

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 gef hlos 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 angefühlt 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 Spaß, 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 aufgefüllt und zurück ans Rad gesteckt, bisschen Unterhaltung der dort wartenden und frierenden "Mitarbeiter" der RTF. Ich konnte wählen zwischen Bergen von Rosinenbrotchen, Müsliriegel, 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 süd-östlich 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 Leutchen 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

Dienstag, 4. April 2006

Pinguin-Dressur

Ich und mein Linux, eine ungewöhnliche Liebe. So wie man Dinge liebt, die man oft nutzt, viel braucht aber sich nie genug damit beschäftigen... Schade eigentlich, seit Jahren wünscht mir, ich könnte bis auf den Hardcore-Spielerechner privat völlig auf Linux umsteigen. Letztendlich fehlt mir das Durchhaltevermögen und ein bisschen Selbstbeherrschung, um den Schritt einfach einmal durchzuziehen.

Mein Webserver läuft aber natürlich auf Linux. Weils besser, schneller und sicherer ist. Und natürlich bin ich in der Lage, grundadministrative Dinge zu erledigen. Ja, auch ohne grafische Benutzeroberflächen! Und trotzdem ist es immer wieder fast ein wenig wie das Berühren von Schlangenhaut - man erwartet was kaltes schleimiges und obwohls warm und angenehm ist, ist die Scheu eher noch größer ;).

Hin und wieder baut das Linux mir dann auch kleine Stolperfallen - oder bau ich die doch selbst.. Vor einigen Tagen zum Beispiel stellte ich fest, dass mein Backup-Script nicht mehr läuft. Eigentlich soll es jede Nacht die Datenbanken vom Webserver sichern und hier Zuhause' auf meinen Computer hochladen. Tat es nicht mehr. Auch das wöchentliche Komplettbackup war nicht da. Hmm... ein Blick per Kommandozeile auf das Dateisystem des Webserver offenbarte mir: die Scripte sind weg. In einem Anfall von "ich bastel mir mal eben testweise was" hatte ich sie seinerzeit im tmp-Verzeichnis angelegt - und natürlich dort gelassen. Das Linux hier offenbar eine Selbstreinigungsfunktion integriert hat, war mir bis vorgestern neu. Scheint aber so zu sein (macht ja auch Sinn). Tja, weg war das hässliche Script. Kurze Panik, hektisches Suchen, ich hatte eine Kopie auf meinem Rechner. Zumindest mit dem Grundgerüst. Und das Script so halb-neu zu schreiben hat dann auch wesentlich weniger lange gedauert als beim ersten Mal.

Übung macht eben doch den Meister - wenn ich mir selbst weiter solche Stolperfallen baue, bin ich in einigen Jahren echt gut ;)

Schönen Abend noch

Ninux

Geschrieben von Nina in öffentlich um 00:11