

Der Katerberg

2023-08-14 20:00 (Kommentare: 0)

Das zweite Mal geht es bergauf-bergab auf blauen Wegen in Willingen ... mit kleinen Folgen.

Die Reihenfolge der Schwierigkeitslevel (von leicht bis schwer) ist Blau 1, Blau 2, Rot, Schwarz. Da Blau 1 zuerst gesperrt war, ging es zum Warmwerden auf Blau 2, wobei während der Tour ein Wechsel auf Blau 1 möglich war. Kurze Zeit später war Blau 1 auch wieder frei und dann ging es auch dort noch einmal hinunter.

Zur Erinnerung: es geht um "[Downhill](#)", jedoch im Einsteigerlevel mit einem normalen [eMTB](#), nur einem "[Hardtail](#)" mit geschätzten Höchstgeschwindigkeiten von vielleicht max. 30 km/h.



Jedoch schon nach der ersten Fahrt merkte ich meine Beine, genauer gesagt meine Oberschenkel. Denn auch bergab fahren kann anstrengend sein, man fährt ja viel im Stehen, genauer gesagt eigentlich mehr in "Hocke" um Stöße ab zu federn.

Um das zu üben hatte ich mir eigentlich nach der ersten Tour (siehe [Blog 17.08.2022](#)) vorgenommen zu Hause im Winter entsprechende Übungen zu machen um mehr Kondition zu bekommen. Doch wie sagt man so schön? "Der Geist war willig ...". Ich habe natürlich nicht geübt, nicht ein einziges Mal.

Natürlich habe ich mir vorgenommen, dieses Mal ernst zu machen und jeden Tag mindestens 60 Sekunden

in der Hocke zu federn. Denn bei den ersten beiden Abfahrten gab es auf jeder Ebene der Abfahrt gab es eine kleine Pause und nach den ersten beiden Komplettabfahrten einen Trinkstopp im K1. Nach zwei weiteren Abfahrten (jeweils unterbrochen mit Pause auf jeder Zwischenebene) ging es zum Mittagessen erneut ins K1. Nach der Pause war dann die erste Tour auf dem Level "Rot" angedacht, jedoch fing es während der Pause an zu regnen und die Bahn wurde schmierig. Zwar war ich [in meiner eigenen Sicherheitsausrüstung](#) unterwegs, aber ich war dann doch nicht erpicht denn Schutzfaktor in der Praxis zu testen.

Zum Schluss gab es noch einen kleinen Abstecher zu [Deutschlands längster Hängebrücke](#), ebenfalls in Willingen. Die Überquerung ist mit 11 Euro für 665 Metern aber irgendwie sportlicher als der blaue Trail

...

Schon abends machte sich dann der [Muskelkater](#) bemerkbar. Vom bergab Fahren. Ab jetzt wird trainiert!

Bilder des Tages









•







Kommentare

Einen Kommentar schreiben