

Irgendein Vogel

2024-06-16 14:00 (Kommentare: 0)

Schmutzfink. Oder war es doch der Dreckspatz? Auf jeden Fall wurde es ein wenig schmutzig. Und etwas nass. Nennt man "Natur".

Es war die zweite (aber sicherlich nicht die letzte) Tour [mit "Nippel 89" \(geführte Touren für Mountainbiker\)](#). Die Tour war als "leicht" eingestuft worden, trotz dessen habe ich an einer nassen Wurzel das Niveau "schwer" erfahren. Nasse Wurzeln sind so ein bisschen wie Schmierseife. Den Effekt nennt man "Erdkunde". Trotzdem wieder eine schöne Tour.

Komoot Tourlog

Was der Bosch Computer so ausgespuckt hat, zeigt auch, dass die Tour durchaus einen gewissen Anspruch hat. Das "leicht" - so habe ich erfahren - bezieht sich auch mehr auf die benötigte Fahrtechnik als die Kondition. Bei mir ist bei beidem Luft nach oben. Daher bin ich auch dankbar für die Hinweise aus der Gruppe wie ich meine Fahrtechnik verbessern kann. Während der Tour haben die immer ein Auge auf Neueinsteiger und warnen z. B. vor gefährlichen oder kniffligen Stellen.

FAHRZEIT

02:35:30

STRECKE

45,8 km

Ø GESCHW.

17,7 km/h

ANSTIEG

538 m

Ø LEISTUNG

161 W

Ø TRITTFREQ.

76 1/min

KALORIEN

1156 kcal

Höhenmeter

ANSTIEG

538 m

BERGAB

545 m



Geschw.	MAXIMUM	DURCHSCHNITT
	46,2 km/h	17,7 km/h



Trittfreq.	MAXIMUM	DURCHSCHNITT
	113 1/min	76 1/min



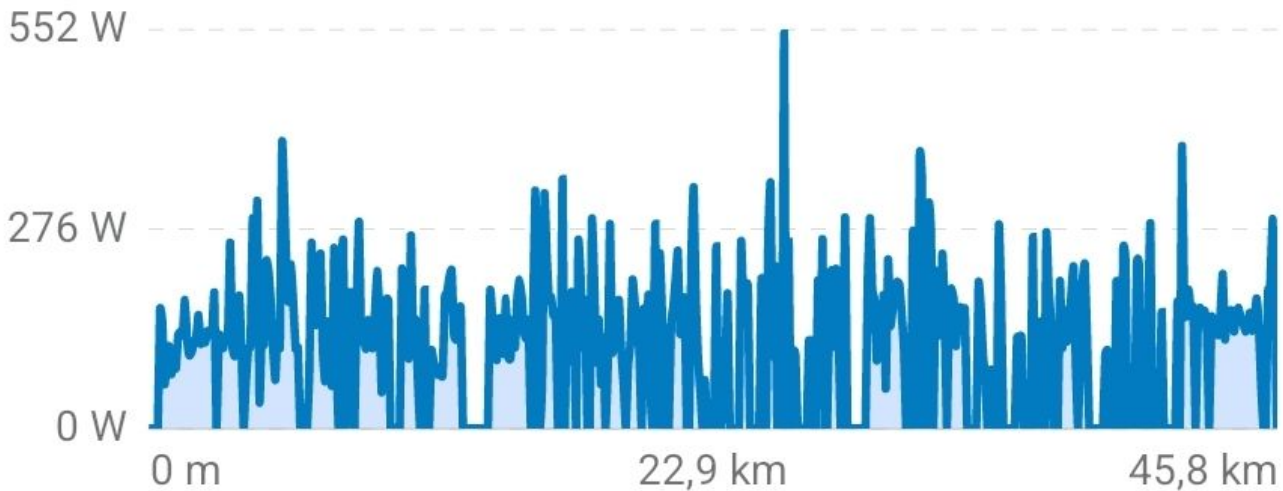
Leistung

MAXIMUM

DURCHSCHNITT

547 W

161 W



```
(function() { var sliderElement =  
[].slice.call(document.getElementsByClassName('mod_rocksolid_slider'), -1 )[0]; if (window.jQuery &&  
jQuery.fn.rstSlider) { init(); } else { document.addEventListener('DOMContentLoaded', init); } function  
init() { var $ = jQuery; var slider = $(sliderElement); slider.find('video[data-rsts-background], [data-rsts-  
type=video] video').each(function() { // Disable mejs for videos this.player = true; }); slider.rstSlider({ "typ  
e": "slide", "direction": "x", "skin": "liquid", "height": "normalize", "navType": "bullets", "scaleMode": "fit", "imag  
ePosition": "center", "centerContent": false, "random": false, "loop": true, "videoAutoplay": false, "autoplayProgr  
ess": true, "pauseAutoplayOnHover": true, "keyboard": true, "captions": true, "controls": true, "thumbControls": f  
alse, "combineNavItems": true, "duration": 2500, "autoplay": 4500, "autoplayRestart": 4600, "visibleAreaAlign":  
0.5, "gapSize": "0%" }); // Fix missing lightbox links $(function() { if (!$.fn.colorbox) { return; } var  
lightboxConfig = { loop: false, rel: function() { return $(this).attr('data-lightbox'); }, maxWidth: '95%',  
maxHeight: '95%' }; var lightboxUrls = ["filesVblogV2024V06V16VSmartSelect_20240616_140252_Flo  
w.jpg", ""], ["filesVblogV2024V06V16VSmartSelect_20240616_140301_Flow.jpg", ""], ["filesVblogV2024V  
06V16VSmartSelect_20240616_140320_Flow.jpg", ""], ["filesVblogV2024V06V16VSmartSelect_20240616  
_140336_Flow.jpg", ""], ["filesVblogV2024V06V16VSmartSelect_20240616_140357_Flow.jpg", ""]]; var  
lightboxId = "df67c7"; var dummyLinksWrap = $(  
) .css('display', 'none'); var dummyLinks = $([]); dummyLinksWrap.insertAfter(slider);  
$.each(lightboxUrls, function(index, url) { $("").attr('href', url[0]).attr('title', url[1]).attr('data-lightbox',  
lightboxId).appendTo(dummyLinksWrap); }); dummyLinks = dummyLinksWrap.find('a');  
dummyLinks.colorbox(lightboxConfig); var update = function(links) {  
dummyLinks.appendTo(dummyLinksWrap); links.each(function() { var href = $(this).attr('href');  
dummyLinks.each(function() { if (href === $(this).attr('href')) { $(this).detach(); } }); });  
links.colorbox(lightboxConfig); }); slider.on('rsts-slidestart rsts-slidestop', function(event) {  
update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); }());
```

Besonders der Part mit "1.156 Kalorien" (ob jetzt nun eine mehr oder weniger) ist besonders angenehm. Es macht so viel Spaß die Gesundheit und Kondition zu verbessern und dabei Kalorien auf dem Weg zu verlieren.

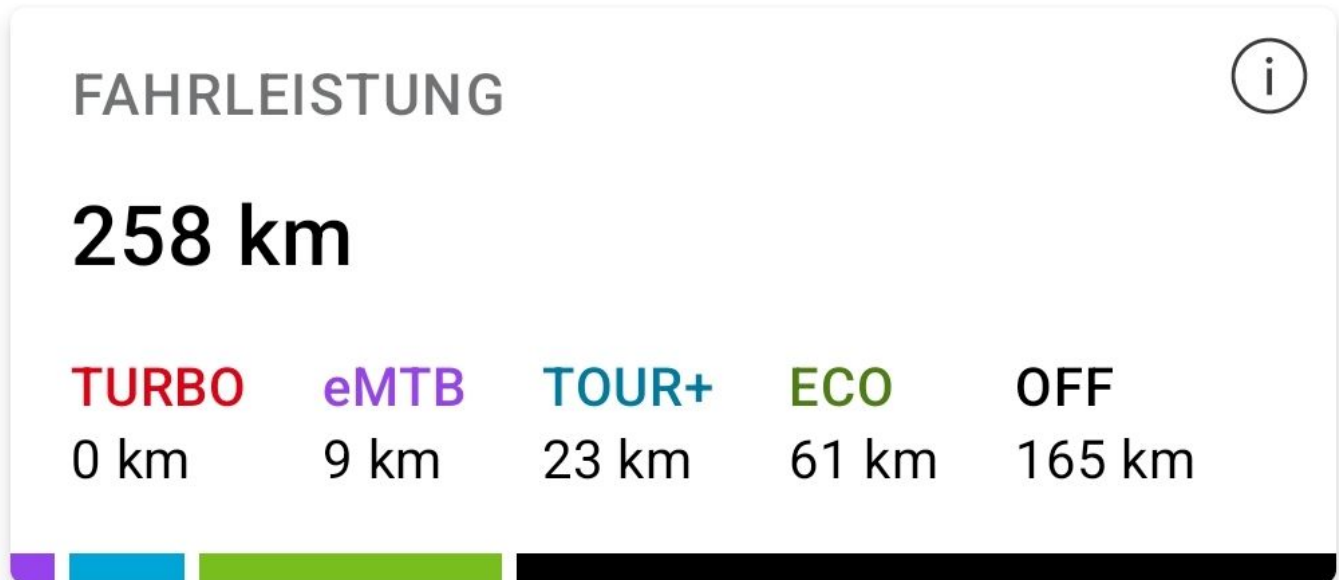
Da bei der letzten Tour piepste das Blutzuckermessgerät dauernd, daher hatte ich heute morgen in weiser Voraussicht ein halbes Marmeladenbrötchen gefrühstückt. Daher ging es am Anfang (trotz normaler Menge genommenen Insulins) erst einmal ordentlich hoch, blieb jedoch dann auch während der Fahrt im grünen Bereich. Erst das alkoholfreie Hefe-Weizen beim gemeinsamen Abschied lies den Pegel wieder etwas ansteigen, doch auch das pendelte sich (auch ohne Insulin) wieder auf dem Normallevel ein. Was beweist was ich oben schon schrieb: Radfahren macht Spaß und ist unglaublich gesund!



Ein weiteres Highlight der Tour war das Fahrwerk. Ich hatte es gestern aus der Inspektion geholt und das

Rad (genauer gesagt: die Federung) wurde genau auf mich angepasst. Gleichmäßiges einsinken vorne und hinten, mit dem Druck angepasst auf das Körpergewicht. Es ist fast unglaublich wie gut das Rad mit richtig eingestelltem Fahrwerk auf Schotterpisten bergab oder in Treckerspuren zu fahren ist. Das hat sich auf jeden Fall gelohnt!

Und zu guter letzt der aktuelle Stand ... (eigentlich mehr für mich selbst). Der Akku hat von 84% Ladezustand auf 50% Strom abgegeben.



Addendum

Das Rad war ein wenig schmutzig geworden, und so spülte ich es zu Hause mit dem Gartenschlauch ab.



Dabei ist mir dann ein weiterer Aufkleber am Rad aufgefallen:



Handwäsche. Nur mit Wasser. Noch nicht einmal milde Reinigungsmittel. Das erinnerte mich an die generelle Problematik mit diesem Carbonrad.

Schon erstaunlich, dass man mit dem Rad überhaupt fahren darf ...

[Komoot hat übrigens den Tourenmodus überarbeitet. Weitere Details siehe hier.](#)

Kommentare

Einen Kommentar schreiben