

Rodltal Bergkaiser Bergeinzelzeitfahren, Walding

7,55km / 285hm

Rennbericht von Peter Mayr



Der Schwung vom tollen letzten Wochenende beim Eddy Merckx Classic Radmarathon soll mitgenommen werden und so ging es voller Vorfreude am Samstag den 19.09.15 auf nach Walding zum 2. Rodltal Bergkaiser. Auch wenn ein Bergeinzelzeitfahren etwas ganz anderes ist als ein Radmarathon, rechnete ich mir aufgrund des 2. Platzes im Vorjahr, und meiner aktuellen Top-Form gute Chancen auf den Sieg aus. Da ich heuer „noch“ keine Amateurlizenz habe, ging ich in der Klasse der Unlizenzierten an den Start. Nach einem umfangreichen (gute 30 Minuten) Aufwärmprogramm und der Einnahme eines Red-Bull Shots, den ich bei einem meiner ersten Radrennen mal als Startgeschenk bekommen habe (Ablaufdatum 2012! Da sieht man wieder das pure Chemie einfach nicht schlecht wird ☺), fuhr ich mit einem tollen Gefühl in den Beinen zum Start, von wo aus die Radler im Minutentakt auf die Strecke geschickt wurden. Um 11:21 war es dann auch für mich so weit. 5,4,3,2,1,ab! Und rein ins Vergnügen! Die ersten Meter im Wiegetritt um Fahrt aufzunehmen und dann möglichst klein machen auf dem Rad, denn die ersten Kilometer waren nur leicht steigend und durch die daraus resultierende hohe Geschwindigkeit ist es, für ein Bergzeitfahren eher untypisch, extrem wichtig dem Fahrtwind die Angriffsfläche zu nehmen. 7,55km kann man nicht voll am Anschlag fahren und so hatte ich ständig meinen Leistungswert im Blick um ja nicht zu überpacen, da ja die heftigen Abschnitte erst in der 2ten Rennhälfte auf mich warteten. Denn meine Strategie war folgende: Da es bis 6km nach dem Start immer nur bergauf geht, anschließend jedoch eine Abfahrt (ca. 1km) für uns zu meistern war und dann eine kurze Gegensteigung ins Ziel folgt, wollte ich mich bis zum Beginn der Abfahrt ziemlich abschießen, dann in der Abfahrt war „Erholung“ angesagt (In der Abfahrt kann man einfach nicht so viele Watt treten, zumindest nicht ich ☺) und dann im Gegenanstieg bis zum Ziel einfach voll durchziehen was geht. Diese Strategie setzte ich meinem Empfinden nach perfekt um und so stand dann im Ziel die Zeit 15:45,73 am Tacho, welche ich erst auf den zweiten Blick glauben konnte. Sieg!!! Im letzten Jahr waren es noch 16:44,40, also eine Steigerung um fast eine Minute! Und mein Leistungsmesser lieferte wieder einige wertvolle Daten, die ich euch natürlich nicht vorenthalten möchte:

- Durchschnittleistung: 371Watt (Bei meinem aktuellen Kampfgewicht von 67kg sind das 5,54 W/kg)
- 1 sec Leistungsmaximum: 807Watt (12,04 W/kg)
- 1 min Leistungsmaximum: 422Watt (6,30 W/kg)
- 10 min Leistungsmaximum: 378 Watt (5,64 W/kg)

Nächste Woche geht's dann an den Attersee zum Einzelzeitfahren was auch gleichzeitig der hoffentlich erfolgreiche Abschluss der Saison 2015 sein wird.

Profil

