

# Der TRAUM vom Ötztaler Radmarathon.... unter 9h....

Den Ötztaler Radmarathon fährt man eigentlich nicht einfach so.

Man bereitet sich ab dem Zeitpunkt darauf vor, wenn man die eMail mit der Startnummer ( 340 ) bekommen hat.

Natürlich ist man auch vorher schon im Training, aber wenn es um den Ötztaler geht, dann wird es so richtig akribisch.

Fast alles konzentriert sich auf das letzte Wochenende im August.

Das Material wird abgestimmt, wie soll ich mich verpflegen, was zieht man an, wie wird das Wetter, was kann passieren....

Das Material war perfekt !

Denn mit dem neuen SARTO ASOLA mit Lightweight Obermayer Laufrädern und einer schönen SRM THM M3 Kurbel und Anbauteilen von AX Lightness, dazu noch die Campagnolo Schaltgruppe, das schlussendlich in einem TRAUM von 5,7kg endet.

Seit dem 01.01.14 hat mich Stefan Kirchmair mit seinem Trainingsplan auf die Marathons vorbereitet ( 10 Rennen waren es dieses Jahr )

Es wurde viel Grundlage gefahren, hohe Trittfrequenzen trainiert, in den letzten Wochen und Monaten harte Intervalle und dazu noch die „Rennen“. Das sollte doch funktionieren.

Ich fühlte mich gut vorbereitet, die anderen Marathons liefen gut, ich konnte also den Traum den Ötztaler Radmarathon endlich unter 9h zu fahren weiter träumen.

Jetzt zum eigentlichen... das Ötztaler Radmarathon Wochenende.

Die Anreise verlief leider nicht optimal, ein Mega Stau nach dem Grenztunnel bei Füssen brachte unseren Zeitplan durcheinander. Somit sind wir über das Hahntennjoch gefahren und waren etwas verspätet in Sölden eingetroffen.

Erstmal im Hotel einchecken... Startnummern holen... eine Vorbelastung fahren.

Hier schon der erste Dämpfer, Puls oben, Leistung nicht da wo sie sein sollte.

Dazu kam noch ein schöner Regenschauer der einen erstmal so richtig gezeigt hat, was am Wochenende los sein kann.

OK Vorbelastung beendet, Räder wieder geputzt, Reifen gecheckt, Startnummer montiert.

Dann Teamtreffen mit Stefan Kirchmair, kurze Besprechung wie es mit unseren

Verpflegungszonen aussieht, dann die gewünschte Verpflegung bei den Betreuern deponiert.

Hierbei ein großes Lob an unsere Betreuer, Ihr seid spitze !

Auf der gut sortierten Expo Area ein wenig am SRM Stand mit dem Rudi Schoberer unterhalten was denn der neue PC8 Radcomputer so alles drauf hat. ( Ablenkung tut gut )

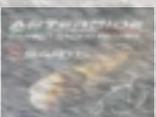
So langsam aber sicher kam der Hunger, was hilft, Proteine und Kohlenhydrate.

Also fiel unsere Wahl wieder auf das Lokal wo Mona letztes Jahr vor Ihrem Sieg beim Ötztaler gegessen hat. Bei mir gab es ein Steak ( sah nach knapp 400gr. aus ) mit Pommes.

Ich weiß normalerweise sollten es Nudeln sein... aber darauf hatte ich wirklich keine Lust.

Gut gegessen und mit vollem Bauch ging es zurück ins Hotel Central ( ein Traum ) um die nötige Ruhe zu finden.

Nachdem das ganze Radoutfit und die Verpflegung vorbereitet war, ging es darum, wie wird das Wetter wirklich ? Sollte es wirklich trocken sein.... ?



Die Nacht verlief mit den üblichen Problemen beim Einschlafen und diesen wirren Gedanken... habe ich mich wirklich gut vorbereitet, was ist bei einer Panne, soll ich gleich am Kühtai gasgeben.....

Der Wecker ging um 4.30 Uhr... wach werden mit einer kurzen Dusche, dann zum Frühstück. Leider war das Buffet viel zu reichhaltig an diesem morgen, denn ein kleines leichtes Frühstück sollte es sein, um nicht übersättigt am Start zu stehen.

Kurz nach 6 Uhr ging es Richtung Startaufstellung. Die Straßen waren am abtrocknen und die Temperaturen waren fast angenehm mit 8 Grad. Es sah aktuell nicht nach Regen aus. Perfekt, genau mein Wetter für ein Rennen um seinen Traum zu verwirklichen.

Durch meine Startnummer 340 hatte ich eine Startberechtigung für den Startblock 1c ( für sehr gute Fahrer und Presse ).

Da Mona als Vorjahres Siegerin ganz vorne ( Startblock 1a ) Aufstellung nehmen durfte, schienen sich hierbei schon unsere Wege zu trennen. Ich hatte mich bereits damit abgefunden, bis ein sehr netter Ortner mich doch wieder zu meiner Frau lies.

Hammer.... ganz vorne.... wer war da alles... Jan Ullrich links vor mir... Jörg Ludewig direkt vor mir... Mona neben mir.... natürlich Stefan Kirchmair..... und andere Prominenz...und irgendwie ich.

Die Zeit bis zum Start verging sehr schnell. 6:45 Uhr ging es los. Nach 2 Sek fuhr ich schon über die Zeitmatte... na das kann ja lustig werden.

Die Zeit nach Ötz verging wie im Flug, in einer recht großen Gruppe ging es das Ötztal hinaus. Mit einem 54er Schnitt ging es in Ötz scharf rechts Richtung Kühtai hinauf. Jetzt ging es los, recht guter Dinge gleich mal die 300W einpendeln lassen, die Beine fühlten sich gut an, Armlinge herunter geschoben, Windweste auf, Brille hoch, der Körper kommt langsam auf Temperatur und braucht Kühlung. Es lief gut, ich konnte meinen Tritt gut halten und war nach 1:12h oben, das war OK um eine Zeit von 9h zu erreichen.

Oben angekommen, erstmal das 2. Gel und einen kleinen Riegel naschen. Dann in die schnelle Abfahrt Richtung Kematen. Hier einen neuen persönlichen Rekord von 111,5 km/h aufgestellt. Die Zeit vom Kühtai bis nach Innsbruck verging sehr schnell.

In Innsbruck angekommen ging es erstmal die erste Rampe hinauf, vorbei an der Skisprungschanze. Hier waren wir eine sehr große Gruppe, es lief ganz gut, nur war mein Puls permanent auf Anschlag, 160-170 waren ganz schön heftig für dieses Teilstück.

Es dauerte ca. 15km bis ich aus der Gruppen gefallen bin, ich war nicht der einzige, immer mehr Fahrer fielen zurück. OK diese Situation als gegeben hinnehmen und sich versorgen. Puls etwas runterkommen lassen. Weiter treten und auf eine Gruppe warten.

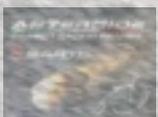
Auf einmal schrie jemand von hinten: „Tom tritt eine“ es war der Hansi der mit einem Affenzahn an mir vorbeiflog, ich soll mich an ihn dranhängen, ja das habe ich versucht, aber nach ein paar 100m war es vorbei... ich konnte das Tempo nicht halten.

Am Brenner oben angekommen, hier war unsere erste Verpflegungsstation. Flaschen gewechselt, perfekt, weiter essen, trinken, treten.

In einer kleinen Gruppe ging es nun Richtung Sterzing, eigentlich lief das ganz gut. Von da aus ging es nun nach Gasteig, dem Einstieg zum Jaufenpass.

Na was soll ich sagen, Rhythmus finden, aber was war jetzt los, irgendwie ging nichts mehr, aber ich lag doch so gut in der Zeit 15 Min. vor meinem Plan....verdammte.

Was nun? Weiter treten, ich mag den Jaufenpass einfach nicht. So kroch ich mit gefühltem Schrittempo nach oben. Was machte eigentlich das Wetter, Perfekt für mich, leichter Nebel, nicht zu heiß, angenehm. Und dann sowas.



Irgendwann sah ich die Labestation, sie kam aber nur langsam näher. Als ich diese endlich erreichte brauchte ich eine kurze schnelle Pause, Flaschen auffüllen, ein kleines Stück Kuchen und eine halbe Banane. Der RedBull verlieh mir nur kurze Flügel bis zum Gipfel. Endlich die lange Abfahrt nach St. Leonhard. Es war neblig, die Sonnenbrille beschlug bei der Abfahrt, also wieder weg damit.

Ich sah auf meine Fahrzeit. Mein Traum schien langsam zu platzen, ich hatte über 20 Minuten verloren. Die technisch schwere Abfahrt verlief gut, immer den richtigen Blick für die Längsrillen und Schlaglöcher.

In St. Leonhard angekommen feuerten einen sehr viele Zuschauer an. Gänsehaut Stimmung. So nun kam also der Scharfrichter, das Timmelsjoch, sollte er meinen Traum verhindern ? Es ging also wieder los, Armlinge runter, Windweste auf, Trikot kplt. auf, Sonnenbrille verstauen.

Mir kam der Gedanke dass ich mich vielleicht am Brenner verzockt habe.

Kopf runter und durch war nun die Devise. Es ging also los bis Moos. Da zuckten schon ab und an die Oberschenkel und Waden zu einen leichten Krampf zusammen. Na toll, jetzt schon, ich hab doch noch über 1000 Höhenmeter. Da sowieso aktuell kein Druck mehr am Pedal war, wollte ich so schonend wie möglich fahren. Krämpfe verhindern sagt sich so einfach.

Der Magen wollte aktuell auch nicht so richtig, ich konnte nichts essen, nichts trinken. Moral war....

Na dann probieren wir doch einmal unsere Salztablette, ein paar Minuten diesen Geschmack eines Salzbergwerks genossen und dann flog sie wieder raus. Aber es schien zu wirken.

An der Labestation in Schönau musste ich meine Flaschen erneut nachfüllen, denn wer weiß wie es weitergeht.

Nach der Labestation geht es erst noch 1-2 km flach weiter, bevor es links in die Finalen Höhenmeter geht. Wow, kurz in den Wiegetritt und schon hatte ich in beiden Beinen Krämpfe. OK wieder hinsetzten und versuchen einen anderen Rhythmus zu finden.

Immer mehr Fahrer saßen am Straßenrand mit Krämpfen, die waren alle nicht zum Träumen hier sondern um den eigenen Körper an die Leistungsgrenze zu führen.

Endlich, die letzte Labe, eine Dose Red Bull geschnappt und gehofft dass ich hinauffliege.

Pfeifendeckel nix wars mit fliegen, es ging genauso langsam weiter wie davor.

Was sagte meine Zeit ? Wird sehr sehr knapp.

Und das Wetter ? Für mich immer noch das beste Wetter, die Wolken hingen sehr tief, Nebel.

Ich wusste noch dass man für die Abfahrt vom Timmelshoch zwischen 32 - 37 Minuten braucht, je nach Straßenverhältnisse und Wetter.

Ich begann zu rechnen! Bei einer Passüberquerung von 8:25 sollte es reichen um unter 9h zu bleiben. Ein Traum wird vielleicht zur Wirklichkeit.

Aber da waren noch die letzten Kehren vor dem Tunnel am Timmelsjoch.

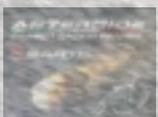
Verdammt, schon wieder Krämpfe, ich musste kurz absteigen und eine Salztablette aus der Trikottasche fischen, 2 bis 3 Schritte gegangen und weiter.

Der Tunnel war schon fast zu sehen, es tauchten Zuschauer auf, die feuerten einen nochmal so richtig an... das war Wahnsinn.

Im Tunnel versucht Fahrt aufzunehmen, die letzten km bis zur Passhöhe gingen auf einmal wieder recht gut. Oben angekommen, kurz auf die Uhr geschaut 8:27 Uhr. Nein, das wird eng, denn es fing auch noch zu regnen an. Jacke zu Armlinge hoch und schauen was noch geht.

Jetzt der Gegenanstieg, die Beine waren in der Abfahrt komplett ausgekühlt, ich spürte sie nicht mehr. Alles nochmal gegeben um endlich an der Mautstation Obergurgel die letzten km Abfahrt in Angriff zu nehmen. Es regnete immer stärker.

Unten in den etwas flacheren Abschnitten rollte ich 2 - 3 Fahrer auf, gemeinsam versuchten wir nochmal so richtig fahrt aufzunehmen. Ortseinfahrt Sölden, die Zuschauer wurden immer mehr Richtung Ziel, die letzte rechts Kurve zum Zielbogen.



BAAM... was sagt die Uhr 9:02:39h NEIN, knapp am Ziel vorbei. Ausgeträumt. Aber neue persönliche Bestzeit.

Im Ziel wurde ich gleich von einem weiteren Teamfahrer ( Josef Czernin ) begrüßt, er schaffte es unter den 9h. Gratuliere.

Zu guter letzt kam noch Othmer Peer zu mir und hat mich ein wenig interviewt. Passiert ja auch nicht bei jedem Rennen.

Ein Wahnsinns Erlebnis dieser Öztaler Radmarathon, ein Event das aktuell nicht so einfach zu übertreffen ist. Perfekt organisiert. Da ist für jeden etwas dabei.

Zum auftauen lag ich sehr lange in einer heißen Badewanne.

Meine Beine haben 3 Tage wehgetan, von der Müdigkeit ganz zu schweigen.

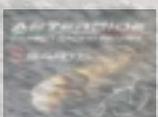
Aber es war der Traum unter 9h zu fahren. Knapp verfehlt, es liegt aber an ein paar Kleinigkeiten.

Vielleicht lag es an der Übersetzung, vielleicht hätte ich doch mit Knielingen fahren sollen. Oder wären Nudeln doch besser gewesen. War es das Tempo am Brenner ?

Die Vorbereitung war gut: knapp 500h Training ( incl. Rolle, Pilates, Rennrad, Spinnig etc.. ) 12500km 120000 Höhenmeter.

Jetzt heißt es nach dem letzten Rennen, erholen, und wieder Spaß am Rennrad finden.

Wie sieht der Traum nächstes Jahr aus ?



Ötztal

