

# Grenzerfahrungen auf der Langstrecke



Mit ausreichendem Training und guter Form ging es am Pfingstwochenende für Paolo und mich zum „600er“ nach Troisdorf-Spich, dem Startort der Randonneure Köln/Bergisches Land. Während Paolo schon einige Male zuvor Distanzen von 600 km absolviert hat, war dies für mich absolutes Neuland. Dementsprechend neugierig war ich zu erfahren, wie ich mit der Streckenlänge und vor allem der langen Fahrzeit inklusive Nachtfahrt zurecht kommen würde. Der Start zum Brevet erfolgte wie gewohnt um 6 Uhr früh, diesmal bei kühlen 10°C auf durchnässten Straßen. Kurz vor dem Start viel bei unserer Anfahrt noch einmal ein kräftiger Schauer vom Himmel, der Regen verschonte uns aber glücklicherweise im weiteren Verlauf. Die Strecke führte uns auf mehr oder weniger direktem Wege zum Ort Großwieden auf halber Strecke zwischen Bielefeld und Hannover. Auf einer an manchen Stellen abweichenden Route ging es dann schließlich wieder zurück.

Zu Beginn musste erstmal das Bergische Land überwunden werden, welches wir schon von den anderen Brevets bestens kannten. Viele kleine Anstiege unterbrochen von zügigen Talfahrten ließen uns schnell „warm werden“ und es bildeten sich auch bereits die ersten kleineren Gruppen. Anfangs in der Spitzengruppe vertreten, entschieden Paolo und ich, unser Tempo zu drosseln und uns einer etwas langsameren Gruppe anzuschließen. Der Respekt vor der bevorstehenden Tour war einfach zu groß, um bereits jetzt unser Pulver zu verschießen. In Drolshagen bei Km 69 stand die erste Kontrolle auf dem Plan, bei der wir an einer Tankstelle unsere Ankunft dokumentieren mussten. Mit neuer Verpflegung in den Trikottaschen fuhren wir dann wenig später zügig weiter durch das Sauerland bis nach Neheim.

Am frühen Mittag hatten wir so bereits die ersten hügeligen 143km hinter uns gebracht. An der zweiten Kontrollstelle trafen wir außerdem eine Gruppe der „Weserbergland-Randonneure“, die den 600er in Kooperation mit den Kölnern und daher in umgekehrter Richtung fuhren. Vorbei an der Möhne-Talsperre erreichten wir nur 25 Kilometer später Kontrolle 3 in Soest. Nachmittags folgte dann ein langer, tellerflacher Abschnitt über Lippstadt und Detmold. Hier ließen sich in der Gruppe nicht nur sehr gut Kräfte sparen, sondern auch viele Kilometer schnell gut machen. Eine erste kleine Müdigkeit machte sich bei mir zudem bemerkbar, denn der Streckenverlauf bot in diesem Teil nur wenig Abwechslung. Im letzten Abschnitt vor dem Wendepunkt in Großwieden wurde es wieder hügelig, denn wir befanden uns nun im Weserbergland. Anders als im „Bergischen“ waren die Anstiege dort nicht ganz so steil, dafür aber meistens etwas länger. Bisher verlief die Fahrt bis auf einen Sturz eines Teilnehmers in einer Abfahrt (wegen defekter Bremsen) reibungslos, Paolo und ich hatten keine Probleme. Die Beine waren immer noch locker und die Stimmung in der Gruppe gut. Paolo scherzte sogar unterwegs über die Ortsschildssprints, die wir ab Km 500 zum „Training“ einbauen würden.

Ich hatte für seine Aussagen nur ein Lächeln übrig. Da wir leider die letzte Fähre über die Weser nicht mehr rechtzeitig erreichten, mussten wir noch einen kleinen Umweg über eine Brücke bis zur Halbzeit bei Km 312 in Großwieden fahren.



Hier erwartete uns dann zu Hause beim Organisator und Weserbergland-Chef Uwe eine sehr willkommene, köstliche Nudelmahlzeit. Dazu gab es noch heißen Kaffee, der sich bei mir zumindest für die kommende Nacht (vorerst) noch bezahlt machen sollte. Nach dieser wohltuenden Pause machten wir uns nun bestens präpariert für die Nachtfahrt im Schein der untergehenden Sonne auf den langen Rückweg. Mit der einsetzenden Dunkelheit

kehrte eine angenehme Stille ein und wir genossen die ungewohnte Abend-Atmosphäre auf dem Rad. Auch die anstehenden Bergfahrten wurden zunächst etwas angenehmer, denn man konnte ja nicht sehen, wie steil und weit der weitere Weg noch war. Gegen Mitternacht führte die Dunkelheit und das monotone Treten auf dem Rad dann bei mir zu großer Müdigkeit, die mich von nun an sehr stark beeinträchtigte. Eben war ich noch topfit und munter, mit einem Mal überkam mich plötzlich der Drang nach Schlaf. Ein weiterer Kaffee an einer Tankstelle verfehlte leider seine aufputschende Wirkung und machte mich nur noch müder. Bis in die Morgenstunden kämpfte ich nun in einer Art Trance-Zustand gegen den Schlafdrang an und sehnte mich, auf eine sofortige Besserung hoffend, nach den ersten Sonnenstrahlen. Bei Langdistanzen ist man auf solche Tiefphasen vorbereitet und weiß, dass es einem irgendwann wieder besser gehen wird. Deswegen tritt man einfach weiter und spricht sich motivierend zu. Anstelle einer Besserung wurde die Müdigkeit bei mir aber immer schlimmer, doch alles Klagen half natürlich nichts, denn ich musste ja weiter.

Auch die Helligkeit im Morgengrauen brachte leider keine Veränderung, jetzt musste ich auch noch mit gefährlichem Sekundenschlaf fertig werden. Zurück an der Tankstelle in Neheim (KM 481) schloss ich auf einem Tisch liegend für knapp 10 Minuten die Augen. Auf den nächsten Kilometern ließ es sich dank des Nickerchens wieder etwas besser fahren. Zum großen Finale der Tour mussten wir dann abermals das Bergische Land durchqueren. Sollte es hier einen überwiegend flachen Weg durch die Täler geben, so bekamen wir ihn nicht zu Gesicht. Stattdessen gaben uns die Streckenplaner jede verfügbare Steigung mit auf den Weg, die eine steiler und (für mich) zermürender als die andere. Die giftigen Anstiege gaben mir nun in Kombination mit dem Schlafmangel und zunehmend wärmeren Temperaturen den Rest. Bald schlich ich förmlich daher und hielt mich meistens still am Ende der Gruppe auf. Paolo fuhr dagegen weiterhin ohne Probleme und kurbelte jede Steigung mit einem lockeren, runden Tritt hinauf. Er schien den Schlafmangel durch ein paar Energydrinks jederzeit gut im Griff zu haben.

---

Zur besten Frühstückszeit gelangten wir nach für mich endlosen Kilometern entlang mehrerer Talsperren zur letzten Kontrolle in Meinerzhagen (Km 541) und füllten nochmals kräftig unsere Energiespeicher (Unverschämterweise wurden uns beim gegenüberliegenden „Mäcces“ ein paar köstliche und zu diesem Zeitpunkt sicherlich aufmunternde Cheeseburger verwehrt, da es nur Frühstück gab!). Ich war mir nicht sicher wie, aber den verbleibenden Weg bis nach Troisdorf würde ich jetzt auch noch schaffen. Zu allem Überfluss verfuhr uns noch in einer Abfahrt und mussten einen kleinen Umweg über eine steile Rampe nehmen, die mich zum Verzweifeln brachte und „fast“ zum Absteigen gezwungen hätte. Irgendwie jedoch schaffte ich auch dieses Hindernis und trieb mich immer weiter an. Schließlich – nein, ENDLICH - erreichten wir am Mittag das Ziel in Troisdorf. 26,5 h betrug am Schluss unsere Fahrzeit, 32 h waren wir insgesamt unterwegs. Auf dem Tacho staunte ich dazu nicht schlecht über die gefahrenen 641 km, mein persönlicher Rekord bis dato. Nach kurzem Aufenthalt im Ziel machten wir uns dann auf die Heimfahrt, wo ich auf dem Beifahrersitz sofort einschlief. Paolo hatte auch mit der Müdigkeit zu kämpfen, weshalb wir an der Raststätte Brohlthal einen kurzen Zwischenstopp für ein Nickerchen einlegten. Die folgenden Tage standen für mich ganz im Zeichen der Erholung. Der „verrückte“ Paolo stand tags darauf noch zum „Ausrollen“ bei der RTF Mehlem am Start und absolvierte nochmals 180 schwere Kilometer. Hut ab!

Fazit: Körperlich war die Tour sicher nicht ganz so zehrend wie z.B. die 24h-Rennen am Nürburgring. Mental war die Belastung dagegen um ein Vielfaches höher. Der dauernde Kampf gegen den Schlaf und die Motivation forderten allmählich ihren Tribut. Insgesamt war der 600er für mich eine absolute Grenzerfahrung, vielleicht wurde sogar die Grenze überschritten.