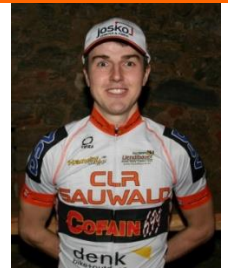


King of the Lake 2016

47,4km / 250hm



Rennerbericht von Peter Mayr

An diesem Wochenende hatte das Zeitfahrrad wieder Ausgang, und zwar verschärft: Das Zeitfahren um den Attersee, und wer geografisch halbwegs sattelfest ist weiß, dass dieser Teich zu den größten in Österreich gehört. Knallharte 47,4km im Kampf gegen die Uhr, gegen das Brennen in den Haxn und gegen das Abfallen der Wattanzeige und der Totalsperre sei Dank, nicht gegen den Autoverkehr. Die Organisatoren stellten wirklich ein tolles Rennen auf die Beine: Anfängen von den mehr als ausreichenden Parkmöglichkeiten, über die Streckensperre bis zum reibungslosen Ablauf der Veranstaltung, einfach alles perfekt. Das Wetter spielte auch mit und so freute ich mich richtig auf das Rennen. Am Parkplatz die Walze aufgebaut, 30 Minuten aufwärmen, rollen zur Startrampe und warten auf den Startschuss. Walter Ameshofer, der Sprecher schlechthin im Radsport, kündigte an: „Und jetzt, Peter Mayr, der 6te der österreichischen Bergmeisterschaften!“ 5,4,3,2,1, runter von der Startrampe, vorbei an den zahlreichen Zuschauern, und rein in die Aero Pose. Im Gegensatz zum Straßenrad, habe ich für das Zeitfahrrad nicht so viele Leistungsdaten sammeln können, da ich ungefähr nur ca. 3% meiner Trainingszeit auf dem Zeitfahrrad verbrachte. Dies gestaltete das Abschätzen der Zielleistung für dieses Rennen äußerst schwierig. Letztes Jahr leistete ich auf dem Rennrad 321W, doch wie ich schon feststellen musste, kann ich auf dem Zeitfahrrad einfach nicht so hohe Leistungen treten, denn man opfert schließlich ein paar Watt der aggressiven Position, um einfach aerodynamischer zu sein. Schließlich entschied ich mich für 300W. Nach dem rausbeschleunigen aus dem Startbereich nahm ich sofort Fahrt auf und hielt mich stur an die Wattanzeige. Ich rechnete mir im Vorfeld ungefähr aus, dass ich bis zur Rennhälfte, bei der Umfahrung Unterach ca. einen 45er Schnitt brauche um mit dem von mir angepeilten Schnitt (43km/h) durchs Ziel zu fahren. Nach ca. 10km meldete sich dann mein Gefühl, was mich bisher noch nie enttäuschte, und sagte zu mir: „Du Peda, des mit de 300W rund um den See mach i sicher ned mit!“ Hmmm, scheiße, die erste Krise war schon da. Nach einigen Überlegungen entschloss ich mich die anvisierte Leistung etwas zu reduzieren um nicht schon in Unterach die letzten Körner zu verheizen sondern erst auf der Zielgerade. In Unterach hatte ich einen Schnitt von 44,3km/h und schon der nächste psychologische Dämpfer. Das mit dem 43er Schnitt wird jetzt ziemlich ambitioniert, denn die zweite Rennhälfte ist um einiges hügeliger als die erste. Egal, ein Rennen ist vorbei wenn man im Ziel ist, daher weiter Kopf rein, klein machen und treten was die Haxn zulassen. Ab Kilometer 30 merkte ich dann, dass die Fahrer die ich überholte, eigentlich halbwegs langsam unterwegs waren, oder ich sauschnell. Ich entschied mich für die Variante dass ich sauschnell unterwegs war. Irgendwie kam ich da in einen Flow und ich fühlte mich richtig stark. An der Strecke herrschte eine tolle Stimmung und die Leute feuerten uns Fahrer wirklich super an. Das motiviert mich sowieso und nach 40km war dann Feuer frei angesagt. Jetzt heißt es gegen jede Vernunft und ohne Rücksicht auf Verluste einfach alles raushauen. An der Rampe in Buchberg (13%) hatte ich dann kurz den Geschmack des Mittagessens im Mund, die Beine schmerzten höllisch und ich arbeitete nur mehr gegen den gesunden Menschenverstand und presste alles raus was ich noch irgendwie an Körnern hatte. Die letzte Kurve, nochmal rausbeschleunigen und bei herrlicher Zuschauerkulisse rein ins Ziel. 1:06:50, 42,6km/h Schnitt: Leider nicht ganz das was ich mir gewünscht habe, doch es war einfach nicht mehr drinn. Im Endeffekt bin ich sehr stolz drauf, dass ich trotz angepeilter 300W die Vernunft hatte einfach das Watt-Ziel zu reduzieren und mich so vor einem schlechteren Ergebnis bewahrt habe. Das Gefühl ist immer noch das genaueste Messgerät!

Der schnellste Mann an diesem Tag war Riccardo Zoidl vom World Tour Team Trek-Segafredo. Einfach Hammer diese Leistung! Er hat uns allen gezeigt was in der World Tour für ein Wind weht. Seine Leistungsdaten wären interessant, da frage ich mal nach ;)

Daten zum Rennen:

- Leistung: Schnitt 290W Maximum 761W
- Trittfrequenz: Schnitt 93rpm Maximum 114rpm
- Herzfrequenz: Schnitt 172bpm Maximum 180bpm
- Geschwindigkeit: 42,6km/h Maximum 68,6km/h

Ein riesengroßes Lob an den Veranstalter für diesen Feiertag des Radsports. Endlich sah ich auch bei einem Hobby-Rennen die Leute der nationalen Anti Doping Agentur (NADA), denn Betrüger haben im Sport nichts verloren, von denen gibt es eh im normalen Leben genug. Ich hoffe das macht Schule für weitere Radsportveranstaltungen. Nächstes Jahr garantiert wieder dabei, dann hoffentlich mit mehr Watt im Gepäck und einem hohen 43er Schnitt ;)