

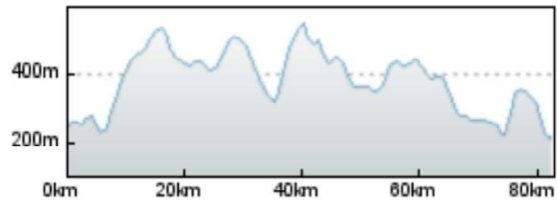
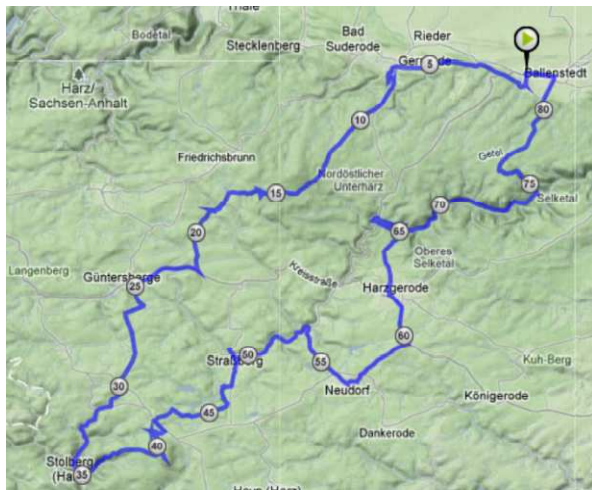
2011 war aus meiner Sicht ein merkwürdiges Jahr, gleich wohl gab es einige Höhepunkte von denen ich hier berichten möchte.

## MTB im Harz, 29. April – 1. Mai 2011

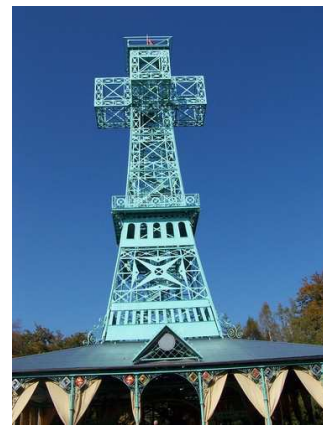
Die diesjährige Radtour wollten mein Nachbar und ich mal wieder mit dem MTB absolvieren. Da wir nur drei Tage Zeit hatte konnten wir uns nur eine kurze Anreise leisten, so viel unsere Wahl auf den Harz.

### 1.Tag, Ballenstedt, Josephskreuz, Selketal

Schöne Rundtour im Osthaz. Neben dem gemütlichen Einrollen wollten wir uns das Josephskreuz und das Selketal anschauen.



Mein Tracker hat einen Streich gespielt, auf Fahrradacho eine deutlich längere Strecke festgehalten ~90 Ausgangspunkt Tour ist Ballenstedt, da von der B6n gut



mir dem war km. der es zu



erreichen ist. Auch wenn nicht die höchsten Lagen des Harzes absolviert werden, summieren die Höhenmeter auf ~ 2000Hm. Neben der schönen Landschaft des Osthazes sind Altstadt von Stollberg, das Josefkreuz und das Selketal eine besondere Erwähnung wert. Bei der Routendarstellung handelt es sich um einen Track, das heißt, alle unsere Irrungen sind festgehalten. Besonders vor Straßberg solltet Ihr nicht am Waldrand weiter fahren, sondern direkt die L234 wählen. Kurz vor Meißdorf haben wir den Lauf der Selke verlassen und haben direkt

Ballenstedt angesteuert, dies bescherte uns ca. 175 zusätzliche Höhenmeter.

**Distanz: ~95 km**

**Steigung: Hügelig**

**Höhenmeter: ca. 2000 m**

**Belag: Asphalt, Unbefestigter Weg, Schotter**

[www.bikemap.net/route/946335](http://www.bikemap.net/route/946335)

**2.Tag Ober-/Hochharz**

Am 2. Tag stand eine Runde im Ober-/Hochharz an. Die Steigungen sind zum Teil sehr steil. Ein Teil der Strecke ist nicht fahrbar, so das wir unsere Räder teilweise schieben mussten.

Besonders zu erwähnen sind folgende Abschnitte:



Mein Tracker hat mir einen Streich gespielt, auf dem Fahrradacho war eine die Strecke mit ~95 km festgehalten, die ausgeworfenen Höhenmeter kommen wir etwas knapp vor.

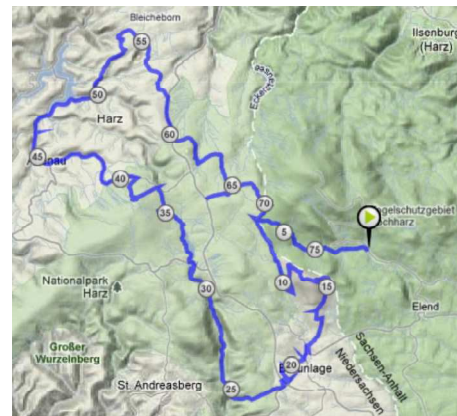
1.

Hinter Schierke schlängelt sich der Weg gemütlich an Kalten Bode entlang. Kurz danach steigt der Weg steil Richtung Dreieckiger Pfahl an. Lockeres Geröll, Wurzel und die Steigung verhindern über eine kurze Strecke die Befahrbarkeit.

2. Am Oderteich unbedingt nach dem Weg Richtung Norden suchen und nicht direkt am Ufer entlang fahren. Hier verhindern Wurzeln die zügige Weiterfahrt.

3. Hinter dem Oderteich folgt eine kurze Schiebestrecke bis zu einem Grabenlauf.

4. Die Wolfswarte bietet zwar eine berauschende Aussicht auf den westlichen Harz und Altenau, dafür haben wir auch den kompletten Weg ab dem Graben bis zum Gipfel die Räder getragen und geschoben. Auch bergab folgte eine kurze Trage- und Schiebestrecke.



der

Trotz aller widrigen Erfahrungen mit der Befahrbarkeit von Wanderwegen möchte ich die Tour nicht missen. Besonderes Highlight war die Abfahrt vom Wurmberg auf der Strecke für die Monsterroller.

**Distanz: ca. 95 km**

**Steigung: Steil**

**Höhenmeter: ca. 2300 m**

**Belag: Asphalt, Unbefestigter Weg, Schotter**

<http://www.bikemap.net/route/946913>

**3.Tag, Der Brocken**

Am 3. Tag haben wir nur eine kurze Tour unternommen, da wir noch bei Zeiten nach Hause wollten. Von Schierke ging es über diverse



Waldwege zum Brocken und über die Brockenstraße wieder zurück.

Am Ortsausgang haben wir uns wieder einmal verfahren. Besser ist es hinter dem Ortsausgang bis zur Straßenkreuzung der L100 zu fahren und von dort Richtung Erdbeerkopf / Spinne zu fahren. Die Strecke zwar etwas länger, aber deutlich besser fahrbar. Als die in dem Track beschriebene.



**Distanz: 24,2 km**  
**Steigung: Steil**  
**Höhenmeter: ca. 570 m**  
**Belag: Asphalt, Unbefestigter Weg, Schotter**  
<http://www.bikemap.net/route/946913>

## BIG 25 Berlin, 8. Mai 2011

Der erste Höhepunkt dieses Jahr sollte der BIG 36 in Berlin werden. Start und Ziel am Olympiastadion. Einlauf durch das Marathontor in das Olympiastadion mit anschließender Stadionrunde zum Ziel.



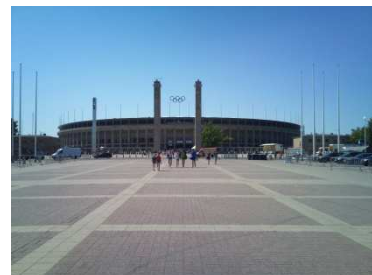
Zuvor über Kaiserdamm, Straße des 17. Juni und Siegessäule zum Brandenburger Tor.

Am Abend zuvor reiste ich mit meinem Nachbarn an. Die Übernachtung in der Jugendherberge



Wannsee bereitete uns, durch die vielen anderen Läufer, atmosphärisch auf das anstehende Ereignis vor. Das Abendessen beim Avus-Treff auf der Spinnerbrücke war ein Erlebnis, das ich jedem empfehlen kann.

Sonntagmorgens weckte uns ein blauer Himmel die Temperaturen waren anfangs frühlinghaft frisch, erhöhten sich im Laufe des Tages auf Frühlingswerte. Auf der Strecke



nur

konnte ich erleben, was es bedeutet mit nicht ausreichender Vorbereitung 25 km zu laufen. Das Erlebnis durch den Tunnel in das Stadion einzulaufen und anschließend eine Stadionrunde zu laufen ließ alle Strapazen vergessen. Da ich nicht unter den Ersten des Rennens war, war auch die Kulisse im Stadion gut.

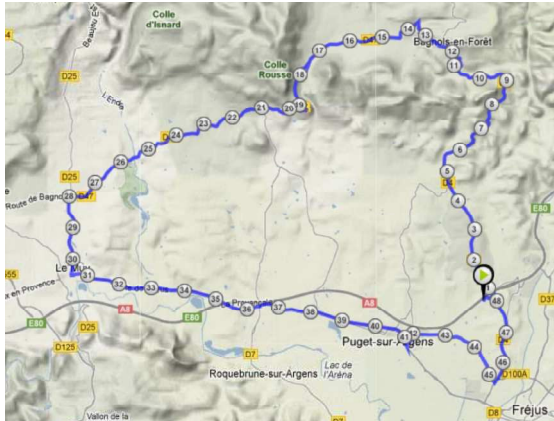
<http://www.berlin-laeuft.de/25berlin/index.php>

## 6. – 20. Juni Provence

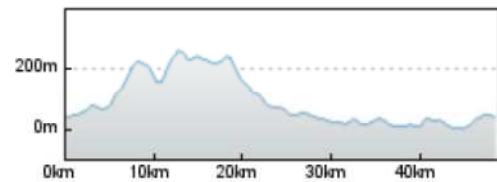
Auch während unseres Urlaubs in Frankreich nutzte ich die Gelegenheit ein paar Runden mit dem Rennrad zu drehen.

### Durch das Hinterland von Frejus

Bevor ich das Massiv l'Esterel unter die Räder genommen habe, habe ich das Hinterland von Frejus erkundet.



Von unserem



Campingplatz ging es über die D4 nach Bagnols immer den Berg hinauf. In Bagnols links bergab auf die D47. Nach einer kurzen Abfahrt geht es wieder bergauf auf eine Höhe von 320 m üNN. Jetzt ist der Scheitelpunkt der Runde erreicht und es beginnt eine traumhaft Abfahrt entlang von steilen Klippen auf einer perfekt geschwungenen Straße. Hinter dem Abzweig nach La Bouverie / Roquebrune führt die Straße mit einem

geringen Gefälle durch nicht mehr so interessante Landschaft. An der Kreuzung mit der D25 weiter in Richtung Le Muy. Ursprünglich wollte ich jetzt über die D27 in Richtung Roquebrune, habe aber in Le Muy den Weg nicht gefunden, so dass ich mich entschlossen habe entlang der N7 zurück nach Frejus zu fahren. In Puget habe ich die N7 verlassen bin über ein Industriegebiet und kleinste Dörfer weiter geradelt. Paris - Roubaix ist nichts gegen den Belang auf dieser Straße, das Rad hat es heil überstanden.



**Distanz: 48,7 km**

**Steigung: Hügelig**

**Höhenmeter: ca. 470 m**

**Belag: Asphalt**

<http://www.bikemap.net/route/1061108>

### Rund um das Massiv l'Estrel

Mit dem Auto hatten wir eines Tages die Corniche l'Estrel befahren, für mich stand fest, eine herrliche Strecke für das Rennrad. Ein paar Tage später war es soweit und ich startete an unserem Campingplatz. Bitte fragt mich nicht, wie ich den Weg durch Frejus an



über eine Flussbrücke und direkt im Anschluss rechts Richtung Autobahn. Danach an den Kreiseln immer Richtung Frejus und es kann nichts schiefgehen. Die Strecke führt immer an der D6007 entlang, früher N7. Über ~ 15 km geht es meist bergauf, bis auf eine Höhe von 380m üNN. Die Suche des richtigen



**Distanz: 77,8 km**

**Steigung: Hügelig**

**Höhenmeter: ca. 780 m**

**Belag: Asphalt**

<http://www.bikemap.net/route/1061077>



den Strand gefunden habe. An der Strandpromenade ging es direkt immer an der Küste entlang. Links das Massiv l'Estrel, rechts das Mittelmeer führte die Straße über zahlreiche Hügel. Atemberaubende Ausblicke auf das blaue Meer wechselten sich mit den roten Felsen der Berge ab. Bis Theoule braucht man sich keine Sorgen um die Strecke zu machen, immer am Wasser entlang. Am Ortsausgang Theoule wird es wieder spannend. Von einer Französin, von der ich nur wissen wollte, ob ich links, oder rechts fahren soll, erhielt ich einen längeren Vortrag, ich hätte beim Französischunterricht besser aufpassen sollen. Auf jeden Fall geht es



Weges ist einfach, nur nicht von der Hauptstraße abweichen bis Frejus und die Kreuzung mit der D100 erreicht ist. Anschließend den Weg zum Campingplatz zurück.

Der Lohn für die Mühen sind wunderschöne Ausblicke an der Küste und im Massiv l'Estrel.

An der Küste gibt es einige Badestellen, die nicht einfach zu finden sind. Von der Straße geht es überwiegend über eine schmale Treppe von dem Randstreifen der Straße in die Bucht. Nicht an jedem Parkplatz gibt es eine Badebucht, wie auch nicht für jede Badebucht einen Parkplatz an der Straße.

**Mont Ventoux**

Da wir in diesem Jahr (2011) unseren Urlaub in der Provence verbracht haben, wollte ich mir den Mont Ventoux nicht entgehen lassen. Als Basislager wählten wir das kleine Örtchen Bedoin. Nach anfänglichen Schwierigkeiten fanden wir eine schönes Quartier in dem Ortsteil Saint-Colombe. Die Saison



hatte noch nicht begonnen, daher waren viele Unterkünfte noch geschlossen. Eine solche Tour bedarf natürlich auch einer entsprechenden Vorbereitung. Wir ließen es uns bei einem Provenzalischen Menü mit Rotwein gutgehen. Mit meiner Übersetzung 39 auf 25 traute ich mich nicht auf die klassische Runde von Bedoin Richtung Chalet Reynard,

sondern nahm den Ventoux in der entgegengesetzten Richtung in Angriff. So ging es von Bedoin ~12km über einige kleine Hügel zu Einrollen nach Malaucene.

Hier startete die eigentliche Aufgabe: Das Schild direkt am Ortsausgang definierte: Länge 21 km  
mittlere Steigung 7,5%  
max. Steigung 13,7%, lt. Tracker

Für die Radfahrer gibt es einen eigenen Streifen auf dem Weg zum Gipfel, ist sonst in Frankreich nicht üblich.

Nur ein paar Meter weiter verkündete das nächste Schild die gute Nachricht, der Pass ist offen und nicht wegen Schneefall gesperrt. Obwohl das Wetter auf dem Gipfen nicht weit davon entfernt war. Davon aber später mehr.



Der Weg schlängelt sich auf dem Bergrücken durch immer spärlich werdende Wälder, bis nur noch Büsche übrig bleiben, ca. 5km vor dem Gipfel bleibt nur noch der nackte Fels. Je nach Wetterlage gibt es keinen Sonnen-, oder Windschutz mehr. Ca. 3 km vor dem Ziel türmt sich der Gipfel nahezu senkrecht vor dem Radler auf und will in einigen Serpentinaen bezwungen werden.

Ab der ersten Kehre konnte ich den Anblicke des Gipfels nicht mehr genießen, dichter Nebel (Wolken) lies mich nur noch die Seitenmarkierung der Straße erkennen. Auf dem letzten Teil musste ich die Windweste anlegen, die mich eigentlich auf der Abfahrt schützen sollte. Der atemberaubende Ausblick vom Gipfel zum Mittelmeer war mir daher ebenso nicht vergönnt. Auf dem Gipfel herrschte ein unfreundliches Wetter wie auf dem Brocken, Nebel, 11°C und eine Windgeschwindigkeit v on ~100 km/h.

Der Gipfel ist erreicht und ich kann ihn kaum erkennen. Es war nicht ein möglich den weiteren Straßenverlauf auszumachen.



Eine kleine Wolkenlücke nutzte ich, um wenigstens mit etwas Sicht mit der Abfahrt zu beginnen. Zunächst lädt eine lange Geraden in der Steinwüste laden zu Spitzengeschwindigkeiten ein. Im Chalet konnte ich mich wieder etwas aufwärmen. Nach dem Chalet Reynard beginnt mit dem Wald auch ein kurviger Abschnitt. Danach geht es ruhig mit moderatem Gefälle zurück nach Bedoin.

Auf der klassischen Runde ist der

Radstreifen nicht vorhanden. Ich bin an einem Freitag gefahren, außerhalb der Feriensaison mit schlechtem Wetter auf dem Berg (11 °C, Nebel, Windgeschwindigkeit eif gefühlt 100km/h), entsprechend gering war der Andrang. Am Wochenende und in der Saison herrscht aber reger Verkehr auf den Straßen.

**Distanz:** 54,6 km

**Steigung:** Steil

**Höhenmeter:** ca. 1700 m

**Belag:** Asphalt

<http://www.bikemap.net/route/1056444>



## 21. August 2011 Vattenfall-Cyclassics

Ein besonders Erlebnis sollte wieder einmal die Vattenfall-Cyclassics werden. Nach dem iwr beschlossen schon am Samstag anzureisen, um mit Freunden essen zu gehen, hatten wir die Reservierung des Hotels etwas aus den Augen verloren. Zwei Wochen vor dem Termin erinnerte ich mich wieder an diese Aufgabe, es war schon nicht so



einfach. Nach diversen Absagen konnte ich das Leonardo in Stillhorn davon überzeugen uns eins der letzten Zimmer zu reservieren. Leider konnte ich von dort schlecht mit dem Rad zu Start rollen, da die Verbindung über die A1 führt. Interessant ist, wer alles an der Veranstaltung teilnimmt. Hut ab vor den Damen.



Nach einem ausgiebigen Frühstück und einem letzten Materialcheck machten wir uns auf den Weg in die City. Über die von mir erprobten Wege durch die Hafencity sollte es auf kürzestem Weg zur Speicherstadt gehen. Leider hatte ich nicht berücksichtigt, dass die 100km-Runde diesmal anders herum gefahren wurde, gleich zu Beginn meiner Schleichwege war eine Straße gesperrt, uns blieb nur der Weg über die Köhlbrandbrücke in Richtung Elbtunnel. Da mittlerweile die Ersten Reihen gestartet waren und auch der Check in für meine Startgruppe immer näher



rückte, machte sich schon etwas Panik breit. Auf der Köhlbrandbrücke überholten wir die erste Startgruppe, ich kann somit behaupten als erster von allen Startern mit dem Rad (Kofferraum) die Bergwertung erreicht zu haben. Glücklicher Weise erklärte sich die beste aller Ehefrauen an der Reeperbahn bereit die Parkplatzsuche allein fortzusetzen, so dass ich mit dem Rad zu meinem Startblock rollen konnte. Da sich der Start natürlich verzögert hatte, erreichte ich den Startblock ausreichend früh.



Was soll ich zum Rennen schreiben?

Perfektes Wetter, ausreichend Windschatten, schlechte Beine (ich glaube es gibt keinen Hobbysportler, der ausreichend vorbereitet anreist)

Kurz eine tolles Erlebnis! Unbeschreiblich ist der Krach und die Begeisterung auf der Mönckebergstraße, alleine für diesen Zielsprint lohnt die Teilnahme.