

BSG Commerzbank Frankfurt Rennrad

Sparte Radfahren

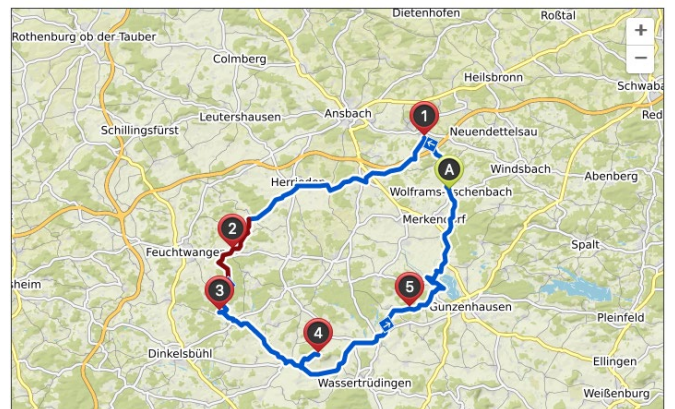
Wolframs-Eschenbach (Mittelfranken) – August 2020

11. September 2020 | Ausgabe 1

Wie in den letzten Jahren wurde auch für 2020 auf der Jahreshauptversammlung im Februar der Rahmen für die Saisonfahrt abgesteckt. Unter den anwesenden Mitgliedern wurde abgestimmt, dass es von Do. 20.08. bis So. 23.08. in den Großraum Nürnberg gehen sollte. Als Abschluß war die Teilnahme an der Jedermann-Veranstaltung der Deutschland Tour 2020 geplant.

Da sich im März bereits die Coronakrise abzeichnete, wurden die Planungen zunächst auf Eis gelegt. Im Verlauf der folgenden Monate stellte sich heraus, dass die Deutschlandtour und natürlich auch die Jedermannveranstaltung in Nürnberg abgesagt werden würden. Als die ersten Lockerungen eintraten und die Commerzbank ihr Betriebssportangebot unter Berücksichtigung eines Hygienekonzepts wieder hochfuhr, wurde Anfang August die BSG-Tour final abgestimmt. Trotz der Kurzfristigkeit bestand das BSG-Team aus 4 Teilnehmern, nämlich Adam, Arthur, Peter und Volker. Die Zielregion wurde beibehalten, als Tourbasis wurde Wolframs-Eschenbach (nahe Ansbach) ausgewählt. Auch die Tourplanung konnte angesichts der sehr guten Wetteraussichten beibehalten werden. Für den Anreisetag Donnerstag war eine Nachmittagstour, für Freitag und Samstag jeweils eine Ganztagestour vorgesehen. Die Planung hierzu erfolgt im Vorfeld durch Adam und Volker über „Komoot“.

Donnerstag, 20.08.2020 Hesselberg (Einrollen)



(WE – Feuchtwangen – Hesselberg – Altmühlsee – WE)

Start: 14:20 Uhr, Ende: 19:20 Uhr, in Bewegung: 04:00 h, HM: 950

Alle Teilnehmer waren zeitig angereist, so dass die anvisierte 100km-Tour durchgeführt werden konnte. Die Tourplanung kombinierte diverse Highlights der näheren Umgebung, vor allem den Altmühlsee und den Hesselberg, als höchste Erhebung in der Region. Nach einer schönen Bergabpassage zu Beginn, ging es in leicht welligem Terrain voran. Es war schön warm, das Thermometer zeigte mehr als 30°C, der ein oder andere hing öfter an der Trinkflasche als sonst. Wie passend, dass in Dürrwangen bei km 46 eine Kneippanlage auf dem Tourprogramm stand. Die Gelegenheit für eine kleine Abkühlung, vor dem Höhepunkt der Einrolltour, dem Hesselberg. Mit gut 230 hm auf 3 km schon mal ein ordentliches Brett. Es gibt in die-



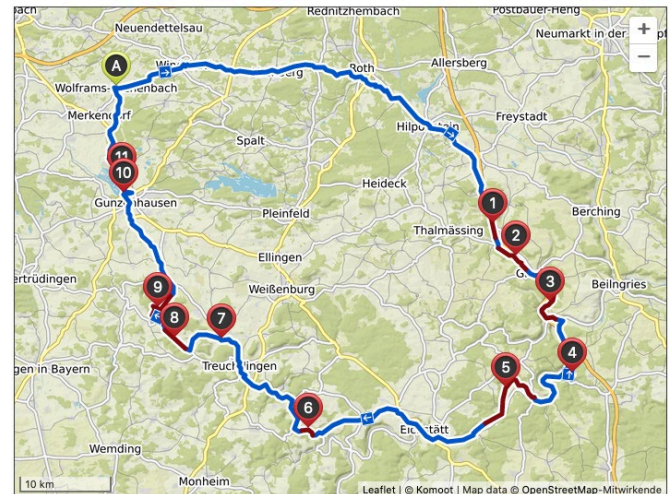


sem Anstieg kaum Kurven oder Kehren, was nicht alle lieben. Volker blieb kurz nach dem Einstieg schon mit einem Platten liegen. Dadurch konnten sich Adam, Arthur und Peter oben länger als geplant an der schönen Aussicht erfreuen und schon einmal ein Kaltgetränk bestellen. Die Abfahrt

war ziemlich rasant, man konnte das Bike gut laufen lassen. So ging es auf schönen Nebenstraßen über den Altmühlsee zurück nach Wolframs-Eschenbach. Aufgrund der angenehmen Temperaturen und der fortgeschrittenen Zeit landeten wir ohne Umweg beim Abendessen in der Pizzeria des örtlichen Fußballvereins. Ein gelungener Abschluß des ersten Tourtages.



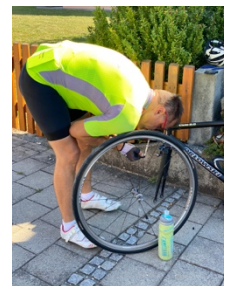
Freitag, 21.08.2020 Altmühltal – Mitte Bayerns



(WE – Hilpoltstein – Mitte Bayerns – Eichstätt – Altmühlsee – WE)

Start: 08:45 Uhr, Ende: 19:15 Uhr, in Bewegung: 07:36 h, HM: 1570

Nach dem Einrollen am Vortag stand am Freitag die „Königsetappe“ des BSG-Tourwochenendes auf dem Plan. Tourziel und damit Planungsgrundlage waren das Altmühltal und die geografische Mitte Bayerns, die sich zufällig unweit der Altmühl befindet. Angesichts der geplanten Distanz von 185 km ging es einen Tick früher los, vor allem aber auch wegen der angekündigten Spitzentemperaturen von über 35°C. Bis auf Adam hatte keiner der Teilnehmer diese Distanz in 2020 schon annähernd bewältigt. Die Tour verlief zunächst östlich Richtung Roth, bevor sie nach südosten schwenkte. Wir fuhren, teilweise auf der Radstrecke des ehemaligen Ironman Roth, bis an die Schwarzach nach Greding, um dann kurze Zeit später in Kinding auf die Altmühl zu treffen. Von da an ging es, mehr oder weniger immer an der Altmühl entlang, zurück zum Altmühlsee nach Gunzenhausen. Es rollte ganz gut, bis wir in Weinsfeld (ca. km 47) eine Zwangspause einlegen mussten. Die Ortsdurchfahrt war wegen Erneuerung des Straßenbelags gesperrt. Das hinderte uns natürlich nicht daran, trotzdem durchzufahren! Leider schaffte Adam die Ortsdurchfahrt nicht ohne sich einen Platten zu holen. Der „Präsident“ meisterte die Panne aber sehr souverän und so ging es weiter zum ersten Highlight der Tour, der geografischen Mitte Bayerns, nahe Kipferberg (ca. km 80). Irgendjemand



...

hat diese Mitte zum Glück auf einer veritablen Anhöhe verortet, so dass wir noch 120 hm extra sammeln konnten ;-)



Mittlerweile war es Mittag, Zeit für eine größere Verpflegungspause. Die folgte dann aber erst ca. 30 km später in Eichstätt. Da sich das Thermometer in der Zwischenzeit bei 35°C eingependelt hatte, waren wir nebenbei auch immer auf der Suche nach frischem Wasser. Neben Friedhöfen wurde da neuerdings auch schon einfach mal der Wasserhahn an einer beliebigen Hauswand angezapft! Die Mittagspause in Eichstätt (ca. km 108) erfolgte quasi zum spätestmöglichen Zeitpunkt, denn teilweise waren die Restaurants bzw. zumindest die warme Küche schon geschlossen. Auch ein Umstand, den man bei

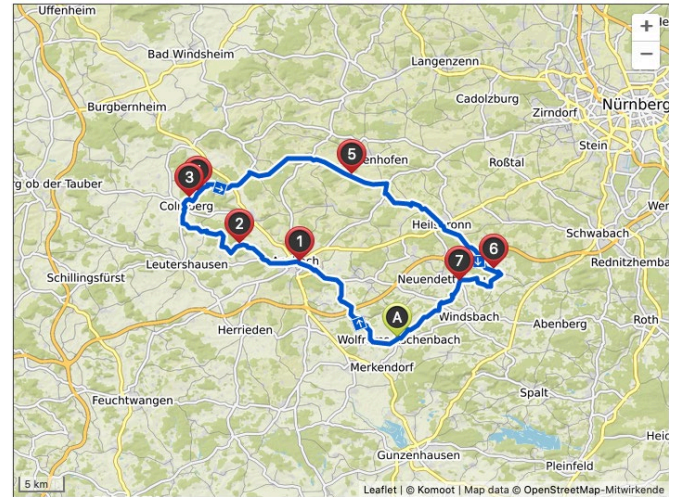


Touren berücksichtigen muss. Eichstätt gilt als Hauptort des Altmühltals. Das Ambiente war top. Allerdings durften wir nicht zu lange verweilen, standen bei km 110, 140 und 145 doch noch 3 knackige Anstiege mit jeweils 150 hm auf dem Programm. Die Route durch das Altmühltal war super, meistens bewegten wir uns abseits der verkehrsreichen Bundesstraße. So ging es zurück an den Altmühlsee (ca. km 172), den wir tags zuvor bereits auf der anderen Seite gestreift hatten. In guter alter Tradition nutzten wir die Gelegenheit und kühlten uns im See ein bisschen ab. Peter hatte sogar seine Badehose mitgeschleppt! Adam zog uns dann die letzten 10 km nach Wolframs-Eschenbach, wo wir ohne Umweg wieder in der Pizzeria landeten.



Die Route durch das Altmühltal war super, meistens bewegten wir uns abseits der verkehrsreichen Bundesstraße. So ging es zurück an den Altmühlsee (ca. km 172), den wir tags zuvor bereits auf der anderen Seite gestreift hatten. In guter alter Tradition nutzten wir die Gelegenheit und kühlten uns im See ein bisschen ab. Peter hatte sogar seine Badehose mitgeschleppt! Adam zog uns dann die letzten 10 km nach Wolframs-Eschenbach, wo wir ohne Umweg wieder in der Pizzeria landeten.

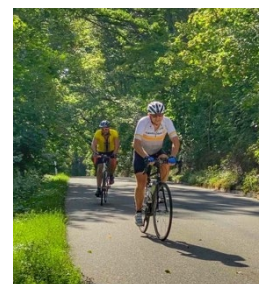
Samstag, 22.08.2020 Rund um Ansbach



(WE – Ansbach – Colmberg – Heilsbronn – WE)

Start: 15:15 Uhr, Ende: 19:40 Uhr, in Bewegung: 04:15 h, HM: 920

Leider stimmten die Wetterprognosen für den Samstag zu 100%. Damit war ein Tourstart vor 14:00 Uhr nicht möglich. Zum Glück hörte der Regen aber auch wie prognostiziert auf und die Straßen trockneten rasch ab. So konnten wir um 15:15 Uhr in eine etwas verkürzte Tour starten. Die ursprüngliche Planung ging in Richtung Nürnberg, jetzt mussten Ansbach und die nördliche Umgebung erhalten. Die Neuplanung mit Komoot war selbst auf dem Handy recht einfach möglich. Dank der vielen Tipps der Komoot-Community konnte Volker die Tour am Vormittag überarbeiten und wieder ein paar Hotspots einbauen. Die lauteten dann „schöner Anstieg“ (siehe 2 auf der Karte oben), „Ausblick“ (3), „Rennstrecke, ruhige Straße immer leicht bergab“ (5) oder „Frisch geteert“ (7). Die Königsetappe war noch in den Beinen zu spüren, insgesamt liefes bei allen aber recht gut. An diesem Tag sollten wir immerhin pannenfrei bleiben. Über kleine, einsame Nebenstraßen ging es nach Ansbach, das mindestens genauso sehenswert ist, wie Eichstätt am Vortag. Durchweg tolle Landschaften und kaum Verkehr. Gerade letzteres hatte uns echt überrascht. Bei km 40 war die Burg Colmberg erklommen. Eine sehenswerte Burg, aber auch ein toller Anstieg und eine tolle Aussicht. Etwas später folgte dann eine super Abfahrt, die sich über ca. 12 km hinzog und von Adam von vorne gefahren wurde. So hätte es ewig weitergehen können! Die letzten 15 km waren



mit Gegenwind zwar nochmal etwas zäh, insgesamt war die Tour aber ein gelungender Abschluß unserer diesjährigen BSG-Saisonfahrt.

Das Fazit der Teilnehmer lautet wie folgt:

Adam



Unserer Ausfahrt war zwar recht spontan, aber ein absoluter Erfolg. Als ich den Namen des Ortes, in dem wir unsere Unterkunft hatten, gehört habe, ist mir direkt Edisons Erfindung in den Sinn gekommen - eine Glühbirne. Ich war um so mehr überrascht, dass es eine kleine

mittelalterliche Stadt ist. Um bei der Glühbirne zu bleiben, kann ich sagen, dass unsere gemeinsame Ausfahrt auch ein Licht im (Corona)-Tunnel war. Die von Volker geplanten Routen waren sehr interessant, Komoot wird wahrscheinlich unser „Stammreiseplaner“ bleiben, ohne dieses Programm wäre unsere Reise in das Land der Seen und Tausenden von Zuchteichen (kein Wunder, dass diese Region als Karpfenregion Nr. 1 in Deutschland gilt) nicht so erfolgreich geworden.

Owohl Hesselberg kein Alpengipfel ist, wird die Auffahrt bei dieser Hitze zu einer echten Qual. Aber die Aussicht von diesem Berg, welcher der höchste in Mittelfranken ist, belohnte die Strapazen des Aufstiegs. Die Alpen waren übrigens in Sicht.

Unsere "Königsetappe", welche nicht extrem lang war, jedoch sehr kräftezehrend, konnte man mit einer Fahrt im "Backofen" vergleichen. Jeder kleiner Schatten war eine echte Erleichterung (ich merke selber, dass ich im Laufe der Jahre immer weniger widerstandsfähig gegenüber hohen Temperaturen geworden bin). Die wahre Abkühlung war natürlich das "obligatorische" Baden im Altmühlsee. Langsam ist es schon eine Tradition, dass wir während unseren Ausflügen an heißen Tagen keinen See passieren, ohne die Wassertemperatur zu überprüfen. Am letzten Tag war Warten angesagt, sich am Fenster gedulden und nach den ersten Sonnenstrahlen schauen. Es war das Signal, die letzte Etappe zu beginnen. Die Strecke war wie immer Spannend und faszinierend.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir es trotz dem Coronavirus geschafft haben, einen Ausflug in einer sehr harmonisierten Gruppe zu organisieren. Bis auf Volker befinden sich alle auf dem gleichen sportlichen Niveau, was zu keiner Hektik in der Gruppe führt (beim Aufstieg kämpfen wir um jeden Hm mit einem ähnlichen Gesichtsausdruck ...). Vielleicht ist dies der Grund, warum unsere Reisen so entspannt sind, Carpe Diem in seiner reinen Form. Für mich

war diese Ausfahrt die letzte Vorbereitung für den Öztaler SocialRadmarathon und ob mir dieser gelungen wird es bestimmt noch in einem weiteren Bericht zum nachlesen geben.

Arthur



CORONA-Zeit = Stillstand-Zeit, so war zumindest die Situation mit Beginn März dieses Jahres zu umschreiben. An eine gemeinsame BSG-Tour war nicht zu denken, und so sah es lange Zeit danach aus, dass jeder für sich seine bekannte Umgebung unsicher macht.

Allerdings kamen die ersten Lockerungen und damit für uns die Möglichkeit gemeinsam neues Terrain zu entdecken. Das Ziel stand schon früh fest und die Teilnehmer auch. Die Organisation von Hotel und den Strecken übernahm hauptsächlich Volker (An dieser Stelle ein grosses Dankeschön und Lob für den reibungslosen Ablauf) und schon konnte es bald losgehen. 3 Touren standen auf dem Programm, 3 verschiedene Richtungen waren zu erkunden. Ich war positiv gespannt auf Mittelfranken.

Und jetzt, nach diesem Wochenende kann ich nur behaupten, es war sehr sehr schön. Großartige Landschaften, wenig Verkehr, sehr gute Straßen und zum Teil durch die moderaten Berg- und Talfahrten schnelle Passagen möglich. Trotz schlechtem Wetter am Samstag Vormittag war ich überaus mit der Ausfahrt zufrieden und freue mich auf weitere Abenteuer nächstes Jahr. 😊

Peter



Auch in diesem Jahr war der Ausflug mit der BSG wieder für mich persönlich ein sportlicher Höhepunkt. In meiner Gewichtsklasse zähle ich eher zu den Sprintern. Deswegen war meine Vorfreude dieses Jahr besonders groß, da das Ausflugsterrain nicht so viele Berge oder unangenehme Rampen auf

unseren geplanten Ausfahrten vorsah.

Trotzdem gab es ein paar herausfordernde Streckenabschnitte, die überwunden werden mussten. Herausforderungen sind ja gut und über irgendetwas muss man ja auch fluchen können. Trotz den Abstandregelungen im Hotel sowie bei unseren gemeinsamen Ausfahrten, kam der Spaß- und Unterhaltungsfaktor wieder nicht zu kurz. Das ich wiedermal etwas zu Hause vergessen hatte und kurzentschlossen dann dachte, dass Sitzcreme durch handelsübliche Creme zu ersetzt wäre, stellte sich im Nachhinein als schmerzlichste Erfahrung aller Zeiten heraus.

Mehr Details erspare ich unserer Leserschaft hier, wegen den unschönen Bildern die sich dadurch ergeben können.

Die Gegend mit den vielen Seen war ein Augenschmaus und das Wetter konnte gar nicht besser sein. Die Touren waren angemessen und herausfordernd geplant und die Übernachtungsstätte war fast ruhig und lies keine Wünsche hoffen. Drei Tage Radfahren mit Freunden und den ganzen Tag an der frischen Luft, mehr Urlaub geht fast nicht. Danke Jungs!

Volker



Schön, dass es trotz Corona-Umstände noch für unser BSG-Tourwochenende gereicht hat. Das Wetter war top, wie schon in den letzten Jahren, und Touren und Umgebung haben gestimmt. Meine Reifenpanne gleich am ersten Tag hat ein bisschen genervt. Der Ersatzschlauch mit zu kurzem Ventil, die Ventilverlängerung, die nicht wirklich passte und die CO²-Pumpe, dessen Effekt deswegen leider etwas verpuffte. Zum Glück hatte ich eine zweite Kartusche dabei. Besser ist für die Zukunft aber ein Ersatzschlauch mit richtiger Ventillänge (80mm)! Die 185 km am zweiten Tag haben alle erstaunlich gut überstanden. Lag es am Bad im Altmühlsee, oder an der Pizza danach? Keine Ahnung! Die Gesamtbelastung über den Tag verteilt war angesichts der Standzeiten auch nicht ganz so hoch. Auf 185 km fallen 1500 hm nicht so stark ins Gewicht. Der Samstag hat mir von der Routenführung her noch am besten gefallen. Super abgelegene Straßen, kaum Verkehr und zum Start am Nachmittag noch Spitzenwetter. Wie es scheint wird die 3. Augustwoche wohl fester Bestandteil der BSG-Saisonplanung werden müssen. So konstant gut waren die Bedingungen in den letzten Jahren.

Die BSG Radfahren

Spartenleitung:

Adam.Molenda@commerzbank.com

T: +49 69 136 47085



Betriebssportgruppe:

2,50 Euro monatlich, Versicherungsschutz beim Sportunfall
(Details im Comnet -> Personal -> Gesundheit -> Bewegung
-> Betriebssport -> Organisatorisches -> Unfallversicherung)

Impressum

Herausgeber:

BSG Commerzbank Frankfurt

Zielgruppe:

Alle Interessenten rund um das
Radfahren in der Commerzbank AG
und deren Tochtergesellschaften.

Redaktion / Gestaltung:

Volker Dziondziak
