



Gold-Tour vom 10.9.2011

Beat Kronauer

www.kronauer.info

Da wir erst am Freitag von den Veloferien im Engadin zurückkamen, gab es am Abend noch viel zu tun. Meine Frau Jeannette raste noch mit dem E-Bike zum Migros und holte mir blaues Wasser (Gatorade) und eine Batterie. Nein, nicht für mein verstecktes Cancellara-Motörchen, sondern für den Trittfrequenzsensor. Natürlich konnte ich erst um 01:00 Uhr einschlafen. Aber der Wecker kannte zum Glück keine Gnade und ratterte um 03:15 Uhr los. Es ist immer wieder erstaunlich, wie viel Zeit ich trotz guter Vorbereitung bis zur Abfahrt benötige. Dabei habe ich auf das Frühstück und vor allem auf Getränke verzichtet. Ich hasse Pinkelpausen während dem Autofahren.

Um 04:25 ging es endlich los. Es waren schon viele Autos unterwegs. Wo fahren die alle hin? Die 160 km waren in weniger als zwei Stunden zurückgelegt. Zum Frühstück gab es eine Vitamintablette. Sorry, kleiner Scherz. Ich frühstückte in Tägerwilen beim Veranstalter (Fr. 7.50). Auf die Vitamintablette habe ich trotzdem nicht verzichtet. Das Magnesium 'sog' ich bei den Verpflegungsposten aus geschätzten 2'000 Bananen.

Bei der Anmeldung war ein neues Team am Werk. Keine leichte Aufgabe. Der Herr vor mir wollte gerade weggehen, als er bemerkte, dass er die Unterlagen von einem anderen Teilnehmer in den Händen hielt: "Sorry, aber mein Name ist Paternoster und nicht Plattfuss." "Hallo, ist hier noch ein Herr Plattfuss?"

Wie letztes Jahr auch, hatte ein Tschechischer Kleinbus neben mir parkiert. Dieses Jahr hatten sie auch hübsche Damen im Team. Es macht immer wieder Spass, den Leuten bei ihren Vorbereitungen zuzuhören. Ich mag die Sprache und die Damen.

Um 7:00 Uhr war es endlich hell. Theoretisch war ich zur Abfahrt bereit. Ich wollte diesmal mit einem Rucksack fahren, aber so ganz sicher war ich mir nicht. Als dann ca. 200 Radler ohne Höcker an mir vorbei fuhren, habe ich mich im letzten Moment anders entschieden und schnell das Nötigste in mein Trikot gestopft. "Gut gemacht!" Bis mir nach ca. 3 km Fahrt mit Schrecken die CO2-Patronen in den Sinn kamen. Die lagen noch ganz unten im Rucksack. Also fuhr ich zum Erstaunen aller anderen nochmals zurück. Auf dem Parkplatz war es beängstigend ruhig geworden. Sogar die Tschechen waren schon weg. Schnell die Patronen eingesteckt und der Meute hinterher gehetzt. Es war bereits 7:26 Uhr.

Nach ca. 10 km hatte ich eine erste Blutleere. Ich war plötzlich der Meinung auf der falschen Strecke unterwegs zu sein, also nicht auf der Gold-, sondern auf der Silbertour. Zum Umkehren war es mir definitiv zu spät. Mit Ärger im Bauch fuhr ich dem See entlang und versuchte mich an die letzten Jahre zu erinnern. Letztes Jahr fuhr ich ja mit Jeannette die Silbertour. Wohin ging es da nach dem Start? He, da ist ja die Brücke von Stein am Rhein! Ich bin also doch auf Goldkurs :-)



Der erste Stempel, ein paar Bananen und weiter ging die Fahrt. Dieses Jahr verzichtete ich auf lange Pausen und schaute nicht einmal auf den Kilometerzähler. Die ersten zwei Stunden schützte uns noch der Nebel vor der Sonne. Danach war allerschönstes Sommerwetter angesagt und die Sonne schien mir auf die jetzt schon rote Nase. Wo war doch gleich die Sonnencreme - ach ja, im Rucksack.

Die hügelige Strecke bis zur Fähre in Konstanz hat mir trotz den Höhenmetern sehr gut gefallen. Vor Konstanz fuhr ich hinter einem jungen Pärchen her. Sie raste voraus und wir Männer hinterher. Was hat ihr Begleiter bloss am Rücken? Ein Rucksack! Ob der Sonnencreme dabei hat? Eigentlich fahre ich auch gerne schnell, nur schade, dass in solchen Gruppen die Verkehrsregeln oft missachtet werden. Auf der ersten Kreuzung in Konstanz fuhren beide über das Rotlicht. Er nach links und sie nach rechts! Natürlich war er im Recht, jedenfalls was die Richtung betraf. Ich wartete an der Ampel, genoss die Pause und schaute dem Treiben der beiden auf der Kreuzung in Ruhe zu. Auf der Fähre traf man sich ja sowieso wieder.

Auf der Autofähre herrschte der übliche Marathonandrang. Ich hielt mich und mein heiliges Carbonteil etwas abseits. Die Überfahrt dauert ja nur 15 Minuten. Es war trotz Fahrtwind angenehm warm. Eine Windjacke hatte ich bewusst nicht mitgenommen. Mein Garmin lief während der Überfahrt brav weiter. Die 15 Minuten habe ich später wieder abgezogen. Leider hat mir die, mit nur 20 km/h fahrende, Fähre den Durchschnitt gedrückt ;-)

Gleich nach der Fähre kommt ja der steile Anstieg zum Verpflegungsposten Meersburg. Ein Hinweisschild forderte zum Herunterschalten auf. Nach 300 m soll es nach rechts gehen. Beim der eigentlichen Abzweigung fehlte aber ein Pfeil und die ganze Horde vor mir fuhr geradeaus. Juhe, mehr Bananen für mich!



Hier kämpfte ich mich gerade die erwähnte Steigung hoch.

Die Verpflegung war wie immer super organisiert und mir fehlte es an nichts. Warum fahren immer wieder einzelne Egoisten mit ihren 'heiligen' Rennrädern bis vor die Bananen? Nehmen die ihre Velos auch ins Bett? Unter die Dusche? Ins Grab? Wenn das jeder machen würde, gäbe es an den Verpflegungsposten mehr Verletzte als auf der Strecke.

Zwischenfälle gab es wenige. Wie immer muss man vor allem beim Überholen aufpassen. Mich hat einmal eine Gruppe genau in dem Moment überholt, als von hinten ein Solarvelo herannahte. Der Lenker des roten Geschosses hupte wütend und diskutierte später weiter vorne mit den ungeduldigen 'Rasern'. Ein Teilnehmer viel mir auf, weil er als einziger keinen



Helm trug. Ausgerechnet er fuhr immer wieder gegen die Strassenmitte. Ich als Hobbypsychologe sah darin eine gewisse Todessehnsucht. Aber ich kann mich natürlich auch irren.

Wie auch schon letztes Jahr bekam ich nach ca. 150 km Schmerzen in der rechten Kniekehle. Diese Mal war ich vorbereitet. Ich hatte zwar keine Sonnencreme dabei, dafür aber DUL-X! Ich verkroch mich in ein Wäldchen und massierte meine Beine. Puh, waren die dreckig und verschwitzt. Das DUL-X wurde überhaupt nicht mehr von der Haut aufgenommen und meine sonst schon hellen Beine sahen aus wie die weissen Wände in unserer Küche. Aber es hat geholfen! Die Schmerzen liessen nach und nach zwei weiteren Massagen waren sie ganz weg.

Als einsamer Teilnehmer schloss ich mich wieder einmal einer Gruppe an. Aber oft fuhr ich auch mein eigenes Tempo. Ob es in einer Gemeinschaft mehr Spass macht? Die Hintersten machten nicht immer einen sehr glücklichen Eindruck. Erstaunlich, dass man immer wieder längere Abschnitte allein unterwegs ist. Bin ich hier noch richtig? Alles i.O., da vorne ist wieder ein oranger Pfeil. Kommt jetzt schon Altenrhein? Nein, Schlachters. Ich blieb cool und spulte die Kilometer in Ruhe ab.



Bitte lächeln!

In Altenrhein trank ich noch drei Becher Bouillon und setzte mich zur letzten DUL-X-Massage in den Rasen. Am liebsten hätte ich mich auch noch zwischen den Beinen massiert. War da überhaupt noch etwas? Seit ca. drei Stunden spürte ich da unten nichts mehr. Das Massieren liess ich bleiben. Ich wollte ja nicht noch verhaftet werden.

Letztes Jahr hatte auch ein Einarmiger teilgenommen. Ob der auch dieses Jahr wieder dabei ist? Zwei Minuten später stand der auch schon vor mir! Eine unglaubliche Leistung.

Die letzten zehn Kilometer 'versteckte' ich mich hinter einer kleinen Gruppe. Während andere noch zum Schlussspurt ansetzten, genoss ich die Cool Down-Phase. Ich war gut unterwegs und musste ja nachher auch noch zwei Stunden Auto fahren.

Bei der Abmeldung war ich ganz euphorisch und wollte unbedingt eine Goldmedaille, genau wie der Herr vor mir. Doch oh Schreck, die entsprechende Schachtel war leer. Die Dame hinter dem Tisch warf ihrem Chef einen fragenden Blick zu. Juhe, zwei Radler hatten sich verletzt (sorry) und ihre Medaillen wanderten in die leere Schachtel. Der Herr vor mir nahm eine. Dann bleibt also noch eine für mich. Denkste! Die letzte Medaille sei für jemanden mit einem schöneren Gesicht, bzw. für einen der die Medaille schon am Morgen bezahlt hat. Man wollte mir eine nachsenden, dies lehnte ich jedoch dankend ab. In einem Monat ist die ganze Euphorie verflogen. Ich will die Medaille jetzt! Enttäuscht entfernte ich mich vom Ort des Grauens. Warum laufen eigentlich alle anderen mit Werbegeschenken davon? Also doch nochmals zum Stand zurück. Die Dame konnte sich noch an mich



erinnern und entschuldigte sich bei mir. Ich hatte wieder einen Anfall: "Sagen sie bitte ihrem Chef, er soll das nächste Mal mehr Medaillen bestellen." Der 'Chef' stand gleich hinter ihr und entschuldigte sich ebenfalls. Er habe letztes Jahr viel zu viele übrig gehabt. "Letztes Jahr war ich mit meiner Frau auf der Silbertour." Bevor ich in Tränen ausbrach, drückte er mir eine Goldmedaille in die Hand. Überglücklich machte ich mich mit Gold, einem Beutel Müesli und einem Waschpulvermuster auf den Heimweg. Herzlichen Dank allen Beteiligten!

Die Heimfahrt verlief problemlos. Dieses Jahr waren sämtliche Staus auf der Gegenfahrbahn. Seltsam, aber müde war ich überhaupt nicht. In weniger als zwei Stunden war ich wieder Zuhause. Mein Schatz hatte bereits einen extrem feinen Znacht vorbereitet. So lieb!

Am anderen Tag war ich noch zwei Stunden im Ratengebiet unterwegs. Muskelkater hatte ich keinen und die Gelenke waren wie frisch geschmiert. Das Höhenttraining im Engadin hat äusserst gut getan.

Gemäss meiner Frau hatte ich mit der Startnummer 809 eine hervorragende Zahl gezogen (Quersumme 8). Unglaublich, aber am Sonntag fuhr vor uns ein Auto mit dem Kontrollschild SZ 809!

Ein herzliches Dankeschön allen freiwilligen Helfern, vor allem auch den einsamen Streckenposten unterwegs. Ich freue mich auf 2012!

Strecke

Reizvolle Strecken rund um den Bodensee

Dank dem Entgegenkommen der Behörden können wir 3 verschiedene, attraktive Strecken «Rund um den Bodensee» anbieten:

- **Gold-Tour** für Ambitionierte «Rund um den Ober- und Untersee» (220 km)
- **Silber-Tour** «Rund um den Obersee» für Hobbyfahrer (150 km)
- **Bronze-Tour** «Rund um den Untersee» für Plauschfahrer, Familien, Kinder und Senioren (80 km)

Die Gold- und Silber-Tour beinhalten von Staad (bei Konstanz) nach Meersburg die Fährenüberfahrt mit Rad, welche im Startgeld inbegriffen ist (Ticket auf Startkarte).

Die Bronzetur verläuft rund um den Untersee grösstenteils identisch mit der Gold-Tour. Erst in **Allensbach** zweigt die Bronze-Tour rechts ab und führt über Konstanz zurück nach Tägerwilen.

Die Strecke ist mit **roten BRM-Wegweisern** sowie **gelben Hinweistafeln** markiert und ist fast ausnahmslos asphaltiert. Es gelten die allgemeinen Strassenverkehrsregeln, da es sich um kein Rennen handelt. Die Strecke ist nicht abgesperrt.



Gold-Tour 220km

Teilstrecken	ca. km	ca. hm	ca. Fahrzeit min.
1) Altenrhein - Tägerwilen	44	65	105
2) Tägerwilen - Stein am Rhein	28	90	70
3) Stein am Rhein - Meersburg	49	256	135
4) Meersburg - Ailingen	29	265	50
5) Ailingen - Schlachters	40	155	85
6) Schlachters - Altenrhein	30	105	75
Total	220	936	520

Silber-Tour 150km

Teilstrecken	ca. km	ca. hm	ca. Fahrzeit min.
1) Altenrhein - Tägerwilen	44	65	105
2) Tägerwilen - Meersburg	17	68	20
3) Meersburg - Ailingen	29	265	50
4) Ailingen - Schlachters	40	155	85
5) Schlachters - Altenrhein	30	105	75
Total	160	658	335

Bronze-Tour 80km

Teilstrecken	ca. km	ca. hm	ca. Fahrzeit min.
1) Tägerwilen - Stein am Rhein	28	90	70
2) Stein am Rhein - Tägerwilen	52	60	150
Total	80	150	220

