

Bühlertäler Radsonntag am 14.07.2013

Ausschreibung

Homepage siehe: <http://www.rsv-falkenfels.de/documents/radsonntag/radsonntag.htm>



Höhenprofil der Homepage

Beschreibung der Tour anhand des Höhenprofils



Höhenprofil meiner 910XT Aufzeichnung; Details siehe: <http://connect.garmin.com/activity/342763993>

Start um 6 Uhr

Björn und ich wollten pünktlich um 6 Uhr starten. Björn war nicht da und auch per Handy nicht erreichbar, daher bin ich Punkt 6 Uhr mit ca. 15 anderen Fahrern ohne Björn gestartet, um die maximal mögliche Fahrzeit von 6:00 bis 18:00 Uhr zur Verfügung zu haben. Der erste ebene Abschnitt, meist entlang der B3 alt, ging recht zügig vorbei, durch Oos und weiter zur Förcher Kreuzung.

1. Berg nach Ebersteinburg

Den ersten Anstieg kannte ich. Ich bin das zwar noch nie mit Rennrad komplett hochgefahren, aber den oberen Teil bin ich schon öfter gefahren. Es ging recht gut. Ich erinnerte mich an den Tipp von Björn, die Frequenz hoch zu halten, so schaltete ich viel früher als in Trainingsfahrten vorne aufs kleine Blatt (ich bin ja ein bekennender 3 fach Fahrer).

Oben angekommen ging es durch Ebersteinburg und dann links hinab Richtung Gernsbach, aber nicht die Wolfschlucht runter, sondern durch Staufenberg. Die Abfahrt war einfach. Es war nicht sehr steil und der Belag war gut.

In Gernsbach war an einer Schule die erste Kontroll- und Verpflegungsstelle. Ich ließ meine Kontrollmarke abstempeln. Dann aß und trank ich noch etwas und hielt Ausschau nach Björn, konnte ihn aber nicht finden. Dann ging es weiter Richtung Kaltenbronn.

2. Anstieg: Auffahrt zum Kaltenbronn

Zunächst verlief die Strecke recht flach im Murgtal weiter durch Obertsrot bis Hilpertsau. Dann ging es links weg und ruck zuck richtig steil weiter durch Reichental und immer weiter bergauf zum Kaltenbronn. Diese Auffahrt fuhr ich mit dem Rad noch nie bergauf, lediglich einmal bergab und einige Male mit dem Auto. Es war dann gar nicht so schlimm wie gedacht.

Im Vorfeld hatte ich einige Male überlegt, ob ich meine 3 fach Kurbel nicht doch gegen eine Kompaktkurbel austausche, aber an dem Berg war ich schon froh einen richtig kleinen Gang nutzen zu können.

Unterwegs sprach mich ein Fahrer mit Team Fuhr Trikot an. Er kannte mich vom sehen über meine Frau Gerda. Wir unterhielten uns einige Minuten. Oben am Parkplatz vom Kaltenbronn war wieder eine Verpflegung stelle aufgebaut. Sehr gut. Das Essen ist klasse. Ich nahm mir nicht viel Zeit und fuhr weiter die Abfahrt in Enztal.

3. Anstieg: Richtung Simmersfeld

Kurz vor Enzklösterle ging es wieder links weg Richtung Simmersfeld. Es war eine perfekte Rennradstraße. Glatter Teer, wenig Verkehr nur leicht ansteigend. Dieser 3. Berg war schnell erledigt und es kam eine kleine Abfahrt hinein nach Simmersfeld.

4. Nach Hochdorf

Die Straße zwischen Simmersfeld und Hochdorf war ebenfalls sehr schön zu fahren. Sie war schmal, ruhig und der Wald bot gut Schatten. Es ging nicht weit hoch. Hier hatte ich mal noch eine Schrecksekunde, weil plötzlich der Antrieb knackste und die Kette regelmäßig sprang. Es hatte sich eine Schraube an den Kettenblättern gelöst. Vom MTB wusste ich, dass zum Kontern dieser Schrauben ein Spezialwerkzeug erforderlich ist, das ich natürlich nicht dabei hatte. Zudem war es kein Inbus sondern Torx. Dann hatte ich Glück im Unglück:

- 1) Es hielt ein Fahrer um mir zu helfen.
- 2) Die Rennrad Ultegra Kurbel hat keine Kontermutter, sondern ein Festgewinde.
- 3) Ich konnte die Torx-Schraube auch mit einem 4er Inbus anziehen.

Somit war das Problem nach wenigen Minuten behoben und es ging weiter. Es folgte die Abfahrt nach Hochdorf, dann ging es rechts und wieder leicht bergauf.

5. Nagold Talsperre

An der Nagold Talsperre war ich noch nie. Der Stausee ist richtig lang und wir fuhren lange Zeit daran vorbei. An einem Parkplatz war wieder eine Kontroll- und Verpflegungsstelle. Hier gab es sogar Gulaschsuppe, aber ich aß keine, weil ich keine Magenprobleme riskieren wollte. So hielt ich auch hier nur kurz an und fuhr bald weiter. Es wurde dann wieder steiler bis wir in Besenfeld waren. Hier war das Feld schon so ausgedünnt, dass ich nur noch von Zeit zu Zeit einen Fahrer sah.

Nach Besenfeld ging es steil bergab von der B294 wieder rüber ins Murgtal auf die B462 nach Huzenbach. Diese Straße war auch perfekt mit ganz neuem Belag. Entlang der B462 flussabwärts konnte ich mich mit 2 anderen Fahrern im Wind abwechseln und ein paar Körner sparen. So ging es weiter schnell und leicht bergab bis Raumnünzach und dann scharf links die 2 längste Auffahrt des Tages auf Hundseck.

6. Auffahrt nach Hundseck

Diese Auffahrt kannte ich teilweise, weil ich des Öfteren von Raumnünzach bis Sand gefahren bin. Das ist ziemlich steil. Dieses Mal ging es aber weit vor der Schwarzenbachtalsperre links weg Richtung Hundsbach. Diese Auffahrt ist wesentlich angenehmer, als die zum Sand.

Oben in Hundseck angelangt, gab es wieder eine Verpflegungs- sowie Kontrollstelle. Hier nahm ich mir ein bisschen länger Zeit als bisher und versorgte mich richtig, sprich ich aß einiges und füllte auch eine Flasche mit Cola.

Dann ging es weiter über die B500 zum nächsten Punkt: Ruhenstein. Hier gabelt sich die Strecke wieder: Links 246km; rechts 210km.

Zeitlimit

Im Internet stehen folgende Angaben:

Start: 6:00 Uhr; Zielschluss: 18:00 Uhr => 12h Fahrzeit für 246km => 20.5km/h Schnitt.

Aber im Internet hat noch der Fehlerteufel zugeschlagen:

Ab 12.00 Uhr Streckenschließung der 246km am Ruhenstein mit Umleitung auf 210km u. 158km .

Ruhenstein war nach den vorliegenden GPS Daten bei 138km => 138km in 6h (12 Uhr Streckenschließung) ergibt ein 23er Schnitt, d.h. bis Ruhenstein, hätte ich einen 23er Schnitt haben müssen, damit ich auf die große Strecke darf.

Bereits nach der ersten langen Auffahrt zum Kaltenbronn war ich im Schnitt langsamer als 23km/h. Diese Fakten waren mit auch bewusst, d.h. ich stellte mich mental auf 210km ein. Als ich dann an Hundseck auf dem Streckenschild 13 Uhr las, hab ich das gar nicht richtig registriert. Beim Ruhenstein war ich um 12:30 Uhr und dann wurde mir bewusst, dass ich doch auf die große Strecke darf. Ich musste dann 1-2 Minuten überlegen was sich mache, entschied mich aber für die 246km, weil ja alles passte.

So ging es dann erst mal wieder ganz lang bergab bis nach Mitteltal, kurz vor Baiersbronn.

7. Auffahrt zum Kniebis

Am Ende von Mitteltal begann wieder eine schöne, ganz wenig befahrene Straße. Diese war wunderschön und nicht so steil, so dass ich fast schon gemütlich hochfahren konnte. Aber so langsam begann doch das eine und andere Wehwehchen, insbesondere der linke Fuß tat ziemlich weh. Aber ich konnte es nicht ändern und fuhr immer weiter. Oben auf dem 7. Gipfel war keine Verpflegung eingeplant. Das war mir vorher gar nicht bewusst, sonst hätte ich beide Flaschen voll gefüllt. Gott sei Dank haben die Veranstalter eine zusätzliche Versorgungstelle eingeplant und ich konnte etwas trinken.

Dann folgte eine schnelle Abfahrt bis Schapbach.

8. und vorletzter Berg: Freiersberg

In Schapbach fuhren wir nicht weiter bergab Richtung Wolfach, sondern es ging rechts weg und gleich wieder bergauf zum vorletzten Gipfel. Diese Auffahrt war auch schön, weil es eine kleine Nebenstraße war. Allerdings merkte ich so langsam doch, dass ich nun schon ca. 8:40h unterwegs war und knapp 180km in den Beinen hatte.

Am Gipfel gab es wieder eine Kontroll- und Verpflegung stelle. Ich ruhte kurz aus und fuhr dann weiter. Es ging sehr lang bergab. Zunächst steil und dann in Bad-Peterstal auf die B28. Von da an war das Gefälle sehr mäßig, so dass ich mich noch regelrecht anstrengen musste, um bergab gegen den starken Wind zu fahren.

In diesem Abschnitt waren die Hinweisschilder sehr dünn besät und ich war ziemlich unsicher, ob ich noch auf der richtigen Strecke war. Gott sei Dank war dem so, aber einmal fuhr ich 1-2 km zurück, um einen nachkommenden Fahrer zu fragen, ob wir richtig sind.

9. und letzter Anstieg: Durbacher Steige

Diese Auffahrt kannte ich von einer der Sonntagsmorgens Ausfahrten mit Rolf und den Triathleten. Daher wusste ich, dass es ganz schön steil hinauf geht. Aber auch diesen Berg war dann irgendwann geschafft.

Oben gab es nochmal eine Verpflegungsstelle an der ich viel trank und die Flaschen auffüllte.

10 Abfahrt und "flach" zurück

Anhand des Höhenprofils aus dem Internet dachte ich, dass es zunächst bergab und dann flach zurückging. Im Tal angekommen bemerkte ich aber, dass laut Höhenmesser in etwa noch 300-400 Höhenmeter fehlten. Wie die Rückfahrt verlief, hatte ich mir auf der Karte nie genau angeschaut und ging davon aus, dass diese eben entlang der alten B3 verlief. Dem war aber nicht so, vielmehr verlief die Rückfahrt über die welligen Wege am Fuße des Schwarzwalds, so dass sich die noch fehlenden Höhenmeter so nach und nach aufsummierten.

Die Kontroll- und Verpflegungsstation in Ulm haben wir nicht gefunden. Angeblich sei diese gut ausgeschildert gewesen, aber im Ziel sagten 3 andere Fahrer, dass sie die Station auch nicht gefunden haben. Gut war nur, dass ich nicht ernsthaft Durst hatte, weil ich ja an der letzten Station die Flaschen gefüllt hatte. So konnte ich die letzten Hügel von Ulm über Mösbach, Oberachern, Obersasbach, Lauf und Bühl durch fahren. Ich war dann aber trotzdem sehr froh endlich das Ortschild von Bühlertal zu sehen.

Im Ziel / Fazit

Um 17:53 Uhr war ich im Ziel. Start war Punkt 6:00 Uhr, d.h. ich war knapp 12 Stunden unterwegs. Die Nettofahrzeit betrug 11:08h. Auf die 251.2km ergibt das einen Gesamtschnitt von 21.1km/h. Ob das schnell ist, oder nicht ist mir egal, mir war nur wichtig die über 250km lange Distanz mit über 3800 Höhenmetern zu schaffen. Das ist geglückt.

Die Bedingungen waren perfekt. Es gab nie Verdacht, dass es regnen könnte. Somit musste ich keine Jacke mitführen. Zum anderen war es aber auch nicht extrem heiß. Ich war im Ziel richtig froh es geschafft zu haben.

Das war mit Sicherheit einer der besten Sporttage in meinem Leben. Vermutlich auch deshalb weil ich die mit Abstand längste Strecke meines Lebens gefahren bin.



Mario und Björn: Nach über 250km noch ein Lächeln im Gesicht. So muss es sein.