

## **Hobbygruppe: Dienstags jeweils vier Strecken**

Das Epizentrum der Aktivitäten stellten wieder die dienstäglichen Trainingsausfahrten dar. Mit dem Rennvelo waren wir auch in diesem Jahr auf jeweils drei Strecken (Breakaway, Peloton und Gruppetto) unterwegs. Dazu die Gruppe der motorisierten Biker. Für mich immer ein geeignetes Format, damit jeder und jede eine passende Gruppe finden kann.

Bei den hohen Teilnehmerzahlen im Frühsommer und dem passenden Wetter war es auch in diesem Jahr oft möglich, die Tour zwei in zwei Gruppen durchzuführen. Einmal für die etwas ambitionierteren Gümmler und einmal für die Genussfahrerinnen (Peloton 2F, wobei F für Fun steht). Es zeigte sich in diesem Jahr klarer, dass mit Gruppe 3 (Gruppetto) und E-Biker teilweise die gleichen Personen angesprochen sind. Damit sich um 18:31 fünf verschiedene Gruppen in Bewegung setzen können, braucht es vielleicht noch mehr Teilnehmer. Also weiterhin in eurem Bekannten- und Freundeskreis den Velo Club bekannt machen! Leider hatte ich dieses Jahr bei weniger Ausfahrten genügend Zeit für eigene Teilnahme und Leitung. Darum hier ein Riesendank an die weiteren Tourenleiter und Planer!

### **Hat es überhaupt mal geregnet?**

Anders als 2021 gab es dienstags fast nie wetterbedingte Ausfälle. So konnten wir eine fast ideale Sommersaison genießen. Je einmal im Monat stand eine Tagesbiketour und eine 100<sup>+</sup>-Ausfahrt im Kalender. Diese Anlässe fanden jeweils nicht die ganz gleiche Resonanz wie die Abendtrainings. Bei den Tagesbiketouren hätte man sich von Christoph Boog monatlich in bekannte oder unbekannt Gefilde führen lassen können. Oder sich zumindest via VELO.zäme Event-Ticker auf Whatsapp inspirieren lassen. Ergänzend zur Viertagestour, der Zweitagesbiketour und den 100<sup>+</sup>-Ausfahrten wird das Programm im nächsten Sommer mit Gravelanlässen angereichert. Zumindest mit sporadischen Ausfahrten und hoffentlich auch mit einem Gravel Weekend.

### **Trainingslager im zweiten Anlauf**

In der Planungsphase für die 2022-Saison hatte es noch etliche Unsicherheiten bezüglich den Covidrestriktionen gegeben. So wurde das Trainingslager an der spanischen Mittelmeerküste abgesagt. Aber zum Glück erlaubte es die Situation im April doch noch, etwas auf die Beine zu stellen. Dank der Organisation von Daniel Dieterich verbrachten wir eine super Sportwoche in der Ardèche.

### **Viertagestour als Höhepunkt**

Nach der Alpentour in Graubünden im vergangenen Jahr besuchten wir diesen Sommer wieder einmal unsere österreichischen Nachbarn. Wieder

fanden sich 20 gelbe Radler zum Sammeln von Kilometern auf meist ruhigen Strassen, Höhenmetern auf Passtrassen, in Schweisstropfen umgewandelte Sport- und Genussgetränke, aber vor allem von sportlichen Eindrücken und zum geselligen Beisammensein zusammen. Und wer sich das zutraute, konnte als Trophäe das Erklimmen der Gletschertrasse zum Tiefbachbachgletscher mit nach Hause nehmen. Mit 2830 Metern über Meer nichts anderes als der höchste mit dem Rennrad erreichbare Punkt im Alpenraum. Die vier Etappen durchs Rheintal, Allgäu, Bregenzerwald, Tirol und Vorarlberg hat Christoph Boog an andere Stelle treffsicher zu Papier gebracht.

Herzlichen Dank an die hybriden Teilnehmer Beat Senn und Eddy Märki! Sie haben sich als sichere Chauffeure respektive umsichtige Betreuer und als radelnde Teilnehmer abgelöst und so diese herrlichen Ferientage erst ermöglicht! - Nachdem Eddy die diensttägliche E-Bike-Gruppe initiierte wurde er auch im Bereich der motorisierten Rennvelofahrer (ich weiss, nur unterstützend...) zum Pionier. Er zeigte, dass es sich ausgezeichnet in gemischten Gruppen fahren lässt. Zumindest, wenn der mit Lithium Ionen Geloadete in der Ebene bei mehr als 25 km/h ohne Stromwatt mitschwimmen kann und es sich am Berg mit den Kollegen nicht verscherzt durch übertriebenen Einsatz vom Motörli.

### **VELO.zäme: Train**

Der schöne Sommer und Herbst ermöglichten vielen von uns stattliche Kilometer-, Höhenmeter- und Stundenleistungen. Nachvollziehbar, dass nun vielleicht eine etwas ruhigere Sportphase folgt. Doch länger als zwei Wochen sollte die Pause nicht dauern, damit nicht zu viel der antrainierten Fitness verloren geht. Denn schon am 28.03.2023 gehen die legendären Dienstags-Trainingsausfahrt in die nächste Runde!

Gelegenheiten für die Vorbereitung mit einem der Velos aus unserem Stall oder einer radlosen Aktivität gibt es ja unzählige. Speziell zu erwähnen natürlich die Dienstagstrainings in der Halle, welche auch in diesem Winter von Pascal Dieterich auf die Beine gestellt werden. Ich freue mich auf die abwechslungsreichen Übungen zum Stählen sämtlicher Muskeln. Als besonderen Tipp lege ich euch die beiden Bergläufe zum Test und Training eurer Ausdauer ans Herz. Und damit wir uns im Winter nicht nur in Turnhosen in der Halle und in Gummistiefeln an der Radquerstrecke, sondern auch auf dem Velo sehen, steht nun in den Monaten November bis März jeden zweiten Samstag ein Graveltreff auf dem Programm.

Ich freue mich riesig auf unsere nächste Velosaison 2023!

*VELO.zäme  
Martin Preisig*