

Ötztal Radmarathon 2009

Ötztaler Radmarathon, 238 km, 5500 Höhenmeter, 4 Alpenpässe

Sölden 30.08.2009 | von Nana und Bertram

Zwar etwas verspätet aber besser als nie, kommt hier unser Bericht über unsere Eindrücke und Erfahrungen von der Teilnahme am Ötztaler Radmarathon 2009. Um deutlich zu machen, um wenn es im Bericht jeweils geht, schreibt Bertram in der ersten Person und Nana in der dritten Person von sich.

Mehr aus Jux hatten wir uns im Frühjahr für einen Startplatz beworben. Waren doch die Aussichten denkbar schlecht, einen der 4.000 begehrten Plätze abzubekommen. Rund 10.000 Bewerber nahmen an der Verlosung teil, doch wir hatten Glück und wurden als Mini-team ausgelost. Natürlich nutzten wir die Gelegenheit und meldeten uns verbindlich an, ohne auch nur ansatzweise zu wissen, was auf uns zukommen würde, schließlich haben wir als Flachlandberliner nicht unbedingt optimale Trainingsbedingungen, aber dazu später mehr.



Wie so häufig hatten wir uns entschlossen, unseren Wettkampf mit ein paar Tagen Urlaub zu verbinden. So reisten wir bereits am Donnerstag an und genossen die herrliche Berglandschaft und das leckere Essen mit Schnitzeln, Kaiserschmarrn und Germknödeln.

Da wir uns nach der Saison mit Lanzarote eigentlich nichts mehr vorgenommen hatten, waren wir recht entspannt. Eigentlich wollten wir nur mit viel Spaß, einen Tag lang durch die Berge fahren, so schlimm konnte das ja eigentlich nicht werden. Aus den jährlichen Trainingslagern kannten wir ja auch Anstiege, die sich so nennen dürfen. Zum Vergleich: unsere Königsetappen auf Mallorca sind in der Regel 200-210 km lang mit 2000-2500 Hm. Sprich, der Ötztaler wartet noch mal mit doppelt so vielen Höhenmetern auf. Insgesamt sind wir nach einem sehr schönen Sommer mit einer guten Form angereist, auch wenn die Höhenmeter fehlten, zumindest lange Einheiten hatten wir auch dank der Sisu-Gruppe genügend gemacht, allerdings alles wenig zielgerichtet und wettkampfspezifisch, aber Grundlage ist ja schon mal viel Wert.

Wie so häufig hatten wir uns entschlossen, unseren Wettkampf mit ein paar Tagen Urlaub zu verbinden. So reisten wir bereits am Donnerstag an und genossen die herrliche Berglandschaft und das leckere Essen mit Schnitzeln, Kaiserschmarrn und Germknödeln.

Angekommen in Sölden, dem Startort des Ötztalers, haben wir zunächst unsere Startunterlagen abgeholt und sind über die Messe geschlendert. Kann sich alles durchaus mit einer Langdistanz messen, kostet aber nur einen Bruchteil, ich glaube es waren 65 EUR. Soviel zur Abzock-Mentalität im Triathlon, es geht auch anders!



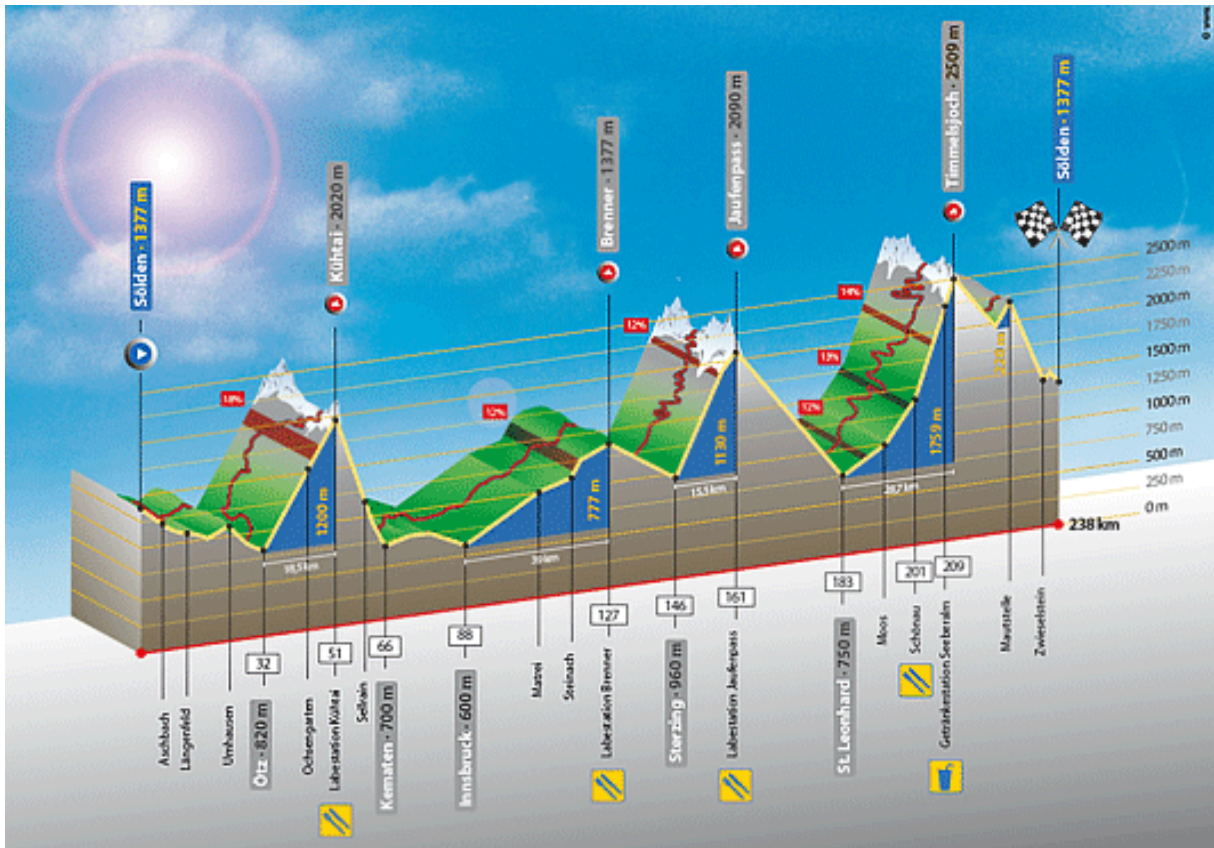
Ötztal Radmarathon 2009



Aus dem lockeren Rollen sind dann doch 2,5 Stunden geworden. Der Kühtai als erster Berg wurde angetestet, aber egal, wir sind ja nur zum Spaß hier. Wettkampftapering haben wir eh nicht gemacht. Wahrscheinlich haben sich alle anderen hier deutlich gewissenhafter vorbereitet. Für viele ist es der Hauptwettkampf der Saison. Es gibt einige, die etwas von 800 Wochenkilometern erzählen. So viel haben wir nicht mal nach einer von zwei Wochen Malle-Trainingslager in den Beinen, aber wir sind ja auch Triathleten, müssen auch noch Schwimmen und Laufen, so haben wir uns das zumindest eingeredet und waren das erste mal ein wenig besorgt, ob das alles gut gehen sollte.

Am Abend war dann Pasta Party, gewöhnungsbedürftig, dass man dafür bezahlen musste, allerdings gibt es für danach Gutscheine für Nudeln. 5 EUR für eine große Portion Nudeln waren dann aber auch ok.





Der Wettkampf

Am nächsten Morgen um 7 Uhr ging es dann los. Wir sind direkt vom Hotel bis zum Start gerollt, rund zwei Kilometer aber 500 Höhenmeter, zum Glück nach unten, allerdings mussten wir am Abend da wieder rauf. Es war fürchterlich kalt, nur 2 Grad. Wir haben uns beim Anziehen für kurze Sachen entschieden, jetzt rächte sich das, zwar hatten wir Knielinge, Armlinge, Weste und Regenjacke dabei, trotzdem war es extrem kalt. Hoffentlich würde es bald wärmer werden. Kurz vor Start entledigten wir uns noch der Regenjacken und dann ging's auch schon los. Wir standen gaaaanz hinten. Aber bei der Kälte hätten wir nicht noch früher in der Reihe stehen wollen. Nun kam zu der Kälte noch der Fahrtwind dazu, es war eiskalt. Es ging zunächst 30 Kilometer leicht abwärts bis zur ersten Steigung; Tempo 40 bis 45. Wir hätten die Regenjacken zunächst doch anlassen sollen. Zum Teil fuhren wir an Leuten mit langen Hosen und Winterjacken vorbei, aber wie wollten die denn die Berge hochkommen?



Dann endlich der erste Berg, der Kühtai, 18,5 km mit 1200 hm, hier war auch der steilste Anstieg mit 18% drin. Jetzt verstanden wir, wie die anderen das machen, viele blieben bei persönlichen Betreuern stehen und zogen sich aus. Egal wir machten nur die Weste auf, die Armlinge konnte man aufgrund der Kälte noch oben lassen. Dann ging es, los. Bis hierhin waren Nana und ich noch gemeinsam unterwegs, doch am Berg musste jeder sein eigenes

Glück versuchen. Nana war mit Kompaktkurbel unterwegs, ich fuhr mit einer Standardkurbel und merkte jetzt schon am ersten Anstieg, dass meine Eitelkeit sicher unpassend war.

Im stetigen Wechsel zwischen Wiegetritt und kurzen Sitzpausen schraubten wir uns den Berg hoch, es lief noch gut, doch zu diesem frühen Zeitpunkt hielten wir uns lieber noch deutlich zurück, schließlich lagen noch 200 km vor uns, und letztendlich ist die eigentliche Schwierigkeit das Timmelsjoch bei km 180. Bis dahin war alles nur warmfahren und Kräfte schonen. Auf etwa halber Höhe war dann das steilste Stück mit 18%, wirklich steil. Leider war hier in diesem Jahr eine Baustelle, die Asphaltdecke war aufgebrochen, wir mussten auf rund 100 m über Sandwege fahren. Bei mir weiter vorne staute es sich, allerdings konnten wir zwar langsam aber doch fahrend über das Stück, allerdings so langsam, dass auf dem Sand die Hinterräder durchdrehten. Einige stiegen ab und schoben. Weiter hinten bei Nana war an ein Fahren nicht mehr zu denken, das komplette Feld musste schieben und war per stop & go unterwegs, allerdings machten es die 18% trotz anschiebender Helfer unmöglich, wieder aufzusteigen und weiterzufahren. So schoben alle rund 500 m den Berg hoch bis die Rampe vorbei war. Das kostete Nana rund 15 Minuten Schiebe- und Wartezeit.

Der restliche Anstieg lief dann wieder gut. Allerdings wurde es ab 1.500 m noch frischer. Man hatte das Gefühl, dass der Schweiß in den Haaren gefriert. Trotzdem eine wunderschöne Landschaft, zum Teil liefen Kühe parallel zu uns und wunderten sich. Dann war die erste Steigung auch schon geschafft, oben am Gipfel war die erste Verpflegungsstation, es gab warmen Tee, Brühe herrlich. Nun ging es 15 km steil abwärts nach Innsbruck. Also Regenjacke an und los. Und diese Abfahrt wurde schnell, 95km/h auf meinem Tacho. Eigentlich bin ich ja kein ängstlicher Abfahrer, aber das reichte mir dann doch. Um so erstaunlicher wie einige an mir vorbeizischten. Aber egal, die Zeit macht man nicht runter gut sondern rauf. Nana, der das Bergabfahren mit den Jahren immer mehr Spaß macht, ließ weiter hinten einfach rollen und überholte eine Reihe vorsichtiger Fahrer. Toppgeschwindigkeit 89 km/h.



In Innsbruck angekommen, ging es zunächst eine Weile flach und dann eher sanft über fast 40 km aufwärts, allerdings im Schnitt nur mit 4%. Im Gegensatz zum Kühtal war es hier gut, eine schnelle Gruppe zu erwischen, die sah ich rund 500 m vor mir. Also mit dickem Blatt und Kette rechts versuchte ich ranzufahren, ich bekam noch zwei Mitstreiter, die sich allerdings nicht zur Mitarbeit bewegen lassen konnten. Hier kam einem dann die Triathlonerfahrung zugute, „Kopf runter und pressen“. Nach kurzer Zeit konnte ich zur ca. 40-köpfigen Gruppe aufschließen und mich ein wenig regenerieren.

Nachdem sich alle ein wenig beschnuppert hatten, wurde dann richtig Zug gemacht, Tempo 45 und ein stetiges Durchwechseln. Ich hoffte nur, dass das noch nicht zu viel war. Aber „no Risk no fun“ also fuhr ich mit. Die nächsten Kilometer waren unspektakulär auch landschaftlich nicht besonders hervorzuheben, vielleicht war es aber einfach nur schnell. Nana war weiter hinten deutlich ruhiger unterwegs, sie traf Anja Leuendorff, eine erfahrene Langdis-

tanz-Triathletin aus Berlin und hielt vorne mit ihr in ihrer 30-köpfigen Gruppe einen gemütlichen Plausch. Erstaunlicherweise ruhten sich deutlich viele Männer bei ihnen im Windschatten aus. Für das nächste Mal weiß sie nun, dass sie an dieser Stelle mehr geben kann und sich einer Gruppe anschließen sollte, statt sie die ganze Zeit zu führen.

Auch oben am Brenner war eine Verpflegungsstation. Einige aus meiner Gruppe bekamen oben Ihr Essen gereicht und fuhren durch, die anderen fuhren kurz an den Rand. Also kurze Suppe, Getränke auffüllen und dann los, aber meine Mitstreiter wollten wohl noch nicht, also fuhr ich alleine weiter. Vor mir sah ich wieder die eine Gruppe, also ran da. Aber es gelang nicht, der Abstand blieb konstant, so viel Arbeit für nichts. Zwar war ich schnell, konnte mich aber für den anstehenden Anstieg zum Jaufenpass eigentlich nicht erholen. Hier ging es über 15,5 km 1.200 m rauf. Am Berg traf ich die Gruppe wieder, fuhr vorbei und wunderte mich über deren langsames Tempo, die hatten wohl auf der Abfahrt noch mehr Körner als ich gelassen.



Am Jaufenpass war es landschaftlich wieder sehr schön, ab rund 1.800 m erreichte man die Baumgrenze und konnte über die Gipfel der andern Berge schauen, ein herrliches Panorama. Zunächst lief es super, nach 10 km Anstieg merkte ich jedoch zum ersten Mal die Beine. Jetzt wünschte ich mir auch eine Kompaktkurbel. Jedes Mal wenn ich jemanden mit so einem Ding überholte, war ich neidisch über dessen flüssigen, hochfrequenten Tritt. Mehr als 65 schaffte ich gerade kaum noch. Aber egal 4 Tritte im Sitzen, dann wieder im Stehen. Es stellte sich eine Art meditative Trance ein, die ich so noch nicht erlebt hatte. Der Kopf war leer, die Beine auch, aber trotzdem tat nichts weh. Ich fuhr einfach weiter. Die anderen um mich herum schienen sich viel stärker quälen zu müssen.

Die letzten 2 km des Jaufenpasses wurden dann steiler, doch endlich war die Labestation erreicht. Jetzt merkte ich, dass ich zu wenig gegessen hatte. Also gleich ein Gel, Kuchen, Suppe und Tee und weiter ging es. Auf der Abfahrt beschloss ich ganz locker zu machen und mich zu erholen, kein aktives Fahren, sondern nur Rollen. Doch dann Sirenen und Helfer mit Fahnen. Vor mir war ein schwerer Sturz passiert, wegen des Rettungseinsatzes mit Helikopter war die Strecke für rund 10 Minuten komplett gesperrt.

Nach endlosem Warten ging es endlich weiter, das Wetter war schön geworden, wir hatten etwa 25 Grad. Jetzt konnte man komplett kurz fahren. Bis jetzt waren 170km geschafft, rund 6 Stunden waren wir unterwegs, haben 3100 Höhenmeter in den Beinen, es ging noch 14 km abwärts und dann begann der Schlussanstieg zum Timmelsjoch auf 28,7 km ging es 1.750 m nach oben, durchschnittlich 14%. Davor hatte ich wirklich Respekt, aber bekannter Weise wächst man an seinen Herausforderungen.



Insgesamt fühlte ich mich nach der Abfahrt wieder besser, allerdings konnte ich bereits sagen, dass ich in meinem Leben vor dem Ötzaler nur Hügel hochgefahren war. Doch jetzt lag die größte Herausforderung des Ötztaler Radmarathons vor uns.

Ich stelle den Polar auf die Höhenfunktion. Im Augenblick war ich auf 750 m, bei 1.500 m war die nächste Labestation, das Tempo war egal, mehr als 10 km/h waren jetzt eh nicht mehr drin. Meter um Meter kletterte ich hinauf, die Beine waren nun schon ziemlich müde, dazu waren 14% nicht wirklich einfach zu fahren, aber auch hier schienen sich die anderen mehr zu quälen. Ich fuhr an vielen vorbei, die kurze Pausen am Rand machten. Meine Renneinteilung war bisher sehr konservativ und das zahlte sich aus. Abgesehen von kurzen Antritten um an eine Gruppe ranzufahren war ich bislang noch nicht im roten Bereich, eher in meinen geliebten oberen GA1 Wohlfühlbereich, auch die vielen langen Ausfahrten zahlten sich aus.

Meter um Meter und Serpentine um Serpentine kam ich vorwärts, endlich nahte die Labestation. Hier galt es noch einmal Getränke auftanken. Essen wollte ich hier nichts mehr, ein Gel und weiter ging es. Nun warteten noch 1.000 Meter überklettert zu werden. Ab hier wurde es wirklich hart, nicht mehr Höhenmeter sind die Bezugsgröße, sondern jede einzelne Kurbelumdrehung. In den Serpentine konnte man sich kurz ausruhen, wenn man ganz außen fuhr, doch dann erwischte einen die unerbärmliche Steigung wieder, nicht drüber nachdenken, einfach „treten, treten, treten“. Ich schaute nach oben und sah zahlreiche weitere Serpentine und beschloss nicht mehr nach oben zu schauen. Die Beine brannten, die angenehmen 25 Grad von vorhin wurden nun unerträglich heiß. Was hätte ich nun für einen leichteren Gang gegeben. 38x27 fühlten sich gar nicht mehr rund an. Eigentlich konnte ich nur noch im Stehen fahren, um überhaupt noch vorwärts zu kommen. Noch dazu wurde die Luft nun ziemlich dünn, schließlich waren wir jetzt über 2.000 m, jeder Atemzug wurde anstrengend und versorgte kaum noch mit Sauerstoff. Die beim Trinken aussetzende Atmung war kaum zu tolerieren. Aber trotzdem ging es irgendwie weiter, wieder stellte sich diese Trance ein, die alles leichter machte.



Endlich erahnte ich über mir den Tunnel und damit die Passhöhe des Timmelsjochs. Und somit war der höchste Punkt des Rennens mit 2509 Hm erreicht, jetzt ging es fast nur noch runter bis zum Ziel. Nana und Anja wechselten sich ab Ende des Brenners über den Jaufenpass und das Timmelsjoch stetig ab, nicht ohne sich gegenseitig motivierende Worte zuzurufen. Während Anja die Berge hoch etwas schneller war, zischte Nana bergab wieder an ihr vorbei. Einen kurzen Austausch über den geschafften Teilabschnitt gab es jeweils an den Labestationen. Nana erarbeitete sich das Timmelsjoch mittlerweile im Schatten, so dass die Temperaturen berghoch angenehm kühl waren. Auch bei ihr massierten sich einige wenige Männer in Serpentina die Oberschenkel. Generell schob niemand, jeder wusste, auf was er sich einließ und dass das Ziel mit Schieben nicht innerhalb der Karenzzeit erreichbar war. Die letzten 2 km mit den steileren Serpentina gingen mit 4-6 km/h voran. Auch hier hieß es nur noch treten, treten, treten, mit gefühlten 40 Kurbelumdrehungen/min. Alles schneller als Schieben. Schließlich kämpfte auch sie sich erfolgreich den Berg nach oben, eine Leistung, der sich nur sehr wenige Frauen stellten (der Frauenanteil unter den Finishern machte lediglich 5% aus). Trotz der sehr strengen Karenzzeitregelung erreichte sie alle Kontrollpunkte jeweils eine Stunde vor deren Ende. So wunderte es auch nicht, dass die Frauen um Nana herum auch alle schon einige Jahre ambitioniert Rad fuhren oder mehrere IronMan-Rennen gefinisht hatten. Anders erreichte man hier das Ziel als Frau nicht vor Zielschluss. Bummeln und nur Ankommen waren hier nicht angesagt. Die Zeit saß einem im Nacken.

Angekommen auf der Passhöhe des Tmmelsjoch habe ich dann zum ersten Mal auf die Gesamtzeit geschaut, ursprünglich hatte ich gehofft, mit einer Zeit unter 11 Stunden ins Ziel zu kommen. Zu meinem Erstaunen stand nun allerdings dort nur 9:07. Bis zum Ziel waren es nur noch 30 km und die größtenteils bergab. Der absolute Hammer. Die letzten Kilometer gingen dann so leicht und schnell vorbei. Insgesamt überquerte ich dann überglücklich die Ziellinie bei 9:44 deutlich schneller als vermutet. Noch dazu hatte ich noch deutliche Reserven und wäre die zwischenzeitliche Sperrung der Strecke nicht gewesen... Aber wahrscheinlich hätte es dann auch weniger Spaß gemacht. Ein absolut tolles Erlebnis. Man hatte zwar wenig jubelnde Zuschauer an der Strecke aber das war völlig egal. Es ging allein darum, die Berge

Ötztal Radmarathon 2009

zu bezwingen. Es werden sicherlich nicht die letzten Alpenpässe gewesen sein, die ich mit dem Fahrrad überquere.

Im Ziel angekommen war zunächst keine richtige Zielverpflegung vorhanden. Es gab ein paar Bier und ein paar Bananen, aber das hat gereicht. Zu eindrucksvoll waren die Erfahrungen des Tages. Im Zielbereich habe ich dann auf Nana gewartet, die nach 12:30 ins Ziel kam. Sie hatte leider in der Abfahrt keine gesperrte Strecke mehr und musste sich auf den letzten Kilometern durch den Verkehr kämpfen. Ein Blick auf die Auswertung ergab, dass sie für 5 Pausen 50 Minuten gebraucht hatte. Da ist sicher noch viel Zeitsparpotenzial. Für einen weiteren Start hat sie also viel Erfahrung gesammelt und weiß nun, dass es bei identischen Bedingungen auch schneller gehen könnte. Zusammen haben wir dann ausgecheckt, die erkämpften Finishertrikots und Finisherpins, die mit der Endzeit bedruckt sind, abgeholt und uns über die Pasta danach hergemacht.



Zwischenzeitlich war es dunkel geworden, doch eine Herausforderung stand noch an. Wir mussten ja noch zurück in unser Hotel 500 Meter über uns. Nana entschied, heute bereits genügend Höhenmeter gefahren zu sein und überließ mir frei nach dem Motto „Berti, hol doch schon mal den Wagen“ die letzten heroischen Höhenmeter zum Hotel, um das Auto zu holen. Dort wurde ich schon von den Pensionsbesitzern und einigen Gästen erwartet. Sie waren gespannt wie es gelaufen war. Aber zunächst bin ich mit dem Auto losgefahren, um Nana einzusammeln, die sich in der Zwischenzeit noch die Siegerehrung angesehen hatte. Die italienische Sieger Emanuele Nigrini vom Team Garmin-Salieri, der auch die beiden Jahre zuvor gewonnen hatte, brauchte bei den Männern 7:07 h, wurde aber bei einem späteren Wettkampf des Dopings überführt und künftig für den Ötztaler-Radmarathon, der ab nächstem Jahr auch Doping-Kontrollen einführt, gesperrt. Die belgische Siegerin Edith van den Brande siegte in neuer Bestzeit von 07:53 und fährt laut eigenen Angaben alle zwei Wochen für 14 Tage von März bis Oktober zum Trainieren in die Alpen.

Zusammengefasst eines unserer schönsten Erlebnisse, das Lust auf mehr Radfahren macht. Mal schauen, was man noch für wilde Sachen machen kann. Trondheim - Oslo ist ja noch ein to do für die Zukunft und vielleicht kommen wir noch mal zurück nach Sölden.