

Beate Finken, Inhaberin von Finken Facility Fit, nahm im Jahr 2011 zum ersten Mal an der EXPOBIKE-Tour von Köln nach München teil. Ihre Eindrücke schildert sie hier.



Was hat Sie überzeugt, die EXPOBIKE TOUR von Köln nach München mitzufahren?

Überzeugt hat mich die Aussage, dass die Tour sowohl für Profis als auch für Anfänger gedacht ist und der völlig neue Ansatz Netz zu werben. Ich war mir aber auch gewiss, hier neben aller Anstrengung etwas Wunderbares und Einmaliges zu erleben. Naja, ein wenig überredet hat mich Ingo Kronenberg mit der Aussage, dass er mich schiebt, wenn ich nicht mehr kann :-).

Wie sah Ihr Trainingszustand vorher aus? Wie sah die Vorbereitungszeit aus?

Mein Trainingszustand? Da muss ich grinsen: Training gab es eigentlich nicht. Acht Wochen - und durch Komplikationen auch sechs Wochen vor Start - lag ich im Krankenhaus. An Sport war zu der Zeit nicht zu denken. Ich hatte bis drei Wochen vor Start der Tour noch nie auf einem Rennrad gesessen und habe keine 300 km Rennrad Erfahrung mitgebracht. An der letzten Trainingsausfahrt der EXPOBIKE vor der TOUR in Köln konnte ich noch teilnehmen und den Samstag vor Tourbeginn bin ich mit einem Freund das erste Mal 60 km gefahren... und war völlig fertig.

Wie sah die Ausrüstung aus? Hatten Sie ein eigenes Fahrrad?



Drei Wochen vor Tourbeginn bestellte ich online ein günstiges Rennrad, schickte es umgehend wieder retour und kaufte mir in einem Fachgeschäft ein neues Rennrad (Angebot von 1.200 € heruntergesetzt auf 800 €) mit dem Gedanken es wieder zu verkaufen, falls mir das alles keinen Spaß macht. Es kam dann noch Kleinkram wie Knielinge, Schuhe, Handschuhe, etc. dazu. Den Helm konnte ich mir zumindest ausleihen.

Wie fällt ihr Fazit der TOUR aus?

Körperlich war es ehrlich gesagt grausam, mega anstrengend und nur durch eine gewisse Grundfitness Wochen, eher Monaten, vor der Tour zu bewältigen. Am vierten Tag kam ich absolut an meine Grenzen und bin, glaube ich, - dank der professionellen Betreuung des der Radguides vom Team Thalfahrt – nur knapp einem Kollaps entkommen – Insbesondere Jens Thalman, Andy Kopper und am Nachmittag des vierten Tag von Alexander Happ, selbst Teilnehmer, sich aber meiner annahm. Willenskraft, Freude und Teamgeist ist selbstverständlich auch eine wahre Hilfe bei so einer Tour. Zu spüren, dass man es toll fand, dass ich mit fuhr und mich nicht als lästiges Anhängsel empfand, gab mir einige Male Kraft das Tempo mitzuhalten, um die Gruppe nicht zu enttäuschen. Irgendwann brüllte mir beim Vorbeifahren jemand aus der Leistungsgruppe 1 zu: "Beate, wir sind alle so stolz auf dich!" Mit allem hatte ich gerechnet, aber damit niemals!



Was würden Sie Einsteigern empfehlen?

Wenn ihr eine gewisse Affinität zum Sport habt, dann fahrt die EXPOBIKE-Tour mit! Es ist toll, auch einfach nur einen Teil der Tour mitzufahren zu sein. Niemand wird hier schief angesehen, wenn er pausiert. Ich bitte euch sogar teilzunehmen, damit der Geist der EXPOBIKE weiter gelebt wird. Der Kerngedanke Sport für Anfänger und Profis gepaart mit Teamgeist und Freude soll im Vordergrund stehen. Übrigens wollte nahezu jeder Teilnehmer einmal bei uns in Gruppe 3 mitfahren sein, weil bei uns die beste Stimmung war. Das spricht doch genug dafür, dass man uns Einsteiger braucht!

