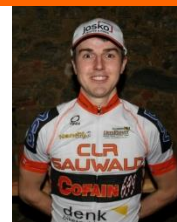


Bergzeitfahren Spattendorf & Teambewerb Raab – Münzkirchen

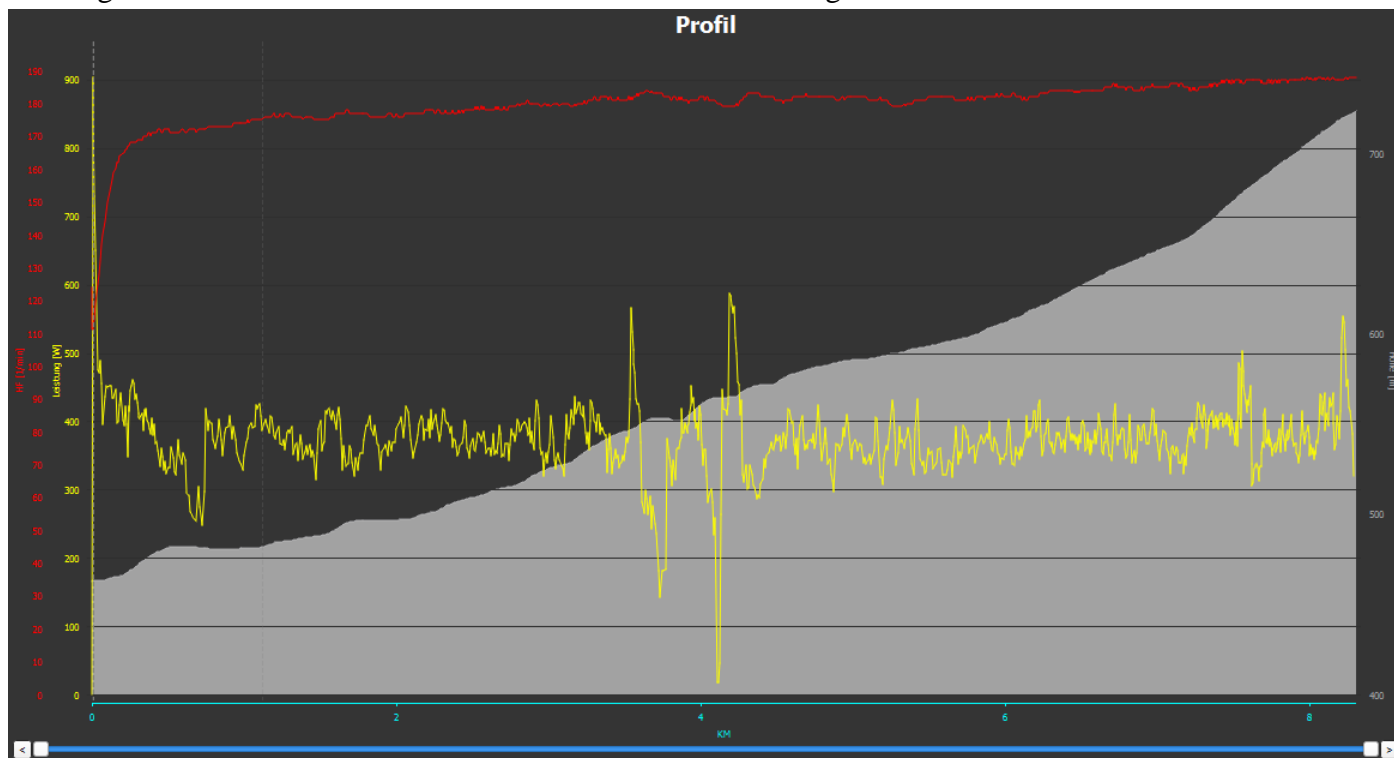
8.3km / 261hm bzw. 19.8km / 291hm



Rennbericht von Peter Mayr

Am 26.08.2016 stand wieder mal ein Kampf gegen die Uhr am Programm. Zeitfahrräder und Aufleger waren nicht erlaubt. Ich setzte mir selbst ein Watt-Ziel mit 370-380Watt, was ich ungefähr auf die voraussichtliche Fahrzeit von 16-17min halten kann. Startzeit 17:41:30 und mit Volldampf in die ersten halbwegs flachen Kilometer, gelegentlich auf die Leistungsanzeige blickend, damit das Werkl nicht überdreht, war auch schon der 30 Sekunden vor mir gestartete Fahrer in Reichweite, bei dem ich zügig vorbeifuhr. Nochmal ein kurzer Blick auf die aktuelle Durchschnittsleistung, und wieder rein in eine möglichst kleine Position, da eine gute Aerodynamik auf den ersten Kilometern durchaus eine Rolle spielte. Dann nach der Ortsdurchfahrt von Alberndorf wurde es dann etwas steiler, genau nach meinem Geschmack und die letzten 1300m waren dann mit 7% im Schnitt eines Berges würdig. Da wurde nochmal ordentlich draufgehalten und auf dem letzten Zacken gings dann ins Ziel. Auf die beiden Top-Fahrer Gerd Fidler und Chistian Oberngruber verlor ich 1min auf eine Fahrzeit von 16:45, die sind momentan einfach in einer eigenen Liga. Auf einen Stockerlplatz fehlten 15 Sekunden und mir blieb leider nur Rang 5.

Interessantes Detail am Rande: Letztes Jahr fuhr ich beim Rodltal Bergkaiser, einem ähnlichen Bergzeitfahren, im Schnitt 371Watt auf eine Fahrzeit von 15:45. Bei diesem Rennen leistete ich über 16 Minuten und 45 Sekunden im Schnitt 375Watt, bei gleichzeitig ca. 1kg Körpergewicht weniger. Also gabs im Vergleich zum letzten Jahr schon einen ordentlichen Leistungsschub 😊



Am Samstag stand ich mit Amadeus (Amo) Lobe und Alexander Stadler beim All together Bike Teambewerb, von Raab nach Münzkirchen am Start. Bei dieser Veranstaltung, bei der Geld für die Lebenshilfe gesammelt wird, geht es darum, dass alle Mitglieder eines 3er Teams möglichst gemeinsam ins Ziel kommen. Von Anfang an waren wir vorne dabei und bestimmten gemeinsam mit der Neubike Equipe das Rennen. Beim Anstieg hinauf nach Kaltenmarkt verließen leider Amo etwas die Kräfte, denn er war leider die letzten Wochen verkühlt und konnte sein Training nicht wie gewohnt durchziehen. Alex und ich versuchten ihn immer wieder zu motivieren und halfen Amo immer wieder in Form von „anschieben“ den Anstieg hinauf. Schließlich mussten wir die Neubike-Jungs ziehen lassen und erreichten als 2te Mannschaft

das Ziel beim Sportplatz in Münzkirchen, wo es dann die geilste Zielverpflegung aller Rennen gab: Eine Kistensau 😊

Nächste Woche steht dann der Hauptwettkampf der Saison vor der Tür, der Sauwaldman, wo sich zeigen wird, was meine erste Saison leistungsgesteuertes Training gebracht hat. Letztes Jahr verlief das Rennen nicht nach meinem Geschmack und ich brach nach 85km komplett ein. Das darf und wird heuer nicht mehr passieren. Wenn ich heuer einbreche, dann einen Meter hinter der Ziellinie am Schäringer Stadtplatz 😊 Nächste Woche geht es um ALLES und dementsprechend motiviert bin ich und versuche es der bärenstarken Konkurrenz so schwer wie möglich zu machen. Ich hoffe auf eure Unterstützung am Streckenrand, oder bei Start und Ziel. Anfeuern, Anschreien, Klatschen, ihr glaubt gar nicht wie mich das motiviert. Ich werde alles raushauen was nur irgendwie geht und freue mich schon wie ein kleines Kind auf kommenden Sonntag!

