

Bergzeitfahren Innsbruck-Brenner 38.2km, Höhenunterschied 697m

| | |
|----------------|-------------|
| Fahrzeit | 1:11.22,0 |
| Durchschnitt | 32,115 km/h |
| Rang Gesamt | 372. |
| Rang Kategorie | 186. |

Vom Brenner die kurze Abfahrt nach Sterzing, und schon ging es in den nächsten Anstieg den Jaufenpass hinein. Ich fühlte mich ausgezeichnet und konnte meine geplanten 240 Watt locker halten. Auf dem 21 km langen Anstieg überholte ich Fahrer für Fahrer was mich natürlich zusätzlich motivierte.

Bergzeitfahren Gasteig-Jaufenpass 21.6km, Höhenunterschied 1130m

| | |
|----------------|-------------|
| Fahrzeit | 1:10.40,6 |
| Durchschnitt | 18,337 km/h |
| Rang Gesamt | 395. |
| Rang Kategorie | 203. |

Die Abfahrt vom Jaufen war auf Grund der Straßenverhältnisse eine echte Herausforderung. Das ist eben Italien, aber durch das Trainingslager in Cesenatico war das keine Überraschung für mich. Unten angekommen, in St.Leonhard, nach ca. 180 km und 3400 hm, ging es direkt zum Anstieg auf das Timmelsjoch auf 2509 Seehöhe. Nach 0,5 km im Anstieg dann das erste Problem: Krampf im Oberschenkel vorne. Ich ging sofort aus dem Sattel und fuhr ein paar Minuten stehend, dadurch löste sich der Krampf wieder.

Nun war es aber mit der Leichtigkeit vorbei, die Anstrengungen der letzten 6h hatten doch ihre Spuren hinterlassen: ich hatte große Mühe 220 Watt zuhalten und so quälte ich mich mit einem Schnitt von 210 Watt die 29km hinauf. Das Positive war, dass ich weiterhin Fahrer für Fahrer überholen konnte, und das war zu diesem Zeitpunkt das beste Doping für den Kopf. Nach geschafften 2/3 Anstieg kam die letzte Labstelle Schönau: dort noch schnell ein Red Bull und zwei Magnesium Drinks rein, und dann kämpfte ich mich die letzten nicht enden wollenden Kehren hinauf. Nach 7:56 bin ich oben angekommen und mein Ziel von 8:30 war jetzt in greifbarer Nähe. In der Abfahrt nach Sölden ging es dann im Highspeed Richtung Ziel, das ich nach 8:30:26 erreichte - mit einem Schnitt von 27,975 km/h.

Bin zufrieden, Ziel erreicht. I am a Ötzi☺

Bergzeitfahren St.Leonhard-Timmelsjoch 31.4km, Höhenunterschied 1759m

| | |
|----------------|-------------|
| Fahrzeit | 2:06.09,6 |
| Durchschnitt | 14,933 km/h |
| Rang Gesamt | 249. |
| Rang Kategorie | 119. |

Durchgangszeiten auf der Strecke

| Stelle | Tageszeit | Fahrzeit | Rang | Gesamt |
|-----------------|------------|-----------|------|--------|
| bis Oetz | 7:22.16,1 | 37.16,1 | 767. | 1458. |
| bis Kühtai | 8:34.22,0 | 1:49.22,0 | 309. | 599. |
| bis Innsbruck | 9:19.49,8 | 2:34.49,8 | 327. | 635. |
| bis Brenner | 10:31.11,8 | 3:46.11,8 | 279. | 544. |
| bis Gasteig | 11:00.02,3 | 4:15.02,3 | 299. | 586. |
| bis Jaufenpass | 12:10.42,9 | 5:25.42,9 | 243. | 474. |
| bis St.Leonhard | 12:35.48,7 | 5:50.48,7 | 247. | 483. |
| bis Timmelsjoch | 14:41.58,3 | 7:56.58,3 | 179. | 363. |

Besonders freut es mich, dass alle CLR Athleten gefinisht haben - Top Leistung. Möchte mich auch für die tolle Stimmung im CLR Hauptquartier bedanken.



