

## Jahresbericht 2011

Das Ziel für 2011 waren erstmals 10.000 km in einem Jahr mit dem Fahrrad zu schaffen und da Wetter, Gesundheit und Partnerin gut zu mir waren hat es geklappt, sogar schon am 21. September.

Das vorherige Jahr hörte für einen Radfahrer schon gut auf, ich bekam Weihnachten einen Fahrradanhänger geschenkt, so was hatte ich noch nie, aber es ist schon klasse, wenn man bis 30 kg auf einmal transportieren kann.

2010 konnte man im Januar und Dezember aufgrund des Schnees kaum radeln, 2011 konnte man von Anfang an richtig loslegen und Ende Februar waren schon die ersten 1400 km zusammen geradelt. Es wurde aber auch kaum eine Gelegenheit ausgelassen, wir hier im Karneval zu sehen ist.



## **Klickpedale**

Am 02. März schraubte ich zum ersten Mal im Leben Klickpedale an mein Fahrrad. Ich wollte es einfach ausprobieren weil ich vermehrt auch bei Nässe geradelt bin und dabei schon mal von den Pedalen rutschte. An einer Mauer festhaltend probierte ich das Ein- und Ausrasten, es klappte eigentlich direkt richtig gut. Als ich dann losfuhr dachte ich nach rund 500 Metern meine Beine würden verdreht auf den Pedalen stehen, ein Blick nach unten zeigte aber, dass die Füße gerade und parallel zueinander standen. Nach 10 km war ich richtig zufrieden, man hat einen guten Halt und kommt sicherlich bei gleichem Kraftaufwand schneller von der Stelle, nach 30 km taten mir die Knie weh. Ich dachte, man müsste sich an die neuen Gegebenheiten gewöhnen aber jedes Mal wenn ich zwischen 25 und 65 km radelte machten sich die Knie bemerkbar. Wenn ich ohne „Fußfessel“ fuhr stellte ich fest, dass ich die linke Fußspitze weiter nach außen drehe, ich habe also die Stellung der Fußplatten verstellt, es half alles nichts, die Knieschmerzen kamen immer wieder. Nach 14 Tagen habe ich die Pedale am Rad wieder gewechselt und fahre wie all die Jahre ohne.

Natürlich habe ich mich auch mit den „Klickies“ auf die Nase gelegt. Eine Pkw-Fahrerin kam von rechts, hatte also Vorfahrt. Ich bremste, sie hätte bequem abbiegen können, sie winkte mir aber, ich solle fahren, ich winkte, sie solle fahren. Aber nein, sie blieb stehen und winkte mir noch einmal. Durch dieses hin und her war ich inzwischen so langsam, dass nichts mehr ging. Mit dem rechten Fuß kam ich noch raus, links nicht mehr, also fiel ich einfach auf die linke Seite. Als ich auf der Straße lag bog dann endlich die nette Pkw-Fahrerin nach links ab, schaute lächelnd vom Fahrersitz zu mir runter und fuhr davon.

Im März, April und Mai fuhr ich jeweils rund 1100 km pro Monat. Neben Tagestouren am Wochenende gab es ab Mitte April ein Lieblingsziel: den Grenzlandhof in Stürzelberg, Kreis Neuss. Hier gibt es tagesfrischen Spargel zu günstigen Preisen und Hin- und Rückfahrt bringen rund 42 km, eine angenehme Tour nach Feierabend. Man kann unterschiedliche Strecken radeln, z.B. auch mit der Fähre über den Rhein setzen um auf der anderen Seite wieder heim zu fahren. Manchmal fuhr ich viermal pro Woche und hatte auf dem Rückweg 7 kg Spargel in den Taschen, die lieben Nachbarn sollten ja auch was davon haben.

## **Germersheim / Spezi**

Mal ohne Fahrrad aber trotzdem lohnenswert für Radler waren die zwei Tage bei der Spezialfahrradmesse, genannt Spezi, am 30.04/01.05 in Germersheim. Interessant sind hier nicht nur die Räder der Aussteller sondern auch das Publikum, die Gespräche und die vielen

Eigenbauten die zu sehen sind und man kann selber mit einigen Rädern Probe fahren, die man sonst kaum sieht.



Ende Mai war ich mit meiner Frau eine Woche in der Türkei. Erstmals habe ich mir dort ein Fahrrad geliehen und bin 43 km geradelt. Für 10.-Euro bekam ich ein brauchbares MTB, großer Nachteil war aber, dass keine Flaschenhalterung und kein Gepäckträger am Rad waren. Die Straßen und Wege waren gut befahrbar, aber als es dann wärmer wurde fehlte mir einfach ausreichend Flüssigkeit.

### **2154 km im Juni**

Am 31. Mai ging es mit dem Zug nach Cuxhaven von wo ich entlang der Elbe rund 800 km bis Dresden radeln wollte. Aber leider merkte ich bald, dass die Strecke nicht taugt um alleine schnell voran zu kommen und sich abends mit gleichgesinnten in netten Gasthöfen austauschen zu können. Man sieht viel Deich, wenig Radler und kaum geeignete Gasthöfe oder Rastplätze und die Wege sind auch nicht immer gut, so dass ich nach der halben Strecke

die Tour abgebrochen habe, aber hierzu gibt es auch einen gesonderten Reisebericht im Internet. Immerhin sind 555 km in 5 Tagen zusammen gekommen.



Elberadweg

Da ich den ganzen Juni Urlaub hatte fuhr ich dann wieder Tagestouren im Rheinland, mit dem Trekkingrad oder mit meiner Frau auf dem Pino.

### **Vergleich Speedbike - Trekkingrad**

Eigentlich fahre ich gerne langsam aber dafür lange Strecken, 80 bis 150 km sind öfter drin. Gleichwohl will man aber auch schon mal wissen, ob man sich trotz des Alters bei so viel Training auch verbessert. Dafür fahre ich eine Stunde und schaue wie viel Kilometer ich in dieser Zeit geschafft habe. Im September 2008 hatte ich mit 25,04 km meine bisherige Bestleistung geradelt.

Mit dem Trekkingrad von KTM habe ich Anfang Mai diesen Jahres 26,04 km und Mitte Juni 26,84 km erreicht, also in jedem Fall eine Verbesserung.

Nun interessierte mich die Frage, was ein Rennrad im Vergleich zum Trekkingrad ausmacht. Rennrad war ich schon seit einigen Jahren nicht mehr gefahren. Bei 110 kg Eigengewicht hatte ich meist Probleme mit den Handgelenken, da der Druck bei längeren Strecken

unangenehm war. Ich habe mir Anfang Juni ein Rennrad oder genauer ein Speedbike, also mit geradem Lenker, geliehen. Erst habe ich mich mal 20 km einfahren müssen, es reagiert doch einiges anders als das Trekkingrad. Vor allem ist die Straßen- und Kurvenlage nicht so ruhig, bei jeder Lenkerbewegung reagiert so ein Speedbike wie ein nervöses Rennpferd. Dann ging es los und nach einer Stunde waren 28,94 Kilometer geschafft obwohl die Strecken- und Windverhältnisse nicht so günstig wie vorher bei der Bestleistung mit dem Trekkingrad waren.

Fazit: ich war also gerade einmal 2,1 km/h schneller, bei optimalen Verhältnissen und etwas mehr Gewöhnung vielleicht 3 km/h, aber dafür lohnt sich der Verzicht auf sehr viel mehr an Komfort nicht. Als ich nach der Fahrt auf mein KTM-Rad mit Brookssattel umstieg kam es mir vor als sei ich von der Holzpritsche auf ein Sofa gewechselt.

### **Jeckentour**

Jahreshöhepunkt war am 18. Juni die seit 1996 stattfindende Jeckentour des ADFC Darmstadt, eine Nachttour von Darmstadt nach Köln. Es radelten 3 Frauen und 16 Männer mit, niemand auf einem Rennrad aber dafür war dieses Jahr mal wieder ein Pino dabei. Wir waren für die 247 km 16:35 Stunden unterwegs und 12:06 Std. in Bewegung, was ein Schnitt von 20,41 km/h ergibt. Von Köln hatte ich dann noch 13 km bis Leverkusen, so dass ich auf genau 260 km kam. Im Vorjahr war ich erstmals mitgeradelt und total am Ende als ich daheim ankam, in diesem Jahr machte sich doch der bessere Trainingszustand bemerkbar, die Tour war mir vergleichsweise leicht gefallen, die Pausen waren mir schon fast zu lang. Auch zu dieser Tour gibt es einen gesonderten Bericht.



Nachtimpression



Zehn Tage später radelte ich dann noch eine zweite Tour über 200 km, dieses Mal alleine. Ich bin dem Rhein Richtung Norden gefolgt und dabei erstmals über Duisburg-Ruhrort hinaus gekommen. Wirklich schön ist es entlang der Hüttenwerke des Ruhrpotts nicht, auch wehen einem schon mal braune Wolken entgegen, aber man kommt weiter. Kurz vor Wesel, an der Lippemündung, habe ich dann die Rheinseite gewechselt und bin linksrheinisch wieder zurück Richtung Leverkusen gefahren.

Ich hätte gerne auch noch eine Tagestour von 300 km in Angriff genommen, zum Beispiel von Trier bis Leverkusen, aber leider war das Wetter in den folgenden Wochen nicht mehr stabil genug, um das vernünftig zu planen.

### **Und wieder Tandem**

Neben den vielen Touren mit dem Solorad sind wir aber auch immer wieder mit dem Pino unterwegs gewesen, immerhin 2450 km. Aber gerade im Sommer sind wir oft nur kürzere Touren mit dem Tandem geradelt da Andrea bei Strecken über 40 km Rückenprobleme hatte. Dadurch war auch unsere Teilnahme an Touren der Tandemgruppe beim ADFC Köln sehr gering.

Aber manchmal gab es auch kurzfristige Treffen zum gemütlichen Plausch in unmittelbarer Nähe, wie hier im Juli, wo dann zufällig noch ein viertes Pino vorbei kam und ebenfalls anhielt. Vier Pinos vor einem Biergarten war dann aber auch ein Hingucker für die Passanten.



## Maare-Mosel-Radweg mit dem Pino

Da das Wetter im Herbst ja wieder besser als im Sommer war haben wir am 01. Oktober noch eine Tandemtour der Spitzenklasse gemacht. Wir sind den Maare-Mosel-Radweg bei herrlichem Sonnenschein gefahren. Die ehemalige Bahntrasse ist ab Daun, in 400 Meter Höhe, bis zur Mosel (100 m) komplett asphaltiert und zu 95% ohne Straßenverkehr befahrbar. Anfangs gibt es einige sanfte Steigungen aber weite Strecken der 52 km bis zur Mosel rollt man wirklich wie von alleine, was sich auch in einer Durchschnittsgeschwindigkeit zeigte, wie wir sie noch nie hatten.



## Trackaufzeichnung

Nachdem ich zwei verschiedene Navis hatte (Garmin Legend und Falk F6) bin ich jetzt mit einem Smartphone sehr zufrieden. Im Mai habe ich ein Motorola defy angeschafft. Zwei Aspekte waren für diese Wahl entscheidend: das Defy ist staub- und wasserdicht und es hat Android als Betriebssystem. Ich bin wirklich mehrfach mit dem Defy am Fahrradlenker in Regen gekommen, es ist dicht. Trackaufzeichnung mache ich mit „My Tracks“, Tracks nachfahren kann ich bisher nur mit „Naviki“, beides sind kostenlose Apps und arbeiten zufriedenstellend. Auf dem Gebiet GPS und Fahrradfahren wird sich aber sicher in den nächsten Jahren noch einiges tun, ich finde diese Entwicklung auf jeden Fall gut.

## Pedelec

Nicht immer bin ich mit dem Solorad alleine geradelt, Andrea hat mich auch streckenweise mit dem Pedelec, das sie nun seit zwei Jahren fährt, begleitet. Außerdem kommen bei ihr viele Kilometer durch die tägliche Fahrt zur Arbeit zusammen. Innerstädtisch ist man bei 10 km mit dem Fahrrad genauso schnell wie mit dem Auto, zumal man als Pkw-Nutzer auch

noch einen Parkplatz suchen und ein Stück zu Fuß gehen muss und ihr macht das Radfahren inzwischen mehr Spaß als sich mit dem Pkw durch den Verkehr zu quälen. So sind bei ihr neben 2444 km mit dem Tandem auch noch 4289 km mit dem Solorad zusammen gekommen, zwar mit eingebautem Rückwind, aber treten muss man auch, sonst gibt es keine Unterstützung durch den Antrieb.



Da wir beide inzwischen lieber das Rad nehmen und hier unsere gefahrenen Kilometer erheblich steigern konnten ist auch die Nutzung des Pkw um einiges zurück gegangen: von 14.370 km in 2010 auf 6.271 km in 2011.

### **Danke**

In Büchern liest man ja gerne schon mal eine Danksagung, das heißt, meist liest man sie ja nicht, aber ich möchte an dieser Stelle mich auch ganz einfach bei den Menschen bedanken, die mich unterstützt haben, damit ich die vielen Kilometer erradeln konnte. An erster Stelle natürlich bei meiner Frau, die auf eine Menge gemeinsamer Stunden in der Freizeit verzichtet hat.

Ich muss mich bei meinen Arbeitkollegen bedanken, dass ich oft die Vorzüge der Gleitzeit nutzen konnte und bei schönem Wetter auch schon mal nach 2-3 Stunden gehen konnte um



mich aufs Rad zu setzen. Aber ich bin auch zu einigen Besprechungen mit dem Rad gefahren, im Kölner Raum ist kaum ein zeitlicher Verlust gegeben.

Und ich möchte mich bei zwei Fahrradhändlern bedanken, Fahrradmarkt Leverkusen und 180° in Köln, die mir die Räder immer wieder in Schuss bringen, wenn etwas verschlissen ist oder ein Defekt auftritt.

Man muss wirklich sagen, dass das Wetter meinen Vorsatz natürlich sehr begünstigt hat. Wir haben hier im Rheinland ab Januar keinen Schnee gehabt, Frühjahr und Herbst waren ideal, kaum Regen und der Sommer war nicht zu heiß.

12.797 km 2011, Tagesdurchschnitt 35,06 km

	<b>Pino</b>	<b>Solorad</b>	<b>Gesamt</b>
Januar	127	476	603
Februar	175	646	821
März	300	800	1100
April	476	663	1139
Mai	121	1004	1125
Juni	229	1925	2154
Juli	137	936	1073
August	177	1019	1196
September	314	890	1204
Oktober	157	841	998
November	159	766	925
Dezember	163	296	459
<b>Summen</b>	<b>2535</b>	<b>10262</b>	<b>12797</b>

*Leverkusen, den 31.12.2011 Mi*