

Climb the Hell Hill – IC by The-B-Site

Spinning – Hampeln nach Noten. Radfahren ohne voranzukommen. Vor-Spinnerinnen ausgestattet mit optischem Reichtum auf das Wesentliche destilliert. DJ-Pult, die Bässe wummern – Technosound auf Anschlag: Uz! Uz! “ C’mon, put your hands in the air!” – Uz! Uz! – die Spinner schwitzen und keuchen. “Werdet eins mit dem Berg, feel the energy!”



Zum Glück machen wir kein Spinning, wir machen professionelles Indoor-Cycling, Heiko hampelt nicht als Vorturner herum – er fährt - die Musik ist zum Aushalten.

Das dritte Jahr schon hilft uns Onkel Dave von [The-B-Site](#) mit [Indoor-Cycling](#) über den Winter zu kommen und stellt uns dafür wieder unseren Lieblingstrainer Heiko zur Verfügung.

Heiko ist ne coole Socke, macht das sehr ordentlich, ist immer bestens vorbereitet. Die Mädels und Jungs fahren voll drauf ab.

So auch diesmal – schon zum vierten Mal heißt es – “ 19:30 Uhr IC in Baumholder”. Wieder ausverkauftes Haus – alle 14 Plätze sind belegt, es gibt sogar schon eine Warteliste.

Heiko macht eine verdächtige Ansage: “Heute ist Hell Hill angesagt. 40 Minuten volle Belastung – 190 minus Lebensalter – das ist die Range.” Betretenes Schweigen, mittlerweile wissen viele, was das bedeutet – sind ja keine Anfänger mehr.

Heiko verteilt die Räder, gibt weitere Instruktionen, die Pulsuhren sind eingestellt – los geht’s. 16 Minuten Einfahren – stetiges Steigern der Trittfrequenz über 92er bis hin zu 104er. Gegen Ende soll der Puls bei 170 minus Lebensalter sein. Musste Heiko vor einem Jahr noch ständig vom Rad um den Puls zu kontrollieren, ist das nun kaum mehr nötig. Die Anfänger sind bei den GHF-Trainern unter Beobachtung. Das Gros kennt sich mittlerweile aus – die Trittfrequenz verrät sowieso, wer das Rädchen noch drehen muss...

Nach dem Einfahren ruft der Berg – wir hören zwar nix, dafür wird der Beat der Musik langsamer – okay – mehr Widerstand dafür weniger Trittfrequenz.

Ab jetzt wird es feucht – zunächst einmal in den Achselhöhlen. Im Gesicht registriere ich dramatischen Temperaturanstieg. Hektisch zerre ich den Trikotreißverschluss auf. Ich trete und schwitze und trete und schwitze noch mehr. Weiter treten, den Rhythmus suchen – gar nicht so einfach, wenn man eine 5%-Steigung mit Kette rechts hochfahren soll. Meine nicht vorhandene Kette könnte gerne mal runterspringen – Beine brennen. Sauerstoff wäre gut, die Luft steht, der Schweiß rinnt. Das sind wirklich sehr hohe Berge da in Baumholder im DRK-Heim. Ich fühle mich leicht angeschlagen. “Noch eine Minute bis zum Gipfel! Richtig schön locker bleiben, alles aus den Beinen heraus!” Fehlt nur noch, dass ich den Berg spüren, die energy feelen und ‘Love is in the air’ singen soll...wünsche mir optischen Reichtum – stattdessen kann ich mich selbst in der Pfütze unter mir angucken.

Ich schaue in die Runde – die Jungs und Mädels sind voll bei der Sache – alle hochkonzentriert. Sogar die obligatorische Pinkelpause (wenn's anfängt weh zu tun) bleibt diesmal aus. Jeder will das durchziehen und alle ziehen es durch. Toller Anblick – Heiko ist baff!!!

Der Berg ist bezwungen, noch 8 Minuten ausfahren und 10 Minuten dehnen...jetzt ruft die Couch!







