

Solo rund um das Markermeer (211 km)

Tipps zur Vorbereitung, zum Durchhalten und Genießen von Langstreckenradfahren

Willem L. Middelkoop

May 29, 2019



Diese Woche habe ich mein Fahrrad für eine lange Strecke (211 km) rund um das Markermeer gefahren, alleine! Anders als bei der Teilnahme an einer organisierten Veranstaltung mit Service, Unterstützung und Gesellschaft unterwegs, erfordert das Alleinfahren eine andere Vorbereitung, Einstellung und Planung. Lesen Sie weiter für einige praktische Tipps für Langstreckenradfahren.

Vorbereitung

Wenn Sie eine lange Fahrradtour planen, sollten Sie sich gut vorbereiten. Beginnen Sie mit kleineren Fahrten, gewöhnen Sie sich an Ihr Fahrrad und sitzen Sie zunehmend länger im Sattel. Sie und Ihr Fahrrad müssen beste Freunde sein, bevor Sie sich auf die lange Reise begeben.

Fahrrad

Ich kenne mein Fahrrad sehr gut, da es mein Alltagsfahrrad ist. Für diese lange Strecke habe ich mein Fahrrad mit einigen zusätzlichen Gegenständen vorbereitet:



Mein Fahrrad vorbereitet für Langstreckenradfahren

- **Werkzeug + Reifen:** In meiner Satteltasche habe ich einen Ersatzreifen und alle Werkzeuge, die nötig sind, um mein ganzes Fahrrad auseinanderzunehmen und wieder zusammenzubauen!
- **Zusätzlicher Reifen:** Nur als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme nehme ich gerne einen zusätzlichen Ersatzreifen mit. Geschäfte haben am frühen Morgen geschlossen und es besteht immer die Gefahr eines Platten, wenn man durch Städte fährt.
- **Pumpe:** Eine mobile, aber leistungsstarke Pumpe mit zwei Modi: Hochvolumen und Hochdruck. Profi-Tipp: Versuchen Sie, Ihre Reifen mindestens einmal vor der Abfahrt mit Ihrer mobilen Pumpe aufzupumpen!
- **Schloss:** Wenn Sie alleine fahren, möchten Sie vielleicht die Geschäfte entlang des Weges nutzen, um zusätzliche Lebensmittel und Getränke zu kaufen. Sie wollen nicht, dass Ihr Fahrrad während einer langen Fahrt gestohlen wird...
- **Lichter:** Stellen Sie sicher, dass Sie sichtbar sind, wenn Sie am frühen Morgen starten, durch Nebel fahren oder nachts zurückkehren. Seien Sie auf die Situation vorbereitet, dass Ihre Fahrt länger dauert als geplant (aufgrund eines mechanischen Defekts, schwieriger Bedingungen oder anderer Gründe).
- **Bildschirm:** Kennen Sie sich entweder sehr gut oder verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, um Ihre Anstrengungen während der Fahrt auszugleichen. Das Schlimm-

ste, was Sie tun können, ist, am Anfang zu schnell zu fahren. Lesen Sie über [meinen Fahrradcomputer in diesem Blogbeitrag](#).

- **Klingel:** Wenn Sie alleine fahren, können Sie sich nicht darauf verlassen, dass andere die Straße für Sie "frei machen". Die Verwendung einer Fahrradklingel führt zu freundlicheren Reaktionen als lautes Rufen...
- **Energydrink:** Eine meiner Trinkflaschen ist mit isotonischem Sportgetränk gefüllt. Dieses enthält viel Zucker *und* Salz. Dies soll die Dinge kompensieren, die Sie ausschwitzen.
- **Wasser:** Die andere Trinkflasche enthält einfach Wasser. Es ist wichtig, sich unterwegs mit Flüssigkeit zu versorgen. Stellen Sie sicher, dass Sie genug trinken und seien Sie darauf vorbereitet, Ihren Vorrat aufzufüllen (in Geschäften, Restaurants, öffentlichen Toiletten, öffentlichen Wasserhähnen, bei freundlichen Dorfbewohnern usw.).
- **Schutzbleche:** Auch wenn es nicht regnet, können die Straßen nass und schmutzig sein. Sie dürfen unterwegs nicht wegen eines unglücklichen nassen Anzugs frieren.
- **Effiziente Straßenreifen:** Sicherlich möchten Sie, dass Ihre Reifen in Bezug auf den Rollwiderstand so effizient wie möglich sind. Sie sollten verschiedene Reifen und Druckstufen ausprobieren. Stellen Sie sicher, dass Sie auch das Auswechseln eines platten Reifens üben!

Essen und Trinken

Wenn Sie lange Radtouren unternehmen, müssen Sie ausreichend Essen und Getränke mitnehmen. Ich nehme normalerweise "Snelle Jelle" mit, einen zuckerhaltigen brotähnlichen Snack mit hohem Energiegehalt. Ich mag auch Fruchtkekse, da sie einen knusprigeren Biss haben.



Meine Lebensmittel- und Getränkeversorgung für diese Fahrt

Es ist sehr wichtig, dass Sie Lebensmittel wählen, die Ihnen schmecken. Andere gängige Optionen sind Obst und Energiegele. Was auch immer Sie wählen, wissen Sie, dass Ihr Körper Zucker während Ausdauertrainingseinheiten effizienter verarbeiten kann als Fette.



Nahrung mitnehmen, die aufgrund von Zucker, nicht Fett, einen hohen Energiegehalt hat!

Sie sollten vor der Abfahrt nicht zu viel essen. Ich trinke normalerweise 1,5 Liter Wasser und esse etwas Obst, bevor ich losfahre. Aber wissen Sie, dass das, was für mich funktioniert, für Sie anders sein könnte. Probieren Sie verschiedene Dinge aus, um herauszufinden, was am besten zu Ihnen passt.

Routenplanung

Zu wissen, wohin Sie fahren, ist genauso wichtig wie die Vorbereitung Ihres Fahrrads und Ihres Essens- und Getränkevorrats! Planen Sie Ihre Route basierend auf Entfernung, verfügbarer (Tages-)Zeit, Umweltmerkmalen (Berge, Hügel, offene windige Gebiete) und Sehenswürdigkeiten.

Merken Sie sich die Route, verwenden Sie ein Navigationssystem oder bringen Sie eine Karte mit. In den Niederlanden gibt es viele ausgeschilderte (Fahrrad-)Routen, die hilfreich sind, um sich zurechtzufinden. Ich habe eine (seltsame) persönliche Vorliebe dafür, meinen Weg ohne Navigationsmittel zu finden, da dies zum Abenteuer beiträgt, aber Sie sollten meinem Wahnsinn nicht so weit folgen...



Rund um das Markermeer, durch die ehemalige holländische "Zuiderzee"

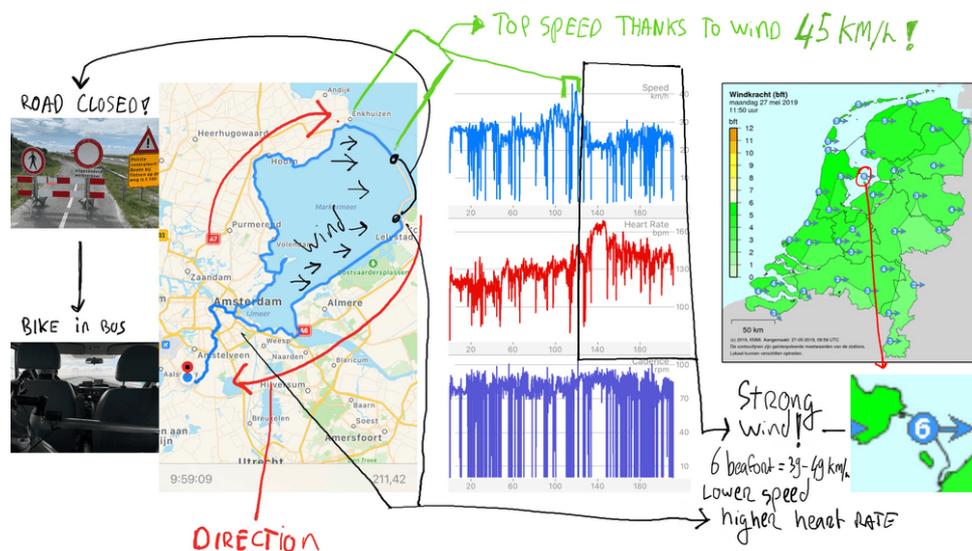
Dieses Mal plante ich, das niederländische Markermeer zu umrunden. Heute ist es ein großer See, aber früher war er viel größer und hieß "Zuiderzee". Nach Überschwemmungen wurde beschlossen, ihn mit Dämmen einzuschließen und trocken zu pumpen. Im wahrsten Sinne des Wortes ist es ein niederländisches Wahrzeichen in Bezug auf Wasserbauwerke. Wenn Sie damit nicht vertraut sind, sollten Sie sich unbedingt die Geschichte von [Flevoland](#) und den [Zuiderzeewerken](#) ansehen, es ist wirklich erstaunlich!

Das Faszinierende an der Markermeer-Route ist, dass Sie durch sehr unterschiedliche Umgebungen radeln. Im Westen liegt das "alte Holland" mit verschiedenen berühmten Dörfern und Städten (wie Hoorn, Edam, Volendam und Monnickendam). Im Norden radeln Sie durch das ehemalige Meer auf dem [Houtribdijk](#), einem 30 km langen künstlichen Damm, der den See umschließt. Es ist schon etwas Besonderes, links *und* rechts von sich Wasser zu haben, soweit das Auge reicht! Der östliche Teil der Route

ist das neue (Flevo-)Land, das durch (sehr) lange gerade Linien, viele Freiflächen und das Naturschutzgebiet [Oostvaardersplassen](#) gekennzeichnet ist. Der südliche Teil ist wieder altes Land, mit dem Schloss [Muiderslot](#) und Amsterdam.

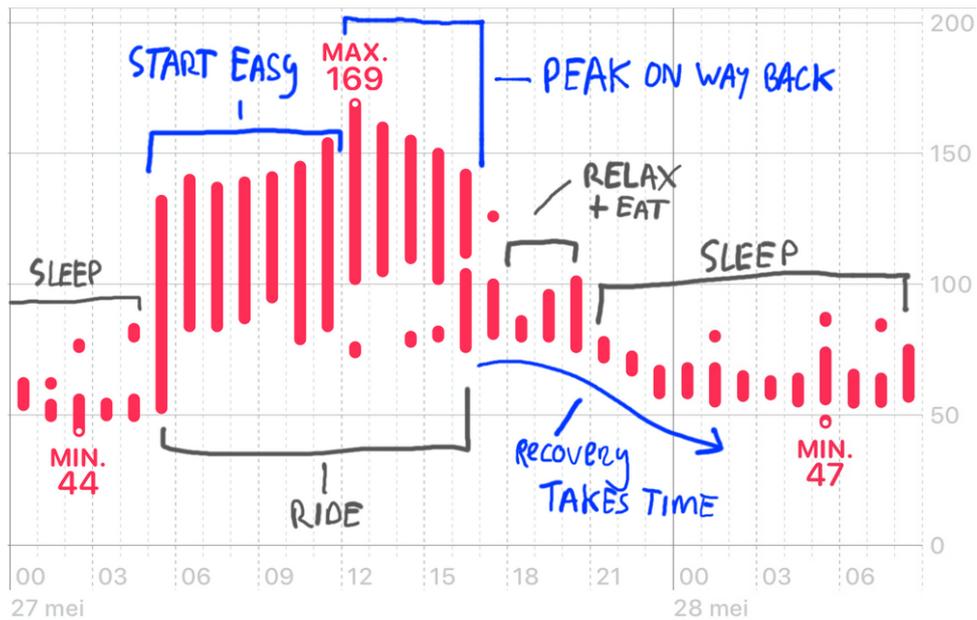
Ausdauer

Gut vorbereitet startete ich am frühen Morgen zu meiner Fahrt rund um das Markermeer. Es ist eine gute Idee, (in letzter Minute) die Wettervorhersage für den Tag zu überprüfen. Der niederländische Wetterdienst sagte starken Wind auf dem Markermeer voraus. Ich plante, es am Anfang ruhig angehen zu lassen, um für den (starken) Wind in der zweiten Hälfte meiner Fahrt bereit zu sein.



Geschwindigkeit (blau) und Anstrengung (rot, Herzfrequenz) rund um das Markermeer bei starkem Wind (6 Beaufort, 39-49KM/h)

Ich entschied mich, die Route im Uhrzeigersinn zu fahren, da mir die Herausforderung gefiel, dem starken Wind auf den offenen Deichen in Flevoland (zwischen Lelystad und Almere) zu trotzen. Sie können sehen, dass ich mit minimaler Anstrengung begann, was durch die niedrigeren Herzfrequenzen angezeigt wird. Die Grafiken markieren deutlich den Wendepunkt, etwa auf halber Strecke, von wo aus Sie erhöhte Frequenzen und niedrigere Geschwindigkeiten sehen werden.



Herzfrequenz während des Tages und der Nacht meiner Langstreckenfahrt

Wenn man sich meine Herzfrequenzen über den Tag und die Nacht ansieht, kann man deutlich meine Fahrt erkennen. Ich benutzte eine [Apple Watch](#) und einen [Biostrap Sensor](#), um meine Herzfrequenzen vor *und* nach meiner Fahrt zu erfassen. Kombiniert mit den Daten meiner [Fahrradcomputer-App](#) bietet dies einen interessanten Einblick in die Zeit, die es braucht, um sich von meiner intensiven Langstreckenfahrt zu erholen!

Genießen

Langstreckenradfahren macht großen Spaß, weil Sie die Fahrt sehr intensiv und detailliert erleben.

Malerische Dörfer

Mit dem Fahrrad sind Sie dort willkommen, wo Autos, Züge, Busse und Flugzeuge nicht hinkommen. Mühelos durchqueren Sie Dörfer und Stadtzentren.



Hafen in Marken



Schleuse bei Schardam

Atemberaubende Aussichten

Mit Ihrem Fahrrad können Sie (fast) überall anhalten, um schöne Aussichten zu genießen. Es gibt viel zu sehen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, sich umzusehen.



Schöner Himmel auf dem Houtribdijk

Frische Luft

Riechen Sie die Blumen, die Bäume und das Meer. Entdecken Sie Ihre Nase wieder, wenn Sie ihr helfen, den vielen klimatisierten Umgebungen zu entkommen, in denen Sie sich normalerweise befinden.



Blick über das Markermeer auf die (ehemalige) Insel Marken

Wärme der Sonne

Obwohl sie etwa 149 Millionen Kilometer entfernt ist, werden Sie die Sonne spüren, selbst wenn es bewölkt ist! Zum Guten oder zum Schlechten ist es ein intensives Gefühl! Bilden Sie [Vitamin D](#), während Sie das Sonnenstudio überflüssig machen.



Oostvaardersplassen bei Lelystad

Stärke des Windes

Vergessen Sie Spinning-Kurse in Ihrem örtlichen Fitnessstudio, es gibt nichts Schöneres als den Wind im Freien! Er ist ein mächtiger Verbündeter oder ein erbitterter Feind... je nach Richtung und Geschwindigkeit.



Starker Wind über dem Wasser mit Amsterdam am Horizont, gesehen von Almere aus

Klang der Stille

Wenn Sie alleine Rad fahren, haben Sie viel Zeit für sich. Die Natur kann sehr beruhigend sein, wenn Sie am frühen Morgen unterwegs sind, lange bevor andere Menschen aufgewacht sind. Bauen Sie Stress ab, während Sie in die Pedale treten und viel Zeit haben, über Dinge nachzudenken. Es ist schwer, die meditative Wirkung einer Langstreckenfahrt zu überschätzen!



Nur du und die Straße vor dir (Zeedijk bei Marken)

Umarmen Sie die Überraschung

Man weiß nie genau, was einem auf dem Weg begegnet. Ich hätte nie erwartet, unter einem Großsegler hindurchzufahren! Oder in einem kleinen Bus mit einem sehr freundlichen Fahrer zu sitzen!



Radfahren unter einem Großsegler!



Auf eine unerwartete Straßensperre stoßen, etwa auf halber Strecke auf dem Houtribdijk



Ich und mein Fahrrad auf dem Houtribdijk! Nicht so, wie ich es mir vorgestellt hatte!

Fazit

Mit der richtigen Vorbereitung ist eine lange Radtour etwas unglaublich Tolles! Sie ist intensiv, herausfordernd, lohnend und macht Spaß!



Lächeln am Markermeer

Zweifeln Sie nicht an sich selbst, jeder kann es schaffen! Ich bin kein besonders guter Sportler, nur ein Typ mit einer verrückten Idee und ein wenig Vorbereitung. Manchmal ist das genug!



Zuhause, süßes Zuhause! 211 unglaubliche Kilometer!