

## Das Bombtrack NRW Cross-Cub Finale als Premiere

Radevormwald lädt zum großen Finale des Cross Cups 21/22 ein und der RSG Gelderland ist gleich in zwei Klassen vertreten. Während Christian schon in Düsseldorf und Kleve am Start stand, war es für mich (Norbert), dass aller erste CycleCross Rennen.

Der Ausschreibungstext klingt spannend: Rund um das Kollenberg Stadion hat es die Strecke in sich. Steile Abfahrten, kraftzerrende Anstiege bzw. Laufpassagen und Treppen – sowie vielen kurvigen Singletrack-Passagen, bei denen die technischen Skills der Rennfahrer gefragt sind, und man sich gleichzeitig die richtigen Stellen für geplante Überholmanöver im Vorfeld überlegen muss.

Als Abschlusstraining zwei Tage vor dem Rennen nutzten Christian und Norbert, die sonst von der MTB Gruppe gefahrenen Home-Trails zwischen Rheurdt, Schaephuysen und Tönisberg und einer Schleife über den Hülser Berg.

Der Mut beim Rennen zu starten wurde mit einem für ein Cycle-Cross-Rennen ungewöhnliche Wetterverhältnisse belohnt: Trocken und Sonnenschein! Die normale Cross-Saison geht von Ende September bis Anfang Februar, wo es bei den Rennen dann meist kalt, nass und matschig ist.

Cycle-Cross ist im Rennrad sport schon ein spezielles Rennformat. Da das Rennen in der Hobbyklasse je nach Altersklasse nur 30 bzw. 40 Minuten lang ist, ist das Rennen von der Belastung her hoch intensiv und man fährt permanent auf Vollanschlag. Neben der körperlichen Leistungsfähigkeit ist auch Fahrtechnik in besonderem Maße gefragt. Die technisch anspruchsvolle Strecke führte durch den Wald zwischen Bäumen durch, zum Teil über Schotterwege, hat einige Hindernisse wie Gullideckel, Rinnen und Wurzeln, die auch immer wieder eine Gefahr für die Laufräder darstellten. Man fährt mit Schwung von der Tartan Bahn des Sportplatzes einen Hügel hoch um sich wenige Meter später den gleichen steil Hang wieder runter zu stürzen, eine enge Kurve rechts um eine Laterne zu nehmen um dann den gleichen steilen rutschigen Hang irgendwie wieder hoch zu kommen. Viele sprangen, wie im Cycle-Cross üblich, vom Rad um hoch zu laufen oder zu klettern. Einige sehr mutige oder technisch sehr visierte Fahrer versuchen fahrend den rutschigen Hang zu nehmen. Das konnte Zeit sparen, beim Misslingen aber auch zum Abrutschen oder sogar einer Karambolage mit Mitstreitern führen. Am Kollenberg-Stadion führte die Strecke einen engen mit Flatterband abgesperrten Kurs Berg hoch und runter, mit engen Kurven, über eine holperige Wiese, wo Maulwürfe ihr Unwesen getrieben hatten. Um die Schwierigkeit noch zu steigern waren zusätzlich noch zwei Kurz aufeinander folgende Bretter als Hindernisse verbaut worden, wo es wieder galt: abspringen, mit dem Rad laufend drüber heben, aufspringen, einklicken und möglichst schnell weiterfahren.

Nach kurvigen Singletrack-Passagen durch den Wald und anschließenden Kraft zerrenden Anstiegen stand man nach einer kurvenreichen Passage einer weiteren Herausforderung gegenüber: Aus vollem Tempo galt es eine Treppe an zu fahren, abspringen, das Rad zu schultern, die drei 4er Treppenelement hoch zu laufen um wieder aufs Rad zu springen und dann die restlichen gut 100 m des Berges auf Schotter zu nehmen, bevor es nach einigen Kurven wieder in das Stadion ging. Durch das Laufen schießt der Puls, der sich eh schon auf einem hohen Niveau befindet noch weiter nach oben und treibt das Laktat in die Beine und löst eine gewisse Atemnot aus. Das einzig Gute dabei war, dass keine Kraft blieb um über den Irrsinn nach zu denken, den man sich da gerade antat, während normale Menschen vielleicht gerade gemütlich beim Sonntagsfrühstück sitzen.

Das Rennen lässt einem keine Chance mal durch zu atmen, man ist ständig auf Anschlag und hoch konzentriert, um keinen Fahrfehler zu machen. Ist eine Runde abgeschlossen, geht das Prozedere mit allen Passagen von vorne los, bis nach der 4. Runde die ersehnte Glocke erklang, die anzeigte, dass

nun die letzte Runde angebrochen ist. Eine letzte Chance noch Mal alles, aus dem mittlerweile müden Körper raus zu holen, um noch ein paar Sekunden auf die Mitfahrer gut zu machen, oder vielleicht sogar den Vordermann zu stellen.

Nach überstandenen Rennen setzte sich schnell die Erkenntnis durch, dass es war zwar sauer anstrengend war und total Spaß gemacht hat. Und nach dem verpatzten Start, wo das Einklicken in die Pedale nicht klappen wollte, habe ich eh noch eine Revanche offen und freue mich auf den Herbst, wo es hoffentlich eine zweite Chance auf eine bessere Platzierung gibt!

