



Spuren im Schnee

Der Winter war hart und kalt. So kalt, dass Radsportler ihre Drahtesel lieber im Keller gelassen haben. Alle Radsportler? Nein, eine kleine Gruppe hat sich auch im Schnee auf die Straße gewagt: die Damen und Herren vom „Würmtalexpress“ / von Anke Baumgärtel und Markus Bechtle (Fotos)

Die Speichen glitzern in der Wintersonne, die schmalen Reifen ziehen ihre Spuren auf dem von Reif bedeckten Asphalt. Während ihr Atem gefriert, treten die Hobbyradler der Freizeitgruppe „Würmtalexpress“ den Minusgraden zum Trotz kräftig in die Pedale. Die kleine Gruppe an Rennradfahrern rast wie ein D-Zug durchs Würmtal daher auch der Name. Die kurzärmeligen Trikots aus wärmeren Tagen sind längst von Trainingsjacken abgelöst worden, zwei, manchmal auch drei. Dazu kommen Wollmütze, Stirnband, Sturmhaube und Fleecehandschuhe.

„Auch wenn es kalt ist, Fausthandschuhe wie die Eskimos tragen wir nicht“, sagt

Sportler Jürgen Steiner und lacht. Schließlich wird es beim Radfahren früher oder später warm. Bis dahin helfen heißer Tee und zusätzliche Kleidung im Rucksack. Bereits am Vormittag ist der Dillweißensteiner mit dem Mountainbike zum Büchenbronner Aussichtsturm gefahren. „Wenn man dann mit 30 Stundenkilometern den Berg durch den Tiefschnee hinunterbrettert, schauen die Leute schon mal recht komisch“, erzählt der Spezialist für hochwertige Radgabeln und E-Bikes.

„Ich fahre wesentlich lieber bei 15 Grad“, sagt Teamchef Frank König aus Pforzheim und fröstelt. Doch das Winterradeln hat einen Grund. Die Sportler trainieren für das anstehende 24-Stunden-Ren-



Kaltes Vergnügen: Jürgen Steiner und sein Rad.

nen am Nürburgring im August. Bis zu „Rad am Ring“ (siehe auch „Zum Thema“) wollen sie fit sein. „Die Win-

termonate auszusetzen, das würde eine zu lange Pause bedeuten“, erklärt sein Teamkollege Steiner. Wer als Hobbysportler erfolgreich sein wolle, müsse schon einen gewissen Trainingsaufwand betreiben.

Dieses Motto verfolgt ein harter Kern des Teams dreimal die Woche. In den extremen Zeiten ist allerdings Spontaneität gefragt, zumal die Stunden gezählt sind, in denen es hell und zugleich warm genug ist zum Trainieren. Für besonders wichtig hält Steiner, der nächtliche Fahrten durch den Wald liebt, die Beleuchtung, da Radfahrer schnell übersehen werden können. Er rät auf der Straße zu heller Kleidung und einem hellen Helm. „Bei uns gibt es

nur eine Regel, nämlich die Helmpflicht“, ergänzt Frank König. Ansonsten: Wer kommt ist dabei, die anderen haben frei.

Auch wenn die Trainingsräder Schlamm und Salz abbekommen dürfen, bei zehn Zentimetern Schnee ist die Spießgrenze erreicht. Dann ist der Tretaufwand zu groß. In der Winterzeit sind Profil und schmale Reifen notwendig. „Sonst schieben wir die Schneeberge vor dem Vorderrad her“, erklärt Steiner. Ist der Neuschnee noch nicht fest genug, steigt der ein oder andere auf Ski-Langlauf um. Zusätzlich helfen Laufen, Spinning und Hornetrainer sowie gesunde Ernährung, um fit zu überwintern. Mehr als 150 Kilometer legen die Sportler auf ihren Rädern am Wochenende

zurück. Auch wenn es dabei nicht nur um die persönliche Leistung geht, sondern um die Gruppe. Die kennt sich teilweise bereits seit Jugendzeiten, wo der fahrende Untersatz noch zwei etwas breitere Reifen hatte und dröhnende Motorengeräusche von sich gab. Vor 25 Jahren haben die meisten der Jugendfreunde ihr Motorrad gegen ein Rennrad eingetauscht.

Auch, wenn es in erster Linie nicht um Erfolg geht, treten die Sportler am Berg in Richtung Tiefenbronn plötzlich kräftiger in die Pedale. „Es gibt zwar keinen zu, aber eigentlich will jeder als Erster oben sein“, sagt Ulli Janetzko aus Birkenfeld. Auch Karin Eber, einzige Frau in der kleinen Gruppe, strampelt den Berg hinauf. Ihr Vorteil: Sie ist leicht. Deshalb trägt die Sportlerin, die bereits am Rennen auf dem Nürburgring teilgenommen hat, unter den Freunden den Spitznamen Bergfloh. Auf die Frage, ob sie beim Rennen mithalten kann, schüttelt sie ehrlich den Kopf. Doch die Männer nehmen Rücksicht, auch beim Training. So legt ihr schon einmal der ein oder andere die Hand auf die Schulter, um sie ein wenig anzuschieben.

Oben am Tiefenbronner Ortschaft sammelt sich der kleine Trupp wieder. Dann geht es weiter. Die Route führt je nach Motivation und Wetter auch bis nach Weil der Stadt oder hinüber ins Enztal. Wer nicht mehr kann oder einen Termin hat, biegt vorher irgendwo auf der Strecke ab. Zwischen 40 und 90 Kilometer legen die Radler bei einer gemeinsamen Tour zurück. Jährlich ergibt das durch-



Vier Herren mit Dame: Der „Würmtalexpress“ trainiert auch, wenn es draußen kalt und verschneit ist.

schnittlich rund 6000 gefahrene Kilometer. „Das Würmtal bietet sich an, wenn man nicht gleich von Anfang an den Berg hinauf fahren möchte“, erklärt Jürgen Steiner die



Winterradeln: Gutes Schuhwerk, Mütze – und idyllische Ansichten.

Wunderbar

Vorliebe für die ebene Strecke entlang der Würm. Hier könnten die ersten Kilometer gemütlich zum Aufwärmen genutzt werden.

Beim 24-Stunden-Rennen auf dem Rennrad heißt es im Sommer dann Durchhalten. Besondere Herausforderung sind die Nachtstunden zwischen Mitternacht und fünf Uhr morgens. „Es ist ein unglaubliches Erlebnis“, schwärmt Frank König, der zum dritten Mal im Vierer-Team antreten will. „Aber nach der vierten Runde reicht es eigentlich“, gesteht Karin Eber. Dann gelte der Ehrgeiz überwiegend dem Team. „Auch wenn wir das nur in unserer Freizeit machen, wollen wir natürlich möglichst gut abschneiden“, ergänzt Ulli Janetzko. Drei Stunden liegen zwischen zwei Runden. Davon gehen jedoch noch die Zeit zum Ausrollen sowie das Aufwärmen ab. Im vergangenen Jahr hat der „Würmtalexpress“ nach eigenen Angaben mit sechs Vierer-Teams die meisten Gruppen an den Start geschickt. Insgesamt treten dort über 6000 Sportler in die Pedale.

Beim „Würmtalexpress“ selbst besteht ein großer Leistungsunterschied. Während

Trainer André Düren, Inhaber des „Bike-Max“ in Pforzheim, früher als Amateursportler aktiv war, gehen es andere eher gelassen an. Der Jüngste im Bunde, der 14-jährige Daniel Voit, „fährt bereits jetzt allen davon“, meint sein Onkel Jürgen Steiner. Der älteste Rennradfahrer des Freizeitteams ist der ehemalige Läufer Arno Kessel mit 73 Jahren.

In einigen Altersklassen sieht Teamchef König durchaus Chancen auf einen Sieg. 2009 ging ein zweiter Platz an eines der Teams. „Wir versuchen in diesem Jahr die Zusammenstellung weiter zu optimieren.“

Stolz ist der Freundeskreis, dass er Sponsoren gefunden hat, die den Breitensport unterstützen. „Sie ermöglichen uns mit den selbstentworfenen Trikots ein professionelles Auftreten bei Großveranstaltungen“, sagt König.

Einige Stunden später auf dem Rückweg: Die Gruppe Rennradler beschleunigt Richtung Kupferhammer noch einmal richtig. Wer im Windschatten des Vordermanns nicht mithält, wird abgehängt. So, wie möglichst viele der Gegner im Sommer auf dem Nürburgring.

Info

Interessenten für den Würmtal-Express können sich bei Jürgen Steiner melden. Telefon: (0 72 31) 78 05 35 Mail: steinerdesign@web.de

Der Express

Das Freizeitteam „Würmtalexpress“ ist eine Gruppe von rund 30 Rennradfahrern, die überwiegend aus dem Enzkreis stammen. Der harte Kern trainiert bereits seit 25 Jahren gemeinsam. Der Name „Würmtalexpress“ stammt von dem Vergleich des Rennrad-Trupps, der durch das Würmtal rast, mit einem D-Zug. Die Altersspanne unter den Mitgliedern reicht von 14 bis 73 Jahre.

Info

„Rad am Ring“ findet am 21. und 22. August statt. Beim 24-Stunden-Rennen starten mehrere Tausend Sportler mit dem Rennrad auf der 23 Kilometer langen Nordschleife des Nürburgrings mit 72 Kurven und 500 Höhenmetern. Seit 2003 findet diese sportliche Großveranstaltung in der „Grünen Hölle“ statt. In diesem Jahr treten erstmals auch Achterteams an. www.radamring.de

24 Stunden in der grünen Hölle

Beim Radmarathon auf dem Nürburgring war der Würmtalexpress mit acht Teams vertreten

Es geht schon wieder bergauf. Man hört das leichte Surren der Kettenschaltungen und die tiefen Atemzüge der Mitstreiter. Die Sonne geht langsam unter. Die Nacht kommt. Die Oberschenkel brennen. Seit Stunden sind die Fahrer des Würmtalexpress unterwegs.

In acht Vierer-Mannschaften aufgeteilt, stellten sich 32 Freizeit-Rennradfahrer aus der Region/Enzkreis der Herausforderung „Nordschleife“ auf dem in Motorsportkreisen als grüne Hölle bezeichneten Nürburgring. Als traditionelles Highlight fand auf der legendären Vorkriegsrennstrecke und Teilen des Grand-Prix-Kurses eine der größten und wichtigsten Breitensportveranstaltungen Deutschlands statt. Wo sonst PS starke Rennwagen lautstark auf sich aufmerksam machen, maßen sich insgesamt 11 000 Hobby-Sportler



„Es ist der Hammer, es geht immer rauf oder runter.“

Karin Eber,
Teilnehmerin aus der Region

Der Startschuss ist gefallen. Arthur Bleibinger und André Düren (in den blauen Trikots) setzen sich in der ersten Runde an die Spitze des Feldes.

Foto: privat

Punkt 13.20 Uhr ab und mehrere Tausend Starter stiegen in die Pedale. Nervosität wechselte in Rennfieber. Als die beiden Würmtaler André Düren und Arthur Bleibinger in der ersten Runde das komplette Fahrerfeld anführend und den Teambereich passierten, war ihnen natürlich euphorischer Beifall sicher.

Es folgten Fahrerwechsel und Runde auf Runde. Mit wagemutigen Abfahrten, schmerzhaften Anstiegen – in der Nacht nur im Lichtkegel der Lenker- und Helmleuchten. Da ist Abenteuergefühl spürbar. Obwohl der Spaß nicht zu kurz kam und trotz dem Motto „Dabei sein ist alles“ waren die acht eigenen Mannschaften zum Teil sehr ausgeglichen besetzt worden, um auch den internen Wettstreit offen zu halten. Aber auch ohne diese zusätzliche Motivation waren alle Fahrer sehr gut disponiert und überstanden die Strapazen von bis zu

sieben Einzelrunden zum Glück ohne Stürze und ohne größere technische oder gesundheitliche Komplikationen.

Dementsprechend können sich die Ergebnisse durchaus sehen lassen. Von insgesamt knapp siebenhundert Vierer-Teams wurden in der Gesamtwertung unter anderem die Plätze 52, 99, 115, 134 belegt. In den jeweiligen Altersklassen die beachtlichen Platzierungen 2, 3, 7 und 10.

Um diese Leistungen zu erbringen und sich ausschließlich auf die tolle und anspruchsvolle Strecke konzentrieren zu können, hatten die Freizeitsportler im Vorfeld einiges an Aufwand betrieben. Als zweitgrößtes Team der gesamten Veranstaltung hatte man ein über 200 Quadratmeter großes Zelt als eigene Schlaf- und Verpflegungsstation errichten lassen. Zusätzlich bildeten drei Teilnehmer mit ihren Laptops, fünf Mas-

seure und Physiotherapeuten, ein Fotograf und Videofilmer und eine Vielzahl helfender Hände ein fast schon professionelles Bild.

Sponsoren decken die Kosten

Die Kosten hierfür werden zu fast hundert Prozent durch Sponsoren gedeckt, für die die Würmtalexpressler auf ihren jährlich neu gestalteten Trikots bei Radsportveranstaltungen in Deutschland, Europa und auf ihren weit über 100 000 Trainingskilometern in der Region werben. Der Würmtalexpress ist ein freier, aber „straff“ geführter Zusammenschluss von Rennradfreunden aus Pforzheim und Umgebung, der sich zu regelmäßigen Trainingsausfahrten trifft und an verschiedensten Radsportveranstaltungen teilnimmt. Mitmachen kann jeder. Voraussetzungen sind Teamfähigkeit, E-Mailadresse und Radhelm. Holger Sievert



MIT INSGESAMT ACHT MANNschaften war der Würmtalexpress beim 24 Stundenrennen auf dem Nürburgring durch die „Grüne Hölle“ unterwegs.

Foto: Frei

Wenn der Tritt auf die Pedale immer schmerzhafter wird

Die Radrennfahrer des Würmtalexpress schrecken vor keiner Herausforderung zurück / Dritter auf Nürburgring

Von unserem Redaktionsmitglied
Bernd Schweinberger

Es gibt Dinge auf der Welt, die muss man haben oder auch nicht. Besonders der Bereich Sport bietet viele Facetten, die aufzeigen, wie man seinen Körper an die Leistungsgrenze und darüber hinaus bringen kann. Sei es ein Marathonlauf, der Ironman für besonders leidensfähige Menschen auf Hawaii, das 24-Stunden-Radrennen durch die Grüne Hölle des Nürburgring oder der Öztaler Radmarathon. Alles Veranstaltungen, bei denen unzählige Teilnehmer ihrem inneren Schweinehund immer wieder die Zähne zeigen.

Nicht bei allen klappt dies reibungslos und sie müssen anerkennen, dass sie den unglaublichen Strapazen doch nicht gewachsen sind

Auch auf den Strecken
der Tour de France aktiv

und sie das jeweilige Rennen abbrechen müssen. Freilich ist dies keine Schande, denn der unbedarfte Sportler würde nie im Traum daran denken, seinen Hintern aus den Sitzkissen seines heimeligen Sofa zu bewegen und in die Pedale zu treten, bis Sternchen am Himmel zu sehen sind, obwohl heller Nachmittag ist.

Seit einigen Jahren sind die Radrennfahrer des Würmtalexpress aktiv, kasteien sich Woche vor Woche um spätestens dann belohnt zu werden, wenn sie wieder eine – für normal sterbliche Menschen unmenschliche – Tortur erfolgreich hinter sich gebracht haben. Hans-Joachim Gottwald ist einer von denen, die immer wieder ihre Leidens- und Leistungsfähigkeit ausloten. Mit Erfolg: sein Fettanteil im Körper liegt bei acht Prozent, ein Chaise-longue-sportler bringt es auf mehr als 30 Prozent.

Doch dafür muss er etwas tun, wie seine Kameradinnen und Kameraden vom Würmtalexpress auch, die seit rund 20 Jahren aktiv sind, in immer größerer Anzahl und mit immer größerem Erfolg. So ist die Ansammlung von Radrennfahrern zuletzt mit acht Viererteams auf dem Nürburgring gefahren, die Mannschaft mit dem Ex-Profi Andre Düren, Inhaber von Bike-Max auf der Wilferdinger Höhe, Ulrich Janetzko, Jürgen Steiner und Hans-Joachim Gottwald fahren auf Platz drei ihrer Altersklasse M III und Rang 52 in der Gesamtwertung und schafften dabei 26 Runden (eine Run-



EINE GROSSE HERAUSFORDERUNG ist der Öztal-Radmarathon. Von links: Hans-Joachim Gottwald, Gunnar Klose und Nils Fuchs.

Foto: Frei

de ist 26 Kilometer lang, man muss dabei rund 500 Höhenmeter bewältigen).

Besonders die so genannte Fuchsröhre, so berichtet Gottwald, hat es mit 17 Prozent Steigung in sich: „Dort trennt sich die Spreu vom Weizen.“ Doch verlorene Sekunden und Minuten lassen sich wieder aufholen, man darf aber kein Hasenfuß sein, sondern muss auch die Abfahrten mit etwa 100 Stundenkilometer nehmen können. „Die ist besonders bei Nacht nicht ganz ungefährlich, da die Strecke nicht beleuchtet ist, man auf das Licht am Fahrrad und auf der Stirn angewiesen ist.“

Außerdem gibt es eine Vielzahl von Kurven, die man genau kennen muss. Doch damit haben Cracks vom Würmtalexpress keine Probleme, teilweise sind sie schon zum vierten Mal dabei, kennen den Verlauf fast schon auswendig. Waren im vergangenen Jahr noch sechs Teams am Start, so waren es heuer acht

Mannschaften, die von Masseuren und Physiotherapeuten betreut wurden. Beim Generalstabsmäßig vorbereiteten Event auf dem Nürburgring durften Teilnehmer, Küchenhelfer und fachliche Betreuer rund ums Rad nicht fehlen.

Die Vorbereitung liest sich freilich gigantisch. So war man unterwegs beim Rennen Alb extrem in Göppingen mit 195 Kilometern Strecke und 3 000 Höhenmetern. Auch auf den Spuren der Tour-de-France wurde geradelt beim 200-Kilometer-Rennen La Marmotte ab Grenoble, von 200 Meter auf 2 600 Höhenmeter mit den Klassikern Galibier und Alpe d'Huez, zwischendurch musste man einen 40 Kilometer langen Anstieg bewältigen. Flach waren die 90 Kilometer auf dem Hockenheimering, wo Würmtalexpress I Rang drei erreichte, bei 40 Grad Außentemperatur und 60 Grad auf dem Asphalt.

Und sei dies noch nicht genug gewesen, folgte sieben Tage später, am vergangenen Wochenende, die Teilnahme am Öztal-Radmarathon, der als das Paraderennen unter Radfahrern gilt. „Irgendwann im Dezember wird der Termin bekannt gegeben, innerhalb von drei Stunden sind alle Plätze vergeben, das ist der Ritterschlag für Radrennfahrer“, sagt Gottwald, der mit Gunnar Klose und Nils Fuchs (einem weiteren Pforzheimer), dieses Rennen in Angriff genommen hat.

4 173 Radfahrer aus 27 Nationen waren in Sölden gestartet, 3 941 Finisher erreichten das Ziel nach 238 Kilometer. Drei Grad zeigte das Thermometer beim Start, bis zum Timmelsjoch auf 2 509 Meter ging es rund 30 Kilometer bergauf. „Da macht der Tacho für längere Zeit fast keine Umdrehung“, sagt Gottwald, der es

30 Kilometer geht
es nur noch bergauf

gemütlich angehen ließ und nach über zwölf Stunden, davon zehneinhalb Stunden reine Fahrtzeit, das Ziel erreichte. Dort waren schon Fuchs angekommen (646. in 9:30.56,0 Stunden), einen Rang vor Klose (9:39.25,7). Den Gesamtsieg holte der Italiener Corradini (7:03.45,1) vor seinem Landsmann Götsch (7:03.47,3).

Ergebnisse Nürburgring

Würmtalexpress I: Andre Düren, Hans-Joachim Gottwald, Ulrich Janetzko, Jürgen Steiner (3. AK Masters III, Gesamt: 52, 26 Runden); **WE II:** Werner Haller-Geppert, Klaus Kores, Holger Sievert, Uli Hildinger (7. MMAS3, Gesamt: 99, 26 Runden); **WE III:** Harald Gabort, Gunnar Klose, Stefan Scherer, Jürgen Becker, (10. MMAS3, Gesamt: 134, 26 Runden); **WE IV:** Ralf Steigner, Salvatore Lo Bue, Rolf Gudzinski, Peter Voitl (191. MMAS2, Gesamt: 446, 22 Runden); **WE V:** Arthur Bleibing, Christian Maier, Martin Meier, Jörn Seifert (41. MMAS2, Gesamt: 115, 26 Runden); **WE VI:** Herbert Frankel, Frank König, Manfred Backhaus, Gabi Reidelbach (2. MMAS4, Gesamt 409, 22 Runden); **WE VII:** Frank Hussong, Lars Bolle, Andreas Kattner, Michael Pietig (145. MMAS2, Gesamt 334, 23 Runden); **WE VIII:** Klaus Hilpert, Stefan Schroth, Biene Kaiser, Karin Eber (253. MMAS2, Gesamt: 582, 18 Runden).