

Maratona



KAISERWETTER IN DEN
DOLOMITEN

“Geil und schmerzvoll,
aber wir sehen uns wieder”

Maratona



Endlich war er da, der 4. Juli 2010, der Tag des Rennens in den Dolomiten. Kaiserwetter und sehr eindrucksvoll das Panorama der Dolomiten mit 12.000 anderen Radfahrern genießen zu dürfen. Ein wirkliches Erlebnis, Gänsehaut Feeling pur. Tja, der Maratona - mein Schwager Thomas brachte mich auf die Idee zu diesem Rennen, er war es der mich motiviert hat mitzumachen. Schlussendlich waren wir beide angemeldet (was gar nicht so einfach war), hatten Dank seiner Hilfe auch ein Quartier gefunden und dann war er leider verhindert - so musste ich alleine los.



In der Woche vor dem Rennen konnte ich endlich einen kurzen Urlaub genießen, ein Höhentrainingslager wie es sich für einen richtigen Sportler gehört (Scherz), am wunderschönen Weissensee mit meiner Familie. Kraft und Energie tanken, zumindest in den Momenten wo der Blackberry nicht störte, war angesagt! So kam es, dass ich dann am 04. Juli um 06:30 ganz alleine in La Villa di Boccia mit 12.000 anderen Radlern am Start stand und nicht wusste was mich erwartet. Naja, ich wusste zumindest, dass der höchste Punkte auf 2.244 m Seehöhe liegt und in Summe 138 km und 4.190 Höhenmeter mit einer Steigung von bis zu Durchschnittlich 10% zu bewältigen waren.



Schicksal nimm deinen Lauf!

Punkt 06:30 fiel der Startschuss, Jubel brauste auf, der Helikopter kreiste, aber nichts geschah, kein Wunder auch, musste sich die Masse doch erstmal in Bewegung setzen. 3:30 Minuten dauerte es bis ich dann die Startlinie überquerte und endlich selbst mit losradeln konnte. Ein echt geniales Gefühl, früh am Morgen, tausende andere Radfahrer in einem riesigen Pulk, alle mit dem gleichen Ziel, gesperrte Strassen nur für uns alleine - die Versuchung sich von der Euphorie anstecken zu lassen, einfach Vollgas loszufahren war sehr groß - aber es wäre sicherlich fatal gewesen. Sich zurücknehmen, nur nicht verausgaben, locker angehen, keinen Puls über 155 (meine Schwelle zum aneroben Bereich) und gut über die ersten Berge kommen. Und es klappte, sehr gut sogar, am 4ten(!) von 9 Anstiegen war ich 125igster meiner Alterklasse (Gesamt 451) und wirklich zufrieden, es lief rund, ich fühlte mich gut und es machte sehr viel Spaß. Ich genoss das Panorama, die vielen Zuschauer am Straßenrand, die Abwechslung Anstieg und Abfahrt. Auch die Ernährung klappte, das Zusammenspiel isotonisches Getränk, Energieriegel und Gel, natürlich alles von PowerBar, war ideal.

Aber wie heißt es schon in Großmutter's Erzählungen "Übermut tut selten gut" und ... so passierte es auf der Abfahrt vom 4ten Pass, knapp 70 km/h am Tacho, kurz vor einer Spitzkehre, dass sich die Luft in meinem Vorderreifen mit einem lauten Knall verabschiedete. Krampfhaft den Lenker festhaltend, aber in Wirklichkeit nur Passagier, fand ich mich ein paar Sekunden später in der Wiese liegend wieder. Alles heil, aber den Schreck in den Gliedern, macht ich mich daran den "Patschen" zu beheben während Teilnehmer um Teilnehmer an mir vorbeirauschten.

Ergebnis - Rückfall auf Platz 207 meiner AK bzw. gesamt 728. auf einer Strecke auf der es nur begab ging, wo ich mit meinem Gewicht eigentlich immer aufholen konnte. Auf Steigung Nummer 5 bis 7 und einem langem Flachstück im Anschluss bis nach Selva Di Cadore, konnte ich wieder meinen Rhythmus finden, etwas aufholen und als 202 meiner AK die letzten beiden Berge in Angriff nehmen. Aber nach wie vor saß mir der Schreck in den Gliedern, konnte ich mich noch nicht überwinden wieder voll bergab zu fahren, der Respekt bzw. die Angst vor einem neuerlichen Patschen, war einfach groß.



Berg Nummer 8, von 1314 auf 2236 HM mit 10% durchschnittlicher Steigung - mein Untergang. Schon beim Anfahren des Berges wurde mir klar dass meine Form bzw. Kraft in den Beinen für die von mir gewählte Übersetzung 39/28 nicht ausreichen würde. Es war demotivierend am Rad zu sitzen, mich zu quälen, keine Frequenz beim Treten zustande zu bringen und einfach nicht genügend Kraft zu haben. Viel hätte ich in diesem Moment für ein 30er Ritzel gegeben! Fahrer um Fahrer zog vorbei, ich konnte mich nicht wehren, mich nur unergonomisch raufquälen, Kraft vergeuden. Das war der Tiefpunkt des Maratona, zu wissen dass selbst nach Erreichen dieses Gipfels nochmals fast 1000 HM zu bewältigen sein werden. Nach einer halben Ewigkeit erreichte ich dann die Passhöhe auf 2236 HM und bin wie erwartet auf den 279. Platz meiner AK zurückgefallen. Wie schlecht meine Zeit auf diesen Passo Giau war zeigt die Tatsache, dass ich dort nur die 595. Zeit meiner AK gefahren bin.

Nach kurzer steiler Abfahrt dann der letzte Berg, von 1535 wieder rauf auf 2200 HM und wie erwartet machte sich hier der Kräfteverschleiß des Berges zuvor bemerkbar. Aber die Motivation stimmte, verbissen quälte ich mich den Berg hoch und verlor hier nur wenige Plätze. Dort oben, am letzten Berg auf 2200 HM angekommen, nur mehr eine lange Anfahrts- und ein kurzes Flachstück ins Ziel vor mir, kamen sie wieder die Endorphine und das war wichtig, denn ich konnte den Knopf im Hirn lösen und traute mich wieder voll den Berg runter zu fahren.





Das Ergebnis

Erreichen des Zieles nach einer Zeit von 6:38:03,8 als 312 meiner AK unter 971 Starten in meiner AK, gesamt 1107 unter 8500 Startern. Gestartet war ich mit dem Minimalziel < 6:30:00 was ich, wenn ich meinen Reifenschaden herausrechne, auch geschafft habe - netto Fahrzeit waren 06:26:15. Innerlich wollte ich das Ziel aber in 06:00:00 Stunden erreichen, ein Ziel das ich klar verfehlt habe - aber ich kenne auch die Gründe dafür, nämlich:

- a) falsche Wahl der Übersetzung (klassische Selbstüberschätzung)
- b) Falsche Reifenwahl - Pannensicherheit ist wichtiger als Gewichtsparsnis im Grammbereich
- c) Potential die Ernährung noch zu verbessern um den kleinen Durchhänger am letzten Berg zu verhindern

So sehe ich das Rennen mit einem weinenden und einem lachenden Auge, es war ein tolles Gefühl an diesem rundum perfekt organisiertem Rennen teilzunehmen, die Landschaft und die Stimmung zu genießen, es auszukosten auf komplett gesperrten Straßen unterwegs zu sein und eine harte Trainingseinheit für Körper und Kopf absolviert zu haben - mit dem Hintergedanken dass doch deutlich mehr möglich gewesen wäre. Eigentlich habe ich mit diesem Rennen noch nicht angeschlossen, noch eine Rechnung offen und wenn es der Trainings- und Wettkampfplan für 2011 zulässt würde ich gerne noch einmal starten und das Ziel "unter 6 Stunden" wieder in Angriff nehmen, dann aber klüger, stärker und besser vorbereitet.

