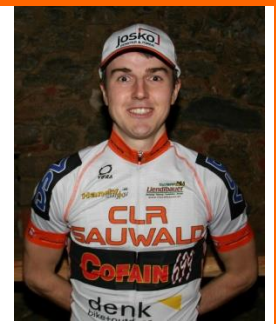


## Bergzeitfahren Nussdorf

## Rundstreckenrennen Purgstall

## Haibacher Radklassiker

4,2km / 255hm bzw. 61km / 650Hm bzw. 16,5km / 460hm



### Rennbericht von Peter Mayr

---

Dieses Wochenende saß ich entweder im Auto, lag im Bett, war beim Essen oder auf dem Rad und gab Vollgas. Nach der trainingstechnisch reduzierten Woche, ließ ich es dann am Wochenende so richtig krachen und stand gleich bei 3 Wettkämpfen am Start.

Den Auftakt machte am Freitag-Abend das Bergeinzelzeitfahren in Nussdorf am Attersee. Start in Nussdorf, Ziel beim Wirtshaus Dachsteinblick und dazwischen einige Höhenmeter und ziemlich fiese Rampen (Maximalsteigung 15%). Nach meinem halbstündigen Aufwärmprogramm, was für solche kurzen Wettkämpfe schon durchaus heftig ist, da ja der Körper an die nachfolgende Belastung gewöhnt werden soll/muss stand ich an der Startlinie. Hochmotiviert griff ich wieder auf meine Geheimwaffe zurück: Ein seit 6 Jahren abgelaufener RedBull Energyshot kurz vor dem Start. Den Shot reingeworfen und los geht's: 386 Watt war bis vor dem Wettkampf meine 10-minütige Maximalleistung, und ich versuchte mich bei 390 Watt einzupendeln. In den flacheren Stücken ein bisschen weniger, wenns steiler wurde ein wenig mehr und in den Rampen volles Programm, sonst fällt man eh vom Rad ☺ Das konnte ich ganz gut durchziehen, wobei es am Ende einfach nur noch ein Kampf war die Watt irgendwie zu halten. Schließlich stand dann wirklich eine Durchschnittsleistung von 391 Watt am Tacho. Die Zeit: 11:35, neuer persönlicher Watt-Rekord auf diese Dauer ☺ Mit meinem Pacing war ich sehr zufrieden, denn einen Variabilitätsindex von 1,002 (1 ist das Optimum) ist schon ziemlich nah drann am perfekten Zeitfahren. Und ein Stockerl ist auch noch rausgesprungen: 3. Platz Gesamt!

Am Samstag stand dann endlich wieder ein Amateurrennen am Programm. Im Rahmen der Erlauftaler Radsporttage fand in Purgstall ein Rundstreckenrennen statt. Vor dem Start dann ein kleines Chaos: Startzeit flexibel (die Offiziellen ließen uns mal in einer Seitenstraße Aufstellung nehmen), Verkürzung auf 3 Runden und der Startschuß war ein entnervtes „FOAHTS!“ Naja, rein in die Pedale und ab in die brütend heiße niederösterreichische Landschaft, genau meine Bedingungen. Ich versteckte mich die ersten paar Kilometer im Feld und übersah dabei am ersten Anstieg, dass sich vorne eine Gruppe löste, ob ich da mitgekommen wäre ist eine andere Geschichte, aber den Start der Action habe ich schon mal gehörig verschlafen. Ich fand mich in der ersten Verfolgergruppe wieder, die zu diesem frühen Zeitpunkt des Rennens noch sehr groß war. Am selben Anstieg versuchte ich dann in der 2ten Runde einen Angriff, und ich konnte mich mit 3 weiteren Fahrern vom Feld lösen, jedoch nach ca. 2km wurden wir wieder eingefangen. Das selbe dann noch einmal in der letzten Runde, und unsere Gruppe wurde im Prinzip gesprengt, ca. 15 Fahrer verblieben noch und so kam es zum Sprint um die Plätze 7-21 und ich klassierte mich genau in der Mitte als 14. Da in unserem Feld auch die Junioren der ausländischen Vereine (allesamt aus Tschechien) mitfahren, und diese aus der Wertung nehmen würde, wäre ich unter den Amateuren sogar 9. Geworden. Ein Top-10 Resultat bei den Amateuren, geile Gschicht!

Daten zum Rennen: Durchschnittsleistung: 250 Watt, Normalized Power 300 Watt, Durchschnittspuls 160 bpm, Maximalpuls 186 bpm, Durchschnittstemperatur 31 °C

Das 3te Rennen im Bunde war dann am Sonntag der Haibacher Radklassiker, bei dem ich schon zum 3ten Mal am Start stand. Nach den bisherigen Platzierungen (2014: 3ter, 2015: 2ter) war klar was das Ziel für die heurige Ausgabe dieses Rennens ist: Der Sieg muss her!

Wie immer erfolgte der Start am Rande der Donau, und die erste Herausforderung war der Anstieg hinauf nach Haibach, was nicht umsonst den Beinamen „ob der Donau“ trägt. 250 Höhenmeter waren zu überwinden, welche ziemlich flott in Angriff genommen wurden: 21km/h Schnitt, 404 Watt Durchschnittsleistung, 180 bpm Durchschnittspuls, 9:00 min Fahrzeit. Oben fand ich mich in der Spitzengruppe, gemeinsam mit Rene Pammer und Christoph Vorholzer wieder. 10m hinter uns dann Walter Sageder und dann der Rest vom Fest. Sageder konnte die Lücke zu uns rasch schließen und so waren wir im 4er Pack die erste Runde rund um Haibach unterwegs, am Anfang der 2ten Runde war ich als Letzter positioniert und sah das in der Abfahrt Vorholzer die Lücke zu seinem Vordermann Sageder aufgehen ließ, leider war in der rasanten und kurvigen Abfahrt keine Chance auf ein Überholmanöver um die Lücke zu schließen. Dies erledigte ich dann im Gegenanstieg und Vorholzer riss ab, Pammer ließ auch eine Lücke aufgehen und ich war in Front mit Sageder. Pammer konnte jedoch unter großem Aufwand das Loch wieder schließen und nach einer weiteren kurzen Abfahrt trat dann Sageder wieder an. Ich klemmte mich an sein Hinterrad und Pammer war weg. Durch meine äußerst bescheidenen Sprintfähigkeiten versuchte ich am letzten (zu) kurzen Anstieg eine finale Attacke doch er ließ sich nicht abschütteln. Schließlich kam es zum Sprintfinale zwischen 2 Fahrern die nicht gerade über Sprintfähigkeiten a la Cavendish verfügen. Ich haute alles rein, doch es sollte nicht sein: Platz 2 mit einer halben Radlänge Rückstand ☹

Leider war die Batterie meines Leistungsmessers die letzten Minuten auch am Ende und so gibt's keine vollständige Aufzeichnung des Rennens, jedoch konnte ich ein neues 5- und 10-minütiges Leistungsmaximum aufstellen, was meine ansteigende Form beweist. Die nächsten Rennen können kommen!

Daten bis zum Leistungsmesserausfall (rund 3min vor dem Ziel):

- Durchschnittsleistung: 327 Watt
- Normalized Power: 366 Watt
- Durchschnittspuls: 174 bpm
- Maximale Herzfrequenz : 187 bpm
- Durchschnittstrittfrequenz: 90 U/min

