

BSG Commerzbank Frankfurt Rennrad

Sparte Radfahren

Öztaler Radmarathon – 02. September 2018

08. Oktober 2018 | Ausgabe 2



Der Öztaler Radmarathon, einer der populärsten Breitensportveranstaltungen Europas stand auch 2018 wieder auf der Agenda. In diesem Jahr konnte unser Team, bestehend aus

Adam, Andreas, Peter und Volker sogar ganz fest mit einer Teilnahme planen. Seit 2017 sind wir Teil des Hotelteams „Liebe Sonne“, was einer Startplatzgarantie gleichkommt.

Heuer fand der Öztaler 1 Woche später als üblich statt, was wettertechnisch schon einen großen Unterschied machen kann. Die Prognosen waren zum Glück recht positiv, jeden-



falls was die Temperaturen betraf. Mit Regen muss man eigentlich immer rechnen. Leider war die zu Rate gezogene Meteorologin bei der Vorbesprechung keine große Hilfe!

Nach der üblichen Anreise am Freitag (nur Peter schaffte es erst zum Samstag) fiel der Samstag schon einmal dem Dauerregen zum Opfer. Der turnusmäßige Ausflug in die Bergwelt musste leider ausfallen, für Andreas und Volker zumindest. Adam lies sich die Gondelfahrt nicht nehmen und wurde oben von reichlich Neuschnee begrüßt.



Außer Startunterlagen abholen, ein bisschen auf der Expo flanieren und Bike Service in Anspruch nehmen war nicht drin. Der Rest des Tages ging mit rumhängen, rumphilosophieren und Essen drauf. Nachfolgend die Berichte der einzelnen BSG-Teilnehmer.

Volker



Persönliches Ziel nicht erreicht

Mein persönliches Ziel, die 9h zu unterbieten habe ich mit 9:27h deutlich verfehlt! Natürlich spielte das Wetter eine entscheidende Rolle. So war der Käs' auf der Abfahrt vom Kühtai quasi schon gegessen, wo alleine 9min mehr auf der Uhr standen als 2017 (Bestzeit mit

9:13h). Auch die Abfahrten vom Brenner, Jaufen und Timmelsjoch waren problematischer als noch im Vorjahr, weil entweder nass oder neblig (Jaufen). Da konnte ich mit besseren Bergzeiten an Kühtai (-3:30min) und Brenner (-3min) nicht dagegenhalten.

Im Stau den Kühtai hoch...

Den Start habe ich in guter, alter Tradition wieder fast von hinten bestritten. Endlich mal raus aus Sölden konnte ich mich an eine kleine Gruppe dranhängen und kam so recht fix nach Ötz runter. Hier wird alljährlich ein Schauspiel aufgeführt, das mir nicht in den Kopf will. Haufenweise stehen Fahrer am Straßenrand und ziehen sich um, entledigen sich der Kleidung oder haben sonst einen Grund anzuhalten. Als ob ich für die Kühtaiabfahrt nicht noch etwas Warmes im Gepäck haben müsste. Der hinteren Startposition geschuldet stehe ich die ersten Km den Kühtai hoch im Stau und kann nicht mein Tempo fahren. Also keine große Gefahr zu überpacen, trotzdem achte ich darauf, dass ich, wenn möglich nahe an meinen 100% bleibe. Obenraus wird's immer ungemütlicher. Die Pause am Pass fällt daher wie gehabt recht kurz aus.

Richtung Brenner will jeder Körner sparen

Und so geht's gleich runter Richtung Innsbruck. Es ist nass und regnerisch und die Abfahrt in den Steilpassagen, aber auch in den Ortsdurchfahrten, ein Ritt auf der Rasierklinge. Zum Glück habe ich meine Langfingerhandschuhe einge-

packt und so keine großen Probleme mit der Kälte. Die Nase macht sich nach der Abfahrt in Form von starkem Bibbern aber ganz schön bemerkbar. Ich fahre mit zwei, drei anderen zu einer guten Gruppe auf und so geht's durch Innsbruck unter genialen Anfeuerungen der Zuschauer (meine spontane Reaktion: „Können wir da nochmal vorbeifahren?“) hinter der Bergisel Schanze hoch zum Brenner. Zwischen Innsbruck und dem Brenner besteht die Kunst (oder auch das Glück) darin, die richtige Gruppe zu erwischen. Im Grunde will hier keiner das Tempo machen. Allerdings bringt es auch nichts in einer Gruppe zu fahren, in der man selbst der Schnellste ist. Unsere kleine Gruppe harmoniert ganz gut und wir springen durch's Feld nach vorne. Zwischen Innsbruck und Schönberg, bei einer Steigung um 3-4%, erziele ich dabei meine beste 5- (315 Watt) und 10-Minuten-Leistung (298 Watt).

Mit dem Wetter ab Innsbruck noch richtig Glück gehabt

Rechtzeitig zur Flachpassage bin ich Teil einer großen Gruppe, mit ausreichend Tempomachern. Die Durchquerungen von Matri am Brenner und Steinach am Brenner sind wegen der tollen Zuschauer willkommene Abwechslungen. Kurz vorm Brenner wird's nochmal richtig steil, da kommt die Labestation oben gerade recht. Regnen tut's zwar nicht mehr, dennoch bleiben die Bedingungen widrig und feucht, so ist auch die Brennerabfahrt kein wirkliches Vergnügen. Immerhin wird es, abgesehen von einem Platzregen in Schönau, für mich die nächsten Stunden bis in Ziel trocken bleiben. Die nachfolgenden Fahrer, so auch Adam und Peter, werden es nicht so gut haben!

Einmal Bike Service bitte, ohne Alles!

Der Anstieg zum Jaufen läßt sich aufgrund seiner gleichmäßig-moderaten Steigungsprozente recht gut fahren. Hier besteht aber auch immer die Gefahr zu „überpacen“. Das merkt man dann vor allem auf den letzten 2km, wenn man die Baumgrenze überschritten hat und es nochmal etwas steiler als 7% wird. Für mich läuft es ganz gut, wäre da nicht das seit dem Brenner nervende Knacken meines Tretlagers. Bei fortwährender Nässeinwirkung ist das leider nix Neues (siehe Bimbach Radmarathon 2017). Und so opfere ich 1 Minute meiner Zeit für ein bisschen Schmieröl beim Bike Service kurz unterhalb der Passhöhe. Die Mavic-Service-Crew checkt das Tretlager, faselt irgendwas von „Alles in Ordnung, Schmierer bringt nichts, reine Kopfsache!“, rückt dann zum Glück aber noch das Spray raus. Und was soll ich sagen? Es hat geholfen, das nervige Knacken war für die nächste Zeit weg.

Über den Wolken...vom Pacemaker überholt

Ich freute mich schon auf die erste schöne Abfahrt, bergauf war's zwar nicht superschön, aber ok. Die andere Seite lag dann allerdings komplett in Wolken. Du konntest oben keine 50m weit gucken. Da war erst einmal nix mit entspannt abfahren. Zwei-, dreihundert Höhenmeter tiefer, zurück im Wald, wurde es endlich besser. Insgesamt war ich so den Jaufen runter ca. 4 Minuten langsamer als 2017. Auf der Abfahrt überholte mich dann auch noch ein 10h-Pacemaker. Das war 2018 eine Neuerung. Es wurden je 2 Fahrer auf die Strecke geschickt, die unter 9h und unter 10h fahren wollten und mit speziellen Westen gekennzeichnet waren. Nach meiner Zeitrechnung war der Typ aber deutlich vor seiner Zeit unterwegs, jedenfalls wähte ich mich zu dem Zeitpunkt noch näher an 9h als an 10h. Als Pacemaker eine glatte Fehlbesetzung!

Am Timmelsjoch zählt mentale Stärke...

Ohnehin sind meine Gedanken längst beim letzten Berg, dem längsten Anstieg, dem höchsten Pass, dem Dach der Tour, dem Timmelsjoch. Geistig war ich noch gut beisammen, körperlich ging's so. Seit der Brennerabfahrt spürte ich leichte Schmerzen im linken Knie, primär auf der Abfahrt, also auch den Jaufen runter. Das bewirkte wohl, dass ich unbewußt links etwas ent- und rechts etwas mehr belastete. Im Rennen ist mir es nicht aufgefallen, aber am Folgetag tat mir auf einmal mein Band- und / oder Knochenapparat am rechten Fußgelenk weh. Das war sicherlich eine Folge der leichten Fehlbelastung. Dazu kam, in Folge meiner unzureichenden technischen Vorbereitung, dass ich eine zu große Übersetzung fahren mußte. D.h. die kleinste war 39:28 und die war das Timmelsjoch hoch schon eine Belastung für die Fußgelenke. Wo es unten ab Moos noch etwas runder lief, war es dann oben auf den letzten 10km nach Schönau schon sehr zäh.

...und eine gute Energieversorgung

Wie gesagt, ich konnte mich noch recht gut motivieren, allerdings kroch ich doch gefühlt den Berg recht langsam hoch. Die Leistung lag ca. noch bei 200 Watt, es fehlte die Kraft für höhere Wattzahlen, eine höhere Frequenz wäre aber sicher noch möglich gewesen. Umso überraschter war ich im Nachhinein, dass ich keine 120 Sekunden langsamer war als 2017. Der gefühlte Einbruch trat also nicht ein. Ein wesentlicher Grund hierfür war sicher die regelmäßige und ausreichende Nahrungsaufnahme. Ich versorgte mich bei jeder der 4 Labestationen primär mit 6-7 Gels in der einen Trinkflasche und einem Iso-Drink in der anderen. Daneben nahm ich den ein oder anderen Snack zu mir.

Ein „blendendes“ Finale

In Schönau bei meiner letzten Pause fing es nochmal so richtig an zu schütten. Ich machte mich alsbald auf und kurze Zeit später wurde es im Anstieg besser und es kam noch schön die Sonne raus. Teilweise blendete sie dann schon wieder zu stark im nassen Asphalt, aber Hauptsache Sonne. Andere haben später das Timmeljoch hoch (und runter) viel schlechtere Bedingungen gehabt. Ich schlich also hoch, mit einer zu großen Übersetzung und den üblichen Gedanken an den Sinn des ganzen Unterfangens. Wenigstens war die Sicht gut, so dass ich auch mal in die Ferne schweifen konnte. Das fehlte den Kühtai (nebelig, regnerisch) sowie das Timmelsjoch hoch bis Schönau leider. Ich zählte die Höhener und irgendwie kam der Tunnel oben am Gipfel dann doch recht schnell. Ab da war natürlich wieder gute Laune angesagt, auch wenn ich auf der Abfahrt wiederum auf Nummer sicher ging und gegenüber 2017 ca. 3:30 Minuten einbüßte. Untenraus konnte ich noch ein bisschen Gas geben, auch der Gegenanstieg an der Mautstation ging gut über die Bühne. Im Gegensatz zu 2017 hatte ich keine Probleme mit Krämpfen. Am Ende waren 9:27h noch ganz gut.



Sportliche Fitness alleine reicht leider nicht

Ich muss aber auch zugestehen, dass ich nicht gut vorbereitet war. Ich meine hier primär die Technik und die Einstellung. Technisch, weil sich beim Bike Service vor Ort herausstellte, dass die Bremsflanke meines Vorderrades zu stark abgenutzt, damit nicht mehr fahrbar war und ich ein Ersatzlaufrad in Anspruch nehmen musste. Das musste ich auf der Kühtai-abfahrt obendrein erst einmal „einbremsen“. Technisch, weil 39:28 als kleinste Übersetzung nicht ausreichend war, im Nachhinein sogar zu einer ungewollten Fehlbelastung des Fußgelenkapparats führte. Und technisch, weil das Bike allgemein eine Inspektion gebraucht hätte. Mit Einstellung meine ich, dass ich nicht alles versucht habe. Dazu gehört dann z.B. die Aufstellung im Startblock um 05:30 Uhr (ca. Position 500) und nicht um um 06:20 Uhr (ca. Position 3.500). Das kostet auf der Abfahrt nach Ötz und im Anstieg zum Kühtai bzw. zum Brenner durchaus einige Minuten. Oder aber das Durchziehen einer Zwei-Stopp-Strategie.

Da geht noch mehr

Es gibt also genug Verbesserungspotential für 2019. Dann bin ich wieder dabei und dann fallen auch die 9h. Garantiert!



Ein paar Infos zu Verpflegung...

Ca. 05:20 Uhr Frühstück, Verpflegung

- zum Start: 1x 0,75l Wasser mit ca. 50g Isopulver und 100g Maltro, 1x 0,75l Wasser mit Isopulver (Probe)
- am Kühtai: 1x 0,75l Iso, 1x 0,75l Wasser mit 6x Gel (Powerbar), Banane + 2x Gel in Trikottasche, 2x Suppe (je ca. 150ml)
- am Brenner: 1x 0,75l Iso, 1x 0,75l Wasser mit 5-6x Gel, 2x halbe Banane in Trikottasche, 2x Suppe, kl. Laugenstange o.ä.
- am Jaufen: 1x 0,75l Iso, 1x 0,75l Wasser mit 5-6x Gel, 1x Powerbar Riegel in Trikottasche, 1x Suppe (ca. 250ml mit Nudeln), kl. Laugenstange o.ä.
- in Schönau: 1x 0,75l Iso, 1x 0,75l Wasser mit 5-6x Gel, 2x Mezzomix, kl. Laugenstange o.ä.

...und Startaufstellung

Ca. 06:20 Uhr im Startblock, Startschuß 6:45 Uhr, Startlinie überquert um 06:53 Uhr

Adam



Dabei sein ist alles

Ich bin nach Sölden gefahren, um keine persönliche Bestzeit zu fahren, sondern, um ein bisschen „Spaß“ zu haben. Ferner habe ich nur den Gedanken gehabt, die Zeit vom letzten Jahr zu wiederholen. Bei der Ankunft hat sich die Wettervorhersage leider nicht bestätigt – es war noch schlimmer! Dauerregen und Wolken so tief, dass keine Berge in Sicht waren.

Schnee und schlechte Sicht als Stimmungskiller

Der Ausflug zum Tiefenbacherferner war der Tiefpunkt in Sache Einstimmung auf den Öztaler Radmarathon. Auf 2.600 m über dem Meeresspiegel lag 4 cm Neuschnee. Während der Fahrt zum Gletscher war in einem Wolkenriss die Timmelsjochstraße zu sehen – komplett mit Schnee bedeckt! In dem Moment war meine Vorstellung, dass der Öztaler Radmarathon abgesagt wird (ähnlich wie es beim Alpenbrevet schon passiert ist), oder dass wir die alternative Route fahren, das heißt kürzer und flacher. Ab 3.000 m über dem Meeresspiegel herrschte schon Winter - über 30 cm Schnee, und auf dem Inneren Schwarzen Schneid – bis zum Knie! Letztes Jahr sind wir dort zu dieser Zeit noch mit T-Shirt und kurzer Hose bei fast +30°C gelaufen.

Der Kühtai als Gradmesser...

Und so „positiv“ aufgeladen, bin ich zum Start gefahren. Es war dunkel und kalt. Der Gedanke, dass auf uns Regen, Kälte, Wind und vielleicht noch Schnee wartet, hatte mich nicht geflügelt, trotz dem „Mitsponsor“. Am Start habe ich mich zufällig mit dem Volker getroffen und wir sind gemeinsam gestartet. Bis zum Hotel habe ich ihm Rückendeckung gegeben, bis er seinen Kleidungsack sicher abgeworfen hat, danach war er weg. Kühtai – Auffahrt im Nebel und Regen, aber oben angekommen habe ich bemerkt, dass es noch schlimmer wird. Dort haben schon die ersten Mitstreiter den Öztaler beendet, und meine Platzierung hat sich abrupt verbessert 😊.

... hoch kommen fast alle, runter nur die ganz Harten!

Die Abfahrt war eine reine Leidensstrecke: starker Regen, neblig und windig. Nach einer Minute war ich schon durchgenässt, nach ca. 5 Minuten standen meine Füße unter Wasser. Die Überschuhe sind vollgelaufen, über die Beinlinge



fließte einfach das Wasser in die Überschuhe, die wasser- und winddicht sind, leider gibt's dort keinen Abfluss... Die Abfahrt war nur eine Bremsstre-

cke, was auch die maximale Geschwindigkeit zeigt. Letztes Jahr waren es noch über 100 km/h und dieses Jahr „nur“ 74 km/h. Ab Innsbruck war das Wetter schon besser. Am Brenner waren die Straßen wieder nass und die Abfahrt war ziemlich gefährlich, da die Gullideckel nass waren und dadurch sehr rutschig – habe ich selbst ausprobiert 😊.



Dem Besenwagen entkommen, dem Krankenwagen auch

Jaufenpass ist mein Lieblings-Pass, weil es dort gleichmäßig steil ist und man muss nur radeln um oben anzukommen. Bei der Verpflegungsstelle war ich 5 Minuten vor dem Schluß, leider haben nicht alle so viel Glück gehabt und mussten die Fahrt in Bussen fortsetzen. Bei der Abfahrt bin ich mehreren



gestürzten Radfahrern begegnet, auch Krankenwagen waren im Einsatz. Als ein langsam fahrender Sportler mir den Weg kreuzte, bin ich fast gestürzt.

Ich hatte knapp 5 cm Platz zwischen seinem Rad und der Leitplanke gehabt, und hinter der Leitplanke waren etwa 15 bis 20 Meter Abgrund... Sozusagen war der Rennradfahrer ein „Sonntagsfahrer“.

Timmelsjoch, auch bei Regen der kürzeste Weg zum Ziel

Die Anfahrt zum Timmelsjoch begann mit Sonnestrahlen, was aber nach ein paar Kilometern ein Ende gefunden hat. Es hat nämlich angefangen zu regnen und der Regen wurde immer stärker. So etwa 4 Kilometer vor der letzten Verpflegungsstelle in Schönau war ich schon so nass, dass ich in einer Galerie Halt gemacht habe und alles angezogen habe, was ich noch im Rucksack hatte. In Schönau war der Regen schon so stark, dass uns die Suppe noch besser geschmeckt hat. Und ab jetzt hieß es: Cola, Red Bulls, Gel, Augen zu und durch. Ich war schon komplett durchgenässt, aber zum Glück nicht durchgefroren, denn wir mussten noch 800 Hm hochfahren. Erst in den letzten Kehren hat der Regen aufgehört, was nicht die Tatsache änderte, dass ich bis nach Sölden auf den nassen Straßen fahren musste.



Zwischen Schmerz und Glücksgefühl

Diese Abfahrt auf nasser Straße war sehr gefährlich. Leute, die 40 km/h fahren und in jeder Kurve auf ca. 5 km/h bremsen, waren für den Nachfolger immer ein Nervenspiel. Ab Obergurgl hatte ich schon null Bock aufs Bremsen gehabt, denn ich hatte schon so starke Muskelschmerzen an den

Oberärmen, dass ich nicht mehr stark bremsen konnte, wohl bemerkt hatte ich 2 paar Handschuhe angezogen gehabt (Sommer- und Winterhandschuhe). In Zwieselstein war ich echt froh, dass es nur noch ein paar Kilometer sind. Ins Ziel angekommen bin ich so durchgefroren, dass sogar die Glückshormone mich nicht aufwärmen konnten. Ich habe auf die Wärmedecke verzichtet und bin sofort ins Hotel gefahren. Erst dort habe ich bemerkt, dass ich einen Rücken aus Stahl habe 😊. Ich war so verspannt, dass ich mich nicht beugen konnte und jeder Versuch war sehr schmerzhaft.

Die Faszination Öztaler ist ungebrochen

Summa Summarum: Ich möchte immer nur ohne Sturz durchkommen und schneller als der Besenwagen sein. Und wie immer habe ich dieses Ziel erreicht. Der diesjährige Marathons war nicht nur wegen dem Wetter demotivierend, sondern auch wegen den Stürzen, die ich unterwegs gesehen habe. Bei der Abfahrt war das Risiko, dass hinter jeder Kurve jemand auf der Straße liegen könnte. Ich hatte so viele brenzlige Situationen, wie noch nie in der gesamten Teilnahme beim Öztaler, gehabt. Zeitmäßig war ich bei 3 Bergen schneller, als letztes Jahr, außer beim Jaufenpass, da leider die Abfahrten viel länger gedauert haben (nur bei der Abfahrt von Jaufenpass war ich fast 15 Minuten langsamer als letztes Jahr). Und die gewonnene Zeit bei Auffahrten war bei Abfahrten wieder verloren. Ich hoffe, dass alle gestürzten Mitstreiter wieder munter sind, denn nach dem Öztaler ist immer vor dem Öztaler!!! Nächstes Jahr gibt es wieder die Gelegenheit sich zu verbessern, zumindest was die Anzahl der Teilnahme beim Öztaler Radmarathon betrifft 😊

Peter



Wenn der Öztaler ruft, musst du kommen

Nach 4 Jahren war es endlich mal wieder soweit – zum 8. Mal stand für mich die Herausforderung Öztaler Radmarathon auf dem Programm. Die Vorbereitung lief leider weniger optimal, sodass ich ohne große Erwartungen nach Sölden angereist war. Und auch die Wetterprognosen waren mal wieder nicht dazu geeignet, die Erwartungen zu erhöhen.

Wie 2013, nur schlimmer! Augen zu und durch

Immerhin war es dann am Start einigermaßen trocken und ich hatte die Hoffnung, dass es das Wetter diesmal gut mit mir meinen sollte. Aber bereits vor der Passhöhe des Kühtais wurde ich eines Besseren belehrt und die anschließende Abfahrt hinunter nach Innsbruck geriet wie 2013 zu einer wahren Zitterpartie. Und im Gegensatz zu 2013 wurde es dann auf der italienischen Seite für mich auch kaum besser,

im Gegenteil: Strömender Regen auf dem Timmelsjoch, dem höchsten Punkt der Strecke, und kaum 5 Grad auf dem Thermometer. Ich hatte nur noch einen Gedanken – irgendwie heil hinunter ins Ziel nach Sölden zu kommen. Das wäre beinahe gescheitert, als plötzlich eine Herde Kühe die Straße blockierte – zum Glück an einer Stelle mit einer kurzen Gegensteigung, sodass ich keine Mühe hatte, rechtzeitig anzuhalten.



Der nächste Öztaler wird bestimmt super

Schließlich ging dann aber doch alles gut und ich war nach rund 10:45 Stunden im Ziel – immerhin trotz der bislang widrigsten Bedingungen nicht mit der längsten Zeit, die ich bislang auf der immer gleichen Strecke benötigt hatte. Ansonsten war das Rennen wie immer hervorragend organisiert und an den Verpflegungsstationen fehlte es an nichts. Und ich werde es wieder versuchen – nach den 3 letzten, regenreichen Teilnahmen muss es dann einfach mal trocken sein!

Die BSG Radfahren

Spartenleitung:

Adam.Molenda@commerzbank.com

T: +49 69 136 47085

Betriebssportgruppe:

2,50 Euro monatlich,

Versicherungsschutz beim Sportunfall

(Details im Comnet ->

Personal -> Gesundheit ->

Bewegung -> Betriebs-

sport -> Organisatorisches -> Unfallversicherung



Impressum

Herausgeber:

BSG Commerzbank Frankfurt

Redaktion / Gestaltung:

Volker Dziondziak

Zielgruppe:

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