

## Was uns nicht tötet . . . .

Einzelzeitfahren - Münster Do. 02.10.08

*Vorsicht, ich habe den Erfahrungsbericht für „mich“ geschrieben, daher könnte er auf andere Leser langweilig wirken – also selbst dran schuld, wenn Du lesen willst was mich umtreibt, so etwas zu machen und wie es mir ging.*

„Was uns nicht tötet, macht uns nur stärker!“ – dieses, zugegeben schon etwas verbrauchte Zitat, sagte mir im Vorbeigehen einer der Helfer als ich mein Rad die Treppe hinauf zur Zeitfahrrampe trug, denn im gleichen Augenblick machte das Wetter das, was ich die letzten 2 Tage glaubte „weg beten“ zu können: Es spielte verrückt: Heftige Windböen gepaart mit harten Regenschauern und den kühlen Temperaturen der letzten Tage, setzten just in dem Augenblick ein, als ich auf die Startrampe schritt. Die 42 Grad beim Ironman Hawaii haben mir nicht viel ausgemacht, **aber bei Frost und Regen bin ich einfach eine Memme**. In diesem Augenblick war des Helfers Spruch also wenigstens eine lieb gemeinte und wirklich erste Aufmunterung. Zum anderen war ich nicht allein, die Wetterkapriolen hatten auch die beiden Starter vor mir und die 5 hinter mir erwischt.

Der Regen prasselte auf die steile Edelstahlrampe während die Sekunden bis zu meinem Start herunter gezählt wurden, als noch schnell der Hinweis kam, das ich zügig und mittig die Rampe runter zu fahren soll, da dort wohl schon Fahrer wegen Regenglätte gestürzt waren. Okay ! Offensichtlich muss es bei all meinen Wettkampfpremieren immer wieder Vorkommnisse geben, die sich mir tief in die Erinnerung brennen. Naja, als man mir bei der Abholung der Startunterlagen sagte, dass der nächst älteste Teilnehmer beim „Zeitfahren dieser internationalen Deutschen Hochschulmeisterschaften“ „nur“ 18 Jahre jünger sei und der Rest im durchschnitt 20 Jahre jünger sei, da war ich mir wenigsten sicher, dass ich Alterklassensieger werde....wenn es die Wertung gegeben hat ?

Wenngleich jeder Triathlon bei dem Windschattenfahren verboten ist, also jede Triathlon-Lang- und Mitteldistanz, im Prinzip ein Einzelzeitfahren ist, reizte es mich, doch endlich einmal die Einzelzeitfahrdisziplin im Wettkampf zu versuchen. Ich stellte mir dabei eine lange, sonnige, windstille Gerade mit Start auf der einen und Ziel auf der anderen Seite vor, auf der man voll los ballern kann.

Noch mehr aber interessierte mich, wie schnell man in einer Gruppe im Windschatten fährt, das hatte ich nämlich noch nie versucht. Nun bot sich zufällig die Gelegenheit beide Wettkampffarten im Rahmen der Deutschen Hochschulmeisterschaft im westfälischen Münster zu bestreiten. 24km-Einzelzeitfahren am 2.10 und 110km-Radrennen mit Windschatten am 3.10.08 (Sparkassengiro Münster).

### Aber der Reihe nach:

3 Stunden Autofahrt nach Münster, im strömenden Regen und heftigem Wind ließen keine rechte Stimmung für mein Vorhaben aufkommen. Meine Entscheidung, die dreistündige Anfahrt nach Münster in Kauf zu nehmen wurde mir aber durch das Angebot der Firma „Jentschura“ ([www.jentschura.de](http://www.jentschura.de)), die Produktion der bewährten Jentschura-Produkte „Basen-Tee“, „Wurzelkraft“, „Meine Base-Salz“ und „Morgensstund-Hirsebrei“ vor Ort in Augenschein zu nehmen, erleichtert.

Rückblickend, hat sich die lange Fahrt nach Münster allein schon wegen dieser interessanten Führung durch die Jentschura-Produktionsräume und vor allem wegen des anschließend langen und fruchtbaren Gespräches mit Peter Jentschura und Frau Frever, gelohnt.

Ich habe die o.a. Produkte leider erst unmittelbar in der Vorbereitung zur Ironman WM-Hawaii 2007 kennen und schätzen gelernt und mein Sohn wurde mit Fußbadern in Base-Salz, hartnäckig Warzen los.

Ich meide den Begriff „Sportlernahrung“, weil er, wie alle Diäten nur dazu dient mit entsprechenden Büchern und Nahrungsergänzungsmitteln Geld zu machen. Es gibt nach meinen Erfahrungen, Selbstversuchen und Untersuchungen nur „eine“ ausgewogene, möglichst naturbelassene und damit harmonisch gesunde Ernährung und das ist



**Abb. 1:** Stömender Regen, kalter Wind und spiegelglatter Asphalt werden mich immer an mein erstes Zeitfahren erinnern..

jene Ernährung die gleichermaßen für Sportler oder Antisportler, Kind oder Erwachsener, alt oder jung, gesundheitsfördernd ist.

Ich sage nicht, dass alles auf dem Sportnahrungssektor schädlich ist. Einiges ist es zweifelsfrei, aber unnötig ist ganz vieles. Für alle zweifelnden Sportler, glaubt mir, was wenig denaturiert auf den Tisch kommt (Kartoffel, Gemüse, Obst, Milch/Soja, Vollkorngetreide, Omega 3-Fettsäuren) das ist gesund und alles was gesund ist, dass macht schnell uns ausdauernd.

Wenn Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe etc.) mit jenen Nahrungsmittel aufgenommen werden, in denen Sie von Natur aus ursprünglich vorkommen, nur dann werden Sie im menschlichen Stoffwechsel als Vitalstoffe erkannt und nur dann in idealer Weise mit höchster Bioverfügbarkeit aufgenommen. Also lasst euch als mündige Sportler weder von der Nahrungsergänzungsmittelindustrie noch von euren Wettkampfkollegen und Kolleginnen verrückt machen. Nur Belastungen wie die Ironman-Langdistanz und ähnliches oder der Hochleistungssportler können sich mit dem „richtigen“ Mittelchen zusätzlich Gutes tun, die Basis muss aber immer mit einem abwechslungsreichen ‚basisch orientierte Frühstück, Mittag und Abendessen gelegt werden. Mit etwas Disziplin und Ehrgeiz kann es aber in „jeder Liga“ mit dem funktionieren, was die Natur auf den Tisch bringt.

Daher sind auch die oben genannten Jentschura-Produkte (Die Firma möge mir verzeihen) „Keine Wundermittel“, wie viele andere Nahrungsergänzungs- und Einreibemittel auf dem florierenden Sportsektor es versprechen, sondern einfach nur glasklar belegte, natur- und ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse in gute Produkte umgesetzt, die mich und meine Familie auch in Zukunft begleiten werden, insbesondere in Zeiten wo heimisch regionales Frischgemüse und Obst weniger wird – also in den Wintermonaten. Weiterhin wird Wurzelkraft und Basesalz Bestandteil meiner Kombitherapie gegen meine Achillessehnenentzündung.

Auch das Arbeitsklima in den Jentschura-Verwaltungs- und Produktionsräumen war mir angenehm anders.

Anders, als jenes, dass ich aus anderen Betriebsführungen kannte – familiärer, man spürte förmlich das die Menschen hier gerne arbeiten und sich selbst mit Taten und Ideen einbringen. „Einigkeit und Recht und Freiheit“ wäre hier wohl der treffende Ausdruck für das Arbeitsklima.

### **Arme Studenten ....oder „Kalte Nächte“**

Nach dem schöne Besuch bei „Jentschuras“ ging es für mich weiter nach Münster wo ich glaubte die Nacht auf dem Hallenboden mit rd. 100 Studenten in der Leichtbauhalle der Uni-Münster zu verbringen.

Studenten haben nicht viel Geld und nutzen natürlich daher das Angebot des Veranstalters für 7 Euro inklusive Frühstück in einer Sporthalle im Schlafsack zu übernachten. Das habe ich als Student früher selbst gemacht und wollte mich auch der Chancengleichheit wegen heute da nicht ausnehmen.

Nun, ich sollte eines besseren belehrt werden:

Ich verbrachte die Nacht auf dem Hallenboden der eiskalten Leichtbauhalle zusammen mit 15 Studenten aus Prag und 4 Deutschen. Alle anderen wussten entweder, dass die Nacht in dieser Halle eine Tortur ist oder die haben heute einfach mehr Geld. Das zweite schien mir dann der treffende Grund, denn die Räder die am nächsten Tag so zu sehen waren, zeugten nicht von kleinen Geldbeutel. Andererseits sagte mir der Prager Coach richtigerweise, dass es sich immerhin um eine „internationale Meisterschaft“ handelt und da kämen vor allem gute und Ambitionierte Sportler hin. Okay, ich brauchte lange um die alten, kalten und steifen Glieder am Morgen in Bewegung zu bringen und sparte mir das Gefühl, mich jetzt im kalten zu duschen. Das Frühstück in der Mensa der Uni-Münster entschädigte allerdings für die Nacht – echt gut.

### **Auf zum Start nach Laer**

Ohne Navi aber mit ein paar unterwegs freundlich befragten Menschen fand ich den Startort „Laer“ recht gut.

Der professionelle Charakter des Wettkampfes wurde mir dann deutlich, als ich in der Umkleidehalle austrainierte, Mallorcabraune Körper auf Rollen vor sich her surren sah. Das mit dem Warmup auf der Rolle, scheint echt ein „Muss“ bei solchen Rennen zu sein. Als ich die Kabine betrat, prasselte zu meinem Entsetzten nun doch der Regen gegen die Fensterscheibe. Aber, Gott lob, hörten Regen und Wind fünf Minuten vor dem 15 Uhr Start auf. Ich blieb bis 15:11 Uhr in der Halle, weil es einfach kalt war. 2 Minuten vor meinem eigenen Einzelstart machte ich mich auf den Weg und konnte von weitem schon über Lautsprecher meinen Namen hören... - ich sollte mich gefälligst als nächster Starter bereit halten und zum Startpodest hinauf steigen. Gerade noch rechtzeitig war ich an der Treppe und gerade rechtzeitig machte das Wetter, die eingangs schon beschriebenen Kapriolen: Regen, Wind, Kälte und ich auf der Startrampe. Egal, jetzt Schritt für Schritt denken. Erst mal die glatte StahlRampe sturzfrei runter kommen – das war dann auch geschafft. Wind und Regen waren kälter als ich dachte und ich hatte noch nicht volle Fahrt, da kam das, womit ich eigentlich auch nicht gerechnet hatte oder rechnen wollte: Kurven. Diese erste war noch okay, aber die nächsten waren echte Kreuzungen auf die man in voller Fahrt traf.

Ich würde jetzt viel dafür geben um zu sehen, wie die Sieger des Rennens solche Kurven anfahren. Ich jedenfalls wollte mir nicht vorstellen bei dieser nassen Kälte über den Asphalt zu schliddern, Gesundheit und mein einziges Rad zu riskieren. Also ging ich fast auf Null runter und ich glaube das war gut so. Dennoch werde ich mir mal so ein Zeitfahren als Zuschauer ansehen um zu sehen, wie Fahrtechnisch trainierte und Risikobereite Radler solche Stellen meistern. Das die Beine bei dem Tempo und der Kälte schnell sauer waren muss eigentlich nicht erwähnt werden.

### **Felgen voll Wasser...**

Und jetzt, so nach 5 km vernahm ich ein Geräusch, das ich schon wieder vergessen hatte, weil ich es schon lange nicht mehr heraufbeschworen hatte: Das „Schleudergeräusch von Wasser in den Felgen“ das Manko meiner Laufräder, sie lassen Wasser rein, aber nicht mehr raus. Egal, ich hatte mich schnelle dran gewöhnt und die Tatsache, das ich 3 Fahrer einholen konnte baute auf. Brille ohne Scheibenwischer, Wind von allen Seiten, Regen in Strömen, Kurven und Wasser in den Felgen, waren aber irgendwie nicht das was ich heute hier wollte. Das ist dieser Fehler, sich etwas im Vorhinein zu schön auszumalen...

### **Blöde Regel verhindert Start beim Grio Münster**

Durchgefroren und etwas frustriert komme ich in das verschwommen vor mir auftauchende Ziel, meine Zeit wusste ich nicht, da ich wie immer ohne Uhr und Kilometerzähler loszog. Hier im Ziel wurde mein Frust noch etwas gesteigert als man mir mitteilte das ein Start mit meinem Zeitfahrenlenker beim morgigen Giro-Münster nicht erlaubt sei.

Mit dieser Nachricht war mir nur noch nach heißer Dusche und heim. Das machte ich dann auch so. Erst Tage später habe ich die nachstehend Ergebnisliste im Internet gefunden:

**Platz: 31 von rd. 80 Startern – 71 wurden gewertet. 24km in 37 Minuten und 3:30 Minuten hinter dem holländischen Profi der das Rennen gewann.**

Zweieiter wurde ein deutscher Profi und weil ich nicht so recht glauben wollte, dass meine Radgeometrie noch überhöhter sein muss (Höhenunterschied zwischen Sattel und Lenker) – wie mir schon mehrfach gesagt wurde - habe ich das Rad des zweitplatzierten hier mal im Bild beigefügt und man sieht tatsächlich was „Überhöht“ heißt.

Bis heute weis ich nicht so recht, ob ich das Rennen als **Sieg oder Niederlage werten soll ?**

Auf jeden Fall war es wieder eine brauchbare Lebenserfahrung- in vielerlei Hinsicht.



**Abb. 2:** Wie hoch kann ein Sattel über dem Lenker schweben ?

**Internationale Deutsche Hochschulmeisterschaften****Einzelzeitfahren – Laer 02. Oktober 2008 - Ergebnis Männer**IDHM- Einzelzeitfahren – Laer 02. Oktober 2008  
Ergebnis Männer

Distance: 24.20 km

Moyenne: 43.33 km/h

| Rang      | St-Nr.     | Name                       | Mannschaft          | Zeit              | Rückstand       |
|-----------|------------|----------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|
| 1         | 537        | van Ruitenbeek, Emma       | TU Delft            | 0:33:30.72        |                 |
| 2         | 513        | Westmattelman, Dani        | WG Münster          | 0:33:45.71        | 00.14.99        |
| 3         | 505        | Weber, Joachim             | WG Berlin           | 0:33:53.85        | 00.23.13        |
| 4         | 502        | van Ruitenbeek, Mala       | TU Delft            | 0:34:15.45        | 00.44.73        |
| 5         | 504        | Honstein, Timo             | HS FULDA            | 0:34:20.16        | 00.49.44        |
| 6         | 530        | Müller, Robert             | TFH Berlin          | 0:34:27.49        | 00.56.77        |
| 7         | 517        | Brennauer, Bernd           | FH KEMPTEN          | 0:34:28.67        | 00.57.95        |
| 8         | 539        | Uflacker, Frieder          | WG Göttingen        | 0:34:35.18        | 01.04.46        |
| 9         | 506        | Rohde, Eckhard             | WG Köln             | 0:34:38.20        | 01.07.48        |
| 10        | 508        | Greger, Steffen            | WG Stuttgart        | 0:34:47.97        | 01.17.25        |
| 11        | 514        | Pöhl, Patrick              | HS Heilbronn        | 0:34:50.22        | 01.19.50        |
| 12        | 507        | Micek, Tomáš               | Czech Universit     | 0:35:11.44        | 01.40.72        |
| 13        | 509        | Putzke, Falk               | WG Mainz            | 0:35:16.23        | 01.45.51        |
| 14        | 520        | Grandl, Felix              | WG Augsburg         | 0:35:36.67        | 02.05.95        |
| 15        | 528        | Bilek, Petr                | Czech Universit     | 0:35:46.15        | 02.15.43        |
| 16        | 533        | Gräfenstein, Artjom        | TU CLAUSTHAL        | 0:35:47.15        | 02.16.43        |
| 17        | 569        | Bürger, Jan                | Uni Freiburg        | 0:35:48.13        | 02.17.41        |
| 18        | 518        | Kropp, Maximilian          | WG Hannover         | 0:35:53.79        | 02.23.07        |
| 19        | 542        | Herrmann, Sebastian        | FH INGOLSTADT       | 0:35:58.41        | 02.27.69        |
| 20        | 526        | Schafbauer, Josef          | WG Regensburg       | 0:36:06.30        | 02.35.58        |
| 21        | 529        | Kovar, David               | Czech Universit     | 0:36:06.90        | 02.36.18        |
| 22        | 503        | Schweizer, Michael         | FH f. öffentl.      | 0:36:12.91        | 02.42.19        |
| 23        | 511        | Stanek, Lukás              | Czech Universit     | 0:36:22.59        | 02.51.87        |
| 24        | 516        | Hördemann, René            | UNI PADERBORN       | 0:36:27.81        | 02.57.09        |
| 25        | 544        | Kolbeck, Karl              | WG München          | 0:36:29.23        | 02.58.51        |
| 26        | 521        | Schnapka, Matthias         | Fernuni Hagen       | 0:36:41.23        | 03.10.51        |
| 27        | 562        | Weber, Andreas             | WG Köln             | 0:36:45.04        | 03.14.32        |
| 28        | 525        | Sibl, Jiri                 | Czech Universit     | 0:36:53.89        | 03.23.17        |
| 29        | 522        | Kunchar, Tomáš             | Czech Universit     | 0:36:56.03        | 03.25.31        |
| 30        | 523        | Krummer, Radek             | Czech Universit     | 0:36:56.33        | 03.25.61        |
| <b>31</b> | <b>564</b> | <b>Guckelsberger, Paul</b> | <b>FH WIESBADEN</b> | <b>0:37:01.17</b> | <b>03.30.45</b> |
| 32        | 531        | Gorges, Martin             | FH Trier            | 0:37:02.69        | 03.31.97        |
| 33        | 547        | Schlereth, Thomas          | WG München          | 0:37:06.71        | 03.35.99        |
| 34        | 543        | Langer, Daniel             | TU CLAUSTHAL        | 0:37:23.04        | 03.52.32        |
| 35        | 559        | Hasler, Sebastian          | UNI KIEL            | 0:37:48.70        | 04.17.98        |
| 36        | 536        | Prenzel, Frederik          | WG Braunschweig     | 0:37:49.95        | 04.19.23        |
| 37        | 515        | Wiesiolek, Thomas          | Fernuni Hagen       | 0:37:53.27        | 04.22.55        |
| 38        | 553        | Zscheckel, Tilman          | FH JENA             | 0:38:12.01        | 04.41.29        |
| 39        | 580        | Klingl, Andreas            | WG Regensburg       | 0:38:42.82        | 05.12.10        |
| 40        | 574        | Schulze, Stefan            | UNI LEIPZIG         | 0:38:48.18        | 05.17.46        |
| 41        | 519        | Hartmann, Uwe              | TU DRESDEN          | 0:39:02.23        | 05.31.51        |
| 42        | 560        | Hasemeyer, Carsten         | EFH Bochum          | 0:39:03.16        | 05.32.44        |
| 43        | 552        | Jäger, Hans Dietmar        | WG München          | 0:39:04.62        | 05.33.90        |
| 44        | 545        | Eichler, Philipp           | FH KEMPTEN          | 0:39:04.98        | 05.34.26        |
| 45        | 578        | Braasch, Andreas           | UNI WUPPERTAL       | 0:39:05.08        | 05.34.36        |
| 46        | 555        | Schulze, Marcel            | UNI LEIPZIG         | 0:39:05.09        | 05.34.37        |
| 47        | 540        | Homeier, Dr. Derek         | WG Göttingen        | 0:39:05.50        | 05.34.78        |
| 48        | 548        | Frank-Richter, Stefa       | WG Köln             | 0:39:19.82        | 05.49.10        |
| 49        | 538        | Cleff, Corvin              | WG Köln             | 0:39:22.18        | 05.51.46        |
| 50        | 550        | Dunkel, Thomas             | WG Münster          | 0:39:22.26        | 05.51.54        |

|    |     |                      |                 |            |          |
|----|-----|----------------------|-----------------|------------|----------|
| 51 | 581 | Oshadnik, Jan        | WG Münster      | 0:40:01.89 | 06.31.17 |
| 52 | 579 | Beckervordersandfort | WG Münster      | 0:40:08.35 | 06.37.63 |
| 53 | 582 | Breer, Robin         | WG Münster      | 0:40:11.74 | 06.41.02 |
| 54 | 561 | Müller, Jan Philip   | WG Berlin       | 0:40:26.65 | 06.55.93 |
| 55 | 571 | Schellhoff, Christia | UNI WUPPERTAL   | 0:40:38.65 | 07.07.93 |
| 56 | 573 | Schürhoff, Stephan   | UNI LEIPZIG     | 0:40:44.75 | 07.14.03 |
| 57 | 554 | Runge, Sebastian     | TU CLAUSTHAL    | 0:40:53.57 | 07.22.85 |
| 58 | 546 | Weidenhagen, Arndt   | TU DRESDEN      | 0:40:54.99 | 07.24.27 |
| 59 | 535 | Büsch, Sebastian     | TU ILMENAU      | 0:41:05.74 | 07.35.02 |
| 60 | 572 | Wintermayr, Jens     | UNI WUPPERTAL   | 0:41:10.75 | 07.40.03 |
| 61 | 551 | Werner, Martin-Max   | WG Halle        | 0:41:16.65 | 07.45.93 |
| 62 | 588 | Hensel, Alexander    | WG Münster      | 0:41:42.86 | 08.12.14 |
| 63 | 568 | Derix, Jonathan      | TU DRESDEN      | 0:41:57.82 | 08.27.10 |
| 64 | 566 | Weber, Sebastian     | TU DRESDEN      | 0:43:05.23 | 09.34.51 |
| 65 | 589 | Smykalla, David      | FH JENA         | 0:44:14.86 | 10.44.14 |
| 66 | 586 | Mönnig, Laurenz      | WG Dortmund     | 0:44:24.92 | 10.54.20 |
| 67 | 585 | Nemitz, Matthias     | FH JENA         | 0:44:29.14 | 10.58.42 |
| 68 | 587 | Schaefer, Christian  | UNI WITTEN-HERD | 0:44:31.54 | 11.00.82 |
| 69 | 558 | Neumann, Florian     | WG Erlangen-Nür | 0:45:22.78 | 11.52.06 |
| 70 | 575 | Schwarz, Martin      | TU ILMENAU      | 0:45:45.91 | 12.15.19 |
| 71 | 565 | Wirths, Andreas      | TU DRESDEN      | 0:46:07.28 | 12.36.56 |