

### Ralf 3. bei DM im Straßenradfahren

Geschrieben von: Matze Herden - Aktualisiert Montag, den 19. Juni 2017 um 10:38 Uhr



(Ralf und Alexander rechts)

Ralf ist zusammen mit seinem Pilot Alexander Obert dritter bei den Deutschen Meisterschaften im Straßenradrennen der Paracycling Tandems in Köln geworden. Herzlichen Glückwunsch zu

### Ralf 3. bei DM im Straßenradfahren

Geschrieben von: Matze Herden - Aktualisiert Montag, den 19. Juni 2017 um 10:38 Uhr

---

dieser Topplatzierung! Trotz großem Trainingsrückstand und einer sehr spontanen Teilnahme an diesem Wettbewerb, konnte das Gespann auf das Podium fahren, jedoch wäre da sogar noch mehr drin gewesen, doch lest selbst diesen spannenden Bericht von Ralf...

---

Liebe Sportfreunde und Sponsoren,

am Sonntag, 4. Juni 2017 startete um ca. 12:30 das Straßenrennen zur Deutschen Meisterschaft Paracycling für die Tandems im zu dieser Zeit sonnig warmen Köln. Die Temperaturen waren mit ca. 20°C sehr angenehm, aber es wehte auf der Strecke ein recht unangenehm frischer Wind.

### Ralf 3. bei DM im Straßenradfahren

Geschrieben von: Matze Herden - Aktualisiert Montag, den 19. Juni 2017 um 10:38 Uhr

---

Dieses Rennen war wie in den letzten Jahren auch in ein Europacup Rennen eingebettet, um ein größeres Fahrerfeld an den Start zu bekommen und gleichzeitig mehr Weltranglistenpunkte vergeben zu können.

Die Vorbereitung für dieses Rennen war für mich diesmal sehr dürftig, denn mein Pilot Alexander Obert wäre eigentlich an diesem Tag bei der Vier Bahnen Tournee gestartet und hatte mir daher schon Anfang April für die Rennteilnahme abgesagt. Da er 2 Wochen vor dem Rennen allerdings eine Absage erhalten hatte, haben wir uns somit kurzfristig für den Start entschlossen, obwohl ich bis zu diesem Zeitpunkt dieses Jahr nur etwa dreimal auf dem Tandem und vielleicht 5 mal auf der Rolle gesessen bin. Den Rest der Zeit habe ich ausschließlich für den Marathon in London Laufen trainiert. Auch die kurzfristige Beantragung der UCI Lizenz war nicht ganz einfach, denn sie konnte nur über das Eilverfahren noch rechtzeitig vor dem Rennen zugestellt werden. Mir blieb in der Kürze der Zeit also nur ein Notprogramm mit 4 Radeinheiten auf dem Tandem und zusätzlich noch 5 Einheiten auf dem Rollentrainer. Im Vergleich zu den früheren Radsporteinsätzen konnte man somit nicht wirklich von einem vorbereiteten Rennen sprechen.

Am Start waren wir noch guter Dinge, das Rennen gewinnen zu können, denn wir kannten die meisten Konkurrenten von unseren letzten Renneinsätzen - mein letztes Radrennen war bei der DM Straße 2014 in Elzach. Da Alexander aber schon 3 Jahre lang kein Tandemrennen mehr bestitten hatte, erinnerte er sich nicht mehr daran, daß man am Start nie auf dem kleinen Kettenblatt die kleinsten Ritzel verwenden darf, da ansonsten die Kette durch die große Belastung des Antritts durchrutscht. Dies wurde uns leider schmerzlich wieder in Erinnerung gerufen, als der Startschuß fiel und wir antraten. Die Kette rutschte stetig durch und bis Alexander endlich einen Gang gefunden hatte, auf dem sie nicht mehr durchrutschte, hatten wir bereits mehr als 20m Loch zu dem Führungsduo der Konkurrenten. Diese fuhren abwechselnd im Wind und hatten es somit deutlich leichter, das Tempo hoch zu halten als wir, die alleine voll im strammen Wind hinterher eilten, um doch noch den Anschluß zu finden. Da wir aber keine Unterstützung durch die in unserem Windschatten fahrenden Tandems erhielten, hatten wir keine Chance. Der Abstand zwischen

### Ralf 3. bei DM im Straßenradfahren

Geschrieben von: Matze Herden - Aktualisiert Montag, den 19. Juni 2017 um 10:38 Uhr

---

uns und den beiden führenden Tandems vergrößerte sich somit zunehmend und nach etwa 5 Runden gaben wir die Hoffnung auf, noch irgendwie zur Spitze aufschließen zu können. Die anderen Tandems waren offensichtlich deutlich schwächer als wir, denn sie konnten sich nur mit Mühe in unserem Windschatten halten. Als wir sie zwischenzeitlich mal in die Führung gewunken hatten, um unsere Beine etwas zu entlasten, wurde das Tempo statt schneller eher langsamer als zuvor. somit gingen wir nach nur etwa einer Geraden entnervt wieder vor in den Wind, um das Tempo wenigstens auf einem akzeptablen Niveau zu halten.

Nach 12 von 30 Runden hatten uns die beiden Spitzenreiter überrundet, so daß wir uns endlich mal in den Windschatten begeben konnten, ohne an Tempo einzubüßen. Wir fuhren somit bis zum Rennende mit den beiden Spitzenreitern im Verband, wobei wir lediglich nach Zieldurchfahrt der beiden Führenden noch eine Runde allein absolvieren mußten.

Die anderen Tandems kamen nochmal ca. 1 Runde nach uns ins Ziel. Sie konnten dem hohen Tempo der Spitzenreiter nichtmal im Windschatten folgen.

Sehr ärgerlich für uns war die Tatsache, daß das zweitplatzierte Tandem auf den letzten runden den späteren Siegern nichtmal mehr im Windschatten folgen konnte. Wäre uns der Startpatzer nicht unterlaufen, hätten wir folglich locker Platz 2 erreicht und die Chance, im Zielsprint noch Platz 1 zu schaffen, war nicht utopisch. So mußten wir uns aber mit Platz 3 begnügen, der auch im Europacup Platz 3 bedeutete, da die anteren teilnehmenden Tandems einen so großen Rückstand auf uns hatten, daß wir trotz ausgelassenem Zeitfahren am Freitag vor dem Straßenrennen noch genügend zeitl. Vorsprung vor ihnen hatten.

Fürs nächste Jahr haben wir uns vorgenommen, den jahrelang sicheren Titel im Straßenrennen wieder zurück zu holen und dies durch eine langfristige Rennvorbereitung abzusichern.

### **Ralf 3. bei DM im Straßenradfahren**

Geschrieben von: Matze Herden - Aktualisiert Montag, den 19. Juni 2017 um 10:38 Uhr

---

Sportliche Grüße,

Ralf