

## **GIORNO DUE Die Tafelberggrundfahrt**

Guten Morgen: Antreten zum Frühstück. Nach drei turbulenten Runden durch den Stadtpark und Gymnastik durften wir unsere Bäuche mit deftigen Kohlenhydraten füllen. Nachdem das Buffet leer gegessen wurde, ausschließlich von uns Sportlern, hieß es fertig machen für die erste Tour in die Berge. Voller Euphorie ging es auf die Räder, denn die Sonne lachte uns schon entgegen. Die erste Stunde beglückte uns das Flachland, aber die Vorfreude auf die Berge stieg und stieg. Als wir dort ankamen, ging die Diskussion wieder los mit der heiligen Kante (in kurzen Hosen Beine bräunen, aber erst ab 20°C). Wie immer endete die Diskussion damit, dass das Thermometer im Begleitfahrzeug manipuliert wurde (18°C). Letztendlich blieb die lange Rüstung an .....

## **GIORNO TRE Bergebolzn in der Sonne**

Das übliche Morgenritual: Ruhepuls messen und dann runter zum Frühstück. Pünktlich um 10 Uhr sind wir aufs Rad und nach 30km schwungholen ging es ab in die Berge. Anstieg/Abfahrt/Anstieg/Abfahrt... Ein kleiner Abstecher zur großen Sanddüne am Strand unterbrach diesen Rhythmus. Nach der Pause fuhren wir vom Meer weg die Berge hoch. Nach einem langen Anstieg einer genauso langen Abfahrt, einem atemberaubendem Battle gegen einen Mini in Ferrarirot waren wir wieder im Flachland und sind zurück zum Hotel geradelt. Nach 140km, 1200 hm und 5h kam die Ansage von unserem Lehrer Herr George: keine Schule heute! Nach dieser glücklichen Botschaft ging es auch bald zum Abendbrot. Am Abend flüchteten alle erschöpft in die Zimmer und freuten sich auf den kommenden Ruhetag.

## **GIORNO CINQUE Windiger geht's nicht!**

Schon der sechste Tag auf der schönsten Insel im Mittelmeer. Wie schnell doch die Zeit vergeht. Nach dem gewohnten Leerräumen der italienischen Leckereien ging es auch sofort in die Zimmer und in die Trainingsschlüppis. Wie immer starteten wir mit einer kleinen Verspätung in die Windböen. Auf den ersten Kilometern wurde uns schon klar, dass es heute nicht einfach würde. Aber das größte Problem war, 0% Rückenwind, 100% Gegenwind. Endlich der erste Berg in Sicht, aber die Vorfreude löste sich in Luft auf als wir merkten, dass der Wind in den Bergen noch ein Tickchen stärker war. Die eine oder andere Spannung entwickelte sich in der sächsischen Windkante. Als wir den Berg überwunden haben, hatten wir über tausend Höhenmeter auf dem Tacho. Dann hieß es Geschwindigkeitsrekorde brechen auf der windigsten Abfahrt des Jahres. Unten im Dorf teilte sich der sächsische Regenbogen. Die einen fuhren in die Unterkunft mit starkem Rückenwind. Sie waren erleichtert, als sich die Durchschnittsgeschwindigkeit verdreifachte. Entlang der Küste fuhren wir mit einem vierziger Schnitt, bei dem auch die Kilometer wie von alleine auf den Fahrradcomputer rieselten. Der Trainer, sowie auch der Lehrer, waren sehr erfreut über die schnellen Geschwindigkeiten auf dem Rückweg, da die Sportler doch noch die Schulbank drücken durften. Die halbe Stunde fürs duschen, umziehen und fertig machen hatte gereicht, da die Pünktlichkeit bei uns großgeschrieben wird. Kurz zusammengefasst, die heutige Runde war die schrecklichste und geilste Runde zugleich. Ciao Amigos!

## **GIORNO UNDICI Königsetappe**

Wir wussten vorher schon, dass circa 170km und 2700 Höhenmeter geplant waren, also war die Vorfreude entsprechend groß. Die ersten 600 Höhenmeter und somit die ersten 1h 15 min von den heutigen acht Stunden gingen schnell vorbei und wir haben somit bei der ersten Pause den zweiten Start der diesjährigen Bräunungskantensaison eingeleitet. Noch schien unser heutiger Höhepunkt der Tour weit entfernt, der Punta La Marmora mit 1.834 Metern, aber die nächsten Kilometer durch die traumhafte Berglandschaft Sardinien vergingen im Verhältnis zu den vielen Höhenmetern wie im Flug. Inzwischen wurden nicht nur die Beinlinge ausgezogen, es wurde auf sogenanntes Kurz-Kurz umgerüstet, schon allein der Optik wegen. Auf dem Weg zum Gipfel durchquerten wir noch das ein oder andere Bergdorf, dessen Bewohner in Daunenjacken sichtlich verwundert waren über die

„Nacktheit“ der sächsischen Radfahrer. Bei Kilometer 50 erreichten wir dann schon den Punta La Marmora, zumindest soweit die teilweise schneebedeckte Straße auf circa 1600 Meter es zuließ. Dort angekommen, noch eine kurze Pause mit schicken Bildern für Snapchat, Insta und weiß der Geier was. Schließlich waren wir mit der Hälfte der Höhenmeter durch. Dann noch schnell was angezogen und es hieß Abfahrt, im wortwörtlichen, vertikalen Sinne. Der Traum eines schier endlosen Downhills platzte jedoch recht schnell, als sich nach recht wenigen Höhenmetern der nächste Berg aufbaute. Wir hatten immer gehofft, dass dieser möglichst schnell aufhöre, da wir noch in unseren warmen Abfahrtsklamotten frittiert wurden. Oben angekommen, ordentlich durchnässt, einen Riegel und eine Banane später, erstreckte sich die zweite, diesmal längere Abfahrt über traumhaften Asphalt und kunstvoll geschwungene Serpentinaen. Mit Hilfe der modernen Fahrradcomputer konnte man auf der Map des Garmins den Kurvenverlauf vorhersehen und die Ideallinie finden. Die Abfahrten von 1200 Metern Höhe auf Rennstrecken asphalt wurden von einer unglaublichen Aussicht auf das Flachland begleitet. Unten angekommen fehlten jedoch noch 50-60 km, da wir unsere Ziele nicht nur bei den ursprünglich geplanten 170 km gesetzt haben. Heute wollten wir die 200 km auf dem Tacho sehen. Nach 180 km am Hotel angekommen machten wir uns zu unserem Anhängsel auf den Weg. Auf den letzten Metern hatten manche mit der Ermüdung zu kämpfen, andere Verrückte haben bei der letzten Brücke noch zu einem Sprint zum Hotel angesetzt. Das endgültige Ergebnis: 200 km, 2900 Höhenmeter, 8:20h Fahrzeit, Schmerzen in den Beinen und müde Zufriedenheit.

Wenn du weiterlesen möchtest ist hier der Link zu unserem Block:

<https://landeskadersachsenmtb.wordpress.com/2019/03/>

Per George und die Trainingsgruppe Böttner: Meike, Franz, Johann, Paul, Theo, Peat, David, Maxim, Tino