

# Tipps für Langstreckenradfahren

*204KM auf einem Fixie fahren*

Willem L. Middelkoop

Apr. 20, 2023



Zur Vorbereitung auf die diesjährige Fietselfstedentocht (236 km) schwang ich mich aufs Rad und machte mich auf zu einer abenteuerlichen Fahrt durch die halbe Niederlande. Es war meine erste Langstreckenfahrt nach meiner COVID-Infektion. Wenn Sie selbst eine Langstreckenfahrt in Erwägung ziehen, lesen Sie unbedingt weiter, um wertvolle Tipps und Tricks aus meiner Erfahrung zu entdecken.

Jedes Jahr nehme ich gerne an der Fietselfstedentocht teil, einer eintägigen Langstreckenfahrt durch die niederländische Provinz Friesland. Es ist ein [unglaubliches Ereignis](#), bei dem Tausende von Menschen Sie anfeuern werden, Stempel in verschiedenen Städten zu sammeln. Es kann eine ernsthafte Herausforderung sein, abhängig vom Wetter, und deshalb sollten Sie sich besser etwas Mühe geben, um zu trainieren!



*Die Fietselfstedentocht letztes Jahr war eine epische Fahrt mit meinem Bruder - eine grausame Ausgabe mit viel Sturm und Regen!*



*Meine ausgefüllte Fietselfstedentocht 2022 Stempelkarte - man beachte, wie die Ränder vom schlechten Wetter mitgenommen wurden...*

## Hegelsom - Amsterdam

Es gibt wahrscheinlich keinen besseren Weg, sich auf eine Langstreckenfahrt vorzubereiten, als (allmählich) mit dem Fahren zu beginnen. Nachdem ich meine Fahrten „in der

Stadt“ in der Nähe [meines Zuhauses](#) intensiviert hatte, war ich bereit für ernsthaftes Langstreckenradfahren. Ich beschloss, mit dem Fahrrad von Limburg nach Amsterdam zu fahren und einen kleinen Umweg über Venlo, Nijmegen, Arnhem, Flevoland zu machen. Ich habe diese Route bewusst gewählt, damit sie eine große landschaftliche Vielfalt bietet und einige lange Geraden auf windigen Deichen aufweist (etwas, das man auch in Friesland antreffen wird).



*Nationalpark Maasduinen in Limburg*

Planen Sie Ihre Route im Voraus, während der Fahrt werden Sie genug mit der Herausforderung beschäftigt sein, sie zu bewältigen. Sie können ein Navigationssystem verwenden oder den Straßenschildern folgen. In jedem Fall ist es ratsam, sich wichtige Wegpunkte und Städte entlang der Route zu merken. Dies gibt Ihnen während der Fahrt ein Gefühl für die Orientierung, das nützlich ist, wenn Sie versuchen, die richtige Dosierung der Anstrengung zu finden.



*Folgen Sie den Straßenschildern oder benutzen Sie ein GPS-Navigationssystem - was auch immer Sie tun, stellen Sie sicher, dass Sie eine Vorstellung davon haben, wohin Sie fahren*

## **Fahrrad und Ausrüstung**

Langstreckenfahrten erfordern etwas mehr Vorbereitung als eine normale schnelle Fahrt durch die Stadt. Sie müssen sicherstellen, dass Ihr Fahrrad in einem technisch einwandfreien Zustand ist, Sie sollten einige Ersatzreifen und Werkzeug mitbringen und Sie müssen sich überlegen, wie Sie sich entlang der Strecke „auftanken“. Es könnte eine gute Idee sein, das [Reparieren eines platten Reifens](#) zu üben, wenn Sie dies noch nie zuvor getan haben.



*Ich habe mein Fahrrad mit neuen Reifen und Steuersatzlagern für eine neue Radsaison vorbereitet*



*Am Tag vor meiner Abreise habe ich mein Fahrrad gründlich überprüft und sogar eine kleine Probefahrt durch die Stadt gemacht*

Eine weitere Herausforderung ist die richtige Kleidung. Langstreckenfahrten dauern oft mehrere Stunden auf dem Fahrrad. Wettervorhersagen sind lokal und nur „so lala“

zuverlässig. Besorgen Sie sich eine Kleidung, die weder zu kalt noch zu warm ist. Sie wollen Ihre ganze Energie auf die Fahrt selbst konzentrieren, nicht darauf, während der Fahrt zu frieren oder zu schwitzen.

## **Mentale Unterstützung**

Da wir in modernen Zeiten leben, könnten Sie in Erwägung ziehen, Freunde und Familie zu nutzen, um Sie entlang der Strecke zu unterstützen. Dazu habe ich meinen Garmin Edge mit meinem iPhone verbunden, damit er eingehende Nachrichten auf dem Display des Fahrradcomputers anzeigen kann. Mit der Live-Tracking-Funktion von Garmin können Sie Ihre Route und Ihren Fortschritt (einschließlich aktueller Position, Geschwindigkeit und Herzfrequenz) mit Ihrer Familie und Ihren Freunden teilen. Ich habe eine Nachricht vorbereitet, bevor ich losgefahren bin, und sie mit etwa einem Dutzend Personen geteilt. Das macht die Solo-Herausforderung etwas weniger einsam. Glauben Sie mir, das kann einen großen Unterschied machen, wenn Sie die „Warum wollte ich das tun“-Phase durchlaufen, die Sie irgendwann während der Fahrt erleben werden.



*Verbinden Sie Ihren Fahrradcomputer mit Ihrem Telefon, um unterstützende Nachrichten von Familie und Freunden empfangen zu können*

## **Langsam starten**

Immer wenn ich eine Langstrecke fahre, starte ich langsam: Wenn Sie bequem mit 30 km/h fahren können, sollten Sie mit 25 km/h beginnen. In den ersten Stunden wird leicht Energie verbraucht, da man sich frisch und fit fühlt. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, genug Energie im sprichwörtlichen Tank zu haben, um die letzten Stunden zu absolvieren. Bereiten Sie sich darauf vor, indem Sie mit einem Herzfrequenzmesser trainieren und herausfinden, wo Ihre Grenzen liegen. Versuchen Sie dann, eine optimale Geschwindigkeit zu finden, die Sie stundenlang bequem halten können. Das erfordert ein wenig Übung und ändert sich je nach den Bedingungen (wie Wetter oder wie gut Sie geschlafen haben). Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören und steigern Sie Ihre Anstrengung nur allmählich!



*Meine Herzfrequenz während der 10-stündigen Fahrt von Amsterdam nach Hegelsom: Man beachte, wie ich meine Herzfrequenz in den ersten Stunden relativ niedrig gehalten habe!*

## Meine Fahrt

Nach einem entspannten Morgen zu Hause in Hegelsom machte ich mich auf den Weg nach Amsterdam. Das Wetter war gut, mit etwas Gegenwind auf dem ersten Teil der Strecke. Ich plante meine Route durch verschiedene niederländische Nationalparks (Maasduinen, Hoge Veluwe) und durch verschiedene Städte und Dörfer. Auf diese Weise hätte ich eine große landschaftliche Vielfalt und viele Möglichkeiten, mich zu stärken. Als Notfallmaßnahme für den Fall, dass meine Leistung nicht ausreichte (nachdem ich mit COVID infiziert worden war), stellte ich sicher, dass ich meine Chipkarte für den öffentlichen Nahverkehr mitnahm, um die Fahrt abbrechen und mit dem Zug nach Amsterdam fahren zu können.



*Verlasse meine neue Heimatstadt Hegelsom, Limburg*

Nach der Abfahrt teilte ich [meinen Live-Tracking-Link](#) mit Freunden und Familie auf [Twitter](#). Zusätzlich zu den Echtzeitdaten habe ich tagsüber Fotos gepostet, um den Leuten einen Eindruck davon zu vermitteln, was ich sehe. Das ist eine lustige Art, Erinnerungen zu schaffen (und zu teilen).

## Eindrücke

Eine weitere erstaunliche Sache bei Fahrrad-Langstreckenfahrten ist die schiere Menge an Eindrücken, die man während des Tages bekommt. Ich habe einmal scherzhaft gesagt, dass sich eine solche Fahrt wie eine große Urlaubsreise anfühlt. Während Sie durch das Land fahren, sehen Sie viele verschiedene Dinge, viele verschiedene Menschen (in ihrem „natürlichen Lebensraum“) und erleben verschiedene Emotionen und Gedanken, während Sie in die Pedale treten.



*Während viele Radfahrer während der Fahrt essen, ziehe ich es vor, anzuhalten und den Moment zu genießen, während ich etwas esse*



*Man staunt über die Dinge, denen man begegnet - wie die Schönheit des niederländischen Nationalparks Hoge Veluwe...*



*... oder über eine unerwartete Straßensperre, die einen ins "Unbekannte" (Route) führt*

Nehmen Sie sich die Zeit, die Umgebung zu genießen, es sind Sie, Ihr Fahrrad und Ihre Route. Ich denke, es ist eine der „pursten“ Arten, sein Land zu genießen, ich liebe es.



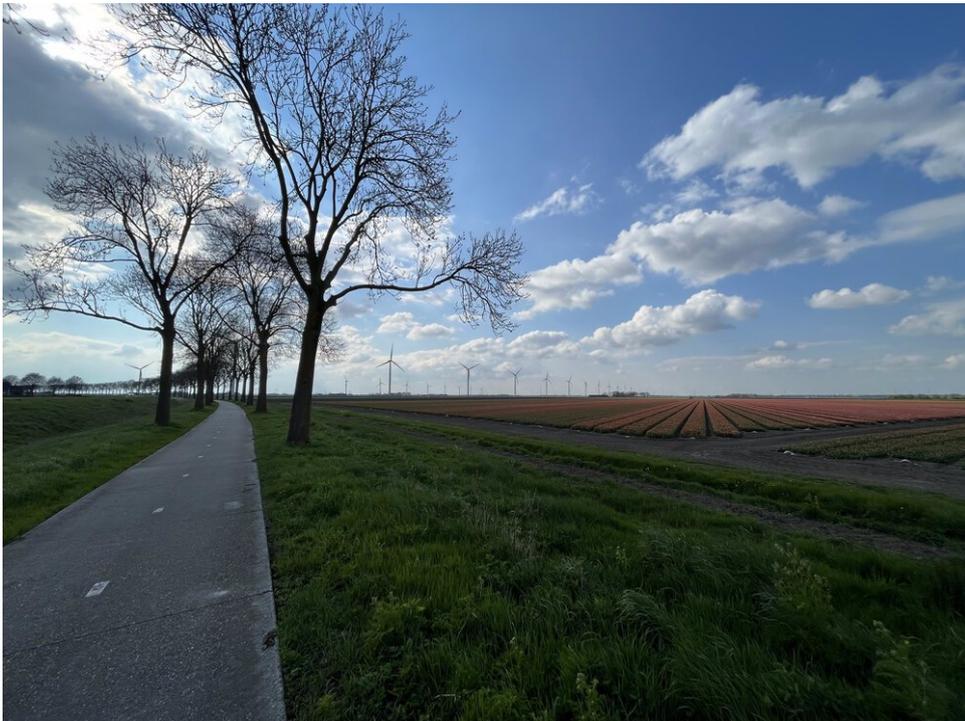
*Auftanken an einer Tankstelle*



*Dies fühlte sich wie ein passender Ort für eine kleine Trinkpause an... Willemsplein in Arnhem!*



*Schöne Landschaft - lange Geraden auf Deichen in der Nähe von Flevoland*



*Blumen aus Amsterdam... angebaut in Flevoland!*

## **Der Mann mit dem Hammer**

Wenn die Distanz Ihrer Fahrt lang genug ist, besteht die Möglichkeit, dass Sie dem sprichwörtlichen „Mann mit dem Hammer“ begegnen. Der Moment, in dem Sie sich

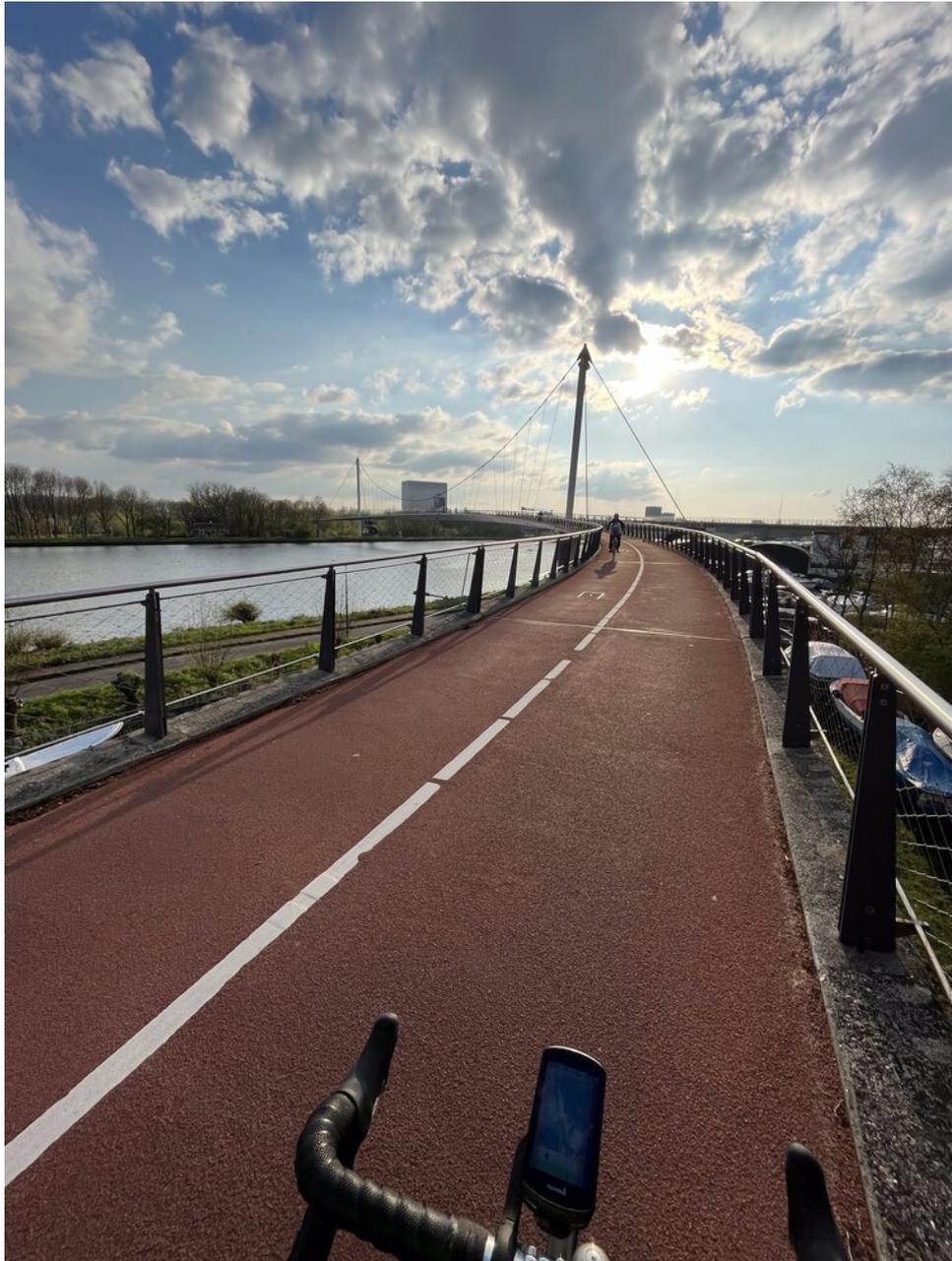
erschöpft, am Ende, ohne Energie und Motivation fühlen. Es passiert, und Sie sollten keine Angst davor haben. Eine einfache Lösung dafür ist, sicherzustellen, dass Sie einige (kleine) Snacks dabei haben, die Sie während einer kleinen Pause genießen können. Nur ein paar Minuten auf einer Bank können einen großen Unterschied machen. Wenn Sie mehr Erfahrung sammeln, können Sie es kommen fühlen und darauf planen. Schämen Sie sich nicht, vom Fahrrad abzusteigen - es ist der einzige Weg, um weiterzumachen!



*Bei etwa 80 % der Strecke spürte ich, wie sich meine Beine und mein Rücken beschwerten... diese Bank war eine willkommene Abwechslung für meinen Hintern auf dem Sattel*

## **Sieg**

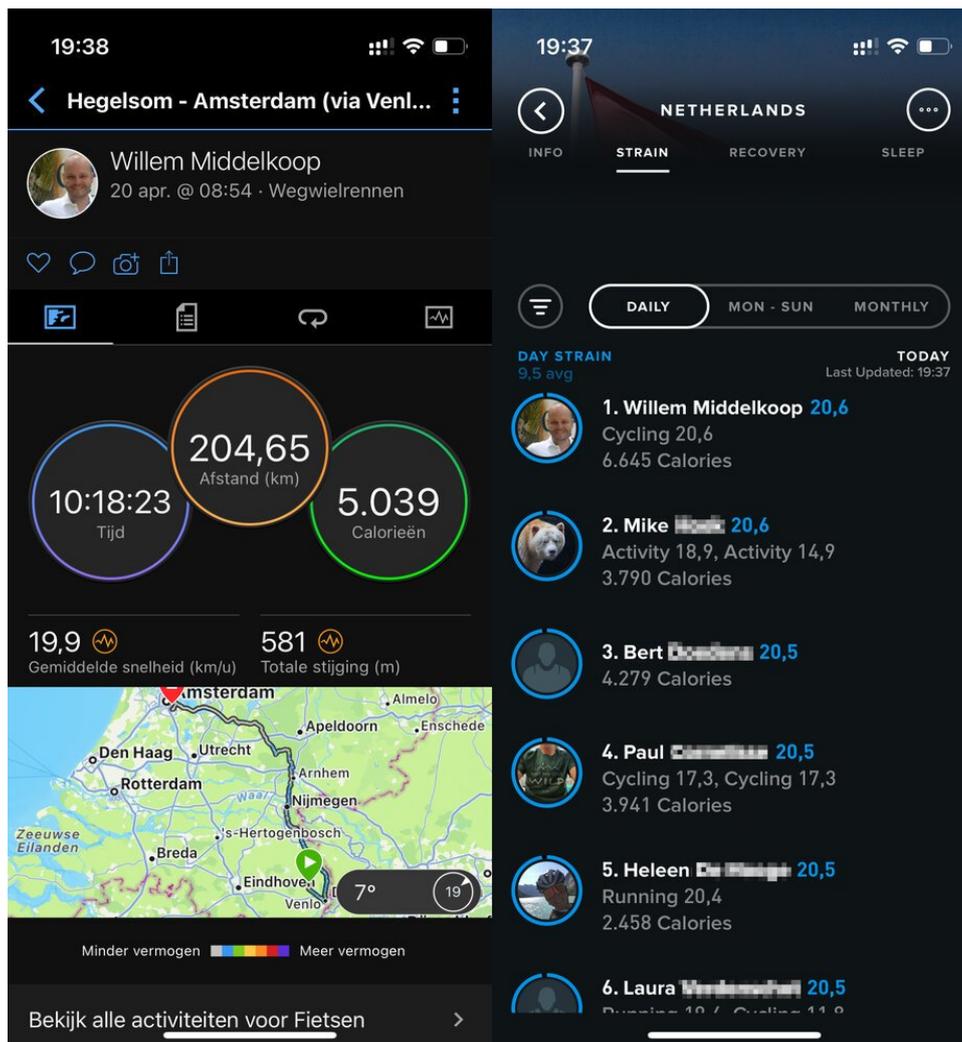
Wenn Sie Ihre Fahrt beenden, werden Sie sich siegreich fühlen, auf eine „rohe“ und „ursprüngliche“ Weise. Dieses Gefühl der Euphorie wird tagelang, möglicherweise wochenlang anhalten. Es ist eine großartige Belohnung für Ihre Bemühungen - genießen Sie es mit Stolz!



*Die Überquerung der letzten Brücke nach Amsterdam fühlte sich wie ein Sieg an.*



*Hallo Amsterdam! Geschafft!*

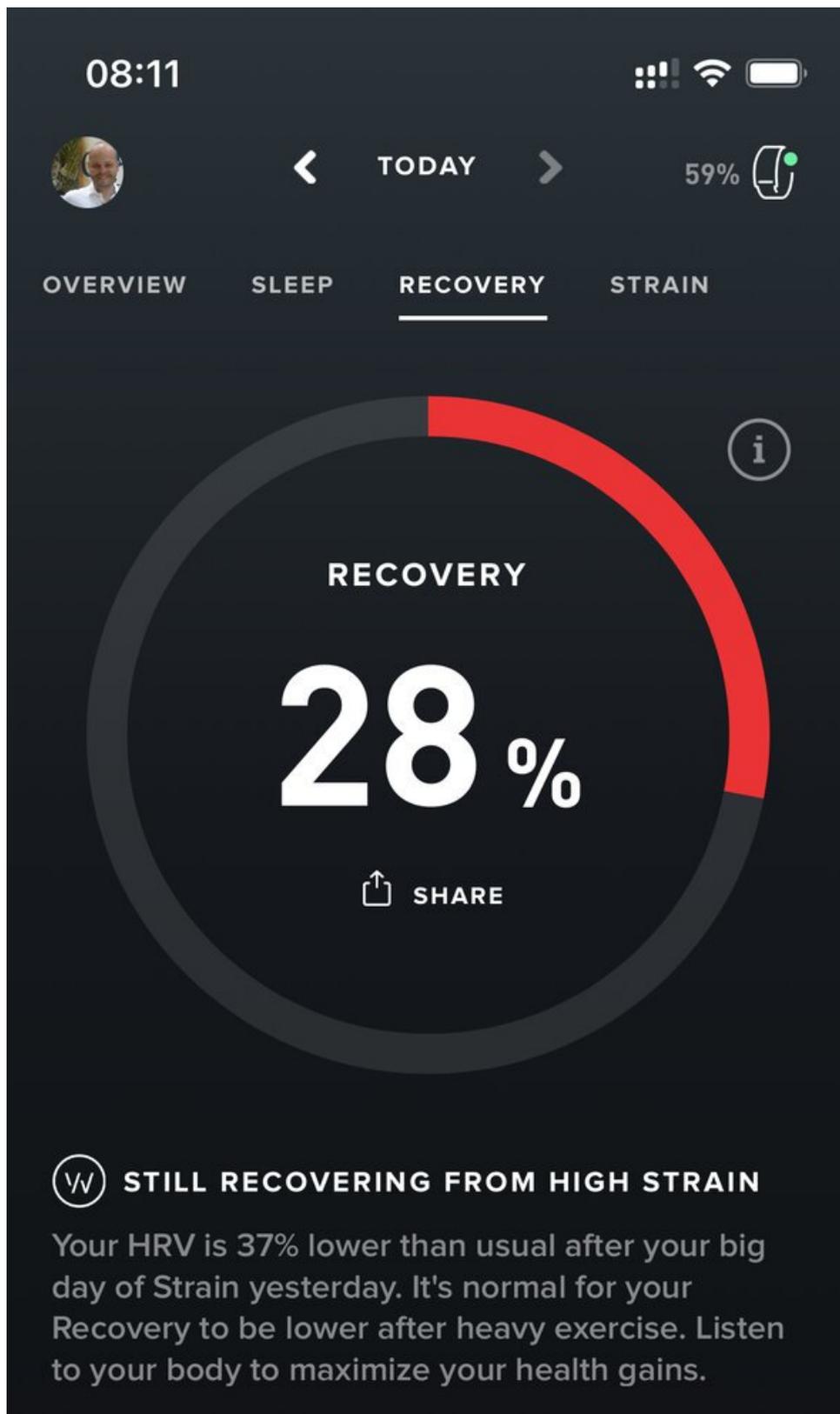


*Schau mal, wer WHOOP's Nummer 1 der Niederlande in Sachen Belastung ist! Euphorie!*

## Fazit

Langstreckenfahrten sind etwas Besonderes, ihre Wirkung geht weit über die bloßen Kilometer hinaus, die Sie fahren. Es ist physisch und mental. Sie werden etwas über sich selbst lernen, wie es nur wenige andere Erfahrungen können. Wenn Sie darüber nachdenken, dies zu tun, nehmen Sie meinen Rat an: TUN SIE ES - Sie werden es lieben.

Sehen Sie sich meine Fahrdaten auf [Garmin Connect](#) an.



*Der Morgen danach: Seien Sie nett zu sich selbst - nach einer so intensiven Anstrengung braucht Ihr Körper Zeit, um sich zu erholen. Mein WHOOP hat das deutlich gemerkt, selbst nach einer erholsamen Nacht.*