



## Mainzer Radsportverein 1889 e.V



Der MRSV beim Roc d'Azur 2008  
Ein Familienausflug der besonderen Art

Wie schon im letzten Jahr lockte die Mittelmeerküste den MRSV mit tollem Bike- und Badewetter. Diesmal folgten gleich vier Mainzer Familien, Salzbrunn, Bitz, Palm und Hankeln, der Aussicht auf Ferien und französisch-verschärftes Fahrradfahren. Bei dieser exponentiellen Wachstumsrate, lieber ‚Präsi‘ und lieber Schatzmeister, brauchen wir nicht nur schon wieder neue Trikots, sondern für 2009 auch gleich einen passenden Mannschaftsbus!

Im Mittelpunkt der sportlichen Aktivität stand natürlich erneut der ROC D'AZUR, mit diesmal 16136 Teilnehmern in 20 verschiedenen Rennen über 4 Tage. Hierbei konnte sich unser Nachwuchs erfreulich gut in Szene setzen und gegenüber dem letzten Jahr deutlich verbessern. Ausdrücklich Dank und Lob hiermit unserem Jugend-Obmann Aki, dass er die Kiddies so schön pampert!!! Tobias, „Ich bin abgefrazt“, Hankeln, erstmals legal am Start als jüngster Jahrgang 2002, schob sich nach 2,3 km auf Platz 33 von 170 Teilnehmern vor und hatte nicht mal seine heiß geliebten, kurz vorher schwer erquängelten Klickies an den Füßen (-).

Emil Palm, als Gastfahrer vom USC Mainz ausgeliehen, schaffte hier nach tollem Spurt-Rennen aus der zweiten Startreihe mit einem dritten Platz das viel beklatschte Podium, übrigens das einzige für einen deutschen Teilnehmer beim gesamten ROC!! Sabine Spitz war ja leider nicht am Start.

Im 6.5 km-Rennen der Jahrgänge 96/97 konnte Tim Hankeln sich von Platz 135 (2007) auf Platz 66 von 258 Fahrern vorschieben. Freund Moritz Palm (USC Mainz, Platz 65) und Tim fuhren nur 3 Minuten nach dem Sieger und mit einem Schnitt von 24 km/h sturzfrei Hand in Hand über die Ziellinie und ernteten so den Beifall der zahlreichen Zuschauer. Knapp 1 Minute später folgte der dritte Gastfahrer und Bruder/Freund, Anton Palm (Jg. 97, USC Mainz) nach einer tollen Aufholjagd. Gut gemacht, Männer! Braucht Euch hinter dem jungen Schnösel mit dem weißen Race-Outfit und dem 3000 €-Bike nicht zu verstecken.

Leider nicht am Start waren dieses Jahr im Übrigen unsere Nachwuchshoffnungen Leo Salzbrunn, Luca Bitz und Nina Bitz, deren Rennen unglücklicherweise bereits ausgebucht war. Auf geht's, Kiddies, tretet Euren werten, aber bisweilen offenbar etwas schlafmützigen Daddies mal zur Ausnahme gepflegt in den Sixtufit-präparierten Allerwertesten: die 2009er Anmeldung ist bereits offen, freitags gibt's Ferien, Samstag das Rennen!

Für das legendäre Hauptrennen, mit 4500 Teilnehmer und den schon klassischen Parametern 55km, 1500 Hm, den elendig steilen Trails bergan und den ‚speziellen‘ technischen Abfahrten, konnte der MRSV diesjährig erstmals ein Quartett mobilisieren. MTB-Obmann Aki Salzbrunn, bereits 1997 einmal beim Roc, hatte dabei nach guter Vorbereitung feste Vorstellungen, den zahlreich anwesenden Froschschenkelkauern mal zu zeigen, wo besagte Spezies (Zitat) „ihre Locken hat“. Und wie lange er diese maximal im Geröll der Piste zu suchen gedachte, wurde auch explizit angekündigt: in 3:30 h nämlich! Nach dieser Ansage ohne mildernde Umstände in Form von Wein- oder Pastis-Genuss (der deutsche MTB-Meister 2007, Wolfram Kurschat, brauchte diesmal immerhin schon 2:18 als 46ter) gab’s natürlich kein Zurück: glücklicherweise mit Fully und dem Fettem Albert ausgestattet mobilisierte Aki alles und finishte in der Klasse-Zeit von 4:05 h (Schnitt 12.94 km/h) als 1709ter von 3482 Angekommenen, besser: Überlebenden. Zum Vergleich: Spitzenfahrer Roel Paulissen brauchte 2:05 zum Sieg, wie auch immer so was möglich ist.

Akis nette Story mit den Schaltungsproblemen unterwegs haben die mitgereisten Kumpels beim After-Race-Grillfest, die Tarte aux Pommes war ausgezeichnet, liebe Christine, jedoch mit Grinsen und Sprüchen quittiert, so sind sie halt, die lieben Vereinsgenossen!

Gänzlich andere Vorraussetzungen für das Rennen hatte das verbleibende Trio mit Lukas Bitz, seiner Frau Andrea und Tom Hankeln. Bei letzterem war anlässlich seiner 13. Roc-Teilnahme seit 1993 die Güte der Vorbereitung mal wieder umgekehrt proportional zum Körpergewicht, die stattdessen notwendige Gelassenheit jedoch überirdisch. Auch Luke wusste nach seinem per Helmkamera verewigten 3fach-Salto im Vorjahr, was zu erwarten war. Andrea jedoch hatten die übermütigen Kerls ganz einfach ‚mal unverbindlich angemeldet‘! Dabei konnte sie, seit 1 Jahr erst MTB-Besitzerin, auf die ganze Erfahrung von 5 Bismarckturm-Befahrungen und einem Pipifax-Marathon in Frammersbach verweisen.

Da half nichts, es mussten innovative Formen der kurzfristigen Rennvorbereitung konzipiert werden.

Diese bestanden auf Ernährungsseite im Wesentlichen aus dem vollständigen Ausbraten des Fettgehalts der beliebten Merguez-Grillwürstchen und dem Ersatz ekliger Powergels durch Apfelmusbeutel aus dem Lidl in Cogolin. Bezüglich Training verzichtete man ergänzend bewusst auf – na was wohl? - übermäßiges Radfahren und bevorzugte weitgehend isometrische und vor allem beinschonende Übungsformen, täglich 3 Einheiten Strandliegen und Handtuchfalten. Beim Rennen selbst war dann der Drei-Musketier-Approach angesagt: einer für alle, alle für einen. Die diversen individuellen Kreislauf-, Konditions- und Muskelkrampf-Schwächen wurden sozusagen sozialisiert und systematisch klein geredet. Besonders toll, wie Andrea die völlig ungewohnten Härten der technischen Abfahrten wegsteckte. Hier und da

abgeschirmt von Luke („Wer von den ganzen Friseuren hier will mich eigentlich überholen?“) fand sie die guten, sicheren Linien, während besagte französische Hasardeure gleich reihenweise rechts und links in die dornenbewehrte Macchia einsemmelten.

So erreichte das kleine Häuflein im schwarz-roten Trikot wohlgemut nach 35 km und 4 Stunden den Col de Bougnon und konnte dort sogar die kleine Steilstufe bergan, an der bereits Blut und Tapete so mancher Konkurrenz klebte, mit einiger Eleganz überwinden, sehr zur Freude und unter dem Jubel der verständlicherweise schon besorgt wartenden Oma Hankeln und aller restlichen Familienangehörigen. Ach so, Platzierungen, Schnitte und Zeiten? Interessiert das Jemanden? Dann scrollt mal die Seite [www.rocazur.com](http://www.rocazur.com) gaaaanz nach unten...(Na gut: 7 h 20 Min, ein insgesamt erfüllter Tag also :-)).

Und wie geht's weiter? Nun, wie jedes Jahr! 2009 ist fest im Visier der MRSV-Musketiere. Der eigentliche Spaß geht dabei natürlich auch weiter: Christine, Britta, Tina, Rossi, wundert Euch nicht zu sehr, wenn Ihr demnächst mal eine E-Mail aus Frankreich bekommt! Und Ihr anderen könnt schon mal passende Weihnachtsgeschenke aussuchen: z. B. Pulsuhr und Protektoren statt Zimtpralinen...

Tom Hankeln



Drei Musketiere vor dem Start.



Tom



Moritz, Tim, Anton



Das vollständige Quartett

Emil, Tobi



Luke, Andrea, Tom im Ziel