



Auf längeren Routen geboten: Panoramapausen.

Bis nach Hause waren es noch 15 Kilometer, etwa 90 schon gefahren. Ich atmete durch und entspannte, als der Mann neben mir sagte: »So, jetzt nur noch locker zurückrollen.« Ich dachte, jetzt wird es ein bisschen langsamer und ruhiger. Ich lag falsch. Das Tempo änderte sich nicht, die Mitfahrenden änderten nichts an ihrer Haltung, und ich musste richtig kämpfen. »Ich dachte, wir rollen locker ins Ziel«, sagte ich zu dem Kollegen. »Tun wir doch«, sagte er.

Viele Radsportlerinnen und Radsportler blicken mit Interesse auf diesen einen Zahlenwert, der in ihrem Leben etwas verändert, obwohl er eigentlich reine Willkür ist. Wer einen Hunderter auf dem Computer gesammelt hat, ist in ein neues Level vorgestoßen. Mitunter wirkt der Sprung von 40 auf 70 Kilometer in unserer subjektiven Betrachtung viel geringer als der von 90 auf 101, wenn wir uns hinterher unsere gesammelten Touren anschauen. Den ersten Hunderter fahren, das ist schon eine Leistung. Sie veranschaulicht, dass wir wirklich bei den Ausdauersportlern angekommen sind.

## **Ohne Vorbereitung geht's nicht**

Um die 100 Kilometer, also irgendwas zwischen dreieinhalb (bei sehr fiten) oder fünf Stunden auf dem Rad in halbwegs akzeptabler Verfassung zu überstehen, braucht es schon eine gewisse Vorbereitung. Rennradfahrer steigern sich immer,

aber sie sollten das nicht zu schnell tun. Am besten konsolidieren sie ihre Kondition, sodass sie einige Male die 70er-Hausrunde ohne große Anstrengung gefahren sind. Danach steht dann die 100 auf dem Programm. Wer's zum ersten Mal macht, kann es kaum glauben: So weit aus eigener Kraft kommen, wie soll das gehen? Auf jeden Fall besser, wenn wir genug Energieriegel, Getränke und Geld für die Tankstelle dabei haben.



Ziel erreicht: 100 Kilometer sind gefahren.

Auch für Routinierte ist die 100 eine Größe, ein Anzeiger für die persönliche Leistungsfähigkeit. Gerade nach längeren Trainingspausen oder nach dem mal wieder viel zu langen Winter ist die erste 100er-Runde immer ein aussagekräftiges Ereignis. Die Zahl zeigt, dass man fit genug ist, um die eigentlichen Ziele anzugehen. Und wenn man dann so richtig gut in Form ist, dann übt man sich vielleicht auch mal in Understatement und belässt es bei 95.

Wobei man natürlich sagen muss, dass der Wechselkurs der 100er-Runde sehr stark variiert. Vom selben Startpunkt aus kann ich eine solche Strecke fast ohne Höhenmeter fahren – oder mit einer Tour in die andere Richtung mit saftigen 1500 Höhenmetern. Aber das sind natürlich Details. Wichtig ist erst mal, dass die Hundert steht.

## **Mit dem Taxi nach Hause**

Eine richtig misslungene Rundfahrt macht uns zu noch erfahreneren Sportlern.



Pannen sind leider Teil des Hobbys.

Der Taxifahrer ruft 74,80 Euro auf. Natürlich rundet man auf, und zwar auf 100. Wenn schon, denn schon. Schließlich ist die Stimmung jetzt wieder besser, nachdem man mit dem Chauffeur ins Gespräch gekommen ist, Mitleid erfahren hat und dann gemeinsam zu dem Schluss kam: Passiert, Leben geht weiter.

## **Wenn alles in die Hose geht**

Manche Touren laufen vollständig aus dem Ruder. Gerade bei Anfängern passieren immer wieder Dinge, mit denen sie nicht umzugehen wissen – noch nicht. Irgendwann haben sie dann gelernt, dass in der Trikottasche am besten zwei Ersatzschläuche stecken. Aber auch das ist mitunter zu wenig. An richtig schlechten Tagen geht alles in die Hose, irgendwas klemmt, man beschädigt beim Montieren den letzten Schlauch – und pumpt dann vergebens, bis man weiß: Das wird nichts mehr.

Es ist unangenehm, bei Sonnenuntergang an einer Landstraße zu stehen, an einem Ort, von dem einen garantiert kein Bus oder Zug nach Hause bringt. Sicher ist die letzte Umsteigeverbindung einen langen Fußmarsch entfernt und nicht mehr zu erreichen. Und an den richtigen Pannentagen braucht selbst das Taxi eine Dreiviertelstunde, um uns zu finden.

Passiert, Leben geht weiter. Das Kilometerziel für den Tag ist zwar verfehlt, aber wenigstens gibt es etwas zu erzählen.