

## Reisebericht: Öztaler Radmarathon – August 2025



Was früher ein fester Bestandteil der Planung der Ausflüge von BSG war, hat sich in eine „One-Man-Show“ verwandelt. Oder anders gesagt: BSG wird mittlerweile durch ein einziges Mitglied repräsentiert, damit das Trikot unserer BSG-Gruppe im Peloton sichtbar bleibt. Da dies nicht mein erster Ötztaler ist, läuft die Prozedur wie jedes Jahr nach dem Motto: „The same procedure as every year ...“.



Der Tag beginnt früh: Wecken vor fünf Uhr morgens, dann schnell zum Frühstück. Im Speisesaal sitzen ausschließlich Radfahrer, doch es herrscht eine unnatürliche Stille. Selbst Gruppen, die am selben Tisch sitzen, unterhalten sich kaum. Jeder sitzt da, vertieft in Gedanken – in den Köpfen laufen Analysen: Jeder Kilometer wird bis auf den Meter durchdacht, und jeder Schweißtropfen gedanklich in Watt umgerechnet 😊 ... Am Abend wird es ganz anders sein – laut wie in einem Bienenstock, denn jeder möchte seine Erlebnisse teilen, egal, ob er ein Finisher Trikot ergattert hat oder nicht.



Nach dem Frühstück und mit klarem Plan im Kopf fahren wir mit Patryk zum Start. Es ist fast völlig dunkel, sodass es zwecklos ist, sich umzusehen – man sollte einfach dem roten Licht des Fahrrads des Vordermanns folgen. Schließlich erreichen wir den Start. Hier ist es zumindest heller, aber wärmer definitiv nicht: Der Garmin zeigt 6 Grad Celsius an ...

Wir schieben uns mit den Rennrädern langsam nach vorne, sodass der Start nicht so weit entfernt ist wie in den Vorjahren, nur 1000 m 😊. Mit der Kälte sieht es jedoch düster aus – solange wir in



Bewegung sind, ist es einigermaßen erträglich, aber sobald wir stehen bleiben, wird es immer unangenehmer. Erst ist es frisch, dann kalt, und schließlich fängt man an zu frösteln. Ich beginne vor lauter Kälte an zu zittern. Es bleibt nichts anderes übrig, als Muskeln anzuspannen und sie mit den Händen zu klopfen, um mich aufzuwärmen – doch mit diesem „Leid“ bin ich nicht allein. Viele frieren genauso wie ich ...

Und so halten wir bis 6:30 Uhr durch. Dann ertönt endlich der Kanonenschuss – und das Rennen beginnt. Die erste Gruppe startet, und es dauert noch ein paar Minuten, bis wir selbst losfahren können. Von Weitem war schon zu hören, dass gleich

auch wir dran sind: zunächst hörte man das Piepen der eingeschalteten Radcomputer und das metallische Klicken, wenn man in die Pedale einrasten. Die Welle bewegt sich immer weiter auf uns zu, bis auch wir ein Teil dieser „Symphonie“ sind. Ab diesem Moment fällt die gesamte Spannung ab, denn wir können endlich fahren – zuerst langsam rollen bis zu der Startlinie und dann nach dem Motto: „Wer bremsst, verliert“ geht es direkt in die rasante Abfahrt Richtung Oetz. Da hier potenzielle Weltmeister antreten, beginnt sofort der Kampf um Positionen. Profis neigen normalerweise dazu, kurz vor dem Ziel zu sprinten, nicht direkt nach dem Start. Aber beim Ötztaler ist es umgekehrt. Traditionell werden nicht alle Weltmeister; unterwegs überholen wir einige Pechvögel. Einer fährt gegen ein Straßenschild mitten auf der Strecke, einige kommen in der Kurve zum Sturz, und wie üblich, passieren Zusammenstöße durch das Anfahren des Hinterrads des Vordermanns. Zum Glück gibt es dieses Mal keine Massenstürze.

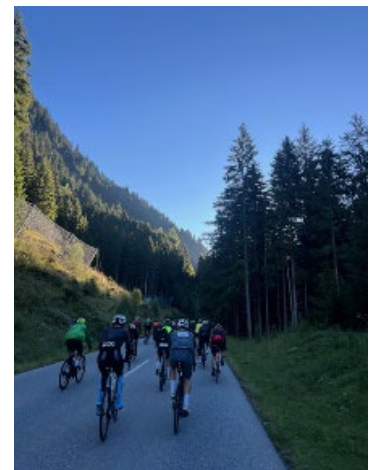


In Oetz beruhigt sich die Lage, und der Anstieg beginnt. Hier sehe ich Patryk zum letzten Mal bei dem Marathon – er zieht einfach davon 😊. Ab jetzt beginnt der wahre Wettlauf gegen die Zeit und der echte Ötztaler: hart, härter, am härtesten ...

Es läuft so weit gut, bis wir Ochsengarten erreichen, den steilsten Abschnitt des Marathons mit einer Steigung von bis zu 18 Prozent. Eine wahre Katastrophe. Man möchte schreien: „Kondition statt Carbon!!“ (Umgekehrt als in der Werbung der Region Graubünden: <https://youtu.be/DaLZddEpY8s>). Die stolzen Besitzer von teuren Carbon Rädern und schicken Outfits bekommen hier ihre Grenzen aufgezeigt – die Realität trifft sie wie ein Schlag, oder vielmehr wie dieser

steilen Auffahrt. Als wir zu den Galerien kommen, sehe ich bereits, wie viele dieses Jahr zu Fuß unterwegs sind, wahrscheinlich zu steil für die.

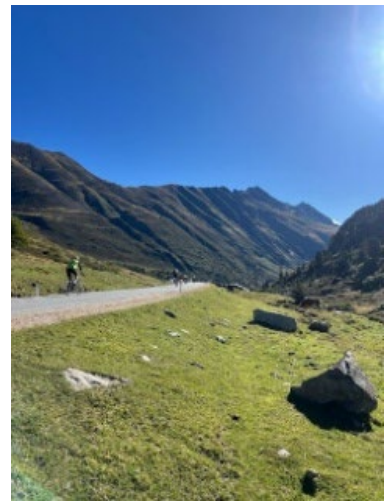
Diejenigen, die abgestiegen sind, blockieren die Nachfolgenden, und wenn jemand sich nicht rechtzeitig aus Pedalen ausklinken konnte, landet er oder sie auf dem Asphalt. Es sieht aus wie ein Dominoeffekt. Einige solcher Pechvögel kann man sofort erkennen – mit zerrissenen Trikots und durchgeschürften Hosen. Beinahe wäre es auch mir passiert: Jemand stieg vor mir plötzlich ab, eine Frau direkt vor mir stürzte, als hätte sie das Bewusstsein verloren, und hätte mich fast mitgerissen. Im letzten Moment schaffte ich es, meinen Fuß aus dem Pedal zu lösen, aber das erneute Einrasten bei einer Steigung von mehr als 10 Prozent war unmöglich. Ich musste die gesamte Rampe, über 200



Meter lang, fahren, indem ich nur mit einem Bein trat; das andere konnte ich lediglich leicht auf das Pedal legen. Unterwegs überhole ich noch einige Fußgänger und Fahrer, die auf dem Asphalt liegen.

Ich denke zunächst, dass dies ein Problem nur in meiner Gruppe des Marathons war – leider nicht. Auch vor uns gab es dieselben Schwierigkeiten. Patryk schaffte im letzten Moment aus dem Pedal ausklicken und zog sich dabei eine Knöchelverstauchung zu. Zum Glück konnte er weiterfahren, aber mit Schmerzen. So etwas habe ich beim Öztaler noch nie gesehen – gelegentlich sah man mal einen Radfahrer zu Fuß, aber normalerweise schaffen es alle bergauf. In den Galerien gibt es einen Gehweg, und ich überlege, den Veranstalter zu kontaktieren und vorschlagen ihm als Fußgängerbereich zu markieren 😊.

Ich erreichte Kühtai in recht guter Form – Kühtai ist für mich die schwierigste Steigung des gesamten Marathons. Sobald ich oben angekommen bin, fühlte es sich an, als hätte ich das Ziel erreicht. Ich machte kurz Pause an der Labe, um etwas zu essen, zu trinken. In der Zwischenzeit ist es warm geworden, sodass die Abfahrt nach Innsbruck reiner Genuss war. Was jedoch störte, war das Gefühl, „auf einem Besen“ zu fahren. Mein Orca ist leicht und aus Carbon, subjektives Gefühl - sehr empfindlich gegenüber Unebenheiten. Also habe ich häufig gebremst, um nicht zu sehr zu beschleunigen, obwohl ich irgendwo doch über 90 km/h geschafft habe. Mit einem Stahlrahmen sieht die Welt jedoch ganz anders aus – das Rad bleibt stabil auf der Straße und rast wie eine Rakete bergab.



Kurz vor Innsbruck gelang es mir, eine größere Gruppe einzuholen, und ich musste mich nicht mehr allein gegen den Wind kämpfen. Auf dem Weg nach Brenner schaffte ich es sogar mich an vorbeifahrenden Gruppen einzuschließen. Unterwegs kamen Erinnerungen hoch: Wir passierten die Stelle, an der mich der Notarzt vor zwei Jahren aus dem Rennen nehmen und in den Bus setzen musste, weil mein Herz im Cha-Cha-Rhythmus schlug. Und dann die nächste Stelle, an der ich im letzten Jahr beim Bergauffahren wegen eines Bordsteins stürzte! Zum Glück war die Verpflegungsstation auf Brenner in diesem Jahr besser ausgestattet als letztes Jahr; ich konnte mich gut mit Nahrung und Flüssigkeit für die schwierigeren Teile des Marathons vorbereiten.

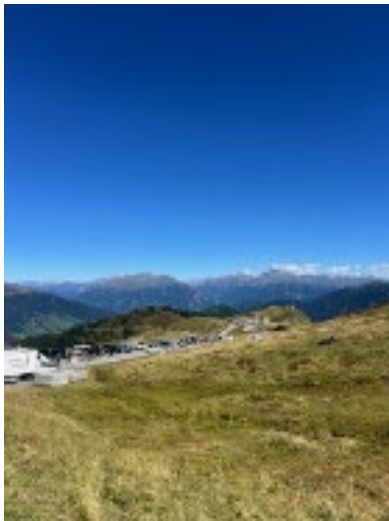
Die Abfahrt nach Sterzing war entspannt. Sie ist weder besonders lang noch steil, und ich konnte mich etwas ausruhen. Doch plötzlich schaltete sich mein Garmin aus. Erst Minuten später konnte ich ihn wieder einschalten, nachdem ich bereits über zwei Kilometer zurückgelegt hatte und spürbar die Geschwindigkeit verloren hatte.

Die Abfahrt nach Sterzing war entspannt. Sie ist weder besonders lang noch steil, und ich konnte mich etwas ausruhen. Doch plötzlich schaltete sich mein Garmin aus. Erst Minuten später konnte ich ihn wieder einschalten, nachdem ich bereits über zwei Kilometer zurückgelegt hatte und spürbar die Geschwindigkeit verloren hatte.





In Sterzing hatte sich der Veranstalter eine Art „Kühtai für Anfänger“ ausgedacht. Auf dem Weg nach Thuins gibt es eine lange Rampe mit bis zu 18 % Steigung sowie einige hundert Meter mit zweistelligen Steigungswerten. Nach Thuins geht es zum Jaufenpass. Zu Beginn fuhr es sich ziemlich gut, und ich dachte, der Anstieg würde nicht so schlimm werden. Doch in der zweiten Hälfte begannen die Probleme. Kurz vor dem Ötzaler hatte ich versucht, meine Beinmuskeln schnell zu stärken, und mir dabei allerdings einen Muskel überdehnt. Während des Anstiegs haben die Krämpfe angefangen, und ich wurde automatisch langsamer, ich kam drei Minuten nach der vorgegebenen Schlusszeit am Kontrollpunkt an.



Erschreckend nahmen die Organisatoren es dieses Jahr mit der Zeit besonders streng: Sie schlossen den Jaufenpass genau um 14:20 Uhr, indem sie ein Band quer über die Straße spannten. Vor dieser Sperre standen einige von uns, und es entbrannte eine Diskussion mit dem Streckenpersonal. In früheren Jahren gewährte man eine Kulanzzeit von zehn Minuten, sodass man bis 14:30 Uhr durchgelassen wurde. Aber dieses Mal war alles anders 😊. Letztendlich ließ man unsere Gruppe exakt um 14:26 Uhr passieren. Es blieb jedoch keine Zeit, um Halt bei der Verpflegungsstelle einzulegen. Ich stopfte mir schnell ein paar Bananen, Müsliriegel und Energiegels in die Taschen, füllte meine Wasserflaschen nach und stürmte los, um den Zeitmesspunkt zu erreichen, bevor man sich möglicherweise anders entschied und uns erneut stoppte.



Die Abfahrt nach St. Leonhard fühlte sich an wie eine Fahrt in den



Backofen. Das Thermometer zeigte unglaubliche 33 °C an! Ich passierte den Kontrollpunkt und beschloss, eine längere Mittagspause einzulegen. Weiterfahren konnte ich erst, nachdem dieser Messstelle vom Veranstalter geschlossen wurde – ich war nun der Letzte in der Wertung. Das hätte nicht allzu tragisch sein müssen, wäre da nicht mein Bein, das mittlerweile große Probleme machte. Jeder Pedaltritt verursachte starke Schmerzen. Ich hatte keine andere Wahl, als zu kämpfen und um die Ziellinie zu erreichen. Unterwegs sah ich, dass ich nicht der Einzige war, der mit den Temperaturen zu kämpfen hatte. Ich überholte einige Radfahrer, die langsamer waren als ich, zu Fuß gingen oder bereits auf einen Bus nach Sölden warteten. Endlich erreichte ich Moos, wo die Temperatur begann zu fallen und es angenehmer

wurde. Ich hielt an, um mich etwas zu erholen, bevor die letzten berühmten Steigungen kommen. Ich legte einen kurzen Halt bei zwei anderen Radfahrern ein und erhielt sogar ein Angebot von einem Busfahrer, mich nach Sölden zu bringen, was ich jedoch ablehnte – im Gegensatz zu den beiden Radfahrern neben mir. Drei Wochen zuvor war ich hier bergauf gefahren, und damals war alles in Ordnung – heute jedoch war es eine wahre Qual.

Ein paar hundert Meter vor der Stelle, an der mich im Vorjahr die Krämpfe überwältigten und der Notarzt mich aus dem Rennen genommen hat, zog sich mein überdehnter Muskel plötzlich extrem zusammen. Ich konnte das Bein weder beugen noch strecken – der Schmerz war fast unerträglich. Ich setzte mich hinten auf die Sattelkante und versuchte irgendwie mit diesem krampfenden Bein weiterzufahren. Nach einer Weile ließ der Krampf etwas nach, doch jeder Pedaltritt war reine Qual.

Ich erreichte schließlich die Verpflegungsstation Schönau und hoffte, dass die Physiotherapeuten mir helfen könnten. Leider war diese Hoffnung vergeblich – sie waren schon eingepackt, und hatten weder wärmende Gels noch Magnesium oder Kalzium, die meine Situation verbessern könnten. Es gab nur Brühe und Laugenbrötchen als Verpflegung.

Ich aß so viele Brötchen, wie ich konnte, und trank Brühe, um die Schmerzen zu mildern. Danach machte ich mich auf den Weg – allerdings mit dem Wissen, dass vor mir ein harter Abschnitt lag: 10 Kilometer Steigung und fast 800 Höhenmeter am Stück.



Von der Timmelsjoch-Brücke begann die wahre Tortur – jeder Tritt in die Pedale war ein starker Schmerz, als würde der krampfende Muskel beim Treten auseinandergerissen. Im letzten Abschnitt vor dem Tunnel fuhr ich so langsam, dass ich kaum schneller war als ein Fahrer, der neben mir ging!

Ich wusste: Wenn ich hier absteigen müsste, würde ich die Kraft nicht mehr haben, erneut aufs Rad zu steigen. Deshalb kämpfte ich weiter – mit einer „atemberaubenden“ Geschwindigkeit von 5 km/h. Endlich die letzte Kurve erreicht. Ab diesem Punkt wusste ich, dass ich es bis ins Ziel schaffen würde.

Oben am Tunnel angekommen, war es sehr kalt geworden. Wir fuhren bereits im Schatten, und der eisige Wind machte die Kälte noch schlimmer. Ich hielt an, um meine Ärmlinge und Windjacke anzuziehen. Selbst die Motorradfahrer vom Organisator hielten hier und zogen sich wärmere Kleidung an. Einer meinte: „Es ist wirklich verdammt kalt!“ – und das bei ihrer dicken Kleidung aus Leder. Das Thermometer zeigte nur noch 4 Grad Celsius an! Ein krasser Unterschied zu 33 Grad Celsius in St. Leonhard.

Während ich mich umzog und versuchte, den Reißverschluss meiner Jacke zu schließen (was mit zitternden Händen enorm kompliziert ist), fuhr plötzlich der Letzte Teilnehmer des Marathons aus der Ecke, gefolgt von einer riesigen Kolonne von Rettungswagen, Bussen und Fahrzeugen der Veranstalter. Ich beeilte mich, wieder aufs Rad zu steigen, um nicht von dieser „Armada“ eingeholt zu werden.

Im Tunnel musste ich die Kälte erneut ertragen, da sehr kaltes Wasser von der Decke tropfte – ein paar Tropfen landeten sogar unter meinem Helm und hinter meinen Kragen. Auf dem Timmelsjoch habe ich nicht einmal für das obligatorische Foto angehalten, es war einfach zu kalt. Meine Zähne klapperten, ich zitterte am ganzen Körper, also schnell wie möglich ins wärmere Tal zu kommen.

Während der Abfahrt erreichte ich eine Geschwindigkeit von rund 80 km/h, was eine gefühlte Temperatur von etwa -4 Grad Celsius (Windchill) erzeugte. Ich zitterte wie verrückt, hatte kaum Kontrolle über mein Fahrrad und dazu kommt noch Seitenwind. Mein Fahrrad „tanzte“ auf der Straße von links nach rechts um umgekehrt. Ich schaffte noch zwei langsamer fahrende Radfahrer zu überholen.

Am letzten Aufstieg zur Mautstelle hatte ich erneut die Gelegenheit, mich etwas aufzuwärmen – begleitet von schmerzendem Bein. Hier war der letzte Akkord meiner heroischen Anstrengung. Danach begann die Abfahrt nach Sölden.



Die Abfahrt nach Sölden fühlte sich wie eine Reise Richtung Sonne an – mit jedem Meter konnte ich die steigende Temperatur spüren, es wurde immer wärmer. In Sölden herrschte eine Atmosphäre wie beim „Tour de France“ in der „Holländischen Kurve“: Enge Reihen von jubelnden Zuschauern, mächtige Anfeuerungsrufe und laute Musik – diese Stimmung war so motivierend, dass ich noch einen Platz in der Wertung gutmachen konnte 😊.

Das Ziel – endlich! Mein Rennen war vorbei, und dort wartete bereits meine Familie und Patryk auf mich. Nach diesem epischen Kampf erreichte ich das Ziel als Fünftletzter.

Noch nie zuvor hatte ich so lange auf dem Rad gesessen. Ich war mir sicher, dass ich mein 10. Finisher-Trikot bekommen würde, doch zu Hause erlebte ich eine Überraschung: Es war erst mein neuntes! Also habe ich keine andere Wahl – nächstes Jahr muss ich mich erneut der Herausforderung stellen. Es könnte schrecklich werden, oder sogar noch schlimmer. Aber

ich habe mir vorgenommen, die magische Zahl zehn zu erreichen. Und wenn ich zehn Trikots haben will, dann muss ich ein weiteres Jahr kämpfen!

## Die BSG Radfahren

### Spartenleitung:

Adam.Molenda@commerzbank.com

Volker.Dziondziak@commerzbank.com



### Betriebssportgruppe:

2,50 Euro monatlich, Versicherungsschutz beim Sportunfall (Details im Comnet -> Personal -> Gesundheit -> Bewegung -> Betriebssport -> Organisatorisches -> Unfallversicherung)

---

### Impressum

#### Herausgeber:

BSG Commerzbank Frankfurt

#### Redaktion / Gestaltung:

Adam Molenda

#### Zielgruppe:

Alle Interessenten rund um das Radfahren in der Commerzbank AG und deren Tochtergesellschaften.

---