



## Styrkeproven 2012

Trondheim -Oslo

Wolf Thormeier  
Startnummer 83

„ Es gibt Dinge im Leben, da weiß man schon vorher, dass man sie nicht wiederholen will“

Jedes Jahr zur Sommerwende treffen sich ca. 5000 Radsportler aus aller Welt, um am längsten Radmarathon Europas zwischen Trondheim und Oslo teilzunehmen. Die 545 km lange Strecke führt weitestgehend auf der E6 über Lillehammer und ist mit zu überwindenden fast 4000 Höhenmetern eine „Kraftprobe“, was die Veranstaltung auf Norwegisch auch „Styrkeproven“ heißen lässt. In diesem Jahr nahmen bei der nun schon zum 46. Mal ausgetragenen Veranstaltung auch zwei Radsportler vom Radsportteam des Hanse - Klinikums aus Stralsund teil.

Bevor die Schmerzen weg sind und damit die unmittelbaren Erinnerungen verwischen, hier ein paar Eindrücke von der Tour.

Offiziell wird in Vorbereitung auf dieses Radevent die Auffassung vertreten, vor der Tour ca. 5000 Trainingskilometer in den Beinen zu haben. Wenn man aber nur das Ziel hat die Strecke durchzuhalten und keine Spitzenzeiten erreichen will, reichen auch weniger. Meine Vorbereitung war ein gutes Wintertraining in Form von Spinning im Fitnessstudio, ein für mich frühes Einsteigen in das Straßentraining, die Teilnahme an einigen nationalen Amateurrennen (Marlow, Laage, Schleiz, Rügen ) und ein neues Rennrad ( Danke an Heinz Richter- das Rad hat die Härteprobe mit fast 900 km innerhalb von einer Woch ohne Panne gemeistert!) Wichtig ist natürlich auch die mehrjährige Erfahrung der Teilnahme am Radmarathonklassiker um den schwedischen Vätternsee. Die diesjährige „Vätternrundan 2012“ eine Woche vorher diente also nur der Vorbereitung dieses Rennens.

Das Ziel der meisten Starter besteht darin überhaupt Oslo auf dem Rad zu erreichen oder unter einem persönlichen Zeitlimit zu bleiben. Die Zeitnahme erfolgt natürlich mit Einbeziehung der eingelegten Pausen!

Die Fahrzeit ist für alle auf 36 Std. begrenzt, d.h. wer am Samstag 0:00 Uhr startet muss am Sonntag spätestens um 12:00Uhr im Ziel sein, sonst wird man aus dem Rennen genommen.

Wir haben uns vorgenommen zwischen 28 und 30 Stunden zu fahren, aber um bei der ersten Teilnahme kein Risiko einzugehen, legen wir unseren Start auf 0:00 Uhr, um dann 36 Stunden zur Verfügung zu haben. Unser Luxus ist, dass wir ein eigenes Begleitfahrzeug haben, die Schwester von Bernd wird uns auf der gesamten Strecke mit dem Auto begleiten, sodass wir an den Depots die Möglichkeit des Sachenwechsels, der Reparatur bzw. der Eigenverpflegung haben.



Bernd kurz vor dem Start



Clemens (HH) Bernd u. Gottfried ( RÜG )



Freitag , kurz vor Mitternacht - Startlinie in Trondheim:

Es ist taghell, und die ersten etwa 100 Radsportler versammeln sich zum Start. Wir treffen viele Deutsche – auch Gottfried Mix von der Insel Rügen bei seiner 2. Teilnahme ( er hat uns im Vorfeld mehrere gute Tipps mit auf den Weg gegeben ) ist in unserer Gruppe - wir wünschen uns gegenseitig viel Glück auf dem langen Weg !!



leichte Anstiege aber lang



Der Wind von vorne



0:00 Uhr: Endlich geht's los .. mit einer Geschwindigkeit von 30km/h geht es aus Trondheim heraus, viele Zuschauer feuern uns an der Strecke mit lautem ...heija, heija !! .. an. Doch gleich nach dem Ortsausgang erwarten uns die ersten langen Anstiege, und was noch schlimmer ist: wir müssen feststellen, dass der Wind gedreht hat und jetzt mit 12m/s – das ist ganz schön viel! – uns voll ins Gesicht bläst, und das wohl auf der gesamten Strecke!!  
Kaum sind ein paar Kilometer gefahren, stehen schon die ersten Räder mit Panne am Straßenrand - ich hoffe, dass wir pannen- und unfallfrei durchkommen!  
Es folgen die ersten 160 km, der langsame Anstieg zum Hochplateau, teilweise auch etwas steiler ( 6%), aber man ist noch frisch und kann es gut verkraften!  
An der ersten Verpflegungsstation nach 100km in Oppdalsporten ist auch schon unser persönliches Begleitfahrzeug dabei, und wir können auch zum ersten Mal Sachen wechseln und „Energie tanken“.



Weiter geht's! - elende, kräftezehrende Anstiege – das Tempo wird langsamer - aber dadurch kann man der schönen Landschaft einen Blick gönnen. Es wird kälter und kälter – die Vegetation wird spärlich, teilweise liegt noch Schnee auf den Bergen! Der Gegenwind macht uns zu schaffen ... Bernd steigt am letzten Berg zwischenzeitlich ab – Krämpfe!!



8:30 Uhr: Das erste Ziel ist erreicht – der höchste Punkt der Strecke! Im Hintergrund ziehen dunkle Wolken auf – Zeit die Regensachen anzuziehen!

Jetzt geht es ca. 20 km auf dem Hochplateau entlang bis die ersten Abfahrten einsetzen! Ich schaue auf die Uhr und erkenne eine Fahrzeit von jetzt schon knapp 10 Stunden, bei der Vätternrundfahrt war ich jetzt schon im Ziel – hier noch nicht mal bei 200km!?

Die Abfahrt vom Hochplateau zur nächsten Verpflegungsstation führt 7 km steil bergab, und wir erreichen Geschwindigkeiten von über 60km/h.



Das Profil



10:35 Uhr: Bei km 204 ist Dombås erreicht, in einer Raststation ist hier ein Buffet aufgebaut, es gibt Kaffee und belegte Brote. Ich bin so müde ( bei der Abfahrt verschwamm zwischenzeitlich vor mir die Straße) dass ich ein paar Minuten schlafen muss! Es klappt, trotz Kaffe, „Red Bull“, Cola und allem andern was man so vorher zu sich genommen hat ... ich schlafe eine Viertelstunde intensiv!

11:30 Uhr: So jetzt muss es aber weitergehen! Der 2. Abschnitt ... Lagebesprechung - Bernd ist ziemlich knülle, will aber unbedingt weitermachen. Also spanne ich mich vor und lasse ihn im Windschatten die nächsten Kilometer bis zur nächsten ( 270km Kvam) und übernächsten ( 320km Kvitjeltunet ) Verpflegungsstation mitfahren. Der Gegenwind wird zwischenzeitlich etwas weniger, sollte später aber wieder auffrischen. Kleine Anstiege wechseln mit einigen



Abfahrten.

Bernd hält gut mit, so fahren wir recht zügig weiter Richtung Lillehammer. Die ersten Anstiege in der Olympiastadt von 1994 Lillehammer sollten dann aber ein Vorgeschmack auf die noch kommenden Berge im nachfolgenden Abschnitt bis ins Ziel sein.



19:28 Uhr: Lillehammer ist erreicht! 350 km sind geschafft!! Verpflegung, viel trinken, trockne Sachen anziehen!! Gegen 20:00 setzt starker Regen ein! Bernd ist völlig am Ende ... Müdigkeit, Krämpfe und auch das einsetzende Regenwetter lassen ihn die wohl richtige Entscheidung treffen, das Rennen abubrechen.

Bernd gibt mir seine lange Regenhose, ich packe mich regendicht ein – und los geht es auf das letzte Drittel ! Noch 190 km - es sollten die härtesten meines Lebens werden!!!

Selbst erfahrene Teilnehmer fürchten diesen Abschnitt am meisten. Das ständige Auf und Ab ( 6-8% ) ist das schwierigste Stück der Tour und die Anstiege werden kurz vor Oslo immer giftiger ... es raubt einem die letzten Kräfte. Und ich fahre immer alleine – es ist hinten wie vorne kein Fahrer in Sicht!

22: 35 Uhr: An der Verpflegungsstation Gjorvik sieht man wieder die gleichen Gruppen oder Einzelkämpfer wie an den andern Stationen – viele sind völlig am Ende und fallen bei der Einfahrt ins Depot vor Schwäche einfach um. Wenn man in die Gesichter schaut sind viele auch vor Müdigkeit am Ende, immerhin ist man jetzt schon die zweite Nacht unterwegs! Ein Fahrer fragt mich an einer Verpflegungsstation relativ ungläubig angesichts der noch bevorstehenden 125 km: „Was meinst du, kommen wir noch an? “ „Auf jeden Fall“ sage ich, obwohl ich sicher genauso am Ende bin wie er: „Und wenn ich das Fahrrad ins Ziel trage – ich will es schaffen!! “

Weiter geht's – ab km 440 setzen auch bei mir im rechten Oberschenkel Krämpfe ein, also Magnesium und viel trinken – und das Bein ein wenig entlasten und den Druck raus nehmen! Es wird richtig dunkel und die Strecke geht durch unendliche Waldgebiete, und ich ziehe mir

im nächsten Depot eine Warnweste über - es ist mir hier auf den engen Straßen Richtung Oslo doch zu gefährlich. Auch meine Beleuchtung vorne gibt langsam den Geist auf! Noch 80, noch 60km – das Ziel rückt immer näher! Für jede Strecke die noch zu absolvieren ist, lege ich mir eine bekannte heimische Strecke zurecht .. einmal Rostock ... einmal Barth und zurück , u.s.w.

03:50 Uhr: Klofta – 510km Letzte Verpflegungsstation !

Jetzt „nur“ noch 35km, aber was heißt das wenn man schon über 27 Stunden unterwegs ist. Eigentlich geht gar nichts mehr – müde, kalt, nass – mit den Kräften am Ende, und über die Schmerzen am Hintern und im Nacken will ich gar nicht reden. Will man jetzt noch eine Strecke Stralsund – Greifswald fahren?? Ich rechne mir aus, dass ich eigentlich ja noch 8 Stunden Zeit habe, um disqualifiziert zu werden, sehe aber auch, dass ich es immer noch schaffen kann, unter 30 Std. zu bleiben. Also auf geht's- weiter!

Kurz darauf folgt das Ortseingangsschild von Oslo ... geschafft ...oder? Die Tachoanzeige lässt aber noch fast 30 km offen, und die sollten auch noch kommen! Ich weiß nicht wie groß Oslo eigentlich ist, oder ob sie uns mehrfach um die Stadt geführt haben, es wollte kein Ende nehmen! Dann eine Autobahnauffahrt mit der Anzeige 'Oslo 11km' ich schwenke mit letzter Kraft ein und dann dieser Berg!! Ein 2,5km langer Anstieg, der aus meiner Sicht alles davor in den Schatten stellt – das musste ja nun nicht mehr sein! Ich schalte hier zum ersten Mal auch vorne auf das kleinste Blatt um nicht noch am Ende schieben zu müssen! Danach geht es dann in Richtung Zentrum, Kilometer um Kilometer! Ich orientiere mich bei der Streckenführung an weggeworfenen Trinkflaschen und Gel -und Riegelverpackungen am Straßenrand – bis ich endlich wieder Streckenposten sehe – und gleich darauf den letzten Anstieg zum Ziel.



Tachoanzeige im Ziel ... gefahrene Kilometer und gefahrene Zeit ohne Pause



05:21 Uhr: Das Ziel ist erreicht – dort erwarten mich Bernd und seine Schwester, sie sind die ersten Gratulanten. Auf der großen Videowand leuchtet groß mein Name und die gefahrene Zeit auf – mir kommen die Tränen vor Freude aber auch vor Erschöpfung – 29 Stunden und 21 Minuten auf dem Rad – was für eine „Stykeproven“ ( Kraftprobe )!!  
Nach und nach treffen immer mehr erschöpfte Radler ein, einige habe ich auf der gesamten Strecke an vielen Abschnitten gesehen bzw. überholt – ich ziehe vor jedem einzelnen meinen Helm !!! Gottfried von der Insel Rügen war übrigens 3 Stunden eher im Ziel- Glückwunsch!!

Nach einer kalten Dusche (warm war nicht mehr!) krabbelte ich in mein Auto und habe dann fast 24 Stunden durchgeschlafen!! Als ich aufwachte hatte ich einen recht kräftigen Muskelkater, aber auch die Gewissheit ...ich bin glücklich und stolz und sicher das es reicht, wenn man dieses Event einmal in seinem Radfahrerleben geschafft hat.

Wolf Thormeier