

DER PLATTFUSS

Zeitschrift der  Radsportgemeinschaft Blankenese e.V.

Jahrgang V

Heft VIII

März 2005



**Vereinsversammlung am
4. April 2005 um
19.30 Uhr**



Aus dem Inhalt

Begrüßung von Arne	2	Gegenwind am Deich	14
Vorwort von Tom	3	MTB-Seminar	17
Duathlon in Elmshorn	4	Einladung zur JHV	17
Deutschland-Tour de France II	6	Lüttich-Bastogne-Lüttich	18
Bodensee-Turin	10	Das RSG-Forum	22
Shiatsu	12	GP Schwarzwald	24
Mitglieder für Mitglieder	13	Daten für die Pinnwand	26
CTF in Wedel	13	Traueranzeige	27
		Impressum	27

Auf dem Titelfoto zu sehen: Henning Lemcke, auf einer RTF im Mai letzten Jahres bei Bad Schwartau. Aufgenommen während der Fahrt!

Tach auch,

jetzt bin ich nicht mehr neu, das ist auch gut so. Viele von Euch kennen mich jetzt.

Das liebe Geld und die Frage, ob unsere Vereinszeitschrift bunt sein kann oder nicht, bestimmt derzeit die Situation des Plattfusses. Wie Ihr seht, ist auch diese Ausgabe wieder in Farbe erschienen. Dies ist möglich durch die Schaltung der Anzeige auf der Rückseite. Ab sofort kann man also Anzeigen im Plattfuss zu schalten. Wir wollen dabei aber darauf achten, dass es nicht zu viele Anzeigen werden. Ich werde demnächst eine Anzeigenpreisliste entwickeln, mit der wir dann nach Werbepartnern suchen können. Weiter soll es eine Art Branchenverzeichnis für Mitglieder geben. Näheres findet Ihr auf Seite 13.

Die nächste Ausgabe erscheint im Herbst. Wenn Ihr ein Thema wisst, über das Ihr schreiben wollt, sagt mir doch bitte schon einmal Bescheid, damit wir die nächste Ausgabe vorplanen können.

Besten Gruß und viele unfallfreie Kilometer,





Ein frohes neues Jahr an alle,

die ich noch nicht gesprochen habe!

Es ist schon komisch, unser Verein besteht seit fünf Jahren. Die Mitgliederanzahl wächst langsam und stetig. Die ersten Austritte sind zu verzeichnen (meist, wenn Mitglieder aus Hamburg wegziehen). Die Jugend wächst auch, nicht zuletzt, weil wir die Vereinsrennräder haben. Die Sorge, dass vier 24" Rennräder zuviel sind, erweist sich als unbegründet. Es wird dieses Frühjahr sicher dazu kommen, dass wir zuwenig ‚Renner‘ haben. Die ersten Jugendlichen werden volljährig. Trotzdem steigt auch dort die Mitgliederzahl. Mit Thomas als Jugendreferent haben wir jemanden, der dort viel Zeit investiert, nicht zu vergessen die ‚ungenannten‘ Helfer im Hintergrund. Wir sollten uns langsam Gedanken machen, ob wir nicht mehr in die Jugendarbeit investieren sollten. Sprich, ob wir finanziell der Jugend einen Etat geben wollen (bisher sind alle Kosten aus Spendenmitteln gedeckt worden).

Traurig bin ich über den ersten Todesfall in unserem Verein. Ernst-Günther (‚Blecki‘) Bleckmann ist am 27.12.2004 verstorben. Erfahren habe ich es durch Post von seinem Sohn. Blecki war kein regelmäßiger Trainingsteilnehmer, er kam aber oft im Laden vorbei, um ein wenig zu schwatzen und zu erfahren, was es Neues im Vereinsleben gibt. Er wird mir fehlen.

Für die vereinsinterne Veranstaltung am 20. August in Fischbek suchen wir ein Organisationsteam. Ich denke, vier oder fünf Leute zusammen könnten das Ganze organisieren. Gedacht ist an ein Vereinseinzelzeitfahren (Ranglistenrennen). Einzelzeitfahren soll es sein, weil so die Unfallgefahr am geringsten ist. Anschließend könnten wir ein Grillfest steigen lassen. Gestartet wird in den einzelnen Altersklassen. Ich habe von Jürgen Habertag schon die Zusage, die Preise (Pokale) zu stiften. Martin Tolkiehn habe ich wg. einer Idee zur Zeitmessung angesprochen.

Ich wünsche mir in 2005 ein größeres ‚Miteinander‘, hoffe auf ‚neue Ideen‘ und deren Umsetzung. Ein Verein lebt von vielen Helfern, die ehrenamtlich und uneigennützig dieses Ziel verfolgen. Nicht jeder hat die Zeit, solche Arbeit zu tun, er sollte dann aber die anderen nicht bremsen, sondern unterstützen.

Auf unserer Homepage haben wir (Dank an Jan-Hauke) ein Forum, welches für schnellen Informationsaustausch sorgen kann. Viele Teilnehmer sind aber dort noch nicht verzeichnet. Was ist der Grund? ‚Ich weiß nicht wie das geht‘ oder ‚das ist bestimmt kompliziert‘ – für diese Mitglieder gibt es im Heft eine Anleitung. Nutzt das Forum, es ist völlig einfach, dort teilzunehmen.

Auf ein gutes 2005, möge jeder die Ziele erreichen, die er sich gesteckt hat.

In diesem Sinne wünsche ich eine pannenfreie Saison,

„Sonne in den Speichen sieht nur einer, der sein Rad selbst bewegt“

(Hans Blickensdörfer; aus: Rennfahrerblut ist keine Buttermilch, das Buch der Radsportzitate, v. Beune, Andreas, aus COVADONGA Verlag, 2004; S.127)

Nachdem ich durch den Duathlon Flensburg Lust auf mehr bekommen hatte, meldete ich mich für den Duathlon in Elmshorn an.

Am Morgen fuhr ich zu Freunden vom Laufen, die mich und mein Rad noch ins Auto bekamen und auch ihr Glück im Mehrkampf suchen wollten. Auf dem Hinweg begannen wir schon zu zweifeln, ob die Räder bei dem Sturm überhaupt fest genug auf dem Dach angebracht waren, zum Glück wollte keiner von uns mit Scheibe antreten. Angekommen, traf ich erstmal eine Menge Leute, sowohl von der RSG als auch von anderen Vereinen, die ich auf Wettkämpfen kennen gelernt hatte. Als ich meine Startunterlagen abholen wollte, erfuhr ich, dass ich soeben einen Sieg verschuldet hatte. Auf der Suche nach Konkurrenz hatte ich nämlich Enno von der RV Germania mitgeschnackt und der hatte noch einen jüngeren Trainingskollegen mitgebracht. Dieser hatte mal eben seine Stärke auf dem Rad voll ausgenutzt und den Nachwuchsduathlon gewonnen.

Bald war die Entscheidung gefallen: In kurz sollte es auf die Strecke gehen trotz nicht so angenehmer Temperaturen und einer Windstärke, die im späteren Zeitungsbericht mit 8 definiert wurde.

Vor dem Start suchte ich mir außer Enno noch weitere junge Konkurrenzgesichter zum böse Angucken und fand lediglich eines einziges männliches. Er kam bald auf mich zu, wir kamen ins Gespräch, wir waren in der gleichen Altersklasse, und er erzählte mir noch nebenbei, dass er eine 2:04 auf 800m liefte. Auf 10km sollte es bei ihm

Rennen und Radeln:

eine 36 sein, ich war schon dabei, ihn abzuschreiben, dranzubleiben hatte wohl keinen Zweck.

Nun ging's los, bald kristallisierten sich zwei Gruppen heraus, es wurde verstärkt Windkante gelaufen, was man unter normalen Bedingungen nur vom Radsport kennt. Ich lief in der zweiten Gruppe und zog das Tempo an, um in die erste vorzuschließen. Mir wurde klar, dass das über den Wettkampf entscheiden könne, entweder ich finde in ihr mein Tempo oder ich renne ins Verderben. Zum Glück trat das erste ein und so lief ich zusammen mit meinem Alterkameraden, der kurz nach mir mitzog, eine kleine 18 Minuten Zeit auf der nach Angabe des Veranstalters genau 5km langen Strecke und ging nicht weit hinter dem sich bereits abgesetzten Spitzenathleten Oliver Bergmann aus Osnabrück in die Wechselzone, wo mein Rad sich quälend biegend in dem wohl für Mountainbikes gemachten Radständer um Erlösung bat. Ich hatte mich für die Methode mit Laufschuhen



Duathlon in Elmshorn

auf dem Rad entschieden, was ich noch bereuen sollte. Also mit gutem Tempo und recht guten Beinen auf in den Wind, der mir bald ordentlich zu schaffen machte. Felix, mein Konkurrent, befand sich lange nicht weit hinter mir, obwohl er auf seinem alten Rad nach eigenen Angaben in diesem Jahr erst dreimal gefahren war. Irgendwann fingen Leute an, mich zu überholen und ich ging immer häufiger aus meinen Zeitfahraufsatz heraus, wohl hauptsächlich, weil ich vergessen hatte, meinen Sattel nach vorne zu schieben und ich so sehr gestreckt saß. Das war aber bei 21km/h gegen die 8 Windstärken nicht der taktisch klügste Zug, da dort wohl Windschlüpfrigkeit einen hohen Stellenwert bekam. Außerdem merkte ich, dass die Steifigkeit meiner Laufschuhe nicht ausreichte, um kräftig gegen den Wind zu treten. Immer mehr Leute überholten mich, zweimal sogar Felix, das ließ ich aber nicht auf mir sitzen und setzte immer wieder nach. Ca. 3km vor dem Wendepunkt kam mir der weit in Führung liegende Oliver Bergmann mit einem Affenzahn entgegen, ich dachte nur „Geil, auf dem Rückweg geht die Post ab“. Erst gab es aber noch eine Schleife durch die Felder und einen erbitterten Kampf zwischen Felix und mir um die Jugendführungsposition. Auf dem Rückweg ging es dann mit bis zu 56 Sachen zurück, allerdings leider nur stellenweise, da Seitenwind leider vorherrschte. Ganz kurz hinter Felix (er konnte im Rückenwind seine unaero-dynamische Position voll ausnutzen) ging ich in die zweite Wechselzone und eierte in den letzten Lauf hinein, der von mir

hauptsächlich damit verbracht wurde, meine Sicherheitsnadel wieder fest zu kriegen. Mit Felix in einer Gruppe fing ich an, taktisch zu arbeiten und ihm den Wind abzuschneiden, als er von hinten vorschlug, wir sollten doch zusammen ins Ziel laufen. Das erwies sich als nicht dumm, da er mir aufgrund seiner Mittelstreckenqualitäten auf der Zielgraden sicher noch einige Sekunden abgenommen hätte. So freuten wir uns, dass wir wenigstens noch ca. die Hälfte der 20 Leute, die uns auf dem Rad eingesackt hatten, wieder hinter uns bringen konnten. Ein lila Ziel mit behaarten Beinen vor uns war gesetzt und so verschärften wir unser Tempo noch mal, wir konnten wohl nur so schnell, weil wir wussten, dass der jeweils andere mit einem zusammen über den Zielstrich laufen wollte. 20 Meter vor dem Ziel war der lila Mensch auch eingesackt, Hand in Hand liefen wir über die Zielgrade, Felix bekam letzten Endes aber noch seine verdiente Sekunde Vorsprung (wo auch immer die nun herkam), denn er wäre ja eh schneller gewesen im Sprint. Enno rief schon vom Streckenrand: „Saubere Leute!“, er hatte nach einem mittelmäßigen Lauf und einem misslungenen Wechsel seine Zeitfahrqualitäten unter Beweis gestellt und mich mit einer so unglaublichen Geschwindigkeit in den Wind gestellt, dass ich auch nach einem seinerseits zweiten Schuhbandaufpuhlwechsel nicht näher als 3 Minuten mehr an ihn rankommen konnte. So sprang letztlich für mich mit einer Zeit 1:33:56 ein zweiter Platz in der Jugend und ein achtzehnter gesamt raus. Fazit: Zufrieden, und das Duathlonfieber ist endgültig ausgebrochen!

Hauke

DeutschlandTOUR de

2. Teil

(Hamburg-München)

(Fortsetzung aus der letzten Ausgabe)

Nachdem mich meine Schwester dann doch eingelassen hatte, konnte ich mich dann erst mal wieder frisch machen, was nach circa zehn Stunden Fahrt durch den Schwarzwald auch echt nötig war. Abends dann wieder ein riesen Berg Pasta und gesunde Getränke!!! Nach dem Ausschlafen am nächsten Tag, sind wir dann mit dem Auto in die City gefahren. Dort habe ich mir dann erst einmal die guten „Michelin“-Karten (Blätter 513 und 514, M 1:200.000) gekauft. Das dritte Blatt konnte mein Schwager mir borgen. Abends habe ich mir dann mit meinem Schwager eine Strecke ausgetüftelt, bzw. grob abgesteckt, da wir nicht einschätzen konnten, mit welcher Straßenqualität und mit welchem Verkehrsaufkommen man bei den unterschiedlichen Straßengrößen bzw. -im Michelin- Straßenfarben (rot, gelb, weiß) zu rechnen ist. Ich wollte wieder möglichst kleine Straßen, also gelb und weiß fahren und nur wenn es nicht vermeidbar ist, auch mal eine rote Straße (Route (inter)nationale) fahren.

Die Luft am nächsten Tag war drückend und heiß. Mein Schwager wollte mich mit dem Auto noch durch Freiburg fahren, um dann in etwas ruhigeren Gefilden wieder zu starten und mich auch ein wenig (ca. 70 km) mit dem Fahrrad begleiten. Aus schon liebgewordener Gewohnheit war ich dann aber froh, dem Auto-trubel zu entkommen und auch wieder allein unterwegs zu sein.

In Frankreich war ich etwas aufgeregt, denn mein letztes französisches Wort, abgesehen von den Sprachübungen auf dem Rad, sprach ich vor etwa 16 Jahren. Das erste Opfer meiner Sprachkünste war eine alte Frau in einem kleinen französischen Dorf, die ich um Wasser bat. Sie verstand mich wahrscheinlich nur deshalb, weil ich ihr auch meine leeren

Trinkflaschen hinhielt! Aber es war ein kleines Erfolgserlebnis, was mich etwas mutiger machte.

Nach den Vogesen, die ich leidlich umfahren habe, ist die Landschaft abwechslungsreich und hügelig. Mal fährt man durch kleine Wälder, dann wieder an großen Feldern vorbei und die schwarzbunten Kühe gibt's auch überall. Die gelben und weißen Straßen sind trotz des rauen Asphalts sehr schön zu fahren. Kaum Autos, gut ausgeschildert und bis auf wenige alte, Dörfer echt einsam. Und den guten alten 2CV gibt's noch überall auf dem Lande. Aber Übernachtungsmöglichkeiten gibt es scheinbar nur in etwas größeren Orten. Es ist auch verglichen mit Deutschland echt teuer. Und an zwei Dinge musste ich mich dann gewöhnen: zum einen gibt's in diesen Landhotels keine Duschen, sondern nur Badewannen und Baden ist bei ca. 30°C nur bedingt meine Lieblingsbeschäftigung. Zum anderen gibt es zum Frühstück für 5• lediglich einen Pott Kaffee und ein Croissant dazu 20mg Marmelade. Das „alles“ nur auf einem Tablett, ohne Teller und Besteck?! Hey! Wie soll ich

denn nach so einem Frühstück den ganzen Tag Fahrradfahren. Die Kalorien hab ich doch beim Zähneputzen wieder verbraucht! Na ja, Supermärkte gibt's überall und Müsliriegel und Powergel hab ich noch!

Hier in Frankreich hatte ich aber auch wirklich sehr schöne Touren und Strecken erfahren können: zum Beispiel meine schnellste Etappe. Bei angenehmen Temperaturen und leichtem Schiebewind im Osten der Champagne. Leicht welliges Gelände, gute Straßen, kaum Verkehr und auf den ersten 100 km einen Schnitt von ca. 30,5 km/h. Nach dem „Mittag“ aus Banane, Baguette und Müsliriegel bin ich dann eingebrochen und hatte dann abends so 180 km auf der Uhr, aber nur noch



France 2004

n-Freiburg-Paris)

einen Schnitt von 29,3 km/h. Im Hotel habe ich dann mal wieder gebadet und mein Trikot gewaschen. Zum Trocknen habe ich es dann zusammen mit meiner Hose vor die Fenster im zweiten Stock gehängt. Als ich dann abends vom Essen wiederkam, erlebte ich einen tollen Anblick: Das Vereinstrikot von RSG Blanke- nese flatterte in der Abendsonne, an einem kleinen, alten, hübschen Hotel mitten in der Champagne!!! Das war eine Anblick, der Tom und Dieter die Tränen der Rührung in die Augen getrieben hätte!!! Im Bett liegend habe ich dann noch im französischen Fernsehen eine Zusammenfassung der Tour de France geguckt. Die Berichterstattung allerdings sehr durch die französische Brille.

Auf Frühstück habe ich im Hotel verzichtet und da mir nichts Besseres einfiel, gab's Bananen, Kekse und Müsliriegel. Der nächste

feldern (ich glaub es war Lavendel?) und an den Hügeln waren Weinreben zu erkennen. Es hat viel Spaß gemacht, durch diese Landschaft zu fahren. Aber wenn man kurz anhielt, um auf die Karte zu gucken oder eine PP einlegte, spürte man den kochenden Asphalt und das Bruteln unter dem Helm. Der Schweiß schoss aus allen Poren und es ging viel Wasser für die Kühlung von Kopf und Armen drauf.

Aber alles in allem war das Fahren in Frankreich sehr angenehm. Die Straßen sind gut beschil- dert, die Leute sind freundlich und die Champagne wunderschön. Aber die „roten“ Straßen sollte man auf jeden Fall meiden. Sie sind stark befahren und außer, wenn es sich überhaupt nicht vermeiden lässt, schnurgerade. Und das Leben ist deutlich teurer als in Deutschland (meine persönliche Erfahrung). Aber es lief alles super, so dass ich mich am Freitag, den 23.07.2004 auf meine letzte Etappe mit dem Ziel Paris machte. Das Frühstück war mager, das Wetter, die Stimmung und die Beine waren gut. Ich fuhr recht zügig und war guter Dinge, als sich das Fahrverhalten änderte und ich feststellen

musste, dass ich einen Platten hatte! Mitten auf einer einsamen Landstraße, den Eiffelturm schon „in Sicht“. Aber nach ca. 1800 km konnte ich mich nicht beschweren. Sonst hätte ich ja den Ersatzschlauch und -Mantel umsonst mitgeschleppt... So habe ich das Rad auf den Kopf gedreht, das Hinterrad ausgebaut, Mantel und Schlauch entfernt und habe die Ersatzteile aufgezo- gen. Beim „in Form pumpen“ des Schlauches stellte ich fest, dass dieser keine Luft hielt! Also Schlauch wieder von der Felge genommen und den Fehler

gesucht. Der war allerdings leicht zu finden. Ein Riesenloch!!! So habe ich mir wieder den alten Schlauch genommen, da der nur ein winziges Loch hatte und habe den geflickt. Dann also weiter Richtung Paris. Ich wollte mir ein Quartier in der Nähe des Flughafens Charles de Gaulle suchen und bin, da ich ziemlich genau von Osten kam, nach Norden



Tag war weniger durch eine schnelle Fahrt als durch die schöne Landschaft der Champagne geprägt. Es war blauer Himmel, nicht eine Wolke und schon recht bald 35°C im Schatten, aber wer die Champagne kennt, weiß, dass Schatten eher selten zu finden ist. Es ist eine angenehm weiche Landschaft mit sanften Hügeln, weiten Sonnenblumen und Lavendel-

geschwenkt und bin, schon in Sichtweite des Flughafens, plötzlich an einem kleinen, aber offensichtlich gut bestücktem Fahrradgeschäft vorbeigekommen. Der hatte allerdings gerade bis 14.30 Uhr Mittagspause. Es war gerade 14.15 Uhr, also optimales Timing, um ein bisschen zu essen und zu trinken und vor allem sich die richtigen Vokabeln zurechtzulegen. Denn meine Idee war, dass mein Müsing den Rückweg im Flieger in einem schönen Fahrradkarton überstehen sollte. Na ja, nachdem die Mittagspause dann doch schon um kurz nach 15.00 Uhr beendet war, hatte ich alle Vokabeln parat und der Fahrradmann einen Chicken Giant-Karton. Nach einem kurzen Schnack meinte er, er habe keine Zeit und ich könnte in Ruhe mein Rad verpacken. Also Gepäckträger und Pedalen sowie Werkzeugtasche und Tacho ab, Sattel runter, Luftdruck reduziert und Lenker quer gestellt.

Beim Einpacken hat er mir dann noch geholfen und mir einen Bus zum Flughafen CdG gezeigt. Ich hatte mich mittlerweile entschlossen, eine Unterkunft am Flughafen (Ibis-Hotel) zu nehmen (war zwar das billigste, aber vergleichbar teuer jedoch praktisch, denn mein Gepäck war somit schon in Flugzeugnähe für den Rückflug). Bin also in voller Rennmontur (ohne Klickschuhe) und dem riesigen Fahrradkarton durch die Gegend gelaufen und habe im Hotel eingchecked. Ich hoffte, mein Deo hatte gehalten ;-), denn zwischen den Geschäfts-leuten und Normaltouristen sah ich ohnehin schon komisch aus. Das Zimmer war so klein, dass ich Schwierigkeiten hatte, den Karton unterzubringen. Aber ich konnte mich frisch machen, mir auf die Schulter klopfen und mir im TV die Tour anschauen. Bin den Abend im Hotel geblieben und habe ein 5• Bier (0,4 l) in der Bar getrunken.



Den Samstag habe ich genutzt, um ins Zentrum von Paris zu fahren. Ich konnte ausgeruht und bei bestem Wetter die tolle Atmosphäre von Paris genießen. Ich habe einen Spaziergang an der Seine gemacht, bin durch die kleinen Straßen gebummelt und habe mir an der Champs Elysée überlegt, wo ich gut stehen kann, um mir die Ankunft der Tour de France anzuschauen dann aber auch schnell wieder am Flughafen bin, um den Flieger von Germanwings nicht zu verpassen. Ich entschied mich für eine Stelle relativ kurz vor dem Triumphbogen. Dann habe ich mich intensiv mit den Fahrplänen auseinandergesetzt, um auch wirklich pünktlich am Flieger zu sein.

Da ich wusste, dass man am Ankunftstag bis spätestens um 10.00 Uhr an der Strecke sein musste, um in der ersten Reihe zu stehen, war ich also schon um 10.00 Uhr da. Die Fahrer wurden gegen 15.45 Uhr (glaube ich) erwartet. Also habe ich mich auf langes Warten eingestellt. Im Rucksack hatte ich dann Proviant für den Tag. Und es war wirklich unglaublich! Es war schon recht voll und wurde rubbeldiekatz voller und voller. Die Menschen kamen nicht nur aus Frankreich! Links neben mir war ein Paar Norweger, welche Ihren



Sprintstar anfeuern wollten. Rechts waren Amis. Warum die da waren, weiß ich nicht :-). Es liefen deutlich erkennbar Holländer rum, ganz wenige Deutsche, viele Franzosen in gepunkteten Trikots, auch eine ca. 80-jährige Frau. Auffällig waren recht laute amerikanische Jugendliche, welche kaum Klamotten anhatten (nur Badehose bzw. Bikini), dafür ihre Haut in den Landesfarben bemalt hatten. Lockerer drauf waren ein paar Französische Jungs, welche schon um 10.30 Uhr mächtig „Schlagseite“ hatten und mich fragten, woher ich komme. Nach meiner Antwort kam dann, wie zu erwarten: Ahhhh, „Dschan Ulirsch“, Andreas Klöden, Reeperbahn ... Ob die Jungs noch einen Radfahrer gesehen haben, wage ich zu bezweifeln :-). Irgendwann kam dann die Werbekarawane. Wow, ich hatte zwar schon mal einen Bericht im Fernsehen gesehen, aber das live zu erleben ... Wahnsinn: bunt, laut, nass, lustig und lang...

Dann irgendwann kamen die Fahrer. Schnell und hautnah. Mittlererweile war es rappelvoll und es herrschte beste Stimmung. Interessant ist es natürlich, weil das Feld so oft an einem vorbeirauscht und von Runde zu Runde schneller wird. Man sieht die angestrengten, teilweise müden Gesichter und bekommt die Ausreißversuche direkt mit. Wirklich sehr beeindruckend. Nachdem die Rennfahrer ein letztes Mal an mir vorbeigerauscht sind, musste ich mich sofort auf den Weg zum Flughafen machen.

Als ich am Flughafen ankam, lag ich super in der Zeit und hab mich in der Warteschlange zum Einchecken mit einem Telekom-Funktionär unterhalten, der sich wunderte, dass ich mit einem Fahrradkarton in der Schlange stand. Er wunderte sich, dass ich nur so zum Spaß in 11 Fahrtagen 1800 km gefahren bin. Ich fand das in dem Moment total normal. Das Einchecken dauerte ewig, weil es Probleme mit dem Rechner gab. Dann gabs auch noch ein wildes Hin und Her mit meinem Gepäck. Das Fahrrad konnte nicht an diesem Schalter abge-



geben werden, sondern am anderen Ende der Halle. Und CdG ist verdammt groß. Obwohl ich nur wenig Gepäck hatte, durfte mein kleiner Packsack mit Gepäckträger nicht ins Handgepäck! Also wieder zum ersten Schalter. Da wusste dann zunächst keiner, wie man einem schon eingeeckten Passagier ein weiteres Gepäckstück zuordnen kann... Beim Röntgen meines Rucksackes machten die Jungs dann auch große Augen als sie mein Spiralschloss sahen...! Zum Glück waren keine Fremdenlegionäre in der Nähe. Da hätt' ich dann echt Probleme bekommen :-). Mit 90 Minuten Verspätung kam ich dann in Köln an. Meine kleine Tochter musste dann auch erst viermal hinschauen, um mich zu erkennen (der Bart war mittlerweile fast zwei Wochen alt). Leider musste ich feststellen, dass mein Fahrrad den Flug nicht unbeschadet überstanden hat. Irgendein Trottel hat den sperrigen, aber relativ leichten Karton wohl geworfen und somit meine Gabel und den Steuerkopf? verbogen. So ein Scheiß. 1800 km Landstraße und nur einen Platten und zwei Speichen und im Flieger Kapitalschaden!!! Ich habe dann Kontakt mit der Fluggesellschaft aufgenommen und von Dieter ein Kostenvoranschlag erstellen lassen. Erstaunlicherweise habe ich dann fast den gesamten Schaden bzw. den Höchstsatz der Versicherung in diesen Schadensfällen (1.200,—) ersetzt bekommen.

Abschließend kann ich sagen: Super Sache!!! Viel Spaß, viele nette Leute und Landschaften kennengelernt. Außerdem war ich topfit und habe bei den RTFs, die ich anschließend mit dem Mountainbike (1. Generation) gefahren bin, so manchen Rennradfahrer stehengelassen und als ich mein neues Rennrad hatte, konnte ich im Sitzen(!!!) den Waseberg hochfahren. Vorher war ich froh, wenn ich überhaupt hochgekommen bin.

Dieses Jahr werde ich wohl nur ein paar RTFs und um den Vätternsee fahren. Zur Tour de France werde ich vielleicht mit dem Motorrad fahren. Entweder zu den Etappen in Deutschland oder den französischen Alpen. Schauen mer mal...

Christian

Bodensee - Turin



Bericht über eine sommerliche Mountainbike-Unternehmung

Mountainbiken ist nicht die Kernaktivität unserer Vereinigung, findet aber auch auf zwei Rädern statt und hat auch Anhänger bei uns.

Unsere Trainingseinheiten zwischen Hasenhöhe und Haseldorf taugen nicht nur als Grundlage für die vielfältigsten Rennrad-Unternehmungen, sie verschaffen einem auch auf dem breiten Reifen eine gute Grundlage, zumindest konditionsmäßig.

Mich zieht es chronisch ins Gebirge, insofern stand eine Transalp-Unternehmung mal an. Internet und Buchmarkt sind voll von Transalps durch die Ostalpen, deshalb hat mich der Gedanke, die Westalpen zu durchqueren, gleich fasziniert, als ich die Ankündigung des Summit Club des Deutschen Alpenvereins las, zumal eine Art „Tour de Swiss“

quasi enthalten war. Dass Gepäcktransport inbegriffen war, fand ich pfiffig, denn: das Rad will leicht sein – und angemessen, weil ich auf die 50 zugehe.

Die Ausschreibung sprach von „anspruchsvoller MTB-Tour“ mit Passanstiegen bis auf 2800m und Etappenlängen bis 111 km. Auf Singletrails wäre das ganz schön happig gewesen – war es aber nicht, denn natürlich gibt es kein Netz von Singletrails vom Bodensee bis Turin. Um in der Schweiz Strecke zu machen, wurde kräftig auf das dortige Radwegnetz zurückgegriffen. Deshalb war mit meinen knapp 4000 Trainingskilometern (fast nur Straße) und Lust auf Steigungen die Sache gut zu machen – bei zwischen 1300 und 2200 Höhenmetern täglich.

Los ging's mit einer Bootsfahrt über den Bodensee und dann über 92 km mit mehreren Steigungen (1380 Hm) in die Nähe von Zürich. An diesem und den 3 folgenden Tagen durchquerten wir das Mittelland der Schweiz von Nordosten nach Südwesten, auch da schon zwischen 1300 und 1500 Höhenmeter täglich. Mit der Zahl der Pässe nahm die Lautstärke der isotonischen Weißbierfraktion merklich ab. Auf der Passhöhe wurde immer gewartet, jeder konnte im Prinzip sein Tempo fahren. Das führte bei 12 Teilnehmern zu recht langen Tagen mit reichlich Pausen, war aber auch unterhaltsam. Landschaftlich von einer Idylle in die nächste.

Dann kamen drei richtig alpine Tage jeweils mit 1800 bis 2200 Höhenmetern über Pässe zwischen 2200m und 2800m Höhe von Gstaad ins Wallis und weiter ins Val de Bagnes, von dort über das Fenetre de Durand ins Valpelline/Italien und schließlich über Aosta und das Valsavaranche ins Canavese. Dabei zwei längere Schiebestrecken (teils auch mit Tragen), die längere davon 600 Höhenmeter hinauf und 400 hinunter. Es war schon eindrucksvoll, vis-a-vis großer Gletscher mit dem Rad im hochalpinen Gelände unterwegs zu sein, ab und zu ein Murmeltier in die Flucht schlagend. Am Schluss war der Col del Nivole ein Highlight, denn dort ist die gesamte Südseite bis 2600 m hinauf asphaltiert, das gab eine Abfahrt im Stil der großen Tourpässe. An diesem Tag kamen wir immerhin auf 3260 Hm Abfahrt.

Die Unterkünfte, vom Hotel bis zur besseren Jugendherberge, waren in Ordnung. In Pont Canavese gab's – am letzten Gruppenabend – ein italienisches

Gelage mit diversen Gängen. Am nächsten Tag setzte die Gruppe sich in den Bus zum Bodensee zurück, während ich durchs Piemont weiter nach Turin strampelte, in eine schöne Hügellandschaft hinein, durch kleine Örtchen und zuletzt Weinberge – beschwert allerdings durch mein Gepäck, das ich aber wohlweislich von vornherein auf einen Rucksack beschränkt hatte.

Die Stadt scheint übrigens recht fahrradbegeistert zu sein, denn je näher ich Turin kam, umso mehr Rennradler waren trainingsmäßig unterwegs (es war Samstag).

Am Schluss erwies sich das Rad als ideales Fortbewegungsmittel für Sightseeing in Turin. Abends habe dann den Nachtzug nach Hamburg zurück genommen.





Mir hat die Sache sehr viel Spaß gemacht.

Von der Anstrengung her mag ich das Unternehmen gar nicht erst vergleichen mit einer rennmäßigen Transalp wie der von Jeantex oder einer dieser Mammutunternehmungen wie Bordeaux – Paris, wo ja fast die gleiche Strecke an einem Tag abgerissen wird. Aber dafür gab es auch keinen Rennstress und wir hatten Zeit, im Vierwaldstätter See zu baden, bei einem Almfest einzukehren, im Wallis am Wegesrand Aprikosen vom Baum zu pflücken, ...

Wenn sich jemand für Details (Roadbook) interessiert, kann er sich gerne an mich wenden.

Michael Heinz

michaelheinz(ät)web.de

Shiatsu - was für Dich?

Shiatsu ist eine aus Japan stammende, ganzheitliche prophylaktische und krankheitsbegleitende Behandlung, um den Energiefluß im Körper zu stärken, Blockaden im Körper zu finden und aufzulösen, ebenso wie energiearme Bereiche, um diese wieder mit Energie aufzufüllen. Um dies weiter zu veranschaulichen, stellt man sich einen Fluß vor, der irgendwo gestaut wird; zuviel Wasser sammelt sich auf der einen Seite an, währenddessen auf der anderen Seite der Blockade Wasser fehlt.

Durch die Berührung mit verschiedenen Druckstärken und Techniken mit der Hand, dem Daumen, Ellenbogen oder Knien wird die Harmonie und Balance im Körper wieder in Einklang gebracht. Shiatsu stärkt die Selbstheilungskräfte, denn durch die mal sanfte, beruhigende,

mal anregende, zerstreuende Berührung wird die eigene Körperwahrnehmung gefördert und das Bewußtsein für sich und seine Umwelt verfeinert. Während einer Shiatsubehandlung sollte man sich respektiert, geborgen und aufgehoben fühlen. Man wird so angenommen, wie man ist, ohne Wertung. Regelmäßige Anwendung wirkt entspannend, stärkt das Immunsystem und legt individuelle Ressourcen frei.

Kontakt:

Suzan Beuttler (2½-jährige Ausbildung in einer GSD* anerkannten Schule),
Tel. 4910572

*Dachverband der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland

Mitglieder für Mitglieder

Das RSG Blankenese "Branchenverzeichnis"

BEISPIELBRANCHE

Bernd Beispiel, Tel. 040 / 223 45 67 89, Fax 040 / 223 45 67 88, info@beispiel.de

Max Mustermann, Tel. 040 / 123 45 67 89, Fax 040 / 123 45 67 88, info@mustermann.de

MUSTERBRANCHE

Max Mustermann, Tel. 040 / 123 45 67 89, Fax 040 / 123 45 67 88, info@mustermann.de

Bernd Beispiel, Tel. 040 / 223 45 67 89, Fax 040 / 223 45 67 88, info@beispiel.de

Max Mustermann, Tel. 040 / 123 45 67 89, Fax 040 / 123 45 67 88, info@mustermann.de

So oder so ähnlich soll ein Branchenverzeichnis aussehen, das in der nächsten Ausgabe erscheinen soll. Das Besondere daran: Nur Mitglieder des Vereins soll hier ihre Produkte oder Dienstleistungen vorstellen können.

Auf diese Weise ist es möglich, mit einem Eintrag die RSG finanziell zu unterstützen

und gleichzeitig eine originelle Werbemöglichkeit zu nutzen.

Jeder Eintrag wird gleich gestaltet, Hervorhebungen etc. sind nicht vorgesehen. Möchtet Ihr im Vereins-"Branchenverzeichnis" erscheinen, meldet Euch bitte bei Tom oder Arne. Der Preis für einen Eintrag steht leider noch nicht endgültig fest.

CTF: Die RTF im Gelände

RTFs (Radtourenfahrten) kennt unter Radsportlern wohl jeder. Bei CTFs sieht es schon anders aus: Country-Tourenfahrten sind bisher noch nicht so weit verbreitet. Das Prinzip ist ähnlich, jedoch spielt sich das Geschehen zumeist abseits asphaltierter Wege ab.

So auch in Wedel am 20. Februar. Gestartet wurde in drei Gruppen, die die gesamte Strecke über zusammen blieben und von Vereinsfahrern der RG Wedel begleitet wurden. Nicht immer klappte

dies perfekt: In der zweiten Gruppe ging es teilweise zur Sache wie bei einem Rennen. Trotzdem erreichte man gemeinsam die Verpflegungstelle beim Katharinenhof, wo es belegte Brote, Müsliriegel und heißen Tee gab. Heißgetränke waren bei Außentemperaturen um den Gefrierpunkt auch heiß begehrt. Denn wenn man nicht in Bewegung war, fror man recht schnell. Leider - oder zum Glück - war das Wetter mit teilweisem Nieselregen nicht ganz so gut. Leider, weil gutes Wetter die Motivation und den Fahrspaß erhöht, zum Glück, weil wir sonst in der Wittenbergener Heide an der Elbe mit Spaziergängern eine Menge Stress bekommen hätten. So kamen Radler, Reiter und Fußgänger recht gut mit einander klar.

Die Wedeler haben sich mit ihrer CTF viel Mühe gegeben und so wird es sicher wieder eine Neuauflage geben. **Arne**

Foto: RG Wedel



An manchen Tagen fahren bis zu 120 Radsportler (Freizeitfahrer nicht mitgezählt) auf den engen Straßen am Deich entlang. Da fällt man dann schon auf, vor allem, wenn man nicht alleine radelt, sondern in einer größeren Gruppe, die vielleicht sogar in Zweierreihe unterwegs ist.

Was stört die Anwohner denn genau, wenn man doch eigentlich nur seinen Sport ausüben möchte? Es geht um ganz handfeste Dinge. Scheint es doch so zu sein, dass die Rücksicht von Radfahrern in Zusammenhang mit der Gruppenstärke steht. Je mehr Radfahrer zusammen unterwegs sind, desto weniger wird Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer genommen. Ein Beispiel: Ein einzelner Radfahrer macht überholenden Fahrzeugen an einer geeigneten Stelle Platz, eine Gruppe fährt so lange vor einem Fahrzeug her, bis sich die Wege wieder trennen. Vor allem eine „Platz da, jetzt kommen wir“-Mentalität wird uns Radfahrern vorgeworfen. Sicherlich nicht immer zu unrecht. Wer in einer Gruppe vorne fährt, sieht in erster Linie eine Verantwortung für den Rest der Gruppe und nicht für weitere Verkehrsteilnehmer. Und wer hinten in der Gruppe steckt, konzentriert sich nur aufs Fahren und darauf, dass die Gruppe

Vier Dinge, die andere an den Radlern stören

- fehlendes Verständnis für die andere Seite
- rücksichtslose Fahrweise
- Missachtung der Verkehrsregeln
- unfreundliches Verhalten



Die meisten kennen die Trainingsrunde Marsch führt. Die meisten wissen auch um die Gefahren. Die meisten Radsportlern bestehen. Nur eine Lösung scheitert.

nicht getrennt wird (etwa durch eine rote Ampel), der Verkehr wird ja vorne beobachtet. So kommt es, dass man sich als Gruppe mal die Vorfahrt nimmt und andere warten müssen. Aber da hat doch jeder für Verständnis, dass die Gruppe so schnell hätte nicht anhalten können, oder?! Das hätte ja böse Unfälle geben können. Doch gerade dieses Verständnis ist in der Regel nicht vorhanden. Immerhin muss jeder Verkehrsteilnehmer so fahren, dass ein Anhalten gefahrlos möglich ist, auch wir Radfahrer. Und deswegen hinterlassen



*e des Vereins, von der ein Großteil durch die
die Probleme, die zwischen Anwohnern und
eint nicht in Sicht.*

wir bei jedem Verkehrsteilnehmer, den wir zum Anhalten zwingen, weil wir uns die Vorfahrt nehmen, auch den Eindruck, dass Radfahrer gemeingefährliche Spinner sind (um es einmal übertrieben zu formulieren).

Oftmals kommt es zu Beinahe-Zusammenstößen oder ähnlich gefährlichen Situationen. Da wird man dann als Radfahrer auch mal beschimpft, mit Worten, die manchmal sicher nicht angemessen sind. Das ist jedoch kein Grund, oder gar eine Rechtfertigung, zurückzuböbeln.

Auch in ungekehrten Fällen, wenn also zum Beispiel uns Radfahrern die Vorfahrt genommen wird, bringt es nichts, laut zu werden. Klar, kann man seinem Ärger Ausdruck verleihen (und wird dies wohl reflexartig tun, etwa, weil man sich erschrocken hat), dies muss aber nicht gleich in strafrechtsrelevanter Form geschehen. Vor allem, wenn der andere nicht absichtlich gehandelt hat.

Und über eines ärgern sich die Anwohner am Deich besonders: Wenn sich die Radfahrer auch noch freuen, dass andere stark abbremsten mussten oder abgedrängt wurden. Und da gibt es dann auch keine zwei Seiten, so etwas muss nun wirklich nicht sein. Auch wenn – ich sehe das Argument schon kommen – solche Fälle bereits mit umgekehrten Vorzeichen passiert sind, wenn etwa ein Radfahrer von einem Auto abgedrängt wird.

Vielleicht ist es ja so, dass sich unsere Vereinsmitglieder alle vorbildlich verhalten und wir nur darunter leiden müssen, dass andere Radsportler Trainingsfahrt und Rennen nicht auseinander halten können?! Diese Hoffnung vermag ich leider nicht zu 100% zu teilen. Ich habe schon von Leuten aus dem Verein gehört, dass sie unsere Trainingsrunde meiden, weil es dort „zu wild“ zugeht. Zwar bezieht sich

Vier Dinge, die Radler an den anderen stören

- fehlendes Verständnis für die andere Seite
- rücksichtslose Fahrweise
- Missachtung der Verkehrsregeln
- unfreundliches Verhalten

dies eher auf das Gruppen-interne Verhalten (wie etwa das Nicht-Warten auf Fahrer, die nicht mithalten konnten), als auf das Verhalten im Verkehr, aber das eine hängt mit dem anderen sicher eng zusammen.

Und vorbildliches Verhalten, was ist das eigentlich?! Da gibt es sicher unterschiedlichste Auffassungen. Frage ich jemanden aus dem Verein mit schnellen Beinen, erhalte ich sicher eine andere Antwort, als etwa vom Beamten der Polizeistation Haseldorf. Michael Beutel, so heißt der dortige Beamte, hat ziemlich genaue Vorstellungen. Jedenfalls welche tagtäglichen Verhaltensweisen der Radfahrer als nicht vorbildlich zu bezeichnen sind: „Es sind Gruppen mit 60 bis 70 Fahrern unterwegs, die teilweise die Gegenfahrbahn nutzen; Müll wird achtlos weggeworfen, rechts vor links nicht beachtet.“ Auch die unangepasste Geschwindigkeit der Radsportler ist ein Problem, nicht umsonst „sind an 80% der Radunfälle Rennradfahrer beteiligt.“ Und noch mehr fällt an uns Radsportlern auf: „die gucken nur nach unten“.

Trotzdem hat Beutel im vergangenen Jahr nicht ein Ticket für die Radfahrer geschrieben, denn auf die endlosen Diskussionen mit den Rennradlern hat er keine Lust mehr. Und die Bürger selbst hätten am liebsten Schweller in den Straßen, die das Radfahren verleiden sollen.

Das klingt nicht danach, dass wir Radsportler einen guten Ruf hätten. Vielleicht liegt es daran, dass wir entweder nicht wissen, was vorbildliches Verhalten ist oder uns einfach nicht vorbildlich verhalten wollen?

Vielleicht achten wir auch zu sehr darauf, dass wir unseren Schnitt nicht „ruinieren“ durch unnötige Stopps. Doch handelt es sich um einen „unnötigen Stopp“, wenn

wir an einer roten Ampel halten? Wenn wir den vorfahrtsberechtigten Verkehrsteilnehmer fahren lassen? Oder ist es unnötig, langsamer zu fahren, wenn Kinder oder Tiere auf der Fahrbahn sind?

Klar, auch von „der anderen Seite“ gibt es Dinge zu berichten, die alles andere als schön sind. Treckerfahrer, die Radsportler ins Grüne drängen oder ähnliches. Aber sollte nicht irgendjemand mit der Rücksicht anfangen? Wäre doch toll, wenn wir als RSG-Mitglieder diejenigen wären, die durch vorbildhaftes Verhalten dazu beitragen, dass alle in der Marsch wieder ein wenig besser miteinander klar kommen!

Arne

PS: Mich interessiert Eure Meinung zu diesem Thema, was kann man tun, um die Situation zu verbessern? Schaut doch mal im Forum auf unserer Webseite rein und diskutiert mit.



MTB fahren aber richtig



Wer sich gerne auf dem Mountainbike austobt, aber das Gefühl hat, dass der eine oder andere Kniff noch fehlt, ist vielleicht bei Kim Hüster an der richtigen Adresse. Er bietet ein Mountainbike-Fahrtechnik-training an, bei dem Techniken für Anfänger und Könnner eine Rolle spielen. Zum Beispiel etwa Balance, Blickführung, Bremsen, Kurventechnik, Bergauf-Fahrtechnik, Abfahrtstechnik, oder Hindernisse überwinden.

Der Termin wird nach Absprache festgelegt, bis zu zehn Personen können mitfahren. RSG-Mitglieder zahlen 15 Euro, alle anderen 20 Euro. Für Rückfragen erreicht Ihr Kim unter kim_huester@web.de

Arne

Einladung zur Vereinsversammlung

Am **04. April 2005** um 19.30 Uhr in der Gaststätte ‚Schlag‘ in Nienstedten (Rupertistrasse)

- | | |
|----------------|--|
| TOP 1: | Begrüßung |
| TOP 2: | Wahl des Versammlungsleiters |
| TOP 3: | Ergänzung und Beschluss der Tagesordnung |
| TOP 4: | Berichte des Vorstandes (Kassenwart, 2. Vorsitzender, Schriftführer, 1. Vorsitzender) |
| TOP 5: | Entlastung des Vorstandes |
| TOP 6: | Neuwahl des 2. Vorsitzenden |
| TOP 7: | Neuwahl des Kassenwartes |
| TOP 8: | Jugendarbeit |
| TOP 9: | Anträge |
| TOP 10: | Augustveranstaltung in Fischbek 20.08.2005 |
| TOP 11: | Verschiedenes |

Ich hoffe auf rege Teilnahme.

La Doyenne – Mein erster Lüttich-Basto

Traditionell am zweiten Wochenende im August findet nun schon seit über zwanzig Jahren die touristische Auflage von Lüttich-Bastogne-Lüttich (LBL) statt. Dann kommen jedesmal zwischen tausend und zweitausend Radsportler in Lüttich zusammen, um den Klassiker in Angriff zu nehmen. Drei Strecken (130, 170 und 235 Kilometer) stehen zur Auswahl. Die längste Strecke führt dann auch tatsächlich über Bastogne, so dass mir die Entscheidung leicht fiel: Ich meine, wer LBL fährt, sollte auch B mit-nehmen. Die Weltcup-Strecke ist noch einmal zwanzig Kilometer länger als die touristische Variante, geht aber außer-dem nicht in Lüttich – wie man vermuten könnte – zu Ende, sondern in Ans, einem kleinen Ort nördlich von Lüttich.

Zwar gibt es auch im April eine tour-istische Variante – einen Tag vor dem Weltcup-Rennen, aber wer im April – so wie ich – noch keine Form hat, stürzt sich halt im August auf seinen Klassiker. Außerdem ist das Wetter im August besser – hatte ich zumindest vermutet. Das Gegenteil war der Fall. Während Rebellin im April unter strahlendem Sonnenschein bei LBL das historische Triple, den Gewinn aller Rennen der Ardennen-Woche, also des Wallonischen Pfeils, des Amstel-Gold-Race und LBL, schaffte und von der Presse den Titel „König der Ardennen“ verliehen bekam, ersoffen wir im Dauerregen.

Eine Kaltfront (allein dieser Begriff mutet sibirisch an) schob sich über Belgien und verwandelte die Ardennen in einen nassen, kalten Landstrich. Während die Olympioniken in Athen mit großer Hitze

kämpften, froren die Teilnehmer hier bei Temperaturen um die 10° C.

„Bedonderd weer!“

Der Start für die lange Strecke ist um 6.00 Uhr auf dem Parkplatz eines großen Hotels in der Lütticher Innenstadt. Ich sitze in der Lobby, schlürfe einen Kaffee und blicke trübselig nach draußen, wo glänzender Asphalt vom steten Regen kündet. Ab und an peitscht ein Böe den Regen gegen die Scheiben. Ich schaue mich um und blicke in die Gesichter vieler Sportler, in denen der gleiche Gedanke unbeantwortet zu bleiben scheint: Warum bin ich hier und nicht zu Hause im Bett?

Die ersten stehen bereits an der Startlinie. Noch zwanzig Minuten bis zum Start. Jetzt schon Aufstellung nehmen? Bei diesem Wetter? Ich bleibe bis Punkt sechs drinnen. Jetzt gähne ich. Die letzte Nacht war zu kurz. Die glorreiche Idee, mit dem Nachtzug, der täglich von Hamburg nach Paris fährt, anzureisen, hatte sich als Schnapsidee herausgestellt. Freitagabend um zehn richtete ich mir mein Bett im Liegewagen ein und konnte bald darauf einschlafen. In Osnabrück, also gegen eins in der Nacht stieg noch jemand polternd in das Abteil zu, in dem außer mir jetzt noch fünf weitere Reisende zu schlafen versuchten. Seitdem lag ich eher wach, als das ich schlief. Immer wieder schreck-te ich hoch, glaubte bei jedem Ruckeln des Zuges meinen Wecker nicht gehört und den Ausstieg verschlafen zu haben. Gegen vier saß ich schließlich im Gang, aß appetitlos mein Müsli und beobachtete die letzten vollbreiten Jugendlichen auf dem Aachener Bahnhof beim

Klassiker ogne-Lüttich

Warten auf den ersten Vorortzug, der sie nach Hause bringen sollte, und dem vergeblichen Versuch, auf den Bänken einen Position einzunehmen, die ein Nickerchen erlauben könnte – amüsante unergiebiges Versuche eben auf diesen modernen Bahnhofsbänken,

***Beste Deutsche beim Profirennen
2004: Matthias Kessler (hier im Outfit
von 2005) wurde Sechster.***

die so konzipiert worden sind, dass auf ihnen zu schlafen genau nicht möglich ist.

Um kurz vor fünf läuft der Zug in Lüttich ein. Im Regen sieht die Stadt trostlos aus. Aber welche Stadt ist schon nett anzusehen rund um den Hauptbahnhof? Lüttich ist eine alte Industriestadt, die wahrlich schon bessere Zeiten gesehen hat, bevor die Stahl- und Kohleindustrie in den Siebzigern den Rückzug antrat. Ich mache mich auf den kurzen Weg zum Startplatz.

Es gibt keine Zeitnahme und folglich keine Ergebnislisten. Beim Start erhält man einen Stempel auf seine Karte – und zwar erst direkt auf der Startlinie. Und das geschieht auch nur durch zwei Personen, so dass das Problem der „übergroßen Pulks“ wunderbar gelöst ist, das hiesige RTF-Verantwortliche mitunter zwingt, nach dem Start „das Band zu senken“, sobald fünfzig Fahrer oder so durch sind. Es geht in Lüttich also nur tröpfchenweise aus dem Startbereich.

Die ersten Kilometer geht es flach durch Lüttich, aber noch bevor wir den Ortsausgang erreichen, werden wir die Côte d'Embourg hinaufgeschickt – ein willkommenes Warmfahren. Schnell findet sich eine Gruppe von rund zwanzig Fahrern. Doch schon die folgende Steigung – die Côte de Kin – mit ihren Spitzen von 11% macht mir unmissverständlich klar, dass meine Statur für solche Steigungen eher suboptimal ist. Ich fahre mein eigenes Tempo – übersetzt: ich muss reißen lassen.

Nach 64 Kilometern erreichen wir die höchste Stelle, die dem Wind ausgesetzte Baraque de Fraiture, stärken uns oben, sind



Foto: Team T-Mobile

bald in Bastogne angekommen, im südlichsten Zipfel Belgiens, und setzen von dort die Rundreise wieder in nördliche Richtung fort. Das alles über herrliche Nebenstraßen ohne viel Verkehr. LBL kommt übrigens fast ganz ohne Kopfsteinpflasterpassagen aus.

Noch immer regnet es. Doch nach fünf Stunden im Sattel sollte es erstmalig aufhören. Endlich! Ich war schon müde. Ihr wollt sicher nicht wissen, wie meine Füße nach zehnstündiger Fahrt in Überschuhen aussahen.

„Mag kleinst gang!“

Über ein weiterhin welliges Profil geht es bis zum Kilometer 150. Dort beginnen dann für die nächsten sechzig Kilometer die „richtigen“ Steigungen. Wanne heißt die

erste, ist steil wie der Waseberg, nur doppelt so lang.

Nach einer knackigen Abfahrt finde ich mich auf einer breiten, flachen Landstraße neben einem Flamen wieder. In einigem Abstand voraus gestikuliert ein Mann. Der Flame grinst breit und rät mir, bereits jetzt den kleinsten Gang einzulegen. Dann winkt uns der Helfer in den im rechten Winkel abgehenden, nicht einzusehenden einspurigen Weg. Sofort werde ich aus dem Sattel gezwungen und mir bleibt kein Spielraum für weitere Schaltvorgänge. „Hop! ,t gaat om alles!“ Die Côte d'Amermont, der steilste Anstieg im Programm, empfängt die Fahrer gleich zu Beginn mit dem Steigungsmaximum von 21%.

Aufgefallen ist mir, dass die vielen Côtes, die wir unter die Räder bekamen, über Straßen in Angriff genommen werden, die meist nicht beschildert sind. Nehmen wir „La Redoute“ als berühmte Steigung, an der spätere Sieger des Profirennens schon entscheidende Attacken lancieren konnten. Die Redoute würde ich selbst mit einer feinen Landkarte ausgestattet kaum wiederfinden. Irgendwo unter einer Autobahn hindurch schraubt sich eine winzige Straße über eine Kuh-Wiese in

Bordeaux-Madrid 2005

Kommt jemand mit? Es geht von Bordeaux südlich über die Pyrenäen, durch das Baskenland und schließlich über die Weiten des Hochlands von Kastilien nach Madrid. Das alles am 2./3. Juli 2005 und in einem Rutsch. Bei Interesse: [m\(at\)huber.net](mailto:m(at)huber.net).





Sieger bei den Profis: Im Vorjahr gewann Davide Rebellin den Klassiker Lüttich-Bastogne-Lüttich.

die Höhe. Nach 200 km in den Beinen eine echte Qual für mich. Letztlich ist das steilste Stück nur knapp fünfhundert Meter lang, aber auf diesem kurzen Abschnitt erhebt man sich um einhundert Meter aus dem Tal. Ist mal jemand den Schulberg in Övelgönne gefahren – die Direttissima von der Strandperle zur Elbchaussee hoch? Das kommt dem schon recht nahe.

3.800 Höhenmeter stehen am Ende auf der Uhr. Ich habe einen Schnitt von nicht einmal 23 km/h gefahren... Und trotzdem fühle ich mich wie ein kleiner König der Ardennen.

„Douche frij“

Im Start-Ziel-Hotel sind die Zimmer einer Etage komplett als Umkleide- und Duschbereich ausgewiesen. Jedes Zimmer ist dicht bevölkert, weil im Fernsehen die Entscheidung des olympischen Straßenrennens läuft. Ein

buntes Völkchen verfolgt gemeinsam gebannt das Geschehen. Ab und zu schallt ein „Douche frij“ durch den Raum und der nächste schnappt sich sein Handtuch und verschwindet für ein paar Minuten.

Den Abend war ich dann noch nett Essen im historischen Kern von Lüttich, der im Gegensatz zum Rest der Stadt wirklich ansehnlich ist, und um Mitternacht stieg ich – diesmal in gegenläufiger Richtung – dem Nachtexpress Paris-Hamburg zu.

Martin Huber

Belgier, Flamen, Wallonen – Was denn nun?

In Belgien spottet man, dass der einzige Belgier der König sei. Denn den Belgier an sich gibt es nicht. Im Wesentlichen bevölkern das belgische Staatsgebiet zwei sehr gegensätzliche Volksgruppen: Die Flamen, die in der nördlichen Region Flandern zu Hause sind und flämisch – einen niederländischen Dialekt sprechen, und die französisch sprechenden Wallonen, die in der Region Wallonien – also auch den Ardennen, den südlichen Landesteilen ihr zu Hause haben. Neben den Flamen und Wallonen gibt es noch eine deutsche Minderheit in Belgien.

Man kommt mit Deutsch ganz gut klar bei den zahlreich vertretenen Flamen und bei den organisierenden Niederländern. Französisch ist nicht von Nachteil, wenn man sich auch mit den Wallonen austauschen möchte.

Der Ausgangspunkt von LBL heißt bei der deutschen Minderheit „Lüttich“, bei den Wallonen „Liège“ und bei den Flamen „Luik“, der Wendepunkt bei den Wallonen „Bastogne“ und den Flamen „Basternaken“.

Zuerst einmal: Was ist ein Forum?

„Ein Forum ist ein System auf einer Website, das es Teilnehmern ermöglicht, miteinander zu kommunizieren.“ (Net-Lexikon)

Im RSG-Forum können also alle Vereinsmitglieder über vereinsinterne Themen diskutieren sowie auch über alles Andere. Das kann jeder, der einen PC besitzt und einen Internet-Anschluss hat.

Wie kommt man da rein?

Man gelangt auf die Seite des Forums, indem man in die Adresszeile seines Browsers (Internet Explorer, Netscape o.ä.) <http://rsgblankenese.rs.funpic.de/> eingibt.



Ich hoffe, dass wir bald das Forum sogar auf unserer Internetseite haben werden, dann wäre die Adresse auch einfacher zu merken. Alternativ dazu kann man auch ins Forum gelangen, indem man auf unserer Internetseite (<http://www.rsg-blankenese.de>)



auf „Forum“ klickt (links).

Dort angelangt sieht das dann so aus wie uf

dem großen Bild auf der rechten Seite.

Um uneingeschränkten Zugang zu haben und Beiträge schreiben zu können, muss man sich registrieren.



Das tut man, indem man auf „registrieren“ klickt.

Unten klickt man dann auf „Ich bin mit den Konditionen dieses Forums einverstanden und über oder exakt 12 Jahre alt.“ Sollte das nicht der Fall sein, klickt man auf „Ich bin mit den Konditionen nicht einverstanden.“

Nun öffnet sich eine Seite, wo man seine Daten angeben muss.

Folgende Daten sind einzugeben:

Benutzername - In das weiße Kästchen klicken und am besten Vornamen,

So kommt man ins

Vornamen und Nachnamen oder ein Pseudonym eingeben. Der Benutzername ist der Name, den die anderen sehen und unter dem man seine Beiträge abgibt. Bitte bedenke, dass die anderen Mitglieder möglichst erkennen sollten, dass es sich um dich handelt, hierfür eignet sich meistens der richtige Name, besser noch der im Feld gerufene Spitzname ☺

E-Mail-Adresse – Hier muss man seine E-Mail-Adresse angeben für Benachrichtigungen vom Forum, z.B. dass man freigeschaltet wurde,

Passwort – Ein Passwort eingeben. Nach der Registrierung muss man, um in das Forum zu gelangen, dieses Passwort wieder eingeben. Also ein Passwort wählen, welches man sich merken kann, dass allerdings trotzdem nicht zu leicht ist.

Passwort bestätigen – Das gleiche Passwort noch mal eingeben, damit man sich sicher nicht verschrieben hat, sonst kommt man später nicht mehr ins Forum.

Die weiteren Felder (ICQ-Nummer, AIM-Name, MSN Messenger, Yahoo Messenger, Website, Wohnort, Beruf, Interessen, Signatur) müssen nicht ausgefüllt werden, dürfen aber. Es würde mir die Identifikation leichter machen, wenn man in das Feld „Interessen“ seine Mitgliedsnummer eingibt. Richtige Interessen kann man ja noch dahinter schreiben.

Weitere Einstellungen unten auf der Seite sind nicht notwendig zu verändern, aber möglich. Wenn alles eingegeben wurde, klickt man auf „Absenden“.

Dann kommt folgende Meldung: „Dein Account wurde erstellt. Dieser muss noch durch den Administrator freigeschaltet werden. Du wirst

RSG-Forum



Nun ist man ein registrierter, freigeschalteter und eingeloggter Benutzer. Man kann auf alle Themenbereiche (bisher Aktuelles, Internes, Training, Veranstaltungen, Technik, Off-Topic) klicken und dort auf die Titel der einzelnen „Threads“, den Themen, klicken. Hier kann man sich die Beiträge der

benachrichtigt, wenn dies geschehen ist.“

Ich (Hauke, Administrator) bekomme nun also eine Mail, in der ich zu entscheiden habe, ob der Registrierte Forumsmitglied ist oder nicht. Das hängt davon ab, ob er Vereinsmitglied ist.

Sobald man freigeschaltet wurde, sollte man eine automatisch generierte E-Mail von meiner Adresse bekommen. Häufig klappt das nicht, aber man kann sich dann mit Benutzernamen und Passwort „einloggen“, einfach immer mal wieder probieren.

Wie macht man das? So: Oben bei „Registrieren“ gibt es auch „Login“.

Da klickt man drauf und gibt nach einem Klick in das jeweilige Kästchen hinter dem Wort seinen Benutzernamen und sein Passwort ein. Dann klickt man auf „Login“.



einzelnen Mitglieder durchlesen. Häufig gehen die Threads über mehrere Seiten, dafür gibt es die angegebenen Seitenzahlen zum anklicken. Der jüngste Beitrag steht immer unten auf der letzten Seite. Um in einem Thread zu antworten, klickt man auf „Antwort erstellen“.



Um im Themenbereich ein neues Thema zu erstellen, klickt man auf „Neues Thema“. Der Rest erklärt sich eigentlich von selbst. Bei Fragen und Problemen stehe ich gerne zur Verfügung. Ihr könnt mich zu humanen Zeiten anrufen (040/812691) oder mir zu jeder Zeit eine Mail schreiben (jan-hauke(ät)rissen.de).

Hauke

War ne harte Sache, nur was für richtige Männer (Scherz, war aber schon nicht easy). Am Start hat es geregnet, wie schon die ganze Nacht hindurch, viele haben gekniffen. Sehr untypisch dieses Wetter in meiner Badischen Heimat. Ich dachte, die Hitze wird Ende August eher das Problem sein. Die 250er Runde, 5.500 Höhenmeter haben nur ca. 30 hartgesottene um 07.00 Uhr angegriffen. Um 09.00 Uhr stand ich für die 180er Runde, 3.500 Höhenmeter mit nur ca. 100 Leuten am Start. Bis km 35, bis an den Fuß des Kandelanstiegs (Kandel: 1.210 m.ü.M.) viel Führungsarbeit gemacht, hat Spaß gemacht. Trotz des Regengusses am Stück. Zum Teil wolkenbruchartig. Aber wenn man erst einmal durchnässt ist, ist bekanntermaßen alles egal. Viele haben die Kräfte für den Kandel gespart, der echt knackig ist: durchgehend sehr steile 900 Höhenmeter, da kann man nicht unter der anaeroben Schwelle fahren, sich Kräfte einteilen. Jedenfalls nicht mit meinen 86kg: immer am Anschlag so bei 170 bis 180 Puls auf kleinster Straße gefahren, fast Waldwegcharakter. Der Regen klatscht von den Tannen auf die dampfenden und keuchenden Fahrer. Trotz meiner Statur haben mich nur wenige überholt, das war gut. „Aber evtl. kennen die den Anstieg besser als ich“, ging es mir durch den Kopf. Mist. Die

Beine wurden gnadenlos sauer, das war klar, es ging aber. Die letzten 200 bis 300 Höhenmeter waren nebelverhangen, es war kalt bei ca. 8 bis 10 Grad (Freiburg-untypisch). Die Verpflegungsstation auf dem Gipfel war wegen der Brühe kaum zu finden. Die Abfahrt war

RTF-Marathon-Charakter mit Polizeibegleitung für die Besten und ein bisschen Brimborium angesichts des Profi Rennens, welches am nächsten Tag folgt. Startgebühr 39 Euro.

sehr kühl, habe die im nach wie vor strömenden Regen möglichst schnell hinter mich gebracht und dabei die muffesausenden Bergziegen wieder eingeholt. Mit jedem Höhenmeter wurde es spürbar wärmer. Nach drei Stunden hat sich das Wetter gebessert, traumhafte Ausblicke über den Schwarzwald haben sich bei St. Peter und St. Märgen eingestellt, so wie ich es aus meiner Kindheit kenne. Der letzte lange Anstieg „Spirzen“ (Thurner: 1180 Höhenmeter) zieht mit saurer, kalter Muskulatur voll rein. Das ging heute morgen um 07.00 Uhr mit dem Auto irgendwie leichter. Oben haben mich meine Mutter, Freundin und Schulfreundin mit neuem, trockenen Trikot & Hose versorgt. Das war gut, dieses Equipment kurz entschlossen ein Stunde zuvor, auf dem kalten Kandel stehend per Handy anzufordern. Wenn mich das auch zehn Minuten Telefonate gekostet hat. Die restlichen 90km waren auch nicht easy, viel (Gegen-)Wind und noch mal vier mal 200 Höhenmeter. Zum Glück habe ich mich 20 km vor dem Ziel instinktiv noch aus einer unruhigen Hamburger Gruppe rausgehalten, da haben sich zwei dann auch später auf die Fresse gelegt, einer mit blutigem Kinn und Händen etc. War wohl ein Fahrfehler, ohne umzuschauen wollte einer umdrehen! Mit schwindender Kraft sterben anscheinend die letzte Gehirnzellen ab...





Grand-Prix

Schwarzwald

Klar, waren auch vom RV Endspurt Hamburg. Aber echt nette Kerle. Nützt aber leider nicht viel, wenn man blutend am Straßenrand steht. Zu dem Zeitpunkt kamen einem auch diverse Profi Teams bei der Ausfahrt für das Rennen am nachfolgenden Tag entgegen (Gerolsteiner, Saeco, GSIII's...), das spornt an. Hat echt Spaß gemacht, trotz schlechter Bedingungen. Nicht nur im Nachhinein. Wenn man mal auf dem „Bock“ sitzt, ist das Wetter halt irgendwie egal. Die Tour könnte nächstes Jahr wieder auf dem Speiseplan stehen, als Nicht-Schwarzwälder übrigens absolut fahrens- und sehenswert. Die 250er Runde ist nach wie vor gut zu überlegen, das ist schon ein hartes Ding. Es geht über die vier höchsten Berge, die der Schwarzwald zu

bieten hat zzgl. einigem Beiwerk. Die Jungs, die von der langen „Feldberg-Runde“ kamen, sahen schon sehr fit aus. Da sollte man wohl schon so 10.000 Jahreskilometer insgesamt anpeilen, damit es noch Spaß macht. Bei guten Bedingungen auch für 6.000er wie mich machbar, aber grenzwertig. Bei den Profis hat ja am nächsten Tag Markus Fothén von Gerolsteiner gewonnen. Ein hartes Rennen wie erwartet.

Ach ja, meine Zeit: Cirka acht Stunden inklusive Pausen und Umziehen. Der schnellste hat die 186 km in 6:47 h zurückgelegt. Da muss ich noch ein bisschen dran basteln.

PS: Als Willkommensgruß/Schmankerl gab es noch ein 1,5 Liter Trinkbag für den Rücken von Sponsor „Vaude“.

Michael Schnerring

Für die Pinnwand

I. Vorsitzender:

Tom Soltau
Opm Blockhorn 1d
22869 Schenefeld
1687-167(ät)onlinehome.de
040-8302393, 0172-9213216

Aufgabengebiete:

- Aufnahmeanträge
- Vereinsbekleidung
- Redaktion Plattfuss
- RSG-Ausweise
- Sonstiges (nicht Aufgelistetes)

stellv. Vorsitzender:

Hassan Cizgec
Bahrenfelder Chaussee 24b
22761 Hamburg
hassan(ät)cizgec.de
040-88169212

Aufgabengebiete:

- Rennlizenzen
- RTF-Wertungskarten
- Koordination Jugendarbeit
- Mitgliedsausweise BDR

Schriftführer:

Frank-Martin Uhlemann
Bockhorst 14
22589 Hamburg
fm(ät)fvw.de
040-87 36 59

Aufgabengebiete:

- Triathlonansprechpartner
- Mitgliederlisten (Änderungen bitte mitteilen)
- Schriftverkehr allgemein
- E-Mailversand (Mailinglisten)

Kassenwart:

Olaf Klimpel
Blankeneser Kirchenweg 4
22587 Hamburg

olafklimpel(ät)aol.com
040-87080222

Aufgabengebiete:

- Geldverkehr allgemein
- Spenden
- Mitgliedsbeitragseinzug
- Tretradversicherung

Ältestenrat:

Jörg Schwiemann, 040-83299261
Manfred Baden, 040-877401
Holger Koopmann, 0179-2192082

Kassenprüfer:

Wolfgang Schindler, 040-87086761
Michael Heinz, 040-826676
Manfred Baden (stellvertretender
Kassenprüfer), 040-877401

Homepagereferent:

Jan-Hauke Schuchmann,
jan-hauke(ät)rissen.de, 040-812691

Aufgaben:

- Alles, was mit der Homepage zu tun hat

Jugendreferent:

Thomas Lemcke, lemcke(ät)chemie.uni-
hamburg.de, 04103-900488, 0172-
4009017

Aufgaben:

- Ansprechpartner bei Fragen zum
Jugendtraining, etc.

RTF-Referentin:

Traudl Witt
traudl-witt(ät)web.de
040-8302393

Aufgaben:

- Fragen zu RTF
- Mannschaftsmeldungen für HEW-
Cyclastics, D-Tour, Riderman usw.
- Frauenradtreff („Damenrunde“,
„Zickengeschwader“)

Am 27.12.2004 verstarb unserer Vereinskollege

Ernst-Günther Bleckmann

Ernst-Günter Bleckmann gehörte zu unseren ersten Mitgliedern, er hat sich schon in der ‚Vor-Vereinsphase‘ an unserer Radsportgruppe beteiligt und war immer an allem interessiert.

Viele werden sich an seine ‚Afrika-Geschichten‘ erinnern, nicht zu vergessen seine Fröhlichkeit auf dem Rad und sein herzliches Wesen.

**„Es ist traurig, dass Ernst-Günter tot ist,
aber es war schön, ihn kennen lernen zu dürfen...“**

Der Vorstand der
Radsportgemeinschaft Blankenese



Impressum

Vereinszeitung der Radsportgemeinschaft Blankenese e.V.

Ausgabe Nr. VIII, März 2005

„DER PLATTFUSS“ erscheint zweimal im Jahr.

Auflage: 160 Exemplare

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Tom Soltau

Herausgeber:

RSG Blankenese e.V.

c/o Zweiradshop Lieb

Hasenhöhe 5

22586 Hamburg

Druck:

P+N Offsetdruck KG

Dammthorstraße 29

20354 Hamburg

Redaktion:

Arne Naujokat

Tom Soltau



Gestaltung:

Arne Naujokat, an.joka(ät)web.de, 040/31706674



Vorteile erfahren

Chancen nutzen

Risiken erkennen

Mit Sicherheit ans Ziel

Wir geben Windschatten!



OLAF KLIMPEL e.K.
Versicherungsmakler
Partner der RSG Blankenese e.V.

Deichstraße 36 - 20459 Hamburg
Telefon (040) 37 44 92 - Fax (040) 3751 80 03 - Info(ät)Olaf-Klimpel.de