

an alle,  
damit sie wissen,  
was sein könnten

---

Janibals Meilensteine der Radsportgeschichte 2010  
*Der Alp-Traum oder  
der Traum vize Jedermann*

Jan Leutz

2010

---

**Heimdall Verlag**  
Digital Edition

Hergestellt in Deutschland • 1. Auflage 2011

© Heimdall Verlag, Devesfeldstr. 85, 48431 Rheine,

[www.heimdall-verlag.de](http://www.heimdall-verlag.de)

© Alle Rechte beim Autor: Jan Leutz

Coverbild: © [www.sportograf.com](http://www.sportograf.com)

ISBN: 978-3-939935-60-5

# Einführung

Eigentlich ist diese Papiersammlung kein technisches Gerät, sondern ein Buch. Trotzdem gibt es als Vorwort eine kleine Bedienungsanleitung.

## Vor dem Lesen

Das Buch besteht aus Papier. Direkter Kontakt mit

- **Wasser** und jegliche Art von Getränken
- **Klingen**, in Form von Schere, Messer und/oder Waldmoped <sup>1</sup>
- **Offenes Feuer** Lager-, Kamin-, -zeug oder Brandbeschleuniger (TNT...)

ist zu vermeiden und kann zu Unlesbarkeit führen. Bei unsachgemäßem Umgang erlischt die nicht vorhandene lebenslange Garantie, Ausnahme sind die beiden Seiten am Ende.



---

<sup>1</sup>Kettensäge

Des weiterem wird darauf hingewiesen, dass dieses Buch der freiwilligen Leseselbstkontrolle durch den Benutzer (LSK) unterliegt und unprofessionell auf Rechtschreibung und Grammatik überprüft wurde. Das Mindestalter der Leser sollte 12,5 Jahre betragen, damit es nicht zu Missbildung der noch jungen Rechtschreibkenntnisse kommt. Der Inhalt ist für jedem geeignet, der Rad fahren kann.

## **Defizite**

Sollten Urheberrechte verletzt worden sein, ist das nicht vorsätzlich geschehen. Bei Unstimmigkeiten bitte an den Autor wenden. Die Kapitel setzen eine gewisse Grundkenntnis über Bewegung im Freien voraus. Es wird nicht erklärt, dass ein Rad rund ist und am Anfang das Feuer war. Eine erklärende Vorgeschichte zu jedem Kapitel würde den Umfang der Ausgabe sprengen. Es wird eingeräumt, dass manchmal ein bisschen mehr Klarheit schon schön wäre. Auch hier hilft der Autor gerne, Unklarheiten zu beseitigen. Nicht umsonst ist die Beratung in Janibals Büro für:

- **Lebensfragen**
- **Lebensberatung**
- **Überlebensstrategien**
- **Hilfe für Lebensunbegabte**

nicht umsonst, sie kostet die Illusion. Der Inhalt des Buches lässt schon so manche Antwort auf das Leben zu. Ein weiteres Defizit ist, dass es nur Berichte aus dem Mittelfeld gibt. Der Autor kann nicht zaubern und überall gleichzeitig sein. Dafür gibt es die Halluzinelle 3.0 (dazu mehr 2011)

## Der Autor

Geboren im letzten Jahrtausend im Badischen. Konnte sich seine „Ältern“ nicht aussuchen, hat aber Glück gehabt. Besuch der Realschule wegen großer Schwächen in sprachlichen Fächern. Gelernter Schlosser. 18 Monate Kriegsdienst während der Maueröffnung und damit völliger Verlust des Feindbildes. Erstes MTB Rennen 1990 in Düsseldorf. Studium in der zweiten Liga mit Abschluss zum technischen Retter der Welt<sup>2</sup>. In 20 Jahren ca. 150.000 km radsportlich gefahren und seit drei Jahren auch mal durch die Nacht. 2010 flogen dem Autor verdammt viele Auszeichnungen und selbstverleihe Titel zu, darunter:

Auszeichnung/Titel	Ort
<b>Sieger der Herzen</b>	Göttingen, Germany <a href="http://www.challenge-magazin.com">www.challenge-magazin.com</a>
<b>VizeJedermann</b>	WWW <a href="http://www.challenge-magazin.com">www.challenge-magazin.com</a>
<b>Fori des Jahres</b>	WWW <a href="http://www.Helmuts-Fahrrad-Seiten.de">www.Helmuts-Fahrrad-Seiten.de</a>
<b>Titelbild Januar</b>	WWW <a href="http://www.challenge-magazin.com">www.challenge-magazin.com</a>
<b>silver stage winner</b>	Tour of Wessex, England <a href="http://www.pendragon-sports.com">www.pendragon-sports.com</a>
<b>Finisher HamburgBerlinKöln</b>	North-Germany <a href="http://www.audaxclub-sh.de">www.audaxclub-sh.de</a>
<b>Finisher JantexTourTransalp</b>	Germany, Austria, Italy <a href="http://www.tourtransalp.de">www.tourtransalp.de</a>
<b>Finisher Hamburg-Berlin</b>	North-Germany <a href="http://www.audaxclub-sh.de">www.audaxclub-sh.de</a>

---

<sup>2</sup>Ingenieur

**janibal Fanclub Sternschnuppe** | Bargteheide

**Bürovorstand** | Bargteheide

## Aufbau

Die vielen Abkürzungen in den Text sind an dieser Stelle gelistet. Meist werden die Kurzungen auch noch als Fußnote angezeigt. Beispiel: RR <sup>3</sup>. Sonst kommt noch vor:

Abkürzung	Bedeutung
A	Autobahn
AB	Allgemeine Bedingungen
AK	Allgemeines Krankenhaus
ARA	Audax Randonneurs Allemagne
COS	Carl-Orff-Schule
CTF	Country Touristikfahren
DDR	Deutsche Demokratische Republik
DM	Deutsche Mark
DTH	die toten hosen
ENS	Emil Nolde Schule
ESK	Eisenschweinkader
EZF	Einzelzeitfahren
FC	Fahrrad Club
GPS	Global Positioning System
HBF	Hauptbahnhof
HBK	Hamburg Berlin Köln
HFS	<a href="http://www.helmuts-fahrrad-seiten.de">www.helmuts-fahrrad-seiten.de</a>
HH-B	Hamburg-Berlin
HSB	Harzer Schmalspurbahn
HSV	Hamburger Sportverein
i.k.	is klar

<sup>3</sup>Rennrad

ICE	InterCityExpress
JTT	Jantex Tour Transalp
K.S.G.C.	Klaus Störtebecker Gedächtnis Cup
KG	Krankengymnast
LED	Light Emitting Diode
LSF	Lichtschutzfaktor
LSK	Leseselbstkontrolle
MTB	Mountainbike
MZF	Mannschaftszeitfahren
NBL	Niemanden bekanntes Land
NiMH	Nickel Metallhybrid
NRW	Nordrhein-Westfalen
PPP	Persönliche Premium Platin
RAAM	Race across Amerika
Reha	Reparaturbehandlung
RR	Rennrad
RTF	Radtouristikfahren
SH	Schleswig-Holstein
SIS	Shimano Index System
Stukies	Stundenkilometer
TdE	Tour de Energie Göttingen
TV	Television
VIO	Very Important Opfer
Wg	wegen
WG	Wohngemeinschaft
WR	Weltrekord
WWW	WorldWideWeb

Bilder sagen mehr als tausend Worte, trotzdem gibt es noch ein paar Worte zu den Bildern obendrauf, besser gesagt, unten darunter. Bei nicht vom Autor aufgenommenen Bildern steht die Quelle dabei. Der Ort ergibt sich aus dem Kontext.

Immer wieder tauchen Kalenderblätter auf. Elf Stück, es fehlt der Februar, der ist hier und dient zu Erläuterung:

Februar 2010						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5	X	2	3	4	5	6
6	8	9	10	11	12	13
7	15	16	17	18	19	20
8	22	23	24	25	26	27
						28
						29
						30
						31
						46
						713

Nur selten speichere ich Touren ab und so musste ein System geschaffen werden, wo mal eben stromlos Daten gespeichert werden können. Hier bietet sich ein Tischkalender an. An ausge X ten Tagen ist der Arbeitsweg mit dem Rad gefahren worden. Bei Sonderveranstaltungen stehen der Name und die gefahrenen Kilometer an diesem Tag. Rechts unten ist die summierte Kilometerleistung des Monats vermerkt, direkt darunter die Jahresleistung. Auch nicht radspezifische Vorkommnisse wie Schnee oder kleine Schwächephasen sind vermerkt.

Genug der vielen Worte, jetzt kommt Text



# Inhaltsverzeichnis

Einführung . . . . .	3
Winter . . . . .	11
<a href="http://www.helmuts-fahrrad-seiten.de">www.helmuts-fahrrad-seiten.de</a> . . . . .	16
Reha – Reparaturbehandlung . . . . .	17
Fahrt in den Frühling . . . . .	24
Eine Fahrt durch die Jugend . . . . .	26
Ich bin dann mal weg . . . . .	30
Helmuts Höllenritt . . . . .	47
Sieger der Herzen . . . . .	50
3. Von Burg zu Burg . . . . .	57
Was kostet Radfahren? . . . . .	63
Himmelfahrtsradeln . . . . .	66
Tour of Wessex . . . . .	72
Stoppomat Hoher Meißner . . . . .	94
Alle(s) weg hier . . . . .	99
Ollaner EZF . . . . .	103
600er Brevet Weserbergland . . . . .	106
JTT - Janibals Trainingslager Transalp . . . . .	113
Ein schmutziger Bericht . . . . .	139
Schmalspurforumsrunde . . . . .	146
Letzte Runde? . . . . .	152
Kleine Runde - HBK . . . . .	166
sexy . . . . .	176
fanclub . . . . .	187

Retour . . . . .	190
Mit Simone ins Freibad geradelt . . . . .	192
Jedermannwahl . . . . .	200
Brevet zum Priwall . . . . .	204
Sauftour . . . . .	206
EZF Klingberg . . . . .	214
Äquatortaufe . . . . .	215
Kuchenpokal 2010 . . . . .	253
Jedermann-Sportreporter-Wahl . . . . .	258
2. Lauf KSGC . . . . .	284
Fortsetzung . . . . .	295

# Winter

Früher war alles besser. Stimmt nicht, früher war alles nur anders. Früher als geplant hat die Saison 2009 für mich geendet. Kleiner mechanischer Defekt mit Auswirkung auf ein Antriebselement. Als Radfahrer hat man zwei davon, die Beine. Wenn hier die Ansteuerung nicht mehr richtig funktioniert und Kraft erzeugende Baugruppen verkümmert sind, dann fällt die Ausübung der Kunst auf zwei Rädern schwer. Die Ärzte sagen, das wird wieder, erst nach 18 Monaten ist ein endgültiges Urteil möglich. In der Zeit können sich die Nerven regenerieren oder sogar neu bilden. Schön zu wissen.



Auf dem Arbeitsweg Fotomontage: [www.challenge-magazine.com](http://www.challenge-magazine.com)

Früher hatten wir auch noch andere Winter, so mit kühlem Regen und manch grauem Tag. Heute gibt es klirrende Kälte mit Massen von Schnee. Die Verkehrsströme erliegen und durch meterhohe Schneeverwehungen wird die Bewegungsfreiheit der Bürger eingeschränkt. So trifft es auch uns Radsportler, zu denen Du gehörst, wenn:

- Du Dich unwohl fühlst, wenn Du nicht mindestens 3 x in der Woche trainierst.
- Dein Rad-Tacho im Jahr mehr km drauf hat als Dein Auto.
- Du Dir 3 Wochen lang die tägliche Übertragung der Tour de France ansehen kannst ohne dass Dir das langweilig wird.
- Du dich bei der Wahl "Gratis Rolex" oder "Gratis Polar" für die billige Plastikuhr entscheidest.
- Du mit deinem Auto hinterm LKW Windschatten fährst.
- es für Dich völlig normal ist, 5 Räder zu besitzen.
- Dir Deine langen Trainingseinheiten am Wochenende wichtiger sind als sich mit Freunden zu besaufen.
- Du, wenn Du doch mal fortgehst, den ganzen Abend nur ans Training denken kannst.
- Du keine Urlaube, sondern nur mehr Trainingslager machst.
- Du Arbeit als Regenerationszeit zwischen den Einheiten betrachtest.
- Dich deine Arbeitskollegen nicht fragen, ob du am Wochenende trainieren gehst, sondern wie oft und wie weit.

- Du beim Autofahren immer eine Wasserflasche dabei hast.
- Du im Urlaub, wo andere die Sau rauslassen, um 22.00 h ins Bett gehst, weil morgen eine lange Einheit gefahren wird.
- die Leute Dich dafür loben, dass Du 100 km am Stück Rad fahren kannst, und du genervt denkst "100 km ist doch nix!"
- Deine Beine im Sommer besser rasiert sind, als die deiner Frau/Freundin.
- Du ein Foto für eine Bewerbung brauchst und nur Sportfotos besitzt.
- Du eine freundschaftliche Beziehung zu Deinem Rad hast, mit ihm redest und es streichelst nach einer guten gemeinsamen Fahrt
- Du "120 Kilometer" und "lockeres Training" in demselben Satz verwendest.
- Dich beim Training jemand überholt und du dir einreddest: Der macht wohl nur 'ne kurze Runde.
- Du alle Wege in der Stadt mit dem Mountainbike erledigst, als zusätzliche Trainingskilometer.
- Deine Schmutzwäsche zu 90% aus Trainingsbekleidung besteht.
- Dein Rad besser gepflegt wird als dein Auto.
- Du Deinen Wohnort von der Streckenlänge und -art zur Arbeit abhängig machst.
- Deine Kollegen dich zwischen April und Oktober gar nicht mehr fragen, ob Du mit zum Essen kommst.

- Du beim Wort "Vorbau" nicht an das weibliche Geschlecht denkst.
- Du sagst, Du wärst in Hamburg gewesen, damit aber meinst, dass Du die Cyclastics gefahren bist.
- **Du diese Zeilen liest und dich wunderst, warum das komisch sein soll...**

veröffentlicht von **Johanna** bei [www.helmuts-fahrrad-seiten.de](http://www.helmuts-fahrrad-seiten.de)  
 Viel trifft gerade nicht zu, aber übers Jahr gesehen hat sie schon recht. In diesem Winter werden Radsportler daran erkannt, das:

- Aufwärmen mit Schneeschippen und Sandstreuen beginnt.

Ein bisschen zur Entscheidungsfindung, ob heute mit dem Auto oder Rad zur Arbeit gefahren werden soll, tragen die vereisten Scheiben am Auto bei.

Januar 2010						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53				1	2	3
4	<del>5</del>	<del>6</del>	<del>7</del>	<del>8</del>	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

667

1. Neujahr, 6. Heilige Drei Könige

Aktionen im Januar

Lohn der Enteisungsaktion wäre eine beheizte Fahrt mit viel Nervenkitzel, ob die anderen Verkehrsteilnehmer auch rechtzeitig bremsen, die Spur halten können und wetteranpassungsfähig sind.

Der Januar erfreut mit leichtem Antauen der Schneeoberflächen, was die Radwege zu Eisbahnen macht. Hier hätten Reifen mit Spikes Sinn. Früher wollte ich immer solche Reifen haben, aber nur um auf zugefrorenen Seen mal eine Runde zu drehen, danach

im Winter 1996/97, als die Außenalster zugefroren war. Da zeigt es sich wieder, früher war es anders. Heute fahre ich mit gedrosseltem Antrieb auf Eis und Schnee in die Saison 2010. Dass mein Antrieb wieder voll da sein muß, ist klar. So habe ich mich in eine Warteliste für eine Rehabilitation (Reha) eingetragen. Zuerst hieß es, machen wir ambulant. Dies wird gerne gemacht, auch von den Opfern. So bleibst du deinem Lebensumfeld erhalten. Du gehst morgens zu einem Rehazentrum, bewegst dich da nach Vorschrift und bekommst ein bisschen Wärme. Dann ruft der Chef an und du fährst gegen Abend in die Firma, um alle zu beruhigen. Abends in die Kneipe oder aufs Sofa. Am nächsten Morgen Schnee schippen und die entstandenen Schmerzen im Rehazentrum kurieren. So drehst du dich drei Wochen im Kreis und weißt endlich, was du schon lange vermutet hast, woher deine Leiden kommen. Da mir zu schnell schwindelig wird, habe ich eine ambulante Reha abgelehnt und mich in besagte Warteliste eingetragen. So verging der Januar mit Warten und Rutschen, eben das übliche, was der Radsportler im Winter macht. Nebenbei erfreut er sich an [www.helmuts-fahrrad-seiten.de](http://www.helmuts-fahrrad-seiten.de)





Berichte, Termine und Tips von  
Radsportlern für Radsportler

von Rad- und Laufveranstaltungen veröffentlicht. Helmut betreut die Seite mit unglaublichem Einsatz. Immer aktuell und die üblichen Probleme von digitalen Medien bekommt der Nutzer kaum mit. Durch das sehr übersichtliche Forum, wird dem registrierten Nutzer (Fori) die Chance gegeben, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Veranstaltungen, Material und Theorien zu bewerten und zu dokumentieren. Vieles geht automatisch, doch Helmut überprüft Veröffentlichungen immer

nach Sinn und Verstand und mit selbigen. Nebenbei nimmt er selbst auch noch an vielen Veranstaltungen teil, kümmert sich um Sponsoren, versucht Startplätze für Foris zu bekommen und hat nebenbei einen Vollzeit-arbeitsplatz.

Im Forum habe ich so manche Berichte von einer Veranstaltung 2010 veröffentlicht, die ich hier im folgenden nochmals chronologisch wiedergeben werde. Unter [www.helmuts-fahrrad-seiten.de](http://www.helmuts-fahrrad-seiten.de) gibt es noch weitere Berichte, Bilder und Ergänzungen zu den Veranstaltungen, die ich besucht habe. Um einen netteren Ablauf zu gewährleisten, werde ich die Berichte ergänzen und mit Bildern kommentieren.

Seit Ende 2008 bin ich dort als Janibal, der über die Alpen kommt, gemeldet. Schon lange ist die Seite eine sinnvolle Adresse, um mich bei der Planung einer Saison zu unterstützen. Hier werden vom Admin Helmut viele Termine

**Janibal**  
der  
über die  
Alpen kommt