

# 31. ALB-Extrem 2014

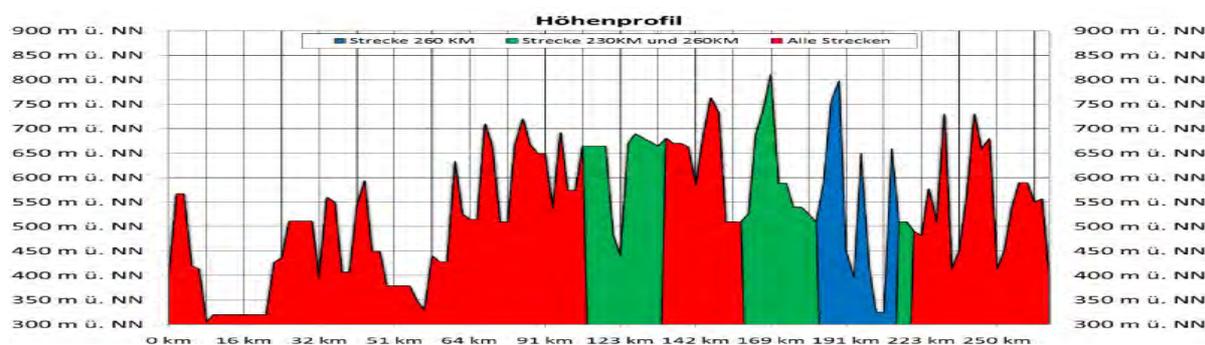


Bericht von Gunnar Arndt

Ottenbach, 29.06.2014

## 3 TEICHLANDRADLER IM BADEN-WÜRTTEMBERGISCHEN

Am 29. Juni wurde in Ottenbach in der Nähe von Göppingen im Baden-Württembergischen der 31. ALB-Extrem veranstaltet. Es waren Strecken von 190 – 250 km im Programm. Das erste Mal, dass wir Teichlandradler hier teilnahmen (Peter Glück, Andreas Kano und Gunnar Arndt). Die Strecke war sehr gut gewählt. Das Streckenprofil ließ uns bei einer Aufwärmrunde am Samstag schon einmal leicht erschauern. Es gab gefühlt keinen Abschnitt der 0,00% hatte. Da konnte man schon mal im Stehen am Berg umfallen.



Leider wollte das Wetter am Marthontag nicht so mitspielen. Der Tag begann mit kräftigem Frühregen und schien nicht aufzuhören. Auch unsere Herbergseltern bestätigten, dass es bis zu diesem Tag nicht geregnet hatte und der Regen von den Landwirten herbeigeseht wurde. In Kombination mit der Fußball-WM war es eine anstrengende Sache, frühzeitig in die Federn zu kommen, da Spiele mit Verlängerung und Elfmeter anstanden und das Wecken um 03.00 Uhr geplant war.

Als wir dann doch starteten war es tatsächlich relativ trocken geworden und nur noch ein kurzer Regen unterwegs streifte uns. Die Verpflegungsstellen waren sehr gut und abwechslungsreich ausgestattet. Peter war an diesem Tag mit 210 km am aktivsten. Andreas und Gunnar wurden von Pollen oder einer nicht wahrnehmbaren Streckenteilung auf die 190 km Strecke geschickt.



Regeneration vor der Fußballspielübertragung



Wichtig: genügend landestypische Mineralstoffe



Der Blick aus der Unterkunft war typisch ländlich ...



... wie auch die Strecke