

Montag, 10. Oktober 2011

Wie therapiert man Höhenangst?

Wie jede andere Angst auch, man stellt sich ihr. Etwas Therapie für mich war schon sehr häufig der Besuch der verschiedenen Kletterparks und Seilgärten gewesen. Gut angeseilt hatte die Angst fast keine Kontrolle über mich, auch wenn sie durchaus vorhanden war und leise wimmerte. Nun hatte ich noch eine weitere Motivation den Kampf gegen rationale Ängste mit irrationalen Ausprägungen aufzunehmen: ich wollte auch endlich (Geocaching-) Dosen aus Bäumen und anderen höher oder auch tiefer gelegenen Orten pflücken können!

Da traf es sich sehr gut, dass ich im September kurzfristig zwei Plätze in einem Seilkletterkurs beim Erlebnis-Projekt.de ergattern konnte. Samstag den Einsteigerkurs, Sonntag den Fortgeschrittenenteil. Anfangs war ich ja etwas skeptisch, ob ein Aneinanderreihen der beiden Kurse nicht etwas zu anstrengend werden würde, und natürlich hatte ich damit absolut recht (was mir der anschließend tagelang anhaltende Muskelkater bewiesen hat), allerdings war es trotzdem genau das Richtige, weil das am Samstag gelernte am Sonntag unter prüfenden Blicken gleich wiederholt werden konnte und sich somit wesentlich besser festigte. Außerdem hat sich das Gelernte so gut gefestigt, dass ich heute, Wochen später, noch immer die Worte und die Stimme von dem Trainer im Ohr habe und ähnlich penetrant wie er es bei uns tat, meinen Kindern die Seilzugangstechnikhandgriffe beigebracht habe.

Beim Samstagkurs, dem Einsteigerteil, waren wir zu sechst, Marko und ich sowie vier befreundete Cacher (drei Männer, eine Frau), die einfach mal in die T5-Klettertechnik reinschnuppern wollten. Im Gegensatz zu uns war bei ihnen erst mal kein weiteres Kursinteresse und auch kein gesteigertes Kaufinteresse an Seiltechnikzubehör vorhanden. Was für uns den Vorteil hatte, dass wir den Fortgeschrittenenkurs am Folgetag alleine zu zweit machen konnten.

Vor Kursbeginn war ich schon extrem nervös. Beim Autofahren brachte jeder Kilometer Näherung an das Ziel eine Steigerung meiner Atemnot und dem zerdrückenden Gefühl im Magen, der Übelkeit und dem Wunsch, schon wieder ein Klo zu suchen. Dabei habe ICH den Kurs gewollt! Und ich weiß und wusste, dass ich gut angeseilt in aller Regel nur wenig Angst habe. Aber ob mein Rücken das durchsteht? Ob ich das durchstehe? Was wenn ich umfalle? Was wenn ich nicht mehr kann? Psychisch, körperlich, körperchemisch? Ängste lassen sich prima durch Ängste füttern und wachsen und gedeihen dabei prächtig...

Der Seilkletterkurs mit dem spannenden Namen "Geocaching-T5" fand in einer alten Fabrikhalle in NRW statt. "Ein erlaubter Lost Place" war mein erster Gedanke als wir das alte Kesselhaus der ehemaligen Textilfabrik betraten. An den Decken hingen Seile, teils längs, teils quer, eine Seilbahn war aufgebaut, ansonsten war wenig Platz im unteren Bereich, aber oben auf dem alten Kessel standen Tische, Bänke, Kaffeemaschinen und Regale. Hier war unsere "Zentrale". Hier hatten wir nun erstmal eine zweistündige Einweisung, ein Kennenlernen, etwas Theorie. Und Kaffee! Meine Müdigkeit freute sich sehr über diesen, meine angespannten Nerven und die hyperaktive Blase nicht so.

Andy, der Trainer, ist ein ziemlich grosser, etwas zerknitterter, leicht angegrauter Ruhrpottler. Ein menschenoffener, kommunikativer Mensch, der sehr gern redet. "Lehrer" ist tatsächlich ein guter Job für ihn (gelernter Erzieher und gelernter Polizist).

Unser "Drillinspector Andy" redete nun erstmal stundenlang. Über die Kletterhalle, seine Projekte, über sich, Jobs, Kinder, achja, und über Seilzugangstechniken. Wir würden nämlich gar nicht klettern, sagte er. Jaja, Dann gab es noch eine Vorstellungsrunde von uns. Ich war bei meiner Vorstellung sehr ehrlich, also sprach davon, dass ich viel Höhenangst habe, angeseilt diese meist unter Kontrolle ist und das ich diesen Kurs u.a. als Therapie betrachte.

Dann gab es eine Einweisung in den Gurt. Ich wollte eigentlich lieber raus, meine Blase entleeren (was eher schwierig war, weil es kein Klo gab. Aber Gebäsch und hey, wir sind doch Cacher unter uns *g*), wollte aber nix verpassen und schon gar nicht als erste zum Klo (Mädchen!). Worauf ich plötzlich Vorführpuppe wurde. Diese Vorführung irgendwann aber wegen extremer Nervosität gepaart mit einer überfüllten Kaffeeblase unterbrechen musste und meine Pinkelpause das andere Mädel gleich dazu brachte mit rauszugehen. Danach war ich wieder Anziehpuppe, ließ mich von Andy in den Gurt zwängen und erklären. Den Gurt, nicht mich! ;)

Danach bekamen alle anderen auch einen Gurt und einen Helm und wir gingen runter an die Seile. Andy erklärte die

Technik. Er sagte, man solle die Gerüste immer auf die gleiche Weise festhalten und benutzen, weil man sich nur so eine wirklich sicherer und richtige Handhabung aneignet, die auch in Paniksituationen noch funktioniert. Inzwischen war ich zwar immer noch nervös, aber nicht mehr so schlimm wie noch einige Stunden zuvor. Ich bemühte mich alles richtig zu machen und war viel zu sehr mit der Technik beschäftigt um mir ernsthaft Sorgen darüber zu machen, daß ich auf dem Boden aufschlagen könnte, wenn ich jetzt an einem, nein zwei 11 mm Seilen hochsteige.

Das erste Mal am Seil hoch war psychisch recht entspannt – ich war als eine der ersten oben, nachdem ich noch kurz versuchte, hängenangstbedingte Spezialregeln durchzusetzen: – „Müssen wir wirklich bis nach ganz oben?“ – „SAGTE ICH GANZ HOCH???“ – Ok, dann gibt es wohl kein Kneifen, dann ganz hoch....

Oben angekommen schaute runter und dachte: – „hmm... das ist hoch!“ – Es waren bestimmt wahnsinnige 3-4 Meter *g* Angst war nicht da und der Gurt war tatsächlich ein bisschen bequem. Bis eben war mir noch sehr kalt gewesen (Nervosität!), nun wurde mir langsam warm, später meist sogar viel zu heiß.

Die nächsten Stunden spielten wir einbauen, ausbauen, hochgehen, runtergehen. Mal an der einen, mal an der anderen Seilstrecke. Mal am runden Schornstein, mal an der Wand gegenüber, die auf das Podest führte. Dort mussten wir hoch und uns ausbauen, nachdem wir uns vorher in die Sicherungsleine oben eingebaut hatten. Dann wieder einbauen und wieder nach unten abseilen. Beim ersten Mal dieses über die Kante abseilen hatte ich vorher noch Sorge vor der Angst, die mich sicher fressen würde, wenn ich über die Kante trete. Dabei war es nichts schlimmes, eher lustig. Ich hatte volles Vertrauen in die Technik! Doppelt gesichert...

Wir spielten – nach einer Mittagspause - den Rest des Tages weiter ein- und ausbauen, Seilwechseln, Partner-Check. Irgendwann war das andere Mädel körperlich fertig und wollte nicht mehr. Ich war bedingt fertig, arg verschwitzt, aber ich wollte weitermachen, auch wenn das immer gleiche rauf und runter dann doch mal langweilig wurde! Für Knotenkunde blieb am Ende des Tages leider keine Zeit mehr. Im Abschlussgespräch erwähnte Andy noch, was man seiner Meinung nach an Ausrüstung brauchen würde. Seine Rechnung war höher als meine, sogar als meine pessimistische. Wobei ich auch nie von doppelten Sicherungen und Sicherungssystemen ausgegangen bin, die hier in diesem Kurs - gehalten von Industriekletterern - Arbeitsstandard und bei näherer Betrachtung auch sinnvoll sind.

Dann musste Andy weg, er hatte abends einen Auftrag und wir hatten endlich Feierabend! Inzwischen war es weit nach 17 Uhr, wir hatten den Kurs um 1,5 Stunden überzogen! Ich war hungrig, müde, fertig, wollte nur noch essen (viel essen!) und schlafen!

Nach einer traumlosen Nacht voll tiefstem Schlaf ging der Drill weiter, im Fortgeschrittenenkurs. Diesmal nur wir zwei und Andy natürlich.. Wenn man nur noch zu zweit lernt, bekommt man auch mehr Aufmerksamkeit ab, was nicht immer gut ist. Wir haben viel Kritik abbekommen (leider oft auch berechtigt!).

Eine der Aufgaben nach dem Warmklettern (rein, rauf, raus, rein, runter, raus, rein, – und immer den Arm unter die Lockersling! Das Seil nicht zwischen die Beine! Wie fasst man in Hannover einen Stift an?), sollten wir ein Seil an einem Stahlträger einbauen. Andy schmiss uns einen Haufen Kram vor die Füße (Seile, Bandschlingen, Karabiner aber auch sowas wie eine Schwimmmatze, Metallstabe, Holzlatten) und meinte, wir sollten damit nun ein Seil oben am Stahlträger einbauen. Taten wir, wobei wir erst später merkten, daß 1/3 des Krams einfach nur zur Verwirrung aufgeworfen worden war. Andy saß derweil entspannt in seinem Sitz in einem Gurt am Seil und schaute uns zu. Marko und ich grübelten, testeten und bekamen irgendwie (ich hab die Details echt vergessen) das Seil oben eingebaut. Einer von uns musste an den Seilen hoch und die oben richtig befestigen. Ich tat dies und hatte dabei leichte grinsenbedingte Probleme, kam oben nicht gut an den Stahlträger, die Bandschlingen und Karabiner. Ich musste mich an meinem Seil hochzerren, gleichzeitig an dem eigentlich zu weit entfernten Rohr der Wand abstützen. Sehr kraftraubend. Aber ich hab geschafft! Unter den kritischen Augen von Andy..Eigentlich keine schlechte Situation, aber ich wollte ja was lernen! Was dann auch gleichzeitig lustig, anstrengend, cool und furchtbar war *g*. Marko meinte hinterher, ich hätte ihm da leid getan, aber ich hab gar nicht schlimm gefunden. Es war eine Herausforderung, ich hab geschafft!

Dann durften / mussten wir Seilbahn fahren. Fast problemlos, auch wenn Marko ewig brauchte um drüber anzukommen. Und ich ebensolche Ewigkeiten um mich am Seilbahnende umzubauen. Mir fehlte es immernoch an Länge (genau an der Stelle hatte ich grade die Seile eingebaut, mit denen wir uns nun ablassen wollten) und so musste ich mich erneut hochziehen um mich aus der Zwischensicherung auszubauen. Leider war meine Kraft schon am Vortag quasi alle gewesen und so war es alles arg mühsam. Bis Andy meinte, ich hätte doch eine Trittleiter dabei. Die Handsteigklemme mit Fusschlinge! Jepp, das ging! Total einfach und gut! *puh* (später erfuhr ich, daß an dieser Stelle des Kurses mindestens einer schon mal so versagt hatte, daß ihn jemand retten musste). Wie gut, daß mir das nicht passiert ist.

Die nächste Lektion war "Rettung". Andy rettete einen zufällig anwesenden Bekannten aus dem Seil. Das sah easy aus! Dann waren wir dran. Ich ließ mich zuerst von Marko retten und anschließend rettete ich ihn, auch das war technisch nicht wirklich schwierig! Am Seil hochgehen, ein bisschen höher als die HiLoPe (die hilflose Person). Diese mit den Beinen umgreifen (mit dem polnischen Klammerhaken, den man bei jeder beliebigen Bahnhofsnutte lernen kann *g*), die "Exe" (also ein Stück Bandschlinge mit zwei Karabinern) mit seinem Gurt verbinden, das "Ypsilon-Dingens" (eine Art Seil mit Karabinern) mit seinem Gurt verbinden, dann ihn langsam aus seinem Seilaufstiegsgerät herausfahren und ausbauen und uns zusammen mit meinem Gerät herunterlassen. Unten den Verletzten vorsichtig aufsetzen, keinesfalls legen!

Das Retten war mehr lustig und weniger schwierig und es ist sehr gut zu wissen, dass wir uns notfalls gegenseitig aus dem Baum pflücken können! Wobei es körperlich durchaus anstrengend war. Unten angekommen war ich körperlich dann dermaßen fertig, dass ich mein Seilaufstiegsgerät anstarrte und kurze Zeit nicht wusste, wie man es bedient! (Soviel zu der Lektion es immer gleich zu benutzen, damit man es in jeder Situation sicher benutzen kann!).

Die letzte Aktion, die wir noch hatten, war das "Traversieren". Wir sind gefragt worden, ich wollte es machen. Oben war längs der Halle eine Seilstrecke eingebaut. Da muss man lang und sich an 4-5 Punkten umhängen. Jeweils auf unglaublich dünnen Rohren stehend, aber natürlich auch noch im Seil gesichert. Immer zweifach gesichert! IMMER!

Marko ging zuerst, ich ging als zweites in die Seilstrecke, stand aber lange, seeeeeehr lange ungeschickig am Start. Ich war längst total kaputt. Und hier hatte ich dann doch mal wirklich Angst! Und noch mehr als die Angst vor der Höhe und dem Versagen hatte ich Sorge, dass ich es körperlich einfach nicht mehr schaffen konnte. Außerdem war Andy mit Marko beschäftigt, was wenn ich mich falsch ein- bzw. umhänge? Eine dumme und unberechtigte Sorge, klar. Aber es ging mir hier wahrlich nicht mehr gut. Es wirkte so hoch, da oben auf dem Stahlträger "auch wenn ich im Fall eines Absturzes ja gar nicht bis Bodenniveau gefallen wäre, ich wäre auf das höher gelegene Podest geknallt. Mein Angstmechanismus peilte aber den tiefsten Punkt, den Boden an, der aus dieser Perspektive wirklich tief unten zu sein schien. Andy bemerkte mein Zögern, fragte nach und ich antwortete, ich wüsste grad nicht, ob ich das hier schaffen konnte. Er meinte, dochdoch, da wäre er sich sicher, das schaffe ich. Auch körperlich? "!

Ich weiß nicht, wie lange ich da stand, aber irgendwann war mir das Warten zu doof, ich wusste ja, was ich zu tun hatte, war auch schon längst eingehängt gewesen, ließ endlich los und zog mich über zum ersten Umhängepunkt. Es war recht einfach, nicht so anstrengend wie befürchtet (ich hing ja entspannt in meinem Gurt, diesmal nur eben in der Waagerechten) und natürlich kam ich prima und ohne ein Rettungsszenario zu inszenieren drüber an. Die Höhenangst hatte ich im Griff, auch wenn es doch ein sehr eigenartiges Gefühl gewesen ist, da oben rumzuhängen bzw. an den Umhängepunkten auf gestricheltem Holz dünnen Rohren herzustehen. Da ich aber sowieso zu sehr mit der Technik beschäftigt war, hatte ich gar keine Ressourcen für Panik über. Teilweise war es wieder etwas schwieriger mit meinen kurzen Armen und Beinen, letztendlich kam ich aber auf der anderen Seite an. Breit grinsend!

fast fertig!

Ungefähr hier war dann aber bei mir körperlich und psychisch Feierabend. Mir tat alles weh, also alle Muskeln "mein Rücken hat dieses Wochenende erschreckend gut überstanden!

Es gab noch eine Endbesprechung und noch etwas Knotenkunde sowie Seilbahnbautheorie bzw. eine Erklärung, wie man ein Seil unten um eine Brücke herum gebaut bekommt. Andy hat mich gelobt für den schwierigen Anbau der Seile bzw. mir an der Seilbahn und dafür, dass ich mich nicht wie ein "Mädchen" aufgeht hab *g*.

Den coolen Schornstein haben wir leider nicht beklettert. Ich weiß gar nicht, ob ich ihn geschafft hätte "aber dank dem Regen und der Tatsache, dass wir keine Zeit mehr übrig hatten, ging es leider sowieso nicht. Schade, schade :((Dann muss ich wohl noch mal da hin fahren ;)).

Gegen 21 Uhr machten wir uns, mit dem Kofferraum voller frisch gekaufter Kletterutensilien, endlich auf den Heimweg nach Hannover.

Ich hatte anschließend zwei Tage lang einen der schlimmsten Muskelkater meines Lebens!

Als der abgeklungen war machten wir unseren ersten eigenen Baumkletter-Cache. 16 Meter, ein simpler Baum. Alles ging prima :) . Seit dem sind noch 9 weitere Klettereien in immer größeren Höhen gefolgt und ich freu mich schon auf den nächsten. Auch wenn ich oben in den Bäumen immernoch ein sehr flaches Gefühl im Magen habe und mich sehr müde frage, ob es wirklich not tut, was ich da tue. Den Rest der Zeit grinse ich, wenn ich ans Klettern denke,

träume davon und freue mich auf den nächste Kick. Morgen vielleicht wieder? ;)

Drillinspektor Andy ist auch Wochen später immer noch in meinem Ohr und ich spreche im Geiste noch immer sein "Gebet" mit der Reihenfolge der Handgriffe, die wir beim Umbau von "hoch" nach "runter" durchführen müssen.

Der Kurs war sein Geld definitiv wert gewesen! Das Wissen, all die kleinen und großen Dinge und das Selbstbewusstsein, das Vertrauen in die Technik und das Vertrauen in mein Wissen - ich weiß, was ich tue, wenn ich mit den technischen Hilfsmitteln Räume und Ähnliches erklimme.... Das war es definitiv wert gewesen!

Geschrieben von Nina in sportliches um 22:50

Sonntag, 27. Juni 2010

Velo Challenge - mein erstes (Jedermann-) Rennen

Nina Velo Heute war die Velo Challenge, das erste Jedermannrennen in Hannover. FÄ¼hrte genau Ä¼ber meine "Haus- und Hofstrecke" zweimal durch das DÄ¼rfchen (STADT!), in dem ich jetzt wohne und genau Ä¼ber meine klassische Trainingstrecke zwischen Hannover und dem Deister (ein kleiner HÄ¼henzug). Es gab eine groÄ¼e (110 km) und eine kleine (60 km) Runde. Die groÄ¼e ging zweimal Ä¼ber den Deister, ich hab es vorgezogen meine erste Rennsituation besser auf der kleinen Runde zu bestreiten. Ich musste mir fÄ¼r das Rennen sogar noch ein neues Rad kaufen, mein altes hat einen Triathlonlenker, die sind fÄ¼r Rennen (auÄ¼er Triathlons) nicht zugelassen. Aber ein neues Rad zu kaufen hatte ich sowieso frÄ¼her oder spÄ¼ter vorgehabt, da kam mir die Velo nur grade recht.

Der Start des Rennens war in der Stadt am Maschsee. Gestern waren dort schon viele Buden aufgebaut, VerkaufsstÄ¼nde fÄ¼r RÄ¼der, Kleidung und ein winziger AOK-Stand, wo jedem Interessierten einen SattelÄ¼berzug mit dem AOK-Schriftzug geschenkt wurde - den aber niemand haben wollte. Das durchschnittliche Publikum war ja nicht so der SattelÄ¼berzugenutzer ;).

Gestern konnten wir Fahrer schon unsere Startunterlagen abholen und bekamen einen roten Sack mit der Startnummer, dem Transponder fÄ¼r die Zeitmessung, einer Trinkflasche und ein bisschen SchnÄ¼kerkram.

Der Start fÄ¼r die kleine Runde war heute morgen um 9 Uhr, bis 8:45 Uhr sollten alle Fahrer da sein. Ich war es etwa schon um 8:20 Uhr, und bereits die Anfahrt war recht spannend. An jeder Kreuzung stand Polizei fÄ¼r die in KÄ¼rzen nÄ¼tigen Sperrungen, Ä¼berall waren Beschilderungen und die StraÄ¼e am Maschsee war schon komplett fÄ¼r den Verkehr gesperrt, wodurch man auf der breiten StraÄ¼e und Ä¼ber rote Ampeln fahren konnte. Der Polizist an der einen Kreuzung musste ziemlich grinsen, als ich meiner mich zum Rennen begleitenden Tochter sagte, daÄ¼ sie jetzt mal nicht drauf achten sollte, was wir gleich tun werden, also bei Rot Ä¼ber die Ampel fahren und das auch noch, wenn da die Polizei neben steht *g*.

Vor dem Start der Velo Challenge Beim Start angekommen, stellte ich mich in die schon leicht gefÄ¼llte Masse RennrÄ¼der und Fahrer. Es war schon ein Bekannter mit seinem Arbeitskollegen da, und so warteten wir gemeinsam. Und warteten, und warteten und warteten. Es wurde langsam heiÄ¼er. Die Reihen fÄ¼llten sich. Lauter RennrÄ¼der, neue, alte, teure, nicht so teure, Ä¼ltere Stahlrenner aber auch relativ viele normale RÄ¼der, TrekkingrÄ¼der, Mountain Bikes und sogar ein Mountain-Bike-Tandem standen da. Genauso gemischt war das Teilnehmerfeld, von jungen, schlanken, athletischen Fahrern in Team-Trikots Ä¼ber normalo-Rennradfahrern wie ich es bin bis hin zu relativ stark Ä¼bergewichtigen und/oder recht alten Fahrern war alles dabei. Frauen auch, wie viele kann ich schwer schÄ¼tzen, wir waren stark unterreprÄ¼sentiert, aber es gab schon einige Frauen in dem Bereich, den ich einsehen konnte.

Start Velo Challenge Dann war es endlich 9 Uhr, seit 10 Minuten schielte ich schon zu den Dixi-Klos rÄ¼ber, die ich vielleicht doch vorher noch mal hÄ¼tte nutzen sollen. Ausserdem wurde es langsam unangenehm heiÄ¼. Countdown und StartschuÄ¼ fÄ¼r den ersten Block, zwei Minuten spÄ¼ter startete der zweite, also meiner. Es rollte alles langsam los (die Zeitaufnahme startete dank der Technik beim Durchfahren des Start-Ziel-Bogens) und ein hunderfaches "Klicken" ertÄ¼nte, als alle (fast alle) ihre Schuhe in ihre Pedale einklickten. Meine grÄ¼Ä¼te Sorge, ein Massensturz am Massenstart, hat sich zum GlÄ¼ck nicht bewahrheitet, zumindest in dem Bereich, den ich sehen konnte. Die ersten vier Kilometer ging es mehr oder minder geradeaus, eine Verkehrsinsel mit einem wild winkenden und pfeifenden Ordner war die erste Schikane, die wir alle sicher umfahren konnten. Das Tempo erhÄ¼hte sich langsam, dann die erste, richtige Kurve, 90 Grad mit anschlieÄ¼ender BrÄ¼cke und 500 Meter extrem schlechte Wegstrecke. Das Fahrerfeld war noch sehr eng, SchlaglÄ¼chern ausweichen war nicht mÄ¼glich, also grade drÄ¼ber mit 30 km/h. Mein armes Rad!

Die nÄ¼chsten Kilometer zog sich das Feld immer weiter auseinander und ich habe gefÄ¼hlte tausend Radfahrer Ä¼berholt. Ein geiles GefÄ¼hl! Die meisten schnelleren Fahrer waren wohl entweder gleich vorne gestartet (vermutlich waren die StartblÄ¼cke nach der SelbstschÄ¼tzung der Fahrer geteilt, ich also in dem langsameren) oder sind die groÄ¼e Runde gefahren. Oft Ä¼berholt wurde ich in der Anfangsphase nicht.

Die Strecke selber kannte ich ja sehr gut, bin sie in der letzten Woche noch zwei Mal abgefahren, hab mir alle SchlaglÄ¼cher und Hindernisse eingepreÄ¼gt, das war aber meist gar nicht nÄ¼tig gewesen. Die Fahrenden gaben die gewohnten Handzeichen, niemand fuhr aggressiv oder rÄ¼cksichtslos, es ging alles sehr gesittet zu. Und das Fahren hat einfach unglaublich viel SpaÄ¼ gemacht. Bei strahlendem Sonnenschein, leichtem Wind, an den StraÄ¼enrÄ¼ndern Ä¼berall Zuschauer, die einen anfeuerten, riefen, piffen, winkten. Man fÄ¼hlte sich fast wie bei einem "richtigen

Radrennen". :D

Der coolste Zuschauer fuhr drauÃen auf dem Gehweg auf seinem Rollentrainer und feuerte uns "entgegenkommende" an *g*

Zwei Autofahrer sind auf meinen 60 km ins Fahrerfeld gekommen, das ist wohl unvermeidlich, auch wenn wirklich jede kleinste SeitenstraÃe an der Rennstrecke abgesperrt war. Vor parkende Autos, die mit ihren Besitzern dann einfach mal losfahren, ist man aber trotzdem nicht geschÃtz, und so hatte ich zwei nicht sehr witzige Streckenabschnitte mit dazwischenfahrende Autos. Es dauerte bei beiden Fahrern ein bisschen, bis diese begriffen, daÃ nicht WIR ihre StraÃe belegen, sondern SIE unsere Rennstrecke. Der erste hielt dann irgendwann links in einem Ort, nachdem ein Ordner ihn angeschrien hat. Grade an der Stelle parke aber rechts auch ein Auto, so daÃ sich das Fahrerfeld, hier noch relativ kompakt, dazwischen durch drÃngeln musste. Der zweite Fahrer, fast am SchluÃ, fuhr etwa einen Kilometer zwischen uns, hatte wohl schon verstanden, daÃ er da besser mal weg fÃhrt, hatte nur keine Chance gehabt, sich und sein Auto zu entfernen und so hatte ich das unwahrscheinliche Pech, genau hinter der Blechkiste durch einen Kreisel zu mÃssen. Eh eine der haarigeren Momente, dann noch das bremsende Auto vorne vor... Nach dem Kreisel "parkte" es besser mal in einer Bushaltestelle...

Ich hab lange Zeit Windschattenspringen gemacht und mich so immer weiter nach vorne vorgearbeitet (wo nun ganz vorne war, konnte ich die ganzen 60 km nicht sehen, es waren immernoch jede Menge Fahrer vor mir). GrÃppchen fÃr GrÃppchen arbeitete ich mich weiter. Mal fuhr ich vorne, zog ein paar hinter mir mit, manchmal liess ich mich in diese Gruppe zurÃckfallen, um irgendwann doch wieder durchzustarten und vorbei zu ziehen. Ab etwa Kilometer 20 begegnete ich einer Frau in einem blauen Trikot, die den Rest der Tour mal vor, mal hinter mir war. Ebenso zwei Spanier, die sich beim Fahren miteinander unterhielten (wenn man beim Fahren noch lustige Liedchen pfeifen kann, ist man m.E. zu langsam unterwegs :D). Ein paar Andere sah ich auch immer mal wieder, verlor sie, Ãberholte sie wieder, ...

Am einzigen HÃgelchen, dem Gehrdeiner Berg, gab es oben einen Verpflegungsposten. Halten und Picknick machen wollte ich heute aber mal nich ;), hab da fÃr den angebotenen Becher mit... verwÃssertem Apfelsaft?... gern im Vorbeirollen entgegen genommen. Allerdings stellte ich danach fest, daÃ trinken grad gar nicht mÃglich war, das HÃgelchen war schon ein bisschen anstrengend gewesen, ich war etwas am keuchen und ohne Atemluft geht trinken nun mal (bei dem Babyalter erwachsenen) Menschen nicht. Es ging nun wieder bergab, anderthalbhÃndig mit dem Becher in der einen Hand, diese auf dem Lenker. Die Abfahrt recht rasant, dazu ein paar geschwindigkeitsbeschrÃnkende Bodenschwellen, SchlaglÃcher und mein ergattertes GetrÃnk befand sich weitestgehend auf meiner Hose. Gut, es war sehr warm, ein wenig AbkÃhlung war auch ganz nett.

Unten angekommen hatte sich Puls und Muskeln wieder beruhigt und ich noch immer mehr als genug Kraft fÃr die letzten 20 km. Einige Zeit fuhr ich erst allein, dann vorne vor einer grÃsseren Gruppe und gegen den (leichten) Wind. Als das nicht mehr ging, ich mich in die Gruppe wieder einfÃdelte, war es mir eigentlich zu langsam. Uns so mehr freute ich mich, als uns von hinten, etwa 6 km vor dem Ziel, eine groÃe und schnelle Gruppe Ãberholte. Mindestens zwanzig-dreiÃig Fahrer surrten an uns vorbei (das GerÃusch von vielen Rennradreifen auf dem Asphalt ist unbeschreiblich cool!), ich fÃdelte mich dort mit ein und es ging sehr viel schneller Richtung Ziel. Die schlechte Wegstrecke vom Anfang war mit weniger Fahrern besser zu bewÃltigen und an der 90 Grad Kurve, etwa 4 km vor dem Ziel, war ich plÃtzlich wieder ganz vorne. Schulterzuckend gab ich Gas und die anderen fÃdelten sich hinter mir ein, bis etwa 1-2 km vor dem Ziel. Dann Ãberholten mich etwa fÃnf aus der Gruppe wieder und ein paar hundert Meter vor dem orangen Zielbogen gab es dann den zwangslÃufigen Endspurt. Ich stellte fest, daÃ ich noch immer Kraft habe, trat ebenso in die Pedale wie die um mich herum fahrenden MÃnner und *schwups*, schon war ich wahnsinnig breit grinsend im Ziel!

Breit grinsende Zieleinfahrt Dieser Endspurt, die Zieleinfahrt war Adrenalin pur, war einfach nur - sorry - GEIL! Ich brauchte sehr lange, um das Grinsen wieder aus meinem Gesicht zu bekommen und dachte, nein denke (!) nur: DAS will ich bald nochmal!

An den Zelten der Organisation hingen kurze Zeit spÃter schon die ersten Listen mit Zeiten und Platzierungen. Ich stellte verwundert aber auch stolz fest, daÃ ich die 35. der Frauen bin und die 14. der Frauen meiner Altersklasse 30-40 (!). Wie viele Frauen die 60er Runde gefahren sind, und die wievielte von allen ich denn bin, weiÃ ich noch nicht, die Ziellisten sind noch nicht online. Etwa 600 Fahrer waren es wohl auf der kleinen Runde, etwa 2000 insgesamt.

Ich brauchte 1h 47' fÃr die 58 km, 32,52 km/h . Meine bisherige Bestleistung! Okok, ganz viel Windschatten und sonst optimale Bedingungen, aber trotzdem, eine fÃr mich wirklich gute Leistung. Und ich bin noch nicht mal richtig fertig, hÃtte durchaus noch etwas mehr Kraft investieren kÃnnen. Das nÃchste Mal! Wann ist das nÃchste Jedermannrennen???)

Blog Export: Ninas Schmierblo(g)ck, <http://www.justchaos.de/blog/>

Geschrieben von Nina in sportliches um 18:38

Mittwoch, 23. Juni 2010

Frühmorgendlicher Maximalpuls

Ich fahre eben mit meinem Rad zur Arbeit, auf der Schierholzstraße in Hannover, mit fröhlichen 30-32 km/h. Kommt von hinten ein Hupen angefahren. Nicht mal kurz ein Frusthupen, das kennt Frau ja schon, ein ca. 20 sekündiges Hupen. Mit dem Hupen überholt mich ein älterer Golf, am Steuer eine Frau (ich möchte meinen so 25-30 Jahre alt), schreit in ihrem Blechkasten bei geschlossenen Fenstern zu mir über. Sogar ohne die leise Musik in meinem einen Kopfhörer hätte ich sie nicht verstehen können, aber das war auch nicht nötig, den Inhalt solcher Beschimpfungen kenne ich ja schon. Meist spiele ich bloss lächelnd und winkle und fahre weiter. Hier war dies etwas schwierig, Madam setzte ihr Auto vor mich und bremste. Wenigstens keine Vollbremsung, wenigstens hatte ich ne Chance, auch zu bremsen, tat ich auch leicht und überholte sie. Warum sollte ich auch stehen bleiben??

Sie kurbelte ihr Fenster runter, ich hätte sie nur im vorbeifahren an: „Hier IST nicht mal ein Radweg!!!“. Das hat sie aber offensichtlich nicht einsehen wollen. An der Stelle gibt es einen relativ breiten Fußweg, der auch optisch einen abgetrennten Bereich hat, den man als unbedarfter Fahrradhasser sicher gern mal als Radweg bezeichnen würde – nur fehlt diesem Weg das blaue Schild mit dem weißen Hollandrad, was ihn zu einem benutzungspflichtigen Radweg macht!

Nein, ich möchte nicht mein Leben wegen Besserwisserei aufs Spiel setzen, ich fahre an dieser Stelle manchmal sogar über den Fußweg, der wie ein Radweg aussieht, aber das kommt immer drauf an, wie schnell ich grad unterwegs bin. Im 25 km/h Bummeltempo stört der schlechtere Fußweg nicht, heute war ich schneller unterwegs und kam auch noch aus einer Richtung, das die Straße nicht nur das strassenverkehrsrechtlich Richtige war, sondern auch das Logische.

Wie auch immer, die Frau überholte mich wieder, offensichtlich wutentbrannt, und drängte mich beim Überholen nach rechts, fuhr also deutlich langsam an mir vorbei und kam mit ihrem Auto immer weiter nach rechts, da wo ich war, wo neben mir der Bordstein war, an dieser Stelle auch noch ein Geländer, was Fahrbahn von Fußweg trennt. Ich bremste, sie fuhr weg. Meine Pulsuhr piepte warnend, mein Puls war bei 190 angekommen.. Ich hätte ihr noch hinterher, dass ich sie anzeige. Und eben dies halte ich auch weiterhin – sogar in Ermangelung von Zeugen – für richtig.

So ein Verhalten ist lebensgefährlich! Wer nicht in der Lage ist, seine Aggressionen unter Kontrolle zu halten und stattdessen seine gefährliche Übermacht wegen Rechthaberei an schwächeren Verkehrsteilnehmern ausübt (völlig unabhängig davon, dass ihre vermeintliche Rechthaberei auch noch falsch war – ich durfte völlig frei jeglichen Schuldgefühls auf der Straße fahren), dem geht der Führerschein und das Auto weggenommen!!!

Und falls das nicht geht, weil eben Aussage gegen Aussage steht, dann möge sie wenigstens zukünftig solche Aktionen unterlassen!

Wo ist mein Baldrian?

Geschrieben von Nina in sportliches um 09:16

Samstag, 6. März 2010

Ein Neues!!!

Fast vier Jahre ist es her, daÃ ich mir mein kleines, schwarzes Triathlonrad gekauft und stolz vorgezeigt habe. Einige zehntausend Kilometer hab ich darauf abgestrampelt und ganz langsam wurde ich etwas unzufrieden, was die maroder werdende Technik angeht. Immerhin war das Rad schon gebraucht, hatte sogar zwei Vorbesitzer, bevor ich es kaufte. Es wurde langsam Zeit in etwas neues zu investieren. Ja - nick - ganz bestimmt wurde es das ;)

Und auch wenn es tatsÃchlich beinahe nÃtig war, in neue "Hardware" zu investieren (oder viel Geld und Zeit um das Triathlonrad wieder auf Vordermann zu bringen), hÃtte ich gleich noch einen guten (guten?) Grund vorzuweisen, warum ich mir ausgerechnet jetzt und Ãberhaupt ein neues Rad kaufen muss: um damit an (Jedermann-) Rennen teilzunehmen! Mein altes Rad hat einen Triathlonlenker, diese sind bei Rennen (ausser den Triathlons) nicht erlaubt. Und da es dieses Jahr das erste Mal Ãberhaupt in Hannover ein Jedermannrennen gibt, was auch noch auf meiner Haus- und Hof-Trainingsstrecke stattfindet, war ich ja beinahe fast schon gezwungen, mir ein neues Rad zu kaufen.

Oder sollte ich jetzt noch schreiben, daÃ ich mit dem Kauf doch nur die Konjunktur ankurbeln wollte? ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 23:39

Montag, 15. Juni 2009

Helmträger

Am Wochenende wollten wir mit den Rädern ins Schwimmbad und als wir alle vor der Tür uns in die Sättel schwingen wollten musste ich feststellen, dass außer mir niemand einen Fahrradhelm aufhatte. Wenigstens meiner eigenen Brut gegenüber musste ich da dann doch mal laut werden, machen Helme ja im Falle eines Unfalls durchaus viel Sinn (ja, ich kenne die Gegenargumente! Die Diskussion erinnert mich ein wenig an die Gurtpflicht oder das Handyverbot beim Autofahren. Dessen Sinnhaftigkeit wird inzwischen nur noch selten angezweifelt). Natürlich finde ich selbst einen Helm weder sonderlich hässlich noch wirklich praktisch. Aber sinnvoll! Und man gewöhnt sich wahrlich schnell dran. Ohne fühle ich mich schon lange ziemlich nackt auf dem Kopf. Also... zumindest sofern ich auf dem Rad sitze!

Passend dazu musste ich mich grad etwas aufregen über diese "Modekolumne". Hallo? Was soll den der Helme-sind-hässlich-und-Mode-geht-immer-vor-allem-anderen-Grundton dieses Artikels? Ist die Autorin so doof? Führt sie Motorrad auch nicht mit Helm, weil der ja bekanntermassen blöd aussieht und ausserdem die Frisur kaputt macht? Geht die eigene Sicherheit nicht vor der Optik? Sollte sich im allgemeinen Stadtbild nicht langsam der helmtragende Radfahrer soweit eingebürgert haben, dass man auf solche dummen Texte verzichten kann? Selbst wenn ihr Kopf gerne auf dem nächsten Bordstein zermatscht werden kann, warum hackt sie auf anderen Leuten herum, die Helme tragen damit ihnen sowas nicht passiert? Und warum ist ein rosa Helm mit selbst aufgeklebten Sternchen (ieks) hässlicher als ein ganz normaler? Braucht man etwa verschiedene Helme um sie der jeweiligen Kleidungsfarbe anzupassen?

Ich mein, von mir aus kann doch jeder fahren, wie er mag. Mit und ohne Helm, von mir aus auch mit einer dicken Strickmütze (hörte ich mal als Ausrede keinen Helm zu nutzen - dämpft aber ja auch den Aufprall) oder ganz ohne Haare. Das ist mir echt egal. Bei meinen eigenen Kindern natürlich nicht. Aber sonst. Aber grade darum finde ich die "Modekolumne" dermaßen daneben. Man mache sich mit Helmen zum Gespött? Ja gehts noch??? ...

Wobei mir grad noch ein Rennradfahrer in den Sinn kommt, der allen Ernstes einen pferdeschwanztauglichen Fahrradhelm für seine Freundin suchte. Sie sträubte sich dermaßen gegen einen Helm, dass ihre Standardfrisur als Ausrede herhalten musste. Als ob man sich nicht für die Fahrt die Haare weiter unten zusammenbinden könnte. Wobei ich natürlich nicht weiß, ob sie sich nur so gegen den Helm gesträubt hat, um nicht mit ihrem Partner fahrradfahren zu müssen... ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 22:23

Samstag, 5. April 2008

Das erste Mal

Das erste Mal

Heute war ich in einem Fitness-Studio. Das erste Mal in meinem Leben. Zu Weihnachten hab ich bei einer hannoverschen Zeitung einen Gutschein für eine 10er Karte gewonnen und seit dem schiebe ich die Einlösung von diesem vor mir her... Gut, ich hatte ja auch gesundheitliche Gründe, wollte nicht mit einer Kniebandage versandelt da hin um dann nur einen Teil der Geräte nutzen können. Vor allem sträubt sich in mir aber immer etwas, wenn es darum geht, Sport vor anderen / mit anderen zu machen. Zu wenig sportliches Selbstbewusstsein...?! Und der Gedanke in einem Fitness-Studio von lauter Leuten begafft zu werden, hat mir gar nicht gefallen. Andererseits hat es mich ja schon sehr gereizt, auch wenn ich vieles auch ohne ein teures Studio mache. Radfahren, laufen, rudern, Krafttraining mit Hanteln und Bändern, Gymnastik und wenn die Zeit es erlaubt (in letzter Zeit viel zu selten :() auch noch schwimmen. Alles meistens einmal die Woche, Radfahren beinahe jeden Tag... Und auch wenn ich offensichtlich keinesfalls ein irgendwie genetisch bevorzugter Sportler bin, von einem absoluten Schläffi hab ich mich weit entfernt.

Und trotzdem, es kostete Überwindung, den Gutschein endlich mal einzulösen (meine Ausreden waren allerdings langsam auch mal alle). Alleine wollte ich (zumindest beim ersten Mal) auch gar nicht, meine Gutscheine kann ich aber auch anderen zur Verfügung stellen. Also nahm ich mir heut Verstärkung, meine frisch gekaufte "Fitness-Studio-Tasche" (*hrhr*) und den Gutschein um mich der Herausforderung zu stellen.

Es war auch gar nicht schlimm! Ganz im Gegenteil, es hat sehr viel Spaß gemacht. 30 Minuten aufwärmen am Crosstrainer, 60 Minuten Krafttraining an sehr vielen Geräten und 30 Minuten laufen zum Abschluss. Meine Arme tun jetzt, 1-2 Stunden danach, schon so weh, daß ich sie kaum aufrecht am Laptop halten kann ;).

Das Publikum war recht gemischt, von Kraftfreaks über Tussen bis zu ein paar älteren Damen und Herren. Beobachtet oder irgendwie gestört fühlte ich mich von niemandem. Und obwohl ich immer dachte, daß grade am Wochenende viele Leute ins Studio gehen, war es überhaupt nicht voll.

Sobald ich mich wieder bewegen kann, geh ich da wieder hin! Wobei ich bezweifle, daß ich allzuoft Gelegenheit haben werde. Arbeit und Familie belegen schon einen nicht unerheblichen Teil meiner Zeit...

Geschrieben von Nina in sportliches um 15:53

Dienstag, 1. Januar 2008

Bilanz 2007

10.459 km Rad, 572 km laufen, 69 km schwimmen und 6520 Minuten sonstige sportliche Aktivitäten

Gar nicht so übel, wie ich finde :)

Allerdings wird es schwierig, dies 2008 nochmal zu überbieten. Dafür hab ich kürzlich eine 10er-Karte für ein Fitness-Studio gewonnen. Mal schauen, ob ich mich so etwas zu grossen Leistungen motivieren kann, bislang war ich eigentlich davon überzeugt, dass ich sowas nicht brauche ("Heimtrainer", Rudern, Hanteln etc. hab ich Zuhause ja auch).

Geschrieben von Nina in sportliches um 12:32

Mittwoch, 10. Oktober 2007

immernoch Trainingspause

Heute ist Tag 11 der Trainingspause. Meine Muskeln haben sehr lange nicht glauben können das ich wirklich pausiere und taten in der erste Woche fast ohne an Intensität zu verlieren weh - so als hätte ich Sport gemacht. Weitestgehend in den Beinen, ein bisschen aber auch in den Armen und an anderen Körperstellen. Aber langsam lässt dieses Gefühl (ich würde ja Schmerz schreiben, aber so intensiv ist es nun auch wieder nicht) nach. Kleinere Belastungen wie die Arbeitsfahrten im Schneckentempo oder das Streichen am letzten Wochenende wirkten bislang noch körperlich stärker nach als sie das nach meinem Empfinden tun sollten. Wirklich "erholt" fühle ich mich eigentlich auch noch nicht, wobei ich nicht genau weiß, wohin mich diese Pause führen soll, wie sich das anfühlt, wenn der Körper sich ausreichend regeneriert hat.

Dafür fehlt mir inzwischen das Radfahren! Heute Morgen musste ich mich schon ein wenig zusammenreißen, um nicht schneller zur Arbeit zu fahren. Das wurde nicht grad besser, als ich auch noch von so einem ganz normalen Stadtradenfahrer überholt wurde ;)

Samstag wären 2 Wochen Pause rum. Halte ich so lange noch durch? Halte ich noch länger durch? Schaff ich es überhaupt noch bis dahin? Ich weiß es nicht... Freitag hab ich frei und überdenke einen Sporttag. Oder wenigstens schwimmen gehen? Samstag/Sonntag sind die Kinder weg, renoviert hab ich jetzt, was mach ich denn sonst bloss mit meiner Zeit? ;)

Okay, ich könnte einfach das tun, was ich schon eine ganze Weile mache. Seit das Studium rum ist und ich nicht mehr das ständige schlechte Gewissen Namens "Du musst aber noch lernen!!!" im Nacken sitzen habe: Ich verschwende meine kostbare Zeit an Computerspielen... Baphomets Fluch 3 (amüsant aber ohne Komplettlösung wäre es mir an der einen und anderen Stelle zu nervig gewesen), Thief 3 und Splinter Cell (beides nett aber dieses ständige Rumschleichen nervte mich in beiden Spielen nach einer Weile), Cultures (Aufbastrategie mit niedlichen Wuselmannchen, kommt an das Niveau von Anno oder Siedler keineswegs heran, macht aber trotzdem furchtbar viel Spaß) und ich bin einfach nicht in der Lage, dieses Spiel wieder auszumachen! Furchtbar! ;), Heros of Might & Magic 3 (älteres, langwieriges, rundenbasiertes Spiel mit einer für heutige Verhältnisse unglaublich schlechten Grafik - was aber dennoch sehr viel Spaß macht und noch mehr Zeit raubt) und nun auch noch Black & White, was seit Jahren darauf wartet, daß ich mal die Zeit finde, es zu spielen. Die habe ich nun und es gefällt mir gut, hier Gott zu spielen. Die Steuerung ist etwas ungewöhnlich, ein bisschen innovativ und ein bisschen nervig. Manches gefällt, das Wunder über bestimmte Mausbewegungen erzeugen zum Beispiel (man "schreibt" mit der Maus einfach bestimmte Zeichen für bestimmte Wunder) oder das Loslassen eines Gegenstandes/Wunders, in dem man mit der Maus "schüttelt". Die Bewegung über das Land in dem man mit der Hand Gottes sich darüber hinwegzieht ist meiner Meinung nach eher nicht so toll gelungen. Der Tempel mit seinen dreidimensionalen Speicherplätzen gefällt, weil's einfach mal was anderes ist, das andauernde "Füttern" der Gläubigen ist dafür einfach nur nervig. Genauso wie das ständige "Death"-Geschrei, wenn ein Bauer stirbt. Und das tun sie andauernd, meist einfach aus Altersschwäche...

Mir fällt auf, daß all die von mir genannten Spiele alt bis ganz alt sind... Was wohl beweist, daß ich mich in den letzten Jahren wenig für diese Art des Zeitvertreibe interessiert hab. Oder das ich alt geworden bin ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 12:32

Donnerstag, 4. Oktober 2007

Trainingspause!!!

Trainingspause!!!

Bislang hab ich mir sowas wie eine mehrwöchige Herbst-/Winterpause ja immer verkniffen, aber in diesem Jahr brauch ich offensichtlich eine längere Ruhephase. Von einigen krankheitsbedingten kürzeren Aussetzern hab ich selten mehr als 1 oder 2 Tage am Stück keinen Sport gemacht. Und das seit Sommer letzten Jahres, da hab ich mal fast 2 Wochen urlaubsbedingt pausiert. Aber sonst habe ich nur versucht, alle 2-3 Tage mal einen Ruhetag einzuschieben um meinem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu geben. In letzter Zeit habe ich mehr Pausen gebraucht, immer öfter mal einen zusätzlichen und ungeplanten Ruhetag gemacht, weil ich einfach keine Motivation hatte, mich zu irgendwas aufzuraffen. Ich hab grad irgendwie keine Kraft mehr. Und im Moment nicht mal wirklich Lust. Normalerweise macht mir der Gedanke an eine mehrwöchige Pause eher angst, inzwischen gefällt er mir sogar. Zwei Wochen schaff ich das. Die meisten "Experten" sprechen eher von vier Wochen Winterpause. Aber ich muss es ja nicht gleich überleben ;)

Zwei Wochen nur Rekom-Radfahren (also langsam und kurz - nur die Arbeitsstrecken), bisschen Gymnastik und nicht viel mehr... und danach gibts erstmal eine ganze Weile nur Ausdauertraining (lang aber wenig intensiv). Radfahrend und laufend, bis dahin hab ich dann wohl auch meine Sporteinlagen. Nach mehreren Jahren der festen Vorsätze habe ich mir endlich ein Rezept dafür geholt und hoffe mit diesen auch längere Strecken ohne Knieprobleme laufen zu können.

Übrigens bin ich in diesem Jahr schon etwas über 8000 km radgefahren und fast 500 km gelaufen. Durchschnittliche Wochenleistung 14 Stunden Sport, ca. 210 km Rad, ca. 12 km laufen, Rest Schwimmen/Rudern/Alternatives.

Heute, am Tag 5 der Trainingspause tun mir meine Bein- und Armmuskeln noch immer ein wenig weh. So als hätte ich Sport gemacht. Dafür haben sich meine Knie, die in letzter Zeit mal wieder etwas stärker und häufiger kleinere Probleme gemacht haben, fast völlig erholt. Noch fehlt mir der Sport auch nicht sonderlich, ich kompensiere den Mangel mit Arbeit und Computerspielen (seit mein Studium vorbei ist, habe ich keine gute Ausrede mehr, um mich von süchtig machenden Spielen fernzuhalten ;). Allerdings fühle ich mich irgendwie fett... Und sogar meine Tochter meinte, dass ich in der Pause jetzt sicher etwas "pfändiger" werden würde. NEIN! WEHE!

Geschrieben von Nina in sportliches um 10:24

Samstag, 8. September 2007

Motivation

Ich bin grade einen Rekord auf meinem Rollentrainer gefahren :)

Und das sogar obwohl ich heut Morgen müde und völlig schlapp aufstand, meine Muskeln von gestern am ganzen Körper murrten (gestern hatte ich ne halbbsche aber nur bedingt anstrengende Mischung aus Rudergewicht, Ausdauer auf der Rolle, Gymnastik) und Motivation für Sport gar nicht vorhanden war.

Aber dann... dann war da ein Radrennen, direkt vor meiner Haustür (aus dem Küchenfenster konnte man auf die etwa 200 Meter entfernte Rennstrecke gucken). Ein halbes Stündchen hab' ich denen auch von nahem zugesehen (und sie auf der regenassen Straße mehrfach stürzen sehen - autsch!).

Danach war ich dann motiviert genug für eine kleine Krafteinheit... ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 23:19

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 Ä¼ber 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 fÄ¼hlte 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 hÄ¼gelig. 650 HÄ¶hometer 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 natÄ¼rlich, daÄ¶ ich die Schilder nicht Ä¼bersehen darf ;)) und durch die vielen anderen, die genau wie ich sich quÄ¶len und gar nicht alle schneller sind.

Äœberhaupt bin ich Ä¼berraschend selten Ä¼berholt 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 frÄ¼her bei der nÄ¶chsten RTF sein... Noch frÄ¼her... Als ob die nicht eh schon so frÄ¼h 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 hÄ¼gelige 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 Äœberholen hab ich weiterhin eine SchwÄ¶che, bleib lieber dahinter aus Angst, nach dem Äœberholen 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 fÄ¼r 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 Ä¼brigens auch sehr hilfreich. Noch ein Punkt fÄ¼r RTFs. Und ich bin endlich mal wieder ausserhalb meiner Ä¼blichen Routen gefahren, und habe mich weit, weit von diesen entfernt. :)

Wann ist die nÄ¶chste RTF? ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 21:24

Freitag, 13. Juli 2007

Hey Hund

Hunde sind ja die natürlichen Feinde des Radfahrers. Zumindest manche. Wobei ich den armen Hunden hier unrecht tue, eigentlich sind es ja eher die Besitzer. Manche zumindest... Ich bin immer froh wenn ich sehe, daß ein Hundebesitzer mich gesehen hat und seinen Hund zu sich ruft, kürzer an die Leine nimmt oder am Halsband festhält. Vors Rad sind mir schon einige Hunde gelaufen, passiert ist bislang zum Glück noch nie etwas. Meistens reicht es ja auch, wenn der Hund mich sieht und mir dann nicht aus Versehen vors Rad rennt. Weswegen ich meistens, wenn mir ein unangelegter und unachtsamer Hund begegnet, diesem etwas zurufe. Dann erschreckt er weder mich noch sich, rennt mir nicht vors Rad und beißt mir auch nicht in die Waden.

Der Hund gestern reagiert völlig anders, wenn auch eigentlich relativ argerecht und somit gar nicht so überraschend. Er trottete, einige Meter vor mir, aus einem Seitenweg auf den breiten Radweg, mitten in der Eilenriede - dem hannoverschen Stadtwald. Seine Besitzer waren ein gutes Stück hinter ihm und ich rief "Hey Hund". "Hund" schaute hoch, freute sich sichtlich und raste los. An mir vorbei und halb schräg vor meinem Vorderrad. Sich immer wieder zu mir umschauend. Ich bin mir eigentlich schon ziemlich sicher, daß dieses Exemplar wirklich nur spielen wollte, war mir aber nicht sicher, ob er mir deswegen nicht trotzdem zwischen die Speichen gerät. Einige hundert Meter später hat er das Rennen aber aufgegeben. Da er noch nicht erschöpft wirkte denke ich mal, seine Menschen haben ihn gerufen.

Egal, das Rennen hab ich somit aber trotzdem gewonnen ;)

Und brauche wohl eine andere Hundetaktik im Wald...

Bei der Gelegenheit auch gleich eine gegen radwegverstopfende, halbtotbe Menschen. Meine Klingel ist wirklich keineswegs leise, für manche aber offenbar noch immer unhörbar. Vielleicht brauche ich doch noch so eine Tröte, wie sie in Fußballstadien benutzt wird. Im besten Fall springen die zweibeinigen Verstopfungen dann vor Schreck direkt vom Radweg in den Matsch daneben *hehe*.

Geschrieben von Nina in sportliches um 10:10

Montag, 16. April 2007

Helden der Landstraße

Manche Dinge werde ich nie verstehen. Warum Männer so gerne  berholen zum Beispiel. Also ich verstehe es schon (der schnellste sein, andere besiegen, ...) , ich kann es nur für mich nicht nachvollziehen. Ich mein... es mutet schon sehr komisch an, wenn 3 Rennradfahrer sich die Mühe geben, auf einem etwa 2 KM langen Stück Landstraße die gesch tzt 200-300 Meter Abstand zwischen mir (vornweg fahrend mit ca. 27-28 km/h, Gegenwind) und sich einzuholen um mich zu  berholen (was ja ihr gutes Recht ist, wenn sie schneller sind - zumal sie auch noch sooo freundlich gegr sst haben), nur um dann direkt danach, abgebogen auf einen kleineren Feldweg, nur noch mit 25-27 km/h (hier jetzt ohne Gegenwind) vor mir her zu schleichen. Ich bin kein Überholer, ich hab langsam aufgeschlossen. Ich mag nicht  berholen, schon gar nicht, wenn ich denke, daß die anderen gleich wieder Gas geben und ich ihnen dann wieder im Weg bin, sie mich schon wieder  berholen müssen. Aber die drei hatten es plötzlich gar nicht mehr eilig, ich bin an ihnen vorbei und hatte an der Ampel im nächsten Ort laaaange warten müssen, bis sie von hinten wieder angeschlichen kamen. Aber am Ortsausgang wieder das gleiche Spiel, sie mussten unbedingt nochmal Gas geben. Inzwischen aber nur noch zwei der drei Rennradler, der dritte blieb zurück. Worauf die beiden "Sprinter" im nächsten Dorf auf ihn warten mussten und ich gar nicht anders konnte als wieder an ihnen vorbeizuziehen.

Ein paar Kilometer weiter bog ich ab auf eine lange, breite und von Autos nahezu gar nicht befahrene Seitenstraße, von hier wären es noch maximal zwei Minuten, bis ich Zuhause wäre - zu wenig für das gesteckte Ziel von 60 Minuten, also hab ich am Ende der Straße gedreht und bin wieder zurück. Und wer kam mir da nach einigen hundert Metern wieder entgegen? Na? Die 3 Überholer...

Geschrieben von Nina in sportliches um 21:25

Donnerstag, 4. Januar 2007

Muskelkater!

Mir tun die Beine weh! An ganz vielen unterschiedlichen Stellen *g*. Und die Arme auch. Und eigentlich $\frac{1}{4}$ berall son bisschen! Ich glaube, Mitschuld an den ungewohnten Muskeln, die sich hier laut beschweren, d $\frac{1}{4}$ rften die Fitnessb $\frac{1}{4}$ nder sein, die es da neulich ganz billig bei Penny gab. Sieht alles etwas l $\frac{1}{4}$ cherlich aus (aber welche Gymnastik oder Kraftsport $\frac{1}{4}$ bung tut das nicht?), wirkt aber offenbar trotzdem.

Und ich glaub, mein gesteigertes Training bringt dann doch was :). Teilweise zweifel' ich ja daran, grad auch, wenn der Zeiger der Waage sich so gar nicht bewegen will oder ich trotz relativ h $\frac{1}{4}$ ufiger Belastung nicht besser, schneller zu werden scheine.

Aber hey, an Tagen wie heute, wo es so angenehm bei jeder Bewegung zwickt, wei $\frac{1}{4}$ ich wieder, warum ich das tue und das es was bringt! Und grad auch in der momentanen Intensit $\frac{1}{4}$ t. Wer wei $\frac{1}{4}$, wie lang ich das machen kann. Wann das Studium rum ist, ist ja schon klar, Mitte des Jahres hab ich wieder einen Arbeitstag mehr (muss daf $\frac{1}{4}$ r nicht mehr st $\frac{1}{4}$ ndig ans Lernen denken...). Und ich hoffe ja weiterhin wieder auf einen l $\frac{1}{4}$ ngeren Vertrag. Auch wenn sich das finanziell zum Mehraufwand eher weniger lohnt. 19 % krieg ich netto weniger, bei 33% weniger Arbeit. Doofe Rechnung!

So lange es geht, werde ich weiter so viel extrem sporten wie jetzt. Aber ohne mir selbst Druck zu machen! Das tu ich offenbar manchmal tats $\frac{1}{4}$ chlich... Und weiter mit bewu $\frac{1}{4}$ ten Ruhetagen! So wie heute. Ach, ups, ist ja ein Arbeitstag. Naja, ist ja irgendwie fast das gleiche... ;) Nach 4 Stunden auf der Arbeit hatte ich, an meinem ersten Tag in diesem Jahr, auch schon genug. Lieber nach Haus und die Ruhe geniessen. Morgen kommen die Kids wieder, dann isses mit der Ruhe vorbei. Zum Gl $\frac{1}{4}$ ck sind die Ferien das dann auch...

Eine Trainingspause liegt noch vor mir. 4 Wochen etwa, nur ein bisschen Rekom (also mit sehr geringer Belastung) radeln, bisschen Gymnastik, vielleicht ein bisschen laufen, schwimmen... Ich hab die Pause geschickt zwischen die beiden Klausuren gebastelt, dann hab ich f $\frac{1}{4}$ rs Lernen f $\frac{1}{4}$ r die zweite Klausur etwas mehr Luft. Und danach auch noch ein wenig. Ich wollte und muss dringend renovieren!

Oder doch umziehen? Hier lande ich immer, wenn ich ans dr $\frac{1}{4}$ ngende renovieren denke... Wir brauchen ein Schlafzimmer!!! Momentan haben die Kiddies je eins (ein Zustand, den ich so eigentlich gerne belassen w $\frac{1}{4}$ rde) und wir schlafen und leben im - grossen - Wohnzimmer. Mit einem Hochbett dort drin und vielen Computern drum herum. Aber umziehen will ich doch eigentlich gar nicht. Bin ein Gewohnheitsmensch und ausserdem gef $\frac{1}{4}$ llts mir hier. Bis auf so manches eben... Das fehlende Zimmer, das manchmal $\frac{1}{4}$ tzende Haus bzw. die $\frac{1}{4}$ tzenden Nachbarinnen, die "Jugendgangs" vor der T $\frac{1}{4}$ r... Obs anderswo besser ist? Heut glaub ich daran wohl weniger als fr $\frac{1}{4}$ her...

Geschrieben von Nina in sportliches um 13:56

Samstag, 30. Dezember 2006

Bilanz des Sportjahres 2006

Das wars mit Sport für dieses Jahr. 8650 km Rad, 317 km laufen... das ist ganz ordentlich ;)

Wird allerdings schwer, im nächsten Jahr noch was draufzusetzen. Mal gucken wie's läuft, momentan verdammt gut! Auch wenn es auf dem Diagramm meiner Jahresleistung nicht so rauskommt, hab ich mich dennoch gesteigert in den letzten Monaten. Bin definitiv schneller geworden, allein in der Winterpokalzeit - die ja anfang, als ich nur noch halbtags arbeiten gehen durfte = mehr Zeit! Hinzu kommt, dass meine Knieprobleme - ja, sie bestehen nach über einem Jahr noch immer - langsam weniger werden. Heute hab ich erst nach über 3 Stunden auf dem Rolltrainer leichte Schmerzen bekommen. Die inzwischen wieder weg sind. Beim Joggen trage ich noch immer ständig Kniebandagen, beim Radfahren zumindest meist.

Mein Wunschgewicht ist trotz dem vielen Sport im letzten Jahr noch immer in weiter Ferne. Wieviel fehlt noch, beziehungsweise ist zuviel? 10 Kilo? Die schwer fallen.... Wieviel hab ich im letzten Jahr verloren? 5? Maximal... Klar sind da noch Muskeln zugekommen aber trotzdem *seufz*

Eben hab ich mir (trotzdem?) erstmal den Bauch mit Spaghetti vollgeschlagen, nach 90 Min. schwimmen und 210 Min. Rolle war das auch dringend nötig, gegen Ende war ich leergefahren. Das zittern fing an und der Kreislauf machte langsam schlapp.

Morgen gibts einen Ruhetag und damit ist der erste Tag im neuen Jahr wieder dem Sport gewidmet. Okay, und dem Lernen. (Die Kiddies sind bei ihrem Vater).

Sportliche Ziele für 2007? Habe ich genausowenig, wie ich sie für 2006 hatte. Bis auf weitere Gewichtsreduktion und eine Steigerung meiner Leistung und Leistungsfähigkeit. Aber in Zahlen will ich da nichts ausdrücken. Wobei ich schon stolz auf mich wäre, wenn ich 2006 noch überbieten könnte ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 23:25

Mittwoch, 29. November 2006

Abschlussrunde

Es ist fast schon Dezember und auch wenn die Temperaturen draußen momentan relativ hoch sind ist es doch absehbar, daß die Rennradsaison ihrem Ende zugeht. Zumindest lange Ausfahrten mach ich im Winter nicht, bei Temperaturen jenseits des Gefrierpunktes auch nur noch mit dem Mountainbike. Und da es heute noch mal schön werden sollte und ich nicht arbeiten musste, hab ich den Tag für eine Jahresabschluss-tour genutzt.

94 Kilometer sind es geworden, 773 Höhenmeter und drei "Hubbel" auf der Strecke. Die Marienburg zum warm werden, den kleinen Deister und zurück  bern Nienstedter Pass. Weit über vier Stunden hab ich dafür gebraucht und war grad rechtzeitig mit einsetzen der Dämmerung wieder Zuhause. Kalt war mir nur an den Abfahrten, wenn ich zu schnell wurde und dabei nicht mal trampeln musste. Ich möchte jetzt trotzdem gern in die heiße Wanne ;)

Auf einem Feld in der Nähe von Koldingen war voll mit Graugänsen auf der Durchreise. Da und an einigen anderen Stellen hab ich es arg bereut, daß ich meine Kamera nicht mitgenommen habe. Als zum Beispiel die Sonne mal rauskam und auf die H gelchen schien, war das schon ein wirklich schönes Bild. Aber Fotografieren beim Fahrradfahren funktioniert bei mir nicht gut. Konzentrieren kann ich mich nur auf eins von Beidem, entweder mit offenen Augen auf Motivsuche sein oder solche Touren fahren. Kamerafahrten sind meist eher Schleich- und Erholungsfahrten. Bei gutem Wetter, mit Picknick und ganz vielen Pausen. Fotohalt eben. Beim "richtigen" Radeln reißt mich das immer wieder aus dem Tritt...

Morgen g nn ich meinem Körper einen Ruhetag. Freitag gibts dann wieder Sport. Zu meinem momentan sowieso teilweise etwas ausgeprägten Bewegungsdrang hat sich eine Art Wettkampf gesellt, der zusätzlich motiviert. Der Winterpokal eines Rennradforums, bei dem man Punkte für seine Sporteinheiten kassieren kann. Der direkte Vergleich mit den Anderen und das Auf und Ab in der Rangliste spornt durchaus an - obwohl klar ist, daß ein nicht unbeträchtlicher Teil beim Eintragen schummeln wird. Spaß macht es trotzdem, zumindest im Moment.

Geschrieben von Nina in sportliches um 18:07

Freitag, 1. September 2006

Schwarzwald Tourbericht

Tag 3: Ettlingen, Ettlingweiler, Oberweiler, Schluttenbach, SchÄ¶llbronn, VÄ¶llkersbach, Freiolsheim, Moosbronn, Bernbach, Bad Herrenalb, Loffenau, Gernsbach, Gaggenau, Bischweiler, Muggensturm, Malsch und zurÄ½ck, 70 km, ca. 4 std., auf dem RÄ½ckweg im Stockdunkeln und daher sehr langsam - und natÄ½rlich wegen den Bergen auf dem Hinweg *g*

(huch, da fehlt ja die Beschriftung der X-Achse - der hÄ¶chste Punkt liegt auf 557 HÄ¶henmetern, beim Start in Ettlingen war ich auf ca. 80-100)

Wir haben diesen Tag frÄ½h Feierabend gemacht (ich war 3 Tage auf einer Schulung in Karlsruhe). Kurz nach 16 Uhr war ich schon drauÄ½en. VertrÄ¶umt und geistig abwesend bin dann aber ich leider auf die falsche Autobahnseite aufgefahren, das wÄ¶re ich am Vortag schon fast. Ist irgendwie wohl ne doofe Stelle (oder ich direkt nach dem Kurs einfach geistig noch nicht voll da). NatÄ½rlich kam da auf der falschen Autobahnseite erstmal so gar keine Abfahrt bei der ich hÄ¶tte drehen kÄ¶nnen; also fuhr ich an 3 ParkplÄ¶tzen (!) vorbei, 16 km von Karlsruhe weg - und das in die falsche Richtung natÄ½rlich. In die andere hÄ¶tte es vier Abfahrten auf 10 km gegeben *mitdenaugenroll*

Ich hab die Gelegenheit genutzt und wenigstens schon mal getankt. fÄ½r irgendwas musste der Abstecher ja gut sein. Und so brauch ich das Morgen frÄ½h nicht mehr.

Im Hotel hab ich mich nur schnell umgezogen und mir mein Rad geschnappt. Das Wetter sah noch ganz angenehm aus, sogar Sonne gab es. Aber auch doofen Wind, natÄ½rlich von vorn *g*

Ich hab ne lange Radhose angezogen, das erste Mal seit dem FrÄ½hjahr. Und ein langes Trikot. und die Regenjacke, und ein Shirt drunter und 2 paar Socken. War schon klug, mich so "dick" einzupacken (zumindest wenn man bedenkt, daÄ½ August ist und es im August Ä½blicherweise nicht so kalt wird) - ich hab sogar so zwischenzeitlich gefroren auch wenn ich meist eher geschwitzt hab *g*

Gegen kurz nach 17 Uhr saÄ½ ich auf dem Rad - und wie so oft am Anfang tat mir erstmal der â€“ sorry â€“ Hintern weh und die Beine und die Knie und ich hÄ¶tte beim losfahren nie gedacht, daÄ½ ich so lang durchhalte. Die letzten 2 Tage bin ich ja auch schon gefahren und jedes Mal wenigstens ein bisschen hÄ½gelig. Eigentlich wÄ¶re ein Ruhetag fÄ¶llig gewesen - aber ich hab auch so ziemlich gut durchgehalten.

Ich bin wie geplant die kleine StraÄ½e Richtung Spessart hoch. Hoch... boah, war die hoch!!! Ich war zwar inzwischen von den Muskeln her warm aber vom Vortag tatsÄ¶chlich noch leicht geschafft und ich wollte mich schon Ä½berhaupt nicht auf der ersten Steigung fertig machen aber es ging schon verdammt lange verdammt steil da hoch! Die kleine KreisstraÄ½e hatte keinen Radweg, dafÄ½r war sie reichlich befahren (Feierabendzeit). Richtig schÄ¶n war der erste Teil der Strecke nicht. ErwÄ¶hnte ich schon, daÄ½ es steil war? *g*

Naja, ich habâ€™s Ä½berstanden, irgendwann war ich dann oben... Ä¶h.. oben? Vergisses... es ging irgendwann nicht mehr so steil bergan, das war dann aber auch alles. Ich musste nicht mehr teilweise in den Wiegetritt, hab tatsÄ¶chlich wieder zweistellige km-Anzeigen auf dem Tacho gehabt, bekam wieder etwas normaler Luft aber bergan ging es weiterhin - mal mehr mal weniger. Hin und wieder gabâ€™s kleine Abfahrten, vor der nÄ¶chsten Auffahrt natÄ½rlich. Und so zog sich die Strecke von einem DÄ¶rfchen ins nÄ¶chste, der Verkehr lieÄ½ langsam nach bis ich meist nur noch allein auf der Strecke unterwegs war. Eine Rennradfahrerin hab ich zwischendurch gesehen (als ich Pause machte und â€™nen FrÄ½chteriegel Futterte) und â€™nen MTB-Fahrer (als ich grad mal ein passendes GebÄ½sch suchte). Weitere Radfahrer gab es nicht. Das Wetter war auch nicht gut genug dafÄ½r... das zog sich langsam zu und nach etwa 1,5 Stunden Fahrtzeit fing es an zu regnen - und hÄ¶rte auch nicht wieder auf. Regen ist gar nicht so schlimm, zumindest sofern man nicht kalt und allzu nass wird. Wenn die StraÄ½e nicht allzu schmierig wird... Auf der Brille isses natÄ½rlich doof und als es dann auch noch dunkel wurde, hat sich die Sicht noch mal stark verschlimmert. Aber alles in allem war der Regen nur eine Beigabe zu der Fahrt, ohne wÄ¶re es besser gewesen, mit war es aber auch keine Katastrophe.

Immer wenn ich dachte: jetzt bin ich aber oben, ging es noch weiter hÄ¶her. Ich hÄ¶tte allerdings an einigen Stellen schon bergab fahren kÄ¶nnen, zurÄ½ck in Richtung Hotel. Wenn ich eine kÄ½rzere Strecke gewÄ¶hlt hÄ¶tte. Das

wollte ich aber nicht, ich war kräftemäßig noch lange nicht am Ende und bei der Entscheidung, gleich allein im Hotel rumzuhängen oder lieber noch ein bisschen weiterzufahren, gewann eindeutig das Fahrrad.

An einer Stelle hab ich aufgegeben. Den Erfahrungen des Vortages Rechnung tragend, hab ich in der Trikottasche meine Joggingschuhe mitgenommen. Die Übersetzung meines Triathlonrades ist nicht grad bergtauglich, ab einer gewissen Steigung geht einfach nix mehr. Zumal ich den Wiegetritt bis heut auch nicht wirklich viel trainiert hab. Berge ja eigentlich auch zu wenig! Wenn ich aus dem Sattel muss um eine Steigung zu bewältigen, bin ich ziemlich bald ziemlich platt. Um das aufzufangen und dann ggf. ein bisschen zu Fuß aber nicht auf den Clickpedalschuhen laufen zu müssen, hab ich die anderen Schuhe mitgebracht. Und an der einen Stelle auch angezogen. Zu der Zeit befand ich mich auf einem der ausgeschilderten Radwege. Der leider nur ein Matsch-Waldweg war. Und das im Regen. Und das extrem steil bergan. Ich habe gehen vorgezogen und selbst das war so anstrengend, da meine Brille beschlagen ist. Inzwischen war ich zwischen Bad Herrenalb und Loffenau angekommen, etwa bei Kilometer 30-35.

Oben angekommen bin ich wieder aufs Rad und auf der inzwischen regennassen Straße bergab. Von da an ging es eigentlich nur noch bergab; mal mehr, mal weniger stark. Es regnete und es wurde immer dunkler. Zu schnell wenn man bedenkt, da ich natürlich kein Licht am Rad hatte. Zumindest nach vorne nicht. Ein Rücklicht ist fest installiert, dies war auch die ganze Zeit eingeschaltet. Leider funktionierte das dazu, da es langsam schwächer brannte... und nach vorne leuchtete ich gar nicht... mein vorderes Licht ist kaputt, schon eine ganze Weile und ich hab noch kein neues gekauft. Bislang brauchte ich den auch fast noch nie das Licht am Rennrad (wer fährt schon Rennrad im Dunkeln?), heute allerdings hätte ich viel Geld gegeben, hätte ich welches gehabt.

An einer Tankstelle in einem der wenigen größeren (Gaggenau) hab ich Batterien für das Rücklicht gekauft. Damit mich wenigstens von hinten niemand umnietet. Die S-Bahn war mehrfach in meiner Nähe, ich hätte auch "aufgeben" und mit der Bahn zurückfahren können. Aber das wollte ich gar nicht, obwohl ich an der einen Station knapp eine Minute darüber nachgedacht habe. Da war es erst daldunkel und ich hätte 40 Minuten auf den Zug warten müssen. Käuflich kaputt war ich auch noch nicht. Also weiter...

Inzwischen war ich aus dem größten Gebirgszug raus und brauchte nur noch locker rollen lassen, bei leichtem Gefälle und Rückenwind. Wäre da nicht die Sache mit dem Licht gewesen. In den Orten musste ich doppelt gut aufpassen, damit mich keines der Autos umfährt (was ja, so schlecht sichtbar wie ich war, meine Schuld gewesen wäre). Auf den Landstraßen sah ich inzwischen nur noch sehr schlecht, es war fast ganz dunkel und regnete noch immer leicht. Eine Teilstrecke bin ich da noch auf der Straße gefahren, Highspeed, weil kein weiterer Verkehr da war und weil die Straße im Restlicht gut zu sehen war. Danach gab es wieder Radwege, die mir natürlich viel lieber sind. Zumindest wenn sie qualitativ so gut sind, wie die meisten, die ich hier im Nordschwarzwald und bei Karlsruhe erlebt hab. Blöd nur, da ich zwischendurch, grad wenn ein Auto von vorn kam und blendete, teilweise gar nichts mehr erkennen konnte. Die letzten 15 KM waren daher mehr eine Art Intervalltraining, ich hab mehrfach angehalten, weil ich nicht ins Dunkle fahren wollte, in die völlige Orientierungslosigkeit (jetzt weiß ich, warum Hasen und Rehe einfach stehen bleiben, wenn ihnen ein Auto mit Licht begegnet! Sie wissen einfach nicht wohin!). Ohne Autos, die den Weg beleuchten, war meist noch genug Licht vorhanden um grade so eben den Verlauf des Radweges zu erkennen, manchmal eher zu erraten. Wie gut, das dieser nicht nur gut sondern auch sauber war. Sticker oder gar zerschlagene Glasflaschen hätte ich vermutlich gar nicht bemerkt - bis ich darüber gefahren wäre zumindest...

Es war schon irgendwie ein extremes Fahren und eine - für mich - extreme Fahrt. Spaß hat es trotzdem gemacht, grad der erste Teil, die vielen Steigungen, die wirklich schöne Landschaft, die schöne Luft, die viele Ruhe um mich herum... Aber auch das letzte Stück hatte seinen Reiz. Schon alleine darin, da ich durchgehalten habe ohne irgendwann in irgendwelche Schwierigkeiten zu geraten. Weder mit mir und meinem Körper, noch mit der Technik oder meinem dunklen Umfeld. Natürlich gehört eine solche Fahrt im dunklen Regen nicht zu dem was ich mir vorher bewusst vorgenommen hätte aber wirklich schlimm, grässlich oder furchtbar war es auch nicht.

Ich würde es wieder tun! (HRK) ;)

Sonntag, 11. Juni 2006

Sommer, Sonne, Fahrradfahren

Kinderfreies Wochenende, die Sonne strahlt endlich wieder, die Temperaturen steigen langsam in sommerliche Bereiche. Klingt nach einer Radtour, nicht wahr? ;)

Mein Bruder wollte auch mit, wir haben ihn gestern am frühen Nachmittag abgeholt und haben somit schon mal 20 km vorgelegt. Über den Kronsberg (samt dem zur Expo 2000 extra aufgehäuftem "Zipfel" für einen sonnigen Fotohalt) und eine echte Off-Road-Strecke durchs Bockmerholz (es ist schon doof, wenn der Weg plötzlich ein matschiger Waldpfad wird). Hier hat es mich das zweite Mal, seit ich mit Klickpedalen fahre, umgehauen. Ein Fuß war schon draußen, gekippt bin ich dann natürlich auf die andere Seite. Zum Glück auf eine trockene und mit weichem Laub bedeckte Stelle. Blessuren hab ich keine davongetragen, die nächsten 1-2 Kilometer sind wir dann aber lieber durch den matschigen Wald gelaufen und haben die Räder geschoben. Verfolgt von einer Unmenge hungriger Mücken. Mitten im Wald und fern eines normalen Weges (falls hier jemals einer war, ist davon nur ein Trampelpfad übrig geblieben) wußte ich plötzlich, daß ich in Deutschland bin. Ein Schild stand dort: Naturschutzgebiet. Mitten im Nichts!

Bei meinen Eltern in Ingeln gab es eine Kaffeepause und mit meinem Bruder nun zu dritt gings - in der Halbzeitpause des ersten WM-Spiels des Tages - weiter. Richtung Sarstedt/Hildesheim, die Marienburg hoch und als Abschluß auf den "Kleinen Deister". Hässlich war die Fahrt, fiel aber ungewohnt leicht. 93 km sind wir abgefahren, bei sonnigen 26 Grad. Schön wars!

Heute mag ich mich dafür gar nicht bewegen, der kleine Spaziergang zur Leine vorhin hat mir schon mehr als gereicht, mein Körper verlangt dringend eine wohlverdiente Pause (bei 200-250 km liegt meine momentane Wochenleistung auf den Rädern, plus Joggen und je nach Möglichkeit auch Schwimmen, Inlinern,) . Na gut, ich muß eh lernen. Das Studium kommt leider viel zu kurz!

Dummerweise macht Fahrradfahren, kuscheln, schreiben oder faulenzen viel mehr Spaß als Software Engineering...

Hannover, vom Kronsberg aus fotografiert. Der schwarze Fleck auf dem dritten Bild ist sicher ein sich im Anflug befindendes Ufo *nick* ;)

Die Marienburg, Ernst Augusts "Wochenendhäuschen"...

Geschrieben von Nina in sportliches um 18:38

Montag, 1. Mai 2006

1. Mai - Nienstedter Pass

Maifeiertag und supersonniges Frühlingswetter sowie kinderfrei ergibt zwangsläufig eine Radtour, oder? Wir haben zumindest eine gemacht, zum Nienstedter Pass. Das ist sowas wie die Standard Feierabendstrecke für Rennrad-Freaks in Hannover. Von 60 Höhenmetern in Hannover hoch auf 277, insgesamt ungefähr 450 - 500 zu überwindende Höhenmeter. Lachhaft für bergf hige Radler, ein solcher bin ich aber gar nicht. Ich arbeite dran - mit solchen Touren wie heute ;)

Zwischen Devese und Ihme Roloven. Der Höhenzug auf dem Hintergrund des linken Bildes ist der Deister, Ziel der Fahrt.

Lemie, der erste nennenswerte Anstieg. Sieht gar nicht bemerkenswert aus, die leichte Steigung auf dem Hintergrund des linken Bildes. Tut aber trotzdem weh ;)

Oben...

P.S.: Jemand meinte neulich mal, daß die letzten fünf Einträge hier vom Fahrradfahren handeln würden. Nunja... jetzt sind es wohl schon sechs :D

Geschrieben von Nina in sportliches um 22:15

Samstag, 22. April 2006

RTF Celle

Liebes Tagebuch (*lol*),

heut bin ich die RTF in Celle gefahren. Eigentlich wollte mein Bruder mit, der hat aber kurzfristig gekniffen und sich lieber ins Krankenhaus einweisen lassen. Dabei war die RTF doch soo schlimm gar nicht ;).

Nur ein bisschen nass. Nachdem wir einige Tage Fr hling hatten, vorhersagten die Meteorologen zeitweise Regenschauer und kühleres Wetter. Der zeitweise Regenschauer war dann auch vom Aufwachen bis ca. 20 km vor Schluss meiner RTF-Runde. Ich hab schon ein bisschen überlegt, ob ich mich bei dem Wetter wirklich aufs Rad setzen möchte aber es passte zu gut, um nicht zu fahren. Die Kiddies sind bei meinen Eltern gewesen (einen Kino-Besuch-Ostergeschenk einlassen). Und mehr als nass kann man ja nicht werden. Naja, doch: kalt! Ich hab noch nie so gefroren wie nach der RTF! Solange ich fuhr, war mir nur an den F hnen kalt (so kalt, daß sie irgendwann taub und gefühllos wurden). Danach im Auto hab ich die Heizung auf volle Leistung gestellt - und immernoch gefroren. Auf der Hälfte der Rückfahrt blinkte mein Tankl mpchen, also zitternd in den nassen Klamotten in der Kälte schnell 10 Euro reintanken und noch schneller wieder ins Auto. Zuhause hab ich nicht mal mehr mein Rad aus dem Kofferraum geholt, sondern bin sofort in eine heiße Wanne gesprungen. Es hat einige Zeit gedauert, bis ich aufgehört hab zu frieren und noch ein wenig länger, bis ich mich auch wieder warm angefhlt habe. Erk tet hab ich mich wohl nicht, also war es nur eine extreme Erfahrung. Und die RTF selbst war es auch wert gewesen.

120 KM bin ich gefahren, die 119er Runde. 60 Leute sind nur gefahren, bei dem Wetter nicht verwunderlich. Trotz frühem Aufstehen war mein Timing noch etwas zu lasch, ich war erst um halb elf Uhr beim Start. Startzeit war von 10 bis 11 Uhr. Aber es wunderte es mich dann schon bei der ersten Kontrolle zu hören, daß ich die Letzte wäre. Also als letztes gestartet. Stimmt nicht ganz, direkt nach der Kontrolle traf ich auf den Allerletzten. Einen Hildesheimer mit extrem tiefer Stimme und einem Scott-Rad. Und einem Platten, nur wenige hundert Meter nachdem wir uns getroffen haben. Ich hab artig mit gewartet bis er geflickt hatte und wir sind vielleicht ne Viertelstunde miteinander gefahren. Erst nebeneinander, dann mit mir im Windschatten, irgendwann war er dann weg. Ich hätte sein Tempo dauerhaft nicht mitfahren können und im Windschatten zu fahren macht nur bedingt Spa , wenn einem dabei auch noch das matschige Regenwasser von der Straße mit dem Hinterrad des vor einem fahrenden ins Gesicht geschleudert wird.

Kurz nachdem ich meine Begleitung hab ziehen lasse, tauchte der "Besenwagen" hinter mir auf und sammelte die RTF-Schildchen wieder ein. Sie fragten mich höflich, ob ich mitfahren will aber das wollte ich natürlich nicht. Nicht mal an dem Berg, an dem sie mich zuerst trafen, und den ich relativ kraftlos im niedrigsten Gang hochgestrampelt bin. Den gr ten Teil der Reststrecke hatte ich dann meinen eigenen Werkstattwagen hinter mir. Mal näher, mal weiter weg, hin und wieder hat er mich auch überholt und irgendwo gewartet. Auch nett zu wissen, daß Rettung bei Kraftmangel oder technischem Versagen so nah ist ;). Hat gleichzeitig auch ein wenig motiviert, schneller zu fahren. Schließlich müssen die auf mich "warten" - wobei es ja das schlechte Wetter war, was mich zur Letzten der Tour machte. Bei Sonnenschein wären da noch ne menge Leute hinter mir gewesen.

Beim zweiten Halt wurde ich dann schon mit einem Hallo begr t, bekam als Sonderservice meine Flasche mit warmem Tee aufgefhlt und zurück ans Rad gesteckt, bisschen Unterhaltung der dort wartenden und frierenden "Mitarbeiter" der RTF. Ich konnte wählen zwischen Bergen von Rosinenbrotchen, M slriegel, Banane, Apfel, Orange, Keksen und Waffeln. Das Schlaraffenland :D. Hier musste ich mich auch entscheiden, ob ich jetzt die 85er oder die 119er Tour fahren will. Die Entscheidung fiel mir, mit frisch ausgewrungenen Socken und Zehen, die ich vor Kälte zum Teil nicht mehr bewegen konnte, recht schwer. Kraft und Lust hatte ich aber für mehr als nur noch die letzten 30 km locker bergab nach Celle zur ckzurollen. Ich hab die Besenwagenfahrer gefragt, ob es sie arg nerven würde, wenn ich weiter vor ihnen her fahre. Sie meinten: "n , fahr nur". Also bin ich die längere. Es war schon irgendwie anstrengend, körperlich sowieso, im Regen und der Kälte auch noch zusätzlich ermüdend. Aber auch wirklich schön! Die Straßen südlich von Celle schön asphaltiert aber wenig befahren. die Strecke wenig durch große Orte, viel Landstraße, gute Nebenstraßen und im letzten Teil der 120er Tour auch hübsch hügelig. Hätte so nicht erwartet, aber wenn ich bedenke, wie hügelig es allein um Unterl   herum ist, eigentlich auch nicht verwunderlich.

Der letzte Halt in einer Garage, 20 KM vor Schluß. Ich hab nochmal die Socken ausgewrungen, hatte aber nicht mal mehr die Kraft, mich auf dem einen Bein in Klickschuhen zu halten - und bekam Halt von einem der Besenwagenfahrer. Danke schön :).  berhaupt waren die Leuten dort schon ziemlich nett. Trotz des miesen Wetters und der wenigen

Startteilnehmer war es eine super organisierte, perfekt ausgeschilderte, gut geplante RTF! Wozu die Fotos beim Start gut waren, frag ich mich allerdings noch immer, da standen tatsächlich 2 Fotografen...

Die letzten 20 Km hat es endlich aufgehört zu regnen! Dafür kam der Wind von vorne, viel Wind! Na danke auch. Ich war den Umständen entsprechend ausgepowert und hab meinen guten 26-27er Schnitt auf grad noch 25 gedrückt. Ich mochte einfach nicht mehr, die Kraft war ebenso alle wie die Motivation.

Beim Abgeben der Startnummer bekam ich noch Applaus der Streckenposten/Besenwagenfahrer *hihi* (hämische Gedanken und Kommentare und Mutmaßungen über den Grund des Applauses möchte ich mir verbitten, sie waren bestimmt einfach nur stolz auf mich :D).

Heute, einen Abend später, tun mir meine Beine weh aber ein böser Muskelkater blieb aus. Ebenso wie besonders viele andere Schmerzen. Bei der Fahrt tat mein Knie erst etwa ab KM 100 weh, und das auch nur ein bisschen. Mein Nacken tat mehr weh als mein Hintern, aber auch weniger als beim letzten Mal. Und der Sattel allein war den Fahrradkauf schon wert! Es ist nicht angenehm, so lang darauf zu sitzen aber keineswegs schmerzhaft!

Doch, es war eigentlich eine schöne RTF. Wann ist wohl die Nächste? ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 21:09

Mittwoch, 19. April 2006

Deister-SÄ¼drunde

Das Wetter heut war einfach zu schÄ¼n! FrÄ¼hlinghaft, warm, sonnig, fast kein Wind und kaum ein WÄ¼lkchen am Himmel. Dazu ist es noch der letzte Tag Kinderfrei, ab Morgen sind meine Monster wieder hier und setzen meinem Sportwahn Grenzen. Marko war arbeiten und ich hatte meinen "Studientag", eigentlich also 8 Stunden lernen. Bei DEM Wetter? Nene, dann lern ich lieber spÄ¼ter und teste vorher mal ausigibig das neue Rad und meine Grenzen.

92,5 km sind es geworden. Ich bin eigentlich vÄ¼llig ziellos losgefahren, nur 'viel' sollte es werden. Sofern es geht zumindest. Es ging ganz gut. Als Richtung hab ich wie eigentlich fast immer den Westen gewÄ¼hlt, da gehts am schnellsten aus der Stadt raus und auf LandstraÄ¼en, die weniger befahren aber gut zu fahren sind. Leider - oder auch zum GlÄ¼ck - liegt in der Richtung auch der Deister, ein HÄ¼henzug, der nahegelegendste von Hannover aus. Von mir Zuhause bis zum hÄ¼chsten Punkt sind es knapp 30 km. Hin und RÄ¼ckweg wÄ¼ren also nur 60, das reicht nicht. Ich bin "links" am Deister vorbeigefahren und hab den Nienstedter Pass, die hÄ¼chste Ä¼ber Asphalt befahrbare StraÄ¼e, von hinten aus angefahren.

Irgendwie auch ohne den Pass eine sehr bergige Angelegenheit. Berge sind ja eher nicht so mein Fall, ich mag sie nicht, ich kann sie nicht. Also muss ich sie erst recht trainieren ;)

720 HÄ¼henmeter hab ich alles in Allem Ä¼berwunden bei der Ausfahrt. Schon ganz ordentlich denke ich. Auch wenn meine Durchschnittsgeschwindigkeit nicht sehr nach Tour de France klingt, grad mal etwas Ä¼ber 20 km/h. Ich bin trotz der Berge, HÄ¼gel und Steigungen sehr Knieschonend in niedrigen GÄ¼ngen gefahren. Trotzdem ist mein Knie heute abend dick und tut weh. Der Rest von mir tut auch weh, das meiste davon ist aber eher angenehmer ErschÄ¼pfungsschmerz. Gibt frische Muskeln *g*.

Mein Nacken hat die lange Strecke mit der ungewohnten Haltung auf dem Triathlon-Rad nur bedingt gut Ä¼berstanden. Ich befÄ¼rchte, hier werde ich ein wenig Muskulatur noch aufbauen und verbessern mÄ¼ssen, ebenso im RÄ¼cken. Wobei der mir schon vor der Tour weh tat - und es beim Fahren nicht schlimmer geworden ist.

Mein Hintern tut auch weh aber im Vergleich zum alten Rad und dem anderen Sattel in ganz anderen und wenig bemerkenswerten Bereichen! Wow! :)

Ä¼berhaupt hat sich das Rad recht gut gefahren. HÄ¼chstgeschwindigkeiten haben wir heut nicht erreicht, ich habe bei den Abfahrten viel und frÄ¼h gebremst. Etwas Ä¼ber 40 km/h war das HÄ¼chste, was ich auf dem neuen Rad erlebt habe. Irgendwie... es ist so leicht, so klein,... Wirklich instabil sicher nicht aber es fÄ¼hlt sich gÄ¼nzlich anders an. Ungewohnt auf jeden Fall, die andere Radgeometrie. Von alten, zu groÄ¼en StahlrennrÄ¼dern zu einem passenden, kleinen Triathlonrad macht schon einen merklichen Unterschied. Weitestgehend aber im Positiven :)

Wie zufrieden ich langfristig mit dem Rad bin, wird sich zeigen. Im Moment bin ich es ganz sicher. War ein guter Kauf!

Geschrieben von Nina in sportliches um 22:09

Sonntag, 16. April 2006

angeb

Ich habs geholt, ich habs hier. Mein neues Rad. Geil isses *_strahl*_ Mattschwarz und ohne Aufkleber, nach Aussage des Verkäufers wurde das Rad so ab Werk gekauft. An der Gabel sind zwei kleine Cube-Aufkleber, sonst nix bis auf zwei kleine Aufkleber am Rahmen, ausgerechnet mit dem Motiv eines Spermafadens *lol*. Die Vorbesitzerin hatte offenbar einen recht eigenartigen Humor, der mir aber immer mehr gefällt, ich glaub, ich lass die Dinger dran ;)

Von den Komponenten waren die erwarteten (und nach Google-Ergebnissen recherchierten) Komponenten dran. Eine Shimano 105er Schaltung, RX100er Bremsen. Dazu noch DuraAce Kurbeln (!) und 600er Naben. Graue ziemlich edle Felgen und SPD-pedale. Die nutzen mir erstmal nix, ich fahre Look. Da ich aber auch die Platten dazubekommen habe, überlege ich die Anschaffung eines zweiten Paar Schuhe über Ebay. Mal testen und fürs Rollentrainerrad?!

Gestern nach dem Kauf hab ich nur eine ganz kleine Runde gedreht, heute dann die erste richtige. Mit meinen Klickpedalen und durch Hannovers südlichen Landkreis. Nur 28 km, es hat geregnet und war kalt und ekelig. Außerdem hab ich die letzten Tage genug getan ;).

Fahren tut sich das neue Rad einfach nur GEIL! Ungewohnt durch den kurzen Rahmen, den Triathlon-Lenker aber angenehm. Klein, leicht und mit einer wohl passenden Übersetzung... Ich wollte eigentlich gar nicht mehr aufhören mit treten. Ich trete ganz anders als mit dem alten und zu großen Rennrad, was meinem Knie schon auf der kurzen Strecke vorhin gut gefallen hat. Schnell zu treten hab ich mir ja schon angewöhnt, auf diesem Rad geht das richtig gut! Und mein Tacho hat bestärkt, daß nicht nur gut sondern auch schnell gefahren bin.

Der Lenker und das Lenkverhalten sind gewöhnungsbedürftig. Man lenkt viel weiter vor der Gabel als bei normalen (Rennrad-) Lenkern. Dazu noch der ungewohnt kurze Rahmen, Alu, kein Stahl mehr. Es fühlt sich komplett anders und sehr gut!

Mal schaun, ob die Witterungsbedingungen morgen besser sind und ob ich Morgen mich ein wenig erholt habe. Heute fühl ich mich schon reichlich platt, zumal wir letzte Nacht erst gegen ein Uhr wieder zuhause waren, vor zwei oder halb drei Uhr hab ich nicht geschlafen. Und war trotzdem um halb neun schon wieder wach.

Das hier sind 'wir':

Gründliches Handycambild, wurde nur gemacht worden um die korrekte Sitzposition zu ermitteln. Wir saßen hinterher Zuhause echt mit einem Geodreieck vor dem Monitor und haben nachgemessen ;).

Geschrieben von Nina in sportliches um 22:20

Freitag, 14. April 2006

HAH! Ich hab eins!

Also ein Fahrrad. Ein Neues. Also ein gebrauchtes Neues. Wurde auch Zeit! Meine Räder sind mir zu groß, was sich beim Fahren natürlich bemerkbar macht. Qualitativ doll sind beide Rennräder nicht mehr, wobei das zweite schon noch okay ist - wenn es passen würde zumindest. Ich hab lange und immer mal wieder überlegt, ob und was ich mir kaufe. Da ich ja auch ein kleines bisschen nervig bin, wäre ein Neukauf schon ziemlich happig geworden. Allzu viele Kompromisse wollte ich dann nicht mehr eingehen, WENN ich schonmal viel Geld für ein Rad ausbe. Letzten Endes hab ich das Geld für ein Neues aber sowieso nicht, und schon gar nicht 'überbrig'. Aber auch der Gebrauchtmkt ist nicht wirklich toll. Rennräder sind momentan 'in', in meiner Rahmengröße gibt es sowieso nicht allzu viele im Angebot und bei eBay wie auch in den lokalen Kleinanzeigenmärkten sind teilweise Preise zu erzielen, da man mit den Ohren schlackert. Bevor ich 500 oder 700 Euro für ein gebrauchtes Rad ausbe, das ich mir vorher nicht mal ansehen kann, würde ich eher die 1200 Euro in ein ganz neues, mit Garantie, perfekt auf mich zugeschnitten passendes investieren! Aber meine Versuche ein älteres Rad in einem normalen Preisrahmen zu ersteigern, waren bis eben auch nicht von Erfolg gekrnt.

Vorhin fand ich dann ein relativ frisch eingestelltes Triathlon-Bike. Ja, Triathlon, aber mit einem Rahmen in Rennradgeometrie. Passende Größe, netterweise von einer Frau mit exakt meiner Körpergröße gefahren. Inklusive einem ziemlich geilen Triathlonlenker. Schwarz ist es auch. Von Cube soll es sein. Welche Shimano-Schaltung nun dran ist, steht auch in den Sternen. Ich gestehe, es war ein bisschen das Bieten ins Blaue. Der Verkäufer, zwar seit Jahren bei eBay registriert, bislang aber nur als Käufer tätig gewesen, erschien vom Text wie auch dem Sofort-Kauf-Preis eher wie ein Laie. Vermutlich konnte er das Rad gar nicht besser beschreiben. Zumindest hoffe ich das. Der nächste Haken ist nämlich die Abholung. Ist ein 'bisschen' weit weg von hier. Wäre schon blöd, das ganze vergebens zu fahren weil die Angaben alle Mumpitz waren... Glaub ich aber eher weniger. Neben meinem üblichen Maß an Pessimismus glaube ich schon, daß ich einen guten Kauf gettigt hab. Immerhin hab ich vor dem Drücken des Kauf-Buttons zwei Stunden lang das Web nach dem Rad, Details, Neupreise etc. durchsucht. Und kam immer mehr dazu, daß ich es haben möchte.

Das hier isses überbrigens:

Noch einmal Schlafen, dann hol ich es mir :)

Geschrieben von Nina in sportliches um 20:57

Donnerstag, 13. April 2006

Tourbericht

Gestern hab ich den Streckenrekord 2006 geschlagen - 104,5 km (sehr wichtig ist natürlich das "komma fünf" ;)). Auf dem Rennrad quer durch und um den Westen Hannovers. Meine Kiddies sind zum Osterurlaub bei ihrem Vater, mein Freund war arbeiten, ich hab länger keine längere Tour fahren können (es war Winter und meine Knie sowie der Rest meiner Gesundheit bremsen mich hin und wieder aus). Gestern konnte und wollte ich fahren. Und bin dann auch gleich mehr gefahren, als ich eigentlich vor gehabt hatte.

Wer Hannover kennt: von Döhren nach Misburg, am Kanal in Richtung Garbsen, hoch bis an den Rand der Wedemark (Resse), Garbsen, Schloss Ricklingen und dann am westlichen Ende über Ahlem, Badenstedt, Empelde und Hemmingen wieder nach Döhren. Zwei Pausen waren dazwischen. Die eine arbeitsbedingt (ich bin mit dem Rad zur Arbeit und von da aus weiter), die zweite war eine Kaffeepause in Garbsen. Kaffee bzw. Koffein hätte ich die letzten zwei Stunden am liebsten intravenös genossen, die Müdigkeit auf den letzten 20-30 km war schon heftig! Dabei hat meine Muskelkraft durchaus ausgereicht für die Strecke. Dafür tat mir mein Hintern weh! Der ist die Sollbruchstelle Nummer eins gewesen und hat sogar meine lädierten Knie weit, weit übertraffen! Wie machen das Profifahrer? Ein besserer und anderer Sattel könnte mir helfen, ebenso bessere Fahrradhosen - beides ggf. in Damenausgabe. Ob es nutzt, teure Frauensachen zu kaufen, weiß ich leider noch nicht. Bislang war ich immer im Unisex-Herrenbereich, schon alleine, weil es da viel mehr gibt und die Wahrscheinlichkeit für Sonderangebote/ebay-Schnäppchen einfach größer ist. Aber es kann auch so wie jetzt nicht weitergehen, ich könnte von der Kraft und der Ausdauer her viel mehr fahren, als die Schmerzen im Hintern zulassen... Überhaupt war ich von meiner Ausdauer sehr positiv überrascht. Das viele Training zahlt sich tatsächlich aus, das Trainieren und Fahren in einer hohen Trittfrequenz auch! Mir kam es sogar gegen Ende der Fahrt vor, als könnte ich einfach weiterfahren, zumindest von der Muskulatur her. Ich durfte nur nicht den Fehler machen, nicht mehr weiter zu treten. Dann kamen die Muskelschmerzen. Mein Puls lag durchgängig im GA1 und GA2-Bereich, wobei mein Körper sich die letzten 2 Stunden bei Pulswerten oberhalb von 150 schon etwas seltsam angefühlt hat. Sehr erschöpft auf jeden Fall und ein bisschen, als würde mir im nächsten Augenblick die Puste oder die Kraft ausgehen. Dem war zwar nicht so, trotzdem denke ich, war diese fühlbare Pulsgrenze durchaus ernst zu nehmen.

Zuhause angekommen hab ich es noch geschafft, etwas zu Essen (fürs Kochen hat es nicht mehr gereicht, ich hab "kochen lassen" ;)) und dann auf dem Sofa zusammenzubrechen.

P.S.: Trinkrucksäcke müssen bei "echten" Rennradfahren ja verpackt sein, praktisch sind sie trotzdem; zumal wenn man eh direkt nach Feierabend unterwegs ist und daher eh einen Rucksack dabei hat.

P.P.S.: heut hab ich einen Ruhetag ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 13:24

Sonntag, 19. März 2006

Die RTF-Saison hat begonnen

Bei Außentemperaturen von -3 bis ca. 0 Grad. Wahrlich kein schönes Fahrradwetter. Es hat uns aber nicht davon abgehalten, die erste RTF (Radtourenfahrt) dieses Jahres zu fahren. Wir das heißt für heute: ein Freund aus Gelsenkirchen (wie naheliegend :D) und eine Bekannte, die ich über diesen Freund bzw. ein Radsportforum kennengelernt habe und die tatsächlich nur 2 Straßen von uns entfernt wohnt. Die Welt ist doch klein ;)

54 KM sind wir gefahren. Obwohl die Strecke eigentlich mit 52 km ausgeschrieben war. Naja, vielleicht haben wir die Kurven ja nicht optimal geschnitten ;)

Kalt war es, aber weniger kalt als befürchtet. 3 Paar Socken plus Öberschuhe für die Rennradschuhe, 2,5 Hosen, Trikot, Shirt, dänner Pulli, Jacke, "Schaltuch"... Allein das Anziehen hätte schon fast in meinem Trainingsstagebuch Erwähnung finden...

Weil wir Weicheier, Schnarchsäcke und Schlaffnasen sind, haben wir uns nicht wie vermutlich die meisten Freaks um 8 Uhr zum frühesten Starttermin eingefunden, sondern sind recht gemütlich erst so gegen halb 10 Uhr am Vereinsgebäude des Radsportvereins Langenhagen, dem Ausrichter dieser RTF, eingetroffen. Fahrräder auspacken, Schuhe anziehen und rein, anmelden, Startgebühr berappen, Startnummer bekommen, erschrecken! 7 Euro Startgebühr plus 5 Euro Pfand für die Startnummer - so teuer hat es niemand erwartet. Etwa 80 unerschrockene Radfreunde sind mitgefahren und wir waren offenbar wirklich die Letzten, die an den Start gegangen sind. Somit gabs an der Verpflegungsstation zwar keine Kekse mehr aber Bananen in Massen...

Die Strecke war gut ausgeschildert, mir persönlich im Wesentlichen auch bekannt und ging am Flughafen Hannover entlang. Etwas zugig war es dort. Und etwas windig. Mit uns fuhr noch eine Freundin der Bekannten aus der Nachbarstraße, die wesentlich trainierter war als wir alle. Sie fuhr dann auch öfter mal kleinere Intervalltrainingseinheiten ohne uns, verschwand vorne auf der Landstraße um einige Minuten später wieder aufzutauchen. Uns wieder entgegenkommend... Sehr demotivierend *grins*.

Ein bisschen demotivierend war dann auch der Moment, als ich den Anschluss an die drei Anderen verloren hab. Mein Knie, im Moment besser: meine Knie, spinnen. Lt. den Weissagungen der studierten Schamaninnen einer örtlich angesiedelten Chirurgenpraxis sind "nur" meine X-Beine Auslöser dieser Schmerzen und ich müsse damit leben und soll auf keinen Fall mit dem Sport aufhören. Notfalls auch gegen die Schmerzen und mit Schmerzmitteln fahren, sonst wird alles nur noch schlimmer. Soso... Naja, das tu ich. Und habe nun, am Abend des RTF-Tages, schmerzende und etwas dicke Knie. Bin aber artig mit Kniebandagen gefahren (wie fast immer in den letzten Wochen und Monaten). Ich hoffe einfach, dass diese Probleme nicht schlimmer werden und hoffe auch, dass sie mit zunehmendem Trainingsstand sogar besser werden. Die Muskeln stärker werden und das Knie weniger belastet wird. Wie auch immer, beim Fahren muss ich halt aufpassen, dass ich meine Knie nicht über Maßen strapaziere, möglichst in niedrigen Gängen fahren (eine hohe Trittfrequenz schadet wohl eher wenig, viel Kraft auf die Knie ausüben dafür sehr), es nicht allzusehr übertreiben. Diese Strategie führte dann dazu, dass mir die anderen weggefahren sind. Wenn man erst einmal den Anschluss an das "Feld" verloren hat, ist es meist schwer, ihn wieder zu bekommen. Die drei waren eh grad in einem Geschwindigkeitswahn und ich hab sie - auch mit Blick auf meinen Pulsmesser - fahren lassen. Verloren gehe ich schon nicht, die RTF ist ausgeschildert und ich war eh mit meinem eigenen Auto da. Ausserdem war mir schon klar, dass sie früher oder später merken werden, dass da hinten jemand fehlt. Spätestens an dem Verpflegungspunkt. Ein bisschen doof ist so eine Situation trotzdem und gar nicht gut für mein sportliches Selbstbewusstsein. *seufz* Den Rest der Fahrt hab ich gut mithalten können, auch wenn ich fast gar nicht vorne gefahren bin. Die meiste Zeit fuhr aber sowieso Tina vorne, die Freundin der Bekannten, der wir ja alle weit unterlegen waren.

Ich kanns nicht ändern. Für die Knie kann ich nix. Für den Rest meiner Kondition, Kraft, meines Fahrvermögens schon - und daran arbeite ich relativ intensiv. Ziemlich intensiv sogar! Liest man eigentlich sehr heraus, dass ich trotz allem "Schön schreiben" leicht geknickt bin, weil sie mich so abgehängt haben? *hmpf*...

Schön war die Fahrt trotzdem! 54 km in 2 Stunden und 23 Minuten - 23,9 km/h im Durchschnitt. Für die Temperaturen noch immer ziemlich okay :). Ich hätte rein von der Kraft auch locker noch weiter fahren können - wenn ich meine Knie heut abend hle bin ich aber froh, es nicht getan zu haben. So reichte es auch um sich angenehm erschöpf zu hlen und die Muskeln zu sparen, denen sehr deutlich anzumerken ist, dass sie

gefordert worden sind.

Geschrieben von Nina in sportliches um 21:14

Montag, 13. Februar 2006

Kletterspaß!

Oder vielleicht doch eher eine Therapie gegen Höhenangst?

Wir waren gestern in der Campo-Arena . Ein "Spielpark" - besser ein "Aktiv-Park". Die Kids vergnügten sich im riesengrossen Innenspielplatz, waren mit mir Inlinern, fuhren mit kleinen Booten durch einen Teich oder kletterten ebenso wie wir beiden Grossen an der Kletterwand:

Wenn man hier wieder runter will, muss man sich einfach nach hinten "fallenlassen" - die Seilautomatik "fängt" einen auf und lässt einen sanft zu Boden gleiten. Ein lustiges Spiel, ehrlich! Aber es dauerte dann doch ein kleines Weilchen wenig, bis ich mich das erste Mal fallen liess... ;)

Aber die Kletterwand war "baby" (was den Angstfaktor, nicht die Schwierigkeit angeht. Weit bin ich nicht gekommen ;)) - der Hochseilgarten dafür war der pure Horror!

Bei meinem ersten Versuch, man ist in Bergkletterausrüstung oben in eine Führungsschiene eingehängt und KANN überhaupt nicht fallen!!!, bin ich auf die erste Plattform gegangen - ein Schritt vom festen Untergrund auf die hängenden Elemente und direkt zurück auf den sicheren Untergrund. Schweissausbruch, zitternde Knie, Hände, Arme - ich wäre kein Meter weiter gekommen ohne zu sterben - zumindest hätte es sich so an;) . Ich hab dann eine Ewigkeit den Anderen zugesehen bis der Angestellte von dem Park mich einfach schnappte und wieder in die Seilführung einhängte *g*. UND: ich bin durchgekommen! Mit Blessuren an den Armen und Händen (rot abgeschälte Haut und blaue Flecken) aber ich war durch! Okey, ich konnte auch nicht anders, zurück geht's kaum weil man in der Seilführung hängt und die, die hinter einem sind, sonst auch zurück müssen. Todesangst muss sich so anfühlen... aber geil wars :D

Danach war die Seilbahn (man wird eingehängt, immernoch in der Kletterausrüstung und muss von der Plattform ins "Nix" springen - auf 8 Meter Höhe! Unten der Spielpark...) und der zweite Seilgarten (für Fortgeschrittene, man muss nicht der Seilführung folgen sondern kann mehrere Wege gehen, muss sich dafür selbst einhängen. Aber eigentlich war das einfacher, weil man einen Grossteil in das Seil hängt wie an einer Seilbahn erledigen kann) nur noch Kinderkram....

Ich hab den Muskelkater des Monats - überall! Sogar im Hals!

Geil! Da muss ich wieder hin! Sobald ich mich wieder bewegen kann ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 11:25

Freitag, 2. Dezember 2005

mein Knie - eine offenbar nicht endenwollende Geschichte...

Sie fing im Sommer dieses Jahres an. Recht schleichend begann mein Knie zu schmerzen. Weniger beim Fahrradfahren, öfter mal beim Laufen aber nichts, weswegen ich zum Arzt gehen würde geschweige denn überhaupt öntensiver darüber nachdenken. Eine Sportbandage hab ich irgendwann mal gekauft, sowas was man beim Laufen ummachen kann.

Das Knie war daraufhin meist besser und manchmal etwas schlechter. Bis vor einigen Wochen. Seit dem geht's eigentlich rapide bergab. Seit Anfang November bin ich fast nicht mehr gelaufen und auch fast nicht mehr Fahrrad gefahren. Zwischendurch hatte ich sowieso einen grippalen Infekt, der mich gleich tagelang ans Bett gefesselt hat. Mein einziger Versuch danach Fahrrad zu fahren wurde durch böse Schmerzen im betroffenen Knie quittiert. Also hab ich dann doch mal in den sauren Apfel gebissen und ärztlichen Rat eingeholt. Von Trainingspause bis Sportbandagen, salben, kühlen und schonen ist es ja nicht besser geworden. Am Ende sogar noch schlechter.

Die Sprechstundenhilfe meiner Hausärztin meinte, ich sollte erstmal bei denen vorbeischauen. Ja ne, iss klar. Termin gemacht, tatsächlich nur eine halbe Stunde gewartet, drangekommen, 3 Minuten Untersuchung und Überweisung zum Chirurgen. Vielen Dank, daß ihr da jetzt wenigstens nicht auch noch meintet, dran rumpfuschen zu müssen.

Weiter gings mit einem Termin bei einer chirurgischen Praxis (Empfehlung eines Kollegen), leider mit 2 Wochen Wartezeit. Mir fehlt einfach das Jammergen, mit dem andere Menschen vermutlich früher Termine bekommen hätten. Daran sollte ich arbeiten!

Die Wartezeit über hab ich weiterhin artig Trainingspause eingehalten. Die erste Zeit davon waren übrigens furchtbar. Wenn man sich dran gewöhnt hat, eigentlich jeden Tag irgendwie körperlich ausgepowert zu sein, fehlt das einem dann doch sehr! Inzwischen kriecht eine Angst in mir hoch, daß ich, selbst wenn ich wieder einsatzfähig bin, nicht wieder zurückfalle in mein altes Sportpensum. Aber das ist purer Blödsinn, dafür macht das doch einfach nach wie vor viel zu viel Spaß und ich vermisse es und werde ganz hibbelig, wenn ich so wie hier jetzt darüber schreibe, darüber nachdenke.

Aber auch diese eisener Trainingspause brachte keine wirkliche Gesundheit. Die Besserung, die zwischenzeitlich eingetreten war, wurde durch ein einzelnen Fehltritt auf der Leiter meines Hochbettes wieder zunichte gemacht - danach war es schlechter als je zuvor. Dementsprechend nervös machte ich der Arzttermin jetzt. Aber dementsprechend viel Hoffnung hab ich auch in diesen gesetzt. Gestern Nachmittag war es dann soweit. Eine nette Praxis mit netten Helferinnen ist es. Da ich ja einen Termin hatte, brauchte ich auch nicht mal lange warten. Das Knie wurde geröntgt und ich nach kurzer Zeit in ein Behandlungszimmer gebracht, von Helferin und anschliessend der Ärztin interviewt, untersucht und... wie sollte es anders sein... *seufz*... es gibt erstmal keinen greifbaren Befund... Dafür trage ich jetzt einen Zinkleimverband und futter Ibuprophen gegen die Entzündung. Ende nächster Woche habe ich den nächsten Termin. Wenn bis dahin keine Besserung eingetreten ist, wäre die weitere Vorgehensweise dann Kernspin und gucken was da genau los ist.

Immerhin sieht es nicht schlecht aus, sagte die Ärztin. Das ist eigentlich schon sehr beruhigend! Aber so wirklich "zufrieden" bin ich keineswegs... Mir war klar, dass es keinen Schamanenzauber geben wird, mit dem Ratz-Fatzi alles wieder gut wird. Aber so wie jetzt hab ich Probleme damit, mich nicht als Hypochonder zu fühlen. Ich HABE das Knie geschont! Wesentlich länger als mir bis hierhin schon lieb ist! ICH HABE Beschwerden, auch wenn sie nicht so greifbar sind, wie Frau Doktor das vielleicht gern gehabt hätte um eine Diagnose stellen zu können. Mein Knie ist seit Wochen dick, es tut permanent ein bisschen weh, unter Belastung wird es sofort wesentlich schlimmer, der Verband jetzt darauf ist absolut unangenehm wie er auf die Kniescheibe drückt!

Und alles was sie erstmal tut ist ein freies entzündungshemmendes Mittel zu verschreiben und einen Zinkleimverband... hmm... *grummel*...

Ich will mich wieder schmerzfrei bewegen können! Ich will wieder Sport machen können!!! JETZT! BALD!!! SCHNELL!!! :(

Montag, 14. November 2005

drei Sternchen

gibt es für das Fahrradfahren heute morgen. Aufgewacht bin ich nach nur 5 Stunden Schlaf, völlig übermüdet, völlig lustlos. Seit neuestem ist es morgens wieder dunkel wenn ich aufwachen muss, sehr demotivierend. Mein Knie spinnt noch immer und schon seit Wochen, wenn nicht gar Monaten - seit meiner Grippe allerdings noch heftiger. Neben der Dunkelheit draußen und dem Nebel dort auch kein Argument, die Arbeitsstrecke mit dem Fahrrad zu bewältigen. Dazu noch die Müdigkeit und eine gewisse sich langsam einschleichende Fahrradfaulheit... Krank war ich ja gewesen, da konnte ich nicht fahren. Ausserdem fahr ich inzwischen viel auf dem Rollentrainer im Wohnzimmer, da komm ich ja meist schon auf mein Pflichtpensum an Fahrradstunden. Allerdings sind die 3 Tage mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren trotzdem obligatorisch, warum es mir in den letzten Wochen so schwer fiel, kann ich auch nur schwer erklären.

Aber trotz alledem, der Grubelei, der Müdigkeit, der Dunkelheit, dem Nebel, dem Knie und der Faulheit, dem Auto, was vor der Tür auf mich warten würde, ich bin aufs Fahrrad gestiegen! Und als ich erstmal drauf saß, wusste ich auch wieder, wie ich es geschafft hab, den kompletten letzten Winter mit dem Fahrrad durchzufahren: es macht einfach Spaß! Die Kälte ist nach wenigen Minuten völlig egal, dafür setzt ein leichtes Lächeln bei mir ein. Ich fühle mich einfach besser an Tagen, die ich auf dem Fahrrad begonnen habe! Morgens durch den Wald radeln zu können, ein bisschen Ruhe und Abstand zu bekommen, meinen Kopf leer zu bekommen, das angenehme Gefühl des leichten Muskelziehens, was mich den Tag über daran erinnert, etwas Gutes getan zu haben, ... Ich liebe es!

Hinzu kommt natürlich noch, daß ich hiermit Kalorien verbrenne. Und in dem Zusammenhang ausserdem, daß ich keinen oder viel weniger Hunger habe, wenn ich Sport gemacht habe. Aberaus praktisch :).

Außerdem spare ich den Sprit und den Stress der Arbeitsfahrt, den morgendlichen Stau auf dem Schnellweg, erspare mir und Titi (mein Auto! Titi ist mein kleiner Tigra!) die Unfallgefahr im dunklen, feuchten und glatten Winter.

Schön, daß ich heut morgen wieder gefahren bin! Schön, daß es mich daran erinnert, wie gerne ich das tue! Schön, daß es noch immer funktioniert! :)

Geschrieben von Nina in sportliches um 12:13