

# WECHSELZONE

Offizielle Vereinszeitung des ASC Konstanz e. V.

*jetzt neu!*

## Aus dem Inhalt:

● **Sizilianisches  
Tagebuch  
2. Teil**

● **Alb Bikeathlon**

● **1. Mountainbike-  
Rennen  
in Stockach**

● **Züri-Lauf-  
Cup**

● **Europacup  
im  
Super-  
marathon**

Fred Achilles

Pauline-Gutjahr-Weg  
78467 Konstanz

dl

wichtige  
Termine

**Duathlon**

**Triathlon**

**Laufen**

**Langlauf**

Fax 07531-29274

Telefon 07531-22532

78462 Konstanz

Konradgasse 13

Radsport

**RADIAL**

...st wenn der letzte Reifen geplatzt, die letzte Gabel gebrochen und die letzte Kette gerissen ist, wendet ihr feststellen, daß man Fahrrad

# 1. Mountainbike-Rennen in Stockach

Nach großen Schwierigkeiten beim Genehmigungsverfahren konnte am 14. November 1993 die MTB-Premier stattfinden. Daß ein solches Rennen auf Anklang stoßen würde, hatten die Veranstalter gehofft, daß der Anklang aber so groß wäre hatte man wohl nicht erwartet.

150 Starter stellten doch ein Problem dar, dem man sich allerdings zu helfen mußte indem man drei Startgruppen bildete die im 3-Minuten-Abstand auf die Strecke gingen.

Le-Mans-Start nennt man das Startverfahren was praktiziert wurde: die Fahrräder (sorry, die Bikes) werden am Startbereich abgelegt und die Radfahrer (sorry, die BikerInnen) nehmen etwa 100 m hinter den Bikes (ich hab's gelernt) Aufstellung um beim Startschuß loszurennen, sich auf die Bikes zu schwingen und loszubiken.

Am schnellsten bei den Frauen war Kirsten Palandt unterwegs. Vier Minuten Vorsprung hatte sie vor der Straßenrennfahrerin Barbara Müller (VMC Konstanz). Platz 70 unter den 150 Startern sagt da auch einiges über die starke Leistung Kirstens aus. Wäre sie 4 Sekunden schneller gewesen hätte sie wohl noch Vincent Sohni erreicht, der in der Hauptklasse M 16 (!!!) in 41:41 Minuten 33. wurde. Bruder Daniel Sohni war 11. im Ziel in 37:13 Minuten.

Tja, dann waren da noch ein paar EX-ASC-ler, z.B. Jürgen Fodor aus Stuttgart 8. in M 26 (!!!) in 38:17 oder Hans-Peter Wibbelt aus Stockach (9. in TM

26 in 38:19) und der Josef Dolpp ist 38:11 Minuten 14. in der M 16 geworden.

Gut gemacht war's und jeder zweite hat 'nen Preis in der Tombola, die recht gut bestückt war bekommen. Und nächstes Jahr solls wieder stattfinden, das hat zumindest Stockachs Bürgermeister Ziwey versprochen. Manchmal sind solche Veranstaltungen halt auf dem Dorf besser durchzusetzen bzw. Konstanz wird in dieser Hinsicht immer ein Dorf bleiben.

DL



# Sizilianisches Tagebuch

von Hans-Jörg Herzog  
Teil 2

Das Frühstück am Ostersonntagmorgen - wieder in Gesellschaft deutscher Bustouristen und mit Ostereiern - bringe ich schnell hinter mich, ich habe mich entschlossen, wieder nach Augusta zu fahren, wo weniger los ist, wo aber vor allem im Hotel Villa de Cesari noch mein Ausweis ist, den ich dort vor 2 Tagen vergessen habe...

Auf dem Weg fahre ich nochmal im Valle dei Templi vorbei, um ein paar Fotos zu machen, und auch die VILLA ATHENA begutachte ich nochmal bei Tageslicht: wirklich traumhaft gelegen mit Blick auf den Jupiter-Tempel (oder ist's der Juno-Tempel?), in gepflegter Gartenanlage, sehr schön und gediegen - schade drum! Um 10:30 Uhr fahre ich schließlich ab von AGRIGENT, es ist sonnig, aber auch windig aus Osten, und so komme ich die ersten 40 km nur mühsam voran.

Dann wird es besser, der Wind kommt nun eher von hinten, ich rolle die Küstenstraße auf flachen Steigungen und Abfahrten entlang, manchmal sieht man die Küste, die Ortschaften sind eher rar und so muß ich 101 km fahren, bis ich eine Bar finde, die geöffnet hat (wg. Ostern sind viele geschlossen), und ich die übliche Cappuccino-Pause einlegen kann.

Hinter Gela, einer nach dem Krieg neu erbauten Stadt mit hübsch-häßli-

chen Raffinerie - Anlagen, biege ich ab Richtung Chiaramonte. Bis dort rollt es jetzt noch besser mit ausgeprägtem Rückenwind. Der 4,5 km lange Aufstieg zur Stadt, die sich an den steilen Berg hang klammert, ist noch moderat mit 10%. Auf der neuen Umgehungsstraße aber geht's dann zur Sache mit 15-18% (ich weiß, wenn ich noch langsamer fahre, falle ich um, aber schließlich habe ich als kleinsten Gang nur 42-23 zur Verfügung). Oberhalb von Chiaramonte werde ich mit einem fantastischen Ausblick belohnt, die Passhöhe ist dann auf knapp 1000 m und nach 9 km Anstieg erreicht. Nach der flachen Abfahrt, kurz vor Monterosso, signalisiert ein unscheinbares Schild die Abzweigung nach Buccheri, da muß ich lang auf dem Weg nach Sortino.

Diese Straße entpuppt sich dann als der zweite veritable Pass des Tages (1100 m), der aber auf der Karte nicht verzeichnet ist. Die Landschaft ändert sich (es sieht hier oben eher alpin aus), kein Haus und kein Mensch weit und breit - woher also kommt plötzlich der große Hund in nicht freundlicher Absicht auf mich zu..? (Womöglich hat er hier oben noch nie einen Radfahrer mit Sack auf dem Buckel gesehen.) Mit meiner Pumpe, die ich ergreife, so schnell es am Berg möglich ist, halte ich ihn mir vom Leib. Die schwerver-



diente Abfahrt rollt dann mindestens 20 km, also relativ flach, und bietet wunderschöne und bizarre Aussichten, auch auf den Ätna.

In Sortino nehme ich in einer Bar - wie früher die Radfahrer auf den letzten Kilometern zuweilen - Bier und Cola - ein Selbstexperiment, wie mein Freund Motz sagen würde, aber ich bin ja inzwischen auch schon bei km 200 angelangt. Komme dann endlich (nach 9:00 Stunden und 229 km) nach AUGUSTA, Empfang im Hotel VILLA DEI CESARI wie wenn ich gerade mal Brötchen holen gegangen wäre...

Dann Abendessen wieder vom feinsten: Insalata, Risotto al pescatore, Antipasto (...), Gnocchi alla Norma (mit Auberginen und geriebenem Ricotta), Wein, Café und Mandelkuchen mit Amaretto - ich kann mich nur wiederholen: superbe!

Den folgenden Tag, Ostermontag 12.4.93, plane ich als Ruhetag. Ich fahre über's Hinterland nach Syracus. Dort erkundige ich mich am Bahnhof nach dem Schiff-Fahrplan Richtung Neapel und erfahre, daß von Reggio einmal wöchentlich eines, und zwar Mittwoch 23:00 Uhr fährt, was genau das ist, was ich brauche, denn über Calabrien zurückfahren habe ich mir (u.a. wegen des Wetters auf dem Festland) mittlerweile abgeschminkt. Danach versuche ich an einem Bankomat Geld zu ziehen, nach vergeblichen Versuchen an ca. 12 Bankomaten gebe ich's auf. Ich fahre dann ein Stück weit südlich von Syracus am Meer entlang in der Hoffnung, eine lauschige Bar und/oder einen selbigen Badeplatz zu finden - ma niente! Also zurück nach Augusta über die Strada Provinciale am Meer (und riesigen Raffinerie-Anlagen) entlang. Zurück in

Augusta stelle ich fest, daß ich an diesem Ruhetag 115 km gefahren bin (20 davon wahrscheinlich in Syracus von einer Bank zur nächsten...).

Da kann ich auch noch einen kurzen Lauf machen (den einzigen auf meiner TOUR DE TRANCE) zur Felsküste und zurück und dort für 15 min in das 16-18°C warme und klare Mittelmeer tauchen. Abendessen gibt's dann leider nicht im DEI CESARI (da das Ristorante montags geschlossen ist), sondern im Ristorante A'MARRISIA nach einem längeren Fußmarsch (die Signora Cesari empfahl es und sprach dabei von ca. 10 min zu Fuß, aber Sizilianer unter- oder übertreiben immer bei Weg- oder Zeitangaben, je nach Bedarf...), und zwar in Gesellschaft eines Ehepaares vom Lago Maggiore, das seinen Sohn besucht, der als Gebirgsjäger wegen des Jugoslawien-Krieges nach Augusta verlegt war. Es gibt Insalata, Penne Norma, Pizza Norma, Gelato, Café. Nach dem reichlichen Abendmahl und diversen Bieren genieße ich den Heimweg, der als Hinweg so lästig war.

Am folgenden Tag will ich um den Ätna herum (den ich von meinem Balkon aus sehen kann) auf ca. 190 km zur Nordküste (Capo Orlando) und am Mittwoch dann noch die ca. 130 km über Messina nach Reggio d.C.. Das Frühstück im CESARI's ist reichlich mit Orange, 2 Cappuccine, Brot, Hörnchen und Ricotta-Teilchen, aber irgendwie habe ich nicht den richtigen Appetit. Um 10:20 Uhr verlasse ich den gastlichen Ort, nach 10 km beginnt dann auch schon der Horror auf der Strada Statale Richtung Catania, wo die afrikanischen Scheibenputzer und Taschenluch-Verkäufer im Stau (aufgrund von Brückenarbeiten) Hochkonjunktur haben.

Ganz schlimm mit dem Verkehr wird's auf der Umgehungsautobahn von Catania, fühle mich an Jean-Luc Godards Film "Weekend" erinnert. Es ist sonnig und heiß. Endlich, nach rund 50 km Auto-Terror, eine schöne Landstraße bei Mister-Bianco, den Südhang des Ätna hinaufsteigend. Aber vor Paterno erwischt mich der Verkehr wieder vierspurig. Mittlerweile fühle ich mich immer miserabler, und in Paterno zwingt mich eine (als solche inzwischen erkannte) Darminfektion zu einem unfreiwilligen 15-minütigen Aufenthalt in der gemütlichen Toilette einer Agip-Tankstelle.

Für einen Triathleten ist es ja nicht so ungewohnt, mit nasser Radhose zu fahren, sage ich mir, fühle mich aber "beschissen wäre geprahlt". Nach Paterno ist die Straße ruhig und schön zu fahren (wenn man könnte...), in der Bar an der Stazione Schettino, verfallen aber keineswegs verlassen (die Stazione meine ich), mache ich Pause mit Cola und Wasser, dem einzigen was ich zu mir zu nehmen imstande bin. Weiter geht's um den Ätna herum auf malerischer Landstraße, zwischen Weinbergen und Feldern.

Der Aufstieg nach Bronte kostet mich meine letzten Energien, und ich weiß nachher nicht mehr, wie ich's geschafft habe. In Bronte steige ich ab vor der ersten Bar, nehme je eine große Flasche Cola und Wasser und verbringe einige Zeit auf der Toilette... Wieder auf dem Rad weiß ich nicht, wie mir geschieht, denn die Straße steigt weitere 5 km an bis zu einem Pass, unterwegs applaudieren mir ein paar Jungens aus einem Cabrio - sie ahnen nicht, wie berechtigt ihr Applaus ist! Die Abfahrt führt nach RANDAZZO, an der Piazza mache ich halt und setze mich erst mal auf eine Bank. Meine Situation analysierend

komme ich zum einzig möglichen Schluß: "rien ne va plus" und schon gar kein Pass über 1500 m, der nämlich käme alsbald. Als ich mich so umsehe, entdecke ich hinter mir das Agip-Motel SCRIVANO - wenn das kein Wink des Schicksals ist!

Dort nehme ich (es ist 17:30 Uhr) schnurstracks ein Zimmer und gehe auf die Toilette. Mir ist hundeeelend und ich denke noch, die einzige Möglichkeit, an diesem Tag ein paar km zu machen, wäre gewesen, im Bett liegend am Vorderrad zu drehen... Nachdem ich mich nach einer kurzen Bewußtlosigkeit - am Boden liegend wiederfinde, lege ich mich ins Bett (zum Duschen fehlt mir einfach die Kraft), schlafe wie ein Toter und schwitze dabei wie ein äußerst Lebendiger. 114 km (in 5:20) habe ich immerhin noch geschafft an diesem Tag...

Nach 14 Stunden Schlaf fühle ich mich am nächsten Morgen zwar immer noch schlapp, aber doch merklich besser - die Darminfektion scheint überwunden. Das bescheidene Frühstück (Orangensaft, Milchkaffe und Brioches) nehme ich im Stehen in der Bar der Tankstelle nebenan zu mir. Um 9:15 Uhr fahre ich los, aber nicht die Passstraße Richtung Capo Orlando, sondern nach Francavilla, und dort verzichte ich endgültig auch auf die zweite und letzte Möglichkeit, die Passstraße nach Norden zu nehmen, ich fühle mich einfach noch zu schwach. Stattdessen fahre ich runter nach Taormina, in Giardini Naxos gibt's in einer Bar an der Seepromenade ein zweites Frühstück. Ich genieße es, in der Sonne zu sitzen mit Cappuccino und Cornetto - bis mir einfällt, daß ich schon wieder meinen Ausweis vergessen habe, im Motel in Randazzo, und das liegt 40 km bergauf. Das Telefon in der Bar funktioniert nicht, also te-

lefoniere ich in meinem besten italienisch vom Automaten gegenüber nach Randazzo.

Nach dem dritten Versuch der Signora am anderen Ende zu erklären, welches meine Adresse auf dem Ausweis ist, schlägt mir nun der Signore, der jetzt drin ist, vor, mich in ca. 45 min am Bahnhof von Giardini Naxos zu treffen, er käme mit dem Auto von Randazzo dorthin - manchmal hat die Vorliebe der Sizilianer für's Autofahren auch ihre Vorteile... Einen Cappuccino, diverse Brioches und knapp 1 Stunde später taucht er tatsächlich mit meinem Ausweis auf, lehnt eine Einladung zu einem Drink oder ein Trinkgeld aber strikt ab! Die Fahrt auf der Küstenstraße von Taormina nach Messina genieße ich bei schönstem Wetter, setze mit der Fähre über nach Villa San Giovanni und fahre

gleich weiter nach Reggio d.C.

Dort bin ich gegen 17:00 Uhr (nach 120 km und 5:00 Stunden), nach einem Bier in der Bar am Hafen schaue ich nach einem einfachen Hotel, um zu duschen und Rad und Rucksack zu deponieren. Ein solches finde ich dann auch in der Nähe. Ich bummle ein wenig durch die Stadt, nehme ein Bier und besorge mir das Ticket für das Schiff. Später finde ich die einfache TRATTORIA DEL VILLEGIANTE, wo ich einfach vorzüglich esse: Insalata, Antipasto di Mare, Linguine Ceccha, Spada a la Marinara, Landwein, Landkäse, Vollkornbrot (!) und Obst. Um 22:30 Uhr schiffe ich ein auf der LEOPARDI (Heimathafen Cagliari), wo sich ein paar Autos und 2 LKW im Laderaum verlieren.

Pünktlich um 23:05 Uhr legen wir ab. Ich nehme ein paar Bier in der wenig bevölkerten Bar und versuche dann zu

**B o d e n s e e**

**R U N &**

**B I K E**

**3. September**

schlafen, was sich als nicht so leicht herausstellt, da es in der Kabine entschieden zu warm ist und Irgendetwas dauernd vibriert, ansonsten aber verläuft die Nacht ruhig...

Das "Frühstück" am nächsten Morgen in der Schiffsbar besteht aus einem Saft, 2 Fabrik-Brioches und Caffé Latte im Becher. Verbringe dann 1 Stunde auf dem Außendeck, die Fahrt vorbei an Capri und dem Vesuv und die Einfahrt in den Hafen von NEAPEL beobachtend. Die Ankunft ist pünktlich um 9:30 Uhr, um 10:00 Uhr fahre ich am Hafen los. Zunächst geht es 11 km über Kopfsteinpflaster und (noch schlimmer) Quadersteine, die wohl noch aus pompejanischer Zeit stammen, und das im Verkehrsmoloch Neapel, dem ich erst nach 18 km entinnen kann. Dann kommen noch einige streßige Ortsdurchfahrten wie Pompeji oder Torre Annunziata.

Aber die restlichen 70 km zwischen Sorrent und Salerno entschädigen dafür ganz und gar: eine traumhafte Küstenstraße! Ich steige die 5 km zum Colle zwischen Sorrent und Positano leicht und locker, danach eine wirklich atemberaubende Abfahrt nach Positano, wo ich auf der Terrasse eines exquisiten Cafés mit wunderschönem Garten Cappuccino-Pause (...) mache. Die Küstenstraße ist ein stetiges Auf und Ab, die weiteren Steigungen (vor Maiore immerhin 4 km lang) nehme ich zügig und leicht (in der Form hätte die Passfahrt tags zuvor in Sizilien, bei der ich leider passen mußte, richtig Spaß gemacht!). Gegen 16:00 komme ich nach SALERNO. Ich hole die Radtasche in der Gepäckaufbewahrung ab und verpacke mein Rad. Dann spricht mich ein Bahnangestellter an, der offensichtlich auch

ein Ciclista und Rad-Aficionado ist. Wir reden über Allig, Thurau, Moser und die letzten Rennen in Belgien, und schließlich kann ich in der Garderobe des Bahnpersonals duschen - na, das paßt ja wieder! Danach bleibt mir noch genügend Zeit bis zur Abfahrt des Zuges (ich habe unterdessen die Reservierung geändert), um durch Salerno zu bum-meln, ein paar Biere und Sandwiches zu mir zu nehmen und Mitbringsel für meine Lieben daheim einzukaufen. Um 19:00 Uhr geht mein Zug nach Rom (via Napoli), von dort via Milano nach Zürich, und um 12:30 Uhr am 16.4.93 bin ich wieder in Konstanz. (Die Zugfahrt war übrigens - in Italien zumindest - durchaus nicht langweilig, aber das zu berichten verkneife ich mir hier ausnahmsweise mal...)

Im Zug habe ich Zeit, meine Tour durch Süditalien nochmal Revue passieren zu lassen. Und ich denke, daß ich viel gesehen und erlebt habe in den 11 1/2 Tagen, die meine Reise effektiv nur dauerte, daß nicht immer alles so geklappt hat wie geplant oder gewünscht, aber daß dies auch langweiliger gewesen wäre, und daß der Trainingseffekt (schließlich war's für mich u.a. auch eine Trainingsfahrt) sich nebenbei ganz von allein eingestellt hat in den 11 Tagen, in denen ich rund 1700 km gefahren bin und dabei nie eine Krise hatte (außer die durch die Darminfektion ausgelöste) und in denen auch mein Rad ohne Panne oder Defekt blieb.

Mal sehen, wohin wir zwei das nächste mal fahren...

DER WEG IST DAS ZIEL!

Hans Jörg

HJH