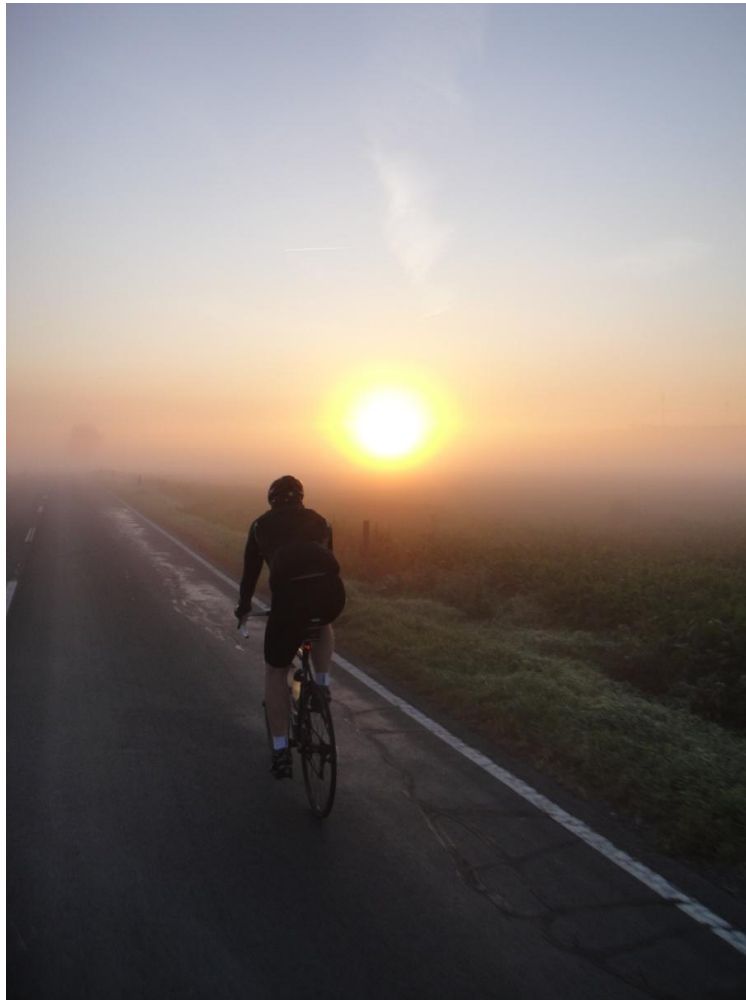


Bild: Eule Thomas Volvoman

So dachte ich beim Aufstehen um kurz nach halb 4, halb 5 sollte die Anreise nach Hameln starten, Gast-Eule und Büttel-Bube Hermann sowie Eule Thomas standen pünktlich vor meiner Haustür, es ging los. Vor Ort empfing uns schon Organisator Andreas sowie 2 sympathische Mädels an der Anmeldung, mit der Startkarte war es nun besiegelt: heute würden 300km auf dem (Rad-)Programm stehen.

Was zieh ich an, Schatz?

Windweste? Blöd, muss ich dann bei den Tagestemperaturen irgendwo in das ohnehin mit Zusatz-Reserveschlauch, Riegeln, usw. überladene Trikot quetschen.

Ärmlinge? Siehe Windweste.

Die Allzweckwaffe: meine Regenjacke, die, zusammengeknüllt kaum größer als ne Kinderfaust ist, wurde übergestreift, Klamottenfrage gelöst, ab aufs Rad, um 07:15 Uhr wurde unsere Gruppe auf die Strecke geschickt, von Beginn an übernahmen die Eulen die Regie, basta.





Wir wollten schließlich unser Tempo fahren und uns nicht beeinflussen lassen...scheiße, haben wir dann doch. Bei einer Pinkelpause überholte uns ne Gruppe, die sich an einen Liegeradler angehängt hatte. In der Abfahrt schlossen wir auf, von da an wurde es unangenehm. Hohes Tempo, wenig Streckenkenntnis, ein Garmin(?), das natürlich auf Fußgängerwegen mit sternförmigen Kreuzungen und Absperrpfosten bei Tempo 38 vollkommen überfordert ist, führte zu ständigen Verfahrern, Vollbremsungen und Überfahren einspuriger Fußgängerbrücken im Blindflug ob der noch nicht vollständig durch den Frühnebel gedrungenen Sonne und den entsprechend schlechten Sichtverhältnissen.

„DAS WAR MIR ZU BLÖD UND ZU GEFÄHRLICH, SO HATTE ICH MIR MEIN ERTES „BREVET“ NICHT VORGESTELLT!!!“

Ergo: Abstand halten, die Jungs fahren lassen, herrlich, wir waren wieder zu viert, das Radfahren machte wieder Spaß. So rollten wir mit Reisetempo in die aufgehende Sonne, die sich mit dem an den Berghängen festsitzenden Nebelschwaden einen visuell fantastischen Kampf um die heutige Vorherrschaft lieferte. Sie gewann überlegen,



uns zur großen Freude, denn irgendwann musste die Sinner doch mal auf „Dunkel“ schalten und den als Wassertropfen erkennbaren, nicht wirklich sichtfördernden Belag abtrocknen. Was sich uns bei den ersten Sonnenstrahlen an Farbspielen bot, ist leider mit der Kompaktkamera nicht ansatzweise so eingefangen wie es war, aber so bleibt es in meinem Kopf als einmaliges Naturschauspiel, dem ich als Gast beiwohnen durfte...



Die ersten km spulten wir mit unserer 4-er Truppe ab, ich begann früh, mich dem Wechselreigen anzuschließen, nur weil ich das Garmin am Lenker habe, will ich auf keinen Fall 300km vorn fahren, könnte ich auch gar nicht. Die ersten Anstiege waren für meine frischen Beine noch kein Problem, dass sich dies noch gravierend ändern sollte, dürfte dem aufmerksamen Leser und somit Kenner meiner sagemunwobenen Kletterkünste nicht sonderlich wundern. Aber egal, langsam und stetig ist besser als faul auf dem Sofa.

Am Bootshaus in Beverungen brutzelte ein Spanferkel wenig fröhlich vor sich hin, es war jedoch weder gar noch für uns gedacht. Schnell einen Kaffee und Wurst-Käse-Brötchen reinpfeifen, die erste Etappe war geschafft, keine 300 mehr :-)



Von den Regenjacken, Windwesten, Ärmlingen usw. entledigten sich nun alle dort eintreffenden Radler, die Sonne war unbestrittener Sieger am Himmel. Der sich uns zwischenzeitlich angeschlossene Fahrer (Kurt?), dem es in der Liegeradler-Gruppe auch zu hektisch zuging, ergänzte unsere Gruppe. Sigg, km-Sammler, der sogar die Anreise aus Hannover am frühen Morgen per Rad erledigte (chapeau!) sowie einige namentlich unbekannte Sportler ließen unsere Gruppe nun auf stattliche ca. 12 Leute anwachsen, eine schön Größe für regelmäßige Wechsel und somit kraftsparendes km-fressen...hmmm...yammi....

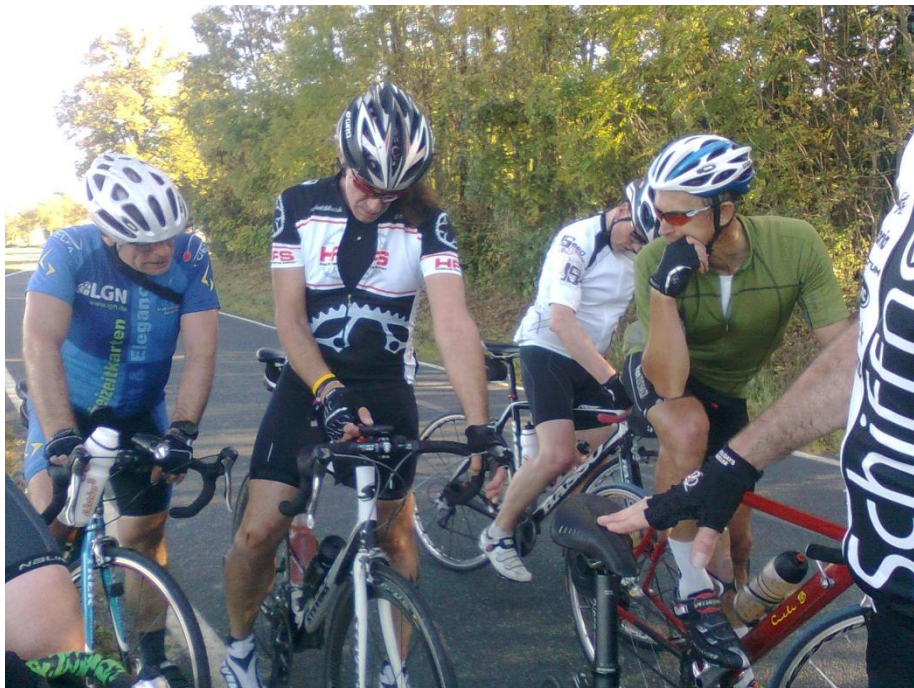
Über den aus Jörgs-Solling-Tour bekannten, weil dort schon entgegengesetzt gefahrenen Hügel nach Amelith, wurde es für meine Beine das erste Mal schwer, grmpf...ich will doch jetzt noch nicht anfangen zu meckern, dachte ich so bei mir und genoss die ruhige Fahrt bergauf und die entsprechend schnelle Fahrt bergab, in der ich auf meine Mitstreiter wieder aufschließen konnte. Ich denke, sie haben meine Schwächelphase gar nicht bemerkt...



Die Tour ging weiter, der Weser (zur Abwechslung nun zur Rechten) stromabwärts folgend, unsere Gruppe harmonierte, meine Beine wurden schwerer, Hermann zeigte keinerlei Ermüdungserscheinungen, Thomas genau so wenig, ich griff zur Trikot-Tasche, ein Gel sollte mir helfen, tat es auch. Herrlich, wenn die Kraft wieder in die Beine zurückkehrt. Erneut beim Bootshaus angekommen, war das Spanferkel immer noch nicht fertig, ok, Käsebrötchen und literweise Apfelschorle sollten es richten, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen (ein ausgeglichener Haushalt, nicht überall möglich...). Weiter radeln, radeln >>ffwd>> >play> (hatten wir schon, fand ich aber gut).



Von der Labestation mit den leckeren Radieschen ging es nun in die Ottensteiner Hochebene, ein langer (es war zwar gemäß Track der „falsche“, aber die Weserrunde hat keine Streckenvorgaben abseits der Kontrollpunkte) und im Schnitt 6-8% steiler Anstieg kurbelte uns über ungezählte Kehren



auf die Hochebene, wo mich die grandiose Aussicht erst fast vom Rad fallen ließ, dann die Streckenabsprache mit Siggis die Schwäche einer briefmarkengroßen Topo-Karte aufzeigte, aber am Ende doch nach einer grandiosen Abfahrt die richtige Links-Abzweigung anzeigte, die uns wieder „auf Kurs“ brachte.

Dann kam er dann doch, mein Scharfrichter, der Typ, der meinen Beinen jede noch so kleine Kraftanstrengung versagte: der ewig lange, nicht sehr steile, aber stetige „Anstieg“ nach Aerzen und weiter Rtg. Weserfähre, der schon beim Weserbergland-Marathon so manche Gruppen gesprengt und mich zum Single-Slower werden ließ, so auch heute. Es ging nichts, wirklich gar nichts mehr. Mit minus 3 km/h waberte ich die Straße entlang, meine Gruppe verschwand am Horizont und verschwamm vor meinen Augen. Was nun? Ich hatte einfach keinen Bock mehr, mein Arsch tat weh, meine Beine taten nicht das, was sie sollen, Durst, Hunger, aber dann: ein Klackergeräusch am, Fahrrad. Endlich hatte ich den Grund dafür, warum ich nicht mehr konnte, die Technik. Super, so hatten Marian und ich uns wenigstens was zu erzählen, während ich in gefühlten 6 Stunden 10km zurücklegte...

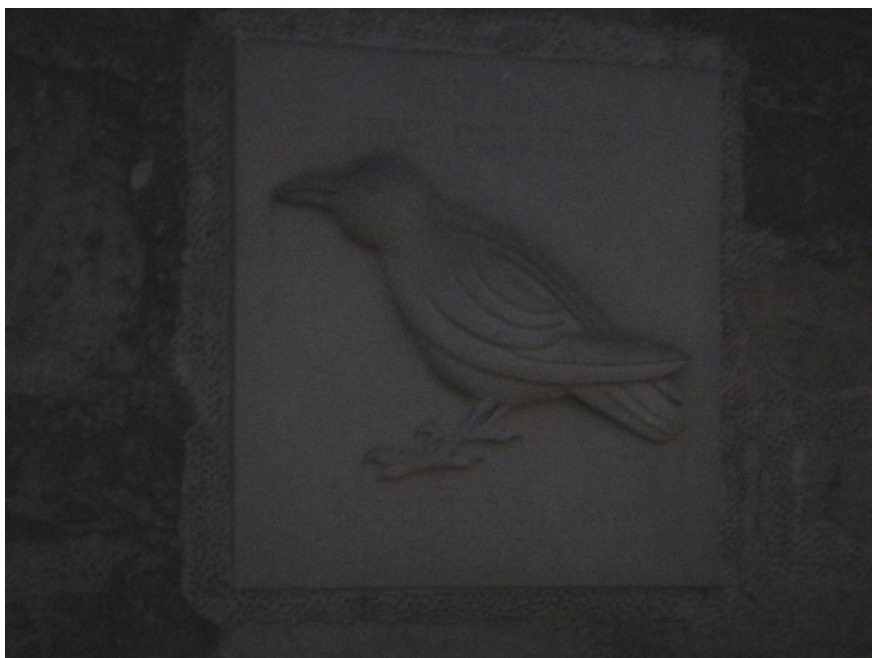
Rinteln! Rinteln! Dort gibt es Verpflegung. Rinteln! Es war soweit. Rinteln! Ab sofort meine Lieblingsstadt, ich werde einen Einreiseantrag stellen.

Auf dem dortigen Weinfest wurden alle Speicher wieder gefüllt, Fritz-Kola musste her. Rein mit dem Zucker, mehr davon, noch eine ins Bidon umgefüllt für den „Schluss-Sprint“ nach Hameln und ein solcher war es auch. Sämtliche „kürzer“ oder auch „wir müssen rechts“ Schreie halfen nichts, alle wollten so schnell es



ging, nach Hameln. So spurteten wir sowohl abseits des Weserradweges als auch der Straßenverkehrsordnung mit selten unter 40km/h Richtung Süden, ich lutschte an vorletzter Stelle irgendwie mit.

Auch dieses Nahtod-Erlebnis ging zu Ende, die Schnellstraße spuckte 6 lebensmüde Radsportler mit roten Funzeln am Heck unversehrt wieder aus, die letzten Meter durch Peine wurden zu einem Wettgrinsen, am Startort wieder angekommen, war es ein Gefühl wie nach einem guten Joint. Nicht müde, aber platt, glücklich, nach innen lächelnd und mit dem trügerischen Gefühl bepackt, man könnte die Welt beherrschen, muss es aber nicht. Geil.



- Was lernt man bei einem 300er oder bzw. was habe ich gelernt bei meinem ersten 300er?
 - dass die Ernährung das A und O ist
 - dass das Mille-Sitzpolster eines Schweizer Radklamotten-Herstellers bei einem übergewichtigen Radsportler nach 300km auch nichts mehr ausrichten kann bzgl. der Sitzqualität
 - dass die Verdauung 12Std. nach der Tour durchaus wieder normal zu funktionieren scheint
 - dass man sich durchaus während der Veranstaltung ein paar Mal fragen darf, ob das denn unbedingt sein muss und was man für die Wochen danach nun alles absagen wird
 - dass man aber all dies im Ziel sehr schnell vergisst und sich einfach nur freut und es genießt, eine persönliche Grenze überschritten und sie so ein kleines Stückchen höher gelegt zu haben
 - ich komme wieder...

Bilder von Eule Thomas hier:

<https://picasaweb.google.com/104878687192744239264/11020112GrosseWeserrundeEulenexpressDe?authuser=0&feat=directlink>

und von Andre hier:

https://picasaweb.google.com/110010904762300061429/01102011GroEWeserrunde?authuser=0&authkey=Gv1sRgCPDE-Y_9k-LmqgE&feat=directlink



Natur-Schauspiel: Der Peiner Thomas Liedtke startete mit seinen Mitstreitern bei Morgennebel und Sonnenaufgang auf die 311 Kilometer lange „Große Weserrunde“.

privat (3)

311 Kilometer in unter 10 Stunden

Womit Hobby-Radfahrer gerne einen einwöchigen Urlaub verbringen, das haben Thomas Liedtke, André Ditzzen und Hermann Schwertz von der Peiner Radsport-Gruppe „Eulenexpress“ in unter zehn Stunden erledigt – ihre erste Eintages-Fahrt über 300 Kilometer.

Das Peiner Trio nahm an der „2. Großen Weserrunde“ teil. In Hameln starteten die Rennrad-Fahrer auf den 311 Kilometer langen Rundkurs über Hannoversch Münden, Holzminden, Bodenwerder und Rinteln. „Das war verdammt anspruchsvoll“, betonte Thomas Liedtke. Die Länge der Strecke war es, die den Fahrern die Energie aus dem Körper raubte. „Die Steigungen waren moderat. Es ging nie steiler als zehn Prozent“, schilderte André Ditzzen. In der Ottensteiner Hochebene wurden die Beine

dann doch schwer. „Der Serpentina-Anstieg war der Hammer“, betonte Liedtke. Über zahlreiche Kehren kletterten die Fahrer hoch. „Die

HINTERGRUND

Training auch im Winter

Es gibt schließlich auch winddichte Jacken, Rennrad-Hosen mit langem Bein und Beleuchtung: „Wir werden erstmalig den Winter über draußen durchtrainieren“, sagt André Ditzzen von der Peiner Radsport-Gruppe „Eulenexpress“. Dienstags um 17.30 Uhr treffen sich die Fahrer auf der Nordseite des Schützenplatzes. Wer Lust hat, kann mitfahren. Weitere Infos unter www.eulenexpress.de. cm

grandiose Aussicht ließ mich fast vom Rad fallen“, schilderte Ditzzen.

So euphorisch war er später nicht mehr. Die Marathon-Strecke zeigte Wirkung, der Hintern tat weh. Fast ein bisschen gemein: Die Rintelner feierten Weinfest. Mitten in die Festmeile war eine Verpflegungsstation für die Radsportler integriert. „Ich wäre am liebsten sitzen geblieben“, merkte Ditzzen an.

Die Peiner bissen auf die Zähne. Der Zucker vom Cola-Getränk trieb noch einmal an. „Auf dem letzten Abschnitt zwischen Rinteln und Hameln sind wir selten unter 40 Stundenkilometer gefahren“, staunte Liedtke über die Kraftreserven. Und tatsächlich: Um zwei Minuten unterbot das Trio die Zehn-Stunden-Schallmauer, rollte in 9:58 Stunden Fahrzeit ins Ziel – es war schon dunkel. cm

Feedback aus dem Kreis der Eulen:

"...tolle Leistung von euch, 311 Km kurbelt man nicht mal so eben runter, da gehört schon mehr dazu. Vielen Dank an Andre, der uns mit seinem tollen Bericht wieder hautnah dabei sein hat lassen."

"... da ziehe ich meinen Hut, oder Helm.

Deine, Eure Berichte lesen sich sehr gut.

Der Sattel ist noch warm, und schon ist der Bericht im Netz.

Mehr Text würde mich abschrecken. Das auflockern mit den tollen Bildchen schürt meine Neugier.

Meistens kommt dann leichter Neid auf.

Ja, man kann nicht alles haben.

Ich kann mir vorstellen, wie der geplagte Radfahrer nach vielen Km ins Ziel kullert.

Im Gesicht ein breites Grinsen.

Gut Sport "

"...ich finde auch, wir können mit der Leistung von Samstag mehr als zufrieden sein. Das war eine Super-Truppe und mir hat es Spaß gemacht mit Euch gemeinsam diese nicht alltägliche Strecke zu bewältigen. [...]

Die Gegenlichtaufnahme mit Thomas ist Dir wirklich gelungen. Vielleicht solltest Du sie mal an die Tour-Redaktion schicken und als Titelbild vorschlagen. Ich bin mal auf die anderen Aufnahmen gespannt."

"Der Bericht ist köstlich, ich fand es super!"

"... wow, Wahnsinn, super...so langsam realisiere ich, was wir geleistet haben. Mein erster 300er und dann noch so einer!

Ein Geschenk habe ich noch von meinem Garmin bekommen:

Da er ja zwischendurch einmal kurz seinen Dienst verweigert hat, aber trotz allem weiter artig aufgezeichnet hat, habe ich folgende Daten:

311,32km

31,2km/h Schnitt

und das Beste:

09:58:33h Fahrzeit.

*So sind wir für eine Strecke von über 300km unter 10 Stunden geblieben. *freu* *springindieLuft**