

EZF Attnang / Bergrennen Offensee / Radmarathon Waidhofen

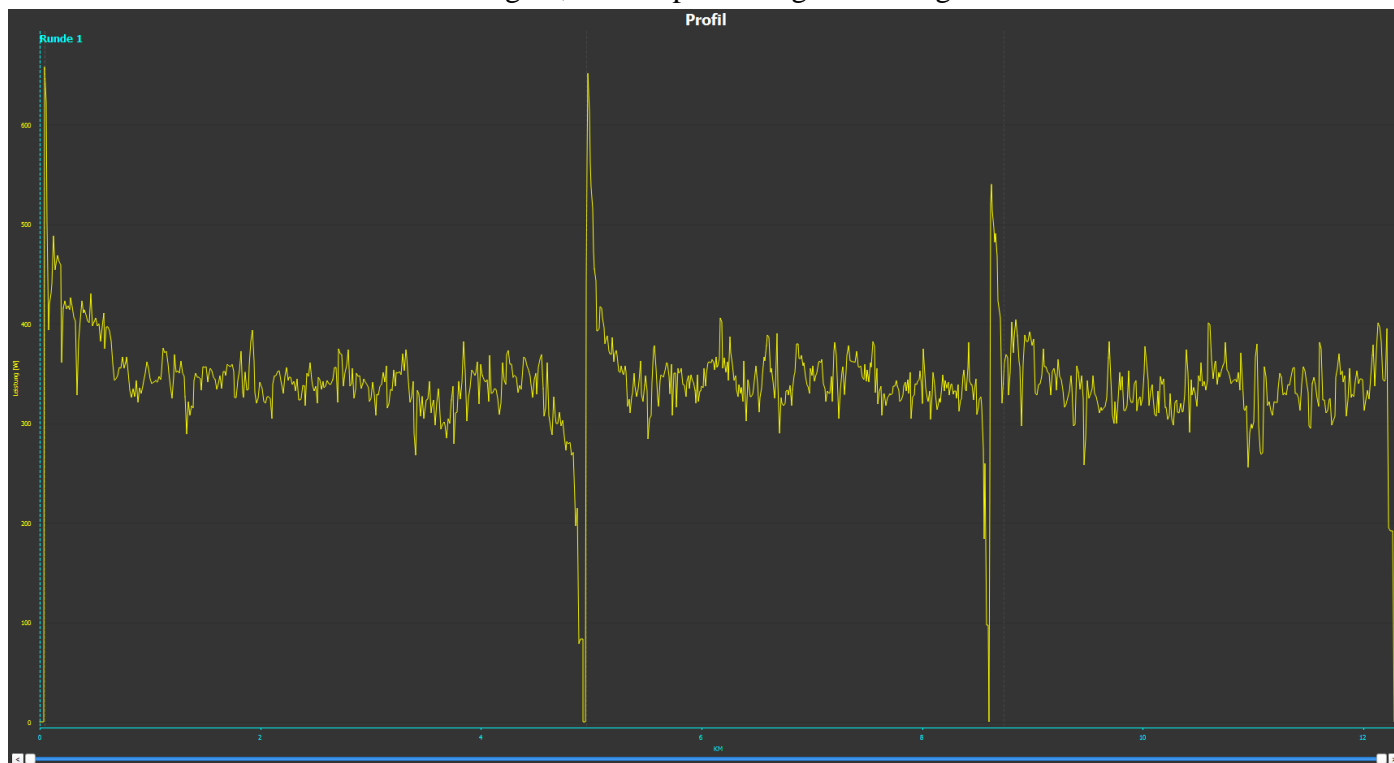
12,4km / 30hm, 9,5km / 230hm, 103km / 700 hm



Rennbericht von Peter Mayr

Zum Abschluss des 3-wöchigen Trainingsblocks mit jeweils 18, zum Teil richtig heftigen Trainingseinheiten und getreu dem Motto: „A besseres Training wia a Wettkampf gibt's ned!“, war ich am verlängerten Wochenende quasi im Dauereinsatz um den Körper für die schon bald anstehenden Saisonhöhepunkte die nötige Rennhärte zu verpassen.

Zum Auftakt absolvierte ich das 12,4km lange, mit 2 Wendepunkten versehene Einzelzeitfahren in Attnang. Nach knapp 300 Trainingskilometern habe ich mich jetzt schon an die Aero-Position auf meinem Wilier Blade Zeitfahrgeschoss gewöhnt. Dementsprechend erwartete ich mir auch eine deutliche Steigerung zum letzten Einzelzeitfahren in Ybbs, welches Mitte April stattfand. Nach 45min aufwärmen, was bei Zeitfahren in meinem Fall ziemlich brutal ausfällt, stand ich bis in Haarspitzen motiviert in der Startbox: 5,4,3,2,1 ab. Volle Kanne rausbeschleunigen, rein in die Aero-Position, klein machen und treten was die Haxn hergeben. Ein erster Blick auf den Leistungsmesser zeigte nach ca. 1 Minute über 400W Durchschnittsleistung an. „HOIT! Des hoit i ned long durch“ dachte ich mir, und reduzierte minimal den Druck am Pedal. Ständig um die 350W tretend, mit Puls 175 und knapp 50 Sachen hin zur ersten Wende, rein in die Eisen und dasselbe nochmal hin zur zweiten Wende und dann volles Rohr ins Ziel. Wie man unten am Leistungsverlauf erkennen kann, konnte ich leider die Leistung nicht komplett über das Rennen halten, was mich ein bisschen ärgert, aber mit knapp 340W Durchschnittsleistung und einem Schnitt von 45,8km/h kann ich durchaus zufrieden sein. Gute 20Watt mehr und über 2km/h schneller als in Ybbs, vielleicht wird aus mir doch noch ein guter Zeitfahrer. Was mich jedoch am meisten freut ist, dass ich den Abstand zur Spitze von 6 auf 4km/h reduzieren konnte. Wenn das so weitergeht, bin ich planmäßig beim King of the lake bei den Besten dabei 😊



Tags darauf stand dann das „Bergrennen“ von Ebensee zum Offensee am Programm. Dadurch das dieses Rennen zur Paracycling-Tour (Handbiker,) zählte, waren es für ein Bergrennen ziemlich wenig

Höhenmeter, für mich zu wenig. So musste ich mich leider Gesamt mit Rang 3 und in meiner Klasse mit dem 2ten Platz zufrieden geben. Ich versuchte zwar in den wenigen steileren Passagen immer wieder zu attackieren, doch ich kam nicht weg. Im Zielsprint rang ich dann doch noch einen Konkurrenten nieder, was für die Moral für einen Anti-Sprinter, wie mich, doch wichtig war.

Am Sonntag reiste ich dann gemeinsam mit Alex Stadler zum Radmarathon ins niederösterreichische Waidhofen an der Ybbs an. Schon vor dem Start legten wir uns eine Strategie zurecht und diese konnten wir dann im Rennen fast perfekt umsetzen. Gleich nach dem Start gelang Alex der Sprung in die 2-Mann Ausreißergruppe und ich konnte mich im Hauptfeld entspannt „zurücklehnen“. Am Fuße des ersten Anstiegs fuhren wir im Feld ein zügiges Tempo und ich musste bei meiner Attacke alles aufbieten was irgendwie an Kraft in meinen Haxn vorhanden war. Zack, hochgeschaltet dass es nur so kracht und volle Wäsch auf und davon. Einer konnte mir folgen, doch der war dann nach ein paar 100m auch am Ende. 384W über 7min30sec bei 184 Durchschnittspuls und schon waren 2 CLR Piloten in der Ausreißergruppe, vielleicht geht da heute was! Auf dem Weg zum zweiten Anstieg gesellte sich dann Christoph Mitterbauer vom Team Alpha zu uns und wir konnten den Vorsprung noch etwas ausbauen. Dann musste Alex am 2ten Anstieg, knapp vor dem Gipfel abreißen lassen und wurde vom Hauptfeld, dass jetzt ordentlich Fahrt aufgenommen hat, geschluckt. Wir vorne ließen es in der Abfahrt richtig krachten, denn wir fuhren quasi um unser Leben. Leider wurden wir dann aber gestellt und so gings mit 30Mann, leicht bergab die restlichen 40km in Richtung Ziel.

Meiner Meinung war das heuer bis jetzt das Rennen, was am meisten Spaß gemacht hat, denn wir haben dem Rennen richtig den Stempel aufgedrückt und uns nicht versteckt im Feld, denn mitrollen kann jeder. Mein Kompliment an Teamkollegen Alex Stadler, der zwar um fast 20 Jahre älter ist als ich, jedoch Rennen fährt wie ein junger Hupfer, ein ständiger Aktivposten und sicherlich ein Vorbild für mich. Irgendwann wird unsere Angriffslust sicher mal belohnt, 9 von 10 Versuchen scheitern, aber wenns dann mal klappt, ist die Freude umso größer. Kommendes Wochenende steht dann der Radmarathon in St. Pölten an. Mit seinen 158km und knapp 2800hm bietet er sicherlich ein besseres Terrain für uns und ich freue mich jetzt schon auch diesem Rennen den CLR-Stempel aufzudrücken.