

Radsport-Trainingslager Elsass

In früheren Jahren bis ca. 2012 gab es eine Serie von ASC-Frühjahr-Trainingslagern auf DER Insel - Mallorca. Mit den jüngeren Erfahrungen aus den Sommerausfahrten zu Bundesradsporttreffen bei extremer Hitze wollten wir nun in eine jahreszeitlich frühe Gruppenausfahrt gehen – und gerne in der Umgebung Breisgau. Mit Ende März hätte es etwas wärmer sein dürfen, aber das Wetterrisiko fährt halt immer mit.

Selbst auf Mallorca ist der vorgezogene Frühling zwar wahrscheinlicher, aber sicher keine Gewähr. Es fand sich eine sehr überschaubare Gruppe zusammen und unser Stützpunkt wurde Obersaasheim im Elsass – eine phantastisch gute Wahl!!!



Noch nie hatten wir soviel Platz zur Verfügung mit eigenem Innenhof, überdachten Wäscheleinen, jedem sein eigenes geräumiges Zimmer, 2 Bäder und eine gut ausgestattete Küche – einfach top. Und die Lage zwischen Colmar und Freiburg mit Kaiserstuhl und Tuniberg in der Nähe ebenfalls – einfach top. Das haben wir in sechs sehr abwechslungsreichen Ausfahrten (in Summe 372 km, 4480 Höhenmeter und 17 Trainingswochenstunden) in bester Manier genießen können.

Bei all den durchwachsenen Wetterprognosen sind wir über die Woche maximal flexibel geblieben, dann kam noch Schnee in den Höhenlagen der Vogesen und des Schwarzwaldes hinzu sowie die ganze Woche vorwiegend windige bis stürmische Bedingungen. Damit waren viele der im Voraus geplanten Strecken Makulatur oder nur noch für Folgejahre brauchbar. Dank Komoot wurde die tägliche Tour erstellt, so auch die erste flache in eine Regenpause hinein. Für diese Schlechtwetterlücke muss die Gruppe abfahrbereit sein. Hat super geklappt - danke, Jungs!



Am zweiten Tag mit kaltem Wind aus Norden haben wir direkt den Tuniberg und den Kaiserstuhl mit dem Ohrbergaufstieg von Eichstetten aus mitgenommen, insbesondere auf der zweiten Hälfte wartet dieser 245 Hm (Höhenmeter)-Anstieg mit deutlich zweistelligen Prozenten und maximal 16% auf. Der Kaiserstuhl ist nicht zu fürchten, aber auch nicht zu unterschätzen. Wir genießen die Abfahrt bis Oberrotweil und haben dann noch ein paar Hm Richtung Achkarren zu bewältigen, wonach wir den Kaiserstuhl wieder flach

Richtung „homebase“ verlassen. Alle haben super motiviert mitgezogen. Nach der obligatorischen Ruhepause und Fahrradtechnik-, Reinigungs- und Instandhaltungssequenz ging es ans Kochen. Bis auf einen Vormittag in Breisach und dem letzten Sturmtag mit Weinbergausflug nach Irringen haben wir zumeist selbst gekocht, ziemlich lecker, gesund und ausgewogen. Savoir-vivre mit allem, was uns gefiel.

Da das Wetter es so wollte, war der dritte Tag schon der voraussichtlich beste der Woche, also Königstour! Der Wind hatte auf Süd gedreht und so ging es erst einmal gut 20km gegenan nach Neuenburg, schön im geschlossenen Gruppetto, dann durch das Markgräfler Land bis Staufen, gefolgt von dem für Rolf höchsten Anstieg seines jungen Lebens von Bolschweill über das Geiersnest bis zum Wanderparkplatz Gerstenhalm auf 852 Hm ü.NN. Hier kommen auf 8,6km



insgesamt 500 Hm an einem Stück zusammen, erneut z.T. mit Passagen im deutlich zweistelligen Bereich der Prozente. Danach ging es steil über das Katzental wieder heraus aus dem Schwarzwaldrand und hinein in das NSG Berghäuser Matten mit Sonnenrast an einer Kirche; die letzten gut 20km wieder weitestgehend flach zurück nach insgesamt 100km und 1070 Hm. Was für eine wunderschöne Landpartie mit tollen Abwechslungen und nur wenig Passagen mit (zu)viel PKW-Verkehr.

Ein weiterer Aspekt, der für diese Region spricht: Es existieren enorm viele kleine Nebenstraßen, asphaltierte Wirtschaftswege und dazu ein recht anständiges Radwegenetz, das gut instand gehalten ist. Und selbst wenn wir einmal auf Abschnitte gestoßen waren, die verkehrstechnisch nicht für's Rad geeignet waren, so gibt es eigentlich immer Alternativen, die dann beim nächsten Mal herangezogen wurden.



Ein wenig Französisch konnten wir auch noch üben, denn im Ort gibt es einen kleinen Laden mit Café, Obst-, Gemüse-, Brot- und Croissantverkauf, so dass wir insgesamt perfekt versorgt waren. Eine super Trainingswoche nahm ihren Lauf mit einer Stadtbesichtigung von Breisach und nachmittags noch eine kleine Entspannungsrunde.

Am vorletzten Tag kamen dann noch der Texaspass und einige andere Pässe/ Anstiege unter die Räder und am letzten Tag dann nach der Besichtigung von Neuf-Brisach eine heftige Gegen(stark)windpassage mit Gruppensprengung und einem tollen Finale. Trainingslager hier gerne, sogar sehr gerne wieder!!!

Jürgen Ahrendt,
Abteilungsleiter Radsport im ASC