

Sonntag, 26. August 2007

RTF "Sieben Berge"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wann ist die nÄchste RTF? ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 21:24

Mittwoch, 8. August 2007

Kurzurlaub - Campen am Doktorsee

Wenigstens ein bisschen Urlaub fern unseres Balkons haben wir uns verdient. Und so verschwanden wir für fünf Tage im Weserbergland, das kleine Auto vollgeladen mit zwei Zelten, einem Mini-Campingkocher und dem wichtigsten an Kleidung und Unterhaltungsmaterialien. Die selbstgesetzte Beschränkung auf nur zwei Bücher fiel meiner grossen Tochter ungefähr so schwer wie mir selbst. Zum Glück passte das kleine Gummiboot zum Schlüsselloch und entgegen aller Befürchtungen doch noch ins Auto, es wurde von uns allen recht häufig auf dem relativ grossen Doktorsee in Rinteln benutzt. Stühle oder Tische passten natürlich nicht mit in den Tona, der eher mit einem Kofferchenraum als denn dann einem richtigen Kofferraum daherkommt. Für fünf Tage war das aber kein Problem, gefrühstücken haben wir die meisten Morgende an einem Picknicketisch direkt am See, den Rest der Mahlzeiten aßen wir eben auf dem Boden sitzend oder - welch Luxus - in einem Restaurant.

Die Erlebniswelt Steinbergen haben wir besichtigt, in diesem ehemaligen Teilbereich des noch aktiven Steinbruches konnte man neben allerlei Wissenswertem (so man denn Interesse daran hat) über Steine, Steinbrüche und ähnlichem kleine Mineralien, "Edelsteine", Gold und echte, ca. 18 tausend Jahre alte Haifischzähne ausbuddeln und mitnehmen. Und ganz oben auf dem Berg angekommen hatte man eine wunderbare Aussicht von einer metallenen Aussichtsplattform - die für meine Begriffe eindeutig viel zu hoch oben war ;)

Das Schloss in Beckeburg war auch einen Vormittagsausflug wert, ebenso wie der Klippenturm in Rinteln (den wir natürlich an einem Montag besichtigen mussten, an dem das kleine Cafe am Turm Ruhetag hat...). Ansonsten haben wir gefaulenzt, in dem etwas arg algigen See gebadet, sind mit dem Gummiboot gepaddelt und haben die Nächte etwas unruhig auf dem unbequemen Unterlagen verbracht. Ich glaube, für harte Isomatten bin ich langsam doch zu alt... Außerdem dauerte das Kaffeekochen morgens auf dem kleinen Minikocher eindeutig zu lange!

Mit dem Wetter haben wir dafür offenbar viel Glück gehabt. Bei der Ankunft war es noch etwas kühl, die ersten zwei Nächte beinahe Ar...kalt, wärmte es sich auf, bis an die 30 Grad am Sonntag/Montag auf. Bei der Abfahrt am Dienstag war die Sonne schon wieder weg und ein grosses Regengebiet zog auf. Aber es hat gewartet bis wir alles Gepäck und uns selbst im Auto verstaub hatten, bevor es mit dem Regen begann. Wenn Engel reisen... ;)

Geschrieben von Nina in privates um 18:30