

Mythos 300: Rad, Training, Ausrüstung

300 km am Stück: Die Vorbereitung



Das Abenteuer MSR300 beginnt lange vor dem Startschuss, mit Training bei Wind und Wetter.

FOTO: MARION HERLITZE

Es gibt kein Zurück: Ich bin angemeldet, bei der Mecklenburger Seen Runde. Um 300 Kilometer an einem Tag zu fahren, braucht es ein Rennrad, Training und Freunde, die – Rennrad-Novizen wie mir – ihre besten Tipps verraten.

Ja, verführt hat mich die Aussage des MSR300-Machers Detlef Koepke (siehe Interview Rf 2/24, ab S. 118): „Das kann jeder schaffen. Auch du.“ Und ja, es hat seinen Reiz, 300 Kilometer zu fahren, an einem Tag! Wie hätte ich ahnen können, dass die Zusage, an der 10. Edition der „Mecklenburger Seen Runde“ teilzunehmen, mein Leben über fünf Monate verändert. Dass das Abenteuer beginnt, lange bevor ich zur Startlinie rolle.

Freunde fragen bringt Antworten

Eigentlich definiere ich mich als Genussbiker, nutze ein Trekkingrad für Radreisen und ein E-Bike für Mountainbike-Touren. Rennradfahren liegt mir fern. Eine Spazierfahrt wird die MSR300 selbst mit dem Roadbike nicht. „Wenn du einen 25er-Schnitt fährst, sitzt du zwölf Stunden im Sattel,“ rechnet Detlef vor. „Dazu kommen zwei Stunden für Stopps an den Verpflegungsstationen. Wenn du in der Früh gegen 3:30 Uhr startest, bist du 17:30 Uhr im Ziel.“ Meine Freunde halten das Projekt für „verrückt, aber gut“. Meine Frau sieht es mit Sorge: „Lass dich bitte von einem Sportmediziner checken, ob du solche Strapazen ertragen kannst.“

Welches Rennrad wäre optimal für die MSR300? Das frage ich den „RennRad“-Test-Redakteur Frederik Böna. „Bei 300 Kilometer werden die Karten neu gemischt“, sagt er. „Du brauchst für die Langstrecke ein Endurance-Modell. Es ist minimal länger, für mehr Laufruhe. Die Sitzposition ist aufrechter, für mehr Fahrkomfort.“

Rennräder vom Versender bieten ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis, weiß Böna. Sein Tipp: das Reveal AL 105 Diz, von Rose-Bikes. Alurahmen, 9,8 Kilo. Für 2500 Euro top ausge-

stattet: „Mit einer elektronischen Schaltung, wie sie Profis nutzen. Die macht Gängewechseln zum Kinderspiel. Und mit Scheibenbremsen, für sicheres Verzögern auch bei Nässe.“

Bike-Fitting für die Langstrecke

Um den Renner perfekt auf mich anpassen zu lassen, buche ich ein zweistündiges „Bike-Fitting“ bei SQLab, Spezialist für ergonomische Sättel und Radsportzubehör. Till Drobisch notiert Gewicht, Körpergröße, ermittelt Innenbein-Länge und Sitzknochen-Abstand – fürs Einstellen der Sattelstütze, des Vorbaus und für den richtigen Sattel aus dem breitgefächerten SQLab-Sortiment. Sein Favorit: ein Modell mit leichter Polsterung. Kleine Mulden am Sattelheck sollen formschlüssiges Sitzen garantieren.

„Bei 300 Kilometer werden die Karten neu gemischt“

Frederik Böna, Redakteur Magazin „RennRad“

Till legt eine Druckmessfolie auf die Satteldecke. Dann darf ich mich setzen. Das Laptop zeigt rote Bereiche – hoher Druck an der Sattelnase, auch hinten links. Nach einigen Anpassungen – Sattel-Abstand zum Lenker,

-Höhe, Winkelstellung der Beine – sitze ich nahezu belastungsfrei. Verblüffend. Als ich Till verrate, dass ich bei der MSR eine Rennhose mit ultradickem Polster tragen will, zieht er die Augenbrauen hoch. „Mit Pampers fährst du dir einen Wolf. Je dicker, desto mehr Falten. Besser ist ein dünner Einsatz.“

Termin bei den „sportdoctors“. Gut, dass Andy, unser Hausarzt, ein renommierter Sportmediziner ist: Ergometer-Test, voll verkabelt, steigende Belastung, permanente Blutdruck- und Laktat-Messung. Der Doc gibt Grünes Licht.

Erste Probefahrt: Das Rose passt perfekt. Die Reifen sind schnell. Aber etwas hart. Das Rennrad verzögert wie ein Mountainbike. Die Schaltung per Fingertipp ist genial. Elektromotoren am Umwerfer und Schaltwerk schieben die Kette auf die Ritzel. Das spart viel Handkraft. Auf der Ultradistanz und ...

Training: mindestens 1500 km

... beim Training. Wie viele Kilometer sollte man in den Beinen haben, um bei der MSR300 bestehen zu können? „1500 Kilometer“, antwortet Detlef. „Jeder Trainingskilometer mehr bringt mehr Fahrfreude bei der MSR. Auf unserer Internet-Seite gibt's Trainingspläne und Videos mit Dehn- und Entspannungsübungen.“ Mein „Trainingsplan für Einsteiger“ ist leicht verständlich. Für jeden Trainingstag gibt es Smileys ... in Grün, Gelb,



FOTO: DANIEL O. FIKUART

Profitechnik, bezahlbar: mein Reveal AL 105 Diz von Rose Bikes für 2500 Euro mit elektronischer Schaltung und Scheibenbremsen. Bestückt mit zwei Trinkflaschen, breiteren Reifen, SQLab-Sattel und Taschen von Pro für Windjacke, Werkzeug, Energieriegel ...



FOTO: DANIEL O. FIKJART

Perfekte Balance von Steifigkeit und Geheigenschaften: Shimano RX 600-Gravel-Schuhe. Wastl Böhm justiert die Cleats winkelgenau – gegen Stress im Knie.



FOTO: DANIEL HERRMANN

Perfekte Einheit Fahrer – Rennrad: Bike-Fitting bei SQlab.



FOTO: SANDRA WESTIN, SPORTDOCTORS

Kurbeln, was geht: Check beim Sportmediziner.

„Grundlage, Grundlage, Grundlage“

Gerrit Gaastra, Chef der Radmarke idworx und engagierter Radsportler

Orange, selten in Rot. Grün bedeutet: entspannt und kurz ausfahren. Orange: engagiertes Fahren, größere Runden. Rot: Intervalltraining. Drei Mal pro Woche soll ich aufs Rad. Bald bin ich Fan der sieben „MSR-Dehnroutine“-Clips. Nach den Ausfahrten den Übungen zu folgen, entspannt wunderbar.

Anfangs Training mit E-Bike

Weil um die Jahreswende mieses Wetter herrscht, trainiere ich anfangs mit dem E-Bike. Es bietet Schutzbleche, profilierte Reifen, Licht. Um einen Trainingseffekt zu erzielen, fahre ich mein 28-Kilo-Fully im „Eco“-Modus. Schleicht sich bei Anstiegen ein Schmerz ins Knie, wähle ich eine schubstärkere Unterstützung. Und schalte so den Schmerz ab.

Mitte Januar, nach 350 E-Bike-Kilometern, kommt der Rose-Renner zum ersten Einsatz. Faszinierend, wie er beschleunigt, was für ein Speed möglich ist, wie es im Helm rauscht. Ab sofort sitze ich drei Mal pro Woche auf dem Reveal. Und steigere die Distanzen. Dabei habe ich immer Gerrit Gaastra im Hinterkopf. „Grundlage, Grundlage, Grundlage“. Sein Rat: oft fahren, möglichst weit, stets moderates Tempo. Ende Februar fällt der erste Hunderter. Mitte März ein 120er. Ende März ist ein 150er dran.

Muskulatur aufbauen

Auf der Stuttgarter Messe CMT treffe ich Hans Holczer. Der legendäre Manager vom UCI ProTeam Gerolsteiner bringt das Thema

Krafttraining ins Spiel. „12 Stunden auf dem Bock bedeuten viel Haltearbeit. Deshalb musst du unbedingt deine Rücken-, Brust-, Arm- und Schulter-Muskulatur kräftigen.“ Also melde ich mich im Fitnessstudio an. Dennis, Instruktor und selbst Radsportler, zeigt auf neun Maschinen, mit denen sich Radfahrer-relevante Muskel-Gruppen gezielt ansteuern lassen.

Breitreifen, Gravel- statt Rennschuhe

Welche Komponenten, welches Zubehör braucht man für ein Langstrecken-Rennen? Sebastian „Wastl“ Böhm, Fahrradtechnikguru, begnadeter Schrauber und Bikefitting-Experte, schlägt vor, breitere Reifen aufzuziehen. „Mein Tipp: der Schwalbe One 365, in 32 mm Breite. Der rollt super, bietet dämpfenden Komfort und verbesserte Pannensicherheit, wiegt kaum mehr, hat seitliche Reflexstreifen für Sichtbarkeit beim Training und beim Rennen. Du startest ja im Dunkeln.“ Das Mehrgewicht der Mäntel können Schwalbes Aerothan-Schläuche ausgleichen. Federleichte 50 Gramm das Stück.

Ein No-Go für Wastl: meine alten Rennschuhe. „Die auf die Sohlen aufgeschraubten Pedaladapter machen Gehen zum Eiertanz. Du

wirst aber laufen müssen: zur Essensausgabe, zur Toilette, ins Massagezelt. Besser sind Schuhe für Gravel-Biker. Bei ihnen sitzen die Pedal-Cleats bündig in den Sohlen. Du kannst deine MTB-Cleats und Klickpedale nutzen. Das gesparte Geld investierst du besser in einen Rennradhelm. Dein Mountainbike-Deckel baut Luftwiderstand auf wie ein Turban.“

Zwei Wochen später schiebe ich den Rose-Renner in Wastls Werkstatt. Er prüft Lager, Kette, Schrauben, optimiert Schaltung und Bremsen, ersetzt das Serien-Lenkerband durch eines von SQlab, „für mehr Komfort beim Lenkerhalten“.

Taschen-Tipps und Sport-Food

Wenn der Postbote dreimal klingelt: Im Paket von Schwalbe sind Reifen, Schläuche, eine druckstarke Minipumpe. Der Wechsel auf breitere Schläppen lohnt: das Reveal rollt smoother. Paket 2 kommt vom Stuttgarter Radspezialisten Paul Lange: von Cateye eine Akku-Lampe, die für Frühstarter bei der MSR300 obligatorisch ist. Ebenfalls von Cateye: ein GPS-Fahrrad-Computer, der weder Speichenmagnet noch Sensor oder Kabel braucht. Anstecken, losfahren. Zwei Taschen von Pro: eine XXL-Satteltasche aus dem Bike-

Gegen den inneren Schweinehund: Training bei Sonnenschein und 7 Grad. Täglich Spaß- und Glücksmomente, über 4,5 Monate!



„100 Kilometer trägt dich die Gruppe“

Hans Holzer, ehemals Manager vom UCI ProTeam Gerolsteiner



Bessere Sichtbarkeit beim Training: Neon-Windweste.

Bringt erstaunlich schnell wieder Kraft in die Beine: Kohlenhydrat-Riegel von namedsport.



packing-Programm – für Windjacke, Arm-/ Beinlinge, Wechseltrikot, Werkzeug. Und eine kleine Oberrohrtasche, für schnellen Zugriff auf Riegel & Co. Der neue Helm von Lazer ist da! Aerodynamisch optimiert, auf dem Kopf kaum spürbar, auf der Langdistanz weniger Druck auf den Nackenmuskeln.

Paket 3, vom italienischen Tour-de-France-Food-Ausrüster namedsport, bringt mich dem Thema Ernährung beim Sport näher: Magnesium- und Guarana-Shots, Riegel für die Kohlenhydrat-Zufuhr unterwegs, Gels für schnelle Energie – alles zum Ausprobieren. Ab sofort sind beim Training zwei Flaschen am Rad. Eine mit Wasser befüllt. Die andere mit meinem Zaubertrank: Magnesium-Pulver gegen Krämpfe sowie dem Inhalt von zwei Gel-Beuteln, bis zum Rand mit Wasser verdünnt. Trotzdem überraschend effektiv gegen Hungergefühle.



Anstecken, losfahren: der Cateye Air GPS braucht keinen Sensor, Magneten oder Kabel.

Fünf Monate Glücksmomente

Sich ein Ziel zu setzen und darauf hinzuarbeiten, ist Freude pur. Fast fünf Monate kann ich Glücksmomente sammeln, jeden Tag! Auf Gegenwind folgt beflügelnder Rückenwind als Belohnung! Ich sehe Schafe, Rehe, gelben Ginster, sattgrüne Wiesen. Wolken, durch die Sonnenstrahlen brechen. Fühle Frühlingswärme auf Armen und Rücken. Höre Regentropfen auf den Helm klopfen. Das Wannensbad danach ist eine Wonne.

Mitte März fällt Detlefs „1500 Kilometer“-Schallmauer. Noch 69 Tage, ich trainiere weiter. An den fahrfreien Tagen ist Muckibude angesagt. Schultern und Arme sind muskulöser, der Bauch flacher. Gewicht und Fettwert gehen runter. Ich kann riesige Nudelportionen verdrücken. Und Schokolade futtern. Macht auch glücklich.


Sitz- und Rückenprobleme habe ich keine, das Bike-Fitting, der richtige Sattel und das

Muskeltraining zahlen sich aus. Ich fühle mich fit und gesund. Nachts quälen mich noch Krämpfe. Sie werden weniger, wenn ich mehr trinke. Und Magnesium zuführe. Bei längeren Ausfahrten muss ich mir ein Trink-Timing antrainieren, das bei der MSR greift.

Erste Erfolge stellen sich ein. Der Schnittpendelt aktuell um 25 km/h. Mein Puls liegt im erfreulich niedrigen Bereich. Wiegetritt-Passagen stehe ich länger durch. Erstmals überhole ich deutlich jüngere, ziemlich zügige Rennrad-Fahrer – ein Booster für meine Motivation. Im April geplant: die erste 200er-Einheit: 100 Kilometer hoch zur Schwiegermama, Pasta-Pause, 100 zurück.

Scheitern oder schaffen? Hans Holzer legt mir beruhigend die Hand auf die Schulter. Und verrät das Geheimnis, wie Rennrad-Novizen wie ich das Abenteuer MSR300 meistern: „Du musst so trainieren, damit du 150 Kilometer alleine sicher schaffst. 100 Kilometer trägt dich die Gruppe. Du findest immer

eine, in deren Windschatten du mitsegeln kannst. Die letzten 50 Kilometer pushen dich Euphorie und dein Siegeswille ins Ziel.“

Ich fiebere dem Tag entgegen, an dem es endlich losgeht. 

DANIEL O. FIKUART

3-teilige Serie Mythos 300

Radfahren 2/24, Folge 1: Interview mit dem MSR-Macher Detlef Koepke

Radfahren 3/24, Folge 2: Mein Training, das Rad, die Ausrüstung

Radfahren 5/24, Folge 3: Reportage „MSR 300 ... das Abenteuer“

FOTOS: MARION HERLITZ/DANIEL O. FIKUART



Zwei Marken – eine Legende



Cooper Bikes: Urbanes Lebensgefühl, aber stilsicher bitte

Genau wie John Cooper damals den Motorsport revolutionierte, möchte Cooper Bikes heute die urbane E-Mobilität revolutionieren. In Kooperation mit dem deutschen Unternehmen TechniBike vereint Cooper Bikes innovative Technologien mit einem puristischen Design. Verwirklicht wird diese Vision unter anderem im Modell „Cooper CG-7E“, welches durch die TechniBike GmbH in Deutschland produziert und exklusiv durch die TechniSat Digital GmbH vertrieben wird. Das E-Bike vereint modernste Technik mit unverwechselbarem britischem Design. Um das besondere Design zu wahren, erfolgt die Steuerung, statt über ein störendes Display, ganz einfach per Smartphone über die Bitride App. Auf den ersten Blick kaum als E-Bike zu erkennen, ist das Modell mit dem Zehus All-In-One Motor ausgestattet. Versteckt in der Hinterradnabe, vereint das Kompaktsystem Antrieb, Batterie und Elektronik. Das erinnert nicht nur an den Heckantrieb der ehemaligen Rennwagen, sondern ermöglicht auch eine mü-

helose Bewegung in der Stadt. Außerdem bleibt das klassische Design erhalten und dank KERS-Technologie kann der Akku sogar während der Fahrt geladen werden. Wie einst der Mini-Cooper macht heute das Cooper E-Bike die Straßen der Stadt zu der persönlichen Rennstrecke der Fahrerinnen und Fahrer. Im urbanen Gewusel bringt das Cooper CG-7E jeden schnell und stilsicher von A nach B.

UTY: Schnelle Fortbewegung, aber praktisch bitte

Mit der Modellreihe UTY baut Cooper Bikes auf dem urbanen Stadtgefühl der Dachmarke „Cooper Bikes“ auf. Ziel war es, ein Kompaktrad zu konzipieren, das eine besonders praktische Fortbewegung im alltäglichen, urbanen Umfeld ermöglicht. Vor diesem Hintergrund entstand die Modellreihe „UTY by Cooper Bikes“: Kompaktbikes, die dank cleverer Rahmengenometrie alle Menschen bewegen, egal ob groß oder klein. Mit dem E-Bike in Einheitsgröße können auf Grund innovativer Rahmenkonzeption und verstellbarem Sattel Personen ab 140 cm bis 190 cm Körper-

größe lässig durch die Gegend cruisen. Damit bietet sich das UTY ideal als Sharing-Bike in der Familie oder im Freundeskreis an. Je nach Ausführung ist das Modell mit komfortabler Nabenschaltung oder Kettenschaltung verfügbar. In Kombination mit stabilen Pannenschutzreifen und einer robusten Stahlrahmenkonstruktion sind die E-Bikes perfekt geeignet für Alltags- und Gelegenheitsfahrer. Der geringe Wartungsaufwand und der vergleichsweise günstige Kaufpreis eines Kompaktbikes verringern die Einstiegshürden auch für Anfängerinnen und Anfänger. Denn schon John Cooper fand, dass Mobilität vor allem Spaß machen sollte und Cooper Bikes für alle da sind.

Jetzt erhältlich bei folgenden Shops:

TechniSat
OnlineShop

amazon.de

OTTO

DECATHLON