

Rad- und Triathlon-Trainingslager des TSV Talheim in Badenweiler

Eine feste Größe für die Radfahrer und Triathleten des TSV Talheim ist das alljährliche Trainingslager in Badenweiler. Jeder, der es gerade zeitlich ermöglichen kann, ist gerne dabei. Und so hatten sich rund 20 vorwiegend Wiederholungstäter für das Trainingswochenende an Pfingsten vom 26. bis 29. Mai angemeldet.

Wie schon in den vergangenen Jahren verpflegte die Wirtin Bettina mit gleichnamiger Pension die Gäste mit allem was das Sportlerherz begehrt: viele Kalorien und sehr kalte, isotonische Getränke, gerne in Form von großen Hopfenkaltschalen. Das Wetter war nahezu optimal, nur manchmal fast ein wenig zu warm.

Am Freitag, dem 27. Mai, fuhren alle in der großen Gruppe die Rheinebene entlang zum Kaiserstuhl. Unterwegs teilte sich die Gruppe auf, um den Texaspass zu erklimmen. Eine tolle Aussicht auf die terrassenförmigen Weinberge belohnte die Fahrer:innen. In Endingen trafen sich die Sportler:innen zur Mittagszeit. Der Rückweg führte über den schönen und aussichtsreichen Tuniberg-Höhenweg nach Badenweiler zurück. Immer wieder war die Gruppe 2, die mit Abkürzungen Hase und Igel spielte, schon vor Gruppe 1 an verschiedenen Punkten angelangt.

Zurück im Gästehaus Bettina gab es für die ganz ehrgeizigen Triathleten noch einen Koppellauf. Die anderen konnten mit köstlichem, alkoholfreiem Weizenbier den Flüssigkeitshaushalt wieder ausgleichen. Auch ein Wasserlauf, der durch den Hof führt, diente zur allgemeinen Erfrischung. Abends standen 129 km auf dem Tacho mit 1.000 Höhenmetern.

Tags drauf, am Samstag, radelten zunächst alle gemeinsam über Kandern in das schöne kleine Wiesental. Mit knapp 3% steigt die Etappe über 20 km dezent bis nach Neuenweg an. Hier teilte sich die Mannschaft, eine Gruppe fuhr Richtung Kreuzweg, um dann ins Münstertal rasant steil abzufahren. Die anderen zwei Gruppen hatten den Belchen (1.412 m ü. M.) im Visier. Eine lange schweißtreibende, zum Teil starke Steigung, zermürbte mit steigenden Temperaturen den einen und anderen, so dass nach einer Pause nicht mehr alle ganz hoch zum Gipfel wollten. Der Rückweg führte übers Münstertal, wo sich alle im örtlichen Café vereinten. Und weil die Triathleten noch nicht genug hatten, stand noch eine lockere Schwimmeinheit im gegenüberliegenden Schwimmbad auf dem Programm. Der Tacho zeigte 101 km und 2.200 Höhenmeter.

Der dritte Tag ist traditionell Tag der Königsetappe, heuer mit dem Ziel des malerischen Wehratals, welches von unterschiedlichen Richtungen der einzelnen Gruppen angefahren wurde. Vom Osten her über den Kreuzweg oder vom Süden über den Blauen (1.164 m ü. M.). Schon nach einer Stunde und 10 km Steigung waren die Sportler:innen nassgeschwitzt und die Beine schon etwas müde. Aber der Tag sollte ja noch einiges mehr bieten. Und es hat sich gelohnt. Das für die Equipe unbekanntes Wehratal mit seinem idyllischen Bach entlang der Straße und interessanten Felsformationen begeisterte viele. Lediglich einige Motorradfahrer, die auch das Pfingstwochenende für die Tour gewählt hatten, trübten die Stimmung. Gefährliche Situationen sind dann nicht auszuschließen. Der Rückweg führte über etliche kleinere Anstiege zu einem ausgiebigen Boxenstopp in einem urigen Café, um dort die Energie für die letzten 25 km aufzutanken. Nachdem auf dem Tacho 134 km mit 3.300 Höhenmetern verzeichnet wurden, genoss die Mannschaft das Abendessen mit großzügigen Portionen im Sportheim.

Am Tag danach, der Pfingstmontag und auch Heimreisetag, waren Individuallösungen gefragt. Während die einen früher heimfuhren, blieben andere zum Baden und die verbliebene Gruppe radelte nach Neuf-Brisach, die Stadt des französischen Sonnenkönigs. Neuf-Brisach ist umgeben von einer achteckförmigen Festung und als UNESCO Weltkulturerbe sehr sehenswert.

Nach einer gemütlichen Rast hatte das Team vom Rheinufer einen fantastischen Blick auf die Festung von Breisach, die auch erklommen wurde. Der Besuch einer netten Straußenwirtschaft (vergleichbar mit unseren Besenwirtschaften) diente zur letzten Stärkung. Auf dem Tacho: 100 km und 700 Höhenmeter.

Spätabends und ohne Staus traten die letzten die Heimfahrt an und resümierten: Wieder ein tolles Trainingslager! In Zahlen: 464 Kilometer und rund 7.200 Höhenmeter, Spaßfaktor: unbezahlbar!