

„Rennbericht“ vom 30.01.2011, Trainingsradeln rund um Rossdorf

30.01.2011 ein Sonntagvormittag gegen 12:00 in Rossdorf, Eisblumen zieren die Dachfenster und optimistischer Sonnenschein macht sich über den heimischen Wäldern breit.

Was ein Glück haben wir uns heute teamintern zum Radfahren verabredet und nicht an einem dieser üblichen tristen, saukalten Tage die wir diese Woche schon zu oft erlebt hatten.

Also rein in die „Radelbuchs“, 's lange Hösje drunner, die dicke Strümpf angezerrt unne lang Unnerhemd unner die Aktivjacke gestopft, Schuh geschnürt unne ab in de Keller um's Räd'che nuff zu hole...

Tür auf, Sonne... herrlich! Fahrrad unterm Arm die Treppe rauf und boah... KALT!!
Verdammte Hacke, sieht wärmer aus als es ist!
Also schnell hoch, noch e shirt drunner, es Mütze noch bis ins Genick gezerrt und los!
Keine Ausrede, ausgemacht is ausgemacht..

So sind wir also rübergeradelt zum Jugendhof, dem vereinbarten Treffpunkt des Rossdorfer Racing Teams, um wie die vergangenen 2 Wochen vorher schon, so ca 800Kcal in den umliegenden Wald zu werfen...

Vor Ort sind bereits Silke, Linus, Ingo fix und fertig geschnürt und verpackt, Volker (wie immer) noch am optimieren der frisch montierten Federgabel und wir 2 hübschen, sprich Nicole und meine Wenigkeit.

Der gewohnt freundschaftliche Empfang, jeder beklopft jeden und bekundet mehrfach, wie schön es doch ist, daß wir den Hintern hochbekommen haben und nun schon den 3. Sonntag in Folge bei winterlichen Temperaturen antreten, die Wälder aktiv zu befahren.

Kurz die Richtung festgelegt und ab geht das Paket aus 6 „Racern“ auf dem Hauptweg Richtung Oberwaldhaus.

Einigkeit besteht darin, die bestbesonnenen Routen zu wählen, um den vorherrschenden ~ minus 4° wenigstens zum Teil ein Schnippchen zu schlagen und nicht nach wenigen Kilometern stocksteif vom Bock zu fallen.

Entsprechend schnell geht's rechts ab über die erste sonnige Aue Richtung Kubikbrücke und damit verbunden auch gleich die 1. Steigung hoch!

Ein vorsichtiges erstes leises Fluchen nach paar Metern 10%iger Steigung und die umherrschenden Temperaturen rutschen ein Stück weit in den Hintergrund.

Blattwechsel vorne, eine Nummer kleiner, ich will mich ja nicht am Anfang schon zurichten, und schon bin ich letzter, Linus vornweg, unsere Bergziege alias Nicole hintendran im beschleunigenden Tritt und Ingo in direkter Linie gleichmäßig ruhig hintendran.

Volker hochmotiviert mit neuer Gabel, die scheinbar das Treten um ein vielfaches leichter macht??!!

Die Schlusslichter markieren Silke und ich!

Silke mit frisch aufgepumpten Rädern ein ganzes Stück zügiger unterwegs als letzte Woche und ich habe das Gefühl in den Beinen, einen viel zu langen Abend am Samstag gehabt zu haben....

An der Kubik angekommen wieder links rein in den Wald, leicht bergab, also Schwung aufnehmen und möglichst locker antreten, so mein Ziel!

Die ersten Spaziergänger kommen uns entgegen und wir sehen sie schon auf Entfernung auf einer großen, zugefrorenen Pfütze rumrutschen.

Augen auf, den Lenker ganz locker in die Hände und ohne hektische Bewegung drüber rollen.... Perfekt!

So langsam tauen auch die Beine auf denke ich und rolle locker an Silke, Nicole, Linus und Ingo vorbei um die Meute geradeaus Richtung Oberwaldhaus anzuführen.

Nur Volker ist noch vor mir und biegt zielorientiert nach rechts ab um die nächste Steigung anzugreifen.

„Na den hat's gepackt“ denk ich mir und behalte es aber für mich denn schließlich bin ich zum einen auch schon seit rund 8 Wochen im Training und nicht gewillt mich zu outen, zum andern hab mich bis eben gerade ja schließlich wieder richtig gut gefühlt und bin auch letztes Jahr viel Rad gefahren...

Also lass den Buben mal vor, den siehste eh bald wieder ...

Ich konzentrier mich also auf die Wahl des optimalen Gangs, und während ich einen nach dem andern Gang zurückschalte, fahren der Reihe nach Nicole, Ingo, Linus und zu guter Letzt auch Silke wieder an mir vorbei....

Egal, Hauptsache kontinuierlich aufwärts und ja schön im Rhythmus bleiben, ...alles klar... geht schon und ist gar nicht mehr so schlimm wie beim ersten Anstieg, schneller geht's aber irgendwie auch nicht!

Oben angekommen, dreht Volker schnaufend aber hochmotiviert am Abzweig seine Kreise, die andern sind bereits dabei, die Rucksäcke nach den mitgenommenen Getränken zu durchforsten.

Schlückchen??! Klar..! und schon geht's wieder weiter Richtung... Richtung? Ja wo genau fahren wir eigentlich hin?

Grube Prinz von Hessen entscheide ich selbstbewusst und versuche mich neu zu orientieren! Also wieder links runter, dann rechts, und noch mal rechts rum, schon sind wir auf dem Hauptweg Richtung Grube...

Daß ich mit Nicole schon mal hier war, weiß ich, daß man so aber auch hierher fahren kann, war mir bislang neu!

Silke macht derweil mit knallhartem Punsch die Pace und lässt auch nach mehreren Metern nicht nach, ergo forcieren auch wir das Tempo und arbeiten uns wieder ran!

Kurz vor der Grube ruft's von hinten und prescht vorbei, ein Mittfuffziger mit mächtig Geschwindigkeitsüberschuss und lautem Atem!

Der Typ macht meine ganze Argumentation Volker gegenüber nach einem niedrigerem Tempo kaputt, ich rede von Effektivität, Training im aeroben Bereich und lasse meinem kürzlich angelesenem Wissen freien Lauf:

Bei niedriger Intensität erfolgt die Energiegewinnung überwiegend aerob durch Oxidation von Fettsäuren und aerobe Verstoffwechslung des aus [Glucose](#) auf dem Wege der Glykolyse entstandenen Pyruvats beziehungsweise Laktats.

Wird der Muskel stärker beansprucht, nimmt der Anteil der Energiegewinnung durch Glykolyse zu. Das dabei in wachsenden Mengen anfallende Laktat kann jedoch nach wie vor – in [glykolytischen Muskelfasern](#) in kleinen Mengen, bei gutem Trainingszustand vor allem in [ST-Fasern](#) sowie im Herzmuskel – weiter verstoffwechselt werden, so dass der Blut-Laktat Spiegel nicht übermäßig ansteigt. Erst wenn dieses auf den Sauerstoff angewiesene System überfordert ist (was nicht an einem Mangel an Sauerstoff liegt) kommt es zu einem sprunghaften Anstieg des Laktats (Erreichen der [individuellen anaeroben Schwelle](#)).

Alles Klar ??

„Und wie erklärst Du dir den da??“ kommt die Retourkutsche von Volker, ich würd's Dir ja gern glauben, aber grad fällt's mir ein bisschen schwer..!

Was solls, ich habs ja oft genug gelesen... und schneller kann ich eh grad net...!

Links abbiegen, Themenwechsel und Tempo nach Möglichkeit wieder anziehen, ne bessere Lösung fällt mir dazu nicht ein...

Noch mal links da vorne, den kleinen Schleichweg... da kommt uns der Typ von eben wieder entgegen!

Unter uns macht sich die Vermutung breit, der hat sein Auto nebenan auf dem Waldparkplatz stehen und kreist hier 2 Runden lang um den See um mal ordentlich „de Molly“ zu machen.

So lassen wir es stehen und schlenkern uns über den Trampelpfad zurück in Richtung Oberwaldhaus..

Einmal Rechts, leichte Steigung, dann links und pffff, ... hier gibt's doch so lange Steigungen gar nicht, oder?!

Scheinbar hat der kalte Winter die Hügel hier in der Ecke neu geformt und zu Bergen aufgetürmt, ich hatte die Wege vom Sommer noch ganz anders in Erinnerung!

Die Reihenfolge am oberen Ende der Steigung:

Ingo und Nicole mal wieder locker vorneweg, Volker und Silke hochmotiviert knapp vor Linus (dem macht das eh nix aus) und ich ein weiteres Mal ganz hinten!

Nach einem kurzen Schluck aus verschiedenen Pullen geht's ab zum Endspurt Richtung Oberfeld, Ingo nach wie vor ganz locker auf dem Rad, als ob es die Steigungen bislang gar nicht gegeben hätte und ich klag ihm nebenan mein Leid über die neue Leistungsfähigkeit meiner „2/3-Mehrheit“ (Nicole)

Volker geht so langsam an seine Grenzen, nimmt aber nach wie vor kein Tempo raus, sodaß ich auf die Idee eines finalen Anstiegs komme, um sicherzugehen, daß die Meute heut abend auch sicher weiß, was wir tagsüber gemacht haben!

Es zieht sich, steil, steiler und nicht enden wollend... aber wir kommen hoch und auch wenn sich an der üblichen Reihenfolge nichts gravierend ändern wird, sind doch mittlerweile die Köpfe unterschiedlich und teils ausgeprägt dabei gefärbt!

Jetzt noch locker bis zum Ausgangspunkt zurück, Silke auf dem Weg dorthin mit kleiner Stunteinlage eines an gefrorener Grasnarbe wegrutschenden Vorderrads und wir biegen ein auf den Hauptweg, der uns in wenigen hundert Metern wieder zurück an den Parkplatz Jugendhof bringt!

Ja guck an... da steht die Lissy (= offizieller Teamorganisationsundallesdrinbus“) unser Rainer vornedran, Foto in der Vorder- und ein gedeckter Tisch mit fertigem Glühwein in der Rückhand!

Selbst heißen O-Saft für Linus hat er dabei, Salzgebäck, Sitzgelegenheit, alles picobello akkurat aufgebaut und arrangiert da im Rossdorfer Wald!

Da blieb so manchem Sonntagswanderer die Klappe offen stehen... und Rainer wurde es nicht langweilig bis zu unserem Eintreffen, hatte er doch genügend Anfragen zum Verkauf des dunkelroten Gebräu's abzuwehren!

Unser Rainer,... er ist und bleibt einfach mit Abstand das beste Multiorganisationstalent das wir haben und lässt uns auch die immer noch nicht viel wärmer gewordenen Temperaturen so richtig wohligh und gut schmecken!

Und schon ist es wieder da,... das gegenseitige beklopfen jeder gegen jeden und die sichere Erkenntnis, daß es sich im Rossdorfer Racing Team einfach genial gut trainieren und leben lässt!