

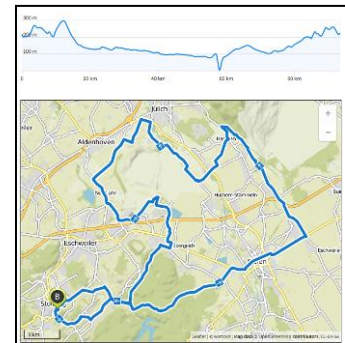
## Vorgeschichte

Wie in der Jahreshauptversammlung im Januar geplant, wurde für die Frühjahrstour das verlängerte Wochenende zu Himmelfahrt genutzt. Auch das Tourziel (Stolberg, nahe Aachen) und die Teilnahme an der Radveranstaltung „3 Länder Radmarathon“ am 07.05. wurden beibehalten. An dem Wochenende wurden insgesamt 3 Touren mit dem Rennrad durchgeführt.

Teilnehmer: Anja, Adam und Volker. Alex musste wg. Projektarbeiten leider kurzfristig passen!

### Tag 1: Himmelfahrt, Donnerstag, 05.05. – Anreise – Einrollen (Stolberg – Braunkohletagebau (Hambach, Inden) – Stolberg, 95 Km, 800 Hm)

Anja hatte zum „Einrollen“ an Himmelfahrt ursprünglich eine schöne 70 Km Runde zur Rurtalsperre ausgearbeitet. Da wir diese Region inkl. Nationalpark Eifel aber für eine längere Tour am Folgetag „brauchten“, wurde im Vorfeld kurzerhand umgeplant. Adam „erschuf“ daraufhin eine Tour rund um die in der Nähe von Stolberg befindlichen Braunkohletagebauegebiete „Hambach“ und „Inden“. Das versprach sehr interessant zu werden. Allerdings hatte die Tour 115 Km, was angesichts des späten Starts um 15:30 Uhr zuwenig Zeitreserven hinsichtlich Abenddämmerung bedeutet hätte. So wurde gemeinsam



beschlossen, die Tour auf ca. 70 Km zu kürzen und auf die Umrundung des größeren Tagebaus (Hambach) zu verzichten. Das Profil war nicht zu schwer und das Wetter mit Sonne und ca. 20° super. Der Fokus lag auf „Einrollen“ und „Fahren in der Gruppe“. Letzteres hat auch gut geklappt. Aber das Einrollen funktionierte an diesem Nachmittag nicht so richtig. Irgendwie war mehr Tempo drin als allen lieb war. So hatten wir nach einer Stunde einen Schnitt von 25 auf dem Tacho, trotz einigen 100 Hm und der Durchquerung von Düren, einer Stadt mit 90 Tsd Einwohnern. Das Tempo blieb hoch, hinter Düren, vor allem weil der Wind jetzt von hinten blies. Wir streiften den riesigen [Tagebau Hambach](#), mit 85 Km<sup>2</sup> der größte von RWE in Deutschland betriebene Tagebau. Leider konnten wir keinen Blick auf das Gelände werfen, was wir aber bei unserer nächsten Station, dem deutlich kleineren [Tagebau Inden](#), nachholten. Unsere Tour führte komplett um den Tagebau herum zum Kraftwerk Weisweiler. Danach ging es zurück in Richtung Stolberg, jetzt mit mehr Wind von vorne. Auf den letzten 20 Km mussten noch ein paar Höhenmeter überwunden werden. Insbesondere in Stolberg tat es noch mal richtig „weh“, da unser Hotel leicht oberhalb in Stolberg lag. Insgesamt waren alle zufrieden mit der Tour, wohl wissend, dass es am nächsten Tag bei geplanten 2000 Hm etwas gemächlicher zugehen musste.

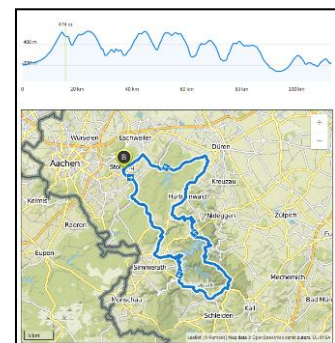


### Tag 2: Freitag, 06.05. – Rund um die Rurtalsperre und den Nationalpark Eifel (Stolberg – Rurtalsperre – Nationalpark Eifel – Stolberg, 119 Km, 2200 Hm)

Heute stand das landschaftliche Highlight auf dem Programm. Die Umrundung der [Rurtalsperre](#) und die Durchquerung des [Nationalparks Eifel](#). Der durch die Rurtalsperre aufgestaute Rurstauee hat ein Volumen von 203,2 Mio. m<sup>3</sup> Stauraum und ist der volumenmäßig zweitgrößte Stauee Deutschlands. Die Wetteraussichten waren mit 25°



wieder topp, selbst zum Start um ca. 9:30 Uhr hatte es schon fast 15°. Einziger Haken: es galt über 2000 Höhenmeter zu bewältigen, mehr als die für den nächsten Tag geplante, mit 150 Km deutlich längere RTF. Da wir es am Vortag mit dem „Einrollen“ etwas



übertrieben hatten, ließen wir es recht gemütlich angehen. Wie das Höhenprofil schon zeigt, ging es immer schön 150 – 300 Höhenmeter rauf und runter. Unser erstes Zwischenziel war der Rurstauee. Oberhalb von Woffelsbach hatten wir nach ca. 30 Km einen

grandiosen Blick auf den westlichen Teil des Stausees. Von da aus ging es westlich um den Rurstausee bzw. den Rursee herum, durch den Nationalpark Eifel nach Gmünd, dem südöstlichsten Punkt unserer Tour. Von da aus ging es wieder in Richtung Norden, durch schönes Waldgebiet nach Hasenfeld, am östlichen Ende des Rurstausees. Nach Überquerung einer imposanten Staumauer machten wir hier nach ca. 65 Km der Tour unsere Mittagspause, bei herrlichem Sonnenwetter. Damit war gut die Hälfte der Tour geschafft. Neben anstrengenden Anstiegen hatten wir auch einige tolle Abfahrten genossen. Das weitere Profil blieb wellig, obwohl wir nördlich der Rurtalsperre bzw. des Rurstausees in flacheres Terrain kamen. Ab Km 80 ging es gut 15 Km bergab und es lief wie am „Schnürchen“, so dass wir nach gut 8 h (inkl. Pausen) wieder zurück in Stolberg waren. Eine wirklich schöne Tour bei super Bedingungen. Die Belastung hielt sich auch in Grenzen, die RTF am nächsten Tag konnte also kommen!



**Tag 3: Samstag, 07.05. – RTF Stolberg (RC Dorff)**  
**(Tour 4: 152 Km, 2000 Hm, Tour 3: 117 Km, 1600 Hm)**

Heute stand der eigentliche Anlass unseres Rennradwochenendes auf dem Plan, der [3 Länder Radmarathon des RC Dorff](#) (nähe Stolberg). Eins vorweg: für den Radmarathon über 218 Km und 3000 Hm hat es leider nicht gereicht. Das zeichnete sich aber einige Wochen vor Himmelfahrt schon ab. Jeder stellte plötzlich fest, das bislang weder ausreichend Trainingskilometer noch Höhenmeter auf dem Tacho standen, um den Radmarathon guten Gewissens angehen zu können. Lediglich Anja hatte nach ihrem Trainingslager auf Malle schon ein paar



längere Strecken absolviert. Am Veranstaltungstag nahmen sich Adam und Volker schließlich die RTF über 152 Km vor und Anja die über 117 Km. Die Anreise von Stolberg zum Start der RTF erfolgte per Rad (ca. 8 Km). Gemeinsam ging es dann gegen 09:15 Uhr auf die Strecke. Nach ein paar Kilometern, an schönen Backsteinhäusern vorbei, waren wir schon in Belgien, wo der Großteil der RTF verlaufen sollte. Leider bekamen wir keinen Anschluss an eine größere Gruppe, so dass wir bis zur 1. Kontrolle bei Km 30 unter uns waren. Das Profil war leicht wellig und die an den beiden letzten Tagen zurückgelegten Kilometer deutlich in den Beinen zu spüren. Das Tempo war verhalten und nach ca. 36 Km konnten wir eine schöne, lange Abfahrt von knapp 20 Km genießen. Ab und zu blieb auch Zeit für einen Blick in die Landschaft, die einiges zu bieten hatte. Die 2. Kontrolle war nach ca. 59 Km erreicht. Von hier an trennten sich unsere Wege.

**Adam / Volker (RTF 152 Km)**

Für Adam und Volker ging es auf die extra Schleife von 36 Km durch Holland. Anja fuhr direkt weiter, auf der 117er Strecke. Es mag an der Tageszeit gelegen haben, vielleicht auch am noch besseren Wetter. Mit Ankunft in Holland jedenfalls war gleich dreimal so viel Verkehr auf den Straßen. Neben deutlich mehr Autos waren vor allem Radfahrer haufenweise zu sehen und zwar solche, die nicht an der RTF teilnahmen. Das war schon recht erstaunlich. Adam und Volker drehten jetzt ein bisschen auf, wobei vor allem an den Steigungen zunehmend jeder für sich fuhr. Und es waren einige interessante Steigungen dabei. Die größten waren am Anfang mit Schildern markiert, auf denen Länge, durchschnittliche und maximale Steigung und der zu überwindende Höhenunterschied verzeichnet waren. Ein super Service! Das hatten wir bislang auf keiner heimischen RTF gesehen. Nach ca. 95 Km und 4:30 h kamen wir zur nächsten (= vorherigen) Kontrolle zurück. Die letzten ca. 10 Km konnten Adam und Volker in einer guten Gruppe im Windschatten ein paar Körner sparen. Hier ließen wir uns ca. 20 Minuten Zeit und stärkten uns mit allerlei Speis und Trank. Erfahrene RTF'ler wissen allerdings, dass man irgendwann auch kein Bock mehr auf Essen hat. Zum Glück gab es auch einen Becher Cola. Dann ging es weiter auf die letzten 50 Km, die mit einer 13 Km langen Steigung begannen. Hier trennten sich alsbald auch Adam und Volker, da Volker bergauf ein schnelleres Tempo anschlug als Adam. Bei der 4. und letzten Kontrolle sah man sich dann noch einmal kurz. Anja war in der Zwischenzeit im Ziel angekommen. Die letzten paar Km waren noch mal richtig anstrengend, ging es doch bei schlechteren Windverhältnissen leicht bergauf. Kurz vor dem Ziel folgte die letzte Rampe, die in Dorff auf 300 m mit 13% Steigung noch mal gut in die Beine ging. Am Ende wurden Adam und Volker nach 152 Km und knapp 2000 Hm rundum zufrieden von Anja im Ziel in Empfang genommen.



Anja (RTF 117 Km)



Kurz nach der Verpflegung gleich eine steile Rampe, die unglaublich in den Oberschenkeln brannte und mich zwangen bis auf das kleinste Ritzel zu schalten. Die restlichen Kilometer waren bei diesem tollen Wetter ein purer Genuss und gaben mir allein fahrend die Möglichkeit den einen oder anderen Schnapsschuss der Region zu erhalten. Im Ziel angekommen gönnte ich mir erst einmal eine große kalte Cola und überbrückte mit einem zusätzlichen Sonnenbad die Warterei auf Volker und Adam.



Die erfolgreiche RTF wurde bei einem gemeinsamen Abendessen in der Burg Stolberg gefeiert.

**Tag 4: Sonntag, 08.05. – Stippvisite in Aachen – Rückreise**


Bei der Planung des Wochenendes hatten wir in Betracht gezogen, auch am Sonntag noch eine Tour zu machen. Da wir mit unseren drei Touren aber schon unser Soll erfüllt hatten, nutzten wir den Vormittag für eine kurze Stippvisite in Aachen. Leider war der Dom für uns aufgrund zweier Gottesdienste nicht begehbar, so dass wir nach einem Spaziergang in der Altstadt von Aachen gegen Mittag die Rückreise antraten.



**Fazit**

	<p>Nach zweijähriger Pause kam endlich ein BSG Ausflug zu Stande. Von der anfänglichen Gruppe von vier Mitgliedern blieben wir am Ende zu dritt, und mit einer prozentuellen Frauenquote überboten wir unseren Vorstand. Da ich die Berge bevorzuge, war ich mit der Idee mit der Fahrt nach Stolberg nicht begeistert. Letztendlich war ich sehr erfreut, dass wir doch ins „Hügelland“ gefahren sind, die Vorbereitung zur Radsaisons ist nicht bestens gelaufen. Die Fahrten nach der Arbeit nach Hause mit einer Länge von ca. 60 km und nach 11 Monaten Pause führten schon nach 30 km zu höllischen Schmerzen... Meine längste Tour dieses Jahr war 86 km lang und führte im Spessart inklusive alle vier Jahreszeiten auf einmal: Start in der Sonne, kurz danach Regen, dann mini Graupen, maxi Graupen, Regen und zum Schluss Schnee. Deswegen hat mir die Wettervorhersage für unseren Ausflug sehr viel Freude bereitet. Unsere einrollende Tour am Donnerstag war ziemlich angenehm, bis auf die verhassten Geraden mit Turbo Speed. Da geriet ich an meine Grenzen, mit maximalen Puls und Laktat in den Augen. Am Freitag war ich schon entspannt, da waren keine langen und flachen Geraden geplant, nur rauf und runter. Das Tempo war genau das, was ich unter Ausflugstempo verstehe - moderat und ruhig. Am Ende des Tages hatten wir noch Kraft durch Stolberg zu laufen, wo mich Anja in der Geocoachingwelt eingeweiht hat. Da ich kein RTF Könnler bin, war ich sehr positiv begeistert von der Organisation. Die Strecke war perfekt ausgeschildert, Verpflegung á la schwedisches Buffet. Zwar die giftigen, kurzen aber steilen Anstiege hatten mir viel Kraft geraubt, aber die ganze Strecke war ich immer im grünen Bereich. Nach der letzten Verpflegungsstelle bin ich schon ganz alleine gefahren. Und ich weiß nicht was mir mehr Probleme gemacht hat, der Gegenwind oder die Sitzstelle. Am Ziel war ich sehr glücklich, dass der RTF zu Ende war und ich endlich „aus dem Sattel“ austeigen konnte. Am Sonntag der Rundgang durch Aachen war sehr kurz, so dass wir nicht viel gesehen haben. Am meisten habe ich mich auf Besichtigung des Aachener Doms gefreut, was leider nicht möglich war. Summa summarum ein sehr gelungener Ausflug, beste Wetterbedingungen und viele Hügel. Das war eine sehr gute gemeinsame verbrachte Zeit. Der Nationalpark ist eine Reise wert, vor allem mit dem Rennrad!</p>
	<p>Ich als „Newcomer“ in der Sparte Rennrad war ich das erste Mal mit den Kollegen unterwegs. Das Ziel war auch schnell in der Spartensitzung gefunden: Stolberg bei Aachen. Bereits vor der Tour machte ich mir Gedanken zu möglichen Touren und schon nach kurzer Zeit war klar: Die Eifel ist sehr hügelig aber bestimmt traumhaft schön. Im Zug von Siegen nach Stolberg Hbf zeigte sich die Region mit vielen Rapsfeldern, Industriebauten und jeder Menge grüner Flächen. Nach kurzer Stärkung im traumhaften „Romantikhotel“ starteten wir zu Dritt unsere Tour zum „Einrollern“. Das Tempo war gut und nach einigen Kilometern kamen wir an</p>



	<p>einem gigantischen Tagebau an, in dem es stufenweise bergab ging. Kurz ein paar Bilder für die Galerie und ab ging's zurück Richtung Hotel, bevor uns die Dämmerung überraschte. Am Freitag hieß es: Höhenmeter bolzen, bereits nach ¼ der Strecke war ich restlos bedient, da sich steile Ansteige mit nur kurzen Abfahrten aneinander reihten und die Erschöpfung schnell zu spüren war. Die Männer vorneweg und ich hinterher. Je länger wir zusammen die Anstiege hochkrochen desto mehr spielte sich der Rhythmus ein. Am Ende eine höllische Tour mit 2100 Höhenmeter durch die traumhafte schöne Eifel. Zu Mittag kehrten wir zur Rast am Ruhrsee ein.</p> <p>Am Samstag hieß es dann: Früh aufstehen und nach Dorff um rechtzeitig bei der RTF (Radtouristikfahrt) auf der Straße zu sein. Die Sonne feuerte uns heftig ein und bereits nach wenigen Kilometern befuhren wir belgische Straßen, die wir sofort am berühmtesten Kopfsteinpflaster erkannten.</p> <p>Das gemeinsame Abendessen im Burg-Restaurant rundeten die 3 Radltage sehr gut ab. Wider erwartend freue ich mich schon auf die Herbsttour Richtung Bodensee.</p>
 <p>Volker</p>	<p>Ich fand es super, dass das Tourwochenende trotz des sehr kleinen Teilnehmerfeldes überhaupt zustande kam. Sehr gefreut hat mich die Beteiligung von Anja, unserer ersten Dame in der Sparte Radfahren. Sportlich war ich nicht so sehr gefordert, war doch das Fahren in der Gruppe vorrangig. Ich war zwar häufig vorne im Wind, was aber nur am ersten Tag etwas belastender war. Am Freitag und auch die ersten 2/3 der RTF am Samstag war ich bei einer durchschnittlichen Herzfrequenz von unter 110 bpm eher im Grundlagenbereich unterwegs. Lediglich die letzten 50 Km der RTF habe ich nochmal alles rausgelassen. Ich hatte im Vorfeld auch eher wenig trainiert. Die längsten Touren waren mal 60 bzw. 80 Km. Insofern war es mir durchaus recht, etwas verhaltener fahren zu können. Überhaupt war die RTF, mit der Befahrung von Belgien und Holland, eine super Veranstaltung. Wirklich sehr zu empfehlen. Speziell in Holland sind uns haufenweise Radsportler begegnet. Das hatte natürlich auch mit dem Feiertag und dem super Wetter zu tun. Insgesamt war es ein klasse Wochenende. Dazu gehörten nicht nur die Touren, sondern auch die gemeinsame Freizeit inkl. Abendessen in Stolberg. Es hat sich aus meiner Sicht sehr gelohnt.</p>