

Spannendes Trainingslager der TSV Radfahrer in Badenweiler

Immer um Pfingsten herum und wenn uns nicht die Pandemie fest im Griff hat, treffen sich Triathlet:innen und Radfahrer:innen des TSV Talheim in Badenweiler zum jährlichen Trainingslager. Dieses Mal hatten sich 21 Sportler:innen für das Trainingslager vom 26.5. bis 29.5.2022 angemeldet.

Seit fünf Jahren schon lautet die gemeinsame Unterkunft: Haus Bettina in Badenweiler, eine gemütliche, familiäre Pension im Süden des Schwarzwaldes. Die namensgebende Hausherrin Bettina verköstigt die Truppe morgens mit einem umfangreichen (will sagen kalorienreichen) Frühstück, um für die jeweilige Tour gut gestärkt zu sein.

Im Trainingslager werden drei Leistungsgruppen gebildet: „Speed“ für die besonders ambitionierten Athleten, „Touren“ für die ausgedehnten Strecken und „Cappuccino“ für die Genussfahrer. Die gut organisierten Ausfahrten führten durch den Schwarzwald, ins Elsass und bis an den Rhein und betrug von 80 bis 145 km mit zum Teil erheblichen Höhenmetern (3200 m).

Der erste Tag begann mit einem starken Anstieg in den Kurort Badenweiler, weiter in großen Wellen und einer tollen Serpentinabfahrt ins kleine Wiesental. In Neuenweg ein erneuter langer Anstieg, bevor eine steile Abfahrt ins Münstertal führte. Dort haben sich die Gruppen getroffen. Über Staufen radelten dann alle wieder zurück zur Unterkunft. Nach der Tour konnte mit alkoholfreiem Weizen das Flüssigkeitsdefizit ausgeglichen und die schönen Erlebnisse in den einzelnen Gruppen ausgetauscht werden.

Am zweiten Tag fuhren alle Gruppen zum Kaiserstuhl, um dort den Texaspass zu erklimmen und die wunderschöne Aussicht zu genießen.

Am dritten Tag ging es nach einer Frühgymnastik und Dehneinheit für zwei Gruppen ins Elsass auf den Grand Balloon (1343 m). Der 17 km lange Anstieg - für die meisten über mehr als eine Stunde kräftiges in die Pedale treten - trieb den Schweiß ins Gesicht. Oben entschädigte ein Blick ins Tal nach allen Seiten mit einem schönen Panorama; es war sonnig, aber auch etwas kühl. Nach Stärkung im Garten des Panorama-Restaurants folgte die ersehnte 20 km lange Abfahrt. Einige Radfahrer verbuchten die schnellste gefahrene Stunde ihres Lebens mit fast 40 km/h.

Die Cappuccino Gruppe radelte nach Colmar in Frankreich. Auf der Strecke stärkten sich die Athlet:innen mit frischen, selbstgezapften Erdbeeren. Und es gab noch mehr: der legendäre Flammkuchen in Colmar. Durch die vielen Aufenthalte wurde es für die Cappuccino Gruppe etwas später und sie musste dann schnell unter der Dusche durchlaufen, um für das geplante Treffen in der Sportgaststätte nachzukommen. Auch dort gab es ein leckeres Abendessen in einem schön dekorierten Zelt.

Der letzte Tag bescherte der Gruppe „Speed“ nochmal einige Höhenmeter hinauf auf den großen Belchen (2200 HM), die „Touren“-Gruppe folgte dem Tuniberg- Höhenweg, Gruppe „Cappuccino“ begab sich auf eine Dreiländertour (Schweiz, Frankreich, Deutschland) nach Basel, um auf der französischen Seite den Rhein entlang wieder ins Gästehaus zu kommen.

Ergebnis des Trainingslagers:

Es standen für unsere Höhenmeterfresser und Fliegengewichte am Ende 8800 Höhenmeter auf der Uhr (das nennt sich „Everesting“: wenn so viel Höhenmeter gefahren werden, wie vom Meeresspiegel auf den Mount Everest), für die Kilometerfresser mit den dicken Oberschenkeln fast 500 km in 4 Tagen und natürlich viele tolle Erlebnisse, gesellige Stunden, viel Sonne und Spaß für alle. Für nächstes Jahr ist die Planung schon angelaufen.

Wer Interesse an tollen, wöchentlichen Radausfahrten oder mehrtägigen Ausflügen hat, darf sich gerne bei uns melden.

Bericht: Jutta Gerlach und Dieter Wimmer