



German Cycling Cup 2013

Mein Vorhaben für dieses Jahr !

Der GCC sind 15 verschiedene Rennen in ganz Deutschland, von denen 12 in die Wertung kommen. Ganz schön verrückt für einen, der erst seit drei Jahren richtig Rennrad fährt. Nachdem ich 2012 an vier Rennen teilgenommen hatte (Platz 48, Master III), hatte ich Blut geleckt.

Auftakt ó 28.04.13 ó Göttingen (101 km ó 1100 Hm ó Platz 45 ó 02:50 h ó 35,5 km/h)

Die Wetterbedingungen waren nicht verheißungsvoll, die ganze Anfahrt Regen. Mit Startschuss hatte der Wettergott ein Einsehen, der Regen hörte auf und es blieb trocken. Als Neuling musste ich aus Block F starten. Mehr als 1900 Teilnehmer über die Distanz. Es galt, sich nach vorne zu kämpfen. Ich hatte eine gute Gruppe erwischt und die ersten 50 km waren schnell gefahren. Bei km 50 u. 70 warteten die entscheidenden Anstiege auf uns. Hier hatte ich Mühe, das Tempo zu halten und musste etliche Fahrer ziehen lassen. Ab km 75 ging es ohne nennenswerte Anstiege zügig nach Göttingen. Das erste Rennen der Saison ohne Defekt und gut durchgekommen im Ziel. Ich war zufrieden.

Rennen 2 ó 01.05.13 ó Rund um Eschborn (104 km ó 1300 Hm ó Platz 41 ó 03:04h ó 33,8 km/h)

Drei Tage später ging es zur Fahrt in den Mai nach Frankfurt. Eine Traditionsveranstaltung mit Profirennen zum Abschluss. Über 2000 Starter, ich diesmal in Block A. Da ging es vom ersten km an voll zur Sache. Durch die breite Strecke, gefällige Kurven und die nicht allzu heftigen Anstiege kam ich gut mit. Aber nicht lange. Bei km 37,5 kam der Scharfrichter. 15 km Anstieg mit 4-8, teilweise 11% Steigung. Für mich hieß es nur hoch zu kommen. Am Scheitel war ich völlig kaputt. Die 4°C Temperatur taten ihr übriges. Die folgenden zwei kurzen, aber heftigen Anstiege Richtung Ziel forderten alles von mir. Es gelang mir nicht, das Tempo zu halten, ich verlor die Gruppe und wurde nach etlichen km Solofahrt von der nächsten Gruppe eingefangen. Am Ende war ich froh, ohne großen Aufwand mit ins Ziel genommen worden zu sein. Mit der Platzierung war ich zufrieden, mit meiner Leistung weniger.

Rennen 3 ó 12.05.13 ó Rund um Köln (124 km ó 1300 Hm ó Platz 31 ó 03:45 h ó 33,0 km/h)



(Foto : Privat)

Nach 2 Wochen Erholung stand Rund um Köln auf dem Terminplan. Ich fuhr mit der Hoffnung auf schönstes Mitte Mai Wetter los. Die Vorhersagen waren jedoch alles andere als zuversichtlich. Pünktlich zum Start kam der Regen. Schon nach wenigen km waren wir völlig nass. Diesmal war die Strecke von mehreren Anstiegen geprägt. Nicht meine Topographie. Besonders bei längeren Anstiegen habe ich immer so meine Probleme. Da macht sich jedes Kilo bemerkbar. Zweimal war auch der legendäre Anstieg zum Schloss Bensheim zu erklimmen. Tradition hin, Tradition her, ob das in einem Radrennen sein muss ?

Die Fugen im Großsteinpflaster waren schon gewaltig. Da hatte ich Angst um meine Laufräder. Aber was soll's, alle mussten drüber. Diesmal habe ich wenigstens immer eine Gruppe halten können. Fazit: Mir war noch nie so kalt und bei Hagelschauer war ich auch noch nicht unterwegs. Ergebnis war OK. Bei der Siegerehrung (leider ohne mich) war dann auch das Wetter wieder angemessen.

(Foto : Privat)



Rennen 4 ó 19.05.13 ó Neuseen Classics (138 km ó 750 Hm ó Platz 38 ó 03:51 h ó 35,0 km/h)



Mein šLieblingsrennen. Hier bin ich bisher schon 3x auf der kurzen Strecke gestartet. Hier begann meine Radsportlaufbahn. Allerdings mit recht wenig Erfolg. Wen wundert es. Das Bild zeigt mich bei meinem ersten Versuch im Jahr 2010. Der üppige Bauchspeck ist nicht zu übersehen.

Letztendlich hat mich meine körperliche Verfassung dann im Herbst 2011 endlich dazu veranlasst, ernsthaft was zu tun.

(Foto: Sportograf 2010)

2012 (rechtes Photo) sah die Sache schon besser aus. Leider bremste mich diesmal eine Mittelinsel aus, es kam zum Sturz und das Rennen war gelaufen.

2013 sollte alles anders werden. Optimales Wetter und motiviert durch die bisherigen Platzierungen des Jahres, der Streckenkenntnis und der Unterstützung durch meinen Spetzl Jörg -er hat mich für diesen Sport begeistert- sollte auf dem langen, aber flachen Kanten eine gute Platzierung her. Das Rennen begann hervorragend. Gestartet aus Block B konnten wir etliche vor uns Gestartete überholen.



(Foto: Privat)

Ich fühlte mich super. Auch die wenigen Anstiege konnte ich gut packen. Zirka bei km 70 dann das Dilemma. An einem Anstieg musste ich bremsen und wieder antreten. Das warø. Der linke Oberschenkel machte zu. Die Gruppe war weg. Ab da war es nur noch Quälerei. Zwischenzeitlich ging es mal wieder und mit ein paar Mitstreitern kam ich noch gut vorwärts. Die Krämpfe waren nun abwechselnd beidseitig in Wade und Oberschenkel. Die letzten 40 km habe ich mich dann allein ins Ziel geschleppt. Ursache für die Krämpfe war unklar. Aufhören wäre vernünftiger gewesen. Aber eine gute Platzierung in Sicht hat mich voran getrieben. Logische Folge : Eine Woche kein Rad.

Rennen 5 ó 02.06.13 óSchleizer Dreieck (145 km ó 2360 Hm ó Platz 13 ó 05:06 h ó 28,4 km/h)

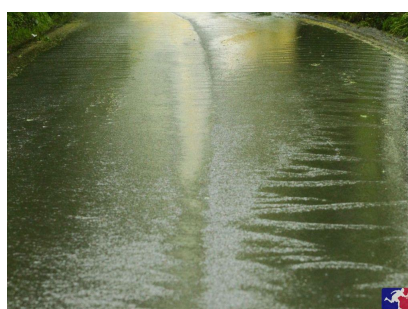
Das Grauen hat einen Namen, einmal die Bedingungen Wunder, dass wir überhaupt Verhältnissen rund um Schleiz. Schon am Start war ich mit Kaltstart und wie immer dem zweimal zu runter. An ein Teilstück ohne mich nicht erinnern. Schon die ungutes Gefühl in mir aufsteigen.



(Foto: Privat)

Regen und Kälte. Das waren wieder beim fünften Rennen der Serie. Ein starten durften, bei den Mein bisher schwerstes Rennen. klatschnass. Aus dem Auto raus, kein Bummeltempo. Es ging auf durchfahrenden Kurs nur hoch und Steigung oder Gefälle kann ich ausgewiesenen 1600 Hm ließen ein

Zu recht. Am Ende zeigte mein Kälte und der Regen ließen und auch die Gedanken an Krämpfe waren keine guten Spitzengruppe mit rund 50 auseinander.



šGarmin. Dann über 2300 Hm. Die keine gute Stimmung aufkommen eventuell wieder auftretende Wegbegleiter. Bis auf die Fahrern, riss das Feld schnell

Wir hatten uns zu einer zirka 10 Mann starken Formation gruppiert, die sich nach der Hälfte des Rennens auf fünf reduzierte. Ein paar bis dahin vor uns Fahrende konnten wir noch einfangen. Aber ca. 20 km vorm Ziel musste ich an einem Anstieg wieder Mal meine Kameraden ziehen lassen.

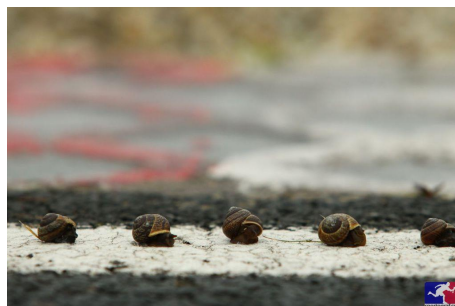


Mein Ziel, die 5 h zu unterbieten, habe ich nicht geschafft. Trotz vieler Lagen Kleidung war ich ganz schön durchgefroren und von der Strecke total erledigt. Doch für Platz 13 haben sich die Reise und die Anstrengungen gelohnt.

Nach 5 von 15 Rennen steht Platz 10 der Wertung Master III, bei mehr als 1000 Startern in dieser Altersklasse, zu Buche (Platz 327 - 6300 Starter Gesamtwertung). Motivation genug, um dies bei den nächsten Rennen zu bestätigen.

Am 16.06.13 steht Rennen 6 auf dem Programm. 116 km mit wenigen Höhenmetern. Der GCC macht das erste Mal Station in Hannover. Es wird mit Sicherheit eine rasante Angelegenheit und ein großes Feld ist zu erwarten.

Die Freunde aus Schleiz im Bild unten werden da wohl keine Chance haben. Also packen wir es an. Kette rechts.



Weitere Infos unter <http://www.germancyclingcup.de>