

# Der Rhein - Eine Radtour - Ein Tagebuch - Norbert Haas - 2020

28.06.2020 - St. Goar - Koblenz und Koblenz - Dernau mit dem Zug

Strecke: von: St. Goar  
nach: Koblenz  
km<sub>T</sub>: 37,6  
km<sub>G</sub>: 982  
km<sub>D/T</sub>: 78  
V<sub>Max</sub>: 36,02 km/h  
V<sub>D</sub>: 24,33km/h  
RhÜ<sub>T</sub>: 0  
RhÜ<sub>G</sub>: 17

Garmin (Link): <https://connect.garmin.com/modern/activity/5158963587>

Profil: flach

Unterkunft: zu Hause

Start in St. Goar um 8:30 Uhr bei wolkeigem Himmel und angenehmen Temperaturen. Kurze Hose und Trikot sind möglich. Sowohl gestern als auch heute kann ich auf den Sonnenschutzfaktor 50 verzichten. Vom ersten Meter an läuft's gut, nein, sehr gut. So unendlich kaputt ich gestern war, so fit bin ich heute. Der viele Schlaf gestern hat mir augenscheinlich gut getan.

Der linksrheinische Radweg ist vorzüglich! Mit keinem oder leichtem Rückenwind lege ich einen Affenzahn hin. Hier kann ich nahezu ununterbrochen Tempo 30 km/h fahren. Schneller ist nur noch der Intercity, der mich überholt. Nur auf einen Abschnitt von etwa einem Kilometer muss ich runter vom Gas, da ist Kopfsteinpflaster der übelsten Sorte. Mein armes Rädchen wird noch mal richtig durchgeschüttelt.

Ich fahre auf Boppard zu. Die Strecke führt schnurstracks nach Westen, denn eine 180° Kurve und es geht ebenso schnurstracks nach Osten.

Ich hab's noch mal genau wissen wollen. Bei dieser hohen Geschwindigkeit benötige ich für einen Kilometer exakt 150 Kurbelumdrehungen. Bei den 982 km, die schon hinter mir liegen, sind das mehr als 150.000 Umdrehungen, denn wenn ich langsamer fahre, soll heißen mit kleineren Gängen, dann benötige ich auch mehr Drehungen.



Um 9:30 Uhr, also genau eine Stunde nach Abfahrt habe ich 24 km zurückgelegt. Das dürfte der schnellste Schnitt sein, den ich bisher gefahren bin. Fünf Minuten später erscheinen das erste Ortsschild von Koblenz und ein Hinweisschild „6 km zum Deutschen Eck“. In Koblenz, der einzigen Stadt die ich kenne, in der ich mich bisher IMMER verfahren habe, lasse ich es erst gar nicht drauf ankommen und navigiere zum Bahnhof. Ich hatte noch kurz darüber nachgedacht, entweder doch nach Hause zu radeln oder wenigstens bis Andernach. Aber die Strecke ab Koblenz rheinabwärts bin ich schon mehrfach mit dem Rennrad gefahren.

Also kaufe ich mir mit der Bahn-App ein Ticket und setze mich in den Zug nach Wesel, der auch bald abfährt und schon in wenigen Minuten pünktlich (!) in Remagen ist. Selbst der Zug von Remagen nach Dernau ist pünktlich. Im Ort muss ich dann nur noch die 700 Meter nach Hause rollen.



Das war also der erste, wenn auch der erheblich längere Teil. Morgen, Montag ist Ruhetag, Dienstag geht's wieder los. Dann fahre ich mit dem Zug nach Köln, denn diese Strecke am Rhein entlang bin ich auch schon oft gefahren. Das muss ja nicht sein.

Zwischenfazit: Wie war die Tour bisher? Nun, sie war teilweise anstrengend, teilweise leicht, mal nass, mehr aber trocken. Unterm Strich war sie leichter, als ich es mir vorgestellt habe. Nur eine Panne (Speyer), kein Sturz, keine Krankheit, alles Bestens soweit. Ich stelle mir die Frage, warum ich das erst jetzt, mit 63 Jahren mache? Hätte ich das nicht besser viel früher gemacht? Warum habe ich diesen Traum über viele Jahre so hoch gehängt, dass er mir nicht zu bewältigen vorgekommen ist? Im Januar habe ich dann angefangen zu planen und auf einmal war alles ganz einfach. Nur wegen Corona musste ich um 14 Tage verschieben.

Ich komme zu dem Schluss, dass alles seine Zeit hat und dass dieses Abenteuer genau jetzt auf mich gewartet hat. Ende der Philosophiestunde.

Zu Hause stelle ich mich auf die Waage (nur 2 Kilo abgenommen, ich hatte mit mehr gerechnet) und unter die Dusche. Dann im Kulinarium in Dernau ein Mittagessen um 13:00 Uhr mit anschließendem Eis bei meinem Freund Kassin und ab nach Hause und ein Mittagsschläfchen angeschlossen. Aus den berühmten „fünf Minütchen“ werden dann zwei Stunden.

Es beginnt am Dienstag die blaue Phase. Auf der Tour hatte ich rote Socken, ein rotes T-Shirt und eine rote Jeans dabei. Diese Sachen stehen jetzt neben der Waschmaschine und harren ihrer Säuberung. Ab Dienstag dann blaue Socken, T-Shirt und Jeans.

So - morgen einiges organisieren und am Dienstag geht's wieder los.







