

HopperCycling - wie Rennradfahren perfekt gestaltet wird

von Matthias Kutzscher

Der Rhythmus passt jedem

Das HopperCycling Team ist anders! Ganz anders als typische Radsportgruppen. Warum? Vier Punkte erklären es: Vereinsmeierei findet nicht statt, weil das Team kein Club ist. Tempobolzerei entfällt, weil jeder jede Leistungsstärke akzeptiert. Dennoch wird auf hohem Niveau trainiert: im gleichen Trikot, im Zweier-System belgischer Radtouristiken, auf anspruchsvollen Profilen im Flachland und an Erhebungen sowie mit steigender Intensität vom Frühjahr bis in den Herbst. Und vor allem: Freude ist die Motivation, es geht um Spaß am Sport und der Gemeinschaft. Daher sollte man nach dem Training zumindest auf ein Bier oder eine Schorle im „Hopper“ verweilen.

Übrigens, so läuft es: Spätestens ab 15 Uhr jucken die Muskeln. Unruhe verteilt erste Mengen Adrenalin. Gedanken schweifen voraus, bleiben am Asphalt hängen, am Anstieg. Der Blick wandert hoch. Zeigen sich etwa Regenwolken? Fehlt die Sonne, forscht man bei wetter-online.de. Perfekt, die Bestätigung kommt: es bleibt trocken. Wer es genau wissen will, ruft die Hotline an. Neue Termine werden immer aufgesprochen.

Jeden Dienstag und Donnerstag und Samstag das gleiche Gefühl. Spannung, Vorfreude. Radfahren steht an. Was folgt? In die Klamotten schlüpfen, Reifendruck prüfen, Flaschen füllen, Utensilien packen. Unter der Woche trifft man sich kurz vor sechs Uhr. Samstags je nach Jahreszeit um zehn oder zwölf. Los geht's. Wieder sind zwölf, 15, 20 Leute am Start. Frauen, Männer, junge Kerle mit Freundin, alte Recken, ehemalige Rennfahrer, Schreiner, Juristen, Journalisten, Lehrer. Ein bunter Haufen, aber alle gleich gewandert im schicken hellblauen Trikot des HopperCycling Teams.

Der Wind, die Lust, die erfahrenen Fahrer wählen die Strecke: Unter der Woche feigt die Gruppe in den Niederrhein auf Krefeld und Venlo zu, oder ab nach Süden an Neuss vorbei bis tief ins ehemalige Braunkohlengebiet bei Allrath; mal heißt das Ziel rund um die Ruhr, dann wieder geht die Fahrt nach Wuppertal hinauf. 60, 80 Kilometer kommen schnell zusammen. Im Sommer, an langen Tagen, im Leistungshoch, läuft das Training über drei Stunden lang und gut 100 Kilometer weit. Samstags in der Eifel oder im Bergischen Land sind 130 bis 150 Kilometer normal.

Doch ganz gleich, wohin und wie weit es geht. Das Entscheidende ist: Schwächen fängt die Gruppe auf, Tempo wird gedrosselt, wenn der Zug bricht, Vertrauen wird geflüstert, Wasser gereicht, Cola besorgt, wenn der Körper sich noch gewöhnen muss. Denn die Regel gilt: Das Team kommt immer gemeinsam an.

Welch ein Gefühl: Zum Greifen nah der Nebenmann, das Rad davor kaum einen Meter entfernt, zehn Reihen gebeugter Rücken, darunter kurbeln Beine das Tempo auf 30 km/h hoch. Im Frühjahr wird die Ausdauer trainiert. Dann heißt es: Gleichmäßig fahren, Kilometer fressen – Profis machen es nicht anders. Immer schön den Plus zwischen 120 und 130 pendeln lassen. Mit der Zeit steigt der Anspruch. Schon im Mai will jeder mehr. Nun fließen Intervalle ein, drei Minuten meist bei 40 km/h. Aber auch dann bleiben Positionskämpfe aus. Die Reihe steht. Strickt. Keiner schießt vor, drängelt. Okay, Spaß muss sein, Gefahrenjunkies oder übermotivierter Rennfahrer aber sind in dieser Gruppe falsch. Steigungen, Berge fährt jeder im eigenen Rhythmus, die „Jäger“ warten oben.

Und erstaunlich, ob flache Strecke oder am Berg, ständig wird gequatscht. Unglaublich, aber wahr. Job, Familie, Urlaub – wer will, redet. Wer nicht erzählt, radelt ruhig, sieht Raubvögel, schmuckes Fachwerk, Blumenmeere, riecht Kräutergärten, Gulaschsuppe und Schnitzel aus Küchenfenstern, Details, die nur Radfahrer genießen können.

Schnell fliegt der frühe Abend vorbei, rückt das Ziel näher. 20, zehn, fünf Kilometer noch, die Stimmung steigt. Durst. Zum Schluss immer ein Sprint, für die, die sich zurück gehalten haben, Kraft besitzen und zeigen wollen, was sie drauf haben. Die ersten drei erhalten Schulterklopfen, später, im Hopper, beim ersten Bier. Anerkennung. Viele Geschichten, kleine Abenteuer, brenzlige Situationen kommen nun hoch und Frau und Mann sind stolz, verdammt stolz auf ihre Leistungen, auf die Arbeit des Teams. Noch pulsiert das Adrenalin. Das Hochgefühl lebt eine Nacht, den nächsten Tag. Bis zur nächsten Fahrt.