

Fair-Play Tour **Benefiz-Spinning in Jünkerath: 24 h- Indoorcycling für Burundi**

„Stärke kommt nicht von Gewinnen. Du wächst an Deinen Herausforderungen. Wenn Du auf Widerstände triffst und Dich entscheidest, dranzubleiben, das ist Stärke.“

Arnold Schwarzenegger

29.12.18, Jünkerath. *Mit einem Team aus zwei Lehrern und 4 Schülern fuhr das FP-Team des Gymnasiums Traben-Trarbach am Abend des 29. Dezember nach Jünkerath zur Jahresabschluss-Veranstaltung der Tour d'Europe, einem Benefiz-Spinning-Marathon, den der „Vater der Tour“, Herbert Ehlen, organisiert hatte.*

Die Räder surren und die Musik dröhnt. Das Atrium des Gymnasiums Jünkerath hat sich in eine riesige Fitnessbude verwandelt: Ungefähr 50 Spinning-Maschinen stehen in zwei Halbkreisen im Atrium, auf der Bühne sind zusätzlich einige Rennräder auf Rollen montiert, auf zwei Flachbildschirmen laufen Ruanda-Videos und im Zentrum wechseln sich Bike-Instruktoren bei der Animation der Sportler ab. „Und 8 und 7 und 6 und 5 und 3, 2, 1 ... setzen!“ Mit lautstarkem Herunterzählen beendet, als wir die Halle betreten, einer der Instrukturen gerade ein Belastungsintervall, das alle im Stehen getreten haben. Alle Räder sind besetzt, auf den meisten Lenkern hängen Handtücher und wir sollen bald merken, dass man die hier auch braucht. Um kurz vor 21 Uhr steigen wir mit dem Team GymTT ein. Wir besetzen Spinningmaschinen und ein Rollenrad auf der Bühne. Direkt neben uns tritt, wie wir später erfahren werden, auf teuren Rennmaschinen Radsport-Prominenz: die Ultracyclisten Helmut Wolf und Thorsten Weber (Dritter beim Race across Germany 2018: 1100 Km in 39 Stunden!). Die beiden haben allen Ernstes vor, die 24 Stunden durchzufahren. Neben ihnen radelt ein 24h-Team, in dem jeder immerhin auch noch 6 Stunden am Stück (ca. 200 km) fahren will.

Ganz so ambitioniert sind wir nicht. Wir haben uns vorgenommen, nur zwei Stunden mitzuradeln, können daher das Event in vollen Zügen genießen und jede Herausforderung des Animators annehmen. Zunächst lassen wir die Maschinen noch im kleinen Gang surren, treten uns locker ein, gewöhnen uns an unsere Geräte und den Lärm in der Halle. Der Rhythmus der Musik fährt in die Beine, macht Lust, sich intensiver zu bewegen. Und lange müssen wir nicht warten. Kaum perlen die ersten Schweißtropfen, da geht es auch schon los. Das erste Belastungsintervall steht an. Erst wird die Trittfrequenz erhöht, dann geht im Stehen die Post ab. „Und 8 und 7 und 6....!“, als der Instruktor die erste Intervalleinheit herunterzählt, rinnt schon der Schweiß. Es ist tatsächlich anstrengend, hier zu fahren und es macht auch Spaß. Zunächst fehlen die Anregungen des Outdoor-Bikens: kein Wind, keine Steigungen, keine Ziele, keine Gerüche, keine schnell wechselnden optischen Eindrücke, keine Resonanz von der Straße Die Minuten vergehen zunächst unendlich langsam, kaum scheint der Zeiger der Uhr vorzurücken. Aber bald kommt der Flow, wir ergeben uns dem Rhythmus unserer Tretfrequenz, schalten total ab, horchen auf das Summen des Laufrades, lassen den die Musik in unsere Körper strömen. Und dann sind unsere zwei Stunden auch schon um. Noch 5 Minuten ausradeln, duschen, ein Stückchen von der Kuchentheke und schon geht es wieder in die Nacht hinaus und zurück an die Mosel. Wir sind nicht wirklich erschöpft, aber angenehm ausgepowert. Und das Beste: Wir haben nicht nur für uns etwas getan (Weihnachtsspeck muss weg!), sondern konnten den Veranstaltern auch noch Spendengelder in Höhe von 620 € übergeben.

Team GymTT: Max Dahm, Louis Gaudenzi, David Klein, Alexander Stark,
Inga Desch, Michael Herder

