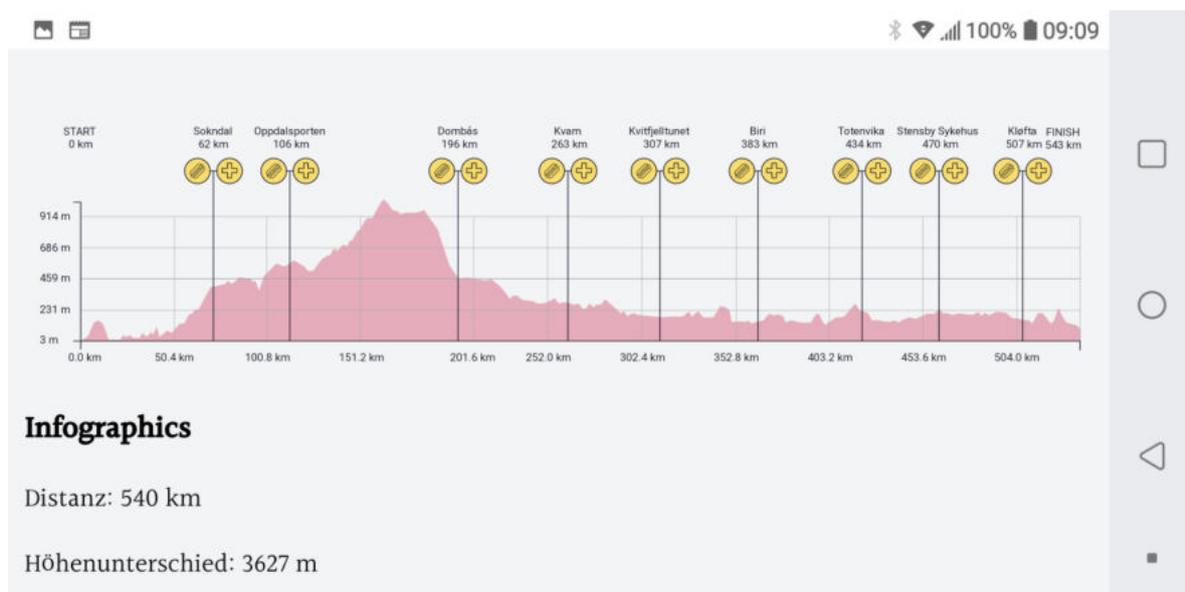


Bericht von Peter zur Teamwork-Ausfahrt nach Norwegen im Juni 2019

Es war einmal beim Schwimmtraining mit Anke im Oktober 2018, als unsere Lieblingsdisziplin Kraulbeine aufgerufen wurde. Der ansonsten so wortkarge Alexander strampelte enthusiastisch neben mir und erwähnte dessen geplante Norwegen-Rennradfahrt, die er gemeinsam mit Kumpel Michael gebucht hatte. Neugierig stöberte ich zu Hause nach diesem Event, war Feuer und Flamme und fragte sogleich den Brevet-erfahrenen Matthias, der nicht lang zögerte. So buchten wir dann gemeinsam am 28. Oktober 2018

Styrkeprøven 2019



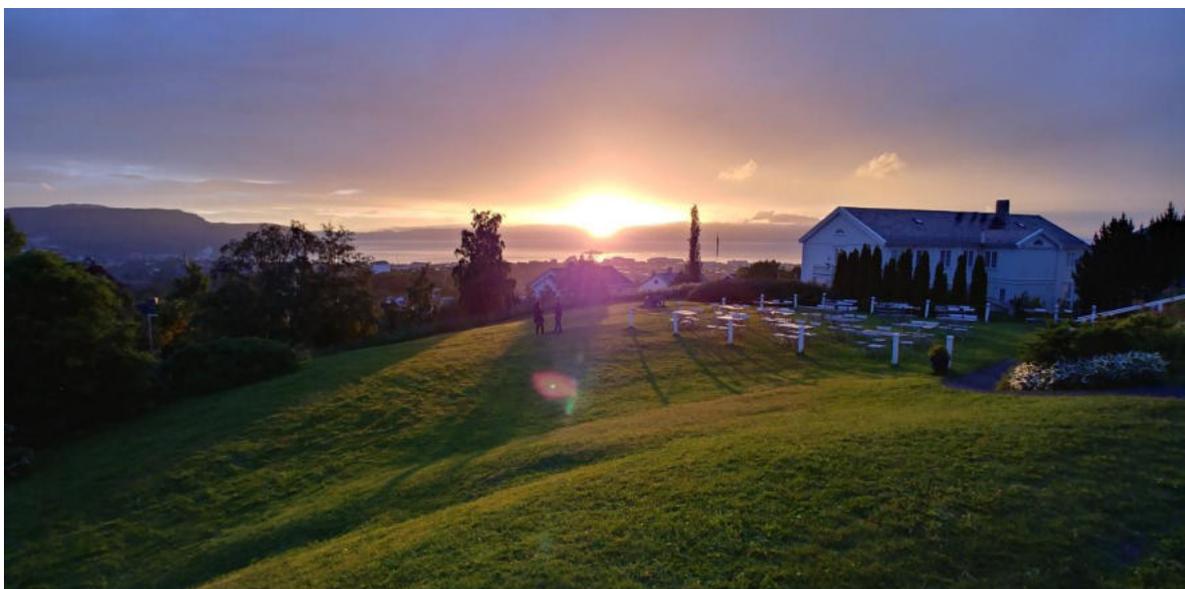
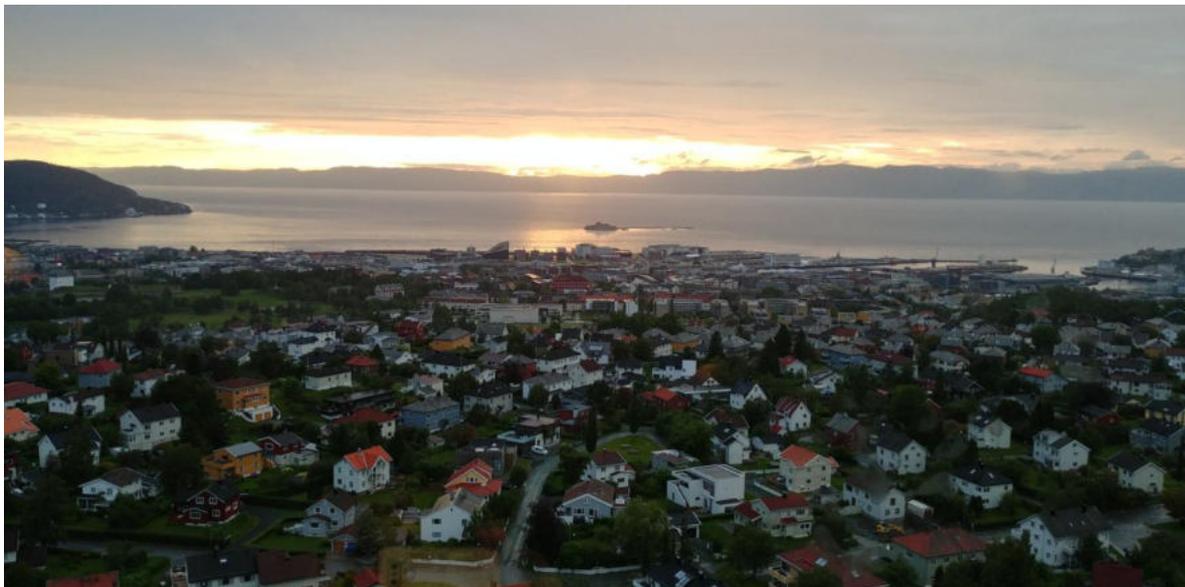
Styrkeprøven, vom norwegischen ins Deutsche übersetzt die „große Kraftprobe“, wird bereits seit 1967, jeweils zur Sommer- Sonnenwende ausgetragen und ist der bekannteste Radmarathon Norwegens. Vom Start in Trondheim bis zum Ziel in Oslo sind 540 km und rund 3.600 Höhenmeter zu bewältigen, natürlich in „einem Stück“ zu fahren. Das klang so verrückt-abtörnend und zugleich herausfordernd, dass sich auch noch Kai mit Cornelia und Klaus, wobei der sich wochenlang wie eine Diva zur Anmeldung bitten ließ, begeistern konnten. Cornelia entschied sich für die kürzere Variante ab Lillehammer mit ebenfalls ambitionierten 192 km und 1.300 HM.

Conne und Kai reisten mit Klaus auf der Hinfahrt gemeinsam im Wohnmobil an. Michael und Alexander verbanden die Fahrt ebenfalls mit einem zweiwöchigen Urlaub. Matthias und ich fuhren zu zweit im Auto und beschränkten uns auf eine 6-Tage-knappe Reise. Alle Teamworker trafen sich später am Startort in Trondheim.

Nach einem Übernachtungs-Zwischenstopp in DK-Odense fuhren Matthias und ich weiter nach Oslo. Dort konnte man den weiteren Verlauf über den Rennveranstalter hinzubuchen. Wir entschieden uns für den Fahrrad-Transfer (per LKW) nach Trondheim und fuhren am Donnerstag parallel mit der Bahn. Eine Abwechslung stellten die sehr sauberen Züge dar, die über eine funktionierende Klimatisierung und Kaffeemaschinen sowie ein stabiles WLAN (!) verfügen und sogar pünktlich fahren. Die Trasse führte unweit der Radstrecke entlang, sodass uns langsam bewusst wurde, worauf wir uns eingelassen hatten.



In Trondheim angekommen warteten bereits Alexander und Michael auf uns. Beim abendlichen Essen und Bier studierten wir auch den Wetterbericht. Es schien ein bunter Potpourri zu werden, so wie es sich für dieses Rennen geziemt. Den Absacker nahmen wir dann zu später Stunde in einem Aussichtsrestaurant ein





Am Freitag und Rennstarttag, den 21. Juni, reisten dann auch Kai und Klaus mit dem Zug an, während Cornelia mit dem Bus von Oslo aus nach Lillehammer fuhr. Treffpunkt war unser Hotel Scandic Nidelven, das ein herausragendes Frühstück bot. Leider mussten wir unsere Zimmer mittags räumen, verzogen uns dann mit Sack und Pack sowie unseren Rädern in das vergleichsweise gemütliche Kellergeschoss, um dort auf den Start am späten Abend (21:14 Uhr) zu warten. Mir den zahlreichen Radlern drehten sich die Gesprächsthemen endlos um die Bekleidungsstrategie, erwartete uns Regen, Kälte und Sonne. Nach langem Hin und Her entschied ich mich für den Winterdress. Alle Teamworker waren sehr gut präpariert, hatten wir ja gemeinsam auch etliche Langstrecken mit Testequipment absolviert. So hatten wir alle Backloader mit ordentlich Stauraum dabei und waren mit Wechselklamotten gut gerüstet.

Wir wurden zunehmend nervös-ungeduldig und warteten auf den Start. Entgegen der Prognose war es trocken. Erleichtert ging's bei 16 Grad nun endlich auf die Strecke zum Einrollen.



Die Freude währte aber leider nur kurz: Nach 30 km ließen die grauen Wolken die ersten Tropfen fallen. Es sah keineswegs nach einem kurzen Schauer aus. Während eines Zwischenstopps peilten wir uns in die Überschuhe und Regenhäute. Und dann ging's richtig los: => Starker Regen bei fallenden Temperaturen. Die erste Verpflegungsstation „Sokndal“ auf 400 Meter Meereshöhe erreichten wir nach 62 km. Es pladderte bei nur noch 8 Grad

ohne Unterlass. Mitleid erzeugte ein drahtiger und fröstelnd dreinschauender Radsportler, der auf „Kurz“ gesetzt und keine Regenausrüstung dabei hatte. Im späteren Verlauf wurde uns klar, dass er nur die Wahl zwischen Besenwagen und Einzug in die ewigen Jagdgründe gehabt hatte. Die Station bot keinen Unterschlupf, nur belegte Brote und Kaffee, vom LKW aus gereicht. Wie hielten uns, langsam kalt werdend, nicht lange auf und gingen auf die nächste Etappe, die uns einen weiteren Vorgeschmack gab.



Bis nach „Oppdalsporten“ bei km 106 waren nur 46 Streckenkilometer abzuspulen. Das auf uns herabprasselnde Wasser bahnte sich langsam aber sicher den Weg zu den Poren. Nichts blieb trocken.



Am Rastplatz mit angeschlossener Gaststätte wurde das Nahrungsangebot, wie im ganzen Streckenverlauf, bereits reichhaltiger. Und, juhuhu; noch nie habe ich mich auf warme Brühe

so gefreut und nahm 3 x Nachschlag. Und dann noch ´n Kaffee dazu und der gemeinsame Austausch, es würde nur besser werden können, hielt uns bei bester Laune.



Aber nun wartete ein hundsgemeiner Abschnitt mit dem Nationalpark, der Hochebene „Dovrefjell“ > 1.000 Meereshöhe auf uns. 100 km ohne Pause! Ein Stündchen hinter Oppdal klarte es nach 90 km Regenfahrt endlich auf. Wir krabbelten bei schnell fallenden Temperaturen die Berghänge hinauf. Die frei werdende Energie heizte die nassen Körper auf, die Stimmung unter uns war nach wie vor prächtig, wollten wir ja auch einen „echten Styrke“ und keine „Mimimi“-Veranstaltung durchleben. Nach etwa 6 Stunden Fahrzeit erreichten wir die Hochebene. Mit -2 Grad war es mittlerweile bitterkalt, Gegenwind setzte ein. Die Sonne stand bereits wieder am Horizont, spendete aber noch keine Wärme.



Wie aus dem Nichts tauchten zwei selbstlose Radwikingen auf, leisteten im Gegenwind die Frontarbeit und nahmen eine größere Truppe ins Schlepptau. Bei Dauerfrost kämpften wir uns zwei Stunden lang über das Plateau, als ein Steilabstieg uns auf Geschwindigkeit und zum Ort „Dombas“, dem nächsten Stützpunkt bei km 196, brachte. Die guten 5 km Gefälle bei knapp 60 km/h zog die Temperatur wie ein Schockfroster aus meinem Körper.

Das Absteigen fiel anschließend schwer; aber es wartete ein beheiztes Zelt auf uns. Ohne Schminkzeug dabei gehabt zu haben, wurde ich auf meine tiefblauen Lippen angesprochen. Scherzen konnte ich in dem Moment nicht, schaltete mein Körper auf den Überlebensmodus um, schlotterte und zitterte, was das Zeug hielt. Eine im Becher gereichte Suppe mit

irgendwasdrin (völlig egal) brachte Wärme zurück. Später lotste mich Alexander zur Wärmekanone. Dort meinten es andere Radsportler gut mit uns und setzten mit ihren Socken, die sie auf dem Hitzeschutzgitter des gasbetriebenen Heiz-Kraftlüfters trockneten, besondere Duftakzente in die ohnehin schweißgeschwängerte Atmosphäre. Ach, das Radsportherz kann so genügsam sein... Wir verbrachten eine ganze Weile an diesem wunderbaren Ort, bevor genug Kräfte gesammelt waren. Nur noch 344 km!

Was nun folgte, war geradezu für Körper und Seele erholend. Die Sonne stand hoch am Himmel, spendete Wärme, der Wind kam aus Nordwest, wobei wir nach Südost fuhren. Es ging 50 km fast nur bergab und das sehr schnell. Unsere Gruppe leistete von Beginn an wechselnde Führungsarbeit, war durch die vielen Trainingseinheiten ein eingespieltes Team. Man konnte sich nahezu blind vertrauen, Überraschungen blieben aus. In „Kvam“, nach mittlerweile zwölf Stunden Fahrzeit, sah die Welt wieder schön aus. Bei wolkenlosem Himmel wärmten wir uns bei 16 ° auf. Ich hatte mich schnell meiner tiefenden Winterkluft entledigt und die trockene Sommerkleidung angelegt. In Kvam wurden u.a. „Pølser“ gereicht; eine Art Hotdog im Wraptieg, mit Senf, Ketchup und Röstzwiebeln. Bereits hier wunderte ich mich über das Verlangen nach Nahrung, das kein Ende zu nehmen schien. 3 Pølser waren weg wie nix; aber im Ziel standen ja auch 23.800 verbrauchte Kalorien als Erklärung in meiner Garmin-Statistik, was wohl als lockerer Scherz zu verstehen ist.



Positiv herausgestellt werden muss die wohl über Jahrzehnte perfektionierte Organisation: Die wenigen Ampeln in Trondheim wurden abgeschaltet, auf der ganzen Strecke Abzweige und Kreisverkehre mit unübersehbaren Schildern gekennzeichnet. Zusätzlich waren jeweils zwei Helfer(innen) positioniert, die den Weg wiesen und den Straßenverkehr blockierten, damit die Radler jederzeit und ungehindert freie Fahrt hatten. Die Verpflegungspunkte boten sehr reichhaltige Kost, teilweise auch regionale Spezialitäten, wie Rhabarbersuppe mit Zimt (lecker) oder frisch-gebackene Waffeln mit Sahne und diversen Marmeladensorten. Und die

Helfer freuten sich mit uns, wenn sie den Genuss wahr- und einen Dank in Empfang nahmen.



Der weitere Verlauf wirkte routiniert, da die Wetterkapriolen fehlten. Jedoch zwang die Müdigkeit den ein oder anderen von uns bei den Pausenzeiten in den Kurzzeitschlaf.



In Lillehammer wechselten wir auf die Westseite des „Mjøsa“, dem mit 117 km längsten See Norwegens. Eine vermeintlich flache Uferpiste präsentierte sich als Eiszeit-geprägte Landschaft. Verflix, irgendwie mussten ja auf dem letzten Stück die fehlenden Höhenmeter noch zusammen kommen...



In „Biri“, oberhalb des Miøsa, konnten wir uns über die eingegangenen Whatsapp-Nachrichten freuen. Conne hatte zwischenzeitlich als zweite der Frauen das Ziel erreicht, wurde mit Blumen und Schampus geehrt. Tolle Leistung! Kathrin und Nadine trackten von Berlin aus unser Vorankommen und posteten unseren Fortschritt im Chat. Welch fröhliche Anteilnahme.

Nur noch schlappe 160 km lagen vor uns; also einmal rund um den Werbellinsee mit kurzem Zusatzschlenker dachte ich mir; also lächerlich. Nur drückte langsam das ein oder andere Muskelchen; aber klein begeben war ja nicht, trieben wir uns gegenseitig die vielen Wellen hinauf, immer wieder begleitet von diesen fröhlichen Norwegern mit ihren „heia heia heia“ (gerufen: „heja“) Anfeuernrufen. Viele private Gruppen bevölkerten den Wegesrand, reichten zum Teil auch Getränke (Cola schmeckt so saugut) oder Brötchen. Ein sportbegeistertes Volk, das die Stimmung positiv beeinflusste, fühlte man sich willkommen und nicht als Verkehrsbehinderer.

Auf den letzten Kilometern wurde vor Oslo eine Fahrspur der Autobahn für die Styrkeprøver gesperrt. Dann kam noch ein letzter großer Hügel (ca. 8 % und 3 km lang), den uns Conne bereits per Whatsapp angekündigt und versprochen hatte. 20 km vor dem Ziel fuhr sich Matthias noch eine Scherbe in den Reifen und versprühte reichlich Dichtmilch. Nach zweimaligem Sprotzeln verschloss sich der Reifenspalt glücklicherweise von selbst, sodass uns allen Frickelmanöver auf der ganzen Fahrt erspart blieben.

Mit der Zieldurchfahrt atmeten wir durch und auf. 19,5 h reine Fahrzeit (Ø 27,6 km/h) waren vergangen, mit zahlreichen und teilweise lebensnotwendigen Pausen 25 Stunden! Styrkeprøven hat seinem Namen alle Ehre gemacht! Und Conne teilte noch ihren Gewinner-Schampus mit uns, den wir mit einem Stück Pizza in die geschundenen Körper spülten.



Mein Dank für diesen herausragenden, schönen Tag, an:

- Conne
- Kai
- Alexander
- Klaus
- Matthias
- Michael

und die weiteren Leser, sofern sie bis zum Ende meines Berichts durchgehalten haben.



Herzallerliebst

Peter