

Der Berg, auf dem die Profis trainieren



Foto: D. Staniek

Die Form der grünen Vollrather Höhe lässt sich aus einiger Entfernung gut erkennen.

Die Vollrather Höhe ist auch bei Radsportlern beliebt. Viele überqueren sie, andere verbessern dort ihre Leistungen für Radrennen.

VON SASKIA KARBOWIAK

GREVENBROICH | | Schon aus weiter Entfernung ist er zu sehen, der „Berg“ bei Allrath – einer der wenigen in der sonst eher flachen Region. Die Vollrather Höhe ist nicht nur bei Spaziergängern beliebt, die sich in der Natur erholen möchten, sondern auch bei Sportlern: Die Höhe wird täglich von ihnen angesteuert. Für Radsportler beispielsweise bietet die „Halde“ eine Menge Trainingsoptionen.

Obwohl die meisten den „Berg“ in Grevenbroich kennen, ist vielen die Geschichte der Vollrather Höhe unbekannt. Sie ist Resultat des Braunkohletagebaus. Zwischen den Jahren 1955 und 1968 wurde die Halde mit Abraum aufgeschüttet, zugänglich war sie ab Mitte der 1970er Jahre. Auffahrten bei Allrath, Neuenhausen und Frimmersdorf führen hinauf.

Die Höhe ist auch bei Profis angesagt, die etwa mit Rennrädern dort unterwegs sind. „Ich persönlich nutze am liebsten die Auffahrt von Allrath aus“, sagt Radsportler Sven Thureau aus Neuss-Allerheiligen, der auch professionell Rennen fährt. „Dort sind die Straßenbeläge etwas besser und die Steigung relativ gleichmäßig und rhythmisch.“ Meistens fährt Thureau zur Vollrather Höhe, wenn er ein Intervalltraining plant – eine fordernde Trainingsform mit wechselnden Phasen von Belastung und Entlastung. „Dafür bietet sich die Vollrather Höhe sehr gut an. Man hat es nicht besonders weit, kann sich auf dem Weg dorthin warmfahren und anschließend sein Training durchführen.“

Ähnliches berichtet Thureau's Teamkollege Dominik Bauer. „Die Halde nutze ich ausschließlich für Intervalltraining, insgesamt bin ich ein- bis zweimal die Woche dort.“ Sowohl Thureau als auch Bauer absolvieren dort meist ein Intervalltraining von je vier Minuten pro Einheit. Hobbyfahrer Alex Görres stattet der Vollrather Höhe zwar nicht ganz so oft einen Besuch ab wie Thureau und Bauer, jedoch nutzt auch er sie gezielt zur Verbesserung seiner sportlichen Leistung. „Ich bin sehr froh, dass wir hier im Flachland einen Berg wie die Halde haben“, sagt er. „Denn man fährt nicht einfach nur bergauf und wieder herunter, auf diese Weise erhält man auch etwas Abwechslung und neue Trainingsmöglichkeiten.“

Auch der aus Krefeld stammende Amateurfahrer Marcel Peschges hält sich gerne an der Vollrather Höhe auf. „Dort hat man eine der wenigen Möglichkeiten, 100 Höhenmeter am Stück zu fahren“, erklärt der Rennfahrer. „Außerdem kann man an der Vollrather Höhe durch die gleichmäßige und moderate Steigung sehr gut trainieren“, ergänzt der 25-Jährige.

Radsportler messen sich auf der Höhe zum Teil gegenseitig und versuchen, die Bestzeiten der jeweils anderen aufzuholen. „Auf der Sportler-App Strava etwa gibt es verschiedene Kategorien, in denen die Radfahrer sich gegenseitig herausfordern und immer wieder neue Bestzeiten aufstellen können“, erklärt Thureau. „Besonders in schwierigeren Gegenden wie der Halde versuchen wir oft, einen neuen Rekord aufzustellen.“ Thureau und Görres gelang es bereits, eine Bestzeit bei zwei der Auffahrten zu erreichen, welche sie derzeit auch halten. Peschges dagegen hat es sich zum Ziel gesetzt, seine Freunde in den Schatten zu stellen und selbst einen neuen Rekord aufzustellen. „Und genau das ist das Tolle an einer Auffahrt wie der Vollrather Höhe. Egal in welchem Leistungsniveau man sich befindet – jeder kann dort trainieren und sich neuen Herausforderungen stellen.“

Die vier Fahrer wollen auch künftig weiter auf dem „Berg“ trainieren. „Selbst mit langjähriger Erfahrung auf dem Rennrad gibt es noch Verbesserungspotential, auch für Profis. Ich möchte mich durch mein regelmäßiges Training Stück für Stück weiter steigern“, sagt Alex Görres.

INFO

Das ist die Vollrather Höhe

Internet Bei Google ist die Vollrather Höhe als „Berggipfel“ deklariert. Wie beliebt sie ist, zeigen die Rezensionen: Nutzer geben ihr im Schnitt 4,6 von 5 Sternen.

Lage Die Höhe grenzt direkt an die Orte Allrath und Neuenhausen und ist geprägt durch einige Windkraftanlagen, die auf ihr rotieren.