

520 km Langstreckentest am ersten Maiwochenende



Zum Monatswechsel April – Mai war für mich nach 2 Rennwochenenden mal wieder die „Langstreckenzeit“ angesagt. Auf zwei Veranstaltungen verteilt sollten letztlich innerhalb von nur 31 Stunden ca. 520 km zurückgelegt werden. Eine solch hohe Kilometerzahl in nur 2 Tagen war ich bislang noch nie gefahren. Schon seit langem war geplant den Marathon am 01. Mai in Ochtendung zum wiederholten Male unter die Räder zu nehmen. Er ist mit 2500 Höhenmetern auf 218 km nicht allzu schwer und damit gut fürs Schnellfahren geeignet. Relativ kurzfristig entschloss ich mich außerdem Paolo Ferrara und Martin Schäfer auf ihrem Weg zur Qualifikation für Paris-Brest beim 300er Brevet zu begleiten. Dieser sollte am Vortag (Samstag, 30.04.) stattfinden.

Als Alternative zum entweder/oder entwickelte sich der Gedanke an beiden Veranstaltungen teilzunehmen. Gesagt getan: Um 7:15 Uhr starteten wir in Troisdorf-Spich in der zweiten Startgruppe zum Eifelabschnitt der 300km-Runde über Bonn, Bornheim, Effelsberg, Niederzissen, Nickenich, Andernach nach Neuwied. Nach der Rheinquerung ging es nun in den Westerwald über Wirges, Montabaur, Hachenburg, Peterslahr und Buchholz zurück nach Troisdorf-Spich. Bei angenehm warmen Temperaturen rollten wir bis Effelsberg in einer kleinen Gruppe dahin. Ab der dortigen ersten Kontrolle bildeten wir eine Mayener Gruppe und fuhren fortan zu dritt weiter.

Das Wetter blieb entgegen den Vorhersagen über den ganzen Tag hinweg sehr gut (abgesehen von einem kurzen Schauer, als wir gerade Kontrolle 2 bei 180 km in Montabaur erreicht hatten). Über den ganzen Tag verteilt begegneten wir immer denselben Mitfahrern, die mal vor uns und dann wieder hinter uns waren, da sich jede Gruppe die Pausen individuell einteilte, wie bei Randonneuren auf Brevets üblich. Nach Beantwortung der letzten Kontrollfrage in Peterslahr bei Kilometer 252 fuhren wir die letzten 50 km bei toller Atmosphäre mit glutroter Sonne durch die Dämmerung dem Ziel entgegen. Unzählige Maibäume hinter allerlei diversen Fahrzeugen, genauso wie etliche Maifeiern in annähernd jedem Ort, boten hierzu eine ungewohnte Kulisse. Mit dem letzten Tageslicht erreichten wir dann nach knapp 14 Stunden unterwegs das Ziel.

Tag 2: Marathon in Ochtendung

Die Beine fühlten sich bei Martin und mir noch gut an, sodass wir auf jeden Fall den Start beim Marathon am nächsten Morgen in Angriff nehmen wollten. Paolo hingegen fühlte sich noch leicht geschwächt von einer Erkältung und entschied sich für die normale RTF. Also schnell mit dem Auto nach Mayen und dann soviel Schlaf mitnehmen wie irgend möglich. Schließlich ging es um 5:00 Uhr wieder los in Richtung Ochtendung. Wir folgten hier wenige Minuten hinter dem großen Feld des Massenstarts um 6:00 Uhr, bei dem auch Max Göke ganz vorne dabei war. Er konnte die Spitzengruppe auch bis knapp 25 km vor Schluss halten. Eine tolle Leistung, hatten sie bis dahin doch einen 32er-Schnitt gefahren. Nach dem Start bei derselben glutroten Sonne, die uns am Vorabend verabschiedet hatte, lief es auch bei Martin und mir überraschend flüssig und so rollten wir das Feld von hinten auf und überholten bis zur ersten Kontrolle in Burgbrohl deutlich über 100 Fahrer. Trotzdem mussten wir natürlich mit den Kräften haushalten um einen späteren Einbruch zu verhindern. Umso länger es allerdings gut weiterging, desto großzügiger konnte man mit den verbliebenen Kräften umgehen. So sprangen wir an den Anstiegen und Kontrollstellen von Gruppe zu Gruppe nach vorne und waren schließlich auch unter den ersten 25 Marathonfahrern zu finden.



Nach morgens noch sehr kühlen Temperaturen in der Eifel entwickelte sich an der Mosel und im Hunsrück erneut Traumwetter. Am „Schlussanstieg“ durchs Schrumpfbachtal konnte ich noch einmal testen, was die Beine noch hergeben, als ein deutlich schnellerer Fahrer vorbeizog und ich mich ins Schlepptau hing. Wenn der gewusst hätte, wie viele Kilometer da schon in meinen Beinen steckten... ;-) Mit einem Schnitt über 28 km/h erreichten wir sehr zufrieden Ochtendung und ich war dann auch froh, schnell nach Hause zu kommen um mich von den ungewohnten Strapazen zu erholen. Interessanter Weise musste ich feststellen, dass diese Dauerbelastung gar nicht in erster Linie muskulär ihre Spuren hinterließ (nicht dass ich falsch verstanden werde: Montags waren die Beine völlig am Ende), sondern vielmehr zunächst Handgelenks-, Nacken-, Rücken- und Sitzprobleme verursachte. Freilich war alles noch im absolut ertragbaren Bereich und kein Problem. Ich habe aber gleichwohl durch dieses Wochenende noch größeren Respekt vor der Leistung von Martin und Paolo, die eine solche Belastung in diesem Jahr gleich mehrfach auf sich nehmen bzw. bei Paris-Brest noch deutlich übertreffen.