

3 – Länder – Giro 2005 mit dem TV- Sayn(Abteilung: Radsport)

Bendorf-Sayn. Auch in diesem Jahr war es wieder soweit, das der Radsport groß geschrieben wurde, beim TV-Sayn. Diesmal wurden unsere Nachbarländer mit dem Rennrad bereist. So standen folgende Länder auf dem Plan: Nordrhein-Westfalen, Belgien, Saarland, Luxemburg und wieder zurück nach Rheinland Pfalz. Das bedeutete für das Team und deren Tourenplaner früh mit den Vorbereitungen für die Tour zu beginnen. Bereits im Februar wurden die 5 Etappen Tage festgelegt. Damit die Unterkünfte in die Etappenziele gebucht werden konnten. Bei unserem monatlichen Stammtisch wurden dann die organisatorischen Dinge durchgesprochen und immer wieder auf die 5 Tages - Tour mit Vorfreude drauf zu gefiebert.

Dann endlich war es soweit. Am 25. Mai um 8 Uhr war der Treffpunkt Parkplatz Schmetterlingshaus für die Beteiligten gekommen. Die Teilnehmer hatten bis dahin ihr Trainingspensum absolviert. Das waren für jeden einzelnen hart herein gefahrene Trainingskilometer, da doch der größere Teil aller beteiligten Radler auch noch Familien-Väter sind.

Die erste Etappe führte also von Sayn quer über die ganze Eifel nach Schmidtheim bei Dahlem. Das Streckenprofil konnte sich sehen lassen, denn mit 154 km und 2150 hm war es auch eine der schwersten Abschnitte unserer Tour. Wir benötigten 6:30 (std:min) reine Fahrzeit. Das Wetter hatte voll mitgespielt und der Wetterbericht versprach uns noch weitere sonnig-heiße Sportler-Tage.

Nach Eintreffen unseres Mannschafts-Wagens am ersten Etappenziel konnten nun auch die Quartiere bezogen werden. Vor dem gemeinsamen Abendessen war die Körperpflege für jeden einzelnen von Wichtigkeit, damit der nächste Tag mit gleicher Kraft angegangen werden konnte. Wir hatten zwar keinen Masseur im Team aber jeder hatte da so seine eigene Strategie was das Vermeiden von Muskelkater z.B. anbelangt. Und so wurde der erste Etappentag auch abends noch gefeiert mit ein paar Cola-Weizen-Bierchen.

Der nächste Tag, die 2. Etappe stand auf dem Plan, und zwar von Schmidtheim in Nordrhein-Westfalen nach Körperich. Das liegt bei Vianden / Luxemburg. Dieser Tages-Abschnitt führte im Wechsel durch Belgien, Deutschland und Luxemburg. Wir fuhren immer auf den Landesgrenzen durch und über die Adenen auf das Tagesziel hinzu. Wie bereits erwähnt, der Tag war heiß, Sonnenschein pur und wir kamen den 30 Grad Celsius immer ein Stückchen näher. D.h. auch, man(n) muß während der Fahrt immer wieder trinken und esen. Denn man sollte sich schon einmal vor Augen halten was jeder Einzelne leistet, wenn er mit dem Rennrad unterwegs ist.

Für einen normalen Büro-Arbeitstag benötigt man ca. 2000 kcal. Wir haben allein nur auf dem Rennrad im Schnitt pro Tag zwischen 2450 und 5800 kcal verbrannt. Drum mußte für ein Ausgleich gesorgt werden. So wurde dann meistens gegen Mittag, wenn alle ihre Getränkeflaschen und Trikottaschen geleert hatten, ein Cafe oder Lokal oder wie am 1.Tag sogar die Mutter vom Manni angesteuert, die uns Berge von Nudeln alla Bolognese zubereitete. Wenn dann die Speicher wieder aufgefüllt waren, konnte die zweite Tageshälfte problemlos angegangen werden. Also auf der 2. Etappe wurde ein Tagespensum von 132 km und 1400 hm eingefahren. Auch diese Leistung wurde am Abend gefeiert auf dem Hinkelshof, dem wohl schönsten Tagesziel der ganzen Tour.

Der dritte Tag versprach auch wieder einiges. Von Körperich über Echternach, Grevenmacher, Mosel Region, über mehrere Rampen von 10 bis sogar 17% Steigung, nach Freudenburg und wieder runter in den Ort Mettlach, die berühmte Saarschleife entlang, nach Weiler bei Merzig. In Zahlen waren das 146 km und 1930 hm. Bei einem Kilo-Kalorien(kcal) Verbrauch von 5570. Und die 30 Grad Marke wurde auch übertroffen. Noch'n Problem?! Wir waren alle geschafft aber glücklich. Eine sehr schöne Strecke wurde an diesem Tag bewältigt und beim Abendessen wurde die Leistung von jedem einzelnen und doch gemeinsam zelebriert.

Der 4. Tag am Morgen zeigte dann doch, daß die ersten Blessuren die Weiterfahrt auf dem Rennrad verhinderten. Regeneration wurde benötigt oder einfach nur Sitzprobleme traten auf. Und der Mannschafts-Wagen wurde nicht von einem sondern von drei Kameraden an diesem Tag in Anspruch genommen. Aber an eine Aufgabe dachte keiner der Angeschlagenen. Mit dem Wagen am nächsten und zugleich vorletzten Zielort

angekommen, wurden die Quartiere bezogen oder für die noch auf dem Rennrad fahrenden Freunde die Zimmer vorbereitet. Danach gab's für die in der Zwischenzeit wieder zu Kräften gekommenen Fahrer kein halt mehr und man fuhr der Gruppe die am Morgen gestartet war entgegen. Auch das war Möglich, da wir eine solche Maßnahme bei der Organisation mit berücksichtigt hatten. Nun galt es auch diese Strategie in die Praxis umzusetzen. Und ... der Zusammenschluß beider Teams kam auf dem Rücken des Hunsrücks zustande. Gemeinsam fuhren wir dann die letzten 33 km bis nach Zell an der Mosel., mit einer 28er Durchschnitts-Geschwindigkeit. Das hieß für die kleine Gruppe 66 gefahrene Kilometer(km) mit 560 Höhenmeter(hm) und für die größere Gruppe war es wieder eine Topleistung. Genau 160 km und 1820 hm am vorletzten Tourtag, quer über den Hunsrück. Wobei der Erbeskopf angekratzt aber der anschließende Idakopf erklommen wurde.

Zell an der Mosel hieß das letzte Übernachtungsquartier, bevor es am Sonntag den 29. Mai auf die Schluß-Etappe ging. Bei sehr schönem Ambiente im Innenhof vom Gasthaus „Eulenspiegel“ wurde der Hunger und Durst ausreichend gestillt. Ausserdem gab es noch ein Weinkeller Fest im Ort, was uns dann doch etwas länger auf den Beinen hielt, da es ja auch der letzte gemeinsame Abend auf unserer Tour war.

Auch am nächsten Morgen wurden wir durch ein reichhaltiges Rennradfahrer Frühstück vorbereitet auf die Schlußetappe entlang der schönen Mosel. Aber zweimal mußten wir dann doch das Moseltal verlassen und fuhren wie Bergziegen; die haben doch gar keine Räder ?, die Serpentina hoch. Einmal war das bei Sennheim, hoch Richtung Fankel und wieder runter nach Beilstein ins Tal. Ein weiterer und zugleich der letzte eingebaute Anstieg war geplant zwischen Valwig und Treis-Karden.

Nach 104 km und 500 hm bei 4 std Fahrzeit war unsere Heimat wieder in greifbare Nähe gerückt. Aber ein kleiner Stop wurde dann doch noch kurzfristig eingebaut beim Horst – auch nun genannt: Mister 23! Seine Frau backte uns noch einen leckeren Kuchen, da konnten wir einfach nicht dran vorbei fahren. Denn 2450 kcal waren auch am 5. und letzten Etappen – Tag herunter gefahren worden. Und der Hunger siegte!

Ein tolles Erlebnis kann man da nur sagen. Unfallfrei !!! Und jede Menge Spaß über die gesamte Tour, das war Programm und Inhalt der 5 tollen Tage.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Und wie unser Schorsch immer zu sagen pflegt: **ATTACKE !**

Noch eine kleine Randbemerkung:

Warum Mister 23 – Ganz einfach, Horst hat die gesamte Tour mit seinem größten Hinterrad-Ritzel gemeistert. Das war aber eben nur ein 23er Zahnkranz. Alle anderen fuhren mindestens eine 26er Übersetzung. **UNGLAUBLICH**, aber mit Bravour gemeistert, so ist eben unser Horst.

OK - Volle Lotte! (ist übrigens auch ein Spruch vom Schorsch).