

## Ä–ztaler Radmarathon 2012

Wie schon seit einigen Jahren war speed4need auch heuer beim Öztaler Radmarathon vertreten. Und 2012 in beeindruckender Mannschaftsstärke, gleich fünf Speedies standen am 26.08. in Sölden am Start (davon mit Evi und Franz zwei Debütanten) um die 238km lange und mit 5500hm doch recht anspruchsvolle Strecke zu bewältigen :-)

Evi, Thomas und Franz geben in den folgenden Zeilen ein paar persönliche Eindrücke dieses besonderen Tages preis...

Thomas:

"Meinem 5. Start beim Öztaler Radmarathon ging ich heuer, 2012, relativ gelassen entgegen. Die Abläufe vor und während dem Rennen sind mittlerweile fast schon Routine, die Nervosität beim Start wird jedoch nie verschwinden. Kühtai, Brenner und Jaufenpass fuhr ich in der gleichen Zeit wie in den letzten beiden Jahren, doch in der Einfahrt zum Timmelsjoch kam der Einbruch. Dank Harald, der mich ab St. Leonhard bis zur Labstation Schönau begleitet hat, war ich zumindest ein wenig abgelenkt. 3 km vor der Tunneleinfahrt war mir klar, dass ich meine Zeit vom letzten Jahr nicht mehr erreichen kann und so rollte ich die letzten Kilometer relativ gemütlich nach Sölden. Das Ziel erreichte ich nach 08:30 Stunden."

Evi:

"Der Ötztal Radmarathon war eigentlich nicht mein Ziel für 2012, aber da ich mich 2010 und 2011 angemeldet habe und nicht ausgelost wurde, hatte ich 2012 einen fixen Startplatz. Mit dem für Wiener typischen Ausspruch: "schau ma mal", hab ich das Startgeld eingezahlt, völlig unentschlossen, ob ich starten werde oder nicht.

Zum konsequenten und geplanten Training konnte ich mich den Sommer über nicht wirklich motivieren, nach unserem La Palma Urlaub im August wusste ich dann, dass mir das Bergfahren doch ziemlich schwer fällt und mir für den Ötzi sowohl die Grundlagen-Kilometer als auch die Höhenmeter fehlen. Ich war fest entschlossen NICHT zu starten &hellip;

Ein Besuch bei Freunden, die eine Begabung im Überreden haben ("Na sicher startest! Versuch's wenigstens, wenn'st schon den Startplatz hast, aufhören kannst immer noch!") war ausschlaggebend, dass ich meine Meinung änderte &ndash; stimmt, dachte ich mir, starten kann ich ja mal, vorausgesetzt es regnet nicht!

ABER: Schlechtwetter wurde vorhergesagt, es gab sogar Starkregenwarnungen &ndash; und damit war ich wieder ganz sicher und völlig entspannt, dass ich NICHT starten werde &hellip;

Und dann kam der Sonntag, 5 Uhr morgens: kein Regen. Entscheidung in letzter Sekunde: ok, ich starte und schau wie weit ich komme &hellip;

&hellip; und unglaublich, aber wahr &ndash; ich hab's bis ins Ziel geschafft! Dank Harald, der plötzlich mit seinem Rad am Fuße des letzten Berges, dem Timmelsjoch stand, und mich die letzten 60 km begleitet hat, konnte ich letztendlich nach 13:03 Stunden finishen."

Franz:

"Was ist leichter? Ironman oder Ötztaler RM?"

Vorab dachte ich immer natürlich der Ötztaler. 2011 absolvierte ich eine Trainingsrunde. Das damalige Foto auf 2500m Höhe Timmelsjoch ist selbstsagend - Alleine ca 180km und knapp 3500hm waren genug für mich. Ab diesem Zeitpunkt hatte ich gehörigen Respekt, speziell vor dem Schlussanstieg Timmelsjoch;-)) Der richtige Schuß vor dem Bug!

Erstmals seit 2008 (Ironman) gab es wieder diesen extremen Nervenkitzel, was mit Gänsehautfeeling ein paar Sekunden vorm Start endete. Ach, wie hab i das vermisst!

Bis Ötz hielt ich mich brav im Zaum, nur ja nicht die Körner unnötig - war ja eine Abfahrt - verschießen! Das Kühtai kannte ich, hatte es leicht giftig in Erinnerung. So nach einem Drittel von Kühtai, war es aus mit der Bremse und fuhr nach Gefühl und somit vermutli für mich tlw überzockt;-)) Bis Mitte Brenner war alles extrem geil. Auch ein Regenschauer in Innsbruck störte dieses tolle Gefühl nicht!

Dann gab's eine erste notwendige Pause, noch vor der Labe. Schneller Abstieg und gleichzeitig ein voller Krampf im Oberschenkel. Dieser nachfolgende 1 Minuten-Gedankenfilm im Gehirn bleibt mir sicher auch unvergeßlich erhalten. Es folgte: Dehnen, Trinken, Magnesium, Banane und erster Abruf eines Ankers und die Ansage WURSCHT, ich fahr langsamer, aber i komm selbst ins Ziel nach Sölden! Nur mehr 130km und so um die 3000hm.

Fazit:

Es ging auf! Immer wenn's mal zäh wurde, dachte ich an meine schönsten Momente. Einzig beim Anstieg Timmelsjoch war ich vor der vorletzten Labe Schönau lethargisch unterwegs. Hatte kaum mehr zu trinken und fuhr monoton, fast einschläfernd dahin. komplett leer. DOCH dann ein Speedies\_Trikot, Ja es war Harald. Zu zweit furhen wir die 2km zur Labe. Wahnsinn, was eh alles im Körper schlummert. Da war wieder mächtig Power da!

Letzte Versorgung und ab ging die Post. Jetzt war mir klar. Nur mehr ein Defekt kann mir die Zieleinfahrt nehmen. Harald begleitete mich noch ein paar km. Ihm gilt nochmals mein DANK. Der beste Zeitpunkt und Ort für so eine mentale Unterstützung. DANKE!!

2013 gibt's hoffentlich das passende Los für den Startplatz und dann wird mächtig attackiert. Die 11:51 werden purzeln, Alleine mit effizienterem Laben und Reduzierung des Aufenthalt's in den Laben um 50% bringen da schon mal knappe 25 Minuten;-))

Ötzaler RM oder Ironman. Beides war hart. Wenn man die Regeneration ansieht, war wohl der Ironman härter. Fühlte

mich bereits ein paar Tage danach wieder fit für die nächsten Events."