

Mit 70 nach Bad Schandau

Ein Wochenende in der Sächsischen Schweiz



Um es gleich vorweg zu nehmen:

Bei der „70“ handelt es sich keinesfalls um eine Altersangabe ...
...sondern vielmehr um die Geschwindigkeit, die man per Rennrad auf der Abfahrt nach Bad Schandau mühelos erreichen kann.

Nun aber mal von vorn.

Irgendwann im Dezember beschlossen die Mädels des TSV Cottbus, sich wieder an der Regionalliga der Frauen mit einer Mannschaft zu beteiligen. Und da der erste Wettkampf im sächsischen Schnee**berg** stattfindet, lag es also nahe, sich in den Bergen um Königsstein mal richtig „die Kante zu geben“:

Es hat funktioniert!

Die Sächsischen Heringe – keine Fische, sondern ganz normale Zweibeiner – wollten uns mal ihre Radtrainings-Reviere zeigen.

Oje, bei diesen „Buckeln“(Originalton Peter Hering) kam bei manchem so richtig Freude auf!

Der Samstag begann um 7.30 Uhr recht harmlos mit einem 20-minütigen Morgenläufchen(natürlich mit Dehnung!)



...zwecks Steigerung des Frühstückshungers.
Dem konnte dann auch gründlichst abgeholfen werden – schließlich hatten wir ja Halbpension(24 €/Tag) gebucht.



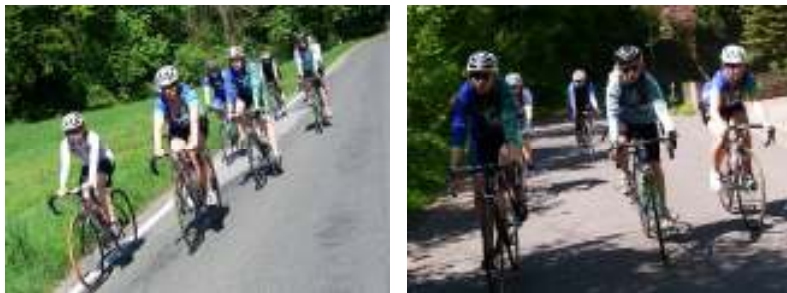
Kurz darauf ging es auf's Rad. Nach 6 km lockerem Einrollen lauerte dann schon ein Buckel der Kategorie „extra-fies“ auf uns (inkl. 15% Steigung, Kopfsteinpflaster und Schlaglöchern).

Da einige den Ruf des rechtzeitigen Schaltens nicht vernommen hatten, gab es die in diesem Falle üblichen Geräusche von Kettenrasseln, Flüchen und einem lauten Plumps:

Laura hatte mittels brachialer (Oberschenkel-) Kraft ihre Kette zerrissen!!!
So war dann erst einmal eine längere Reparatur-Zwangspause notwendig.
Und so eine fettige Kette hat schon etwas!



Nun konnte es aber richtig losgehen:
Und wie es ging! Bergauf bei einigen anfangs etwas zäh, denn bis so jeder seinen Rhythmus gefunden hatte, dauerte es schon ein Weilchen.



Das Wetter meinte es zudem ausgesprochen und verwöhnte uns mit toller Fernsicht.
Ob diese aber alle so richtig genießen konnten?



Auch bei der Wahl der richtigen Radbekleidung sind schon ein paar Erfahrungen in dieser Richtung nicht von Nachteil.
Zur Hebung der Stimmung und Vermeidung von (ständig drohender!) Unterzuckerung waren diverse zwischenzeitliche „Fütterungsaktionen“ einfach unerlässlich!



Einziges Wermutstropfen war der stellenweise extrem löchrige Straßenbelag, der vor allem bergab die volle Aufmerksamkeit forderte. Das sonst übliche muntere Schwatzen bei diversen Radausflügen im Flachland war hier nur sehr sporadisch zu hören...

Am höchsten Punkt der Strecke lud eine Gaststätte mit Sonnenterrasse und „Spargelnudeln mit Käse“ zum Verweilen ein.



Überredet!

Die Wartezeit auf's Essen wurde dann schon mal für eine kleine Auszeit genutzt.



So gestärkt konnte, sollten doch die restlichen 40 km (lt. Peter „fast nur bergab“)...



...ja eigentlich auch kein Problem darstellen.



Die Betonung lag hier wie so oft auf dem Wort „eigentlich“...
Dafür war dann die 9 km lange – völlig verkehrsfreie Schlußabfahrt im Wald einfach nur traumhaft!
So kamen 86 km mit sagenhaften 1.600 Höhenmetern zusammen – nicht schlecht...

Zur Lockerung der Beine ging es gleich anschließend noch mal für 2 km auf die Laufstrecke,



um dann anschließend mit einer exzessiven Dehnung den Trainingstag ausklingen zu lassen.

Der allgemeine (und spezielle) Appetit ist bereits schon vor dem Abendessen schlichtweg gigantisch gewesen!



Sonntag:

Diesmal wurde der morgendliche Lauftakt (dank Laura's Streckenauswahl) gleich mal etwas hügliger – dafür aber mit grandiosem Ausblick!

Für die anschließende Radausfahrt hatte sich Peter etwas besonders Schönes ausgedacht:

Wir fahren in die Berge(???)...

Diesmal kam der erste Anstieg schon nach 2 Kilometern!

Nach Beseitigung div. technischer Probleme (Schaltung)

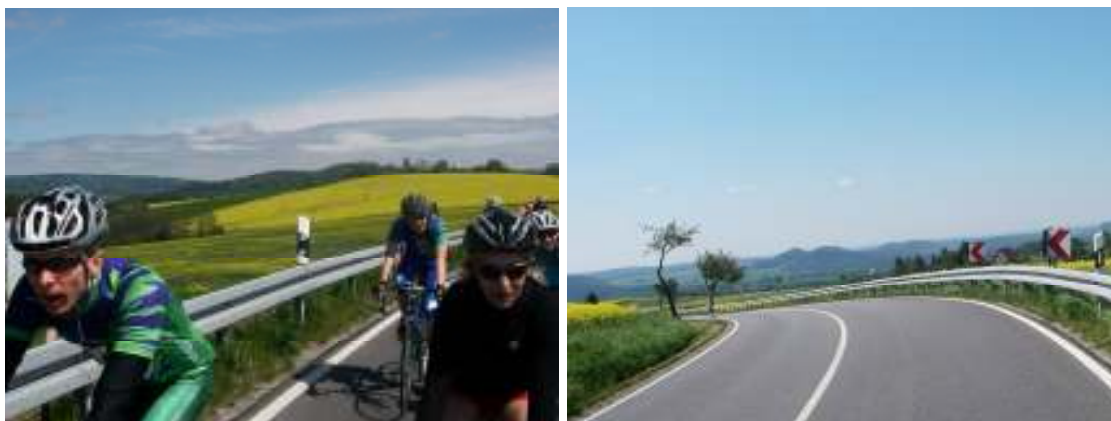


und einer extremen Schlagloch-Abfahrt überquerten wir die Elbe und fuhren nach Norden. Die schlappen 12% des nachfolgend Steigung drücken wir quasi auf einer A...backe weg!



Der Gegenwind auf dem nachfolgenden Streckenabschnitt hatte auch schon etwas.





Dafür war der Straßenbelag hervorragend und nach einigen Hügeln rasten wir mit Rückenwind und bis zu 70 Sachen hinunter nach Bad Schandau.

Hier gab es zur allgemeinen Belobigung ein Eis und so waren wir für den Schlußanstieg gerüstet.

Und siehe da – wie so ein paar Kugeln Eis doch leistungssteigernd wirken können!



Wie gesagt, ganz flach war es nicht: 54 km mit 1.080 Höhenmetern...



Anschließend ging´s noch mal für 2 km in die Laufschuhe und das war´s dann auch schon (für dieses Wochenende).



Fazit:

Äußerst empfehlenswerte Trainingsgegend, zumal das öffentliche Schwimmbad nur 200 m entfernt ist!

Einzelheiten zur Unterbringung unter:

Katzsteinbaude-cunnersdorf.de

Ach so – und da soll es wohl Typen gegeben haben, die zur (teilweisen)Anreise per Rad am Freitag Abend schon mal mit 110 km/1.100 Hm aufwarten konnten...

11.05.11

E. Kregel