Ötztaler Radmarathon 2007

Die zweite Auflage

Same procedure as every year: Nach meiner Ötztaler-Premiere 2006 habe ich mich auch dieses Jahr wieder über das Team Medicon angemeldet. Gleiches Hotel in Sölden (Bergland) direkt am Startbereich, da konnte ja nix mehr schiefgehen. Der Wetterbericht wurde auch von Tag zu Tag besser, wenn es nur nicht zu heiß werden würde – ich vertrage ja keine Hitze. Irgendwie hatte ich in diesem Jahr wenig Lust zu trainieren und bin dann lieber Marathons und 150er-RTFs gefahren. Neu war dieses Jahr der Rennsteig-Marathon in Eisenach. Dort habe ich den wohl härtesten Tag meiner Radler-Karriere erlebt und bin die letzten 50-60km bei 35-37 Grad schwüler Hitze ins Ziel getorkelt. Die Ötzi-Höhenmeter kann ich ja wegstecken, aber Hitze ist mein größter Gegner. Daher hatte ich etwas Bedenken ob der sonnigen Wetteraussichten für den Sonntag. Die Befürchtungen sollten sich dann auch wenigstens am Timmelsjoch bestätigen.

Für die Alpenhärte war ich beim Dreiländergiro (ganz nett) und beim Dolomitenmarathon (traumhaft, 8500 Teilnehmer). Letzterer kam mir nicht wesentlich leichter als der Ötzi vom letzten Jahr vor, obwohl er 90 km kürzer ist und gut 1000 hm weniger hat. Vor dem Ötzi standen dann knappe 6000 Trainingskilometer auf dem Tacho. Vor drei Wochen habe ich auch endlich eine Pulsuhr (Polar CS600) gekauft und direkt festgestellt, dass ich viel zu hart trainiere. Mit dem Alter kommt dann doch irgendwann die Weisheit. Ein neues Rad hatte ich mir schon zum Dolomitenmarathon gegönnt, endlich mit Kompaktkurbel und 34-27 Berggang. Ich muss schon sagen, ein neues (gutes) Fahrgefühl gegenüber den gewohnten 39-26 beim alten Rad.

Anreise war in der Nacht von Donnerstag auf Freitag. Um 9.00 Uhr schlug ich im Hotel auf und habe erstmal eine Mütze Schlaf nachgeholt. Mittags habe ich mich dann aufs Rad geschwungen und die schöne Tour zu den Rofen-Höfen gemacht. Beim Abendessen traf sich dann erstmals unser Medicon-Team mit größerer Besetzung als im letzten Jahr. Darunter diesmal der Sieger von Mailand-SanRemo in seiner Altersklasse, sowie ein 2007er RATA-Finisher und die zweiten im 2er-Team vom 24h-Rennen am Nürburgring. Als unwürdiger Wurm sitzt man da nur daneben und lauscht sprachlos den Schilderungen der Helden. Immerhin war ich am Ende nur 01:09 langsamer als unser RATA-Man. Für meine bescheidenen Verhältnisse ein schönes Ergebnis.

Das Hotel Bergland kann ich übrigens immer noch nur empfehlen. Nicht das Billigste, dafür aber toller Service mit Wellness, Schwimmbad, Massage und ein spitzenmäßiges Abend-Menü, sowie Radler-Buffett am Vorabend des Ötzi. Die Küche des Bergland ist wirklich 1a und rechtfertigt schon den etwas höheren

Zimmerpreis. Außerdem liegt das Hotel direkt am Startbereich und man kann morgens gemütlich zur Aufstellung rollen.

Am Samstag war wieder die Aufwärm-Tour nach Gries (40km, 700hm) angesagt. Dabei wäre der Ötzi für mich fast schon zu Ende gewesen, als ich in Gries einen Traktor überholte, der in dem Moment unvermittelt nach links abbog und mich wohl total übersehen hat. Aber als gestählter Rennradler ist man solche Situationen gewohnt und reflexartig bin ich um den Traktor herumgezogen. Glück gehabt. Den Nachmittag habe ich dann am Gaislachkogl oberhalb von Sölden verbracht. Mit der Seilbahn (19,50 TEuro) auf 3050 Meter geklettert und dort bei dem fantastischen Wetter die Aussicht und die Sonne genossen.

Abends war dann das schon legendäre Bergland-Radler-Schlemmen angesagt und zumindest in dieser Disziplin habe ich alle aus unserem Team geschlagen. Ich habe wirklich gegessen wie ein Weltmeister und soviel gebunkert, wie nur irgendwie möglich war. Das hat sich dann auch ausgezahlt, denn hungermäßig hatte ich am Sonntag keine Probleme.

Im Vorjahr hatte ich bei meiner Premiere 11:27 Stunden gebraucht. Für dieses Jahr hatte ich eine Zielzeit von 10:35 Stunden geplant, was eigentlich schon sehr optimistisch gerechnet war. Aber das Wetter spielt ja eine große Rolle, speziell bei den Abfahrten und die waren im letzten Jahr meistens nass und somit langsam gewesen. Und Ziele sind ja auch dazu da um sich noch etwas mehr anzustrengen, als man es sonst tun würde. Den Ziel-Zeitplan malte ich mir hinten auf meinen Lenker-Startnummern-Zettel und hatte ihn somit immer im Blick.

Am Start

Geschlafen habe ich diesmal prima – beim zweiten Anlauf ist man ja quasi schon ein alter Hase und entsprechend gelassen gestimmt. Um 4:15 Uhr klingelte der Wecker und um 4:30 war ich beim Frühstück, wo das Team sich gerade versammelte. Um 5:00 wieder aufs Zimmer und Ausrüstung und Kleidung gerichtet. Da ich eine Frostbeule bin, wollte ich auf die wärmende Regenjacke und die langen Handschuhe für die Ötz-Abfahrt nicht verzichten. Um 5:45 Uhr sind wir gemeinsam zum Start gerollt und haben uns auf Höhe der Go-go-Bar hinten angestellt. Der Himmel war wolkenlos und es wurde langsam heller.

Ich hatte mich entschlossen, diesmal die Kamera mitzunehmen und habe fleißig Bilder gemacht. Leider hat die Digicam ausgerechnet an dem Tag gestreikt und ihr Leben ausgehaucht. Das letzte Bild konnte ich am Brenner machen, dann war’s vorbei. Sehr ärgerlich, aber ein weiterer Motivationsgrund, nächstes Jahr wiederzukommen. Nach dem Startschuss mussten wir nur kurz warten und schon um 6:34 Uhr rollte ich über die Startlinie.

Nach Ötz

In der langen Abfahrt nach Ötz habe ich versucht, das allgemeine Tempo mitzugehen, nachdem ich im letzten Jahr mehr vorsichtig am rechten Rand gefahren bin. Es rollte gut ohne Probleme und ziemlich flott nach selbstgestoppten 38:18 kam ich unten an. Warum bremsen eigentlich so viele Leute in den eher harmlosen Abfahrtskurven? So entstehen Gefahren, wo eigentlich keine sind.

Kühtai

Das Kühtai war ein ruhiger Aufstieg mit gelegentlichen Foto-Shootings. Es gab auch weniger Stau als im letzten Jahr und ich fand schnell meinen gewohnten Berg-Rhythmus. Schöne Eindrücke ergaben sich beim Sonnenaufgang und kurz vorm Stausee machte sich eine Kuh daran, direkt vor mir die Straße zu überqueren. Leider streikte auch in dem Moment die Kamera und zur allgemeinen Belustigung teilte das Rindvieh wie Moses das heranrollende Feld. Kollisionen waren nicht zu vermelden. Selbstgestoppte Zeit für das Kühtai war 01:26:34.

An der Kühtai-Labe war das Chaos gerade groß und ich verspürte wenig Lust mich ins Getümmel zu mischen. Also nur schnell die Flaschen mit Wasser gefüllt und eine Banane gegriffen. Das sollte reichen, nach meiner Bunker-Aktion vom Vorabend. Ich fühlte mich auch gut, also eigentlich kein Problem. Ein Problem verspürte ich dann, als ich bereits wieder in der Kühtai-Abfahrt war: Ich hatte meine Flaschen auf dem Biertisch stehen lassen. Also schnell zurück und entgegen dem Strom zur Labe zurückgeeilt. Die Flaschen waren noch da, aber unnötig Zeit verloren.

Nach Innsbruck

Die Kühtai-Abfahrt war diesmal ein Erlebnis. Auf trockener Straße konnte ich es mit dem neuen Rad richtig krachen lassen und auf dem 16%-Gefälle habe ich lt. Polar 100,6 km/h geknackt. So schnell war ich vorher noch nie auf dem Rennrad. So was geht eben nur bei gesperrter Straße.

Unten im Tal fand ich mich dann unerwartet am Kopf einer Gruppe und habe mit 40-42 km/h Tempo gemacht. Das Wetter und die Situation haben mich dazu verleitet, zu überdrehen und in Innsbruck spürte ich schon, dass ich zuviel Kraft gelassen hatte. Zeit bis zum Brenner-Anstieg genau 50:00.

Brenner

Jetzt hat sich gerächt, dass ich am Kühtai nicht viel gegessen hatte und schnell habe ich einen Powerbar-Riegel runtergeschlungen. Am Anfang des Brenner-Anstiegs habe ich mich etwas ausgeruht und auf eine nachfolgende Gruppe gewartet. Die kam dann auch und wie gewohnt bin ich in der Gruppe relativ

locker bis zum Schlussanstieg mitgerollt. Dann kurze Pinkelpause (die einzige überhaupt) und alleine die letzten Meter zum Brenner geklettert. Oben stand diesmal unser Team-Auto und ich konnte die überflüssigen Klamotten dort deponieren. Leider habe ich vergessen, auch die Überschuhe auszuziehen. Ein Team-Mitfahrer, der zeitgleich oben ankam, gab wegen Krämpfen auf. Meine Aufmunterungen, mit mir weiterzufahren, halfen nichts. Wenn nichts geht, dann geht halt nichts mehr. Mit Krämpfen habe ich selbst nie Probleme, sie sind mir völlig fremd. Woran das wohl liegt? Ich weiß es nicht.

Als ich am Team-Wagen stand, kamen zwei Zuschauer und erkundigten sich nach meinem Schnitt. Ich konnte es auf Anhieb gar nicht sagen und musste erstmal nachschauen: 28,8 km/h bis zum Brenner. Für mich zufriedenstellend, für die beiden Nicht-Radler unfassbar. Überhaupt sind die Dimensionen des Ötzi für einen Nicht-Radler nicht begreifbar. Unter meinen Freunden/Bekannten/Verwandten gibt es niemanden, der schon mal über 200 km auf dem Rad gesessen hätte, geschweige denn einen Alpenpass hochgefahren wäre. Die Reaktionen der „anderen“ reichen immer nur von Staunen über Sorge bis zum Mitleid. Für mich als Marathonfahrer ist das ja alles ganz normal. Ist es das wirklich?

An der Brenner-Labe habe ich mich trotz des üblichen Chaos dort ordentlich verpflegt, viel gegessen und die Flaschen gefüllt. Die Ötztaler Kraftkugeln sind gar nicht schlecht. Auch was sonst so aufgefahren wurde, ließ nichts zu wünschen übrig. Meine Gels, die ich im Laufe des Jahres gesammelt hatte, waren noch nicht angerührt. Zeit zum Brenner 01:23:27.

Sterzing

Die Abfahrt nach Sterzing diente dann erstmal der Verdauung und nur langsam nahm ich wieder Tempo auf. Mit ein paar Mitstreitern bin ich relativ gemütlich bis zum Jaufen-Anstieg gerollt. Hier lag ich aber immer noch gut 15 Minuten unter meinem Zeitplan. Zeit: 39:10.

Jaufen-Pass

Der Jaufen-Anstieg liegt mir eigentlich sehr, da er vom Steigungsgrad meinen Trainingsanstiegen an der Mosel ähnelt. Er ist eben nur drei bis vier Mal so lang. Hier spürte ich aber deutlich, dass ich auf der Fahrt nach Innsbruck zu schnell gewesen war und ich kam kaum über 10-11 km/h. Entsprechend häufig wurde ich überholt und fiel etwas im Zeitplan zurück.

Glücklicherweise hatte der Wettergott eine große Schleier-Wolke über uns platziert, so dass temperaturmässig keine großen Probleme auftraten. Es war sehr angenehm zu fahren, praktisch perfektes Wetter.

Irgendwann war ich dann oben in der baumlosen Region und die vielen Zuschauer in den Kehren gaben uns zusätzlichen Schub. Hier spürt man das spezielle Flair des Ötzi am meisten. Das macht wirklich Spaß, wenn man als Fahrer nicht nur auf den Asphalt vor sich starrt, sondern auch die Bergwelt genießt, die Menschen an der Strecke wahrnimmt und die Atmosphäre in sich aufsaugt.

An der Jaufen-Labe habe ich dann erstmal das Rad abgestellt und mich mit leckeren Frischkäsebroten, Laugenstangen und Kirschkuchen eingedeckt, gemütlich an einen Biertisch gesetzt und in Ruhe gespeist. Die Jaufen-Abfahrt erfordert volle Konzentration, wenn man nicht an der Felswand zerschellen will und eine Pause vorher kann nicht schaden. Hier habe ich einen Polar-Anfängerfehler begangen und mich zu weit von meinem Rad entfernt. Wenn der CS600 einmal den Kontakt zum Brustgurt verloren hat, startet er nicht mehr automatisch, was ich aber erst im Tal in St. Leonhardt bemerkt habe. Da ich nicht nachvollziehen konnte, warum der Computer keinen Puls mehr anzeigte, habe ich mich ab dann auf mein Gefühl verlassen. Zeit bis zur Jaufen-Labe: 01:26:10.

Auf der Abfahrt nach St. Leonhardt habe ich es dann wie schon am Kühtai richtig laufen lassen und eigentlich nur überholt. Das Fahrgefühl dabei war immer sicher und angenehm, vor allem in den Kehren – Kompliment für Canyon, das F10 ist wirklich Klasse! Kein Vergleich jedenfalls zum Vorjahr, wo es kühl und feucht war und ich sehr vorsichtig den Berg runtergerollt bin. Zeit für die Jaufen-Abfahrt: 39:04.

Timmelsjoch

Im Tal war es zunächst gar nicht mal so heiß wie befürchtet, ca. 29 Grad. Letztes Jahr waren es dort 32 Grad gewesen. Die Hitze kam dann ein paar Kilometer später zu uns, nachdem sich die rettende Schleierwolke endgültig verzogen hatte und einem wolkenlosen Himmel mit gnadenlos brennender Sonne Platz machte. Hitze ist mein Tod und so wurde ich beim Anstieg nach Moos immer langsamer. Hinter Moos habe ich mich dann irgendwann 10 Minuten in den Schatten gesetzt und die brennenden Füße von den Überschuhen befreit, die ich immer noch trug. Danach ging’s meinen Füßen besser, aber der Kopf, inzwischen ohne Helm, war klatschnass vom Schweiß und begann langsam zu dröhnen. Ein Gefühl wie bei einer aufziehenden Erkältung stellte sich ein. Klare Anzeichen von Sonnenstich, wie ich sie schon leidvoll am Rennsteig erfahren musste.

Da half eigentlich nur, einfach weiterzufahren, denn je höher man kam, desto kühler wurde es und bis zum Speck-Michel bin ich langsam weitergekurbelt. Zwischendurch habe ich das Maxim-Gel probiert, das im Hotel auf dem Kopfkissen als nette Gabe gelegen hatte. Das erste Gel meines Lebens und mir ist prompt schlecht geworden. Nicht mein Ding! Um mich herum litten inzwischen

die meisten unter der Hitze und stöhnten vor sich hin. Einer lag unter der Leitplanke und ruhte sich aus, fast hätte ich mich dazugelegt. Aber schieben oder aufgeben gibt's nicht beim Ötzi, also Zähne zusammenbeißen und weiter bis zur Schönau-Labe, wo ich erstmal den Kopf lange unter das fließende Wasser des Brunnens gehalten habe. Durch meine Schwitzerei habe ich ein großes Problem mit dem Salzverlust. Unser RATA-Man hat mir jetzt Salztabletten von saltstick.com empfohlen, werde ich mal antesten.

Nach kurzer Rast ging's dann weiter in den Schlussanstieg. Von der Hitze im unteren Teil immer noch gezeichnet, bin ich langsam durch die Kehren gerollt und habe mir an der Getränke-Station noch eine Cola gegriffen. Der Heavy-Metal-Golf gab dann noch mal Schub und so kamen wir am Tunnel an. Kalter Wind von vorn (kennt man ja) und weiter bis zur Pass-Höhe, an der es aber ganz angenehm warm war. Kein Vergleich zum Vorjahr, wo ich hier erbärmlich gefroren habe. Diesmal habe ich nur den Helm wieder aufgesetzt und bin direkt in die Abfahrt mit vollem Tempo, so schnell es bei den heftigen Windböen ging. Zeit bis zum Timmelsjoch: 02:54:33.

Sölden

Der Gegenanstieg war dann auch schnell geschafft und die Abfahrt nach Sölden bin ich im Windschatten eines Mitstreiters mitgerollt. Ein irrer (deutscher) Motorradfahrer hätte uns beinahe abgeschossen, glücklicherweise das einzige Erlebnis dieser Art auf der ganzen Tour. In Sölden war leider schon viel Verkehr auf der Straße und wir mussten uns den Weg entlang der Wohnmobile und durch den Gegenverkehr bahnen.

Letzte Kurve und endlich im Ziel – geschafft! Superschön bei Kaiserwetter, ein echter Traum! Im Zielbereich habe ich die Kamera reanimiert und noch ein paar Fotos geschossen. Zeit bis Sölden: 39:45.

Meine Endzeit im Ziel war 10:37:22 h:m:s, genau zwei Minuten über meinem Plan. Dafür, dass ich am Timmelsjoch ziemlich eingebrochen war, sehr zufriedenstellend und vor allem 50 Minuten schneller als 2006. Meine selbstgestoppte Netto-Zeit lag sogar unter 10 Stunden bei 09:53. Mehr kann ich mit meinem Trainingsaufwand wohl nicht erreichen.

Dieses Gefühl machte sich wohl nicht nur bei mir breit: Besseres Wetter kommt nie wieder und eine schnellere Zeit kann man eigentlich gar nicht erreichen, also wozu noch mal starten? Dies hörte ich später von einigen aus unserem Team. Mal sehen, was das nächste Jahr bringt.

Nachschlag

Am Montag bin ich nicht sofort Richtung Heimat abgereist sondern habe mich über das Timmelsjoch und das Stilfserjoch auf den Weg nach Bormio gemacht.

Das Wetter war schon wesentlich schlechter als am Sonntag, sehr wolkig und gelegentlich Nieselregen. Wir hatten wirklich Glück, wie auch schon beim Dreiländergiro und beim Dolomitenmarathon. Sonntag Sonne, Montag Regen. In einem Vorort von Bormio fand ich ein kleines, preiswertes Hotel und quartierte mich dort ein. Mit deutschen Gästen rechnet dort keiner, es waren eigentlich nur Italiener im Ort.

Der Anlass meines Ausflugs wurde dann am Dienstag in die Tat umgesetzt. Nachdem vormittags ein heftiges Gewitter durchgezogen war, machte ich mich um 12:00 Uhr auf den Weg, um die berühmte Bormio-Gavia-Mortirolo-Runde unter die Räder zu nehmen. Der Gavia-Pass ist wirklich einmalig schön und die Abfahrt auf der Südseite muss man selbst erlebt haben. Eine solche Straße gibt's wohl nur einmal in den Alpen. Der berüchtigte Mortirolo ist von Süden her gar nicht so wild, heftig ist die Nordseite von Mazzo, die vom Giro d'Italia regelmäßig gefahren wird. Hier steht auch das Marco-Pantani-Denkmal in einer der unzähligen Kehren. Auf der Auffahrt habe ich drei Spanier locker überholt, die leider kein Englisch sprachen. Wieso können eigentlich Spanier, Italiener und Franzosen prinzipiell kein Englisch? Das nervt! Oben am Pass habe ich auf die drei gewartet und der schnellste der drei Spanier musste mir stolz zeigen, dass er mit 39-25 den Pass hochgefahren war. Zu meiner Kompaktkurbel meinte er nur irgendwas mit „Chicken". Selbst Schuld, denn ich war ja schneller.

Die Nordseite des Mortirolo ist wirklich das steilste und längste, was man sich als Anstieg vorstellen kann. Ich bin ja dort nur runtergefahren, aber selbst das war echter Stress. Die letzten 30 km nach Bormio zurück hat's dann noch geschüttet und ich bin das erste Mal in diesem Jahr richtig nass geworden. 120 km und 3200 hm waren es am Ende – genau die richtige Dosis, um die Beine nach dem Ötzi auszuschütteln. Eine tolle Tour, die in der Richtung, wie ich sie gefahren bin, sehr angenehm ist. Die 1400 hm zum Gavia-Pass habe ich eigentlich überhaupt nicht wahrgenommen – der Ötzi-Effekt!

Die Runde Bormio-Mortirolo-Gavia ist wohl nur für Hartgesottene. Der Mortirolo von Mazzo aus ist mindestens so steil wie das Kitzbüheler Horn, aber doppelt so lang. Vielleicht fahre ich den beim nächsten Mal, wenn ich in der Gegend bin.

Bis nächstes Jahr!