

Sonntag, 26. August 2007

RTF "Sieben Berge"

Endlich mal wieder ne RTF, warum fahr ich so selten? Es war einfach nur... GEIL!!! *g*

Ich bin die grÄssere Runde mit ausgeschriebenen 115 km gefahren (wobei ich die Entscheidung Äber die LÄnge der Tour erst fast direkt am dem Schild traf, bei dem sich die Routen teilten *g*). Hab gestern extra einen (lange aufgeschobenen) Ruhetag eingelegt und fÄhlte mich, als ich endlich unterwegs war, ziemlich fit. Darum bin ich dann auch mit dem Rad und nicht mit dem Auto zum Startpunkt gefahren, also noch weitere 31 Kilometer.

Ich bin noch nie so gefahren wie heute! So lange so intensiv, alleine 2,5 Stunden im Kraftausdauerbereich, 1,5 GA2 . Der Schnitt war mit 26,5 km/h gar nicht so berauschend, allerdings war es relativ windig und hÄkelig. 650 HÄhenmeter sind zwar keine Bergtour, aber das stÄndige auf und ab raubt durchaus Kraft, macht allerdings bei den schÄneren Abfahrten auch verdammt SpaÄ! :)

Ich habe nicht gedacht, daÄ ich so lange Kraftausdauer fahren kann. Gefehlt hat mir dazu wohl nur die Motivation, die ich hier und heute hatte. Einfach ausgelÄst durch das Wissen, wie lang die Strecke ist, daÄ ich mir keine Gedanken um die Routenplanung machen muss (ausser natÄrlich, daÄ ich die Schilder nicht Äbersehen darf ;)) und durch die vielen anderen, die genau wie ich sich quÄlen und gar nicht alle schneller sind.

Äberhaupt bin ich Äberraschend selten Äberholt worden. Offenbar war ich aber vom Hauptfeld weit entfernt, obwohl ich bereits um viertel vor Neun, also eine Viertelstunde vor dem offiziellen Start, vor Ort war und kurz nach neun Uhr auch gestartet bin, waren die meisten wohl schon weg (so auch die Meinung im Rennradforum). Doof... ebenso wie die lange und langsame Schlange beim Anmelden... Bedeutet wohl, ich muss noch frÄher bei der nÄchsten RTF sein... Noch frÄher... Als ob die nicht eh schon so frÄh beginnen...

Aber fahren werde ich bestimmt bald wieder! Es war einfach zu schÄn! Ich habe unterwegs, ganz entgegen zu meinen sonstigen Touren, kaum einen Gedanken ans Aufgeben oder dem "Nicht-Schaffen-kÄnnen" verschwendet, meine Kraft hat gut ausgereicht. So gut, daÄ ich ganz am Ende nochmal ordentlich Gas geben und meinen Schnitt um 0,5 km/h erhÄhen konnte - als der Wind endlich mal von hinten bliess und das stark hÄkelige hinter mir lag.

Ich bin meist alleine gefahren, also nur selten und wenn nur kurz im Windschatten anderer. Ich wollte einfach mein Tempo fahren, nicht warten wegen anderen und mich auch nicht hetzen wegen anderen (und Angst bekommen, so nicht durchfahren zu kÄnnen). Beim Äberholen hab ich weiterhin eine SchwÄche, bleib lieber dahinter aus Angst, nach dem Äberholen das Tempo nicht halten zu kÄnnen. Meistens nur BlÄdsinn und mangelndes Selbstbewusstsein...

Eigentlich hab ich immer gedacht, wenn ich eh alleine fahre, brauche ich keine RTF. Aber dennoch war der Motivationsschub heute immens. Psychisch bringt das fÄr mich wohl wirklich viel!

Und psychisch war ich nach der Fahrt total aufgekratzt *g*. Und stolz bin ich. Auf mich und meine Leistung. Kaputt bin ich allerdings auch. Nicht vÄllig am Ende aber kaputt. Und hungrig. Obwohl ich schon 3 Pfannkuchen und einen Teller Nudeln hatte...

WÄhrend der Tour waren die Verpflegungsposten sowie die kurzen Pausen Äbrigens auch sehr hilfreich. Noch ein Punkt fÄr RTFs. Und ich bin endlich mal wieder ausserhalb meiner Äblichen Routen gefahren, und habe mich weit, weit von diesen entfernt. :)

Wann ist die nÄchste RTF? ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 21:24