

Sauerland Extreme 2015 oder ‚Kackwellen Deluxe‘

Als letzte große Veranstaltung in diesem Jahr haben sich La Celestina und meinereiner den Radmarathon Sauerland Extreme ausgesucht. Da wir 2015 Rad am Ring ausgelassen haben, sollten noch mal ein paar Höhenmeter gesammelt werden.

Der Vorteil am Startort Dortmund-Aplerbeck ist, dass die Schwiegereltern keine zehn Kilometer entfernt wohnen und wir ihnen die Kinder aufs Auge drücken können. Der Nachteil: im Vorfeld steht noch ein Besuch bei den anderen Groß- und Urgroßeltern im tiefsten Süden Deutschlands an. Das heißt lange Zugfahrten mit Kindern und Rädern und keine Touren zur Vorbereitung. Meine letzte Runde von mehr als 100 Kilometern war dann die Rückfahrt von Usedom am 19. Juni. Muss reichen.

Die Startunterlagen wollen wir am Vortag abholen, in der Druckerei hat sich aber ein Fehler eingeschlichen, der die armen Veranstalter heftig schwitzen und alle Startunterlagen neu sortieren lässt. Also doch erst mal wieder zu den Schwiegern und die Kinder ins Bett gebracht. Beim zweiten Versuch klappt dann alles problemlos. Die Nacht ist etwas unruhig, was aber weniger an Angstträumen sondern an durchziehenden Gewittern liegt, die unsere Zwerge wechselweise wachrütteln.

Am 08.08. klingelt der Wecker dann um 4:45 Uhr und wir schleichen uns schnell aus dem Zimmer, um die nun schlummernden Kinder nicht zu wecken. Hurtig in die bereitgelegten Klamotten geschlüpft und einen Kaffee getrunken. Das Regenradar verrät uns, dass die Berieselung bald enden wird und so warten wir noch ein Viertelstündchen bevor wir uns in Richtung Startort aufmachen.

Auf dem Weg zum Start muckt die Geschwindigkeitsmessung an meinem Garmin. Die Trittfrequenz wird korrekt übermittelt aber ein automatisch ermittelter Radumfang von 1085 mm ist eben absoluter Quark und der lässt sich auch manuell nicht ändern. Egal, vielleicht hilft ja ein Neustart in Aplerbeck.

Nach zweitem Kaffee und belegtem Brötchen reihen wir uns in die Startaufstellung ein. Für kurze Verwirrung sorgt die Ansage, den Startstempel gebe es an der engsten Stelle des Startgeländes, einer kleinen Brücke. Wir schütteln mit vielen Anderen irritiert die Köpfe, bleiben stehen und bekommen den Stempel auch auf diese Weise. Da hat sich der Pöbel eben mal wieder durchgesetzt. Und dann geht's auch schon los.

Der Geschwindigkeitssensor spinnt immer noch aber im großen Pulk habe ich keine Zeit, an der Elektronik zu spielen. Die erste Welle nach Opherdicke wird zügig in Angriff genommen, die Straßen sind noch recht feucht und so werden die engen Abfahrten mit Vorsicht genossen. Die üblichen Sortierarbeiten werden vorgenommen und wir finden uns im vorderen Drittel wieder. Ein paar Heißsporne treten die Flucht nach vorne an, aber wir wissen, dass der Tag noch lang werden wird. So rollt es ganz manierlich dahin, die Temperaturen liegen bei feuchtwarmen 20°C und in Wickede lugt just, als wir die Ruhr überqueren zum ersten Mal die Sonne hinter den Wolken hervor. Kurz darauf wird das Tempo etwas verschleppt und vorne lösen sich größere Gruppen heraus, die wir aber ziehen lassen. Als wir Bremen passieren wännen wir uns kurz etwas zu weit im Norden aber spätestens als wir die Möhnetalsperre erblicken wissen wir, dass die erste Verpflegung nun nicht mehr weit ist. An der letzten kleinen Welle wird noch mal ordentlich gedrückt und schon rollen wir am Kontrollpunkt ein. Kurz Stempel holen, Essen fassen, Blase leeren und weiter geht's.

Jetzt liegen die ersten nennenswerten Höhenmeter vor uns. Über Eisenberg und Hirschberg geht es hinauf zum Fernsehturm Meschede. Die Steigungsprozente sind im erträglichen Rahmen und wir fahren unser Tempo, ohne uns hetzen zu lassen. Oben angekommen wird man mit einer schönen Abfahrt mit viel Flow auf der B55 belohnt. Das Verkehrsaufkommen ist gering und selbst wenn stünde ein großzügiger Seitenstreifen zu Verfügung. Kurz vor Meschede den Abzweig nicht verpassen, unter der A46 hindurch fahren, ein letzter Stich nach Eversberg und in Wehrstapel wartet die zweite Kontrolle. Hier entschieße ich mich dazu auf die Anzeige der Trittfrequenz zugunsten einer GPS-ermittelten Geschwindkeitsanzeige zu verzichten.

Direkt nach der Kontrolle geht es mit sanften Steigungsprozenten, die nur sehr vereinzelt die 5%-Marke überschreiten hinauf nach Berlar. Das sieht dann beim folgenden Anstieg nach Heinrichsdorf doch schon deutlich anders aus, der uns im steilsten Stück mit bis zu 10% beglückt. Hier bekommt La Celestina Luftnot und auch das Salbutamol-Spray verschafft nicht wirklich gut Linderung. Ein Gel wird zusätzlich verspeist und wir schrauben das Tempo vorsichtshalber noch ein wenig runter. So werden auch diese 240 Höhenmeter auf unserem Konto gutgeschrieben. Über Elpe, Altenfeld geht es nach Siedlingshausen wo der Anstieg nach Winterberg beginnt. Die folgenden Kilometer sind zwar deutlich verkehrsreicher als die bisherige Strecke aber trotzdem gut zu fahren. Bei gleichmäßiger Steigung im unteren Prozentbereich kann man hier locker hochfahren und ein wenig die Landschaft genießen. Oben angekommen wartet eine wunderbare Warmverpflegung an der Grundschule Winterberg. Die Organisatoren haben einen Caterer damit beauftragt ein Nudelgericht zuzubereiten und weil's ja nicht muss hat man gleich ganz auf Fleisch verzichtet. So können auch die Vegetarier beherzt zugreifen. So kann man es also auch machen. Daumen hoch!

Als wir uns mit Essen und einem alkoholfreien Weizen bewaffnet auf dem Parkplatz niederlassen werden wir von einem Fotografen angesprochen und machen noch ein paar Scherze mit. Mit den Worten ‚Vielleicht sehen wir uns oben auf dem Kahlen Asten‘ verabschieden wir uns voneinander. Wir liegen vergleichsweise gut im Zeitplan und der Kahle Asten ist zwar nicht offizieller Teil der Veranstaltung, wird aber explizit als Bonus-Option ausgewiesen. La Celestina und ich schauen uns an... na gut, fahren wir eben dort auch noch hoch zum höchsten auf asphaltierter Straße erreichbaren Punkt Nordrhein-Westfalens. Zunächst müssen wir aber durch den gruselig romantisch-touristischen Ort Winterberg und an der Skisprungschanze vorbei. Bis zum Abzweig zum Kahlen Asten sind schon wieder 90 Höhenmeter fällig und bis zum Gipfel kommen nochmals 80 dazu. Oben dann wieder Foto-Session und man darf die sanft geschwungene Abfahrt genießen, die gleich am Parkplatz ‚Sahnehang‘ durch einen solchen fortgesetzt wird.

Zwölf Kilometer später und 330 Meter tiefer geht es im Lennetal dahin, bis man in Niedersorpe jäh durch einen 10%-Stich gebremst wird. Einmal kurz geschüttelt und weiter geht's. Dummerweise folgen diese fiesen, kleinen Kackwellen nun in enger Folge. Hier mal nur 6%, dort schon wieder 8-12% ziehen einem doch irgendwie Zahn um Zahn, auch wenn nur selten mal 100 Höhenmeter am Stück geklettert werden. Nun bewahrheitet sich der Spruch ‚Hinten wird die Ente fett‘ zu unserem Leidwesen doch sehr. Etwa bei Kilometer 150 haben die Veranstalter noch einen zusätzlichen Verpflegungspunkt mit Getränken eingerichtet, der dankbar angenommen wird. Mittlerweile haben die Temperaturen die Marke von 25°C denn auch überschritten und uns bläst ein deutlich spürbarer Wind von schräg vorne entgegen. Immerhin bleiben wir von der ganz großen Hitze der letzten Tage verschont. Bei dem Wetter ist

es nicht verwunderlich, dass wir bei Nierentrop gleich mal an die Tropen denken müssen.

Hügel um Hügel folgt und auch am Brocken müssen wir vorbei, der hier aber nur eine Höhe von 467 Metern ü.N.N. aufweist und daher sogar auf einer Abfahrt links liegen gelassen wird. In der Zwischenzeit haben wir uns immer mal wieder mit Mitfahrern zusammen getan, diese aber entweder abgehängt oder ziehen lassen. Zu unterschiedlich sind die Reserven und Fähigkeiten. La Celestina muss bergauf häufiger reißen lassen, da sich die fehlenden Kilo- und vor allem Höhenmeter im Vorfeld bemerkbar machen. Vor zwei Jahren wäre das noch deutlich flüssiger gerollt. Ist nun aber mal so und wir wollten das ja auch gemeinsam fahren. Also bleibe ich bergauf immer eine viertel Radlänge hinter ihr und lass sie das Tempo vorgeben. Bergab fahre ich dann vorne und ziehe sie mit. Das klappt sogar eine ganze Weile sehr gut mit zwei weiteren Mitfahrern, die hügelaufwärts ein perfektes Tempo für La Celestina anschlagen. In den Abfahrten und auf den wenigen ebenen Abschnitten darf ich mich dann ein wenig austoben.

In Eisborn wartet nach einem heftigen 12%er die nächste Kontrollstelle auf uns. Zuckerhaltige Getränke, belegte Brote, Obst und kaltes Wasser im Gesicht wappnen uns für die letzten 45 Kilometer. Ich finde sogar die Muße, mir die Panade von den Armen zu waschen, die sich durch die Kombination von Sonnencreme und nassen Straßen auf den ersten Kilometern beeindruckend gebildet hat. Von der angebotenen Massage/Physio müssen wir zum Glück noch keinen Gebrauch machen.

Unseren Scherz, dass es seit Winterberg ja tendenziell bergab gehe findet irgendwie keiner mehr so richtig lustig – wir eigentlich auch nicht... Anhand der Strecke zeigt sich eben, wie sehr man sich durch ein Höhenprofil täuschen lassen kann. Immerhin ist das Ende absehbar und der Großteil der Höhenmeter verarbeitet. Drei Zacken liegen auf unserem Weg zur letzten Kontrolle, die keine zwanzig Kilometer entfernt eingerichtet ist.

Bei Waffeln und Getränk schließt ein Trüppchen vom Bocholter WSV zu uns auf, die uns in ihren postgelben Trikots des örtlichen Blumenhändlers ääh Radartikelversender bereits mehrfach aufgefallen sind. Wir beschließen gemeinsam weiter zu fahren und ironisch wird angemerkt, das Tempo langsam auf 40 km/h zu erhöhen. Schließlich ist es ja im Ruhrtal weitgehend flach und nur der Hubbel vor Schwerte steht noch im Weg.

Die Einfahrt auf die B7 ist durch einen Posten der Veranstalter hervorragend gesichert und nach wenigen Metern wechseln wir auch schon wieder auf ruhige Wirtschaftswege. Allein deren Oberflächenqualität trübt etwas den Fahrspaß. Der stellt sich aber bei mir bald ein, denn ich habe noch Reserven und setze mich an die Spitze des Trüppchens und ziehe auf bis zu 37 km/h hoch. Nach einem kurzen Abstecher über eine Landstraße bemerke ich, dass La Celestina hinten aus der Gruppe gepurzelt ist. Also Füße hochnehmen, die Bocholter ziehen lassen und gemeinsam in ruhigerer Fahrt weiter. Die Ruhr wird überquert und am Vogelberg bei Hengsen bleibt La Celestina leider wieder die Luft weg. Also mal kurz angeschoben und über Söderholz und durch den Aplerbecker Wald runter zum Ziel.

Am Ziel wird die obligatorische Renn-Wurst nebst alkoholfreiem Hefe verzehrt, ein wenig ausgeruht und dann geht's zum Ausrollen noch mal neun Kilometer gen Unterkunft. Insgesamt eine sehr schöne Veranstaltung, die toll organisiert ist. Landschaftlich reizvoll und sportlich anspruchsvoll. Wenn alles klappt kommen wir nächstes Jahr wieder!