

Sonntag, 24.02. Mit 30 Min Verspätung macht sich der Flieger Richtung Süden auf



den Weg mit 145 Urlaubsuchenden, Überwinterungswilligen und ein paar Sportlern an Bord. Auch der Flieger gibt sich sportlich und unterbietet die veranschlagte Flugzeit gleich um 20 Minuten, die wir dann vor Ort, kurz nach der Landung auf dem Flugfeld vertun, da das Flugzeug nicht an das örtliche Energienetz angeschlossen werden kann. Im Ergebnis bedeutete dies: Türen bleiben dicht.

Uns drängte die Zeit aber, da um 12 Uhr der Prolog zu unserer Radwoche am Hotel Jardin del Sol in Santa Ponca/Costa de la Calma beginnen sollte. Ein erster, für uns wichtiger Ausritt zur Standortbestimmung. Hat das nicht durchgeführte Radtraining im Januar und Februar ausgereicht/angeschlagen? Hätte es etwas mehr sein können, wie beim Metzger?

Egal, jetzt musste entschieden werden, ob man sich der Trekkinggruppe anschließen sollte oder aber eine Gruppe aus den zahlreichen Tempoangeboten auswählen, die bei der Ansprache durch den Erfinder und Chef des Philipp's Bike Team vorgestellt werden.

Im Vorfeld gab es schon gute Informationen per Post, ferner hält das Hotel ausgehen alles, für alle Tage, für jede Etappe großflächig bereit, einen Shop mit allem Notwendigen und mehr, lange Kellerflure, die durch Um- und Zubauten auf die speziellen Belange des Radsports unterschiedlichster Disziplinen und Prägung ausgerichtet sind.

Aus unserer Sicht – super professionell. Stets anwesendes, ansprechbares und kompetentes Personal allerorten erleichtern dem Seiteneinsteiger das Zurechtfinden.

56 km Prolog lagen vor uns, geschmückt mit ein paar Hügeln, denen wir aber (noch) nicht die Stirn bieten wollten und angeführt von Swantje, einer 23jährigen Triathletin und Studentin für Sport und Englisch aus Wiesbaden rollten wir in der Mixed alles locker hoch und runter. Bei km 38 gab es eine längere Pause mit Einkehren und Geselligkeit. Gehört dazu, denn

für die Masse ist es ja auch Urlaub und kein Trainingslager. Urlaub wie ihn sich in Deutschland einige Dutzend Krankenkassen (für ihre Mitglieder) wünschen würden. Wir haben es in der Gruppe gut angetroffen und waren nach Rückkehr noch guter Dinge. So stiegen wir in unsere Laufschuhe, um der artfremd geforderten Muskulatur etwas Gutes zu tun und für das Fremdgehen versöhnlich zu stimmen. Danach läuteten wir das Vergessen der „Belastung“ im kalten Pool ein und sahen unserem ersten Abendessen entgegen.

Montag, 25.02. Beginn der „Arbeitswoche“. Über Nacht hatte ich mich zum Gruppenaufstieg (Genießer) entschlossen. Heute sollte es etwas mehr und schneller sein. Wofür sonst die 30 Gänge? Bumi hieß jetzt unser Leitwolf, Radmechaniker und Chef der Vermietung, der sich ebenfalls prächtig aufs Pedalieren versteht. 63 Jahre, Wahlschweizer mit See- lencharakter für das ganze Team.

Es wurde eine gemütlich gestaltete Ausfahrt mit einem moderaten Anstieg auf dem Hin- und Rückweg, den sie Hauspässchen nennen und ca. 80 gut gemeinten Kilometern mit etwas höherer Schlagzahl. Auch bei Bumi kam die soziale Komponente nicht zu kurz. Bei Halbzeit kehrten wir ein. Das Wetter, wenn auch bewölkt, hielt wie die Luft in den Reifen. Nach Rückkehr der gleiche Abspann oder Nachlauf mit ca. 10 km für die Füße und Beine, mit kaltem Bad im Pool, heißem Duschen, Massage und Abendessen.

Dienstag, 26.02. 10 Uhr, jede Menge Sonne von oben und jede Menge km von unten warten auf mich. Wieder die Gruppe gewechselt, die

heute Roller heißt und einen Schnitt von 23 km/h beim sog. Küstenritt den urlaubenden Radlern abfordert. Beat, ein wortgewaltiger Moderator mit schweizer Mundart gibt die Tagesdosis bekannt. Weist auf evtl. Änderungen hin, gibt Tipps und Hinweise über Länge, Schweregrad, Wetter u.v.m. Eigentlich wissen zu diesem Zeitpunkt alle, was sie sich heute vorgenommen haben, eigentlich. Unser „Anführer“ ist ein alter Fahrersmann mit wind- und wetter gegerbtem Erscheinungsbild und 1 Million km in den Beinen, u.a. auch Race Across America, zeigt uns schon bis km 20, was er mit uns vorhat. Auf der Höhe des ersten Berges orientieren sich 3 Teilnehmer neu. Sie

Die Mahlzeiten sind wie das Hotel – riesig, sowohl in Dauer als auch im Angebot. Das fahrende Volk hat einen eigenen Bereich im Restaurant und muss so die unverständlichen Blicke der Normalkundschaft nicht spüren. Das befreit und macht Mut für einen 4. Gang, wo den Tiramisuanwandlungen Rechnung getragen werden kann. Wir „arbeiten“ vor dem Essen, während so viele sich abmühen, ihr Essen und Pfunde abzuarbeiten – in Studios, Parks, Wäldern und auf dem Rad. Das Frühstück wird von den TeilnehmerInnen zelebriert, jeder auf seine spezielle Art. Grundelemente sind gleich aber Mischungsverhältnisse und Beimischungen so unterschiedlich wie die Auswahl des Angebotes. Es muss für einen langen Tag Energie eingefahren werden und das kann dauern. Allerdings muss für alle um 10 Uhr Schluss sein, weil man sich dann, wie täglich, auf dem Marktplatz versammelt und in den Gruppen aufstellt.

5 - 7 Gruppenstärken je nach Saison

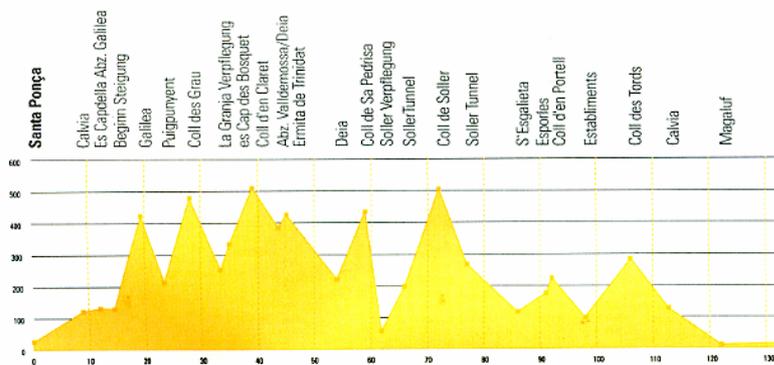
Kilometerhaie	24-27 km/h	65-165 km
Roller Long Dist.	23-24 km/h	65-165 km
Roller	22-23 km/h	65-132 km
Genießer LD	20-22 km/h	65-132 km
Genießer	19-21 km/h	55-100 km
Mixed	18-19 km/h	49-91 km
Trekking	16-18 km/h	44-70 km



Philipp's Bike Team

Philipp's Bike Team





Marathon C		Roller/Genießer LD	
KM	Ort	Total	HM
0	Santa Ponça	0	25
9	Calvia	9	120
3	Es Capdella Abz. Galilea	12	130
2,5	Beginn Steigung	14,5	128
5	Galilea	19,5	420
4	Puigpunyent	23,5	212
4,5	Coll des Grau	28	477
5,5	La Granja Verpflegung/Kontrollstelle	33,5	250
1,5	es Cap des Bosquet	35	331
4	Coll d'en Claret	39	509
4,5	Abz. Valldemossa/Deia	43,5	384
1,5	Ermita de Trinitat	45	425
8	Deia	54	220
5	Coll de Sa Pedrisa	59	433
4	Soller Verpflegung	62	55
3	Soller Tunnel	66	195
6	Coll de Soller	72	505
5	Soller Tunnel	77	266
9	S'Esgalieta	86	115
5	Esporles	91	174
1	Coll d'en Portell	92	222
6	Establiments	98	97
8	Coll des Tords	106	282
6,7	Calvia	112,7	125
9,3	Magaluf	122	10
12	Santa Ponça	134	15
132	Total	132	2400

Wenn die von Ihnen gewählte Gruppe für Sie zu schnell oder zu langsam unterwegs sein sollte, können Sie problemlos in eine andere Gruppe wechseln - und zwar jeden Tag. Oft klappt das sogar während einer Tour, etwa wenn man sich bei einer Kaffeepause trifft. Nach Lust und Laune können Sie sich auch auf eigene Faust auf den Weg machen. Einzelfahrer kommen bei unserem Marathon ebenfalls in den Genuss, von uns gratis betreut und verpflegt zu werden. Grundsätzlich kommen wir in der Gruppe mit den Fahrern wieder zurück, mit denen wir losgefahren sind. Wir nehmen Rücksicht auf die Langsameren, am Berg und nach langen Abfahrten warten wir aufeinander. Wer sich dennoch während einer Tour alleine aufmachen möchte - kein Problem. Umstandshalber können Touren geändert werden.

wechseln zu den Genießern, die ca. 10 Minuten später kamen. Der Küstenritt ist eine sehr unangenehme Etappe, da es eigentlich nur rauf oder runter geht. Bei km 58 Rast mit Schokokuchen, Tiramisu, Cola und Kaffee. Auf dem Weg dorthin sah ich Dutzende Gruppen und Radteams beim Tagesvergnügen. Die Insel ist derzeit fest in Radlerhand. Deprimierend empfand ich die Profiteams, die am Berg, wo wir uns mit 17-18 km/h hochwuchteten, vorbeifuhren mit ca. 25-30 km/h und sich noch unterhielten! Von den Pedalrittern wurde mir die Erklärung gegeben, dass deren Räder über 2 kg leichter wären, aber das allein kann es wohl nicht sein. Nach der Pause war es nicht leichter, die kurzen giftigen Anstiege nahmen zu und wurden ausnahmslos voll durchgefahren. Das schaffte Platz nach vorne und hinten, der immer wieder zugefahren werden musste. 7 km vor Santa Ponça entledigte sich Beat einer Kleingruppe, die den Blinker auf sofort nach Hause gestellt hatten. Denen schloss ich mich gerne an, denn 91 km erschienen mir absolut ausreichend. Die anderen drehten noch eine Runde über Palmanova und Magaluff. Der Abspann wie an den Vortagen, wenn auch das Laufen heute deutlich schwerer fiel, da das Radvergnügen heute schon grenzwertig war.



Lage des Hotels. Bisher unstrittig das Beste, was ich auf den Inseln erleben durfte – nach vorne wie nach hinten. Vorne direkt an einer kurzen steilen aber attraktiven Steilküste mit zig Zugängen zum Meer. Dahinter ein, also zwischen Hotel und Meer gelegener, riesiger Pool, viel freie Flächen, Liege- und Ruhebereiche. Kein Animateur, keine Musikbeschallung, kein Tamtam oder sonstiges Theater. Ruhe, Sonne, Rauschen, Nachdenken, Entspannen. Das gilt für das ganze Hotel, ohne das auch nur ein winziger Gedanke an Langeweile oder Tristesse gerechtfertigt wäre. Weder Bau- noch Verkehrslärm, himmlisch. Die Feier- und Saufklientel macht wohl einen Bogen um diese Dependance.

Am Abend bot der Veranstalter wieder die Möglichkeit etwas zu lernen. Die Geheimnisse der Schaltung, Plattfuß, aber das Leben geht weiter, was gehört zum Notbesteck oder Rahmen- und Technikhygiene. Für uns, als Läufer, war es aufschlussreich, aber auch Arrivierte hätten Gelegenheit zum Staunen gehabt, was Chefmechaniker Andy so alles draufhat.

Mittwoch, 27.02. Ruhetag. Man merkte es beim Frühstück, viele leere Tische, an diesem Tag lieber Spätstück. Die Masse der über 90 TeilnehmerInnen an dieser Radwoche war dennoch an diesem Tag mit dem Rad unterwegs. Wir wollten 2 x Laufen. Birgit machte das auch wahr. Ich lief einmal mit ihr flotte 13 km und die 2. Einheit war dann doch auf dem Rad, mal so in der Gegend herumfahren. Es war der erste ganz sonnige Tag mit deutlich weniger Wind.

Donnerstag, 28.02. Das Tagesprogramm empfiehlt einen Radmarathon. Okay! 42 km auf dem Rad und was machen wir dann oder ist es ein Zeitfahren, dann könnte es eng werden. Alles falsch, es waren lustige 135 km,



gespickt mit einigen Hügeln, die sich Galilea, Coll des Grau, Coll d'en Claret, Col de Sa Pedrisa, Coll de Soller, Coll d'en Portell oder Coll des Tords nannten und davor und danach noch einige Übungshügel. In der Gruppe der Roller eine echte Prüfung für mich, zumal sich die Belastungen der Vortage doch in den Muskeln abgelagert hatten. Die Rollergruppe macht nur wenig Wartepausen und auch die einzige richtige Pause auf dem Coll de Soller viel nicht so üppig aus. Von oben nahmen wir den Schwung mit ins Tal und ritten mit 40-45 km/h an der Straßenkante entlang. Wer in den Wind kam, wie ich, war weg vom Fenster, wenn es nicht wieder den „letzten“ Paul gegeben hätte, der mich ins Schlepp nahm und mich mit 45 km/h wieder ans Feld heraufuhr. Paul war freiwillig der letzte der Gruppe und solche Dienste waren wohl auch sein Job. Sein Leistungsvermögen war so unstrittig wie seine Übersicht und Hilfsbereitschaft. Ich war froh, als nach ca. 13 km wieder ein die Gruppe bremsender Berg auftauchte, aber auch den bolterten die Jungs im knappen 30er Schnitt hoch. Jenseits 100 km betrat ich mit meinen Möglichkeiten Neuland. Der Nacken und die Schultern waren Ruinenfelder. Die Knie und überhaupt alles, was Arbeit leisten sollte verweigerte sich zunehmend. Bei 110 km kam ich vom Ende des Feldes nicht mehr



Beat life:

Unter 100 km riecht nach Ruhetag!

Wer noch jammert lebt noch!

So, heute hängst du dich mal voll rein, fährst ja morgen nach Hause, da brauchst du keine Körner mitnehmen!

Willst du trainieren, dann musst du in die nächsthöhere Gruppe!

Was wollt ihr, in ein Cafe, ihr sitzt doch schon seit Stunden und zu saufen habt ihr auch, also weiter.

zurück. Aber auch diese „nur“ 62 km machten mir klar, dass es Zeit wird, sich wieder dem angestammten Sportmilieu zuzuwenden – der Lauferei.

Abends gibt es dann eine Fotoshow mit fetziger Musik und jeder sah die Woche noch mal im Bild Revue passieren. Alle Coaches waren dabei und übergaben ihren Gruppenmitgliedern das Trikot für den erfolgreich absolvierten Radmarathon.

Samstag, 01.03. Samstag ist Umschlagtag. Kommen und Gehen auf allen Etagen des

weg und fand in Peter aus Leverkusen einen mitleidenden Begleiter. Die letzten 20 km sah man uns zusammen Richtung Santa Ponca eilen.

Am Ziel war ich fertig und begann mit Regenerationsmaßnahmen aus dem ich mich erst nach ca. 1 h wieder befreien wollte/konnte. Laufen fiel heute flach, aus „Zeitgründen“. Das Abendessen und der Abend waren irgendwie gelaufen, die Luft kam zwar schnell zurück, aber das Gefühl in eine Schlägerei geraten zu sein ließ so schnell nicht nach. Dennoch ein unvergessliches Erlebnis – dieser Marathon mit Überlänge.

Freitag, 29.02. Ein Tag, den es so gut wie nicht gibt, was aber nicht nötig gewesen wäre, denn heute war für mich ausfahren angesagt. Dazu wählte ich die Genießerguppe mit Bumi, der es stets locker laufen lässt und für Pausen viel übrig hat. Aber es war nicht flach wie gewünscht, es wurde wellig nach St. Elm und



riesigen Hotels, dass aus 4 nebeneinander liegenden Häusern in 8 Etagen an den Hang gebaut ist.

Für uns war erst am Sonntag die Rückreise vorgesehen und so überlegten wir, was außer einer ausgedehnten Fußwallfahrt noch so zu tun wäre. 20 km, eingeschlossen ein 10 km Tempodauerlauf, war Birgits Tagesdosis und ich war ihr auf den Fersen.

Am Nachmittag begann ich damit, mich von meinem Merida Carbon Sculptura 907 zu verabschieden. Das tat ich mit einer kleinen Tour nach Palmanova und dann setzte sich das Abschiednehmen mit dem Waschen und Pflegen des Rades und der Rückgabe fort.

Sonntag, bei ca. 20°, verließen wir die Insel und landeten in



Köln bei 8°C.

Wir haben viel Neues erfahren, sind mit einer Sportwelt etwas vertrauter geworden, zu der wir bisher nur oberflächlichen Kontakt hatten.



Es war ausgesprochen schön und lehrreich und sicherlich nicht die einzige oder letzte Tour dieser Art.

Fotos, Logo, Grafik: Veranstalter. Text: Redaktion

