

Beim diesjährigen Öztaler Radmarathon hatte ich mir vorgenommen, vieles anders als im Vorjahr anzugehen. Nach meinen 9:24h letztes Jahr sollten dieses Jahr unter 9h auf der Uhr im Ziel stehen.

Das um und auf beim Öztaler ist das richtige Pacing. Mithilfe des Pacing Tools von Jürgen Pansy, abrufbar auf bikeboard.at, (Danke an dieser Stelle!) habe ich das Rennen geplant. Mit 85% meiner FTP (FTP: etwa 290 Watt) sollten Kühtai und Jaufenpass in Angriff genommen werden. Den Brenner hinauf nicht verbrennen (so wie's mir letztes Jahr ergangen ist), sondern dabei so gut es geht erholen. Somit sollten am Timmelsjoch noch genügend Reserven vorhanden sein.

Um 6:45h ertönte der Startschuss und ich machte mich mit etwa 4500 anderen Startern auf den Weg Richtung Oetz. Ins Kühtai hinauf hielt ich an meine Wattvorgabe von 240-260 Watt, schob dazwischen mal einen Powerbar Riegel rein und fühlte mich auf dem Weg nach Innsbruck noch relativ frisch. Ich hatte eine gute Gruppe erwischt mit der ich nach 3:52h den Brennerpass passierte. Einige meiner Weggefährten hatten am Brenner Betreuer stationiert, die ihnen frische Flaschen reichten und mussten somit nicht stehenbleiben. Ich hingegen bog ab zur Labestation, ließ meine Flaschen mit Wasser auffüllen und füllte 2 meiner insgesamt 5 Powerbar Iso-Sackerl in die Flaschen (das Iso an der Labe ist mir zu dünn...). Die stetige Aufnahme von ausreichend Iso sollte sich an diesem Tag noch lohnen.

Den Jaufenpass hinauf konnte ich mein Tempo vom Kühtai nicht mehr ganz halten. Im Schnitt fuhr ich den Jaufen mit 230 Watt hinauf und war (inkl Stop an der Labe) nach 5:36h oben angekommen. Also noch immer voll in meinem Zeitplan für die sub 9...

Das Wetter war bis zu diesem Zeitpunkt einfach perfekt. Sonnenschein und knapp 30°C. Einfach traumhafte Verhältnisse! Doch nach der Abfahrt vom Jaufen erwartete mich eine Hitzewelle sondergleichen. Direkt in den Anstieg vom Timmelsjoch hinein und entlang der Steinmauern zeigte mein Garmin Computer Temperaturen von bis zu 40°C (!) an. Die Qual begann jetzt also richtig. Ich schaltete auf Notmodus und wuchtete im GA1 nach oben. Der Inhalt meiner Trinkflaschen leerte sich rasant, die Energy Gels brachte ich fast nicht mehr hinunter. Ich konnte mich jedoch bis zur Labestation durchkämpfen, tankte kurz auf und ließ mich nicht lange aufhalten (mein sub 9 Ziel noch immer vor Augen). Ab der Labe war das Wetter dann auch nicht mehr ganz so drückend, die Wattzahlen waren (fast) wieder auf Planniveau und ich quälte mich die scheinbar nicht enden wollenden Kehren hinauf. Ich passierte noch einige Leidensgefährten, die von Krämpfen geplagt wurden. An dieser Stelle war ich froh immer genug Iso zu mir genommen zu haben! Oben angekommen standen dann 8:22 auf der Uhr. Erleichterung machte sich in mir breit, die sub 9 war in greifbarer Nähe. Bei diesem Wetter war die anschließende Abfahrt vom Timmelsjoch einfach grandios. Stellenweise mit bis zu 107 km/h stürzte ich mich hinab und fuhr in Sölden mit 8:54h über die Ziellinie. Überglücklich über das erreichte Ziel!

Alexander Kras