

king of the lake Einzelzeitfahren rund um den Attersee

47,4km / 215hm

Rennbericht von Peter Mayr

Die Veranstalter des King of the Lake Einzelzeitfahrens haben heuer keine Kosten und Mühen gescheut und mal einen ganzen Samstagnachmittag die Bundesstraße rund um den Attersee gesperrt für alle motorisierten Fahrzeuge.

Es war somit alles angerichtet für die Tempobolzerei zum Saisonabschluss bei der dir jedes Mal wieder klar wird, wie groß der Attersee eigentlich wirklich ist. Im Halbminutentakt wurden wir Radfahrer von der Startrampe ins Rennen geschickt und um 16:28 war es bei mir soweit. Hochmotiviert und extrem zuversichtlich aufgrund meiner momentanen Hochform, ging ich ins Rennen und war mir zu 100% sicher mein Ziel, einen 40er Schnitt mit dem Rennrad, zu erreichen. Mein „Schlachtplan“ für die Mission 40er Schnitt lautete folgendermaßen: 1. Drittel: ca. 320 Watt, 2. Drittel: Je nach Gefühl ein paar Watt drauflegen oder ein bisschen nachlassen. 3. Drittel: Raushauen was geht.

Die ersten Kilometer bei einem Zeitfahren sind immer eine große Herausforderung, denn hier kannst du kein Rennen gewinnen sondern schlimmstenfalls alles verlieren und so hielt ich mich Stur an meinen Schlachtplan und, auch wenn das jetzt komisch klingt, fuhr mit „dosierter“ Leistung das erste Drittel des Rennens. Im folgenden Drittel wich ich etwas vom Plan ab und änderte eigentlich nichts, sondern fuhr einfach genau so weiter wie bisher, denn ich fühlte mich gewaltig gut. Bei der Hälfte des Rennens war dann der einzige längere Anstieg, die Umfahrung Unterach (2km und 50 Höhenmeter) zu bewältigen, der mit aus meiner Sicht optimaler Pace von 329 Watt (31 km/h) im Schnitt genommen wurde. Nun merkte ich auch, dass das ganze Werkl nicht mehr so locker rennt und man sich jetzt schon ziemlich anstrengen musste die Leistung hoch zu halten. Auch im letzten Drittel wich ich etwas vom Plan ab, denn ich wusste genau, 16km am Limit kann man nicht durchhalten und so verschob ich meine All-out Phase auf die letzten 5km. Und nach einigen Fahrern die ich überholte (Unter denen auch ziemlich viele Fahrer mit teuren Zeitfahrgeschossen waren, was mich natürlich zusätzlich motivierte) war sie da die 5km Marke und ich sagte zu mir selbst: „So Peda, jetzt zoag wosd in de Fias host!“ Die letzten verbleibenden Tropfen Coffain699 aus der Trinkflasche gesaugt und darauf vertraut, dass das darin enthaltene Koffein wirklich die Schmerzgrenze nach oben verschiebt wusste ich ganz genau, das können jetzt verdammt harte 5km werden. Und sie wurden noch viel härter: Jede Rampe volles Programm im Wiegetritt drüber und einfach ohne Rücksicht auf Körper und Material alles rausgehauen was geht und dann nach gut 47km war der Spaß vorbei. Komplett zerstört und wirklich aus dem allerletzten Loch pfeifend erreichte ich in einer Zeit von 1:10:33 das Ziel. Schnitt: 40,21km/h! Ich liebe es wenn ein Plan funktioniert ☺

Und nun gibt's wieder ein paar Statistikhappen:

Durchschnittsleistung: 321 Watt

Durchschnittspuls: 176 bpm

Maximalleistung: 729 Watt

Durchschnittstrittfrequenz: 92 U/min

Das war sie nun die Saison 2015!

Danke an die Verantwortlichen bei uns im Verein, dass ihr uns im Raceteam die ganze Saison so toll unterstützt habt und ich hoffe, dass wir mit ein paar guten Ergebnissen etwas haben zurückgeben können. Ein ganz besonderer Dank gilt natürlich unserem Radsponsor „Denk Bike&Outdoor“ in Passau. Sowohl optisch als auch technisch gibt's an den Rädern nix auszusetzen und ich bin noch nie so gerne auf einem Rad gesessen wie heuer auf dem Wilier zero.9. Das ist einfach ein tolles Teil und wenn von euch wer ein Rennrad sucht, mit einem Wilier kannst nix falsch machen. Also besucht mal unseren Sponsor in Passau, richtet ihm einen schönen Gruß von mir aus und schlägt zu bei einem Wilier Bike.



Und am Schluss noch ein Dankeschön an alle Leser meiner Rennberichte!

Nach der Saison ist vor der Saison und darum geht's nach einer radfreien Woche wieder mit dem Training für die Saison 2016 los. Pfiat eich und bis bald!

