



Recon-Runde! Niederlande. Valkenburg. Zusammen mit Anna van der Breggen quäle ich mich den Cauberg hoch.



Ein paar letzte Tipps hole ich mir von der mehrfachen Weltmeisterin und Olympia-Teilnehmerin für das morgige Amstel Gold Race (Toeversie; 100 km Route) ab.

Der Wecker klingelt. Ups. Keine Aufklärungsfahrt. Raceday! 06:00 Uhr. Egal. Ich schaffe das auch so! Also ab in die Radklamotten und auf zum Start.

Um die 15.000 Teilnehmer konnten zwischen 06:30 Uhr bis 11:00 Uhr starten. Um 07:58 Uhr ging ich auf die 100 km Strecke. Kurz zuvor hörte ich aus der Masse jemanden meinen Namen rufen. Unfassbar: Walburga und Peter - meine Vereinskollegen, die eigentlich um 7 Uhr starten wollten, standen mit mir an der Startlinie. RSC'ler sind überall © Wir machten noch kurz ein Foto zischten über die Startlinie, um ins Abenteuer zu radeln.



Bereits am Start konnte man sich mit Waffeln, Bananen und Riegeln verpflegen. Toll organisiert. Selbst schuld, wer vorher gefrühstückt hat.

Toerversie Amstel Gold Race ist eine Veranstaltung, an der die Teilnehmer, analog zu unseren RTF, im normalen Straßenverkehr mitfahren. Also keine abgesperrten Straßen. Dieses Privileg bleibt nur den Profis am nächsten Tag vorbehalten. Dieser Fact trübt aber keinen Moment das Event.

Die Route führte mich durch viele Dörfer, schöne Strecken zwischen Feldern, entlang des Maastrich-Aachener Flughafens, an Autobahnen entlang – und wie es zu erwarten war, die ein und andere Rampe hoch. Nach km 5 und 21 ging es bereits 8% in die Höhe; da war der Anstieg nach km 33 mit ausgewiesenen 7,5% lächerlich. Nach 35 km konnte ich die Buffet-Fräse mimen und stärkte mich ein wenig.



Der aufmerksame Leser sieht den Unterschied: eine Regenjacke über der RSC-Weste. Aus Gründen: Binnen 1,5 Stunden machte das "April-Wetter" seinem Ruf alle Ehre! Regen, Hagel, ein paar Schneeflocken und Wind – 1 x alles bitte. Egal! Sonnenmomente gab es ja auch!

Zwischen der ersten und zweiten Verpflegungsstation bei km 64 lag noch der "Lange Raarberg" mit lächerlichen 6,6%.

Für Stimmung an der zweiten Verpflegungsstation sorgte ein DJ in seinem glitzernden Fiat 500 für gute Stimmung.



Erfreulich, dass viele, viele Frauen an dem Event teilnahmen – die Frauen-Power im Radsport ist weiterhin hoch im Kurs. Klasse!

Es folgten zwei weitere Anstiege... und dann bei km 88 pedalierte ich genüsslich die 10,7% hoch. HA! Koulenbergseweg, du bringst mich nicht vom Rad! Du nicht. Die 6% Rampe namens "Sibbergrubbe" sowieso nicht.

Unterwegs lies ich die Recon-Gruppe des Bora Hans Grohe Teams noch an mir vorbeiziehen.



Hätte ich Luft zum Sprechen gehabt, hätte ich die Jungs gefragt, ob jemand das Rad mit mir tauschen möchte. Die Luft brauchte ich aber für das Erklimmen des Frombergs. Keine Spur von Demotivation deswegen: in der Regel sind die "Band of Brothers" locker 30 Jahre jünger und trainieren täglich.

Ein Genuss war es, in Sibbe angekommen, den Berg runterfahren zu können. In Valkenburg warteten sie auf mich: ganz viele Fans. Alle meinetwegen dort. Nun gut – stimmt nicht ganz; aber gefühlt applaudierten sie mich und jeden anderen Teilnehmer an. Klasse! Diese Motivation brauchte ich auch, um den Cauberg mit seinen 13,1% bezwingen zu können. Schaffte ich ihn 2019 noch in 5:15 Minuten, brauchte ich dieses Jahr 6:08 Minuten. Sehr ärgerlich. Annemiek van Vleuten brauchte 2016 lächerliche 1:45 Minuten. Wie sagte es mein Vereinskollege Peter so schön: "Rennprofis, gefangen in den Körpern von Hobbyluschen". Das sind wir. Als Rennprofi hätte ich mir den QOM geholt. Davon könnt ihr ausgehen.



Unterm Strich konnte ich die Durchschnittsgeschwindigkeit aber von 22,1 km/h (2019) auf 23,4 km/h verbessern.

Nach 4 Stunden und 45 Minuten und 1.064 erklommenen Höhenmetern erreichte ich das Ziel. Glücklich und so stolz auf mich. Das Siegerbierchen im Ziel habe ich mir verdient!



Auch wenn ich unterwegs geschimpft, gemeckert und mich gefragt habe, warum ich mir diesen Quatsch antue... ich werde mich wieder anmelden und hoffe 2023 wieder teilnehmen zu können. Den QOM des Caubergs muss ich holen! – Autorin konnte wegen des schallenden Gelächters nicht mehr weiterschreiben......

Technische Daten zur Fahrt der 51-jährigen Frau, die erst vor fast 3,5 Jahren die Liebe zum Rennradfahren entdeckt hat und die verdiente Medaille:

111,39 km Distanz	4:45:09 Bewegungszeit	9 1.064 m	h 403 Historische relative Leistung
126 w Gewichtete Leistung	2.002 kJ Gesamtarbeit	313 Trainingsbelastung	80% Intensität
	Schnitt	t Max	Weniger anzeige
Geschwindigkeit	23,4km	n/h 55,6km/h	
Herzfrequenz	143bpn	n 168bpm	
Trittfrequenz	63	112	
Leistung	117W	354W	
Kalorien	1.962		
Temperatur	8°C		
Verstrichene Zeit	5:19:27	7	

