

300 km an einem Tag

Strecken über 200 km bezeichnet man als Radmarathon. In den Jahren 2010 – 2012 hatte ich einen oder zwei pro Jahr geradelt, im letzten Jahr nicht. Also wurde es Zeit zu schauen, was man noch so drauf hat und mein Ziel, die 300 km an einem Tag zu knacken war immer noch nicht erreicht.

Bereits 2012 hatte ich es zuletzt versucht und fuhr von Leverkusen über Neuss, Venlo, Roermond, Maastricht, Aachen Richtung Köln. Was ich damals nicht bedachte waren die Ausläufer des Hohen Venn. Diese Berge um Aachen raubten mir nach 210 km mit den langen Steigungen die Moral und durchkreuzten meinen Zeitplan. Ich stieg nach 270 km in Düren in den Zug und fuhr heim.

Dieses Jahr sollte es besser werden, ich wollte den Rhein rauf und runter fahren, Hauptsache flach. Für den 26. Juli sah alles gut aus, Wetter, Zeit und Lust. Um 03:20 Uhr wurde ich wach, um 4:00 Uhr ging es bei sternklarem Himmel, aber im Dunkeln, los. Mit einigen Schleifen traf ich um 06:00 Uhr in Neuss ein. Die ersten Bäckereien öffneten und langsam kam Nebel auf.



Der Nebel wurde im weiteren Verlauf dichter und so nass, dass ich nicht mehr mit Fahrradbrille fahren konnte und auch die Kleidung klamm wurde. Erst gegen 09:30 Uhr wurde es heller, aber jetzt wurde es durch die fein verteilte Feuchtigkeit schwül. Ich dachte

schon daran umzukehren. Ich hatte mir schon bessere Wetterbedingungen gewünscht und von der Vorhersage sollte es auch sonniger sein. Da ich ja vorher keine Strecke ausgearbeitet hatte fuhr ich länger an der B 57 entlang. Ich finde es manchmal bemerkenswert, wie gerade man eine Straße über Kilometer bauen kann. Nach 125 km traf ich um 11:25 Uhr in Xanten ein. Ich war noch nie in dieser Stadt gewesen und nahm mir dann auch ein bisschen Zeit. Vierzig Minuten sind bei dem Versuch 300 km zu schaffen eigentlich zu viel Zeit, aber es hat sich gelohnt und ich werde bestimmt wieder kommen.



Weiter ging es nach Kalkar, dort speziell zum ehemaligen schnellen Brüter. Hier haben 1978 große Demonstrationen gegen den Bau stattgefunden, heute beinhaltet er einen Freizeitpark mit Hotel. Die Umgrenzungsmauer mit Wassergraben ist aber heute noch vorhanden. Hier war Halbzeit, 150 km waren geradelt, Schnitten und Wasservorräte waren aufgebraucht.



In Rees fuhr ich auf die andere Rheinseite und es ging wieder nach Süden. An einer Tankstelle gab es Wasser und ein Eis, in Rees Kaffee und Kuchen. Inzwischen war ich rund zwei Stunden hinter dem Zeitplan von 2012 zurück, aber ich war immer noch der Meinung, dass ich es bis Mitternacht schaffen kann. Mit Nordwind und Sonne lief es auch besser als vormittags und so ging es über Wesel, Dinslaken und Duisburg zurück. Teils fuhr ich am Rhein entlang aber meistens nutzte ich die B 8. Der Rhein hat im Duisburger Norden viele unbefestigte Wege und man muss um einige Hüttenwerke und ähnliches herum. In Duisburg habe ich dann noch eine kleine Pause bei meiner ersten Freundin von 1969 gemacht, aber die Zeit drängte. Von Meiderich, über Ruhrort, Innenstadt ging es weiter in Richtung Serm und Kaiserswerth. Ab hier ging es wieder ständig am Rhein entlang. Rund 500 Meter vor dem Düsseldorfer Stadion ist das Wasserwerk Nord, hier gibt es einen Trinkwasserbrunnen und man kann die Wasserflaschen wieder auffüllen, das gleiche gibt es auch in Düsseldorf Süd. Ich finde das eine tolle Einrichtung und sehr hilfreich für Radtouren.

Gegen 22:00 Uhr war ich in Düsseldorf-Benrath und wusste, dass ich noch 22 km Wegstrecke bis zu Hause habe. Für die 300 km musste ich aber noch 38 km radeln, also fing ich in

Urdenbach mit den ersten Umwegen an, ich fuhr zwei Kilometer zur Fähre Zons und wieder zur Straße zurück, drehte Schleifen durch Monheim, Hitdorf und Rheindorf. Als ich daheim ankam fehlten immer noch 5 km, also wurden noch in der unmittelbaren Umgebung noch Runden gedreht, was man auf dem Track unschwer erkennen kann. Pünktlich um 24:00 Uhr war es dann vollbracht, die 300 km waren erreicht.



Übrigens weichen GPS-Daten und Tacho gerade mal 100 Meter voneinander ab, der Tacho ist also bestens eingestellt. Genau zwanzig Stunden war ich unterwegs, davon war das Rad 15:39 Std. in Bewegung. Hier sei angemerkt, dass ich vor allem in Xanten, aber auch an anderen Stellen geschoben habe, eine Durchschnittsgeschwindigkeit ist also nicht wirklich aussagekräftig. Unterwegs habe ich rund 6 Liter getrunken, 4 Schnitten, 1 Brötchen, 2 Eis, 1 Stück Kuchen und 15 Butterkekse gegessen. Mit dem Sitzen hatte ich keine Probleme (am nächsten Tag schon ein bisschen), die Schultern waren teilweise recht verspannt. Auf jeden Fall war ich mit der Leistung bei Alleinfahrt mit einem normalen Trekkingrad zufrieden.