

## Rund um Köln 2014 – eine schöne Erfahrung wert!

Geschrieben von: Tina Smekal  
Dienstag, den 29. April 2014 um 09:58 Uhr

---

Den Ostermontag wollten Jan und ich nutzen um zu viel gegessene Ostereier wieder abzustrampeln.



Leider ließ der Gedanke an ein Rennen über 126 km mit Zeitlimit und einen Mindestschnitt von 28 km/h mir den Appetit schon in der Woche vorher vergehen.

Ich konnte mein Trainingszustand mit umfangreichen und zum Teil intensiven Kilometer, die ich in den Morgenstunden nach Jans Trainingsplan abgespult habe, nicht richtig einschätzen. Der einzige Bezugspunkt waren unsere Kinder Nico und Finja, die mir trotz allem am Berg davon fahren konnten.

Nach Besichtigung des gefürchteten Bensbergs eine Woche vor Rennbeginn konnte ich etwas aufatmen – im Vergleich zu dem Berg meiner Phantasie wirkte er flach. Ich konnte noch nicht wissen was Regen und Hunderte anderer Fahrer aus ihm machen würden.

Ich war euphorisch da für den Renntag erst am Nachmittag Regen angekündigt wurde.

## Rund um Köln 2014 – eine schöne Erfahrung wert!

Geschrieben von: Tina Smekal

Dienstag, den 29. April 2014 um 09:58 Uhr

---

So stand ich denn pünktlich um 9:00 Uhr in meinem Startblock B ziemlich weit vorne wie Jan es mir empfohlen hatte. Ausgerüstet mit Gels, Riegeln, und Trinkflaschen musterte ich die anderen eingeölte Beine und versuchte abzuschätzen wie schnell es wohl werden wird. Jan startete 2 Minuten vor mir und war schnell mit der Spitzengruppe verschwunden. Bevor ich richtig Luft holen konnte ging es auch schon los. Und zum Luftholen kam ich auch so schnell nicht mehr. Wohlweislich hatte ich die Herzfrequenz aus meinem Display verbannt und konzentrierte mich voll darauf am Hinterrad zu bleiben. Geschwindigkeiten um die 45 km/h ließen mich aufatmen – so schnell würde ich nicht dem erforderlichen Mindestdschnitt zum Opfer fallen.

Als wir nach 20 Kilometer das Hauptfeld des Block A eingeholt hatten, merkte ich wie schnell wir eigentlich unterwegs waren. Dann kam der erste Berg und alles zog sich in die Länge. Ich fand mich in einer gut harmonisierenden Gruppe wieder (in dem Sinne, dass die Männer so nett waren und die Führungsarbeit machten). Ich musste „nur“ zusehen, dass ich im Windschatten mitkam.

Der Bensberg war bei der ersten Durchfahrt ein wirklich tolles Erlebnis, wenn man von allen Seiten angefeuert wird!

## Rund um Köln 2014 – eine schöne Erfahrung wert!

Geschrieben von: Tina Smekal

Dienstag, den 29. April 2014 um 09:58 Uhr

---



# Rund um Köln 2014 – eine schöne Erfahrung wert!

Geschrieben von: Tina Smekal  
Dienstag, den 29. April 2014 um 09:58 Uhr



2014-04-29 09:58:13



2014-04-29 09:58:13