

Trainingsdays in Bad Dürrhein 25.-28.05.2012

Schon zum elften Mal fuhren wir mit einer Gruppe von LWS-Mitgliedern am Freitagabend vor Pfingsten mit unseren Rennrädern von Schaffhausen nach Bad Dürrhein. Wie immer machte unser Läufer, Thomas, den Gepäcktransport mit seinem Erdgas-Auto. Um 16:45h radelten wir los. Via Barga, Randen, Riedöschingen, Aulfingen und schon da (nach 30km) wollte Dani B. eine Rastpause einlegen. Rolf konnte diese dann hinauszögern, indem er einfach weiterfuhr. Beim Amtenhausertal, Dani B.'s Lieblings Strecke, gab's die erste Tempoverschärfung und oben, 10km vor Bad Dürrhein, mussten wir Dani klein bei geben und im Ferienhaus einkehren. Es gab Kaffee und Kuchen. Leider wurden wir nicht sehr schnell bedient, so dass wir etwas verspätet in Bad Dürrhein ankamen, wo Thomas bereist hungrig beim Gästehaus Gisela auf uns wartete. Nach einer kurzen Dusche ging es dann sofort zum Gasthof Rösle, wo es wie immer einen feinen und preiswerten Znacht gab.



Am Samstagmorgen, um 7:00 trafen sich die unverwüsthlichen vier Musketiere zum Food in um den Salinensee. Nach dem Frühstück haben wir uns individuell aufgeteilt Erich und Rolf gingen Inlinen. Nach Anfangsschwierigkeiten mit einem Sturz von Erich, fuhren wir in flottem Tempo nach Donaueschingen und via Römerstrasse retour. Wir stellten fest dass unsere Rückenmuskulatur noch zu schwach ist und auch die Technik nach 3 Jahren Pause etwas verloren ging. Doch Übung macht den Meister. Brigitta, Ursi und Philippe gingen shoppen im Industriequartier. Der Rest ging mit Thomas laufen. Zuerst zur wunderschönen Neckarquelle und dann via Wittmannstal zurück nach Bad Dürrhein. Um 12:00 trafen wir uns alle wieder im Café Walz und wir genossen die feinen Maultaschen mit Spargel oder wie Ursi und Philippe nur Kaffee und Kuchen. Am Nachmittag fuhren die meisten mit dem Rennvelo zur Klippeneck. Wie immer begann in Denkingen der Kampf ums Bergpreistrikot und einmal mehr mussten alle eingestehen, dass gegen Brüschi kein Kraut gewachsen ist. Bravo Dani, 11 Mal Bergkönig, das ist nicht schlecht. Erich leckte sich auf dem Zimmer seine Wunden, zum Glück nur leichte Schürfungen. Thomas hat ja sein Tageslaufpensum schon abgespult und gönnte sich ein erholsames Nickerchen. Ursi und Philippe holten das verpasste Inline-Training nach, weil Philippe am Gigathlon inlinen muss und hängten gleich noch eine Rennvelorunde an. Wie könnte es auch nicht anders sein natürlich mit dem Ziel im Café an der Donau noch einen feinen Kuchen zu erhaschen. Nun hatte Ursi offensichtlich doch ein schlechtes Gewissen ob all den Kuchen und legte darum zur Strafe noch 1,5km schwimmend im Neoprenanzug zurück. Bevor es zur Wellness ging, schoben, jene die es nicht lassen konnten, nochmals einen Kuchen im Café Walz nach. Schliesslich machen die Sole und die Sauna mächtig hungrig. Das Nachtessen im Gasthof Rösle war wie gewohnt super und nun wurde eifrig diskutiert und über das erlebte berichtet. Den Abend schlossen wir mit einem Absacker (Waldhonigschnäpse) ab.



Am Sonntag waren wir dann nur noch zu dritt für das Food in. Nach dem Frühstück stand eine grössere Radtour im Schwarzwald auf dem Programm. Das Wetter war nicht ganz so warm und schön wie angekündigt, trotzdem fuhren wir pünktlich um 10:00h los. Über die schmalen Strässchen nach

Villingen und dann dem Bahndamm entlang nach St. Georgen. Dann ging's das Brigachtal hoch bis nach Schönwald. Eigentlich wollten wir bis zur Martinskapelle weiterfahren, doch weil wir die Strasse dahin nicht fanden, entschlossen wir gleich hier eine Rast einzulegen. Rolf wurde vorgehalten, dass er nun alt wird, weil er schon nach 40km Mittagessen wollte. Zudem verweilten wir etwas lange auf der Terrasse des noblen Golfrestaurants. Die Sonne machte sich immer rarer und wir hatten kalt als wir wieder losfuhren. Nach einer kurzen Abfahrt radelten wir auf engen Strässchen über den Oberkatzensteig nach Furtwangen. Unterwegs fanden wir dann auch noch den Aufstieg zur Martinskapelle. Weil Ursi's Rennvelo in jeder Abfahrt so eigenartige Schleifgeräusche machte, hielt sie am Ortsrand an und Philippe inspizierte die Räder. Vorne in der Gruppe bemerkte dies niemand und so fuhren wir einfach weiter. Erst an der Ampel im Zentrum bemerkten wir das Malheur, Rolf hatte einen verpassten Anruf auf dem iPhone, doch nun konnte er Ursi nicht erreichen. Auch eine Suchaktion half nichts, wir haben uns verpasst. Also blieb nur ein SMS schreiben, Route durchgeben und sich entschuldigen. Philippe hat ja ein GPS und findet so den Heimweg sicher. Wir fuhren auf der Bikerace-Startstrecke den Berg hoch und wollten oben ins Linachtal einbiegen. Doch oben angelangt bemerkten wir dass wir falsch sind. Ein Einheimischer riet uns die Wiese hoch zur nahen Hauptstrasse zufahren und auf dieser ganz auf die Höhe zu fahren. Dort sollen wir rechts abbiegen und auf einer Waldstrasse ca. 1,5km bis ins Linachtal radeln. Gesagt, getan. Doch mitten im Wald ereignete sich das Schreckliche. Markus übersah einen kleinen Ast und dieser drehte sich so unglücklich ins Vorderrad, dass dieses blockierte und er Kopfüber auf den Boden stürzte. Es sah fürchterlich aus und wir sorgten uns sehr um ihn. Sofort haben wir Dani B. zurück zur Hauptstrasse beordert und beauftragt ein Auto anzuhalten und für einen Nottransport zu überreden. Nach einigen Minuten Schock und Atemnot konnte sich Markus aber wieder aufrichten und wir die Schnittwunden (von der Brille) im Gesicht notdürftig verarzten. Obwohl er über Schulterschmerzen klagte, nahm er zu Fuss den Weg zur Hauptstrasse in Angriff. Auf halbem Weg kam uns dann ein Auto entgegen. Eine äusserst nette Frau hat sich selbstlos angeboten Markus und sein defektes Velo nach Bad Dürkheim zu chauffieren oder Markus gleich in Villingen in die Notfallklinik einzuweisen. Alle waren sehr froh über diese Lösung. Nun mussten auch wir noch zurück fahren. Wir entschieden uns auf der Hauptstrasse bis zur Kalten Herberge zu fahren, durch den Wald wollte keiner mehr. Von da ging's Berg ab durchs Urachtal und dann ab Hammer-Eisenbach mit flottem Tempo (Mann-schaftsfahren) via Bräunlingen und Donaueschingen zurück. Daheim zeigte der Tacho 115km an und nun waren auch Rolf's Kritiker wieder zufrieden. Zuerst schauten wir nach Markus, dieser hat sich zum Gästehaus fahren lassen und unseren Rat einen Check in der Notfallklinik ausgeschlagen. Auch jetzt meinte er dass es schon geht. Also machten wir uns auf den Weg zur Wellness im Solemar. Auf dem Rückweg zum Rössle erreichte uns dann die Nachricht, dass nun Markus zusammen mit Erich und Thomas doch noch zum Check in der Notfallklinik gefahren sind und wir nicht auf sie warten sollen. Kaum hatten wir bestellt und den ersten Durst gestillt, kamen die drei bereits durch die Tür. Markus den Arm in der Schlinge, aber lächelnd. Er hatte Glück im Unglück, ein Bänderanriss in der Schulter wurde diagnostiziert und der grosse Schnitt hinter dem Ohr wurde von der Ärztin im Notfall zugeklebt. Nun schmeckte das Angussteak doppelt gut. Erleichtert und müde machen wir uns auf den Weg ins Bett.



Am Montag waren wir wieder nur zu dritt für das Food in. Leute ihr wisst gar nicht was ihr alles verpasst, so ein lockeres Morgenläufchen regt den Kreislauf an, ist super für die Regeneration der strapazierten Muskeln, baut den Restalkohol ab (Waldhonnigschnäpsle) und vertreibt die müden Geister. Darum sind wir immer so locker und munter beim Frühstück. Weil das Wetter viel besser als prognostiziert war, haben wir uns für die grosse Danauschaufe entschieden. Nach der obligaten Fotosession starteten wir um 10:00. Thomas und Markus machten sich auf zum Café Walz, weil sie vor der Heimfahrt mit den Auto noch Torten für die Familie einkaufen wollten. Wir radelten via

Amtenhausertal, auf dem Donauradweg nach Tuttlingen. Weil unser Stammcafé zu hatte mussten wir uns auf die Suche nach einem anderen machen, was gar nicht so einfach war. Ganz automatisch haben wir auch einen Stuhl für Markus platziert und kurze Zeit stand sogar ein Kuchen für ihn bereit. Schade dass du nicht dabei sein konntest. Weiter ging's auf dem Donauradweg bis Friedingen und dann die Klippe hoch und wieder runter nach Beuron. Dieses Jahr fuhren wir ohne Halt gleich weiter, nochmals die Klippe hoch und dann auf dem schwäbischen Radweg bis nach Stockach. Hier gab es nach über 100km endlich etwas zum Essen, bevor wir die letzten 40km bis nach Schaffhausen in Angriff nahmen. Nach 140km Rennrad fahren waren wir alle ziemlich kaputt aber restlos glücklich. Abgesehen von Markus' Velosturz, hatten wir erneut tolle Pfingsttage in und um Bad Dürkheim erlebt und freuen uns bereits auf nächste Jahr. Bei Thomas bedanke ich mich herzlich für den tollen Gepäckservice und den Verletzten wünsche rasche und gute Besserung.



Vorne: Thomas, Philippe, Ursi, Doris, René Hinten: Rolf, Markus, Dani B., Dani S., Brigitta
Fotograf: Erich (ist Fotoscheu)

Euer Rolf