

Tipps für Technik, Taktik und Tempo vom Ex-Profi

NW-TEAM ÖTZTALER: Begeisternder Workshop mit Jörg Ludewig als Teil der Vorbereitung auf das große Saisonziel in Sölden

Ein Hof in der Vermolder Idylle zwischen Pferdewiesen und Ackerland, an diesem Samstag kurzerhand vom Gastgeber umfunktioniert: Zu einem Rad-Übungsplatz. Jörg Lu-

dewig, der frühere Radprofi und jetzige Sportmarketing-Manager der Bielefelder Dr.-Wolff-Gruppe (u. a. Alpecin, Linola), hilft bei der Vorbereitung des NW-Team Öztaler auf das gro-

ße Ziel Öztaler Radmarathon am 30. August 2015. Diesmal steht der 39-Jährige mit seinem Know-how parat. Trinkflaschen ersetzen Py-

lonen, ständig stellt er damit neue Aufgaben, und für Bremsübungen flutet er kurzfristig den Asphalt mit einem Gartenschlauch. Torsten Ziegler, Sport-Ressortleiter der NW und Team-

■ **Vermold.** Es fällt schwer, den Höhepunkt des Tages zu benennen. Es gibt erfreuliche Momente en masse. Und bewältigte Herausforderungen, selbst von einem Rennrad-Laien wie mir. Aber auch Teamfahrer wie Michael Luismeier und Markus Spiekermann, die reichlich Racer-DNA mitbringen, lassen sich sofort mitreißen vom abwechslungsreichen Programm, das Jörg Ludewig gestaltet.

Die größte aller Aufgaben soll mir jedoch ein platter Hinterreifen beschern, den ich während einer Abfahrt bei Tempo 60 auf dem Rückweg aus dem landschaftlich genialen gelegenen Zittertal (kein Druckfehler!) erleide. Jörg zaubert zwar sofort aus dem Begleitwagen Hightech-Material als kompletten Laufrad-Ersatz herbei – schließlich hat er das edle Material vor seiner Tätigkeit bei Dr. Wolff vertrieben –, doch jetzt muss ich es beachten: Ich bin handwerklich völlig talentfrei, kann nicht mal einen Schlauch wechseln. Dass ich damit ein Alleinstellungsmerkmal verrate, geben mir jedenfalls Jörg („Hey, das kannst du nicht bringen!“) und Michael („Und was machst du bei ner Panne, wenn Du allein unterwegs bist?“) zu verstehen. Also ist die wahre Prüfung für mich noch nicht bestanden. Für den Sonntag habe ich diesbezüglich eine Verabredung mit Michael. Der verspricht, Geduld aufzubringen, wenn er mir Schlauchwechsel und Reifenanziehen beibringt.



Traumhaftes Revier: Das NW-Team Öztaler erobert nach diesem Foto mit dem Gastgeber des Rad-Workshops Jörg Ludewig (3. v. r.) die Hügel nahe Vermold. Andreas Brockmeyer, Michael Luismeier, Volker Stüwe, Christoph Lescher, Udo Möller, Stephanie Jachmann, Torsten Ziegler und Markus Spiekermann (v.l.) sind vom ganzen Tag begeistert.



Aufgabe 1: Flasche während der Fahrt vom Boden aufnehmen und wieder abstellen. Rad- und Körperbeherrschung sind gefragt. Torsten Ziegler packt's.



Aufgabe 2: Kurventechnik. Ein Bein seitwärts oben, der äußere Oberschenkel drückt das Rad in die Schräglage, der Blick fixiert das Ziel. Michael Luismeier kann's.

Alle Fotos von Andreas Zobe

Dabei hatte ich bis zu diesem Knall das Hochgefühl mitgenommen, alle Fahrtechnik-Übungen bewältigt zu haben, selbst die Vollbremsung nur mit der Vorderbremse. „Bringt euer ganzes Gewicht aufs Hinterrad und sitzt weit hinten, dann vermeidet ihr den Überschlag“, forderte Jörg. Etwas Überwindung gehörte schon dazu, aber es hat funktioniert. Und mit diesem bewusst übertriebenen Beispiel war die Effektivität der Vorderbremse für alle bewiesen. „Optimal ist eine Verteilung des Bremseneinsatzes von 20 Prozent hinten, 80 vorne. Wenn wir hinten zu stark bremsen, blockiert das Rad und der Bremsweg wird länger“, erklärte Ludewig.

Beim Slalom und der Kurventechnik hatte ich noch weniger Probleme, das Aufnehmen und Abstellen der Trinkflaschen während der Fahrt, bei dem Andreas Brockmeyer und Volker Stüwe besonderes Geschick zeigten, gelang mir nach etlichen Fehlversuchen schließlich doch.

Zeit für eine Stärkung vor der Radrunde mit Jörg, dessen Frau



Aufgabe 3: Rennhärte schulen. In einem Feld wie beim Öztaler Radmarathon mit mehr als 4.000 Startern kann viel passieren. Auch das mal jemand gegen den Lenker stößt. Stephanie Jachmann simuliert diesen Ernstfall und Markus Spiekermann hält gut dagegen.

Tina superleckere Power-Brötchen reicht. Selbstredend kann sie tausendmal besser backen als ich. Reifen wechseln, was sich anderntags herausstellen soll. Mein Ausbilder Michael kommt dabei aus dem Lachen kaum heraus.



Aufgabe 4: Eng fahren. Körperkontakt ist in der Zweierreihe manchmal unvermeidbar, im Pulk sowieso, beispielsweise bei Windböen von der Seite. Udo Möller (l.) und Volker Stüwe bleiben unter den Augen von Übungsleiter Jörg Ludewig dennoch stabil auf ihren Rädern.



Aufgabe 5: Zurückschauen. Auch der Blick nach hinten will beim Gruppensfahren geübt sein. Damit der Lenker nicht verrissen wird, gilt es, das Rad in der Richtung zu fixieren. Christoph Lescher (r.) bereitet seinen Rückblick vor, indem er sich bei Andreas Brockmeyer andockt.

„Eine Truppe, auf die wir Ostwestfalen stolz sein können“

M ich hat vor allem überrascht, dass sowohl Fitness wie auch fahrtechnische Fähigkeiten weit über dem Durchschnitt zu liegen scheinen. Ich war wirklich mehr als angenehm überrascht, wie das gesamte Team meinen kleinen Hof in eine Arena der Rennradakrobatik verwandelt hat. Alle Übungen – und das war durchaus etwas für Fort-

geschrittene dabei – wurden final von jedem Teammitglied gemeistert, absolut stark und nicht selbstverständlich.

Wer meinen Worten keinen Glauben schenkt, möge bitte einmal aus voller Fahrt versuchen, eine über den Boden rollende Trinkflasche aufzuheben, ohne das Fahrrad sanft oder sogar unsanft zu verlassen. Noch besser: Die

Drei-Stunden-Ausfahrt mit 10 Hügeln und durchaus lästigem Wind wurde ähnlich locker weggesteckt und ließ das Kaffeetrinken zum Abschluss zum perfekten i-Tüpfelchen werden, wo wir alle in lockerer Runde den Team-Day im guten, alten Vermold Revue passieren lassen konnten.

Vom Alleinunterhalter bis zum introvertierten „Profes-

sor“ ist die volle Bandbreite in diesem Team dabei. Eine tolle Combo, auf die wir Ostwestfalen stolz sein können.

Interessant für mich zu erwähnen ist noch, dass der Macher der Geschichte, Torsten Ziegler, als tendenzielles Schlusslicht dieser prima Truppe das Projekt Öztaler Radmarathon zweigleisig ehrgeizig verfolgt: Einerseits

nimmt er für sich selbst ein Höchstmaß an sportlichem Leid und Schmerz auf sich, um selbst auch in Sölden ins Ziel zu kommen, andererseits transportiert er journalistisch eine Top-Breitensport-Story mitten aus OWL.“

Autor Jörg Ludewig (39) fuhr früher als Radprofi bis 2007 unter anderen für Saeco, Domina Vacanze und T-Mobile.

DER TAG MIT JÖRG LUDEWIG AUS DER SICHT DER TEAMFAHRER



»Ein supergenialer Workshop-Tag mit dem NW-Team und vielen Dank an Familie Ludewig für ihre Gastfreundschaft. Ich staune übrigens immer wieder, wie viel die Teamkollegen trainieren.«
Michael Luismeier
(RSV Gütersloh)



»Besonders hat mir das Windschattenfahren gefallen, was wir sehr harmonisch hinbekommen haben. Mit so einem super Team kann der Öztaler Radmarathon kommen.«
Udo Möller
(RTC Kirchlengern)



»Oft habe ich mich gefragt, wie groß der Leistungsunterschied eines nicht ganz schlechten Hobby-Radsportlers zu einem Profi sein mag – mein Respekt für Radprofis ist nochmals deutlich gestiegen.«
Andreas Brockmeyer
(vereinslos)



»Vom Profi-Radsportler so viele hilfreiche Tipps zu bekommen, ist superklasse. Ein Radsport-Traum. Und nicht zu vergessen auch die kulinarischen Leckereien, die ebenfalls sehr klasse waren.«
Stephanie Jachmann
(PSV Stukenbrock)



»Hilfreiche Tipps vom Ex-Profi Jörg Ludewig, gutes Fahrtechniktraining, tolles NW-Team – so macht die Vorbereitung auf den Öztaler Radmarathon einfach nur Spaß!«
Christoph Lescher
(RMC Schloß Neuhaus)



»Ein Super-Tag. Allerdings war ich kurz davor, mein Rad wegzuschmeißen, als Jörg Ludewig am Luisenturm an mir vorbeiflog. Ich war mit Vorsprung gestartet. Auf der Mitte hatte er mich. Wahnsinn!«
Volker Stüwe
(RC Sprintax Bielefeld)



»Obwohl jeder von uns eine ganz andere Geschichte als Rennradfahrer mitbringt, werden alle den ein oder anderen Gewinn für sich verbuchen. Mein Fazit: Werde eins mit deinem Rad.«
Markus Spiekermann
(RV Teutoburg Brackwede)