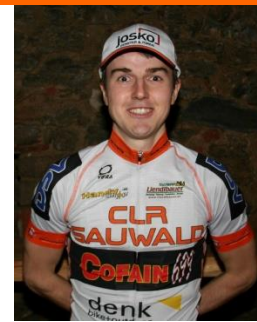


Einzelzeitfahren Ybbs an der Donau

12,3km / flach



Rennbericht von Peter Mayr

Da ich seit heuer ein Wilier Blade Zeitfahrrad mein Eigen nennen darf, und Zeitfahren auf einem solchen Geschoss einfach extrem viel Spaß macht, freute ich mich wie ein kleines Kind auf den ersten Kampf gegen die Uhr in der Saison 2016.

6km flussaufwärts zum Wendepunkt und wieder retour waren auf dem komplett flachen Kurs zu absolvieren. Wettermäßig war es schwer in Ordnung: Sonnenschein, ca. 20°C und auch der Wind hielt sich in Grenzen. Da dies erst insgesamt meine 2te Ausfahrt auf meinem Zeitfahrrad war, steckte ich mir keine allzu hohen Ziele, eine Zeit unter 17 Minuten wäre schon ein Traumergebnis.

Zum Rennverlauf gibt's eigentlich nicht recht viel zu sagen: Vom Start weg schnell auf ein gutes Tempo kommen, reinklemmen in die Aero-Position und einfach voll draufhalten. Und im Ziel dann eine fast perfekte Punktlandung: 16:59min. Ergibt einen Schnitt von 43,5km/h und das stellte mich doch recht zufrieden angesichts der Tatsache, dass ich mich erst langsam an die optimale Position herantasten muss. Jetzt bin ich natürlich für die nächsten Zeitfahren hochmotiviert, mich weiter in dieser Disziplin zu verbessern, und im Hinblick auf den Saisonhöhepunkt der Zeitfahrer, den King of the Lake, an meiner Form auf der Zeitfahrmaschine zu arbeiten.

Leistungsmäßig gab's leider einen kurzen Ausfall meines Leistungsmessers, aber in Summe sind es doch 320 Watt im Schnitt geworden. Das ist jetzt im Vergleich zu meinem Leistungsvermögen auf dem Rennrad nicht gerade viel, aber ein Zeitfahren ist immer ein Kompromiss aus Aerodynamik und Tretleistung. Da werden schon mal ein paar Watt geopfert für eine aerodynamisch bessere Position. Aber insgesamt bin ich mit meinem Pacing sehr zufrieden, zu sehen in der Auswertung unten. Die Kunst liegt nun darin, und auf das freue ich mich jetzt schon, an der perfekten Aerodynamik zu arbeiten und gleichzeitig in dieser aggressiven Position genügend Watt aufs Pedal zu bringen. Dann kann ich hoffentlich schon bald einen 45er Schnitt vermelden.

