

Dreiländergiro (Österreich, Italien, Schweiz) am 24.06.2012

Endlich vorbei!

Vorbei die Zeit der Vorbereitung, die Zeit der Unsicherheit, der Nervosität und der Ungewissheit. Vorbei auch die Zeit, in der wir unsere lieben Kolleginnen und Kollegen und unsere Frauen und auch den Rest der Familie mit unseren Vorbereitungen genervt haben.

Jetzt geht es los. Das Stilfser Joch und weitere Berge warten.

Es ist Sonntag 06:30 Uhr. Frank, Hans, Konrad, Ich und 3496 weitere Rennradler und -radlerinnen haben soeben den Startschuß gehört und warten darauf los fahren zu können.

Aber von Anfang an...

September 2011. Nach dem 6 fachen Freilocher (5x am Stück, 1x am übernächsten Tag), einer Südwest nach Nordost Durchquerung des nördlichen Schwarzwald und vielen Trainingstouren im Schwarzwald reifte bei mir der Entschluss, mich mal so richtig in den Alpen zu quälen. Nachdem Konrad keinen Startplatz für die Dolomiten Rundfahrt bekommen hat (was für ein Duse!), haben wir uns für den Dreiländergiro 2012 angemeldet. 168 km mit 3580 Höhenmetern durch Österreich, Italien und die Schweiz. Und als Highlight den Passo di Stelvio, zu Deutsch das Stilfser Joch. Nicht zu vergessen den Ofenpass und die Norbertshöhe, die aber neben dem Stilfser Joch nur eine Nebenrolle spielen. Dass das ein Trugschluss war, musste mancher leidvoll erfahren.

Aber zurück zum Anfang unserer Tour. Am Freitagnachmittag hat uns Frank in Begleitung von Hans bei Konrad in Flehingen abgeholt. In seinem Wohnmobil war Platz auch für die längsten (mich) zum Ausstrecken. Über noch nicht so steile Pässe aber dafür unendlich lange Tunnels ging es nach Österreich.

Nach der Grenze rein in den "Hofer" (der österreichische Aldi, aber mit besserem Sortiment) und dort mit allem was der Sportler braucht, eingedeckt. Das da waren, Bier, Wein, Schokolade, Kekse, aber auch so unnötiges wie Spaghetti, Wasser und Frühstückseiern. Beim Einkaufen habe ich schon gemerkt, dass die anderen keine so strenge Vorbereitung brauchen wie ich. Deswegen hab ich mir alkoholfreies Bier gekauft.

Von der Lockerheit der anderen hätte ich gut was brauchen können, aber die Drei sind ja auch schon erfahrene Alpenpass Bezwingler.

Abends, bei einer sehr leckeren, wenn auch etwas kleinen Portion Spaghetti Bolognese (mit super leckerem selbstgemachten Bolognese von Hans) und einem grandiosen Sieg der deutschen Fußball Nationalmannschaft gegen die Griechen gingen wir zum radfahrerischen Fachsimpeln über.

Von Hans habe ich dann auch erfahren, dass es eine unverzeihliche Sünde ist, auf das Ventil eine Abdeckung auf zu schrauben. Um nicht aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden, habe ich dann schnellstens meine Fahrradklingel abmontiert.

Vor dem Essen reichte es noch zu einem kurzen Besuch im Festzelt beim Start des Dreiländergiros.

Dann war der erste Tag auch schon zu Ende. Bewaffnet mit Ohrstöpseln gingen wir (Ko und Ich) und die beiden anderen dann zur Nachtruhe.

Bei einem leckeren Frühstück mit Rühreiern gingen wir an die Planung für den Tag vor dem Tag. Meine Vorstellung war, Startunterlagen abholen, Relaxen, abends Spaghetti (grosse Portion) und noch ein EM-Spiel. Das deckte sich ungefähr mit den Vorstellungen der anderen Drei, nur ersetzten die das Relaxen durch den Wunsch, so 80 - 90 km zu radeln. Nach meiner Anmerkung, dass wir am Tag darauf eine etwas anstrengendere Tour vor uns hätten, haben wir uns dann darauf geeinigt, ein bisschen um den Reschensee zu radeln. Ein Blick auf die Karte zeigte mir so ca. 30 km fast flach.

Von wegen, man musste ja noch die Muskeln anheizen (Originalton Konrad) und dafür noch 500 hm und insgesamt 48 km radeln. Konrads Tipps sind mir da zur Beruhigung immer sehr wertvoll. In dem Fall lautete sein Ratschlag, den Puls nicht über 120 Schläge zu bringen. Schon allein die Vorstellung an 12 Prozent Steigung lies den Puls über die angepeilte Höchstgrenze klettern. Letztendlich hat es aber doch geklappt, und ich war mir nach dieser kleinen Tour doch ziemlich sicher, mich richtig vorbereitet zu haben, und für das Unternehmen Dreiländergiro gewappnet zu sein.

Nach einer wieder viel zu kleinen Portion Spaghetti folgte eine unruhige Nacht, mit nicht ganz so viel Schlaf. Aber gut vorbereitet wie ich war, wusste ich dass das normal ist, und irgendwie auch dazu gehört. Zuvor noch die Diskussion zwischen Konrad und mir, was für Klamotten wir am nächsten Tag wohl brauchen und vorsichtshalber mitnehmen sollen. Aus den grinsenden Gesichtern von Hans und Frank konnte man doch ab und zu den Begriff "Weicheier" herauslesen. Die Hälfte der Gruppe hat sich dann noch wie die Profis vorbereitet und die Beinhaare ab rasiert.

Um 4 Uhr am nächsten Morgen klingelte der Wecker. Nach einem ausgiebigen Frühstück waren wir dann um 6:20 Uhr bereit für unser sportliches Jahreshighlight.

Der Eindruck war überwältigend. 3500 Radler säumten die Straßen und sämtliche Gassen von Nauders. Ein Ameisenforscher hätte bestimmt seine Freude an diesem Gewusel gehabt. Wir haben uns im hinteren Teil des Pulks eingefunden, und das war auch richtig so. Nach dem Startschuss um 6:30 Uhr haben innerhalb von 5 Minuten alle Radler die Startlinie überquert. Nun war es wichtig, seinen eigenen Tritt zu finden, seinen Puls zu beruhigen, und Spaß zu haben. Wobei ich glaube um die beiden erstgenannten Punkt habe nur ich mir Gedanken gemacht. Am Anfang sind wir 4 dann auch ziemlich auseinander gewesen. Mit der Zeit hat sich dann aber eine ca. 20 köpfige Gruppe gefunden, die ziemlich gut harmonisiert hat. Für mich als Anfänger war es auch beruhigend zu wissen, dass Konrad immer der letzte von uns Vieren war. Nachdem die Gruppe gefunden war, musste ich so dringend pinkeln, aber das geht jetzt nun mal gar nicht. Also Beherrschung und weiter. Eine wunderschöne kilometerlange Abfahrt nach dem Reschen Pass auf breiten für den Autoverkehr gesperrten Straßen, Richtung Prad, lies das Vergnügen ins unermessliche steigen. Nach ca. 30 km trennten sich dann die Gruppen auf, die kleinere Tour hatte 130 km ohne das Stilfser Joch.

Die grosse Tour bereitete sich auf das Highlight vor und zwar derart das der Straßenrand gesäumt war mit ca. 50 - 100 "wasserlassenden" Radfahrern neben einer Apfelplantage. Ich frage mich heute noch wie wohl die Ernte ausgefallen ist.

Ab jetzt kam dann Konrad so richtig in Fahrt: Jürgen langsam, Jürgen denk an deinen Puls, Jürgen du hast noch 25 km Anstieg vor dir.

Und der Puls war richtig gut. Die erste Nervosität und die Angst vor dem Unbekannten habe ich abgelegt, und konnte die Fahrt endlich genießen. Sogar Zeit und vor allen Dingen Luft für Unterhaltungen blieb noch übrig. Nach einiger Zeit des Anstiegs kam dann die erste Kehre mit einem Schild auf dem die Zahl 48 aufgedruckt war.

Originalton Hans "48 Kehren bis zum Himmel" Originalgedanke Jürgen "... Und die führen durch die Hölle".

Unterwegs haben wir uns dann kurz aus den Augen verloren, weil ich nochmal pinkeln musste. Da Konrad dann ziemlich erschrocken ist als ihm das auffiel, hat er sich zurückfallen lassen, bis ich wieder aufgeschlossen habe. Die beiden anderen haben wir dann gemeinsam wieder erreicht.

Aber irgendwann kommt der Punkt, ab dem jeder für sich alleine fährt, außer Konrad der immer beim letzten fuhr.

Nun kam die Zeit um festzustellen, ob mein Plan aufgeht. Mein Plan, mit Konrad höchst wissenschaftlich mit den allerbesten technischen Hilfsmittel errechnet (Pi mal Daumen) war, die ersten 8 km Anstieg höchstens Puls 140, die nächsten 8 km höchstens Puls 155, zum Schluss waren auch 170 Schläge erlaubt. Mein Plan ging nicht auf. Ich habe nicht mal die 160 erreicht, trotzdem die Luft ab 2000 m anscheinend so viel Sauerstoff verliert, dass die Leistung um 25 % abnimmt. Hat mein Körper wohl vergessen, ich hab nämlich überhaupt nichts gemerkt.

Als wir dann alle überglücklich den Gipfel erreicht haben, das war ein überwältigendes Gefühl, dass ich nie wieder vergessen werde. Rein in die Windjacke und auf zur Abfahrt. Eine Zeit lang gemeinsam, aber dann konnte Hans seinen Nachteil bei der Auffahrt zu seinem Vorteil nutzen. Und wie immer Konrad am Schluss.

Die grosse Unbekannte am Umbrailpass, die 2 km Naturstrasse, waren bei dieser Witterung zwar kein Problem, aber viel schneller wie 20 kmh waren nicht drin, die Hände taten mir nach der Abfahrt auch ganz schön weh. Insgesamt waren es ca. 20 km Abfahrt. Kaum unten, raus aus der Windjacke, nochmal Verpflegung gefasst, ging es gleich wieder bergauf Richtung Ofenpass.

Plötzlich ein Riesenschreck, als ich mir die Nase schnäuzte. Ich blutete aus der Nase. Was war los? Der Puls ist eigentlich auch zu hoch, oder? Ich bin dann etwas zurückgefallen. Das Nasenbluten hat nicht aufgehört. In einer Zwischenabfahrt wollte mich Konrad in den Windschatten nehmen, damit wir wieder Anschluss bekommen. Nix wars, habe mich nicht getraut. Habe ich mich doch übernommen? Höhenluft, Anstrengung, Nasenbluten, was kann das bedeuten. Okay Jürgen, beruhige dich erst mal. Ständiges Nasenschneuzen bringt die Blutung auch nicht zum Stillstand, und verrückt machen den Puls nicht runter. Fahr dein eigenes Tempo und wenn es nicht geht, dann geht es nicht. Taschentuch mit Wasser befeuchten, Blut abwaschen und dann ruhig weiterfahren, und siehe da die Blutung hat aufgehört, Puls wieder im normalen Bereich und da vorne sind ja auch schon die anderen. War wohl doch nur ein Äderchen, dem die Höhenluft zu schaffen machte.

Und plötzlich war ich am Ofenpass der Erste. Obwohl 650 m niedriger fand ich den Pass doch anstrengender wie das Stilsfer Joch. Wir hatten zwar alle den vorigen Anstieg noch in den Knochen, aber das war es nicht. Der Unterschied war, es gab keine Kehren, du konntest fast Kilometerweit schauen, wohin es noch hoch geht.

Genau das war das Schwierige, die unendlich weite Sicht. Und mancher musste jetzt doch seinen Tribut zollen. Einige Fahrer konnte ich überholen, manche mussten sogar schieben. Und ehrlich gesagt, war das überholen schon ein gutes Gefühl.

Nachdem wir alle 4 gut am Gipfel angekommen waren, ging es ab sofort im Konvoi weiter. Eine schöne Abfahrt, mit einem heftigen Zwischenanstieg, und dann Richtung Inntal. Unsere Gruppe ist schon ein bisschen angewachsen. Bei der vorletzten Labestation waren wir schon zu Acht.

Mir hat man wohl angesehen, dass ich verdammt gut drauf war, denn Hans hat gemeint, ich solle Voraus fahren und Windschatten geben. Hätte ich auch gemacht, aber zu meinem Glück hat Konrad beim Radfahren kein Hörgerät drin. Er hat sich dann gleich an die Spitze gesetzt und uns 40 (!!) Km aus dem Wind gehalten, und zwar so gut dass manchmal von hinten der Schrei kam, "Konrad langsamer", welcher er verständnisvoll zur Kenntnis nahm, und ganze 5 Sekunden das Tempo rausnahm. Bei dieser Teilstrecke waren zwei Dinge ärgerlich. Erstens viele Baustellen, und zweitens noch mehr Baustellen.

Auch ein kleines Malheur aufgrund des Ziehharmonikaeffekts beim Windschattenfahren konnte der guten Stimmung keinen Abbruch tun. Die Gruppe wurde auch immer größer.

Da wir dank Konrad ein Wahnsinnstempo drauf hatten, haben wir immer wieder einzelne Fahrer überholt. Konrads Aufforderung, "häng dich hinten dran" wurde dankend angenommen. Bei der letzten Rast konnte Konrad dann den verdienten Dank vielfach in Empfang nehmen. An dieser Stelle von deinen drei Mitradlern auch nochmal ein herzliches Dankeschön für deine Führungsarbeit.

Beim letzten Anstieg wollte ich es dann wirklich wissen. 8 km mit ca. 600 hm, die meiste Zeit aus dem Sattel im Wiegetritt und trotzdem ging der Puls nur bis 168. Meine Euphorie kannte keine Grenzen. Schade dass die Tour gleich zu Ende ist.

Am letzten Gipfel wartet nochmal jeder auf jeden, um die letzten 2 km gemeinsam abwärts gemütlich ins Ziel zu fahren, und gemeinsam die Ziellinie zu überqueren.

Auch hier blieb Konrad seinem Motto treu. Dreimal die gleiche Zeit, Er 1 Sekunde dahinter.

Der Rest ist in wenigen Worten zusammengefasst.

Glücksgefühle pur, Finisher Trikot abgeholt, Anruf zuhause und dabei fast kein Wort rausgebracht. Zielbier, Pizza, letzte Übernachtung, Heimfahrt.

Ach ja, das Wetter. Nur schönes Wetter während der Touren am Samstag und Sonntag. Und Dauerregen bei der Heimfahrt mit dem Auto.

Aber wen wundert' s, wenn Engel reisen...

Die Helden der Landstraße auf dem Stilfser Joch



(v.l.: Jürgen, Hans, n.n., Frank, Konrad)