

Es geht los:
Um 4.30 Uhr starten
Radfahrer aller
Couleurs zum
wohl längsten Tag
ihrer Saison



Eine Art Erkennungszeichen der R2N-Challenge: Alle Radler stemmen ihre Bikes hoch



Mitschwimmen im Verkehr: Die R2N-Challenge-Strecke ist nicht für die Radler abgesperrt



Unspektakuläre Zieleinfahrt: Nach genau 305 Kilometern ist Bensorsiel erreicht

FOTOS: RUHR2NORTHSEA-CHALLENGE (2)

Der längste Tag des Jahres

JEDER RENNRADFAHNER KENNT SIE, DIE KLASSISCHEN 70-KILOMETER-SONNTAGSRUNDEN. ABER WIE WÄRE ES, EINMAL 300 KILOMETER ZU FAHREN? WIR WAREN BEI DER RUHR2NORTHSEA-CHALLENGE DABEI

Aufstehen? Jetzt? Schon? Warum? Und wo bin ich überhaupt? Total desorientiert wache ich nach zwei Stunden Schlaf im Hause meines Bruders im Bergischen Land auf. Es ist der 10. Juni, zwei Uhr morgens. In zweieinhalb Stunden wollen wir bei der 300-Kilometer-Radtour Ruhr2Northsea-Challenge mitmachen. Kein Rennen, eher schon eine Radtouristikfahrt von Duisburg nach Bensorsiel an der Nordsee. Also, zack, Klamotten an, Kumpel Robert eingeladen, und weiter. Eine Stunde Autofahrt haben wir bis zum Startpunkt in Duisburg berechnet. Keine Zeit verlieren. Als Frühstück dienen Müsliriegel und Wasser – während der Fahrt, versteht sich.

Um 4.20 Uhr stehen wir pünktlich an der Startlinie. In wenigen Minuten soll der Tag heranbrechen. Wir entscheiden uns, ohne Licht zu fahren. Jedes Gramm zählt. 300 Kilometer sind ein langer Riemen – und wollen erst einmal geschafft werden.

Start

4.30 Uhr, alle Teilnehmer sollen noch einmal ihre Räder in die Höhe stemmen – eine Art Erkennungszeichen der R2N-Challenge. Dann geht es los.

Das Schöne an dieser Veranstaltung ist das mit rund 450 Teilnehmern recht übersichtliche Starterfeld. Die Hektik von anderen Jedermann-Rennen bleibt so aus. Und dennoch gibt es hier und da



Die ersten Sonnenstrahlen wärmen die Teilnehmer der R2N-Challenge, die hier noch zumeist Arm- und Beinlinge und Westen tragen

IM WINDSCHATTEN LÄUFT ES WIE VON ALLEIN

nervöse Bewegungen im Feld. Die meisten ausgelöst, weil es bei der R2N keine Beschilderung gibt. Als Ersatz haben die Organisatoren eine App mit Strecken-Download vorbereitet. Weil aber verschiedene Navi-Geräte auch verschieden ticken, gibt es in den Städten immer mal Gruppen die hier, und Gruppen die dort langfahren. Kein Wunder, dass ich gleich zweimal den Kontakt zu meinem Bruder und den Kumpels Robert, Sven und Andreas verliere.

50 km

Um 5:42 Uhr kitzeln mir die ersten Sonnenstrahlen die Nase. Schön. Als wir 40 Minuten später bei Kilometer 50 mit Schloss Raesfeld die erste Verpflegungsstation erreichen, sind alle guter Laune. Komisch nur: Obwohl es noch so weit ist, schnappen sich alle ihre Riegel und Getränke, als ginge es um jede Sekunde. Man muss Rennradfahrer nicht verstehen. Das ich zusammen mit meinem Bruder erneut die anderen drei verpasse – geschenkt. Hauen wir eben mal ein paar Körner raus. Noch haben wir Kraft genug.

100 km

Ein Traum sind die Kilometer zwischen 75 und 100 nach Epe, wo vor einer Bäckerei ein Frühstück für uns Radler aufgebaut ist. Nicht ganz zufällig reihe ich mich hinter einem Tandem ein, die anderen vier meiner Truppe direkt hinter mir. Schöner kann

Rennradfahren nicht sein. Die zwei vor mir kurbeln wie ein Uhrwerk, immer zwischen 35 und 40 km/h. Der Sozius hat dabei ständig die Route im Blick und dirigiert seinen Vordermann. So rauschen wir durch Felder und Dörfer, dass es nur so kracht. Anstrengung? Nö. Im Windschatten der beiden läuft es wie von alleine. Ich kriege das Grinsen gar nicht mehr raus aus meinem Gesicht.

150 km

Die Mühle Georgsdorf, 25 Kilometer entfernt von Meppen, ist unser nächstes Ziel. Auf dem Weg dorthin haben alle Fahrer ihr eigenes Tempo gefunden. Wir fünf kurbeln nun als Team dahin – plus einem weiteren Mann. Norbert aus Gelsenkirchen ist wohl der Meinung, dass wir ein ordentlich gleichmäßiges Tempo fahren und ist froh, dabei zu sein.

Immer mehr wird uns in dieser Phase klar, dass wir den optimalen Tag erwischt haben – der Rückenwind schiebt uns unentwegt über die pottflache Strecke. Manchmal gelingen uns Geschwindigkeiten von über 50 km/h – im Windschatten von norddeutschen Riesentreckern! Bitte nicht nachmachen!

200 km

Man kann es schon fast Euphorie nennen, das Gefühl mit dem unser Sechserpack die Kilometer absputzt. Erst kurz vor der 200-Kilometer-Marke gibt

es bei dem ein oder anderen eine kleine Schwächeperiode. Dennoch kommen wir beim Dorfkrug in Neudersum schon nach gut sechseinviertel Stunden an. Das ist ein 32er-Schnitt. Irre.

Die Reissuppe und die Spaghetti – manch einer futtert beides! – wirken Wunder. Mit neuer Kraft und jeder Menge gebunkelter Cola geht es weiter. Kommt schon, die letzten einhundert Kilometer schaffen wir auch noch!

250 km

Nach 7:32 Stunden finden wir das Verpflegungs-Café in Leer. Nach einer eher kurzen Pause geht es weiter – zur „Ewigen Lampe“ in Aurich, bei Kilometer 270. Hier dürfen wir uns von einem unserer Bons ein alkoholfreies Weizen gönnen. Her damit! Was kümmert es uns, dass einige Gruppen, scheinbar in Eile, hier an uns vorbeifahren. Wir wollen das ganze Erlebnis R2N-Challenge, und da gehört der Abstecher in die älteste Wirtschaft Aurichs einfach dazu. Ja gut, es ist eine Raucherkneipe – genießen wir unsere Erfrischung eben draußen.

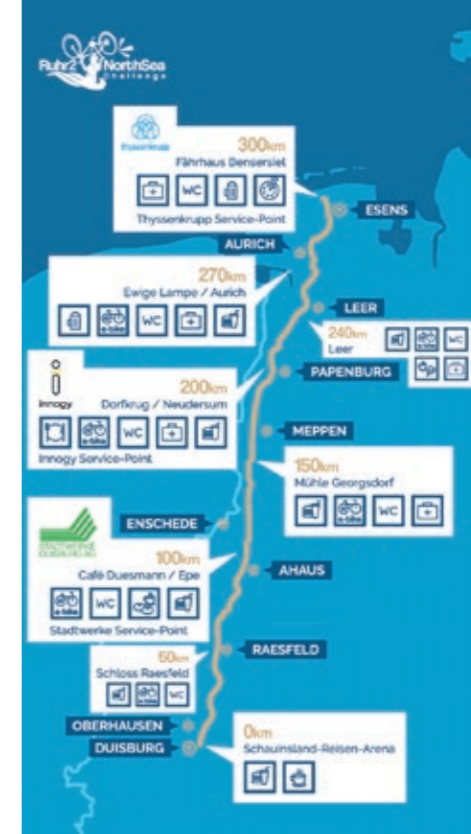
Es folgt der Endspurt, der keiner ist. Eher schon gemütlich bringen wir die letzten Kilometer hinter uns. In der Gruppe macht sich die Gewissheit breit, dass wir es geschafft haben. Und wie!

Ziel

Voller Stolz fahren wir auf den großen Parkplatz im Hafengelände. Den Helm noch einmal richten, das Trikot zurecht zupfen – so eine Zieldurchfahrt bekommt man nicht alle Tage unter die Räder. Also her mit dem bestmöglichen Foto. Zack, vorbei. Wo bitte war der Fotograf? „Da hinten saß einer“, sagt Robert, „aber der war am Träumen, der hat uns nicht draufgekriegt.“ Darf das wahr sein? Das Ende unseres längsten Tages ist nach 305 gefahrenen Kilometern in 9:45 Stunden etwas nüchtern. Aber dennoch ist die R2N-Challenge eine klasse Veranstaltung, bei der sich die Organisatoren tolle Verpflegungsstellen haben einfallen lassen. Und so gehen wir glücklich und zufrieden zuerst unter die Dusche – und fahren dann noch einmal zur „Ewigen Lampe“. Zu nüchtern darf dieses Erlebnis dann doch nicht enden. **Mathias Müller**



Zufriedene Gesichter am Ende des längsten Tages: Ein 300er, das war für die Radler unserer Gruppe auch neu



Entlang der Strecke hat Veranstalter Thomas Kaiser mithilfe von Sponsoren tolle Verpflegungsstationen mit familiärer Stimmung organisiert. Die Teilnehmer bekommen Bons, die dort gegen Riegel, Brötchen, Kuchen, Reissuppe oder auch Spaghetti eingetauscht werden können



In Epe, bei Kilometer 100, gibt es gegen 8 Uhr morgens vor einer Bäckerei ein prima Frühstück mit frischen Brötchen und Kaffee – so viel die Radler möchten. Viele Teilnehmer fahren mit einem Shuttlebus zurück nach Duisburg

SO SCHAFFEN SIE DIE 300 KM

Vom Sofa in den Sattel

Je mehr Vorlauf, desto besser kann man sich auf Radmarathons vorbereiten. Je spontaner man sich für eine große Fahrt entscheidet, desto schwerer wird es.

Mehr als drei Monate vor dem Start

Trumpf für die Langstrecke ist die Ergonomie. Ein Bike-Fitting via App oder beim Radhändler kann helfen. Verwenden Sie Klickpedale, und legen Sie sich gute Griffe/dickes Lenkerband zu. Gönnen Sie sich eine gute Radhose mit Einsatz, die blank und mit Sitzcreme genutzt wird. Mit modernen Reifen haben Sie mehr Traktion, besseren Pannenschutz, weniger Kraftaufwand. Diese sollten vorm Start 100 km eingefahren sein. Üben Sie das Fahren in der Gruppe.

Am Wochenende geht's los

Bringen Sie sich in Bestform: Schlafen Sie viel, meiden Sie Alkohol und Tabak. Waschen Sie Radkleidung, Helmriemen und Radflaschen! Putzen Sie das Rad, ölen Sie die Kette, und prüfen Sie Schaltzüge (Drähte gerissen?), Bremsbelege (noch nicht verschlissen?) und Reifen (ausreichend Profil, keine

Splitter oder Steine in der Lauffläche?). Reisen Sie ohne Hektik zum Start. Große Rennen werden mit kleinen Schritten im Kopf gewonnen. Machen Sie sich deshalb exakt mit der Strecke, den Anstiegen, den Abständen und den Servicestationen vertraut. Unterteilen Sie die Strecke mental in Abschnitte, die Sie aus Ihrem Leben kennen. Beispiel: Bis zum ersten Verpflegungsstopp ist es so weit wie zur Arbeit. So werden Sie mit der Strecke vertraut.

Der Start

Lassen Sie sich von Heißblütern am Start nicht verleiten, über Ihre Verhältnisse zu fahren. Fahren Sie nur Ihr Tempo! Nutzen Sie den Windschatten anderer Leute. Fahren Sie vorausschauend und kalkulierbar. Beginnen Sie zu essen, bevor Sie Hunger haben, trinken Sie vor dem Durst, und wechseln Sie Kleidung unmittelbar. Schalten Sie häufig, und genießen Sie die Fahrt. Sollte ein Durchhänger kommen, heißen Sie ihn willkommen, und fokussieren Sie auf Lockerheit und Genuss. Der stellt sich ganz automatisch irgendwann wieder ein. Spätestens im Ziel!