# **URGUATE GSCHICHTLN**

Geschichten von Sportveranstaltung aus der untalentierten Feder des Luxusstemplhubas

URGUATE GSCHICHTLN	1
2004	
Payerbach, 31.5.2004	4
Grimming MTB Marathon, 13.6.2004	5
Kremstal-Strecke - 26.6.2004	
Salzkammergut MTB Trophy	7
Luftstrecke	
Weinsteintour	9
XC Kirchschlag	10
Urguater Saisonrückblick 2004	
2005	
Kremstaler Enduro Marathon	
Cycle Circle Laaerberg Trophy	
Mountainbike-Salzwelten Marathon	
Babenberger Trophy	
Mosttour	
Koppler MTB-Rennen	
Ghegastrecke	
Alpentour Austria Trophy	
Kremstal Power Tour	
Salzkammergut MTB Trophy	
Luftstrecke	
3 Gipfel Rennen	
WeinSteinTour	
Sattelsprint / HahnbaumAlm Trophy	
Skitouren Rennen	
Koppler MTB-Rennen	
Alpentour Top Six Marathon	
Hochsteintrophy	
Hrinkow MTB Marathon	
5-Seen Radmarathon (Gerüchtebericht)	
Hahnbaum-Trophy	28
Lurnfelder Eisenwadl Mountain Bike Marathon	29
Hochgründeck Teamzeitfahren	
Aspern (Betreuerbericht)	
Jahresrückblick 2006	
2007	33
DM Cykle Cross 2007(Frei nach Joa)	33
Kamptal Klassik Trophy	33
XC Unken	34
Mosttour	35
7. MTB- Hochsteintrophy Bergrennen	36
Alpendorfsprint	
Kremstal Power Tour	38
8. Alpentour Trophy	
Bischofshofener Innenstadtkriterium	
Luftstrecke	41
3 Berge Rennen Marathon	42
Ötztaler Radmarathon (Report frei nach Topbetreuer Ossi)	

WeinSteinTour	. 45
10. World Games of Mountainbiking Marathon	. 46
2008	
Vienna City Marathon (Zuschauer-Bericht)	. 48
Alpentour Styria 2008	
Schladming MTB Grand Prix	. 50
12. Grimming MTB Marathon	
Hochsteintrophy	
Samson-Marathon (Gerüchte-Bericht)	
3 Berge Rennen Marathon	
Wolfgangsee-Lauf	
2009	
12h Skitouren Rennen (Betreuer-Bericht)	
Duke im Park (Gerüchte-Report)	
Schwarzacher Frühlingslauf	
Vienna City Marathon	
11. Koppler MTB-Rennen	
MTB Grand Prix Schladming	
Glocknerkönig 2009	
MTB Marathon Gröbminger Land	
2010	
3 Berge Rennen Marathon	
Granitbeisser Marathon	
Weinberg Trophy	
2011	
Hochkönigstrophy	
14. Grimming MTB-Marathon	
3BergeMarathon	
Granitbeisser Marathon	
Weinberg Trophy	
2012	
Mountain Attack	
Hochkönigstrophy	
Preberlauf	
Vienna City Marathon	
Granit Marathon	
Rennbericht Cross Country in Koppl (Sbg.), 10.Juni 2012	
Kitzalpbike (Kirchberg i.T., 30.Juni 2012)	
Sommermärchen 2012	
Der wundersame Internetblog, der Österreich in dieser ominösen dritten Juli-	
Woche 2012 in Angst und Schrecken versetzte	91
PROLOG	
TAG EINS – 14.JULI 2012	
TAG ZWEI – 15.JULI 2012	
TAG DREI – 16.JULI 2012	
TAG VIER – 17.JULI 2012	
TAG FÜNF – 18.JULI 2012	
TAG SECHS – 19.JULI 2012	
TAG SIEBEN – 20.JULI 2012	
TAG ACHT – 21.JULI 2012	

## Payerbach, 31.5.2004

Das war wieder einmal eine Idee, genau am Pfingstmontag eine Startnummer zu montieren, am bisher heißesten Tag des Jahres. Ich freu mich da ja immer besonders mit meinen wohlgeformten 82kg Kampfgewicht, weil schwitzen einfach sehr viel Spaß macht. Also habe ich alle Unterleibchen, die lange Hose und die Mütze bei Chris im Auto gleichmäßig verteilt und bin einfach ohne Unterwäsche in meine hautenge Renndress gestiegen (meine Freundin erklärt mir ja immer, ich schau im Radlgwandl aus wie ein Kasperl, die hat ja keine Ahnung).

Was für eine Strecke sollte mich wohl in Payerbach erwarten. Meine ""lieben" Kollegen haben mir da etwas erzählt von 30km flach, alles Kette rechts, erst die letzten 9km kann man von Mountainbiken reden. Eigentlich genau meins, Sprintankunft und so?

Nur fürs erste sollte man versuchen, einen Startplatz zu ergattern, von dem man relativ staufrei losfahren kann. Das habe ich erfolgreich verbockt, ich habe genau das Radfahrerauffangbecken erwischt und starte somit sehr weit hinten in den ersten Anstieg. Aber der Berg ist ja nur kurz, also Vollgas durchdüsen durch die Meute. So nach 20min bergauf dämmerte mir dann langsam, dass meine lieben Freunde sich nicht mehr so genau an die Strecke erinnern konnten. Ich musste zwischendurch sogar auf den Rettungsanker (kleine Scheibe vorne) schalten und der Puls war ienseits der 180.

Don Prosciutto war noch in seiner ganzen Pracht am Horizont zu erkennen, der Rest unserer Meute schon hinter mir. Ästhetisch kurbelte ich mit kräftigen Tritten und wippenden Oberkörper, das Gebiss im Lenker, den flachen kurzen Berg über 700hm hinauf, nur den lieben Don Prosciutto sah ich noch aus der Ferne. Der hat ja einen Armstrong-Fahrstil, so 100 Umdrehungen pro Minute und permanent beim Reden, Trinken oder Essen, also absolut unsympathisch.

Nach einer Stunde war dieser erste Berg, der ja angeblich für jeden Hobbyfahrer mit dem Klapprad spielend zu bewältigen ist, hinter mir (ich gebe zu, mir Stand der Schaum vorm Mund, die Augen waren blutunterlaufen und mein Rad stöhnte) und ich stürzte mich mit einem Powergel im Mund in die grobschottrige Abfahrt. Zügig flott zog ich bergab, als plötzlich ein paar einheimische an mir vorbei rauschten, beinahe Bäume touchierten und mich etwas irritierten. Ich wollte gerade mit lässiger Geste ihnen nette Komplimente machen, als ich merkte, dass meine Hand durchs Powergel am Bremshebel festpickte. Das war also der Grund, ich riss mich los vom Bremshebel und bretterte den vieren hinterher. Sie waren bald gestellt und im Anstieg dann verabschiedet, nur Don Prosciutto war leider auch nicht mehr zu sehen. Also zog ich durch die ""einzigen Mountainbike-würdigen Kilometer"" meine Spuren und wuchtete mich lockeren Tritts dem Ziel entgegen.

Die Streckenposten erklärten mir dann noch irgendetwas von Rang 13 gesamt: Das bringt doch Unglück, glücklicherweise kommt von hinten da noch so ein Mountainbiker mit Startnummer auf seinem Gerät dahergekurbelt und ich überlasse ihm großzügig den 13ten Platz. Das war ganz schlau, wirklich!!! Denn im letzten Singletrail vor der Schlussabfahrt fand ich ihn dann unglücklich mit seinem Rad zwischen ein paar Bäumen verklemmt (13 bringt eben Unglück) und machte mich nun wieder als 13ter Richtung Ziel auf. Da riss mir mein Bowdenzug vom Werfer, vorne konnte ich somit nicht mehr schalten, aber hier machte sich der Trainingsplan von Herrn Balecki bezahlt. Die 110 Umdrehungen pro Minute, die ich jetzt wochenlang geübt hatte, brachte ich zum Einsatz und schaffte es noch glücklich ins Ziel.

Und da war sie vorbei, die Leidenszeit in der Hitze, mit Durchschnittspuls von 168 über 2 Stunden. Ich war 2 Minuten hinter unseren Sumo Don Prosciutto (10ter Gesamt) nun sogar 12ter (5ter bei den Herren) und es begann zu schütten...

## Grimming MTB Marathon, 13.6.2004

#### Wiedersehen in der Steiermark

Da war ich also wieder, in diesem Bad Mitterndorf an der Grenze zum Salzkammergut. Dieser Ort, den ich jahrelang gemieden hatte wegen der langen Anreise und den unlustigen Abfahrten. Aber dieses Jahr passte dieses Rennen laut dem Trainer genau in den harten Formaufbau für die Transalp, 74 lange km und grausame 2300hm Kampf gegen die Schwerkraft. Ich fand diesen Ort genauso vor, wie ich ihn vor ein paar Jahren verlassen hatte, kalt und verregnet.

Meinem Lieblings-Sumo (Philip) habe ich am Freitag in Wien mein Rad samt Radschuhen und Helm gegeben, da ich kurzfristig mit Kleinstauto aus dem Pongau anreisen wollte. Gesagt getan, fuhr ich in der früh von Bischofshofen Richtung Salzkammergut, bei strömenden Regen, und ich gebe mal einen Ortungsruf an Don Prosciutto (Philip) ab. Seine Antwort ""I bin grad beim McDonalds, möchte aber eigentlich schon beim Rennen starten, i reiss mi eh glei vom EM-Menü los"". Es sind ja noch 2 Stunden bis zum Start und theoretisch kann das nur der Mäci in Liezen sein, also keine Panik. Dieses entspannte Gesamtbild änderte sich aber, als ich 30 Minuten vorm Start noch immer nix vom Flip sah und mal zu fröhlichen Unterhaltung meiner Umgebung mir irrtümlich die Massagecreme statt der Gesäß-Creme zwischen die Beine schmierte. Die Durchblutung in bestimmten Körperregionen funktionierte jetzt einwandfrei. Plötzlich kam am Parkplatz das Gerücht auf, dass der berühmte Philip Mark eingetroffen sei, aber die Stargäste einen eigenen Parkplatz am anderen Ende vom Ort haben. 20 Minuten vor dem Start nahm ich dann überglücklich mein Rad in Empfang, frisch bepumpt von unserem Sumo, raste wieder zu meinem Auto, montierte alles (Startnummer, Ersatzschlauch, Radfahrer) und pünktlich zum Start konnte ich mich in die letzte Startreihe neben Stoppi einreihen. Zum Glück war die Vorgabe vom Trainer Balecki (Michael Balek), nur bei 85-90% Leistungsfähigkeit zu fahren. Meine eigene Vorgabe war, alle Labestationen genüsslich auszukosten, vielleicht gibt?s ja Kuchen und Kakao.

Also, so eine Startphase in der letzten Reihe, das ist schon was lustiges, da gibt es ein lustiges Drängeln und Stossen wie beim Pogo-Tanzen, Fahrer und Fahrräder fliegen durch die Luft (zum Glück gibt es die Helmpflicht), nette Worte werden ausgetauscht und Stöhnen und Keuchen erfüllte die Luft. Mühsam kurve ich durch die bunten Trikots und Rucksäcke, bahne meinen Weg Richtung Mitte von der langen Radfahrerwurscht, die sich da den Berg hochwuzzelte, und so nach 600hm seh ich dann erstmals ein paar bekannte Fahrer. Fritzl, der Inspektor, und Jonny Weiss, unsere Nachwuchshoffnung, kurbelten formvollendet durch den Regen. Sie dürften beide einen guten Tag gehabt haben, denn das Tempo war hoch, ziemlich hoch.

Der Tauplitz-Downhill folgte, 600hm über eine glitschnasse Skipiste (=Wiese und Gatsch) hinunter. Leider warf mein liebes Fahrrad die zweite Trinkflasche im jugendlichen Leichtsinn einfach weg, ein paar 100m konnte ich sie noch zwischen meinen haarigen Wadeln balancieren, aber nach dem nächsten Gatschloch tauchten ich, das Fahrrad, aber leider nicht die Flasche wieder auf. Aber es kommen doch noch die vielen berühmt üppigen MTB-Challenge Labestationen. Ich fahr rein in die Verpflegstelle, gibt?s nur Affenkipferl (Bananen) und Ökofutter (Müsliriegel), nix Powergel und Powerbar. Gut, fahr ma halt so weiter, hol mir wieder den Inspektor und versuch ihn im Windschatten Richtung Kulm zu lotsen. Den Kulm rauf ging eine kleine Strasse, die sich Bergwertung schimpfte, nur weil sie halt ein bisschen steil war, die Herausforderung kam aber erst danach, eine endloslange Tragepassage. In der konnte ich wenigstens meine Schaltung wieder einstellen, das ging sich aus irgendwelchen Gründen vorm Start nicht mehr aus.

Weiter ging es mit Blick auf die Pulsuhr in einem stetigen Auf und Ab durch verwinkelte gatschige Singletrails und über saugende saftige Schotterstrassen Richtung Streckenteilung, Fritzl knapp hinter mir, Jonny knapp vor mir. Auch die nachfolgenden Labestellen konnten meinen Appetit nicht stillen und so musste ich mit einem Salzburger Kollegen ohne großes Buffet den großen Berg in Angriff nehmen. Wir erhöhten das Tempo ein wenig, denn so ein Platz knapp unter den ersten hundert ist nicht wirklich gut für die Moral. Harten Trittes ging es rauf dem Himmel entgegen, Unsere lieben Mitstreiter flogen uns nur so entgegen, die Wadeln brannten, der Puls an der Schwelle zur Bewusstlosigkeit (168) und auf einmal saß da ein Häuflein Elend neben seinem Rad, lutschte verzweifelt am Patronen-Adapter (die Turboversion der Luftpumpe) und flehte mich an um eine dieser antiken Luftpumpen. Großes Sumo ganz klein, den Tränen nahe, so nah war er schon am Bimbo dran, die Krämpfe hatten ihn noch verschont, und dann bergauf ein Patschen und der komplette

Gatsch des Salzkammerguts in seinem CO2-Adapter verteilt, an aufpumpen war so nicht zu denken. Dann kurbelt da auch noch der Stemplhuba, das personifizierte langsame Schaf mit unrasierten Haxn an ihm vorbei. Was für eine Demütigung, man sah schon den Rücktritt vom Rennsport in seinen Augen, er die große österreichische Hoffnung für die Transalp.

Unbeeindruckt von diesen tragischen Einzelschicksalen wuchtete ich mein Rad weiter Richtung Ziel, ließ dann am letzten Berg auch noch meinen tapferen Salzburger Mitstreiter stehen und siehe da, die letzten 30km waren dann doch so schnell, dass man an eine flotte Transalp glauben darf. Die Zwischenzeit war sogar besser als die vom Bimbo, der hatte aber am Schluss schon sehr gelitten.

## Kremstal-Strecke - 26.6.2004

Der 26.06., das war ein historischer Tag beim ORF. Die Wettervorhersage hat das erste Mal im Jahr 2004 gestimmt. Und es war sonnig und heiß, genau das Wetter für ein Rennen mit Badeeinlagen. Soviel war ja für mich bekannt: unendlich viele Bachdurchfahrten und technisch anspruchsvolle Singletrails warten. Was für mich dieses Jahr mal neu ist nach 14 Jahre MTB-Rennen, dass ich komplette Strecken nicht kenne und das sollte sich noch an diesem sonnigen Tag auswirken.

Also, morgendliche Anreise im Vereinsbus mit unserem Web-Chef und Starfotografen SlowMo Stefan, Ankunft in Großreinprechts (ein idyllischer Ort in der Nähe von Zwettl) und dann stand ich schon fast unter dem Zielbogen - samt Bus, das war also der Startbereich und nicht der Parkplatz. Gut, lockere Plauscherln mit alten Bekannten, Bewundern der lokalen Sanitäranlagen, dass war das Programm, bis da um 13.00 (1 Stunde vor dem Start!!!) auf einmal der Superstar aller Fitness-Tempel Wiens, unser lieber Sumo daherspazierte. Er verschwand im Rennbüro und kam gut gelaunt mit Startersackerl zurück.

Was diese kleine Ratte nicht mitteilte, war folgendes: Im Rennbüro dürfte er alle Funktionäre und Ehrenamtler solange genervt haben, bis er eine Startnummer bekam, die eigentlich nur Trophyfahrern vorenthalten war und einen Startplatz im VIP-Sektor sicherte. Somit war meine große Rennstrategie, die ich mit dem strategischen Stab von George W. Bush in wochenlanger Kleinstarbeit auf Satelitenfotos ausgearbeitet hatte, für die Fisch. Ich wollte die berühmt berüchtigte Wadelbeisser-Strategie, die weltberühmte Taktik des Windschattenfahrens anwenden, nur der mächtige Sumo hatte mich ausgetrickst. Er startete 10 Höhenmeter höher und 50 Meter weiter vorne als ich, ca. 200 Radartisten zwischen uns. Sein Kommentar nach dem Rennen bringt mich selbst jetzt, Tage später, auf die Palme: ""Ja eigentlich war das ein riesiger Nachteil, weil rund um mich hat es fürchterlich gekracht (Stürze, bei einem Start eine steile Wiese bergauf!!!) und ich verlor komplett die Konzentration und dadurch mindestens uurviel Positionen, war also nur so 15ter in der ersten Abfahrt"". Sehr witzig, leider hats vor mir gekracht, und bis der Nebel aus Fahrrädern, Trikots und Schweiß sich wieder gelichtet hat, waren meine Lieblingswadln außer Sicht.

Folglich kam es zu einer Taktikänderung, bergauf alles laufen und bergab nur nicht von der Strecke fliegen, möglichst schnell vorbei an den vielen Mitstreitern: ich will als erster in den Bach. Nach 2km wurde es dann wunderschön, die erste Bachdurchfahrt war vorbei, 50 Gatschlacken durchpflügt und mein Rad gab dieses erotische Knirschen von sich, wie man dies nur von Sandpapier oder mahlenden Steinen gewohnt ist. Die Kette verklemmte sich immer wieder und vor mir war noch immer Stau. So nach 10km haben sich dann aber die Reihen gelichtet und ich hatte ein paar nette Weggefährten gefunden, mit denen ich mir meinen Weg durch die Sümpfe des Waldviertel bahnte. Sie wirkten ob meines Tempos alle sehr unentspannt und verbündeten sich immer wieder gegen mich, um den Rückstand auf den Asphaltabschnitten zu mir wieder zuzufahren. Leider wusste ich nie, wie es weitergeht und attackierte so immer wieder vergeblich. Die Bäche, die wir durchquerten, wurden von Mal zu Mal größer und so bei km 25 kam ein ganz großer, wo ich mein Rad sehr fest halten musste, um mich nicht unfreiwillig durch die Strömung von diesem zu trennen.

Und da passierte es: Der Herr Urban und der Herr Müller, die mehrmals nur durch die Windschattenkooperationen der anderen wieder zu mir aufschließen konnte, attackierten just in dem Moment, als mein Vordermann ein Moorbad und mich von meinem Radl nahm. Alleine hetzte ich den beiden hinterher, Herr Urban gab schnell reumütig bei, und schwor kleinlaut, solche Scherze nicht zu wiederholen und von nun an nie mehr vor mir fahrn zu wollen. Nur den Herrn Müller trieb die blanke Angst vor der Wut des schrecklichen Stemplhubas. Er fand noch einen Gefährten, der ihm auf dem nächsten Gegenwindstück half, riskierte Kopf und Kragen in den Abfahrten und war bald außer Sicht.

Seinen Helfer nahm ich dann auch bald aus dem Rennen, er versteckte sich hinter einem Busch und täuschte einen Patschen vor. Ich übersah ihn großzügig und sparte mir meinen Zorn für Herrn Müller. Ich fuhr meinen Rhythmus weiter, nur leider war das auf dieser Strecke die falsche Taktik, weil bei den vielen Lauf, Sumpf und Wurzelpassagen machte mich der Rhythmus nicht wirklich schnell.

Herr Urban konnte dann am vorletzten Anstieg nur mehr Schlangenlinien fahren, der verträgt halt die harten Getränke (Iso, Wasser,?) bei der Hitze noch nicht so und ich rauschte alleine dem Schlussanstieg entgegen. Leider weit und breit kein Sumo, kein Zielsprint, der ein legendäres Ereignis des Waldviertels geworden wäre. Das wäre es gewesen, ein klassischer Battle-Royal, ein Duell, dass problemlos in einer Liga mit Ben Johnson gegen Carl Lewis, Hermann Maier gegen Bode Miller, Roy gegen den weißen Tiger mitgehalten hätte. Nur er war nicht da, er war bereits beim Essen, beim Essen im Ziel, ja leider, er war vor mir. Drei Minuten nach 135 Minuten Kampf gegen die Schwerkraft, das war der unglaubliche Vorsprung, den er retten konnte mit seinem genialen Schachzug mit der Startnummer. Aber beim nächsten Rennen hängt er mich nicht mehr ab, da muss er dann mit mir über die Ziellinie fahren, bei der Transalp, mit mir zusammen, im ARBÖ MTB Polizei SV Wien Fat Leg Power Team.

Hehe, aber am Schluss war ich dann doch noch vor ihm. Er hat vergessen, sein Geburtsdatum zu fälschen. Somit war er in der Altersklasse 1 und auch Gesamt dritter, ich aber bei den Herren 2ter (Gesamt 6ter), hinter diesem Daniel Müller, der bis heute noch nicht weiß, wann er wieder mit eigener Kraft auf den Beinen stehen kann und ob all die Infusionsflascherln überhaupt von der Krankenkassa gezahlt werden.

Fazit: Die Platzierung ist schwer in Ordnung, die Strecke ist absolut empfehlenswert und sehr sehr gut markiert. Allerdings sollte man eher nach einer längeren Trockenperiode dieses Rennen fahren, und vielleicht auch nicht als Rennen sondern als Genusstour.

Also, bis bald, wenn der Sumo und sein Schaf den lieben Deutschen auf der Transalp das Leben schwer machen?

Euer stemplhuba

## Salzkammergut MTB Trophy

Bad Goisern, 10.7.2004

### Wasserschlacht im Salzkammergut

Hahaha, da ham ma wieder alle glacht in bad goisern, als es 5°C und strömenden Regen gab. Der Traum eines jeden Bikers, vor allem derer mit klassischen Felgenbremsen. Aber alles der Reihe nach.

Ich wollte eigentlich nur unseren Gesamtführenden der TREK Mountainbike Challenge, den mächtigstolzen Sumo, betreuen, aber es kam alles anders. Beim Rausfahrn nach Goisern am Freitag Abend erhielt Sumo einen Anruf, dass der große Hönig wegen der technisch angeblich so anspruchsvollen Strecke gehörig Angst bekommen hatte und deswegen nicht starten wollte. Also durfte der schreckliche Stemplhuba ran (i glaub ja, dass der Sumo einfach noch einmal wissen wollte, wie stark ich auf so einer langen Strecke wirklich bin), und nach längerem Zaudern nahm ich die zweifelhafte Ehre an und stand als Thomas Hönig im 3ten Startblock. Das hieß, 5 Minuten später starten als die guaten, aber auch weniger Stress. Eine gute Entscheidung, denn schon kurz nach dem Start der ersten 2 Blöcke kam einer zurückgerannt mit seinem Radl auf der Schulter. Sein Vorderrad war einfach abgeknickt bei einer kleinen Kollision (wahrscheinlich ein Parkschaden) und ich hab einmal gehört, dass so ein eckiges Rad nicht mehr so gut rollt.

Startphase war dann sehr entspannt, bin mitn Meister Spatt und ein paar einheimischen Ghost-Profis den ersten Berg raufgefahrn, Spatt hat sich nach vorne, die Geister nach hinten verabschiedet und so machte ich mich alleine an das große Überholen der Startblock 1+2 Fahrer. Ja, und so ging das auch dann ganz entspannt dahin, das Wetter war schön, der Untergrund nass, aber nicht wirklich aufregend anspruchsvoll, bis ich zum ersten Publikumspoint nach Bad Goisern kam. Da ging es so eine nette kleine Skipiste runter, die einfach nur mehr Seife und Gatsch war. Ich nahm Beine und Fahrrad in die

Hand und ließ meinen Schuhen freien Lauf. Derart holte ich mittels Sliding Tackling die führenden Damen aus dem ersten Block ein, das Problem war jetzt nur, ich hatte jetzt ein 20-Kiloradl und Gatschpatschn, der ganze Dreck pickte fürchterlich. Zum Glück gab es da ein paar Anrainer, die ein Herz für dumme Radfahrer hatten und ihren Schlauch (Gartenschlauch!!!) samt Wasser bereitstellten. Ich polierte mein Rad und nahm gut gelaunt das zweite Drittel in Angriff, das Rad war ja nun sauberer als beim Start. Nur der Hunger kam jetzt langsam, kein Frühstück und nur eine Banane für 40km ist nicht gerade sehr viel im Magen. Auf einmal traf ich alte Bekannte, Mr.Cube aus Kloneu und da flotte Rene aus Zell am See (ein kleiner Skitourenprofi) und lockere Unterhaltung war angesagt bis das Schicksal uns traf. Sintflutartiger Regen und eisiger Wind machte uns das Leben zur Hölle. Bergauf ging das ja alles noch, ich hab meine Bekannten mal zurückgelassen, da ich schnell heim wollte, nur in den Abfahrten war es bitterkalt, was Bremsen und Schalten dank eingefrorener Finger unmöglich machte. Bei diesen erfrischenden 5°C zitterten sogar mir die 80kg und unrasierten Beine am Körper und ich beschloss, direkt nach Bad Goisern zurückzufahren und dem Herrn Hönig seinen Traum von einer Top-Platzierung platzen zu lassen.

Im Ziel wartete ich dann noch entspannt in der nassen Wäsche bei frostigen Temperaturen auf den Autoschlüssel (vielen Dank der Volksbank Bad Goisern, die ihr SB-Foyer mir so selbstlos unwissentlich zur Verfügung stellte) und pünktlich zum Zieleinlauf von Big Sumo war dann der Regen vorbei und die Sonne wieder da.

Ich bin aber auf diese Art von Rennverkürzung vor der Transalp noch gesund geblieben und Sumo hat jetzt einen rinnenden Rüssel (oben). Nur haben wir jetzt noch mehr Angst vor der Transalp, weil wenn 's dort soviel regnet, dann wird das eine riesige Materialschlacht...

### Luftstrecke

Mank, 7.8.2004

Samstag 07.August 2004, 13.30, es geht los mit einem großen Radwandertag vom Zielgelände Richtung Mank. Neutralisierte Phase nennt sich so etwas und ist eigentlich die gefährlichste Situation bei so einem Rennen, weil Zweierreihe fahren ist nicht jedermanns Sache. So gab es auch da wieder lustige Überschläge, Ausritte ins Feld und ähnliches. Ich versuchte mich so ruhig wie möglich zu verhalten, was bei meinem Rad derzeit etwas schwer war, da es direkt von der Transalp in das gnadenlose österreichische Renngeschehen geführt wurde und noch etwas knirschte, schepperte und quietschte. Quietschen eigentlich nicht, seitdem ich auf der Transalp ein legendäres südafrikanisches Kettenwax erobert habe, das wirklich sensationell gut ist.

In Mank war dann Start, Sumo mit nagelneuem 9,8kg schwerem Univega-Scandium-Geschoss in der ersten Reihe, ich wieder einmal hinter den Trophyfahrern in Reihe zehn auf meinem treuem 5 Jahre alten Cannondale mit 10,8kg. Die Startphase zeichnete sich primär durch Staubwolken aus und nach dem ersten Schupfer tauchte ich glücklich in die Führungswolke um unseren mächtigen Sumo, den legendären Kranko Brah und dem Nachwuchsstar Sebastian Klug ein. Die Burschen wurden dann nur etwas ungemütlich als es etwas länger und steiler bergauf ging. Die Sonne brannte gnadenlos, das Tempo wurde gnadenlos und so mittendrin in meinem Leid kamen dann ganz liebe Grüße von meinem Müsliriegel, den ich eigentlich schon vor einer Stunde gegessen hatte. Nachdem es mir so gut ging, wechselte ich von Trittfrequenz auf Kraft und siehe da, gleich ging es wieder besser und auf einmal war auch der mächtige Sumo wieder in Sicht. Das Tempo war gnadenlos, aber bei km20 stand unser Präsident mit Wasser und starker Stimme und so biss ich mich weiter durch die kurzen giftigen Anstiege und schnellen Singletrail-Abfahrten. Leider nicht mehr lang, denn das Scheppern am Rad wurde immer lauter und pünktlich 8km und 200hm vor dem Ziel fuhr meine Kette ins leere: der Zahnkranz hatte sich gelöst, das war dann etwas bescheiden, Platz 5 vor Augen und dann doch nix...

Somit wurde das Rennen doch noch gemütlich, ich lag bei einem Bauernhof in der Wiese und wartete, bis mich der Streckenposten zum Veranstaltungsgelände zurückbrachte. Irgendwie kommt halt den Sommer beim Radlfahrn alles zusammen, aber jetzt geht es Richtung Herbstrennen?

Der mächtige Sumo kam ins Ziel, leider etwas ramponiert, ihm ging es einfach zu gut und somit begann er in den Abfahrten zu riskieren und musste mit zwei Stürzen dafür zahlen, sie kosteten zwar kaum Zeit, brachten dafür jede Menge neue Schmerzen (Rippe)

#### Weinsteintour

Mühldorf, 12.9.2004

Letztes Wochenende war großer Ausflug in die Wachau, nur leider befanden wir uns am Rad am Jauerling als im Buschenschank über Wein und Brettljause. Und die Vorbereitungen auf dieses Wochenende waren lange, zumindest bei unserem Superstar mächtig-prächtig Sumo. Er, der als einziger bereits im August die Strecke unter die Stollen nahm und im Anschluss erklärte, dass das überhaupt nix bringt, weil er würde auf dieser Kinderstrecke mit dem Rennrad fahren, wenn es das Regelment erlaubt hätte, er begann bereits in den Nachwehen der Transalp auf unseren Altstar Herbert ""Space K"" Spacek psychologisch einzuwirken: Sprüche wie ""Net amoi am Abschleppseil kommst hinter mir her"" und ""mit so an schweren Fully wirst eh nie was reißen"" stachelten unseren Langen auf und somit war bereits am Start vom Space K nur mehr ein Knurren und das Reißen an der Fahrradkette zu hören.

Am Start ließ es sich Don Sumo natürlich nicht nehmen, alle Nachteile der Welt auf seine schmächtigen Schultern zu laden und sich freiwillig in die gefährlichen Sphären der ersten Startreihe zu stellen, gleich neben dem Herrn Inspektor Fritz und dem Kranken Brah. Und auf einmal ging es los, der Bürgermeister hatte wohl beim Frühschoppen doch etwas zuviel erwischt, der hätte eine Ansprache halten sollen, schrie aber nur ""3, 2, 1 und gemma burschn, hahaha"", das alles 10 Minuten vor dem offiziellen Startzeitpunkt. Der Rennleiter kam auf einmal hektisch durch die Radlerreihen gelaufen und brachte nur mehr ein verzweifeltes: ""Aber mein Auto, des steht mitten in der ersten Abfahrt, wos moch i jetz?, stopp, stopp"" heraus. Der Spitze war es egal, die wollten nichts hören, wir hinten waren ein paar Sekunden höflich und blieben anständig stehen, aber dann gings einfach los.

Im Anstieg merkte ich schon, dass Bürowadln und Wohlstandsbauch nicht optimal für eine lustige Radtour über 1700hm sind, aber ich ließ sie kommen, die Schmerzen, nachdem der Sumo (wo kam der so plötzlich aus der ersten Startreihe daher), Bertl und Johnny Weiß so knapp vor mir lagen. Nach den ersten 400 entspannten, von Magenkrämpfen und unendlicher Schwerkraft begleiteten, Höhenmetern fuhr ich knapp hinter Sumo und Bertl in die erste Abfahrt, nur die war irgendwie etwas schwierig, absolut nicht Rennrad-tauglich und absolut unübersichtlich und enttäuscht über meine Abfahrtsschwäche warf ich gleich einmal meine Trinkflasche weg, die hat mich einfach gestört, und außerdem ist Trinken immer ein Zeichen von Schwäche. Bertl auf seinem urschweren Fully und Sumo auf seinem ultraleichten Hardtail waren sofort weg, ein paar einheimische stürmten links und rechts an mir vorbei und ich fühlte mich sehr einsam und verlassen, wie ein absoluter Anfänger. Der Boden war wie Treibsand, nur durchsetzt mit bösem Geröll, meine Gedanken waren einfach nur bei Sumo: ""Strecke braucht man sich nicht anschauen, voll einfach"" Ich hab mir einfach nur ausgemalt, mit welcher mittelalterlichen Foltermethode ich ihm nach dem Rennen ein ""Tschuldigung" herauslocken werde. Aber vielleicht gibt es doch so etwas wie höhere Gewalt, weil wie durch ein Wunder stand da auf einmal zuerst ein kräftiges rechtes Wadel, dann ein Hinterradl und dann ein mächtiges linkes Wadel, und alles gewandet in das schmucke Trikot des PSV. Hatte sich da etwa der mächtige Sumo auf dieser Kopie des Donauradweges einen Patschn eingefahren? Da hat sicher jemand Scherben gestreut, das konnte ja anders gar nicht sein. Ich konnte aber nicht einmal was Blödes ihm zurufen, da ich ziemlich mit meinen Stützrädern und dem Untergrund beschäftigt war.

Nun kam eine Passage, die durch drei kürzere Anstieg aber nach wie vor unguten Abfahrten gekennzeichnet waren. Johnny reichte mir einmal kurz seine Flasche und dann stampfte ich mächtigen Trittes hinter Space K her, der ein paar hundert Meter vor mir auf seinem Freireiter (Freerider) dahin cruiste. Nur wurde nach jeder Abfahrt der Abstand größer, Johnny konnte immer wieder aufschließen, und so dachte ich einfach nur mehr an die entspannten 500 Höhenmeter den Jauerling hinauf.

Meister Bertl sah ich zwar noch am Beginn des Jauerlings, nur der war mir etwas zu flott. Johnny wirkte eigentlich sehr stark auf seinem nagelneuem Merida, konnte aber dann doch nicht folgen und so rumpelte ich mit etwas weniger verbissener Gangart den Anstieg über endlos viel Wurzel und Steine alleine bergauf. Ich dachte wieder an den Sumo, der ja freiwillig auf sein Fully verzichtet hatte, eigentlich bringt dem eine Streckenbesichtigung wirklich nichts, weil das war sicher eine der härtesten Fully-Strecken in Österreich. Und immer wenn ich grad so vom Sumo träum, dann kommt er auch schon daher, diesmal von hinten, keuchend und tretend, das alles kurz unter dem Gipfel. Sein Blick

war wahnsinnig nach Stemplhuba überholen. Nur irgendwie hatte ich aber keine Lust mich mit ihm zu matchen, denn die letzte Abfahrt soll ja die einzige fahrtechnische Schwierigkeit beinhalten und da runter wollte ich einfach nicht riskieren, nachdem ich ja die leichten Abfahrten schon Sturz- und Defekt-frei überstanden hatte. Ich ließ ihn also kommen, ihn, der stundenlang Schlauch gewechselt und Pumpen geschnorrt hatte und er betrat vor mir die Abfahrtsbühne, die nochmals recht lustig war (Steckenkenntnisse, eh kloar, absoluter Nachteil) und so ritt ich nach 2:11 in strömenden Regen defekt- und sturzfrei ins Ziel.

Herr Bert war natürlich schon geduscht und erholt, voller Freude, dass er mit seinem 12kg-Fully dem Sumo mächtig eins umgehängt hat. Sumo flüchtete sofort zur Konkurrenz und strich das Wort Herbert aus seinem Vokabular

Jetzt kommt es nur mehr zu einem letzten Show-Down, nächstes Wochenende in Kirchschlag, bei dem der Trainer, Meister Balecki, schon seine Abschiedsgala angekündigt hat...

## XC Kirchschlag

Kirchschlag, 19.9.2004

Letztes Wochenende fuhren fast alle ambitionierten Fahrer der urguaten Partie nach Kirchschlag, um sich dort noch einen letzten Schlagabtausch zu liefern und um natürlich den Herrn Balecki gebührend in seine Schulpause zu verabschieden. Leider wollte aber der Herr Balecki nicht mit uns feiern und die Schultüte entgegennehmen, sonder fuhr einfach mächtig schnell weg und war dann bis zur Zielschlägerei nicht mehr gesehen. Aber alles mal ganz langsam:

Generell stand das Rennen unter dem Motto: ""Bring deine Freunde mit, damit sie was zum Lachen haben"". Da Bimbo hat den Norbert mitgebracht, ein Triathlet bei seinem ersten MTB-Rennen überhaupt, Sumo hat den Stoppi mitgebracht, der kannte solche Peinlichkeiten schon, und ich hab den Manuel mitgenommen, der ist immerhin schon mal ein MTB-Rennen gefahren, allerdings noch nie einen Cross-Country. Ja, und dann kam für diese drei das lustige Streckenbesichtigen. Unsere (Noch-)Freunde haben dann einmal gefragt, wo man denn da fahren soll, da liegen die Markierungen ja kreuz und quer im Wald und auf der Wiese herum. Die Mitteilung, dass das halt die Strecke sei, riss sie zu wahren Freudengesängen hin. In der Tat, die Strecke war etwas anspruchsvoll, weniger vom bergauf fahren, sondern der Abfahrten wegen.

- Abfahrt #1 war fast senkrecht, aber immerhin ohne Kurve
- Abfahrt #2 war nicht ganz so senkrecht, dafür mit Wurzeln und Baumstämmen und gefinkelt engen Kurven
- Abfahrt #3 war wieder fast senkrecht, diesmal sandig und hängend.
- Abfahrt #4 war ein Slalomkurs eine nasse abschüssige Wiese hinunter.

Also jede Menge Möglichkeiten, sich ein geruhsames Platzerl zum Hinlegen auszusuchen.

Das Rennen an sich ist dann schnell erzählt: Renndauer 45min + 1 Runde (Es wurden aber trotzdem fast 1h15min). Beim Start gab es wieder so Übermotivierte, die fuhren sehr schnell weg, unter anderem Bimbo, Herr Balecki und der Kranke Brah. Ich habe mir gedacht, des is eh alles glei vorbei, fahr ma halt mal mit, des ging so eine halbe Runde gut, aber der anspruchslose Anstieg wurde dann doch sehr steil und schmerzvoll. Dann hat natürlich auch noch mächtig Sumo mir seine prächtigen Wadln zeigen müssen, zog mühelos an mir vorbei und demonstriert mir in der Abfahrt #3 und #4, wie man mit einer spektakulären Linienwahl die Konkurrenz zu Tode erschrecken und zum freiwilligen Langsamfahren überreden kann. Mein Respekt, Steilhangdriften kann er echt gut, das Senkrechte fast alles am Vorderrad und alles mit nur einem Fuß in der Luft. Nur dann hat er es irgendwie eilig gehabt und is bergauf dann weggefahren. Somit habe ich in Ruhe mit Jonny Abfahrtstechnik trainiert, er hat mir gezeigt, dass man ohne Übergewicht schneller bergauf fahren kann, und so fuhren wir ohne nennenswerte Zwischenfälle bis ins Ziel, wo uns bereits alle unsere Freunde erwartet haben.

Bimbo hat gewonnen, sein Freund fuhr fast 3 Runden, bis er entnervt das Handtuch warf, ist halt doch kein Triathlon. Dann kam Stoppi, der schaffte fast 2 Runden bis seine Kette Angst bekam und sich unter seinem Zahnkranz versteckte und sich nicht mehr herauslocken lies. Und Manuel schaffte auch

fast 2 Runden, sein Hinterrad wollte dann mit seinem Rad nichts mehr zu tun haben und versuchte sich zu lösen.

Aber das alles war trotzdem ein großer Erfolg: Balecki, Sumo und Jonny kamen in der Kinderklasse auf die Plätze 2, 3 und 5. Bimbo und ich fuhren bei den Erwachsenen (komisch, ich bin doch jünger als Sumo und Balecki), Bimbo gewann (Angeber!) und ich wurde dann 6ter. Und danach gab es viel Bier und Käsekrainer, also ein tolles Rennen!

Lg Euer stemplh

## Urguater Saisonrückblick 2004

#### Mein schönstes Rennen 2004

Bad Mitterndorf, für mich eigentlich ein reines Trainingsrennen mit Puls nie über 160, somit an und für sich schon sehr schön. Und am vorletzten Berg steht da doch ein verzweifelter Sumo, der sich schon seit ""Stunden"" mit seinem Reifen spielt (komisch, bei der Zwischenzeit davor war er keine 2 Minuten vor mir?) und mich diesmal doch nicht abhängen kann.

## Mein ungewöhnlichstes Rennerlebnis 2004

Mank, alles läuft nach Plan, bis 5km vor dem Ziel sich mein Zahnkranz vom dazu gehörigen Freilauf löst. Laut Philip is des kein Grund aufzugeben, da muss man trotzdem fertig fahrn. Mir hat es a bissl um mei Radl leid getan, nachdem sich da ohne Gewalt nichts mehr bewegt hat.

## Mein grausamstes Rennen 2004

Die Rennen sind inzwischen schon so weit weg, dass nix mehr wirklich grausam ist. Aber sicher die 2te Etappe auf der Transalp. Sechs Monate Fokus auf das Rennen, wirklich hart trainiert und dann läuft nix und am Schluss lieg i auf der Goschn und kann mi nicht mehr wirklich gscheit rühren. Aber trotzdem Glück ghabt, wenn man das mit dem Erlebnis in Leogang dann im Oktober vergleicht (besser arm dran als Arm ab!)

## Mein größter Erfolg 2004

Von der Platzierung eigentlich mein Sieg beim Ausscheidungsrennen in Wien, von der Leistung sicher der zweite Platz beim Hobby Trophy Rennen in Groß Reinprechts. Und das alles auf einem Kurs, der mir genau gar nicht liegt, eine reine Wurzelpartie und endlos viele Bachdurchquerungen.

## 2005

### Kremstaler Enduro Marathon

Kirchdorf a. d. Krems, 17.4.2005

## Schachspiel in Kirchdorf

An diesem Wochenende haben auch die Ausdauerfreaks der Mountainbiker in Österreich die Rennsaison begonnen. Von uns Urguaten dabei Pete und i. Wir Langstreckenmarathonfahrer sind ja quasi die Schachspieler unserer Sportart: Da is Geduld alles, stundenlang sitzen, auf den Boden schauen und nix tut si, und nach 5 stunden is man dann plötzlich im Ziel. Des is wirklich nix für nervöse und auch nix für die schnellen unter uns, die immer gleich zeigen müssen, wie toll und schnell sie sind. Da wird einfach gewartet und gewartet und so spätestens in der zweiten Runde fliegen einem dann die Übermütigen entgegen, wenn sie merken, dass nach 2000hm die Anstiege nicht mehr so locker gehen wie am Anfang.

Diese erste Schachpartie fand heuer in Kirchdorf an der Krems statt. Der Wetterbericht und die Wolkerl am Himmel versprachen Schnee und Regen, also nix gmütliches. I hab sicherheitshalber gleich mal die Gummihaut in den Rucksack gesteckt, weil wenns auf so einer langen Partie kalt und nass wird, bleiben die Muskeln net ganz locker. Das ganze fand statt auf einer recht moderaten Strecke, die nur ein bisschen viel Steine in den Abfahrten liegen hatte.

So vergnügte ich mich anfangs mit Pete, nur der begann schon bald mit dem Taktieren und schaute sich dann mein Comeback nach den Armbrüchen von etwas weiter hin an. Er versuchte Schwächen bei mir zu erkennen, die er dann später ausnutzen könnte, er hat mich nur dann irgendwann aus den Augen verloren und sich nach dem taktischen K.O. bereits nach der ersten Runde zur Zielverpflegung gesetzt. Reichte immerhin auch für einen guten 16ten Platz bei den Erwachsenen auf der Classic-Strecke.

Ich kurvte gemütlich in die zweite Runde, vor mir nix, hinter mir nix, nur ich und ein mächtig böser Wind, der konstant versuchte, mich am Weiterfahren zu hindern. Der Herr Trainer hat ja zu mir gsagt, dass ich das Rennen als Training nehmen soll, und der legendäre Herr Widhalm hat ja seinerzeits schon gsagt, dass der Wind der beste Trainingspartner is. So war i wenigstens net allein.

Jetzt kam der Höhepunkt der Schachpartie: Vor mir waren zwei Kämpfer, hinter mir auch zwei, unsere 5er-Gruppe versuchte verzweifelt, jegliches Windschattenfahren zu verhindern und so fuhren wir ca. 25km mit jeweils 100m Abstand, alles schön im Sichtfeld. Nicht einmal mein Trick, bei der Labestation stehen zu bleiben, um die folgende 5km Asphalt-Sektion an einem Hinterrad zu lutschen, fruchtete. Der Janger-Fahrer blieb einfach demonstrativ auch in der Labestation stehen und wartete, bis ich wieder weit genug weg war. Das fand ich nicht so lustig und so gab ich ein bisserl Gas. Und 400 Höhenmeter später hatte ich die zwei vor mir fast schon erreicht, da wollten meine Muskerln auf einmal das lustige ""Lass Zucken, Kumpel""-Spiel spielen. Leichte Krämpfe, ""na dann wart ich halt noch ein wenig und hol die zwei erst nach der Abfahrt auf den steilen Schlussrampen"". So dachte ich und verfuhr mich prompt.

Damit war das Schachspiel irgendwie etwas vergurkt. Nach 5 Minuten Umherirren fand ich doch noch einen Ortskundigen, der mich wieder auf die Strecke schickte. Das war ziemlich gemein, weil der Anstieg war sausteil und gar nicht lustig. So ritt ich dann leicht enttäuscht nach Hause, weil ich die Schachpartie gegen meine vier Begleiter verloren hatte. Doch der Depperte hat Glück: die Fahrer die mich überholt hatten, waren alle ganz jung, also noch Kinderklasse, und so wurde ich trotzdem 10ter bei den Altspatzen.

## Cycle Circle Laaerberg Trophy

Wien - Laaerberg, 24.4.2005

### Trainingsrunde in St.Simmering

Eigentlich wollte ich früher einmal starten und inzwischen doch nicht mehr starten. Im März habe ich noch im jugendlichen Leichtsinn und mit etwas Alzheimer in Bezug auf die Qualen, die so ein Cross Country Rennen immer mit sich bringt, noch fix einen Start in Wien geplant und das auch verlautbart. Jetzt stand das auf einmal in meinem Trainingsplan vom Meister Baletzky und so musste ich mich anmelden, obwohl ich mich inzwischen wieder an die Qualen erinnern konnte. Sumo hatte ein ähnliches Problem: Bimbo hat mich noch informiert, dass Herr Sumo keinesfalls starten wird. Das entlockte mir nur ein müdes Lächeln und ein Wettangebot, Bimbo war aber feig und nahm nicht an. Und so war es auch, nach dem Warmfahren mit dem Original-Simmeringer standen sie auf einmal da, die mächtigsten Wadln samt Adjutant Stoppi. Ein Sumo leidet halt unter der Krankheit, dass er sich jede Startnummer, die sich in seiner näheren Umgebung befindet, einfach umhängen muss. So waren doch ein ganzer Haufen von uns am Start: Bimbo, Sumo, Stoppi, Pete und ich. Stefan stand mit Flaschen und Kamera an der Strecke...

Das Rennen an sich war natürlich grausam, obwohl ich die ersten Runden locker anging (man siehe das Startfoto samt dem orange-weißen Trikot in der letzten Reihe, während Bimbo schon den ersten Berg hinter sich hat). Der Veranstalter drohte mir fünfzehn Runden an, ich handelte mal runter auf Strafmilderung und dreizehn Runden, weil ich ja doch eher etwas schwächlich ausschau. Nur auch bei dreizehn Runden kennt man sich irgendwann nicht mehr aus: Wer überrundet mich gerade, oder überholt er mich, oder werde ich gerade zurücküberrundet? Für mich ein heilloses Durcheinander und Fragen über Fragen, wenigstens hielt ich mich bis zum Ende auf meinem Rad und trotz der vielen Kurven auf der Strecke. Stefan blitzte mich Runde für Runde, um mir das Gefühl von überhöhtem Tempo zu geben. Bimbo nahm mir dieses Gefühl der Geschwindigkeit wieder, als er mich schon sehr früh überrundete. Somit gab es für mich nur noch das Ziel, nicht in den Sprachraum des Sumos zu kommen, denn der Spott wäre wohl grenzenlos gewesen, wenn er mich überrundet hätte.

Im Ziel war ich dann etwas paniert, einfach komplett am Boden, aber der mächtige Sumo hat mich nicht erwischt. Laut Ergebnisliste war er sogar weit hinter mir, und solche Ergebnislisten stimmen immer (Ergebnislistenentschiedungen sind Tatsachenentscheidungen und Videobeweise sind total verboten). Ich blieb wenigstens im Rennen sturzfrei, was mir ja beim Warmfahren nicht gelang (ich stürzte bei der Streckenbesichtigung über ein Absperrband, das gab natürlich tosenden Applaus). Immerhin war ich sogar vierter der Wiener Meisterschaft, nur als sie bei der Siegerehrung mir das Würstl geben wollten, da war ich schon zu Hause

### Mountainbike-Salzwelten Marathon

Hallein, 1.5.2005

## Blindflug in Salzburg

Gleich mal fürs erste: Mein Radl hat nicht w.o. gegeben. Aber so wie's ausschaut, dürfte auch bei den anderen das wieder ein urguates defektfreies Rennwochenende gewesen sein.

Dafür hat mein Aug etwas ausgesetzt. Ich bin mit einer akuten Augenentzündung zum Salzwelten-Marathon in Hallein angereist und meldete mich gleich mal auf die Kurzstrecke um, also nur 27km und 800hm, halb so wild, nur mit Brille wollt ich mir nicht mehr antun.

Zuerst ging es mal zum Warmfahren, es war bereits sehr warm, deswegen hab ich da nicht so viel fahren müssen. Lauter unbekannte Gesichter, dafür haben mich ein paar gekannt und auch die Wiener Rennfahrer grüssen lassen (Michi Kneidinger an Herrn Bimbo: ""Diesmal in Radlbrunn is der dran!""). Ich habe so nebenbei die schönen Fahrräder der Westösterreicher bewundert, alles vom feinsten, großteils Carbon. Und dann erzählt ma auch jeder, dass sie die Teile wie Federgabeln, Scheibenbremsen, Rahmen geschenkt bekommen haben. Da hab i ma schon dacht, ""pfau, die haben da wirklich nette Frauen im Westen, wenn die ihnen die schönsten Radlteile schenken!"" Irgendwann bin ich dann aber draufgekommen, dass ""schenken"" bei denen ""Sponsoring"" heißt. Da war ich natürlich auch voll mit Ehrfurcht vor diesen Profis und habe mich beim Start gleich ganz hinten hingestellt.

Im Fritzi-Style (mit optischer Brille) stand ich dann beim Start in der letzten Reihe. Das war aber nicht so schlau, denn der Veranstalter hat sich da etwas besonderes einfallen lassen. Im Cross Country gibt's immer eine Eröffnungsrunde, die etwas breiter ist, damit es zu keinen Staus kommt. Nun, im Flachgau macht man da das etwas anders, die ersten 300m Singletrail und dann 6km flache breite Straße. Ich kam da nun aus dem Wald und sehe eine große Gruppe vor mir. Hab ich mich ganz schlau gleich mal reingehängt. Schau ich durch meine Brille ein bisschen weiter, sehe ich 200m weiter vorne noch eine Gruppe, na die hab ma ja gleich, aber davor war noch eine und noch weiter vorne auch eine, und zwischen diesen Gruppen verdammt viel Gegenwind.

Rechtzeitig zum Anstieg (also nach 6km) erreichte ich dann ganz entspannt mit 170 Puls (also noch im grünen Bereich) das langgezogenen Ende der Spitzengruppe (ca.50 Fahrer). Das schöne war jetzt, dass der Wind nicht mehr so viel, die Schwerkraft dafür um so mehr zählten. Ich habe zum Frühstück ein paar gute Speckbrote bekommen, und die kann ich wirklich nur empfehlen, die Schwerkraft war fast weg (Gerti hat mir das ja schon 2000 in Südtirol eindrucksvoll demonstriert). So kurbelte (ich binderte fast) ich dank dieser Speckbrote 700hm mit kurzen Zwischenabfahrten gegen den Salzburger Himmel, die einheimischen überholte ich einen nach dem anderen (unter anderen auch so Fahrer wie den Meissl Rupert). Da kam eine bodenlose Gemeinheit, die ich aus Naturschutzgründe nicht akzeptieren wollte und daher fast einen Stehstreik begann. Sie schickten uns quer über eine Wiese, dieser Schaden, der da durch hunderte Bikerschuhe angerichtet wurde! So nebenbei war das auch verdammt steil und hoch (150hm, vielleicht war doch das der Grund für den Stehstreik). Und so schwitzte ich bei 28°C meine schöne Brille voll. So voll, dass ich bergab nur mehr Schweiß, aber keine Abfahrt mehr sah.

Also da runter ins Ziel, das war schon sehr steil, steinig, rutschig, wurzlig, einfach gemein. Ich habe da den Einheimischen den Vortritt gelassen und mich im Blindflug Richtung Ziel begeben. Und welch Überraschung, ich war da nach eineinviertel Stunden nur 7 Minuten hinter der Spitze (Wallner Thomas, Humer Hans, Schaar Daniel, Kneidinger Michael). Also war eh ganz brav trotz Blindflug, das reichte bei den Herren immerhin für einen fünften Platz.

Und dann gings heim zur Oma auf ein gutes Wildragout mit Knödel, also beste Sportlernahrung. Mmmmhh, gut war des dann...

## Babenberger Trophy

Wien - Marswiese, 14.5.2005

### Wiener Festspiele

Mit großer freude hab ich festgestellt, dass ich für wiener verhältnisse doch noch ganz schön flott radlfahrn kann, und das sogar, wenns bergauf und bergab geht. Für meine gute und glückliche leistung (3. der wiener MTB-Marathon Landesmeisterschaft und Sieg in meiner Klasse) gab es die unterschiedlichsten Gründe, aber vor allem viel Glück.

Grosses Glück war sicher, dass der legendäre übermächtige Sumo sich zeitlich etwas vertan hat. Den Start versäumte er und da er einfach noch das beste aus dem Tag machen wollte, fuhr er eine lockere Trainingsfahrt auf der Rennstrecke. Somit war im Rennen vor mir mal einer weniger, es kam noch viel besser, er stellte mir seine Helferdienste kostenlos zur Verfügung und begleitete mich den größten Teil der Strecke. So kamen Bananen, Getränke, aufmunternde Worte, aktuelle Zwischenstände und natürlich die klassischen Psychospiele, sobald wieder mal ein Mitstreiter in der nähe war. Ich denke, Herbertl Neugebauer wird das schöne Lied ""so lass den kopf nicht hängen, so schlimm kann es doch nicht sein?"" so schnell nicht mehr vergessen (vom hören und sagen weiß ich, dass sich der Herr Neugebauer bereits furchtbar am Don Sumo in Bad Großpertholz gerächt hat).

Weiteres glück war, dass die allerbestesten nicht alle einen optimalen tag erwischt haben und so aufgeben oder sich hinter mir einreihen mussten. Und mein größtes glück war, dass ich von meiner Situation gar nicht sonderlich viel mitbekam, da ich mich eineinhalb runden lang mit meinem Körper und dessen lustigen Krampfspielen beschäftigte. Erst als ich im letzten anstieg den legendären kranken brah vor mir sah, wusste ich, dass ich nicht so schlecht unterwegs war. So nebenbei kann ich

auch Topfengolatschen und Mannerschnitten schwerstens als optimale Rennvorbereitung empfehlen...

Zum Abschluss möchte ich schon noch los werden, dass diese Rennstrecke absolut legendär war (obwohl es so viel bergauf ging) und dass die Streckenorganisation auch den etwas verständnisloseren Wanderern, die gern unsere Schilder in den Wald werfen, durch aufgesprühte Markierungen Herr wurde. Große Gratulation!!!

#### Mosttour

Kürnberg, 22.5.2005

## Kürnberg - ein leichter Einstieg in die Hobby Trophy

Ja, genau so war dieses Rennen auf der Seite der Hobby-Trophy beschrieben. I hab ma da schon dacht, 36km mit 1500hm, des klingt aber net gmütlich, aber vielleicht lauft bergauf alles auf asphalt mit viel rückenwind. War nur leider nicht so. nachdem ich mich letzte woche mit den weitverbreiteten krankheitssymptomen herumgeschlagen habe wie halsweh und schweißausbrüchen, legte ich mal eine pause und eine vitaminkur vor dem ersten hobby trophy rennen ein. Die anreise nach kürnberg war gleich einmal die erste herausforderung, diese weltstadt ist doch wirklich in keiner karte eingetragen. Wir haben es trotzdem geschafft. So schwer kann s scheinbar auch nicht gewesen sein, sogar sumo und stoppi waren frühzeitig vor ort, die meister der pünktlichkeit.

Die startphase war charakteristisch für das ganze rennen: gleich mal steil über eine wiese hinauf (wiesen sind in meinen augen fürs fussballspielen und picknicken geeignet, aber net fürs radlfahrn) und matschige hohlwege hinunter. Hinauf gings ja noch, aber bergab hat bei mir mein hohlraum unterm helm auf blockade geschalten (ein großer dank nochmals an den Herrn Wunderbaldinger für die aufmunternden worte: ""Martin, du bist ja bergab a no größere Flaschn als i""). So gings also 36km lang dahin, steile Wiesen bergauf, auf Wiesn und im Gatsch runter, am Anfang ging das sogar noch recht flott. leider war ich recht bald ""wie flasche leer"", mein radl übrigens auch, genauer genommen mein hinterrad: hat sich doch einfach eine speiche verabschiedet, so gings halt dann mit schleifender hinterbremse die letzten 15km dahin.

War aber auch nicht so tragisch. Letzte woche hab ich alles glück der welt gehabt, diese woche halt etwas weniger, was soll's. wenigstens hab ich jetzt einen sonnenbrand auf der schulter und meinem stupsnäschen. Außerdem wäre der kurs, wenn man nicht wirklich schnell fahren muss, landschaftlich und fahrtechnisch sehr sehr schön. Nur denke ich, dass die veranstalter der hobbytrophy neue kriterien einführen sollten: nicht der besitz einer elitelizenz sollte ausschlussgrund sein, sondern rasierte beine (ausgenommen die damen). Radfahrer mit rasierten beinen sind prinzipiell alle profis!!! Und fahrräder unter 10,5kg sollten auch verboten werden, und fahrer unter 80kg auch,...

Was war mit den restlichen urguaten: Herr Bimbo musste seinem Teamchef den Vortritt lassen und wurde so erstmals seit langem wieder nur 2ter. Der mächtige Sumo hat sehr souverän sich über den kurs gewuchtet (die ersten 15km hab ich das ja noch mit respektabstand betrachtet) und zum abschluss das kranke Brah erwischt. Er wurde so starker 6ter. Und Stoppi, seine Durchlaucht, der hat mal die lockeren Beine ausgepackt und hätte mir fast noch eins umgehängt, reichte immerhin für platz 4 in der master2 wertung. Ich hoffe, er droht mir nicht auch noch kaffee und kuchen in den nächsten rennen an wie der roten laterne?

d'ehre stemplh.

### Koppler MTB-Rennen

Koppl bei Salzburg, 29.5.2005

### Salzburger Radausflug

Am sonntag hab ich wieder mal einen neuen Fleck auf Österreichs MTB-Landkarte gefunden, an dem man wirklich gmütlich a lässiges rennen fahren kann, nämlich koppl hinterm salzburger gaisberg. Das die veranstalter keine anfänger sind, haben sie mit organisation und strecke bewiesen, ich war aber trotzdem zu faul, bei der mittäglichen hitze mir mal vorab die strecke anzuschauen. So wild kanns ja net werden bei 4 runden á 9km und 200hm, sollt mir als gänge-wucht-monster fast liegen, diese flachetappe, nur es kommt halt immer anders.

Mit einer guten portion ham&eggs in der wampen bezog ich mit 250 anderen position hinter der startlinie, ausreichend aufgewärmt durch die sonne (gute 30°C, seit wien verfolge ich ja die 200meter strategie: nicht mehr als 200m warmfahren zwecks energie sparen, d.h. in nächster nähe einen parkplatz finden und ja nicht unnötig bewegen). 3-2-1, los gings (in salzburg startns genau gleich fantasielos wie bei uns ostlern) und mit einem unsympathisch intensiven tempo schossen wir die ersten anstiege hoch. Ich konnte mich ganz gut platzieren ohne ans limit zu gehen und ließ mir von den anderen mal die strecke zeigen. Da gings dann mal einen langen glitschigen steilen hohlweg rauf und dann so gschupft über wiesen, steine und schotter dahin.

Die salzburger haben nur vorlieben für geröllabfahrten, und dank meiner streckenignoranz fand ich auch zu spät den schleichweg über die wiese, sondern ließ lieber mein hinterrad auf ein paar steinchen detonieren. Somit war die gschicht nach 5km vorbei, patschn! Jetzt begann stundenlanges überlegen, ob ich schlauchwechseln soll, ob ich das noch kann, ob ich bertl anrufen soll, weil der hat das ja in wien ausgiebig geübt oder ob ich wieder mal einen selbstversuch wagen soll. Ich tat dann letzteres und dabei entwich meiner CO2-patrone stilvoll die luft, nur leider nicht in den schlauch sondern in mein gesicht. Durch meine leicht irritierten kontaktlinsen erspähte ich den oberaufseher der nächsten kurve. Der war zum glück auch radlfahrer und hatte hinterm abfallcontainer sein rad mit pumpe versteckt. Er war so nett, lieh sie mir und so belüftete ich meinen schlauch inmitten liebevoll um mich kreisender kadaver-fliegen.

Jahre später und mit 37 runden rückstand schwang ich mich dann wieder auf mein herzallerliebstes rad (ganz genau 7min, 24 sek und 32 hundertstel) und begann legendär mit dem zurücküberrunden der elitefahrer. Jetzt konnte ich mir wenigstens die strecke ganz alleine anschauen, weil da nicht mehr soviel einheimische auf der strecke waren (waren wahrscheinlich schon beim siegersekt). Die strecke war echt lässig, lustige singletrails, a bissl wiesn, bachdurchfahrten, etc? so fuhr ich dann doch noch die restlichen drei runden und hatte viel spaß dabei?

Im ziel war ich dann begeistert. Der veranstalter aus koppl hatte sich doch echt voll ins zeug gelegt: mein gieriges auge erblickte berge von kuchn und tortn, saftln, müsliriegel und sonstige saftln (ach ja, palettenweise red bull) und das alles ganz mit ohne preisschildern. Da war ich doch wirklich glücklich, nur leider ist meine lieblingsradlhose so eng geschnitten, dass ich mich nach einer viertel stunde entscheiden musste, den bauch in der hose zu lassen oder ebendiese auszuziehen. Ich ging halt nach hause mit meiner jämmerlichen platzierung und einem zufriedenen bauch.

Fazit: coole strecke, gmütliches publikum und lässige zielverpflegung

## Ghegastrecke

Payerbach, 12.6.2005

## Payerbach, angeblich so ein netter Ort zum erholen, nur ganz so war das leider nicht

Ich hab mir extra noch Tags zuvor ein paar Krankheitssymptome zugelegt, die ich dann über Nacht sehr intensiv ausgelebt hab und bin dann früh morgens zur Kur nach Payerbach gedüst. Eingewickelt in Thermojacke und Zipflmütze machte ich mir dann echt große Sorgen über meinen gesundheitlichen Zustand, als Bertl im T-Shirt antanzt und in Payerbach diverse Rennfahrer im ärmellose Trikot herumdüsen.

Meister Sumo, ein Meister der Rennprognose und Streckenbesichtigung (siehe Bericht Payerbach letztes Jahr) hat mir schon einen großen Sieg vorhergesagt, da ja alle ausgehungerten Supertretler

100%ig in Bad Mitterndorf bei der Challenge starten. Nur haben sich das mehrere gedacht. Am Start hüpften dann doch die tapfersten aller Pedalritter herum, die wollten mir den Sieg sicher nicht schenken . Alle waren da, Herr Strauss, Herr Hü, das Hrenntier, Herr Trisco, Kranko Brah, Langlaufweltmeister Hoyer und endlos viele mehr. Somit galt das Motto, nur nicht die rote Laterne kasieren und deswegen Kräfte einteilen und gemütlich losfahren.

Die anderen hielten vom gemütlich losfahren genau gar nix, schossen an mir vorbei und so waren auf einmal auch gar mächtig viele unrasierte Beine vor mir. Aber am ersten Steilstück sahen sie ein, dass das genau gar nix bringt und einigten sich mit mir auf ein Unentschieden, das dann bis zum zweiten Anstieg galt. Sehr viele nette Herren nahmen dann mit mir das lange Bergerl in Angriff, unter anderem auch Downhill-Gott Johnny Weiss, der auf mich in der anspruchsvollen ersten Abfahrt aufgeschlossen hatte. Überholen traute er sich zu diesem Zeitpunkt aber nicht, da er wegen meines kilometerlangen Vorderradritts den Mund nicht mehr zubrachte.

Also da waren wir in diesem netten Anstieg, alle fuhren recht entspannt, genossen die Ruhe (keiner wollte was reden) und sahen viele Sternchen, als ein alter Bekannter vorbei krachte. Meister Kranko hatte in der ersten Abfahrt sein Rad beleidigt und ein paar Minuten gebraucht, es wieder zu beruhigen, und somit kam er da von hinten. Ein Star-Biker und ich hängten uns dann bei ihm gemütlich an. Ich trällerte Lieder vom schönen Payerbach, das war Branko dann doch zuviel des Spaßes und gab noch mal kräftig Gas. Bis zum Gipfel hatte er uns dann abgeschüttelt. Es folgte eine wunderschöne, ziemlich anspruchsvolle Abfahrt bei einsetzendem Regen. Ich holperte alleine ins Tal und nach so einer netten Bachquerung lag auf einmal der Star-Biker vor mir. Diese Bodenprobe war, glaub ich, etwas schmerzhaft, und so nahm ich ihn dann sozial am Asphalt etwas mit bis zum Schlussanstieg. Der war ja nur noch ein Klacks, vor mir sah ich im inzwischen starken Regen Polizeikraftfahrmeister Hackl. Den wollte ich unbedingt einholen und ihm zeigen, was ein Kraftfahrmeister ist. Nur er macht des halt beruflich, mit meinem amateurmäßigen Kraftmeistern konnte ich ihn nicht beeindrucken und er hielt die 30 Sekunden noch bis ins Ziel.

Im großen und ganzen war das also jetzt eine super nette Kur-Veranstaltung, wunderschöne erholsame Strecke auf romantischen Waldwegerln, die Bazillen habe ich bei 171 Durchschnittspuls rausgeschwitzt, und dann noch Bier mit Käsekrainer im Ziel, Sportler, was willst du mehr. Nur die Abfahrten sind halt nix für Nasenbohrer, da sollte man schon ein Fahrrad mit mächtig viel Federweg und funktionierenden Bremsen haben.

## Alpentour Austria Trophy

Alpentour Austria Trophy, 15.6.2005 - 19.6.2005

### Prolog (Graz)

Gleich nach der Arbeit ging's mit Bimbo, Weltklasse Topbetreuer Alex und der flotten Beate nach Graz zum wichtigsten Etappen-Rennen Österreichs. Gerhard Schönbacher (der Mann mit der roten Laterne von der Tour de France) rief Europas Mountainbiker sich zu messen, da musste ich als Vertreter der breiten Masse natürlich kommen, bei den Labestationen standen für mich ja die Chancen recht gut.

Zum Auftakt gabs einen netten Prolog bei der Murinsel. Ich wollte so ganz gemütlich mal mitrollen und nix riskieren. Schon beim Start sah ich, dass ich der einzige mit einem Fully am Start war und fast alle diese superschnellen Slix aus der Formel 1 aufgezogen hatten. Also galt für mich: ""Nur nicht letzter werden"". Als ich dann losdüste mit den Herrn Verbnjak, Kasparet, Wakonig, Kraus, Baldrian und diversen internationalen Topstars, da fand ich mich plötzlich an 5ter Stelle. ""Die ersten 4 steigen doch auf, da muss ich doch was tun!"". In der 3ten von 4 Runden nutzte ich die sauggummiartige Haftung der dicken Stollenreifen aus und überholte die zwei vor mir gleich locker aus der Kurve raus. Der Rest war dann Formsache, da sich meinen 80kg keine Berge und auch keine Labestationen in den Weg stellten: FINALE! Das Finale war nur mit 24 Fahrern auf dieser Strecke überbesetzt und so behielt ich meine Startposition bis ins Ziel, weil überholen auf dieser schmalen Strecke bei soviel motivierten zu gefährlich war. Herr Knopf und Herr Kasparet sahen das anders und nachdem der Herr Knopf nur halb so viel ist wie der Herr Kasparet, zog erster den kürzeren bei der Attacke um den Sieg und musste sich mit zahlreichen Knochenbrüchen ins Spital legen.

### 1. Etappe: Stattegg - Oberaich (93km/2700hm)

Kraftfahrzeugmeister Chris, der am Vortag wegen übermäßigen Bierkonsums beim Prolog nicht starten konnte, und ich legten gleich in der Früh die Tagestaktik fest: Locker fahren und die Depots (so werden hier die Labestationen genannt) plündern. Ich gebe zu, ich war da ja fast unverschämt, ich startete mit zwei Trikots und hatte somit 6 Trikottaschen zur Verfügung . Locker rollten wir los, Herr Bert rollte ein bisschen hinter uns, weil er mit mir nicht reden wollte. Nach 10km kniete ich schon fast auf meinem tollen Fully, da merkte ich, dass meine Sattelstütze immer mehr in den Rahmen rutschte. Also verabschiedete ich Chris nach vorne und justierte mal das Teil. Dann ging es weiter: nur mein Fully war unnötig, denn wir kofferten fast 50km auf kleinen Bergstraßerln dahin, bergauf und bergab Asphalt. Das fand ich gar nicht lustig. Somit machte mir das Depot ausräumen mehr Spaß als das herumradln auf den steirischen Dorfstrassen und nahm das Renngeschehen auch nicht sonderlich ernst. Der Aufenthalt an einem Bahnschranken amüsierte mich ungemein, da ein paar liebe Kollegen wie die Rumpelstilzchen neben mir hüpften, weil sie doch gerade jetzt in diesem Moment das Rennen und wertvolle Stunden in der Gesamtwertung verloren. Im Anschluss an die Warterei waren eigentlich nur mehr 300hm am Programm, der Berg hatte sich das aber anders überlegt und schnell mal 700hm draus gemacht. Vor jeder Kuppe träumten wir von der wunderschönen Abfahrt ins Ziel, aber es ging dann immer wieder ein weiteres Stückchen bergauf. Und als es dann wirklich endgültig bergab ging, da war das auch kein Spaß, weil es ging fast senkrecht über eine Wiese hinunter, die zum Abschluss noch eine kleine Rampe versteckte. Ich schaffte es unbeschadet ins Ziel, leider nicht alle: der Führende Heinz Verbnjak holte sich dort einen Schlüsselbeinbruch. Das tragischste kam aber zum Schluss, ein ganz junger Fahrer ging dort auch zu Boden, die Folgen waren leider schrecklich.

#### 2. Etappe: Oberaich - Eisenerz (60km/2000hm)

Aufgrund des schweren Sturzes von dem Jungen am Vortag wollten mehrere Fahrer neutralisiert fahren. Es kam aber nicht dazu, wir wussten auch zu diesem Zeitpunkt nur, dass der Zustand der Jungen kritisch war.

Nach bewährter Taktik vom Vortag ging es somit auf die Rennstrecke, diesmal durften nur zwei Depots geplündert werden. An diesem Tag wusste ich mein Giant NRS sehr zu schätzen, denn die Abfahrten waren schwierig und schnell. So ein Fully bringt doch erheblich mehr Sicherheitsreserven als ich bisher geglaubt habe. Die Hardtail-Fahrer neben mir hatten schwer zu kämpfen, während ich entspannt in meinem Schaukelstuhl bergab schwebte. In der ganzen Hektik übersah ich das erste Depot und wäre so fast Opfer eines schrecklichen Hungerasts geworden. Nur unsere allerbeste Betreuerin, natürlich weltweit gesehen, Frau Edith, drückte mir rechtzeitig ein Power-Gel in die Hand und so konnte ich sogar mit dem legendären ""Hü"" Hotter den Erzberg erklimmen, der mir so nebenbei noch ein wenig die Berge der Gegend erklärte (Dafür bekam er dann auch von mir zwei Schokoriegel - vom 2ten Depot natürlich). In der Abfahrt beneideten mich wieder alle um meinen Schaukelstuhl und so schnappte ich mir noch den Herrn JoeHo und den NoTri, der überhaupt nicht gut aussah. Nur der Herr Kraftfahrmeister Chris rettete noch ein paar Sekündchen ins Ziel von Eisenerz.

## 3. Etappe: Eisenerz - Palfau (50km/1700hm, neutralisiert)

Die traurige Realität holte uns ein. Gerhard hatte seinen Sturz nicht überlebt. Bei starkem Regen gedachten wir seiner beim Start mit einer Schweigeminute und beschlossen, diese Etappe neutralisiert und verkürzt zu fahren. Leider kann man das Geschehene nicht rückgängig machen?

## 4. Etappe: Palfau - Lackenhof (64km/2100hm)

Auch wenn es tragisch ist, was in Oberaich passiert ist, es ging weiter mit einer ganz normalen Etappe, der Schlussetappe. Auf uns warteten bekannte Berge, Berge die wir schon vom Spitzhiatl-Marathon in Hollenstein kannten. Das Streckenprofil war leicht zu merken, zweimal gscheit bergauf und bergab, ein mittlerer Schupfer mit so 300hm und dann die letzten 10km leicht ansteigend ins Ziel. Die Taktik war somit für mich klar. Aufgrund der Hitze am Anfang zurückhalten, den zweiten Berg Gas geben, den Schupfer schnupfen und dann den Anschluss an eine Gruppe schaffen und im Windschatten Richtung Ziel rollen. Bertl gab von Anfang an gleich mächtig Gas, Chris musste ungewollt mitgehen, da ein direkter Konkurrent aus dem Gesamtklassement vorne wegfuhr und ich schaute mal, dass ich meinen Dieselmotor gemütlich in Schwung bringe. Nach der ersten langen

Abfahrt hatte ich meine lieben PSV-Kollegen schon am Servierbrettl, quasi in Sichtweite. Doch das Depot war ein unerbittliches Hindernis: ich musste absteigen und mir viele tolle Müsliriegel einstecken, dann ritt ich weiter. Bald sah ich im nächsten Anstieg (dem legendären Schlussanstieg von Hollenstein) die beiden wieder am Horizont, und als ich das Tal erreichte, gesellte Chris sich zu mir. Nur war da schon das zweite Depot, und das zwang mich wieder vom Rad. Chris war etwas unentspannt, die Startnummer 124 war ja noch immer vorne, so düste er gleich weiter. Dieser kurze Berg war für mich nur nach den vielen Müsliriegeln (vorzugsweise Schoko-Kokos) keine wirkliche Herausforderung und pünktlich nach der Abfahrt war Chris wieder bei mir. Ich beruhigte ihn zuerst, dann gaben wir mächtig Gummi auf der Strasse. Schnell war ein belgischer Elitefahrer eingeholt, der uns netterweise den belgischen Kreisel erklärte und so mussten dann bald Herr ""Hü"" Hotter und Herr Bert daran glauben. In einer Gruppenfahrt ging es dann Richtung Ziel, ich wusste da noch nicht, wie viele Bier mich dort erwarten, sonst würde ich lieber heute noch auf der Strecke fahren...

#### Resumee

Aus meiner Sicht ist die steirische Alpentour vom Umfeld die angenehmste Etappenveranstaltung. Immerhin habe ich doch schon viermal die deutsche Massentouristikveranstaltung Transalp hinter mir, die sicher Kult ist und auch zumeist mit atemberaubenden Strecken aufwarten kann. Nur ist das Rennen an sich nur ein kleiner Teil einer solchen Veranstaltung. Die Verpflegung und Unterkunft zählen sehr sehr viel, da man doch am nächsten Tag wieder erholt sein sollte. Das funktioniert bei der Alpentour super: die Depots sind gut ausgestattet (ich habe das wirklich ausführlich getestet, nur Pumpe sollte dort zukünftig auch zur Verfügung stehen!), das Frühstück und Abendessen sind ein Traum (nur einmal Nudeln, ansonsten gutes Fleischerl?), immer in Dorfwirtshäusern, die sich sehr bemühten und die Campingplätze und Matratzenlager immer in Zielnähe. Einfach eine nette und wirklich schöne Veranstaltung.

#### Kremstal Power Tour

Großreinprechts, 25.6.2005

### I bin einfach nur enttäuscht

So schön hatte der Tag begonnen: Endlose Hitze herrschte und so brauchte ich mich zum Aufwärmen im schönen Groß Reinprechts nur in die Sonne legen. Ich war mir sicher, mein tollstes aller Fullys wird schon den Rest erledigen und so war es anfangs auch. Nach einer Startrunde durch den Ort hatte ich dicke laktatschwere Oberschenkerln, konnte aber mich sonst recht gut entspannen und ein paar Wurzelpassagen später sah ich die Legenden bereits vor mir: in etwas Entfernung der legendäre Sumo und noch etwas weiter vorne das kranke Brah. Von den Meistern des Hahn-Racing-Teams (Hahn, Vegh) und Herrn Müller von den Mountainbikern ließ ich mich in die Nähe des mächtigen Sumos chauffieren, um dann in einer holprigen Wiesen-bergauf-Passage diese gewichtsoptimierten Hardtailfahrer mal locker stehen zu lassen und mich zu meinem Schatzi zu gesellen. Immerhin vertragen sich unsere Schaukelstühle recht gut, sind doch beides reinrassige Giant NRS. Ich erwartete die betont lockeren Sprüche von Sumo wie ""Na endlich kommst, ich hab schon extra Pinkelpause gemacht, damit du aufschließen kannst"". Aber welch Wunder, seine Mächtigkeit glotzte mich nur verwundert an und schrie wie ein Ehemann, der gerade in flagranti erwischt wurde: ""Aber Schatzi, was machst du denn da!""

So fuhren wir dann in trauter Zweisamkeit weiter durch die vielen Bächlein und über die vielen Wurzeln. Sumo versuchte mich ein wenig zu unterhalten mit tollen Abfahrtseinlagen: Fully-Querstellen, Wurzelspringen und letztendlich Schlamm-Lochen. Ja wirklich, Don Sumo hat seinen mächtigen Körper mal zwischendurch in ein kleines Gatschloch hineingezwängt. Als er aber sah, dass ich nur Radfahren wollte, da gab er dann bergauf mächtig Stoff. Ich klemmte mich dahinter und in meinem Augenwinkel sah ich da noch etwas hellblaues. Herr Fuchs hat sich da irgendwie hinter uns geschummelt. Wir hatten dann viel Spaß am Publikumspoint Albrechtsberg, vor allem, als wir erfuhren, dass wir gesamt 4ter, 5ter und 6ter waren und nur 3 min hinter der Spitze, das alles knappe 15km vor dem Ziel.

Das Lachen verging mir aber dann sehr schnell. Eine kleine Unaufmerksamkeit und mein Vorderreifen hatte keine Luft mehr. Tränen, Rad-Weitwurf und vieles mehr. Der neue Schlauch wollte dann auch nicht die Luft aus der Patrone aufnehmen, einfach alles umsonst. Ich packte das Radl am Buckl und

begann zu laufen. Nach ein paar Minuten hörte ich von hinten eine bekannte Stimme: "Steig auf, des is do fahrtechnisch eh net schwer"". Ich dachte mir ""Haha, sehr witzig"". Da seh ich Meisterkoch Bertl, der gibt mir großzügig seine Pumpe und so konnte ich das ""lustige"" Rennen wenigstens fertig fahren. Ich wurde wenigstens noch 13ter und vom Rest kann ich halt nur träumen.

## Salzkammergut MTB Trophy

Bad Goisern, 9.7.2005

#### Extreme is fad

Gruessi, also mit dieser Überschrift will ich nicht den veranstalter kritisieren, weil der hat ein ganz aufregende strecke zusammengestellt. Aber 200km und über 7000hm radlfahrn, des is dann gegen ende schon etwas fad.

Das aufstehen war sehr sehr zeitig, 3.45! Es fiel mir aber überhaupt nicht schwer, weil ich bis dahin auf meiner aerobicmatte im bus nur erbärmlich gefroren hatte. Mit wackligen fingern warf ich mir dann meine kontaktingers ins aug und bin dann mit bertl zum frühstückszelt gedüst. Da warn dann viele bekannte gesichter. Eigentlich sehr sehr viele hobby-trophy-fahrer tranken da im halbdunkln kaffee und auch die beste hobbytrophy-betreuerin, edith. Schnell noch ein foto von uns hoffnungsvollen und dann ab zum aufwärmen. Gut, ich gebe zu, ich habe wie bei allen rennen dieses jahr, wieder nicht aufgewärmt.

Von der startlinie weg attackierte gleich ein mächtiger haufn, unter anderem auch bertl. Auffallend war, dass nur dünne gas gaben, denen war vielleicht um 5.00 doch noch etwas kalt. Die erste abfahrt war ziemlich dunkel und dabei hab ich auch meinen begleiter chris verloren, den ich dann bis ins ziel nicht mehr sah. Es wurde dann allmählich heller, die abfahrten blieben aber weiter sehr schwierig aufgrund von nässe, gatsch und viel nebel. Für mich gab es aber sowieso nur die taktik: bergab ohne risiko, lieber a bissl zu fuß, bergauf gemächlich mit 150-160 puls und pro stunde eine flasche trinken und einen riegel oder ein gel essen, und außerdem viele dschunglgurkn einwerfen.

So ging's also gleichmäßig dahin, ich bewunderte den sonnenaufgang, plauderte mit den kollegen und so ab km50 wurden die leute um mich langsamer. Da kam dann auf einmal von vorne der herr frühbauer, der sich schon lustvoll im gatsch gewälzt hatte und ab km60 war ich dann etwas einsam, keiner wollte mit mir mitfahrn. Die glitschigen steinabfahrten nahm ich nach wie vor meistens im laufschritt und dann so nach lächerlichen 5,5 stunden rollte auf einmal attackierer-bertl vor mir. Er war von meinem erscheinen eher wenig begeistert und wollte auch auf meine aufforderung: ""sing la cucaracha, du sau"", auch nicht singen. Er fuhr/ging aber die schlussabfahrt der ersten runde sehr flott noch mit mit mir.

Nach 6 stunden ging es in runde 2. bertl knapp hinter mir und nudelsuppe vor mir! Auf meine blöden sprüche bei der ersten labestation haben mir die helfer für die 2te runde nudelsuppe versprochen. Und dieses versprechen bei km120 hielten sich auch. Ein großer becher nudelsuppe und eine große radpflege, da kann ich mich nur noch einmal herzlichst bedanken. Bertl war aber nicht dabei, wahrscheinlich wollte er sich noch für das große finale schonen.

Ab da wurde es eher fad. Dauernd leute einholen von der B-Strecke, permanente überlegungen, ob es zu regnen beginnt, ob ich vielleicht doch mal krämpfe bekomme und ähnliches. Aber meine beine drehten sich und drehten sich, das ganze ziemlich schmerzlos, mein giant fully mit ronin-gabel rollte und rollte und wollte auch nur nach hause und kein bastel-picknick mit mir machen, und so fuhr auch ich immer weiter. Nur der schlußberg, der ging mir dann schon gehörig auf den sack, aber ich wusste einfach, jetzt bin ich dann bald zu hause: so nach 12,5 stunden wars dann soweit, und dann wurde es für mich auch nicht besser: Sonntag war möbel und kistenschleppen angsagt, eine lächerliche kleine übersiedelung meiner wenigen habseligkeiten in den pongau.

### Luftstrecke

Mank, 6.8.2005

Das erste Mal habe ich jetzt bei einem NÖ-Cup-Rennen die lange Anreise aus B'hofen verkraften müssen, aber mit Mank hatte ich aus dem Vorjahr noch eine Rechnung offen. 2004 hatte sich in aussichtsreicher Position 10km vor dem Ziel mein Antrieb (sprich Kranzl) zerlegt, das forderte Revange. Vor allem, da der Kurs mir halbwegs liegen sollte, Mank ist eine sehr schnelle und windige Strecke, da zählt nur breite Masse und rohe Gewalt.

Beim Start träumten bereits Don Sumo und ich, wie wir das Feld auf den letzten 15km mit unserer Schwungmasse gemeinsam von hinten aufrollen werden, aber es kam wie immer alles anders... Der Start war nicht übermäßig schnell und so war nach dem ersten Schupfer das Feld noch ziemlich geschlossen. Dann ließ sich Vizemeister Bimbo wieder was besonderes einfallen und führte das Feld souverän in eine Sackgasse. Ich hab das halbwegs flott überrissen und war so an 5ter Stelle wieder auf der richtigen Fährte, Vizemeister Bimbo kam dann blödslich (oder heißt das doch plötzlich) seitlich aus dem Gebüsch und fuhr dann gleich vor mir zur Seite, um den Wald aus seinen Kranzln zu entfernen. Ich stemplte souverän unter den ersten 10 weiter und wartete auf die nette Unterhaltung mit Philip, nur der kam einfach nicht. Dabei fuhr ich wirklich nicht schnell. Don Sumo schloss nicht auf, obwohl mich sogar schon das kranke Brah, Vizemeister Bimbo, ""Ich muß""-Vegh, das Hren-Tier und Hü Hotter einholten. Zeit für mich mal ordentlich Schwung zu holen.

Rechtzeitig zur Wetzerei fuhr ich wieder zum Hren-Tier auf und wir ließen es mächtig krachen, nur genau, als wir leichtfüßig an der Gruppe vor uns vorbeistampften, kam eine kleine Schiebepassage und als ich locker mein Beinchen über den Sattel schwang, erreichte mein Wadl ein grausamer Schmerz - ein Krampf vom feinsten. Somit waren die vier weg, da ich doch erst mein Beton-Wadl ausschüttln musste. Bis ins Ziel konnte ich dann leider nur mehr zwei der wackeren Kämpfer zurücküberholen.

Ich wusste schon, dass das Rennen recht flott war, aber mit knapp über 5min Rückstand auf 1:40 Fahrzeit nicht einmal mehr in den Top10 zu sein, dass war schon bitter. Doch der Ritter vom traurigen Material kam erst so 10min nach mir. Sein Fahrstil und sein Glück lassen Don Sumo doch immer öfters im Stich. Er überlegt jetzt ernsthaft, Tretbootrennen zu bestreiten, weil da gibt's kein Schaltwerk und auch keine Reifen...

Resumee: eine wirklich schnelle Strecke ohne zu große technische Schwierigkeiten. Aber man kann auch hier problemlos eine Patschenorgie hinlegen. Die Konkurrenz wird nur wie bei allen NÖ-Cup Rennen von Jahr zu Jahr stärker und somit wird das ganze auch immer anstrengender

### 3 Gipfel Rennen

Bischofshofen, 20.8.2005

## Heimspiel

alles begann so friedlich. ein frischer morgen, 20 minuten vor dem start, i hol mei stiegnglander aus der garage und roll - den mund voll mit schokokipferl - rüber zum start zum großen mtb-marathon in bischofshofen.

ein einheimischen rennen, was soll da schon passieren, des wird sicher a gmütliche trainingseinheit. i hab nur leider net allzuviel über die ausmaße dieses marathons und die pongauer einheimischen nachgedacht. das mit den einheimischen hab ich dann schnell überrissen. zuerst seh ich das urgestein dörschlag, dann wallner, stock, neumayer und all die pongauer bergziegen. die rasierten wadln lehrten mich ein wenig das fürchten. die angst wurde größer, als auf einmal ein profi aus dem lampre-team neben mir stand, der österreichische meister höchstpersönlich, gerrit glomser auf scott carbon.

die angst war aber schnell wieder weg, als es zu regnen begann. mein wetter! ich als breite masse werde nicht frieren auf den zahlreichen 2000ern, die es zu erklimmen gilt. so zeigte ich auch gleich gnadenlose härte, als ich kurzärmlig das rennen in angriff nahm.

vielleicht noch schnell ein paar details zu dieser veranstaltung. es ist einfach ein einheimischen rennen, deswegen gibt es auch nur spärlich streckenmarkierungen, auf den drei gipfeln und zwei talstationen kontrollstellen und für die gewichtsoptimierung auch keine labestationen, das alles für

lächerliche 94km und 3800hm. somit galt für mich, ein passendes hinterrad zu finden und mich bis zum schlußanstieg chauffieren lassen, den kannte ich wenigstens ausreichend. natürlich musste ich auch irgendwie eine flaschenübergabe organisieren, wenn ich nicht dazwischen zu hause vorbeischaun will (wär auch nur wenig umweg gewesen). meine dorfprinzessin bot mir aber von selbst ihre hilfe an, da sie ja die chance hatte, wenn ich recht flott bin, dass sie dann in wirtshaus den anderen blöden radlfahrern ein jahr lang a goschn anhängen kann. sicherheitshalber positionierte ich sie dann in einem wirtshaus-gastgarten bei km 70, damit auch ihre versorgung gewährleistet ist.

und nun zu dem kampf gegen die drei elemente (einheimische, wasser und schwerkraft). nachdem der rennleiter tapfer auf dem fahrrad die neutralisierte phase im strömenden regen absolviert hatte, ging es nach ein paar kilometern gleich mal mächtig bergauf. herr glomser hat scheinbar noch ein bisschen an seinem regenjäckchen herumgezupft, auf jeden fall versäumte er gleich die erste attacke, und ich war dabei. vielleicht wird es wirklich eine sprintankunft! nur schnell musste ich einsehen, dass die mächtigen herren nicht zum scherzen aufgelegt waren, und da waren sie dann alle dahin und ich musste beißen, um die top10 zu halten. bis zum gipfel hatte ich dann auf die herrn dörschlag und glomser mein akademisches vierterl klassiert und machte mich so nach 1300 hm als 6ter wieder auf die abfahrt im strömenden regen. bis ich im tal war, waren dann auch meine bremsbelege aufgebraucht. wurscht, hab ja eh noch schuhsohlen zum bremsen dabei für die restlichen 2000 abfahrtshöhenmeter.

im ersten anstieg hatte ich wenigstens einen netten wegbegleiter gefunden, den ich schon aus den rennen der 90er-jahre kannte. gerald zeigte mir bergab, wo's lang ging, ich ihm bergauf und nach einem kniefall vor einem jeep und 70 entspannten km erreichten wir bischofshofen (nach wie vor im strömenden regen). und beim wirtn standen sie dann alle, meine flaschn, meine prinzessin, meine mama, und die restliche liebe familie. vor mir angeblich nur mehr herr dörschlag und da zache hans aus schwarzach (auch ein alter top6 bekannter). mit gerald vereinbarte ich für die letzten 1400hm noch schnell, dass wir ex-aequo ins ziel fahrn, da mir da schon klar war, dass ich mit meinen bremsen gute fünf minuten bergauf herausfahrn muss, um ihn bergab auf abstand zu halten. er war auch sehr froh über die abmachung und so machte ich mich auf die jagd nach dem zachen hans. der war dann auch bald gestellt, er jammerte ein wenig, wollte sich aber nicht auf ein unentschieden einigen. so stemplte ich halt weiter. je höher ich kam, desto schwerer wurden meine haarigen haxerl. der schluss war eine reine qual, nur kamen mir nicht die erwarteten personen entgegen. dem herrn dörschlag war angeblich kalt und hat sich schon in bhofen in sein auto gesetzt. es kamen dafür meister glomser und andreas hofer (ohne lederhose und tiroler bauern) entgegen, die laut kontrollposten, in bhofen gar nie vorbei gekommen waren.

wurscht egal, mein bier und mein schnitzel wartete im ziel beim mosott, also schnell mal rauf zum gipfelkreuz am hochkeil, auf allen vieren wieder hinunter (naturbremsen) und als gerald zu mir aufschloss, sind wir gemeinsam hand in hand dem ziel entgegen. wie romantisch, und da waren wir dritte zu zweit ganz allein...

schön war's...vor allem des heiße duschn danach

## WeinSteinTour

Mühldorf, 4.9.2005

des war also eher ein schmerzhaftes ende der hobby-trophy. begonnen hat alles noch ganz gut. anreise im sumo-bus mit allen bikerei-haserln, das war sehr gemütlich, dann ruhige vorbereitung auf das rennen und letztendlich ein entspannter start mit sumo an der seite.

so rollten wir den berg hinauf, diverse bekannte gesichter rund um uns und alles noch im aeroben bereich. don sumo kurbelte so 20m (ganz genau 19m 57cm 3mm) vor mir, leider waren da halt zwei abfahrtsschwächelnde leute zwischen uns, so entschwand mir der bikerei-meister am anfang der abfahrt etwas aus der sicht. ich hatte aber mein weltklasse-fully (giant nrs3) ausgepackt und surfte so recht entspannt wieder an sumo und das hren-tier heran. nur da dürfte die sonne etwas zu stark den helm von den beiden beschienen haben, denn die zwei erhöhten das tempo sehr ungemütlich und so fuhr ich dann wieder im sicherheitsabstand hinter ihnen her. so ging es dann dahin über die drei zwischenschupfer, sumo immer in sichtweite vor mir, das hren-tier bald hinter mir und auch ein paar andere fahrer waren bald eingeholt.

die abfahrten rollten mir sensationell und ich ließ es auch ordentlich laufen bis die fahrspur vor mir auf einmal immer tiefer wurde und mit einem steinehaufn endete. ich gebe zu, meine reaktion war etwas nervös. anstatt zu springen ging ich mit dem rechten fuß aus dem pedal... ich lag dann da, mit schmerzenden knöchel und brennender schulter, vier sanitäter sofort bei mir und so setzte ich mich vom top10 platz direkt in den krankenwagen. den

verlies ich aber bald wieder, nachdem ich außer einer mächtigen bänderdehnung und schotterallergie am rücken nichts erlitten hatte. so begleitete ich dann frau europameisterin waiss bis kurz vors ziel und legte mich einfach in die wiese. ich war wenigstens erster im ziel!

## Sattelsprint / HahnbaumAlm Trophy

Lungötz & St.Johann/Pongau, 24.9.2005

### ein ungewöhnliches wochenende

jetzt fahr ich doch schon ganze 15 jahre mtb rennen. die kategorie hillclimb hatte ich bis jetzt immer eingedenk meiner (sch)mächtigen 82kg ausgelassen.

nun, letztes wochenende war es soweit. im rahmen des salzburg cups war ein hillclimb zu bewältigen und nachdem ich schon ein rennen des salzburg cups ausgelassen hatte, durfte ich mich jetzt nicht drücken.

zum frühstück heizten mir sabine und stefan noch mächtig ein, weil die bikeklinik in st.johann genau am selben tag auch so ein bergaufrennen veranstaltete, und das genau auf die alm von sabines verwandtschaft. so sprüche wie: na du wirst ja wohl doch zwei kurze berge an einem tag fahren können. sind ja doch nur 500hm pro rennen, blablabla. und ich hab nur rechnen begonnen: 15.00 start in lungötz, renndauer ca. 30min, bis i wieder im auto bin ist es 16.00, dann schnell die 40km nach st.johann und dann 17.00 start in st.johann. des kann do kein problem sein...

frühzeitig und bei herrlichstem sonnenschein kamen stefan und ich nach lungötz zu den salzburger landesmeisterschaften. viele deutsche profis trieben sich schon rum und beim warmfahren (das erste mal dieses jahr!!!) treff ich dann den herrn katzmayr. der legte mir dann sehr ans herz, mir mal die strecke anzuschauen. somit bin i glei mal 7km und 450hm gefahren, aber er hatte recht, es war wertvoll. denn nach 3 km kam eine horrorrampe auf schotter, da musste man sich zurückhalten, weil danach war es bei weitem nicht mehr so steil und da musste man noch reserven zum tempomachen haben.

der start war ganz ok, irgendwann krachte es knapp hinter mir und da war ich auf einmal allein mit der spitzengruppe (lächerliche 25 fahrer). hinter mir nur ein großer radler-haufn. die spitzngruppler fuhrn dann auch sehr flott bis zu dieser rampe (35km/h auf schotter leicht bergauf!). somit war es mir nicht mehr möglich, in der rampe zu überdrehen, weil ich war da schon aufgrund meines traumhaften sommertrainings längst an meinen reserven. so schlecht kanns aber nicht gewesen sein, weil ich war da noch bei ein paar flotten herren dabei (katzmayer, meissl) und die frau staatsmeisterin war hinter mir. mit schmerzenden lungen schraubte ich mich dann richtung ziel und wurde 6ter in 26 Minuten.

mit weichen knien schoss ich dann wieder ins tal zu stefan und auto, flottes einladen, ein paar schluckerl iso und ab richtung st.johann. dort trafen wir 15 Minuten vor dem start ein, die ganze pongauer meute war schon beim aufwärmen. ich montierte mit zittrigen knien zum zweiten mal innerhalb von 2 stunden eine startnummer und rollte zum start:

völlig überraschend konnte ich mit der stollenreifen-spitze mithalten. nur 2 herren auf dem rennrad verabschiedeten sich sehr zügig. mit einem zweiten mountainbiker setzte ich mich ab und nach 450hm asphalt bogen wir hinter den rennradlern auf den schotter ein. komischerweise lag da ein scottcarbonrennrad mit startnummer im graben. soll ich weiterfahren oder finderlohn kassieren. der sportliche ehrgeiz war doch größer, nachdem meister scheer auf seinem rennrad vor uns daherwackelte. nur noch ein paar höhenmeter, alex scheer war eingeholt und wir rollten als dritte ins ziel, wieder in 26 minuten. nur warum war der sieger auf einmal auf einem mountainbike ""mit ohne keiner startnummer nicht"" unterwegs. aha, so schlau wie die pongauer bin ich halt scheinbar noch nicht. wurscht egal, war ein schöner erfolg trotz weicher knie und brennender lungen.

aber die hillclimbs sehen mich nicht so bald wieder. die schwerkraft macht solche rennen für mich nicht wirklich lustig...

### Skitouren Rennen

Werfenweng, 30.12.2005

#### Mein erstes Skitouren-Rennen

Es begann eigentlich alles ganz harmlos. Ich wollte nur eine etwas flottere Skitour gehen und so überlegte ich, wen ich anrufen soll. Das Projekt Markus Anselmi wurde gleich beiseite gelegt, weil das ist der gnadenloseste Pisten-bergauf-Brettler der Alpen und abgewöhnen wollte ich mir das Tourengehen eigentlich noch nicht. So blieb nur der Pinzgauer Rechtsanwalt, Herr Fischer, den ich mal telefonisch meine Begleitung androhen wollte. Nur der war nicht erreichbar, da er noch schnell vor Jahreswechsel seine 100.000hm vollbekommen wollte, aber er rief mich mittwochs zurück. Skitour, ja klar, da geht scho was, aber er is am Freitag in Werfenweng, da gibts so ein Skitourenrennen, aber nur mit ganz kurze bergauf. Ich hab mich halt auf vielleicht verlegt, wollte eher etwas mit 1000hm machen, verbrachte noch gemütliche Familientage und dachte nicht weiter dran. Freitag war dann aber doch der Entschluss gefasst, wenn's da kein runterfahren gibt, dann kann das so schlimm nicht sein. Ich verzehrte noch genüsslich um 16.00 ein feines Jauserl mit Lachs und Wurstsalat, packte meine tolle Winterradwäsche ein und fuhr los Richtung Werfenweng.

Eine halbe Stunde vor dem Start war dann die Anmeldung vollbracht, nur da hatte ich schon so ein komisches Gefühl bei der Musterung meiner Leidensgenossen. Ich warf mich in mein schmuckes Radlgwand, nur bei Minus 15, da hab ich dann doch noch ein bisschen was drüber angezogen, marschierte zum Start und wurde nur verwundert gemustert. Leider hat mich das Foto von der Ausschreibung getäuscht, die marschieren da nicht mit Laufhosen und Radjacken, die haben alle Hochfunktionelle Skitouren-Rennanzüge an.

Außerdem hatte keiner außer mir einen Rucksack und überhaupt haben die alle wie verrückt aufgewärmt, wozu bei 900hm, das ist doch eh lang genug (was meint da rene mit kurz?).

Dann ging alles sehr schnell, fünf Minuten vorm Start kam ich drauf, dass ich meine Startnummer am Buffet vergessen hatte, zwei Minuten vor dem Start (inzwischen mit Startnummer, am Rucksack montiert natürlich) wurde mir etwas warm und ich hängte meine Jacke noch auf den Rucksack, der sonst noch alles mögliche für eine Notbiwackierung inklusive Champagnerfrühstück beinhaltete. Beim Startschuss war ich pünktlich mit meiner Vorbereitung fertig, nur auf einmal liefen alle wie verrückt los! Wurscht egal, ich als einziger Rucksacktourist begann gemütlich und rollte das Feld von hinten auf. Bald konnte ich schon bekannte Gesichter im Licht der Stirnlampen erkennen und freudig begrüßen und mich grüßte mein Wurstsalat (sehr fein!). Der blieb auch bis zum Gipfel mein treuer Begleiter. Das Rennen war dann sonst nicht so aufregend, der Puls war sehr hoch, wir marschierten dann wie beim Laternenzug zu Martini und so nach der Hälfte des Berges wurde es etwas flacher und ich etwas schneller.

Da stand dann plötzlich mein Pinzgauer Rechtsanwalt vor mir und kämpfte mit seinen Fellen, die wollten einfach nicht picken. Komisch, mir war so etwas noch nie passiert. Ich bot ihm Sachen aus meinen Rucksack an, aber er wollte mit mir nicht sprechen, so brettelte ich weiter bis zu einer Biegung und dann war s vorbei mit meiner Begeisterung. Vor mir zog sich eine Lichterkette fast senkrecht gegen den Himmel. Mich zog aber die Schwerkraft immer mehr Richtung Tal. Meine Oberschenkel brannten und mein Wurstsalat jodelte, nur nicht stehen bleiben. Und dann war auf einmal ein Silvesterkracher zu hören, am 30.12. um 18.15? Doch mir wurde schnell klar, dass das kein Irrtum war, der erste stand bereits am Gipfel beim ersten Bier, mir kamen die Tränen. So was ist einfach gemein, nur weil ich etwas mehr (ge-)wichtiger als die anderen bin. Ich kämpfte trotzdem weiter, startete kurz vor der Hütte einen legendären Zielsprint, da merkte ich im Eifer des Gefechts plötzlich, dass meine Jacke vom Rucksack gefallen war und sich Richtung Tal aufmachte. Die große Frage: Ehre oder Wärme? Als passionierter Warmduscher drehte ich um und rutschte meiner Jacke hinterher, klemmte sie mir unter den Arm und schaffte es trotzdem noch in Ziel.

Vollkommen erschöpft musste ich nun feststellen, dass diese Pongauer wirklich schlau sind:
1.) Man schreibt einfach ein Skitourenrennen ohne bergabfahren aus, dann trauen sich auch skibegnadete Wiener an den Start, die dann erfolgreich für die hinteren Regionen der Ergebnislisten

zuständig sind.

- 2.) Skitourenrennen macht man nur im Dunklen, weil man so keine Sonnencreme braucht und auch nicht irrtümlich wegen eines Panoramafotos stehen bleibt
- 3.) Man erklärt dann oben auf der Hütte, dass alle gemeinsam gemütlich dann runterfahren. Die Wiener sind trotzdem nach der zweiten Kurve abgehängt und beschließen unter Tränen, das Hobby zu wechseln.

Jetzt blieben nur zwei Fragen:

- 1.) Wie kann man 900hm in 37min und 45 sek bewältigen?
- 2.) Warum kann man seine Felle verlieren? (Lösung: Die Profis spannen nicht, sondern picken ihre Felle nur, damit sie nicht auf der Niete ausrutschen, alles klar? ich bleib lieber ein Spanner)

Ich werd es trotzdem noch einmal versuchen, dann vielleicht ohne Rucksack und Pluderhose...

Frohes neues Jahr stemplh.

## Koppler MTB-Rennen

Koppl bei Salzburg, 21.5.2006

gruessi, also das mit Koppl ist dieses Jahr eine sehr eigene Geschichte. Es war mein erstes Rennen im Jahr 2006 und mein erstes Rennen als Jungpapa. Mein kleiner Prinz Simon ist am Samstag um 21:58 gelandet und nachdem ich meiner Liebsten schon etwas am Nerv ging, hat sie mich nach Koppl geschickt, mit nur wenigen Stunden Schlaf. Viel Überredungskunst war aber nicht notwendig, weil 2005 war das Koppler-Rennen schon das mit der weltallerbestesten Labestation im Ziel.

Meister Gamsjäger, der König des Mittelpunkts Salzburgs (Karbach-Alm/Mühlbach), kam auch noch pünktlich mit optimaler Rennvorbereitung zur Abfahrt und wuchtete sein ultraleichtes Carbon-Radl in meinen Kofferraum. Das muss halt schon einmal gesagt werden, bevor ich ein echter Pongauer bin, liege ich mit einer harten Leber im Grab. Alle flotten Pongauer Radlfahrer sind ja eigentlich Duathleten, weil was die bei intensiven Einheiten an Kohlehydraten vernichten, vernichten sie bei der permanenten After-Trainings-Party an hochwertiger Flüssigkeit, und das faszinierende dabei ist, die schaun immer fit aus. Genauso Gamsi, quietschvergnügt erzählte er da neben mir im Auto, was so die letzten Tage trainingstechnisch passiert ist:

- Donnerstag ein lockeres Aufwärmen mit ein paar Arbeitskollegen bis weit in die Früh
- Freitags eine intensivere Einheit beim Poltern bis Samstag früher Mittag
- Samstag ein wenig regeneratives Trinken bei einer 50er-Feier, diesmal nur bis Mitternacht

So gestärkt begleitete er mich dann mit zwei Trinkflaschen nach Koppl. Was in diesen Flaschen war, bleibt sein Geheimnis...

Die Vor-Ort-Vorbereitung verlief noch intensiver als die Vorbereitung bis dahin. Gewissenhaft montierten wir die Startnummern und aus. Das musste wohl reichen, es war ja saukalt und ausserdem kannte ich die Strecke schon vom Vorjahr. Dachte ich zumindest bis zum Start.

Das Rennen selbst ist schnell erzählt: die anderen fuhren ungemütlich schnell, ich unentspannt langsam, Gamsi gottseidank hinter mir. Die Strecke wäre wunderschön gewesen, wenn dieses Jahr bis jetzt nicht so verdammt feucht gewesen wäre. So war das ganze glitschig, rutschig und dreckig. Damit entschied ich mich, bergab sturzfrei zu Laufen und bergauf kontrolliert an der anaeroben Schwelle zu fahren. Ab der Hälfte der ersten Runde war's dann aber eher ruhig um mich, ich war irgendwie recht einsam, von vorne kam keiner, von hinten auch nix. Und nachdem es ja kühl und nass war und mich so auch keine Zuschauer bewunderten, beschloss ich einfach ohne Kunststücke Richtung Ziellabestation zu düsen.

Dort wartete schon Gamsi auf mich, der Hund hat meine Renntaktik aus dem Vorjahr kopiert um doch wieder zuerst im Ziel zu sein und lies sich ganz einfach überrunden. Somit war er schon nach drei Runden fertig. Und da war sie dann auch wieder, meine Ziellabestation. Diesmal war das ganze ein

kurzes Vergnügen, da mein Prinz ja wartete und die Koppler leider nicht von Sonnenschein verwöhnt wurden

d'ehre martin

## Alpentour Top Six Marathon

Kleinlobming, 25.5.2006

### Die Regeln für die Buffet-Rally

Buffet-Rally ist wie bei einer echten Rally: da gibt es Sonderprüfungen und Verbindungsetappen. Die Verbindungsetappen sind einfach zwischen den 6 Labestationen der Extremstrecke, dass heißt ungefähr 70km locker. Da darf man aber nicht zu sehr bummeln, weil man wird aus dem Rennen genommen, wenn die Checkpoints nicht rechtzeitig erreicht werden (4 Stunden für die erste Runde!!!). Es sollte aber der regenerative Charakter im Vordergrund stehen.

An den sechs Labestationen gibt es dann die klassischen Sonderprüfungen. Über diese 6\*100m gilt der klassische Sprint. Die Zeit ist hier aber nicht wichtig, es zählt natürlich nur die Menge. Und als Überrundung gilt, wer eine Labestation leergegessen hat. Die nachkommenden können dann logischerweise nicht mehr gewinnen. Nun zu den 6 Sonderprüfungen im Detail:

- Labestation1: so viele Bananen essen wie möglich, NIX trinken
- Labestation2: so viele Äpfel essen wie möglich und viel wasser trinken
- Labestation3: so viel Iso trinken wie möglich
- Labestation4: so viel Speckbrote essen wie möglich und NIX trinken
- Labestation5: alle Säfte wild durcheinander trinken
- Labestation6: mit den lieben Hilfskräften so viel Bier wie möglich trinken.

zwischen den Labestationen darf man nur Müsliriegel essen, aber NIX trinken

Für jedes Getränk kommt ein gekauter Kaugummi ans Oberrohr, für jede Broteinheit ein Müslipapierl ins Trikot. Der mit den meisten Kaugummis und Müslipapierln hat natürlich gewonnen und bekommt sein Fahrrad gewaschen.

Bertl ist von dieser Wertung ausgeschlossen, weil der muss aufgrund seiner größe nie was trinken (da wo sein helm is, fangen sich ja bekanntlich alle regenwolken mitteleuropas)

## Hochsteintrophy

St. Veit / Pongau, 10.6.2006

Das erste schöne Wochenende seit Ewigkeiten und schon hatte mich der weltberühmte Alex Scheer, Vorstandsdirektor der Bikeklinik und ehemaliger Gesamtsieger der Top-6 zum Prominentenrennen von St. Veit im Pongau eingeteilt. Diesem Ruf konnte ich natürlich nicht widerstehen und so begann ich diesen wunderschönen Samstag mit einem mehrstündigen Warm-Up mit meinem Zwerg Simon. Lockeres stundenlanges Grundlagenschieben des Kinderwagens brachte mir die notwendige Grundspannung in der Muskulatur und mit einsetzendem Regen erreichte ich dann samt Familie diesen Luftkurort.

Lächerliche 7km, der Vorstandsdirektor hatte auch alles für mich schon organisiert, ich konnte mich jetzt eine Stunde vor dem Start komplett auf mein Fahrrad konzentrieren. Sicherheitshalber hatte ich in meinen Race-Truck früh des morgens mit meiner kompletten Werkstatt bestückt und so begann ich mal locker mit dem Wechseln der Laufräder und so weiter. Nur die Klingel, die musste oben bleiben, vielleicht kann mein wunderbar trainierter Körper doch noch andere Radfahrer überholen, und am Berg geht es ja bekanntlich eng zu. Die vielen Spitzensportler (Dörschlag, Woisetschläger, Hofer,

Wallner, Scheer, Mair, Kunz, Bauer und Müller) mussten inzwischen schon endlos viel Warm-Fahren, weil sie einfach viel zu dünn sind und deswegen immer so kalt haben

Nach 10min Aufwärmen im Regen kämpfte ich mich dem Start entgegen durch die vielen Autogrammjäger hindurch. Und dann der große Schrecken, wir fuhren neutralisiert, bergab. Da, wo ich mit meinen mühsam erarbeiteten Kilos das Rennen entscheiden wollte, in der schnellen Abfahrt, da war quasi die gelbe Flagge draußen. Na gut, dann startete ich eben von ganz hinten, da war die Chance auf ein Erfolgserlebnis (sprich überholen) doch um einiges höher.

Startschuss gab es keinen, war aber auch egal, ich fuhr vom Start weg im Gruppetto der Sprinter der Sonne entgegen. Nur die Sonnen steht bekanntlich hoch oben und das war die zweite Schreckensnachricht für mich: Lächerliche 7km aber 700hm, sehr sehr witzig. So kurbelte ich eben dahin, holte mir nach dem ersten Kilometer unseren Smokey-Ossi und erfreute ihn mit einem kleinen Glockenspiel. Nur der Übermut war nach mehreren rücksichtlosen (natürlich nur meiner Lunge gegenüber) Überholmanövern vorbei. Mir blieb nichts anderes über, als wie ein Hund hinter der Wurst herzuhecheln. Jo und Meister Fuchs in Sichtweite und Herrn Wurst genau vor mir. Diese 700hm kämpfte ich wie ein Tier mit meinen haarigen Beinchen, aber ich durfte meine Glocke nicht mehr betätigen und die Wurst entkam mir letztendlich auch noch. Die Hahnbaum-Vroni und die Hahnbaum-Viktoria feuerten mich noch einmal an und dermaßen motiviert schaffte ich den kompletten Asphaltanstieg ganz ohne Schieben und wurde elfter und nicht letzter.

Zum Glück war das örtliche Zielritual dann aber genau meine Stärke: wieder einmal ein Salzburger Kuchenbuffet mit Iso (Liebe Veranstalter, zu Kuchen passen Kaffee und Kakao viel besser, außerdem wäre Schlagobers urguat!!!) von dem ich mich dann nur sehr schwer trennen konnte. Ich flüchtete dann aber doch noch als Ossi wutschnaubend mir das Glockenspiel heimzahlen wollte, vielleicht war ich da das erste Mal an diesem Tag wirklich schnell

#### Hrinkow MTB Marathon

Steyr, 11.6.2006

Einen Tag nach meiner Aufwärmübung in St. Veit (siehe Rennbericht St. Veit) setzte ich mein Intensiv-Training á la Jan Ullrich beim nächsten harten Wettkampf fort. Top6 in Steyr war angesagt: 76km, 2484hm, das kann ja kein Problem sein. Mit meinem Schaukelstuhl (Giant NRS, 11,734kg, ein Weltklassehobel) traf ich zeitig des Morgens in der Hauptstadt der Überflutungen ein und musste mit Schrecken feststellen, dass alle die leichtesten Geräte mit den dünnsten Reifen ausgepackt hatten. Aha, die Strecke ist also eine Autobahn, na sehr sehr super. Gott sei dank leistete mir Don Stoppi Beistand, auch er hatte seine Komfortrakete mitgebracht (Giant NRS Composite, 2kg unter Null), er hatte sich das Kreuz verrissen.

Aha, wieder einmal top-vorbereitet. Wurscht-egal, Hauptsache nicht letzter und so startete ich in die neutralisierte Phase. Stoppi hatte an diesem Tag scheinbar überhaupt keine Lust und hängte sich entspannt ans Schlussmotorrad und ich versuchte inzwischen die führenden Damen auf Distanz zu halten. Nur Frau Kafka und die Lockenprinzessin Beate hatten an diesem Tag scheinbar keine Lust auf eine gemütliche Ausfahrt. So musste ich die ersten zwei Asphaltanstiege ziemlich herumwuchten, um da ein wenig Luft zu bekommen. Mitleidige Blicke auf meinen 12kg-Hobel begleiteten mich, aber meine Zeit wird schon noch kommen! Nur sie kam einfach nicht, dafür kamen nach 1:30 bereits die ersten Krämpfe, sehr fein. Das bei einem Drittel der Distanz, nur es waren eher Abfahrtskrämpfe, meine sensiblen Beinchen waren das lange Stehen in den Abfahrten nicht mehr gewohnt. Mit lockerem Tritt hängte ich die ersten Krämpfe ab und warf mich kopfüber in die zweite Abfahrt. Das war nicht so schlau, weil das tat dann etwas weh, wenn man sich sein Rad zwischen die Beine wirft. Wenigstens war nach dieser Abfahrt der Gewichtsnachteil nicht mehr ganz so drastisch, weil inzwischen verzierte Oberösterreichischer Naturschlamm mich und mein Rad. Ich duellierte mich dann immer weiter abwechselnd mit drei vier Fahrern und meinen Krämpfen und brachte so fast das ganze Rennen hinter mich.

Plötzlich in einer Abfahrt ein lautes Klackern, bitte nicht, nur kein Defekt. Eine Kurve später war das Problem aber behoben. Das laute Klopfen stammte aus der mobilen Techno-Soundmaschine des Meister Ganglberger (König der 2radchaoten.at mit seinem Böhse Onkels VW-Bus), der diese in einem einsamen Waldstück geparkt hatte und so sämtliche Wildwechsel für die Radlfahrer in den Griff

bekam. Zum Glück hatte er heute keine Peitsche und Ledermaske dabei, so konnte ich ohne weitere Verletzungen Richtung Ziel reiten, wo mich dann schon mein Lieblingssumo in Empfang nahm (""Nur ganz knapp hinter mir, wirklich, ich war nicht einmal Abendessen dazwischen...""). 4:04, gute 45min hinter dem Sieger, das war schon ganz in Ordnung. Und dann kam sogar noch die Pinzgauer Delegation um Herrn Meinhart, der sich auch so nebenbei die Strecke angesehen hatte.

Und das überraschendste zum Schluss: Mein krankes Lieblingsbrah (Branco Grah) kam lange nach mir ins Ziel! Wie geht denn das? Der Hobby-Weltmeister 2005 fahrt doch normalerweise in der erlauchten Liga um Meister Bimbo. Der hatte sich doch glatt bei den Runden verzählt und ist drei statt zwei Extraschleifen gefahren. Das hätte ich bestimmt nicht überlebt, obwohl die Strecke zum Glück nicht übermäßig schwer und steil war (kleines Kettenblatt war nur Verzierung)

## 5-Seen Radmarathon (Gerüchtebericht)

Mondsee, 25.6.2006

#### Gerüchte-Bericht Straßenmarathon Mondsee

Also, aus vertrauter Quelle ist eine urguate, legendäre und einzigartige Geschichte unserer Redaktion zu Ohren gekommen, die seinesgleichen sucht. Letztes Wochenende (25.6.) war dieser berühmt, berüchtigte Mondsee-Marathon, bei dem alle ambitionierten Strassenfahrer Österreichs und der näheren Umgebung sich der allgemeinen hochsommerlichen Hitze und deren Auswirkungen aussetzten. Unter anderem startete auch das bereits ausreichend bekannte Pongauer Team der Ortstafelsprinter und Bergumwuchter, Team Bikeklinik. Großes Ziel war neben dem Sieg in allen Klassen natürlich die Teamwertung. Und genau hier müssen wir uns auf ""Hören&Sagen"" über Ereignisse verlassen, die sich dramatisch zuspitzten:

Bei lockeren 35°C im Schatten erkannte auch Smokey Ossi (ja, genau der, der so gerne Glockenspiele hört, der Herr mit dem Motto: ?In erster Linie bin ich Raucher und nicht Radlprofi""), dass er in dieser Gluthitze sich auf flüssige Nahrung konzentrieren sollte. Als alter Gewichtsfetischist entfernte er spontan allen unnötigen Ballast, und so musste die Powerbar-Sammlung aus dem Jahr 97 auch entfernt werden. Ein lockerer Griff ins Trikot, da is schon der Riegel und raus damit in die Natur! Sofort natürlich die Beschwerde vom Hintermann, nur der war auch kein Naturschützer: ""Du hättest es auch mir geben können, wennst es schon nicht mehr brauchst, dein Handy""

Uihh, die Freude war groß, zum Glück nicht das Tschik-Packerl erwischt und außerdem keine lästigen Anrufe mehr während des Rennens von den vielen Fans und Reportern. Nun die Überlegung: Stehen bleiben oder Gruppe halten? Wurscht egal, die Gurken war eh hin, außerdem erwartete den schnellsten Pongauer Postler sonst eine gehörige Portion Hiebe, wenn er wegen so einem kleinen Missgeschick die Mannschaftswertung aufs Spiel setzt.

Und Ossi hatte sich richtig entschieden. Team Bikeklinik erreichte Rang drei, das Bier floss in Strömen und alle feierten.

Und was ist nun mit dem Umweltschutz? Die liebe Vroni von der Hahnbaumalm (www.hahnbaumalm.at) rief so lange am Ossi-Funker an, bis sich ein Schwammerlsucher auf diesem meldete und freundlicherweise dem Postler per Post in den Pongau schickte. Somit ist auch wieder der legendäre Ossi unter der Nummer 0664/241xxxx erreichbar. Alle Prinzessinnen, die sich nach dieser romantischen Geschichte in den kleinen Ossi verliebt haben, bitte melden \*ggg\*

## Hahnbaum-Trophy

St.Johann/Pongau, 29.7.2006

## Die Jagd nach zum Kuchenbuffet

Letzten Samstag war Hahnbaum-Trophy, das große Rennen zum Kuchenbuffet. Ich kann nur sagen, eigentlich ist so ein Rennen ziemlich gemein und taktisch äußerst kompliziert!

Don Sumo würde jetzt Fragen ""WARUM"". Die Gründe sind folgende: Wenn man halbwegs flott diese 10km / 700 Höhenmeter hinter sich bringen will, dann darf man davor sich keinen Hunger fürs Buffet aufsparen, weil mit Hungerast sind 700hm sehr sehr lang Wenn man am Buffet vorne dabei sein will, dann erleidet man im Anstieg schon einen ziemlichen Einbruch, erreicht das Buffet erst bei Einbruch der Dunkelheit und hat so schon einen uneinholbaren Buffet-Rückstand.

Das zweite Problem war dann aber keines, weil die Familie Reischl, ihres Zeichens die Personifizierung der Hahnbaumalm, für eine unvergessliches Kuchen/Torten/Kaffee/Kakao-Buffet gesorgt hat, wo wahrscheinlich noch heute ein paar Bergradler ihre Trikottaschen vollstopfen.

Das Rennen ist an sich schnell erzählt, obwohl diese 10km sich sehr lange anfühlten. Für Smokey Ossi habe ich extra meine Klingel abmontiert, damit er sich nicht so irritiert fühlt, wenn ich ihn überhole. Nachdem der Lenker aber dann so nackt war, habe ich eine wunderschöne Plastiktröte montiert.

Mit dieser habe ich dann auch wieder viele neue Freunde gewonnen. Besonders Herr Nöööööööörbs, der meine Gesellschaft in diesem Anstieg ertragen musste und mit mir das Feld von hinten aufrollte. Jetzt will er mit mir sogar einen Mountainbike-Marathon fahren, um diese lieblichen Laute über mehrere Stunden genießen zu können. RESPEKT!

Also Smokey Ossi wurde flott überholt (er durfte mir sogar an die Tröte greifen), und dann kam dieses Paarzeitfahren mit Nörbs, vor uns aufgefädelt das Feld. Ganz vorne die Stars und Profis Salzburgs: Jungstar Maier Hias, Skilehrer Woisetschläger und Tom Wallner. Dahinter gleich die Meute der Bergumwuchter und Ortstafelsprinter. Nur die Orttafelsprinter ließen sich allesamt zurückfallen, als sie erkannten, dass die Hahnbaumalm nicht über Radstadt, Altenmarkt und Wagrain erklommen wird und somit keine Ortstafel-Prämien zu holen sind. So erreichten Nörbs und ich bald das Gruppetto mit dem schönen Zerz, der sauren Wurst, dem flotten Jo und dem rotierenden Chris. Nur der Präsident wuchtete knapp vor uns aber trotzdem unerreichbar das große 60er-Blatt seiner Zeitfahrkurbel herum. Die begnadeten Fliegengewichte Hutti&Fuxi (beide unter 100kg, natürlich jeweils) traten schon leichtfüßig Richtung Abfahrt, als wir erst die technische Schlusspassage erreichten. Und so kamen wir dann nach kurzer Abfahrt auch ins Ziel, wo das nächste große Rennen begann:

Das Kuchen/Torten/Kaffee/Kakao-Buffet musste leer sein, bis Ossi eintrudelt. Unser Vorteil: Smokey Ossi muss nach vollbrachter Arbeit immer erst einmal eine Zigarette rauchen, also +2min, unseren Nachteil erkannten wir dann sehr schnell: Auf der Hahnbaumalm geht ein Buffet nie aus. Da kamen sie alle: die Marillenkuchen, Heidelbeer-Topfen-Torten, Ribisel-Flecks, Malakoff-Torten,...

So nach der zehnten Mehlspeise gab ich dann auf - und stieg auf ein legendäres Hahnbaumschnitzerl mit Radler um. Im übrigen, die drei Herren an der Spitze blieben auch vorne, blamierten sich dann aber eher am Buffet. Dort kam dann das Gruppetto groß in Fahrt

### Lurnfelder Eisenwadl Mountain Bike Marathon

Möllbrücke, 13.8.2006

Ich kann von einem weiterem schmerzhaften Auftritt auf Österreichs Mountainbikebühne berichten. Am 13.August (ein wunderschöner Hochsommertag mit 12°C aber ohne Regen - zumindest habe ich den im Nebel nicht gesehen) stellte ich mich in Möllbrücke an den Start, um mich mit Kärntens Mountainbike-Marathonisti bei deren Landesmeisterschaft zu messen. Diese vermögende Region hat viel Preisgeld ausgeschrieben, wodurch auch Profis aus den umliegenden Ländern anreisten (Südtirol, Deutschland und der Rest der Welt, vor allem Wien). Auf der mittleren Distanz (ich glaube 2000hm und 54km, vom Gefühl her noch viel mehr), die ich für mich als ertragbar einstufte, matchten sich ein Haufen geldgieriger Damen um das Preisgeld, darunter auch eine blondgelockte Tirolerin.

Die Startphase war schnell überstanden, ein paar neutralisierte Asphaltkilometer, dann ließ eine erste Rampe meine Wadln erzittern. Doch so schlimm schien es nicht, ich konnte am Ende der Spitzengruppe mitfahren. Die Höhenmeter wurden nur langsam mehr, es war zäh und ein kurzer Blick über die Schulter brachte mich zur Verzweiflung: Fünf weibliche Wesen in nächster Nähe. Als der Asphalt nach 500hm endlich zu Ende ging und Wiesen und Schotter meine zarten Stollen berührte,

war das Thema dann aber schnell auf eine starke deutsche Rothwild-Fahrerin reduziert. Diese begleitete mich bis zur ersten langen Abfahrt. Für mich eine Schweinerei, in Wirklichkeit war die Abfahrt (EM-Strecke der 90er-Jahre) aber wunderschön, wenn man die Tücken kannte. Nur Streckenbesichtigung war noch nie mein Ding (deswegen bevorzuge ich Rundstreckenrennen, da macht man die Streckenbesichtigung in der ersten Runde) und so rutschte ich per pedes über die Wurzeln wieder runter nach Möllbrücke. Die nette Dame hatte ein bisschen mehr Mumm und fuhr bis auf eine Einlage dann komplett runter.

Die zweiten tausend Höhenmeter lagen mir dann schon mehr. Alles Schotter und nicht übermäßig steil. So konnte ich meine 85kg richtig in Schwung bringen und das Rotwild-Zarterl (ich schätze 40kg plus/minus 100%) locker distanzieren. Kurz unter dem Gipfel verpasste mir eine nette Dame an einer Labestelle noch ein Krügerl im Plastikbecher. Nur wie ich gerade das Iso auf Ex zu bewältigen versuchte, überkam mich dieses Gefühl von flüssigen Gummibärchen. Ein halber Liter Red Bull auf Ex macht aber leider nicht schnell sondern nur zittrig und so wurde des nix gscheites mit der Schlußabfahrt. Diese war wieder sehr sehr schön, wenn man sie schon mal probiert hätte. Und so holperten noch ein paar mutige Mitstreiter, unter anderem das nette Rotwild-Fräulein an mir Wanderer vorüber. Die letzten Kilometer waren dann eine wahre Triumphfahrt: Kilometerlang nur Gegenwind, dafür ganz allein.

Mich wunderte, dass ich trotz dieser desaströsen Bergab-Leistung trotzdem noch 8ter in der Obdachlosenklasse wurde. Nur eines wurde mir wieder vor Augen geführt: Mein Trainingszustand ist erschreckend und Berge über 400hm sind stemplh-feindlich. Wer aber gerne lange bergauf fährt und technisch anspruchsvolle Abfahrten liebt, sollte sich unbedingt einmal beim Eisenwadl blicken lassen. (...und Leute, die wirklich schnell fahren können, können sich dort auch noch ein wenig Geld erobern)

## Hochgründeck Teamzeitfahren

Wagrain, 18.8.2006

Freitag wurde ich gedemütigt. Nicht ein bisschen, sondern mal gleich ordentlich. Vielleicht wollten mir die Eingeborenen auch nur zeigen, dass ich als Stadtinger in der Pongolai einfach nie einen Auftrag haben werde, dass das Leben in den Bergen einfach härter ist, als ich mir vorstellen kann.

Das ganze begann eigentlich sehr nett: Ich wurde auf Knien gebeten, dass ich das Legenden-Team der Bikeklinik für das Teamzeitfahren ums Hochgründeck verstärke. Nach längerem Überlegen sagte ich zu, warf meinen Terminkalender über den Haufen und düste Richtung Wagrain. Dort überkamen mich schon erste Zweifel, ob die Einladung wirklich so nett war: Es fuhren nämlich einige Kämpfer der Bikeklinik, die auf der Straße sicher stärker sind als ich, nur als Betreuer mit.

Ossi als Oberbetreuer zwängte mich in einen spartanischen Pyjama, kurz genannt Zeitfahranzug. Ein absoluter Traum, erstens kein Sitzpolster und zweitens kommt da die Wampn traumhaft zur Geltung. Dann pressten sie mir auch noch schnell ein Nudelsieb über den Kopf, einen aerodynamischen Zeitfahrhelm, schaut eigentlich aus wie eine falsch aufgesetzte Maske vom Karneval in Venedig. Und zu guter letzt erklärten sie mir, dass der erste Anstieg Vollgas gepresst wird, damit in der 6er-Mannschaft niemand blöd reden kann. Mir schwante schreckliches, vielleicht sollte ich doch einmal aufwärmen, also schnell mal 30min einrollen und dann zum Start.

Das Startsignal war auch der Zeitpunkt, als ich das letzte Mal gemeinsam mit meiner Mannschaft gesehen wurde. Was war passiert? Nein, ich hatte keinen Durchfall, auch keinen Defekt (Waffenräder sind nie defekt!!!), es war einfach nur grausam und hier der kurze Zeitraffer:

Minute 0: Das Startsignal ertönt, ich reihe mich souverän gleich vorne ein (natürlich, um das Tempo ein wenig zu kontrollieren)

Minute 1: Wir sind bereits im Anstieg, ich fühle mich wie der Großvater, dem sie die eiserne Lunge abgeschalten haben. Noch sehe ich 5 Radfahrer vor mir.

Minute 2: Das mit der Tempokontrolle war wohl nichts, ich bin bereits abgehängt

Minute 3: Ich sehe Sternchen, die anderen 5 haben Mitleid und reduzieren ein wenig das Tempo. Wo ist Wurst, ohne Wurst vor der Nase kann ich einfach nicht schnell fahren

Minute 4: Ich bin wieder dran, ein lockeres ""Ho"" von einem der Kollegen und das Tempo wird wieder

erhöht

Minute 5: Ich bin wieder abgehängt, meine Lunge hängt irgendwo zwischen Wagrain und Flachau, ich spüre sie nicht mehr.

Minute 6: Sie warten wieder ein wenig und ich sehe wieder irgendetwas knapp vor mir

Minute 7: Tempo wieder erhöht, ich spüre nichts mehr, Ossi, Peter und Jo rufen von der Seite: Nur 4 Meter, gleich bist dran.

Minute 8: es geht leicht bergab, ich komme wieder hin, Puls weiterhin irgendwo bei 184

Minute 9: Schon wieder abgehängt, ich sehe bereits das Universum, der Besenwagen bittet mich, die Gruppe nicht länger zu bremsen und mich von Salzburgs Straßen zu entfernen oder zumindest den Familienradweg zu benutzen.

Und so war das Mannschaftszeitfahren für mich schon vorbei, bevor der erste Windschatten die Mannschaft erreicht hat. Die 5 rollten gemütlich weiter und kamen eine Stunde später kraftvoll ins Ziel. Nur die Wagrainer waren schneller, 8 Sekunden. Somit hatte ich erfolgreich meinen Job erledigt, als Lohn erhielt ich wenigstens den Karibikurlaub für zwei Personen. Ich war ja in Wirklichkeit der 7te Wagrainer, der mit seinen haarigen Beinen Turbulenzen in den Ablauf der Bikeklinik bringen sollte...

Trotzdem Gratulation an die Bikeklinik, selbst mit diesem Bremsklotz nur so knapp zu verlieren, Respekt. Aber nächstes Jahr fahr ich voll, versprochen, mit mindestens 3 Promille

## Aspern (Betreuerbericht)

Wien - Aspern, 12.11.2006

Sonntag früh haben SloMo und ich erstmal seit langem wieder die Radflaschen, die Kamera und blöde Sprüche eingepackt, um denn Kämpfern von URGUAT den Start in den Wintercup zu erleichtern. Wir kamen kurz vor dem Start, bewunderten kurz das versammelte Material und die frierenden Helden und machten uns zu Fuß auf zur Streckenbesichtigung, um einen optimalen Foto und Betreuungsort zu finden.

Die Strecke war topfeben, aber sehr gefinkelt, den die Abgrenzungsbänder hangen aufgrund stürmischer Bedingungen kreuz und quer herum. Das erste Band hob ich noch auf und spannte es quer über die Strecke, aber zu mehr reichte es nicht, weil da schon die Meute daherstürmte. Meister Widhalm driftete gleich quer durch die erste Kurve, der mächtige Sumo lag gut in den Top10. SlowMo und ich suchten schnell weiter nach einem guten Platzerl, nur da amüsierten wir uns schon, dass die Leute kreuz und quer daherkamen und auch noch gemütlich miteinander plauderten.

Aha, Neustart! Dabei leuchtete gerade ein traumhafter Regenbogen als Motiv am Horizont. SloMo und ich waren die Runde gerade fertig durchmarschiert, da sind die wackeren Kämpfer schon wieder gestartet. Ein witziges Karussell kurz vor dem Ziel bestimmt SloMos Fotostandpunkt. Es begann wieder zu regnen, das Karussell wurde immer rutschiger, Fahrradfahrer legten sich unfreiwillig unter ihre Räder, versauten die schönen neuen Trikots und konnten nicht mehr viel reden.

Der große Branko Grah hatte Angst, dass er bei diesem Regen ein Krankes Brah wird und setzte sich in einen Betreuerbus. Sumo wurde immer schneller, weil ihm kalt war. Das war auch dringend nötig, weil der zweite Start nicht so gut war und Trainingsweltmeister Hönig in der Bikerei-Dress an seinem Hinterrad lutschte. Stoppi kam knapp dahinter und hatte den Meister der Fahrtechnik im Schlepptau, kleines Radu schlittert verzweifelt hinter Stoppi durch die Kurven. Und Rosemarie fuhr ein einsames Trainingsrennen in der männlichen Meute (?die Meute? - das ist doch weiblich!).

Inzwischen froren die zwei Hilfsbetreuer fürchterlich und waren glitschnass. Sogar SloMos Kamera hatte kalt und verbrannte Batterien im 10-Minuten-Takt. Da halft es auch nicht, dass die Sonne wieder herauskam.

Ich suchte mir die lange Gerade und rannte dort zwischen den Radfahrern herum, so wurde mir wieder etwas wärm.

Die Athleten straften mich Betreuer mit Ignoranz. Nicht alle, Rosi warf mir Runde für Runde immer ein liebes Geschenk zu (1.Radflasche, 2.Kotschützer, 3.Brille, 4....). Sumo hängte in der Zwischenzeit dem Herrn Hahn ab (der hatte es wirklich nicht leicht, den haben alle schon beim Start wegen seiner

Bikestore.cc-Dress ausgelacht, warum?). Stoppi ritt einsam in einer ehemals weißen Dress seine Runden und irgendwo kurvte auch noch die flotte Nikolää im Bergsteiger-Outfit herum.

Schlussendlich wurde Don Sumo 14ter nach einem für ihn sehr schweigsamen Rennen. Stoppi zeigte eine beneidenswerte Spätform und ritt als Gesamt 34ter als einer der schnellsten Oldies ein. Rosemarie hatte sogar gewonnen, obwohl ich eigentlich glaubte, dass da noch eine vorne war. (dürfte doch ein Bubi gewesen sein)

Das nächste Mal sind die urguaten Helden am 25ten November in der Krieau zu bewundern

#### Jahresrückblick 2006

Der ganze Pongau flucht, nur nicht stemplh., Ich, der zugraste Batzi, ich genieße die schneefreie Zeit und kann noch entspannt etwas Radfahren gehen.

Es freut mich, dass die netten Skitourenkollegen noch nicht lachen können, wenn ich wieder einmal bei einer Skitour rücklings die Eisplatten und Steilhänge poliere. Und so starte ich auf meine Lieblingsrunde rund um das Hochgründeck und lasse das Jahr 2006 Revue passieren.

Das Jahr war hart, voller Entbehrungen:

Zuerst wurde im Winter das Ergometertraining gestrichen, dann auch noch das Trainingslager (kein Bimbo mit Wimmerl, kein Bertl mit Smarties-Exzessen, kein Sumo mit endlosen Trainingsrunden). Es gab 2006 keine Transalp mit Sumo. Schmerzlich vermisste ich die romantischen Stunden in besinnlicher Zweisamkeit über die Zentralalpen und die spannenden Nächte im Camping-Bus. 2007 gab es für mich einfach wenig Radrennen und wenig Radfahren überhaupt. Aber das, was gefahren wurde, kommt mir auf den Straßen des Pongaus wieder in den Sinn.

Start ist in Bischofshofen. Ich wuchte mich Richtung St.Johann, vorbei am Fuße der Hahnbaumalm. Diese Hahnbaumalm, Basis des berühmten Kaffee&Kuchen-Rennens zum Reischl Franz. Wie sie mich liebten, mich und meine Tröte. Nörbs kommt beim Anblick dieses lieblichen Musikinstruments noch immer der Schaum vor den Mund.

Gegenüber dieses legendären Hanges liegt St.Veit, der Startpunkt zum Kuchenrennen auf den Hochstein. Dort verliebte sich Smokey Ossi in meine Klingel. Ich litt dort qualvoll hinter der Wurscht, bis ich den Gipfel und das Buffet als einer der Letzten erreichte.

Weiter klettere ich Richtung Wagrain, hinauf das enge Tal, vorbei am Start des legendären Mannschaftszeitfahrens rund um das Hochgründeck. Dieser eklige Schmierer hinauf Richtung Flachau zieht mir noch Monate später die Ganslhaut auf. Ich war ja an diesem mächtigen Anstieg, dem Alp d'Huez des Pongaus, von der Regionalauswahl des Bikeklinik-Teams mehr als gedemütigt worden. Ganze 5 Minuten war ich Mitglied dieser elitären Truppe bis mich der Besenwagen überholte und als sportlich wertlosen Wiener auf den Pannenstreifen verbannte.

Nachdem dieser grausame Anstieg geschafft ist, rollt es sich leicht Richtung Altenmarkt und in der Ferne erscheint Schladming, wo ich die Alpentour beehrte und mich ausnahmsweise einmal nicht zum Kasperl machte.

Nur meine Esskultur hinterließ bei den Profis Kopfschütteln: wie kann man nur beim Zieleinlauf gleich Leberkäse, Würstl und Bier zu den Grundnahrungsmitteln erklären? Was soll´s, ich lebe jetzt in den Bergen, da gehört das zum guten Ton.

Jetzt geht es fast nur noch bergab bis nach Hause. Auf den Spuren des Amade-Radmarathon muss ich noch an Ossis Methoden zum Thema Gewichtsoptimieren bei einem Radrennen denken. Wer kann sich nicht an sein Handy-Weitwerfen am Mondsee erinnern.

Eigentlich war das ganze kein schlechtes Jahr, einfach nur anders als bisher. Und jetzt gibt es wenigstens einen Grund, warum ich weiterhin der Pelz-Wadl-Mafia treu bleibe ? mein kleiner Zwerg steht einfach unendlich auf meine haarigen Beine.

## 2007

## DM Cykle Cross 2007(Frei nach Joa)

Varde, 7.1.2007

## Danish Dynamite Joa verteidigt dänischen Elite-Titel im CycloCross

Die dänischen CycloCross Meisterschaften fanden dieses Jahr in Varde statt. 500 Zuseher säumten die Strecke, als der berühmte Anders Klinkby mit Raketenstart als erster in die erste Kurve ging. Der amtierende Meister Joachim schaute sich das mal in Ruhe aus der zweiten Reihe an, wer ihm da aller die Haare von den Beinen nehmen will. Absolut lächerlich, wer will auf einem Haarnadelkurs Joa den Titel denn streitig machen. Joachim ließ die ersten Runden die jungen Wilden frische Luft schnuppern und in der ersten Reihe vor den Fotografen herumturnen.

Dann kam aber der Herr Nielsen und machte mächtig Stress. Joachim fuhr gleich hinterher, weil er wollte schon lange einmal mit dem Herrn Nielsen in aller Ruhe ohne lästige Zuhörer ein ernstes Wörtchen reden. Nur Herr Nielsen wollte nicht plaudern, erst recht nicht, als im Joachim Kaffee aus seiner Flasche anbot. Da wurde Joachim sehr sehr böse und beschloss bei so vielen ungeselligen Radfahrern möglichst schnell wieder nach Hause zu kommen. So fuhr er die letzten drei Runden so richtig schnell, um als erster in die Dusche zu kommen und um dort für keinen die Seife aufheben zu müssen. Nachdem Joa ein echter Profi ist, war das alles kein Problem und er durfte als erster heimgehen. Wenigstens haben sich dann alle von ihm persönlich verabschiedet: Die schönsten Frauen gaben ihm Simultan-Bussis (leider nur auf die Wange...) und der Bürgermeister schüttelte ihm persönlich die Hand und hängte ihm einen Glücksbringer um...

Gratulation zu deinem schönen neuen rot-weiß-roten Trikot!

P.S.: anbei Joachims Text im Original, wie alles wirklich war

Danish Championships 2007

In down town Varde, Denmark, Joachim Parbo reclaimed his national champions title. The race with its 500 spectators and a competitive field was unlike anything seen in Denmark for several years, perhaps promising a brighter future for Danish Cyclo Cross...

#### The Race

Anders Klinkby took the sprint for the first corner going into the course, followed by Christian Poulsen and Joachim Parbo. The course had series of narrow switch back turns holding the riders close together. Only in a few parts of the course could attacks be launched. On the second lap, Klinkby fell back and Tommy Nielsen came up and took the lead, setting the pace for Poulsen and Parbo. On the fourth lap Poulsen fell back too, as Nielsen attacked. Nielsen and Parbo took turns taking the lead a coulple of laps.

With 3 laps to go Parbo attacked Nielsen on the open sections. A gap of about 20 seconds was built and it held until the end.

#### Top 3 Result

- 1 Joachim Parbo CK Aarhus www.joachimparbo.dk 00:58:34,80
- 2 Tommy Moberg Nielsen V?rl?se-Farum Cykelklub 00:58:45,36
- 3 Christian Poulsen Kolding Bicykle Club 00:59:33,07

## Kamptal Klassik Trophy

Langenlois, 1.4.2007

Letztes Wochenende war MTB-Saisoneröffnung in Langenlois. Immerhin haben es zwei von uns geschafft, sich eine Startnummer umzuschnallen. Samstags war der mächtige Sumo dran. In seinem Drang, dem Rest der Menschheit auf diesem brutalen Rieslingberg den wahren Meister zu zeigen,

hatte er sich als einziger bereits in Gran Canaria beim Weltcup aufgewärmt. Als einziger, nein, da war noch einer. Freireiter Forstmaier scharrte auch hinter der Startlinie (diesmal ohne Abfahrtsmaschine sondern mit einem 10kg-Fully!), ebenso wie Sumos Mitstreiter aus der Trainingslager-Selbstverstümmelungsgruppe, die Herrn Neugebauer&Deininger.

Sumo und Herr Neugebauer kämpften mit der internationalen Konkurrenz der allgemeinen Klasse bergauf (sie selbst fahren ja Master1), in der Abfahrt kam zu Sumos Enttäuschung Runde für Runde der Freireiter Fortmaier zurück.

Und welch Überraschung, Herr Sumo zeigte Nerven und ließ Neugebauer und Forstmaier nach der 14ten Runde ziehen. Die restliche Konkurrenz hatte sich bereits großteils verabschiedet (Hr. Vegh, Hr. Widhalm, Hr.Prodinger,...), nur das Junggemüse Walzer zog an Sumos Seite seine Runden und da wurde es für Don Sumo im Ziel wieder ein schönes Häferl - 3.Platz in der Sportklasse Master1, Oberselbstzerstörer Neugebauer hatte diese Klasse gewonnen und Hr.Deininger konnte die Master2-Klasse für sich entscheiden. Gratulation an die Trainingslager-Selbstverstümmelungsgruppe, sie hatten bereits auf Gran Canaria täglich erfolgreich den Ernstfall trainiert, Berg für Berg, Meter für Meter, in Summe knapp 40.000 Höhenmeter lang.

Sonntags war dann Meister Bimbo dran, unterstützt natürlich vom Topbetreuer Alex. Er hatte sich wie immer nach Trainingslagern, die ganze Woche mit Fieber, Halsweh und Arbeitsniederlegung gequält und war so etwas angeschlagen. Die Eliteklasse hat so seine Tücken, vor allem, wenn die internationale Elite aus aller Herren Länder (Italien, Deutschland, Tschechien, Polen,...) auf einmal in den ersten Anstieg will. Da können halt nicht 140 Leute nebeneinander fahren, auch wenn sie alle sehr dünn sind. Somit gab es den klassischen Feiertagsstau und Bimbo hatte auch nicht wirklich mächtig viel Zug nach vorne. Er sehnte sich ja nur nach einer lockeren Ausfahrt mit Freunden und ohne Sumo. Nur der Branko, der wollte nicht mit ihm fahren und lief ihm gleich im Stau davon. Viele Runden später ohne sonderliche Aufregung (ausgenommen der Nervenkitzel Runde für Runde:

gibt ihm Alex die Radflasche oder die Bouteille?) kam er als 44ter gesamt und ca. 10ter Österreicher ins Ziel (auch hier waren ein paar flotte Österreicher hinter ihm: Hauer, Renko,...). Gewonnen hat in der Elite der Herr Zoli Yader aus Italien, vor dem Herrn Sokoup aus Österreich.

Ach ja, wir haben in den Ergebnislisten auch noch die Frau Nykolää gesichtet als 6te bei den Damen!

#### XC Unken

Unken, 12.5.2007

#### Wo bitte ist Unken?

Also Unken ist weit weg, irgendwo zwischen Salzburg, Tirol und Bayern, quasi am kleinen deutschen Eck.

Jetzt bin i dort hin gedüst - mit persönlichem Fotografen im Schlepptau - und habe gehofft, dass dieses Rennen ausser mir kein weiterer Radfahrer der Welt findet und ich so Siegertrophäen und das komplette Buffet alleine abräumen kann. IRRTUM!!! Dem war nicht ganz so. Es hatte eher den Anschein, dass sie sich ganz besonders über meine Ankunft gefreut haben, denn sie hatten jetzt endlich jemanden, der das Schlussfahrzeug macht. Die Ergebnisliste des Bergrennens vom Vortag erbaute mich nicht wirklich: Weder ein Herr Cirkl, Herr Humer, Herr Wallner oder ein Herr Kneidinger schafften es in diesem Rennen in der Gesamtwertung unter die ersten 5! Somit machte ich mit dem Herrn Meinhartl (ein alter Pinzgauer Kollege meines Alters aus den Eybl-Zeiten in St. Vösendorf) aus, dass unsere Ziele auf drei reduziert sind:

- 1. Gesund Ins Ziel kommen
- 2. Nicht überrunden lassen
- 3. Nicht Letzter werden.

Das war gar nicht so leicht bei einer Strecke, die 129hm auf 2,9km aufteilt. Zum Glück waren nur 5 Runden zu fahren, somit könnte sich das ausgehen.

Meinhartl und ich starteten souverän aus der letzten (=vierten) Reihe, vor uns nur Carbon und unbehaarte beängstigend dünne Beine. Im ersten leichten Anstieg warf ich kurz einen Blick über meine Schulter: "Meinhartl, wir san no net letzter!" Das war dumm, denn der Herr Meinhartl gab nun Gas und ich musste mich da nun hinterher wuchten. Die Unwucht war dann relativ schnell beseitigt, ebenso Herr Meinhartl und so biss ich 50 Minuten lang Schotter und Asphalt bergauf und steilen Singletrail (WELTKLASSE!!!) bergab.

Im Ziel war ich dann glücklich, gesund, nicht überrundet und nicht Letzter. Vom Smokey Ossi bekam ich dann den Ehrenpreis für den schönsten Fahrer überreicht (ein Strick und eine Flasche von Hai-Bike, die restlichen Modellathleten wurden wegen Unterschreitung des Bodymass-Index 50 aus der Wertung genommen) und so konnte ich nach dieser heroischen Leistung mit dem Topfotografen Klemens und Ossi ein paar Flaschen feinster isotonischer Getränke leeren.

Meinhartl wollte uns keine Gesellschaft leisten, er fuhr mit dem Rad zum Straftraining gleich heim nach Zell am See, er war gerade das erste Mal in seinem Leben Letzter geworden, dabei hatte er sich für dieses Rennen extra die Beine rasiert...

#### Mosttour

Kürnberg, 27.5.2007

### Smokey-Ossis Ost-Spionage bei der Niederösterreich-Trophy

Also gleich vorweg, ich muss dem Herrn Harti vollkommen recht geben. In Ostösterreich stimmt irgendetwas mit der Zeitnehmung nicht, denn wie können der Herr Neugebauer und der mächtige Sumo bei so einem kurzen Rennen bereits Stunden vor mir im Ziel sein? Ich habe für dieses Thema extra meinen Leistungssportexperten (Referenzen: Weltcup beim Rauchen und Rad-Tunen, Bundesliga beim Trinken, Regionalkaiser beim Radfahren) aus dem tiefsten Innergebirg mitgebracht. Smokey Ossi hat auch sogleich erkannt, wo der Hund begraben liegt. Sobald Sumo im Ziel ist, werden nicht mehr die Sekunden, sondern die Anzahl von Sumos Worte gezählt, und dann gehts einfach sehr sehr schnell dahin...

Aber vielleicht mal alles langsam vom Anfang an: Nach zwei harten rauchfreien Stunden Anreise, stürzte Ossi aus dem Auto, rauchte sich ein Grablichterl an und stürmte zu endlos viel Carbon. Sein Tuning-Herz sprang vor Glück, aber eines war sicher, keiner beherrscht dieses Metier so gut wie er, da stand kein Hobel unter 7 Kilo. Kurze Zeit später rauschten auch schon Stoppi und der mächtige Sumo heran. Endlich durfte Ossi diese Legende des Radsports kennen lernen. Der Sumo spendete ihm auch gleich ein paar nette Worte: "Aha, du bist der Topbetreuer, da hast mein Speibküberl, da sind zwei Flaschen Cola drin, die gibst nuuuuur mir. I bin genau um 11:47 beim Verpflegpunkt, da druckst mir die Flaschen rein und dem hinter mir die Tschik aufs Aug, verstehst?" Ossi war beeindruckt. Da sagen ihm hunderte Ernährungsexperten, Cola macht dick, und der Sumo trinkt des sogar beim Rennen! Jetzt weiß er endlich, warum der Sumo so mächtig ist.

Somit war alles geklärt, auch ich verpasste Ossi eine Flasche und drängte mich dann in den mächtigen Starthaufen. In der anfänglich "gschupften"

Partie mit kurzen intensiven Anstiegen und rasanten Abfahrten hielt ich mich voller Schrecken zurück. Links und rechts pressten Waghalsige an mir vorbei, überall Staub und Steine. Und schon auf den ersten Kilometern die ersten Defekte und Abgeworfenen, die mühsam wieder über die Böschung auf die Strecke zurückklettern versuchten. Als sich endlich alle beruhigt hatten, radelte ich so an hundertster Position - vor mir in Griffweite ein Herr Deininger. Nachdem ich sonst niemanden kannte, versuchte ich zu ihm nach vor zu kommen, um wenigstens eine nette Unterhaltung zu haben. Nur Herr Deininger war nicht danach, so fuhr er halt immer mit Respektabstand vor mir.

Es war grausam heiß, staubig, steinig, das Renntempo unsympathisch schnell.

Die erste Schleife war dann bald absolviert, da konnte ich wenigstens mit meinem Topbetreuer ein wenig scherzen. Souverän verabreichte Ossi mir die Flaschen, verscheuchte die Mitstreiter um mich und schenkte den anderen Rennbetreuerinnen ein charmantes Lächeln. Motiviert ließ ich es die

nächste Abfahrt dann gleich sehr zügig angehen und kurz vor dem Ende der Abfahrt durfte ich dann meine Künste des Schlauchwechseln unter Beweis stellen. Es ging alles flott von statten, keine Anfängerfehler und auch keine Patrone in die Luft geschossen. Nur musste ich jetzt wieder alles von hinten aufrollen. Das war dann schon recht anstrengend. Wenigstens kam kein weiterer Patschen und von hinten glücklicherweise auch niemand mehr. Im Ziel kam dann die Erkenntnis, die bereits in den Anfangsworten beschrieben wurde: "Mit der Zeitnehmung stimmt etwas nicht!". Dafür war mein Topbetreuer ein absoluter Topbetreuer, denn er versorgte mich dann gleich liebevoll mit Bier und Zigaretten und so stand einem gemütlichen Nachmittag nichts mehr im Wege...

So nebenbei (für die Überinteressierten): Philip wurde Gesamt-Siebter, bei den Master1 6ter (der is heuer also wirklich ganz schön flott), meine Platzierung war nicht sehr rühmlich (22ter bei den Master1) und Stoppi wurde 25ter bei den Master2, aber der fährt bis Juli alles nur in der Grundlage, der konzentriert sich auf die olympischen Spiele 2008.

## 7. MTB- Hochsteintrophy Bergrennen

St. Veit im Pongau, 9.6.2007

### Hochstein-Trophy - immer nur Treten...

Letzten Samstag war Hochstein-Trophy in St.Veit. Seit neuestem gehört dieses Rennen zum Bikeklinik-Cup, aber das ist noch nicht das wirklich Schlimme. Das unsympathische an diesem Rennen ist einfach, dass es nur bergauf geht. Über 7km lang, ca 700 Höhenmeter hoch.

Das Um- und Auf an diesem Rennen ist einfach das Gewicht. Wer in der neutralisierten Phase hinunter zum fliegenden Start viel Schwung holt, der wuchtet dank seiner Schwungmasse ohne nennenswerten Kraftaufwand die 700hm locker weg. So viel zur Theorie. Auch die Pongauer Fliegengewichte sind äusserst listig und haben erstens die Bergabphase neutralisiert und zweitens zum Hohn aller Bergabbeschleuniger vor dem Anstieg einen Kreisverkehr eingebaut, der dreimal zu umrunden ist.

Das alles war natürlich mir, und auch den Purschn der Bikeklinik wohl bekannt, und so wollte mir der berühmte Smokey Ossi sein verhungertes Postradl (6,7kg) zwischen die Pelzwadln schieben. Nur tat ihm sein Radl im letzten Moment doch leid und er schickte es auf Wellness inklusive Fettabsaugung. Dieses zerbrechliche Gefährt wiegt zwar jetzt nur mehr 6,579 kg, hat sich aber Schmach und Qualen durch den stemplh. erspart. Da kam es Herrn Zerzer in den Sinn, dass sein Radl noch jedes Jahr bei diesem Rennen dabei war, er aber leider verhindert war, es höchstpersönlich zu betreten. Letztendlich gab es für mich ein Fully-Verbot, Zerzs 7kg Carbon-Geschoss von HaiBike musste nun daran glauben.

Nach ewigem Warmfahren und Radaustesten tauchte ich mit diesem unterernährten Rad am Stadtplatz von St. Veit auf, montierte eine Startnummer und ganz heimlich noch schnell meine wunderschöne Plastikhupe. Man muss ja sagen, dass das eigentlich ein Verbrechen ist, meine Tröte auf so einem Rad, das ist wie ... wie wenn man einen Rolls Royce um einen Wunderbaum herumbaut, aber mein Rad durfte ich ja nicht verwenden.

Hiermit endet der lustige Teil der Geschichte. Beim Film "Indien" beende ich die Vorstellung auch immer mit dem Zeitpunkt, wo das Krankenhaus die Wirtshaustour ersetzt. Aber nachdem es unter euch genug Leute gibt, die sich an Leiden anderer Leute ergötzen, schreibe ich eine Ultra-Kurz-Version des zweiten Teils von der Hochstein-Trophy.

Diese neutralisierte Phase ist aus der Einleitung ja hinreichend bekannt, am Ende kam dann dieser Kreisverkehr, das Polizei-Auto beschleunigt vorne weg, ab da waren die Hungerleider am Wort. So ungefähr bekam ich das aus der 27ten Reihe mit. Als ich mich dann doch durch Stützräder und Fahrradständer Richtung vorderer Hälfte des Feldes vorgearbeitet hatte, war da bereits ein großes Loch zur großen Spitzengruppe. Nur die Herren Ralph und Bert kamen mir entgegen, voller Freude hörten sie das fröhliche Singen meiner Hupe. Sicherheitshalber hielt ich zu Bert etwas seitlichen Abstand, damit er mir nicht liebevoll auf die Schulter klopfen konnte.

Und dann ging das Leiden los. Ich war sprachlos: Erstens, weil ich keine Luft mehr bekam aufgrund des enormen Fahrtwindes und zweitens, weil sich da eine Dame an meiner Seite vorbeiwuchtete (Tschuldige den Ausdruck, aber ein graziles Pedalieren war das nicht, was da Frau Gruber von sich gab). Nachdem Männer mit verkümmerten Ego das nicht verkraften, wenn Frauen in Männerdomänen vor ihnen sind, musste ich halt mitreiten. So nebenbei musste dann Toni Maroni, der Stierli und der Cäptn dran glauben. Kurz unter dem Gipfel schaffte ich es dann doch noch, ich kam vor ihr auf den Gipfel zum Kuchenbuffet. Nur mit dem Erfolg konnte ich nicht viel anfangen, mir war mal nicht so nach Kuchen, irgendwie war das ganze doch recht anstrengend. Dafür war der Herr Hutti schon voll im Geschäft, er hatte extra drei Wochen nichts gegessen, damit er da schnell hinaufkommt und genug Hunger für das Buffet hat.

Am Tagessieg ging ich wieder einmal knapp vorbei. Das natürlich aufgrund der Tatsache, dass man auch bei leichten Rädern selbst treten muss und der Hauptanteil bei dem Fahrrad-Fahrradfahrer-Paket mit 81kg doch wieder einmal der Fahrer ausmachte. Wurscht egal, siebter ist auch sehr schön! Gewonnen hat der Herr Matthias, aber auch nur deswegen, weil er das schönste Rad hat... 26 Minuten für 700hm... der spinnt ja...

d'ehre stemplh.

# Alpendorfsprint

St.Johann/Pongau, 16.6.2007

#### Alpendorfsprint - Zeit zur Besinnung

Alleine Radfahren ist eine sehr besinnliche, fast schon religiöse Angelegenheit. Vor allem dann, wenn man alleine im Kampf gegen die Elemente ist, wie beispielsweise die Schwerkraft - sprich bergauf.

Nachdem im ländlichen Raum das Besinnliche einen recht großen Stellenwert hat - im Gegensatz zur Stadt, wo man sich nur mehr den weltlichen Genüssen hingibt - hat der berühmte Zeitfahrer Hr. Stankowitsch ein Bergrennen ins Leben gerufen, wo jeder eine Viertelstunde Zeit hat, sich etwas zu Besinnen. Die Burschen der Bikeklinik, insbesondere der Herr Zerzer, waren der Meinung, dass man so etwas nur mit einem sehr spartanischen Sportgerät machen soll und nicht - so wie ich es gerne zu tun pflege - mit einem mit Klingeln, Hupen und Speichenreflektoren überladenen Gefährt.

Das Aufwärmen fiel etwas ins Wasser, nachdem ein gemütlicher Sommerregen eingesetzt hatte, und so startete ich ungewärmt bereits als Neunter von mehr als 70 Fahrern in meine Andacht. 2,8km und lächerliche 230 Höhenmeter, da bleibt nicht viel Zeit zum Beten. Strömender Regen begleitete mich samt Zerzers 7kg-Hai-Carbon. Alle Tücken, die der Radsport so zu bieten hat, stellten sich mir entgegen: rutschige Kurven, durchdrehende Reifen, Aquaplaning und diese lächerliche Steigung.

Ungefähr bei der Hälfte der Strecke, die grausame Alpendorf-Gerade war bereits erfolgreich überwuchtet, sah ich dann Gappi und den Cäptn beim Aufwärmen. Ich muss zugeben, selten so stilvoll zwei Hochleistungssportler beim Warm-Up gesehen zu haben: Es ist ja unter den Radfahrern hinreichend bekannt, dass bei Regenwetter das optimale Aufwärmen auf der Walze erfolgt, nur normalerweise nehmen diese Topathleten ihre Walzen selber mit. Diese beiden Herren hatten aber das Glück, bei einsetzendem Regen, eine Walze am Strassenrand zu finden, genaugenommen eine Asphaltwalze, die eine Baufirma zum Herrichten der Strasse abgestellt hatte.

Der Cäptn und der Gappi, die saßen mit einer Aufwärm-Tschik auf der Walze, feuerten die Einzelkämpfer brav an, bis dann Startnummer 46 vorbei kam. Da war doch was. Stimmt, der Cäptn hat Startnummer 47, vielleicht sollte er das Aufwärmprogramm beenden und sich schleunigst den Kilometer zum Start runter begeben.

Nachdem ich diese beiden Aufwärmkünstler passiert hatte, wurden die Kurven immer enger und die Strecke immer länger. Irgendwie kam ich dann doch ins Ziel, überzeugt davon, dass ich hier im strömenden Regen die beste aller jemals gefahrenen Zeiten aufgestellt hatte. Aber irgendwie kam

kein Applaus und da wußte ich schon, dass ich für diese andächtigen Veranstaltungen doch nicht so talentiert bin.

Dann sah ich den Herrn Mayr, den jungen Herrn Mayr. Hier kam für mich die Erkenntnis, dass wir alle nur peinliche Radquäler und jämmerliche Lenkerzupfer sind. Dieser Herr Mayr fuhr die Serpentinen hinauf, so entspannt kann ich nicht einmal auf dem Donauradweg fahren. Hohe Trittfrequenz, ruhiger Oberkörper, vielleicht sogar ein Lächeln im Gesicht, und nach weniger als 11 Minuten fuhr er über den Zielstrich - inzwischen bei Sonnenschein - und ließ sich dann stundenlang die Hände schütteln. Immerhin hat er doch ein paar flotte Fahrer abgehängt, unter anderem einen Herrn Wallner und sogar den Herrn Stemberger.

### Kremstal Power Tour

#### Gr. Reinprechts, 24.6.2007

Letztes Wochenende wollte ich denen im Osten einmal zeigen, was ich bei den harten Bergrennen im Pongau so alles gelernt habe. Ich habe extra mein Fully eingepackt, da ich bereits wußte, dass das Waldviertel sehr wurzelig ist. Nur am Start standen dann alle ausser mir mit Carbon-Hardtails (Original-Zitat Sumo: "Des Carbon filtert dir jegliche Schwingungen aus dem Hintern" - genau deswegen fahr ich das doch!). Da dachte ich mir, dass meine Chancen doch ganz gut stehen, wo doch Herr Neugebauer nur Grundlagen fahren wollte, der mächtige Sumo furchtbare Halsschmerzen und der Rest alle direkt aus dem Training heraus das Rennen fahren wollten.

Ich hingegen war gerüstet, nachdem mich Irmi dienstags bei einer Mountainbike-Ausfahrt schwerstens gedemütigt hatte, legte ich viele Ruhe- und Genusstage ein, um in Groß Reinprechts ausgeruht am Start zu stehen.

Am ersten Schupfer hatte ich mich dann erfolgreich von der ersten Startreihe bis ins Mittelfeld vorgekämpft, der Puls war wie immer unangenehm hoch, die Lust, zu Plaudern war mir bereits vergangen. Vorne am Horizont sah ich den Herrn Neugebauer bereits einsam seine Grundlageneinheit absolvieren (Grundlage trainiere ich eh nicht gern, kann er ruhig alleine machen), dahinter mit einigem Abstand kam der kranke Sumo daher, der extra auch alleine fuhr, weil er aufgrund der Halsschmerzen nicht so viel plaudern sollte. Dahinter bereits die breite Masse und ein wenig dahinter kam dann ich. Zum Glück waren die ersten Schupfer bald vorbei und in der ersten längeren Abfahrt cruiste ich auf meiner Affenschaukel unter die ersten 20.

So ging es dann viele Kilometer dahin, immer rauf und runter, immer die selben Leute rund um mich. Bergab waren sie schnell, aber ich ließ mich nie abschütteln, am Anfang jedes Anstiegs fuhren sie dann nach vorne weg, nach ein paar Minuten rollte ich sie dann wieder von hinten auf und wenn ich überholen wollte, war der Spass schon wieder vorbei und es ging gar grausam steinig bergab. Somit konnte ich nichts von meinen Bergkünsten zeigen, dafür zeigte ich dann meinen ganzen Mut in den Bachdurchfahrten. So knappe 15 Bachdurchfahrten habe ich gezählt. Bei der Hitze waren diese aber ganz erfrischend, so erfrischend, dass ich mich dann fast als Ganzer in die große Krems gelegt hätte.

Gegen Ende des Rennens wurde ich immer einsamer. So ganz kann ich mich nicht mehr erinnern, ob sie mir nach vorne entwischt sind oder hinten abgerissen sind. Ich war nicht mehr so übermäßig konzentriert, vielleicht hätte ich aus meinem Camelbag vorher doch die Schwammerl vom letzten Jahr herauswaschen sollen. Das schreckliche Schreien vom Hrn. Wunderbaldinger riss mich dann aber aus meinen Träumen. Er kam immer näher trotz seiner eklatanten Abfahrtsschwäche und im Schlusshügerl wars dann geschehen um mich. Der Herr Mörx (angeblich Cyclo-Cross Vizestaatsmeister 2006?!) gesellte sich dann von vorne auch noch zu uns, nachdem ich aber ein höflicher Mensch bin, überließ ich den beiden den Vortritt und begnügte mich mit einem 9ten Platz.

Herr Neugebauer kam bei seiner Grundlagenausfahrt auf Platz eins (seit wann gibt es Grundlagentraining, dass weniger als 2 Stunden dauert?), Don Sumo kam mit Halsweh (er musste mehrmals auf der Strecke Hustensaft gurgeln und Honigbrote essen) auf Platz 2. Herr Stoppi steigerte sich auch wieder, er leidet angeblich derzeit an einer Magenvergrößerung...

Und zu allerletzt muss ich da noch jemandem gratulieren: Herr René Fischer hat das RATA (www.Raceacrossthealps.com) gewonnen. Angeblich ist auch er Grundlage gefahren, allerdings ausgiebig (22h 45min). Nur muss ich ehrlich zugeben, dass man bei Grundlagentraining nicht 13000hm und 25 Pässe fahren soll, die mehr als 500km reichen da doch - !!!FISCH AHO!!!!

# 8. Alpentour Trophy

Oberaich - Schladming, 28.6.2007 - 1.7.2007

#### Leistungsradsport, wohin gehst du?

Anno 1991, wie ich mit diesen lustigen Mountainbike-Rennen angefangen habe, da war man schon Leistungssportler, wenn man eine Radhose sein eigen nennen konnte. Anno 1992 war man Radprofi, wenn man SPD-Pedale hatte und damit nicht an jeder Kreuzung umgefallen ist. In dieser Zeit war es für Mountainbiker absolut tabu, sich die Beine zu rasieren, das machten nur die Rennradler. Die Rennradler waren die, die nie Alkohol zu sich nahmen, ihr Essen auf die Waage legten und immer brav nach dem Betthupferl schlafen gingen. Mountainbiken, das war Party und Leichtsinn.

Im Laufe der nächsten Jahre kamen Pulsuhren, Scheibenbremsen, Fullies, etc., da war ich noch halbwegs auf dem laufenden. Und letztes verlängertes Wochenende war steirische Alpentour. Vier Tage durch die Steiermark, ein Haufen Halbprofis und Vollhobbisten, die sich rund 200km und so 8000hm von der Seele stampelten. Da hab ichs dann gesehen. Ich bin gar nichts mehr!

Mein Cannondale aus dem Jahr 2000 ist zwar noch ganz fein, aber nicht aus Carbon. Meine Ernährung nach dem Rennen entspricht nicht mehr dem aktuellen

Ernährungsgedanken: Grillwurst und Bier sind heutzutage absolut tabu, Eiweißriegel und maximal ein alkoholfreies Weizenbier sind erlaubt. Und mein größtes Manko: Ich besitze keinen Compex! Ich liege einfach nur im Zielbereich herum und fröhne den kulinarischen Genüssen der breiten Masse (breite Masse - mein zweiter Vorname), während der Rest sich mittels kleiner Kasterln und endlos vieler Kabel ihre Muskeln elektrisch stimulieren lassen. Ich wurde trotzdem nicht letzter!

Zur Alpentour kamen wieder viele. Vielleicht nicht so viele, wie bei Marathons, dafür aber aus allen Ländern Europas. Natürlich sah ich gleich sehr viele sehr dünne, muskelüberzogene Kämpfer mit feinstem Material und Betreuern - die Elite-Fahrer, immerhin gab es viele Weltcup-Punkte zu holen.

Am ersten Tag gab es das lustige Runden-Fahren von Oberaich. Das ist einer der wenigen Rundkurse, wo auch ich mit meinem Dieselmotor halbwegs einen Rythmus zusammenbekomme, denn 10km pro Runde und nur sehr wenig auf dem kleinen Rettungsanker, das ist etwas für meine sportlichen 82kg. Bergab lief es über wunderschöne Waldwegerl und Wiesen. Nachdem mir so etwas liegt, bin ich brav gefahren und war mal fünfter in der Klasse "Radfahren ohne Lizenz für Überwuzzelte".

Am zweiten Tag kam der Erzberg. Den mag ich eigentlich auch ganz gerne, weil den kann man - wenn es nicht zu heiß ist - sowohl bergauf als auch bergab recht schön brettern, da sind die dicken Schenkerl kein allzu großer Nachteil. Nur ist der zweite Tag bei einem Etappenrennen immer der mühsamste für mich. Mein verwöhnter Körper will keine zwei Tage hintereinander Rad fahren und schaltet automatisch auf Schlafmodus. So muss ich mich dann immer gar mächtig quälen, um meinen Puls über Jausentemperatur (so ca. 150Hf) zu heben. Dafür fang ich mir an solchen Tagen am Schluss immer die Schnellstarter und Krampfwadler. Es wurde immerhin auch Platz sechs. Natürlich noch immer in der lizenzlosen Klasse, die Elitären rieben sich ein wenig an unserem Bimbo auf, der wollte mit seiner frischen Heimo-Mähne einfach keine Führungsarbeit an der Spitze übernehmen und sog sich im Windschatten auf Rang drei hinter dem deutschen Meister.

Der dritte Tag in Donnersbachwald ist einfach immer O.... Zuerst ein kurzes Rundstrecken-Rennen und nachmittags dann ein lustiges Einzelzeitfahren auf der selben 10km-Runde. Da gibt es Leute, die können da kacheln, ein Wahnsinn. Für die ist - glaube ich - die Helmpflicht eingeführt worden, denn so wie die hinhalten, da fliegt einem normal die Schädeldecke weg. Ich habe mich einfach etwas zurückgehalten und zweimal den achten Platz gemacht. Unser kleiner Klimo hat mich da schon etwas

zum Staunen gebracht, der fährt da mit seinem 13kg-Freerider mit 13cm Federweg und seinen 60kg wirklich schnell - zumindest für mich. Vormittags war er zeitgleich mit mir und nachmittags dann eine Minute vor mir. Wieder einmal so ein Talent, das man nach dem ersten Rennjahr auf der Rennstrecke wahrscheinlich nur mehr am Horizont sieht.

Der Abschluss kam in Schladming. Angebliche 2600hm auf 54km, das kann ja lustig werden. In der Anfangsphase habe ich überraschend im Pulk mitgehalten. Dann hat der Bimbo in der einzigen Kurve absteigen müssen und das ganze Feld zerstört, sehr sehr peinlich. Nur seine Zeit kam noch. Je steiler es bergauf ging, desto feiner wurde es. Ich suchte bereits verzweifelt eine Ausrede, um aufhören zu können. Es gab leider keine, mein Rad und meine Beine funktionierten und dass ich zuviel gefrühstückt habe, dass ist bei einem Etappenrennen keine Ausrede. So fuhr ich halt mit dem kleinen Klimo und dem kleineren Radu auf die Hochwurzen, richtete mir in der Abfahrt dann die Belgier her, die mich schon seit Tagen in der Gesamtwertung quälten. Sie gaben unverzüglich klein bei, als sie meine Urgewalt heranrauschen hörten und ich sie mit lockerem Hüftschwung in eine Staubwolke hüllte. Mit Radu ging es dann auf die Ursprungalm, zu den Giglach-Seen hinauf ließ er mich dann schon alleine, das lag im dann doch nicht so. Dafür gesellte sich Johnny Horner zu mir, mit dem ich dann einen kontrollierten Abfahrts-Harakiri einleitete. Leider reichte es bis ins Ziel nur für eine Deklassierung der Belgier, aber nicht mehr für den Osttiroler.

Somit fiel ich in der Gesamtwertung doch noch auf den siebten Platz zurück, nachdem der oben auf dem Almboden ein Fahrtechnik-Feuerwerk abfackelte.

Nach vier wunderbaren Tagen sitz ich nun auf einem Haufen Wimmerl und werde mir trotzdem keinen Compex kaufen. Die Bier-Würstl-Kombination ist noch immer am zuverlässigsten, auch wenn ich manchmal neidvoll den Powerbar-Jüngern beim Pfurzen zuhorchte.

Vielen Dank an Top-Betreuerin Moni und auch an den Ex-Topbetreuer und nunmehrigen Leistungsträger Alex. Er demonstrierte jeden Tag, dass man auch mit endloser Entspannung, Bier, Rotwein, Zigaretten und sonstigen Drogen nicht letzter wird. Wie das geht, seht ihr aber in seinem Alpentour-Rap!

stemplh.

#### Bischofshofener Innenstadtkriterium

Bischofshofen, 6.8.2007

# Bischofshofner Stadtkriterium - Im Pongau gehts rund!

Montags, da war in Bischofshofen etwas los. Österreichs Strassenrad-Elite und auch ein paar Nicht-Österreicher verirrten sich zum fröhlichen Rundenwetzen. Da gibt es ja bekanntlich die Radrennen mit großen Runden, die eigentlich gar keine Runden sind, sondern nur so heißen:

Österreichrundfahrt, Giro d'Italia, Vuelta d'Espana,.... Dann gibt es die etwas weniger großen Runden wie bei diversen Marathons sowohl zu Asphalt als auch abseits davon, bei denen man am selben Tag bei günstigem Stand der Gestirne wieder an den Start zurückkommt, wobei der dann Ziel heißt.

Weiters gibt es die klassischen Rundstreckenrennen, bei den Geländeradlern kurz Cross Country genannt, bei den Straßenfahrern bin ich da nicht so kundig, dass ich das benamsen könnte.

Zu guter Letzt gibt es noch das fröhliche Rundendrehen, unter Insidern als Kriterien bekannt. Ich habe mich selbst noch nie an diese höchstgefährliche Disziplin gewagt, aber ich stelle mir das vor wie eine Mischung aus Ringelspiel und Kindereislaufen.

Das Ringelspiel ist schnell erklärt, man fährt einfach endlos viele Runden, bis einem so schlecht ist, dass man nicht mehr weiß, wer eigentlich vorne und wer hinten ist. So ungefähr ergeht es auch manchem Kriteriumszuschauer, da kommt es dann zu einem großen Herumgerätsel, wer jetzt eigentlich führt, jeder ist anderer Meinung - kurz "Fachsimpeln" genannt.

Kindereislaufen fällt mir nur deswegen ein, weil ich in dieser Sportart äusserst begnadet war. Jede Runde am Eislaufplatz endete entweder mit einem Touché an der Bande oder einem Erfolg: Erfolg war, wenn man mehr als eine Person mit aufs Eis gerissen hat. Als zufälliger Zaungast eines Radkriteriums kann man ausserhalb der Absperrung immer wieder Verletzte in zerrissenem Raddress oder zerstörtes sündteueres Material sehen. Es ist nie ganz gewiß, ob der Fahrer wegen der körperlichen Schmerzen oder dem Anblick seines ramponierten Fahrrades weint.

Also, nochmals von vorne, montags war es wieder soweit. Bischofshofen erlebte sein 10tes ÖBB-Kriterium. Der Veranstalter war unter den Fahrern im Laufe der 10 Veranstaltungen immer beliebter geworden, da sein Rennen nicht ganz so weh tat. Bischofshofen hat da einen logistischen Vorteil. Die Sprungschanze wird im Sommer immer mit Matten für den Sommer-Grand-Pix beglückt, und so wurden kurzerhand welche ausgeliehen und derart die Strecke entschärft.

Zuerst kamen die einheimischen Stars dran. Am auffälligsten gab sich Monsieur Kaserbachér, der vor dem Publikum des Café Madl einen hemmungslosen eingesprungen Doppelachsel mit Horizontalschraube hinlegte, nachdem er die Luft aus seinem Hinterrad vertrieben hatte. Stolz trug er dann die nächsten Stunden seinen Asphaltausschlag zur Schau.

Ebenfalls Opfer eines Patschens wurde Toni Maroni von der Bikeklinik. Er konnte sich aber dank seines Fliegengewichts noch als 10ter ins Ziel retten. Was bei Toni aber schon auffiel und inzwischen schon sein Markenzeichen ist, dass er seinen Fahrradhelm wie eine Baskenmütze auf dem Kopf platziert. Zum Glück hat er Ohren, sonst würde der Helm wahrscheinlich unters Kinn rutschen. Die Bikeklinik platzierte wie immer ein paar Leute an der Spitze, diesmal kamen die Hrn. Huttegger und Fuchs in die Top 10.

Mit einem Trick kam sogar ein Bikekliniker aufs Stockerl: Metzger Urban überreichte den Elitefahrern die Siegerwürschte!

Das Eliterennen bestand aus allen österreichischen Fahrern, die Rang, Namen und Zeit hatten: die inzwischen mannschaftlich getrennten Zwillinge Haselbacher und Wrolich, die Salzburger Aushängeschilder Glomser und Obwaller, die endlos große Meute der Elche (Team Elk) und das Team Swiag.

Auch das deutsche Team Lamonta hatte sich zu den Festspielen eingefunden.

So ging es also dahin, 60, 70, 80 Runden. Ich weiß nicht, wieviele Runden es wirklich waren. Nach Runde 20 sind mir die Finger und Zehen beim Zählen ausgegangen. Einer Sache war ich mir aber sicher, die Herren Glomser

(Volksbank) und Starzengruber (Elk) versuchten unter größten Anstrengungen von hinten ins Feld hineinzufahren, schafften das aber nicht. Obwohl die beiden hinter dem Feld waren, wurde Hr. Starzengruber trotzdem als Sieger geehrt, er war knapp vor Gerrit Glomser. Des Rätsels Lösung: die zwei waren so schnell, dass sie vorne weg gefahren waren und es fast geschafft hätten, das Feld zu überrunden. Das Hauptfeld sprintete dann noch um Platz drei. Da hatten die meisten Zuseher dann doch für ein paar Sekunden sehr große Augen, weil die Post ist da gar mächtig abgegangen. Zum Glück kamen alle sturzfrei bis zum Bier!

Im Endeffekt war es eine spannende Veranstaltung bei optimalen Wetter und gutem Bier. Vielleicht fahr ich nächstes Jahr doch einmal mit, ich muss wenigstens bei meinem antiken Material sicher nicht weinen.

### Luftstrecke

Mank, 11.8.2007

Samstag war Niederösterreich-Trophy in Mank. Es gab feinstes stemplh.-Radfahr-Wetter und endlich einmal keinen Patschen.

Die Vorbereitung war wie immer perfekt. Freitags gab es gemeinsam mit ein paar Pedalrittern die bewährte Kohlehydrat- und Fettkeule in der Pizzeria Frascati. Am nächsten Morgen begutachtete ich einmal meinen Gaul, der seit Gars am Kamp Auszeit hatte und sich in der Garage meiner Eltern erholen durfte. Ich verpasste ihm fette Schläuche und einen Schuß Öl, dass musste reichen.

Die Anreise erfolgte mit Norianer Fruhmann bei Weltuntergangsstimmung. Freude kam auf, endlich mein Wetter, endlich Sintflut statt Hitzestau. So wurde auch die Rennvorbereitung vor Ort sehr bescheiden: Startnummernmontage war neben Essen meine einzige rennorientierte Tätigkeit. Zitternd standen wir da, bei Wind und strömendem Regen, wenigstens überdacht. Verzweifelt überlegte ich, wie ich trocken zum Start kommen könnte, sobald der Spass einmal läuft, ist mir der Regen eh egal.

Ich schaffte es halbwegs trocken zur Startlinie. Der Start war sehr unspektakulär. Nachdem ich mich überheblich und übergewichtig in die erste Startreihe gestellt hatte, bekam ich von den Dramen der hinteren Startreihen nicht so viel mit. Und welch Überraschung, nach dem ersten Schupfer konnte ich mich erfolgreich in der Spitze platzieren. Natürlich ganz hinten in der 15 Mann Spitze, da war es bei weitem nicht so windig wie ganz ganz vorne bei den Herren Hahn, Neugebauer und Vela. Der nächste Schupfer bot dann schon ein paar Schmankerl: knietiefe Lacken, schmierige Spuren, nettes nasses Wurzelwerk, ich Konnte mich weiter nach vorne schieben, zu diesem Zeitpunkt aber schon in der ersten Verfolgergruppe. Nur kam hier bereits mein erste Hungerast. So keuchte ich mit einem Powerbar zwischen den Zähnen den nächsten Anstieg hinauf.

So ging es dahin, immer auf und ab, langsam wurden die Anstiege immer länger und steiler. Bis zum höchsten Punkt der Strecke, zwei Drittel der Anstiege waren hier bereits absolviert, kamen dann auch die Herrn Forstmayr und Hackl von hinten. Scheinbar war ich diesmal wirklich flott unterwegs. Kein Wunder, das war ja mein Wetter: 15°C und strömender Regen. Mit der Zeit schloss ich dann zum Herrn Vela auf und versteckte mich sogleich hinter seinem schmächtigen Körper, um ein wenig Windschatten zu konsumieren. Das Finale des Rennens wartete doch erfahrungsgemäß mit einer langen Straßenpassage auf, der dann nur mehr zwei kleine Wiesenschupfer folgten.

Kaum war der Asphalt erreicht, war die andächtige Ruhe vorbei. Lautstark nahm ich eine Bodenprobe, massierte mir das große Kettenblatt in den Oberschenkel, punktierte mich mit dem Lenker unter der Achsel und reduzierte meine Radhose zu einer freizügigen Badehose. Benommen sprang ich gleich wieder auf, nahm mir mein Rad zu Herzen und leistete diesem erste Hilfe mit dem Imbusschlüssel, Gummihammer hatte ich leider nicht dabei. Nach erfolgreicher Lenkerjustage und Begrüßung der Verfolger, schwang ich mich wieder auf das geschunde Vehikel und versteckte mich hinter zwei wackeren Kämpfern, die zügig dem Ziel entgegentaumelten. Sie ließen mich gar nicht nach vorne in den Wind, zu erbärmlich war scheinbar mein Anblick. In die Rolle des bemitleidenswerten Sturzpiloten gedrängt, ruhte ich mich aus und sammelte wieder Kräfte für die letzten paar Höhenmeter.

Zuerst verabschiedete sich der Herr Pfeffer aus unserer Gruppe, nachdem er sein Vorderrad beleidigt hatte. Der zweite ambitionierte Kämpfer unserer Gruppe versuchte sich nach vorne zu verabschieden, aber nicht mit mir. Unwiderstehlich wuchtete ich mich mit Kette äusserst rechts zu ihm hin und teilte mit ihm dann einen 8ten Platz. Schade, wäre mehr drinnen gewesen, wenigstens eroberte ich das Mitleid aller im Ziel Anwesenden: Betreuer und Zuschauer: "Oh, das schaut ja schlimm aus, da vorne ist der Krankenwagen" Radfahrer: "Au, das tut weh, die schöne Assos-Hose komplett zerrissen"

So sind halt die Sichtweisen in diesem harten Sport. Zum Glück tröstet uns nach so harten Rennen unsere gute Manner-Fee immer wieder mit netten Süßigkeiten. Die Manner-Fee hatte am Sonntag Geburtstag. Alles Gute von URGUAT.AT!

#### 3 Berge Rennen Marathon

Bischofshofen, 19.8.2007

Salzburg atmet auf. Der härteste Mountainbike-Marathon des Landes ist überstanden und stemplh. hat endlich keine Hupe mehr!

Gestern, Sonntag, wurde wieder zu äusserst unmenschlicher Zeit der noch viel unmenschlichere 3Mountain-Bike-Marathon gestartet. Um Halb-Sieben trudelte ich in den Startbereich ein und wurde gleich freundlich empfangen:

"Warum fahrst du Hoschi nur die Kurze? Hast Angst?" Ich habe nur etwas von Sonnenallergie und ungesundem Ozon zur Mittagszeit dahergestottert und dass ich deswegen spätestens um 11:00 zu Hause sein muss.

So nebenbei sei erwähnt, dass die Herrn Organisatoren Windischer und Scharler hier nicht irgendeine Strecke beschildert, sondern die drei weltberühmten Hausberge Bischofshofens (Hochgründeck, Bischling und Hochkeil - der Hochkönig wurde wegen Niveaulosigkeit ausgelassen) mit jetzt dauerhaften MTB-Wegtafeln verziert haben. Das bedeutete: Extreme-Strecke: 100km, 3800hm, Classic-Strecke: 60km, 2200hm.

Der berühmte Smokey Ossi übernahm die Verpflegung und Herr Gamsjäger mimte den rasenden Fotoreporter. Derart betreut starteten das Bikeklinik-Team unter diversen Mountainbike-Legenden wie beispielsweise Ekkehard Dörschlag hoffnungsvoll in den ersten Berg. Andi Hofer und ein Auswertiger setzten bereits hier den Altmeister Dörschlag unter Druck, der Rest der Meute hechelte verzweifelt mit Abstand hinterher. Als ich den Herrn Hutti hinter mir spürte, wechselte ich kurz von Grundlagen-Training auf Entwicklungsbereich, um ihn rasch zu den vor uns liegenden Kämpfern Stierli und Toni hinzuführen.

Da begann das Unglück, mein Schaltwerk begann mit Kette und Ritzeln zu streiten. Ich versuchte mit Androhung von Gewalt Ruhe in den Kranzlsalat zu bekommen. Diese warfen daraufhin die Kette rüpelhaft ab, womit diese nun regungslos in den Speichen hang. Unter größten Anstrengungen befreite ich die Kette wieder. Nur der vierte Gang hatte Erbarmen mit mir und so wuchtete ich mich mit überharter Übersetzung und quietschenden Kniescheiben den Burschen hinterher. Der Anstieg war dann nach so 900 Höhenmetern endlich vorbei. Gemeinsam mit Herrn Auer rauschten wir Richtung Hüttau. In einem kurzen Zwischenanstieg kam dann so ein metallischer Knall. Hopsa, ein Speicherl abgerissen. Das blöde war nur, es war mein Hinterrad. Nachdem die Speiche keine Ruhe gab, musste ich den Herrn Auer ziehen lassen und die Speiche um eine andere wickeln.

Dann kam der traurige Höhepunkt meiner Pannenrally, die Befestigung meiner Hupe gab den Geist auf und diese flog in hohem Bogen davon. Da wusste ich, die drei vor mir kann ich so nicht mehr überholen, denn ein Überholvorgang muss standesgemäß mit Quietschen angekündigt werden. Mit Tränen in den Augen sah ich dann Ossi mit meiner Flasche stehen. Ein paar Streicheleinheiten später nahm ich die Verfolgung der vor mir Platzierten auf.

Am Bischlingsattel war ich knapp hinter dem 2ten und 3ten, da ließ ich es in der Abfahrt ein wenig laufen, um zu den beiden aufzuschliessen. Ein Knall beendete meinen Adrenalinrausch und stieß mich in ein tiefe Depression. Ein kleines Schlagloch in einer Kurve wurde mir zum Verhängnis. Die Luft vorne verabschiedete sich sehr plötzlich, ich konnte gerade noch sturzfrei stehen bleiben. Während ich den Schlauch routiniert wechselte, wunderte ich mich über dieses permanente Zischen. Wunderbar! Auch mein Hinterreifen war punktiert, was nun? Meinen Schlauch und die Patrone hatte ich bereits großzügig meinem Vorderrad spendiert.

Irgendwie dürfte ich schon eine Vorahnung gehabt haben, denn ich hatte ausnahmsweise einmal mein Handy dabei. So spazierte ich geknickt Richtung Werfenweng und gab Ossi mit tränenerstickter Stimme mein Karriereende bekannt. Da überrollte mich fast Chris. Selbstlos überreichte er mir einen Schlauch und eine Patrone und verlängerte derart mein Leiden. Sehr nett, DANKE!

Kurz darauf rollte ich mit meinem inzwischen scheppernden Radl Bischofshofen entgegen. Dort gab es für mich natürlich keine Betreuung mehr. Ossi hatte bereits der ganzen Welt bekannt gegeben, dass der stemplh. endlich aus dem Pongau vertrieben sei. Umständlich kramte man dann doch noch mein Flascherl aus dem Restmüll hervor und so wackelte ich noch einmal die restlichen 600 Höhenmeter auf das Mosott, wo ich mich als 5ter endlich von meinem Wrack begab.

Ich glaube ja, dass das Schlamassel folgendermaßen passierte: Als Hutti von hinten auf mich aufschloss, trat er "unabsichtlich" gegen mein Schaltwerk. Während ich die Kette aus den Speichen fitzelte, sägte er die Hupenhalterung an. Als meine Hupe dann abflog und ich diese verzweifelt suchte,

trat mir noch eine Kuh in die Speichen. Die inzwischen ausreichend vor mir liegenden Konkurrenten gruben dann noch dieses Loch in die Abfahrt, wie soll ich gegen diese Verschwörung bestehen können.

Meine Mitstreiter sind da anderer Meinung: Der stemplh. is mal wieder mit irgendeinem Material aus dem Sperrmüll beim Start erschienen. Bei seinem unsensiblen Getrete hatte zuerst die Schaltung den Dienst quittiert. Ein Wunder, dass er damit überhaupt noch bis zum Start gekommen ist. Das bei seinem Hinterrad die Speiche gerissen ist, ist ein Pech, dass er die Hupe verloren hat, ein Glück - gleicht sich somit aus. Und das er dann vorne und hinten gleichzeitig einen Patschen hat, das ist einfach mangelnde Begabung.

Abseits meiner Dramen gab es auch noch ein echtes Radrennen. Herr Andi Hofer gewann die Extreme-Strecke vor Ekkehard Dörschlag. Bikekliniker Hutti (ich glaub, der BÖSE Hutti) wurde grandioser Vierter.

Weitere Details gibt es unter www.3mbm.bhofen.at. Ausserdem hat Bischofshofen jetzt ein ausgeschildertes Mountainbike-Netz (www.bike.bhofen.at), inklusive dieser grausamen Strecke....

# Ötztaler Radmarathon (Report frei nach Topbetreuer Ossi)

Sölden, 26.8.2007

#### Betreuerbericht Ötztaler Marathon:

Eigentlich sind nicht die Rennfahrer die ärmsten bei einem Radrennen. Viel schlimmer ergeht es den Rennbetreuer. Sie müssen ohne Training eine perfekte Leistung abrufen, alles muss klappen. Im Ziel bekommen sie im besten Fall ein Bierchen, aber wehe, wenn irgendetwas nicht funktioniert. Dann haben sie noch Glück, wenn sie nur das Rad putzen müssen und nicht die nächsten Jahrzehnte beleidigt, beschimpft oder gar verarscht werden.

Einer dieser Betreuer, eigentlich einer der Topbetreuer weltweit gesehen, ist Smokey Ozzi. Letztes Wochenende hat Ozzi wieder seinen Ruf als Mutter Theresa des Pongaus gepflegt und fuhr gemeinsam mit den Herren Fuchs, Hofer und Dörschlag gegen Sölden zum großen Ötztaler! Nachdem Smokey Ozzi ein Topbetreuer ist, wie er im Buche steht, hatte er nur das beste für seine Schützlinge im Sinn. Sein erster Einsatz begann schon mitten in der Nacht.

Zimmerkollege Hans Fuchs konnte nicht schlafen. So nahm Ozzi - im Zivilberuf Postler - also seine große Tasche, suchte zwischen diversen Einschreiben, RSA und sonstigen Briefchen, die schönsten Heimatgrüsse heraus und las dem armen Hansi eine Gute-Nacht-Geschichte aus den verschiedenen Ansichtskarten vom Ballermann, aus Lignano und den Malediven vor. Nach der hundertsten Wiederholung von "das Wetter ist schön" und "das Essen is grauslich" schlief Klein-Hansi wieder ein und träumte von endlosen Buffettischen.

Früh des Morgens - gerüchteweise so Viertel nach Vier - ging es dann zum Frühstück. Das ganze Ötztal lebt in diesen Tagen nur für den großen Straßenmarathon. So war es auch kein Problem, um diese grausame Zeit ein kleines Frühstück zu bekommen, ein kleines Frühstücksbuffet halt mit allem, was das Herz begehrt und das die Rennfahrer vor lauter Nervosität nicht hinunter bekommen.

Dann kam Teil2 von Ozzis Mission: Er musste den Herrn Hans rechtzeitig und gesund im ersten Startblock abliefern. Das klingt zwar recht leicht, ist aber eine wahre Herausforderung, denn die Athletenmägen sind sehr nervös so kurz vor dem Start. So agierte der Topbetreuer abwechselnd als Klopapierrollenhalter und Radhalter. Da hatte er wenigstens einen kleinen Vorteil, da er als Topbetreuer dem alten Hans natürlich auch seine eigene Rennmaschine zur Verfügung gestellt hatte.

Kurz vor dem Start begann der dritte Teil der Mission: Hurtig mir dem Auto auf den ersten Pass, das Kühtai war angesagt, um all die Durstigen mit Iso zu versorgen. Und hier wurde es dann richtig spannend! Auf der Versorgungsliste standen die Herren: Dörschlag, Lindner, Fischer, Hofer, Fuchs, Sieberer, Gamsjäger, etc.. Mit einem Zigaretterl und einer Kiste Bier stellte er sich mitten auf der Strasse auf. So konnte er problemlos 20 Athleten betreuen und da war ja alles drin, was ein Mann

braucht. Das brachte gleich den ersten Verweis von der Streckenaufsicht, also doch Betreuung mit diesen unpraktischen unhygienischen Plastikflascherln.

Dann kamen sie, die Helden der Landstrasse. Mit aufgerissenen Augen und Trikots, die Zunge um den Lenker gewickelt, kurbelte die Spitze daher. Der allererste war wie immer der Herr Lindner. Das wäre zwar recht praktisch zu betreuen, aber er hatte 50 Mann im Schlepptau. Sicher, Ozzi kann dem Herrn Lindner schon sein Flascherl geben, der Hr. Lindner hat dann auch seinen Spass dabei, weil der Rest fliegt dann über den Pongauer Samariter drüber. So warf Herr Ozzi dann halt nur das Flascherl Richtung Topathleten. Die anderen waren dann leichter zu beglücken, auch wenn man sie immer erst zwischen den vielen Fahrern entdecken musste.

Betreuungsstation Eins war somit erledigt, ab Richtung Brennerpass. Ozzi hupft flockig in sein Motorhome und reiht sich der Strassenverkehrsordnung entsprechend zwischen all den Fahrzeugen ein. Auffallend war nur, er war das einzige Auto, sonst nur Radfahrer und hinter ihm ein Motorrad mit blauen Lichtern. Die begannen dann auch heftig zu blinken. Also rechts ran, mit Müh und Not kann er einer Verhaftung entgehen, bekommt aber vom Veranstalter einen persönlichen Betreuer zur Seite gestellt, der liebevoll auf Ozzis Autoschlüssel aufpasst, solange noch Radfahrer in Tirol unterwegs sind.

Durch diese Zwangspause konnte der Topbetreuer alle restlichen 3000 Fahrer persönlich begrüssen und manche zu einem Bierchen überreden. Nur Herr Gamsjäger lehnte nach längerem Überlegen die Einladung ab, immerhin hatte er noch 200km vor sich und er ist ja bekannt als alter Sitzenbleiber.

Kurz vor Einbruch der Dunkelheit durfte Ozzi dann wieder Richtung Tal, wo er gerade noch die ersten beim Zieleinlauf bewundern konnte. Ein harter Renntag und trotzdem versagt. Ozzi stand der Angstschweiß auf der Stirn, wie würden ihn die Wettkämpfer demütigen. Die Athleten waren an diesem Tag aber aufgrund grandioser Platzierungen gut aufgelegt und begnadigten Ozzi. Er darf beim nächsten Rennen wieder betreuen, welch Freude! Nur jetzt mag er nicht mehr, Ozzi fährt nun wieder selbst mit Startnummer...

#### WeinSteinTour

Mühldorf, 1.9.2007

Wer kennt das nicht. Man kommt zur Kassa im Supermarkt. Zwei Kassen sind offen, welche Warteschlange wählt man? Egal welche, man schafft es immer, die falsche zu erwischen.

Genau so war es samstags im Waldviertel. Zwei schöne Rennen mit feiner Streckenführung standen zur Auswahl, keine 20km Luftlinie von einander entfernt. Und ich habe es geschafft! Ich habe mich beim richtigen Rennen angemeldet. Es braucht jetzt keiner zu glauben, dass ich zu dumm bin, die richtige Rennserie zu erwischen, nein, ich habe das sommerliche Rennen erwischt.

Gerüchten zufolge hat es am Bärnkopf in einem durch gegossen, die Strecke hat sich in eine hautverjüngende Schlammpackung verwandelt, die Temperaturen waren arktisch und das Vergnügen auf seiten der Zuseher. Ich hingegen war in Mühldorf hinterm Jauerling. O.k., zwischendurch ein paar Regenschauer, sonst aber Sonnenschein, feine Temperaturen und eine griffige trockene Strecke. Leider dürfte das unter den Waldviertlern bekannt sein, weil die Elite des Woodquarters hat natürlich auch die knackige Jauerling-Tour dem Fahrtechniktraining des Granitbeissers vorgezogen.

Entspannt, wie immer ohne Aufwärmen, versteckte ich mich in der Meute unter dem Startbogen. Die Eröffnungsabfahrt war noch halbwegs entspannt, aber am ersten Anstieg wars vorbei mit dem Frieden. Wie die Wahnsinnigen kurbelten sich sämtliche Waldviertler dem Gipfel entgegen, als ob das Rennen von Mühldorf die Woodquarter-WM wäre. Mit Müh und Not hielt ich mich auf diesen ersten 450 Höhenmetern unter den ersten 100 und wusste schon ungefähr, was mich in der Abfahrt erwartete. Ein ganz feiner Singletrail, garniert mit allen Feinheiten und Feindbildern, die ein Wald für Radfahrer so bieten kann: Steine, Wurzeln, Löcher, Kurven. Ja, sogar Kurven. Dass das radelnde Waldviertel diese Abfahrten in- und auswendig kannte, war klar, dass meine Bremsen vor Angst sehr sehr laut quietschen können, wurde mir klar.

Der Cäptn Scheer (Danke S(ch)eer!) lieh mir großzügig seine legendären Mavic Crossmax Laufräder aus dem 98er-Jahr, damit ich mich endlich mal problemlos durch die Gegend wuchten kann. Was aber niemand bedachte, war, dass Ceramicfelgen in Verbindung mit normalen Bremsbelägen laut quietschen und ruckartig bremsen. Todesmutig tastete ich mich ins Tal und war der Liebling meiner Umgebung. Es war sicher, dass mich kein entgegenkommendes Auto und kein Streckenposten überhörte, gefährliche Tiere wie beispielsweise Kühe und Hunde, ergriffen frühzeitig die Flucht. Und der Herr Neugebauer, der ungefähr 20 Minuten vor mir einsam an der Spitze seine Kurbel drehte, wusste trotzdem immer, dass ich noch im Rennen bin und die wievielte Abfahrt mich gerade quälte.

Das war dann auch schon alles erzählenswerte dieses Rennens. Mein Material hielt, mein Körper auch. Vielleicht hier ein kleiner Tipp an die Ernährungsberater aller Radmagazine: Apfelschorle, wie die nordwestlichen Nachbarn so schön sagen, kann kein Isosaftl ersetzen, wie ihr immer so schön in euren Artikeln beschreibt. Nachdem ich mein Elektrolyt daheim vergessen hatte, musste ich mich zwischen Apfelsaft mit stillem Mineral im Verhältnis 1:3,425 verdünnt oder Bier entscheiden. Ich machte hier den Supermarktkassenfehler und entschied mich gegen den Alkohol. Das brachte mir wertvolle Verdauungsarbeit in den ersten Anstiegen und Krämpfe ab der Hälfte des Rennens (bei einem 2 Stunden-Rennen!).

So bewegte ich mich auf der Rennstrecke stetig dem Ziel entgegen. Immer wieder blieb ich stehen und suchte verzweifelt nach einem Defekt am Rad, fand aber keinen. Das Lieblingsrad quietschte halt nur in den Abfahrten aber sonst brachte es mich ins Ziel, gatschfrei, sturzfrei, defektfrei. Ein für die Gesamtwertung bedeutungsloser 12ter Platz in der Hilflosenklasse hob nicht unbedingt meine Laune, dafür gab es im Ziel dann endlich wieder sportlergerechte Nahrung: Käsekrainer mit Radler, ein Traum! So war alles wieder schön und ich fahre nächstes Jahr vielleicht doch wieder Rennen.

### 10. World Games of Mountainbiking Marathon

Saalbach, 6.9.2007

Die Saison war noch viel zu kurz. Mit so wenig Rennen wie dieses Jahr konnte es doch noch nicht zu Ende sein. So entschloss ich mich zu einem Saisonabschlussrennen. Entweder zur bekannt grausamen Strecke von Graz oder erstmals mit endlosen vielen Deutschen nach Saalbach-Hinterglemm zur Hobby-WM. Ich entschied mich für zweiteres, da es dort einen Cross Country Bewerb gab. So etwas ist zwar etwas intensiver als ein Marathon, dauert aber bei weitem nicht so lange.

Zuerst kam die verpflichtende Qualifikation am Freitag. Diese ist eigentlich nur eine touristische Einlage des Veranstalters, da pro Klasse 120 Fahrer sich für das Finale qualifizieren und insgesamt nur 87 Radfahrer und -Rinnen sich für diesen Schaulauf gemeldet hatten.

Nachdem ich das schon ahnte, wärmte ich mich mit drei Pikantwurschtsemmerl zünftig auf. Die Streckenbesichtigung fand dann in der ersten der drei Qualifikationsrunden statt, also zeitgleich mit dem Pikantwurschtsemmerlaufarbeitungsvorgang meines Körpers. Nur ganz locker konnte man die Runden nicht fahren, denn der Anstieg war so steil, dass man entweder mit verdrehten Augen sich irgendwie die Schotterrampe emporwuchtete oder entspannt zu Fuß ging, und das war doch gegen meine Radfahrerehre. Am Schluss war ich 22ter von 35, hieß also 11te Startreihe.

Sonntags kam dann das eigentliche Rennen. Kurzfristig lud ich mir noch den Topbetreuer Smokey Ozzy ins Gefährt und so ging es bei frischen 9°C nach Hinterglemm. Dort fand ich die Überreste der urguaten Leistungsgesellschaft, die die Nacht durchgefeiert hatte. Das alles nur wegen diesem Masterweltmeistertitel des Herrn Neugebauer...

Diesmal nahm ich das Rennen ernst. Somit ging es eine halbe Stunde lang ans Aufwärmen, so ziemlich als einziger fuhr ich durch die Gegend und fror nicht auf der Walze. Um 11:30 war dann endlich Start. Neben mir stand Seine Mächtigkeit, Don Sumo samt Nachwuchs - noch gut verpackt im Bäuchlein seiner Holden. Seine Aura gab mir die Sicherheit: "Ich werde nicht Letzter!"

Die Startphase war ganz schön flott, ich fand mich innerhalb weniger Meter am Ende des Feldes bestehend aus Italienern, Deutschen, Österreichern, Russen und Schweizern wieder. Doch gleich im

Anstieg schlug ich unbarmherzig zurück. Diese Schwitzer in ihren langen Hosen und Trikots, wozu rasieren die eigentlich ihre Beine, wenn sie dann immer nur frieren. Kurzärmlig und pelzwadlig stampfte ich an ihnen vorbei und fuhr wieder in das wärmende Mittelfeld. An der Spitze des Anstiegs konnte ich dann den Herrn Ozzy erkennen, der sich dort mit meiner Cola-Flasche postiert hatte und anerkennend an seinem Glimmstengerl zog.

Nach kurzen renntaktischen Anweisungen stürzte ich mich in die Abfahrt. Zuerst war das wurzelig und steinig, nach zwei Haarnadelkurven ging es etwas rutschig auf einer sehr nassen Wiese dahin. Das war allerdings alles halb so schlimm und so rollte ich an 15ter Position in die zweite Runde.

Mein Ziel Top15 war also problemlos machbar. Bis zum Ozzy hatte ich weitere zwei Fahrer gut gemacht und eine Runde später lag ich bereits sicher an 11ter Position, Platz 9 und 10 in Sicht. In der vierten Runde begab ich mich in Lauerstellung auf die zwei Herren vor mir, wobei der 9te dem Herren Sumo und mir noch sehr gut von der Transalp bekannt war: Ein verwegener Abfahrer, auf dieser Strecke war das aber eher bedeutungslos.

Ich keuchte an Ozzy also vorbei, rief ihm zu, dass nächste Runde ein Cola ganz nett wäre und rasselte rein in die Wurzel-Bergauf-Passage. Das Hinterrad drehte auf den nassen Wurzeln durch, die Kette fiel vom mittleren Kettenblatt und ich trat gleichzeitig mit aller Zärtlichkeit meiner Stampfer in die Pedalerie. Ein wunderschön metallischer Klang hallte durch die Wälder! Die Kühe waren verzückt ob dieser Symphonie des Radsports.

Ich sprang unter tosendem Applaus gleich wieder auf das Rad und rollte in die Abfahrt, ganz ohne Zugabe, lediglich die Kette hupfte ein wenig auf den Kranzln. Durch dieses Mallheur konnte die Gruppe hinter mir wieder aufschliessen, allerdings sollte das kein Problem sein, da ich eindeutig stärker war. Am besten gleich am Anfang des Anstiegs, dachte ich mir, werde ich die netten Herren wieder distanzieren.

Rein in den Wiegetritt, ein Tritt, noch ein Tritt, ein sanftes Kling-Bimm. Endlose Leichtigkeit machte sich beim Drehen der Kurbel breit. Hoppala, meine Kette hing etwas lose im Gestänge. Ich stieg ab, nahm mit Tränen in den Augen die Kette vom Rad und dachte nur: "Das war's"

### 2008

### Vienna City Marathon (Zuschauer-Bericht)

Wien, 27.4.2008

### 25ter Vienna City Marathon - Wie lange ist ein Marathon und ist die Damenstrecke kürzer?

Es ist vorbei. Alle sind geschafft. Mit bis zu 120 Trainingseinheiten (Hutti und Ozzy) sind die Topathleten aus dem Pongau zum 25ten Vienna City Marathon angereist, um Wien zu zeigen, dass auch die Bewohner des gebirgigen Westens rund 42 Kilometer aufrechten Ganges bewältigen können.

Samstags waren sie angerückt. Ganz verzweifelt waren sie, als sich das Gerücht bewahrheitete: auf diesen 42 Kilometern gibt es wirklich keinen Berg. Die größte Steigung befindet sich zwischen Schönbrunn und Westbahnhof. Um diesen Marathon dann doch nicht zu einfach zu machen, gingen ein paar der Herren am Vorabend des Marathons noch schnell auf ein paar Elektrolyte in ein Irish Pub.

Die Dame und die restlichen Herren gingen brav früh zu Bett. Dort wartete aber die nächste Herausforderung für sie. Zwerg Ralfi hatte den Schnarchsack eingepackt und sägte im 6-Bett-Zimmer nach allen Regeln der Kunst. Irgendwie konnte er doch seine fünf Zimmerkollegen von einem Attentat abhalten und hat es lebendig zum Start geschafft.

Der Start war klassisch. Unüberschaubare Massen, endlose Euphorie, sogar SloMo konnte sich dieser nicht entziehen und so starteten alle sehr zügig Richtung Praterstern. Cpt'n Scheer hatte sich an die Fersen einer schwarze Gazelle geheftet, Herr Hutti schwartelte auch so mit 170 Puls daher, als plötzlich ein Postler leichten Schrittes an ihm vorbei zog. Kilometer 3, "Tatütata, die Post is da, hoppa Hutti, jetzt gehts los. San nur noch 10 kleine Negerlein vor uns. Die pack ma auch no!" Dem Herrn Hutti blieb die Spucke weg. Das gibts doch nicht, es geht doch noch 40 Kilometer.

Ein Kilometer später: Herr Ozzy hängt mit verzweifelten Gesicht am Strassenrand und zupfte an seinem Stützstrumpf: "Komm, nur noch 40 Kilometer, sei lieb, ich bin auch nicht mehr böse und renn ab jetzt nur mehr im 2ten Gang" Eine Tragödie, der Trainingsweltmeister war nach 3 Kilometer bereits am Ende. Sogar der Läufer mit dem Bärenkostüm hatte ihn bereits schnaufend überholt. Das war zu viel der Schmach. So setzte er sich humpelnd den Halbmarathon als Ziel, egal wie, Hauptsache vor dem Bären ins Ziel.

Cpt'n Scheer irrte inzwischen mit Kilometer-Zeiten von 3:45 recht weit vorne im Feld herum. Bei Kilometer 17 machten sich aber langsam ein Eiweiß-Mangel bemerkbar. Er hatte sich mit Gappi doch zu einseitig im Irish-Pub ernährt. Scheinbar verträgt der Herr Gappi aber diese Ernährungsform als Koch besser. Er schwebte mit seinen knapp 90 Kilo klar unter zwei Stunden-Marke ins Halb-Marathon-Ziel. Wenn man da die Kilo pro Kilometer rechnet, dann verblaßt die Zeit von 1:20 des Herrn Cäpt'n.

Herr Hutti keuchte in der Zwischenzeit bereits an Kilometer 34 vorbei, Durchschnittspuls bisher 174, also leicht erhöhte Fettverbrennung. Da machte sich ein Krampferl im linken Fuss breit. "Die restlichen 8 Kilometer, die hupf ich auch auf einem Bein, wenn's sein muss! Ich will unter 3 Stunden bleiben!"

Zeitgleich bei Kilometer 21: Herr Wimsti hatte bereits den 42ten Wimsti-Kilometer hinter sich und träumte vom Einlauf am Heldenplatz gleichzeitig mit dem besten Österreicher. Da dämmerte ihm so langsam: "Beim Halb-Marathon abbiegen, das gibt wieder Spott und Häme auf URGUAT.at. Die hat sich heute der Herr Ozzy verdient". So wuchtete er sich lockeren Fusses doch noch auf die Langdistanz und setzte sich ein neues Ziel: "Ich werde nicht die langsamste Frau der Bikeklinik". Tja Herr Wimsti, das ist sich leider nicht ganz ausgegangen. Frau Judith, die laut Wimsti-Report weit hinter ihm war, hatte spätestens bei der Netto-Zeit die Nase vorne, so um lächerliche 7 Minuten. Wahrscheinlich war die Damen-Strecke kürzer.

Herr Hutti schwindelte sich mit leicht schmerzverzerrten Gesicht als erster der Bikeklinik-Truppe ins Ziel der Marathondistanz. Der erste Marathon in 3:00:46, das hört sich nach Wiederholungstäter an.

Ein 2er ganz vorne.... Kurz danach kam ein weiterer Haufen Pongauer mit der breiten Masse ins Ziel. Auch ein sichtbar erleichterter Bert. Der Marathon an dem Tag war ihm eigentlich ziemlich egal. Hauptsache der Herr Ozzy rennt nicht unter 3 Stunden, weil dann hätte er zu Fuss heimgehen müssen. Es war schon gut, dass er vor dem Start heimlich Ozzis Stützstrümpfe gegen kratzige Wollstutzen getauscht hat...

Jetzt ist es vorbei mit der Lauferei, die Heldentaten auf zwei Rädern warten: Bergumwuchten, Ortstafelsprints....

### Alpentour Styria 2008

#### 1. Etappe

Oberaich, 22.5.2008

Da bin ich also. Steiermark, Radlrennen und das 4 Tage lang. Rund um mich nur Elite-Fahrer und Möchtegern-Profis. Einzig Stoppi unterstützt mich in der Bauchklasse.

Gestern war erste Etappe in Oberaich: Das ganze war etwas anstrengend. 5 Mal auf so einen unnötigen Hügel rauf und dann ohne Rücksicht auf Verluste wieder runter. Ich war so schnell, dass mich mein Betreuer nicht mehr kennen wollte. Aber was solls: irgendwie hab ich das überlebt und kam als stolzer 13ter der Bauchklasse ins Ziel.

#### 2. Etappe

Oberaich - Vordernberg, 23.5.2008

Heute war Eisenerz angesagt: aufgrund des Erzberg-Rodeos durften wir nicht am Erzberg fahren und mussten den ersten Anstieg aufs Präbichl auf der Strasse absolvieren. Dann kamen offiziell nur mehr 3 Runden á 500hm. Dem war nicht ganz so, da die Abfahrt 150hm versteckte, und das vier mal. Mir wurde schnell klar, dass das ganze heute etwas länger dauern konnte, so vier Stunden fasste ich ins Auge. Krampffrei überwältigte ich die Strecke und verbesserte mich Gesamt auf den 10ten Bauchklassenplatz.

Morgen reiten wir um Donnersbachwald. Das ist ein flotter knackiger Kurs, als etwas für die junggebliebenen und nicht für mich alten Bergumwuchter. Näheres dazu gibts dann morgen.

P.S.: Als Notnagel für die Teamwertung wurde ich verpflichtet. Zum Glück bin ich noch nicht der Sargnagel. Wir führen diese Wertung an, 45min vor den nächsten. Das könnte sich also ausgehen

bis bald martin

### 3. Etappe

Donnersbachwald, 24.5.2008

Heute war eine relativ leichte Etappe angesagt. Donnersbachwald - Riesneralm, eine mir inzwischen gut bekannte Strecke, auch wenn ich sie nicht sonderlich mag. Wenigstens hat der Veranstalter die Wettkampfart gewechselt: Bisher war immer in der Früh eine kurze Etappe (3 Runden) angesagt und am Nachmittag ein Einzelzeitfahren im Ausmaß einer Runde auf der selben Strecke. Für mich als berüchtigten Langsamstarter war das natürlich immer die Hölle.

Dieses Jahr waren sie nett zu mir und setzten einfach nur 4 Runden an (48km, 2050hm). Am Beginn wuchtete ich mich für 10 Minuten über gatschige schmale Wegerl, dann kam ein gut 20 minütiger Schotteranstieg, zwischendurch grausam steil und zu Letzt eine schnelle Abfahrt über Skipiste und technisch anspruchsvolle Wurzeltrails.

Die Startphase habe ich ausnahmsweise Mal nicht verschlafen, am ersten kurzen Stich kam mir trotzdem schon der Herr Klimo mit dem Rad in der Hand entgegen. Er war schon wieder auf dem Weg zurück zum Start - Schaltauge abgerissen... das schaute nicht so gut aus für die Mannschaftswertung. Aber wir hatten doch über 50 Minuten Vorsprung, da kann er sich inzwischen sogar ein neues Rad selber bauen.

Das Rennen ist sonst schnell erzählt: Bergauf habe ich immer wieder Leute eingeholt, die Hälfte von ihnen hat sich bergab dann wieder revanchiert. Das Abfahrtstempo bei der Alpentour war dieses Jahr extrem hoch. Vielleicht sind meine neuen Scheibenbremsen einfach zu gut. Zwischendurch beschwerte sich der Herr Reidinger bei mir, dass der Klimo so gemein ist und ihm sein Fahrrad nicht mehr zurückgibt. Da schwante mir bereits schreckliches: RADLTAUSCH! TOTAL VERBOTEN! Der Herr Klimo überholte mich dann nach einem Zeitl wieder auf seinem eigenen Rad und machte mächtig Dampf. Nur leider war alles umsonst.

Die lieben belgischen Freunde brachten schriftlichen Protest ein - obwohl sie sportlich bereits schwerst geschlagen waren - und somit wars aus: keine Teamwertung, keinen Sieg in der Sportklasse. Richtig, Hobbyfahrer werden bei so einem Regelverstoß sofort disqualifiziert, während bei der Elite jeder darüber hinwegschaut (Schau nach bei Kircher, Kasbrett,...). Selbst wenn Thomas bei dem Defekt gewartet hätte, bis das Rad repariert ist, wäre er noch immer überlegener Führender in der Wertung gewesen.

Somit war dieser Tag nicht mehr so wirklich lustig am Schluß. Die anderen Fahrer waren auch sehr verwundert, dass hier so hart gestraft wurde. Es blieb Strobl Thomas und mir nur mehr die Einzelwertung und Thomas Klimo die TOP 6 Wertung in Schladming für den Sonntag.

# Schladming MTB Grand Prix

Schladming, 25.5.2008

#### 4. Etappe steirische Alpentour - das Finale

So wirklich hat's mich in der Früh nicht mehr gefreut. Wieder aufstehen, wieder auf den wunden Hintern setzen und wieder Schwitzen wie blöd. Noch dazu startete die kleine Alpentour-Meute zusammen mit den Startern der Top-6-Serie. Das hieß, Stress ohne Ende, noch dazu, wo die ersten Kilometer dieser Strecke wirklich sehr schmal sind. Wenigstens durfte ich mich gewichtig vorne im ersten Block präsentieren. Stoppi und ich repräsentierten wieder die gut genährte Pelzwadl-Mafia und ernteten nur verwunderte Blicke der Top-6-Spitzenathleten, wie man mit solch begnadeten Körpern überhaupt drei Bergetappen überleben konnte.

Pünktlich um 9:00 setzten wir uns mit unseren müden Beinen Richtung Hochwurzen in Bewegnung. Von oben lächelte uns bereits der Schnee entgegen. War also doch gut, dass ich meinen Pelz angelassen habe. In der Startphase schossen an mir die ausgeruhten TOP-6-Fahrer vorüber, unter anderem die Frau Embacher von der Bikeklinik. Sie wollte scheinbar die erste am Gipfel sein (war sie dann auch).

Ich ging das ganze gemächlicher an und bewunderte den Jojo-Effekt diverser Rennfahrer. Sie gingen leichtfüßig an mir vorbei und fielen nach ein paar Metern wieder leidend zurück. Sobald sie meine schönen Beine sahen, fuhren sie wieder voraus, um dann Sekunden später entgültig zurückzufallen. Auf der Hochwurzen gab es diverse Schneefelder zu durchpflügen bis es in eine schnelle lange Schotterabfahrt ging. Zwischendurch gab es immer wieder knifflige Trails, bei denen sich sogar ein Streckenmotorrad zerstörte.

Nach erledigter Abfahrt ging es in eine grausame 20km Schleife, die zwei Mal zu bewältigen war. Mich hielt nur noch der Gedanke ans Zielbier am Rollen. Rund um mich die selben Leidensgefährten wie jeden Tag. Sie waren ganz glücklich, als sie mich kommen sahen, denn sie rechneten damit, dass ich immer erst kurz vor dem Ziel in Schwung komme. Nur diesmal war einfach die Etappe länger, daher das Ziel noch weit. Ich hantelte mich von einem Fahrer zum nächsten nach vorne, dann kam die erste Zieldurchfahrt in Schladming. Der Downhillkurs über die Skipiste war zu bewältigen. Die Bremsen glühten die Arme schmerzten. Bei der Zieldurchfahrt gab es wenigstens aufmunternde Worte von

Smokey Ozzy und Gappi. Topbetreuer Wolfgang verfolgte mich mit meiner Radflasche. So laufen hätte er gar nicht müssen, denn gleich mit dem Start in die zweite Runde ging es fast senkrecht hinauf. Da war dann die Kriechspur wieder angesagt.

Irgendwie rollte ich dann die letzten 20 Kilometer dieser Etappe dem Ziel entgegen. So wie jeden Tag waren in der Schlussrunde meine Beinchen endlich warm gefahren. So kurbelte ich unbeschwert die grausam steilen Rampen empor. Zu guter letzt holte ich mir wieder einmal den Herrn Mario Hirt, der darauf hin fürchterlich zu weinen begann. Herr Hönig stammelte bei meinem Überholmanöver nur mehr etwas von "I bin so blau". So hatte diese Etappe doch noch einen Sinn und ich ritt glücklich den letzten Steilhang ins Ziel hinunter.

Somit habe ich auch meine fünfte steirische Alpentour pannen- und sturzfrei überstanden. Allerdings werde ich jetzt wirklich immer langsamer... doch irgendwer muss ja die hinteren Seiten der Ergebnisliste befüllen.

Bis zur nächsten Demütigung in Bad Mitterndorf stemplh.

### 12. Grimming MTB Marathon

Bad Mitterndorf, 1.6.2008

Mein Rad hat jetzt einen Namen. Den hat es sich selbst ausgesucht. Hannibal will es heißen. Genauso wie der Held aus der Römerzeit. Warum? Weil der auch mit einem Elefanten über die Alpen zog - und am Ende gab es bekanntlich nichts zu gewinnen.

So standen Hannibal und ich am Start in Bad Mitterndorf. Es sollte ein schöner Tag werden. Knapp 600 Radlfahrer hatten nichts besseres zu tun, als sich an so einem schönen Badetage mit der Meute zu messen. 30 Minuten vor dem Startschuß wurde bereits verzweifelt um den besten Startplatz gekämpft. Nach dem Start wurde es noch hektischer. Mit Mühe konnte ich einen Sturz vermeiden und zog Richtung ersten Anstieg, dort wird es wohl etwas entspannter werden. Doch selbst nach 3 Kilometern des Bergauftretens wurde noch immer gedrängelt wie beim Sommerschlußverkauf. Erst mit den ersten nassen Steinen und Wurzeln wurde es ein wenig ruhiger. Da kämpften die wackeren Mitstreiter überwiegend mit den Tücken der Natur und ihrem Sportgerät.

Nach Erledigung der ersten technischen Passage begann die asphaltierte Tauplitzer-Bergstraße. Hier überholte mich einer mit dem Einser-Schmäh. "He, du hast relativ wenig Luft in deinem Hinterreifen". Der Stemplh., ein äußerst gutgläubiger Mensch, ließ sich von seinem schönen Rad fallen und kontrollierte den Luftdruck. HAHA, reingelegt, alles in Ordnung. Gewinner der goldenen Pappnase, das kann ja heiter werden!

In der Abfahrt habe ich mir dann diverse Spassvögel wieder zurückgeholt, um bei der Bergwertung am Kulm wieder gnadenlos nach hinten durchgereicht zu werden. Inzwischen war High Noon, es wurde immer heißer. Zum Glück hatte ich heute ärmellos gewählt, um den Rot-Anteil an meinem Luxuskörper zu erhöhen. Es war windstill, ganz fein und mit jedem Anstieg wurde ich kraftloser. Ich begann vom Freibad und Damen in knappen Bikinis zu träumen. Es half nichts, ich wurde immer langsamer. Ich träumte vor mich hin, von Blondinen und Brünetten in engen Hosen. Da war auf einmal wirklich eine. Beate hatte mich eingeholt. Mit ihr konnte ich dann wieder mitfahren, da bereits der Gipfel erreicht war und ein kühles Lüftchen dort regierte.

Nach der Abfahrt ging es ungemütlicherweise gleich wieder bergauf, das ganze noch dazu gar mächtig steil. Die nächste Dame flog an mir vorüber, dazwischen ein Haufen übermotivierter männlicher Mitstreiter. Ich achtete nur darauf, mich auf dem Rad und das in Bewegung zu halten. Der Anstieg nahm kein Ende, mein ganzer Körper war bereits ein Krampf. Fußsohlen, Hände und Augen zuckten unkontrolliert vor sich hin. Nur die Beine waren frisch, doch das half leider nichts. Als nach vielen Stunden der Quälerei endlich die Schlußabfahrt erreicht war, machte sich Erleichterung bei mir breit. Die dauerte allerdings nur ein paar Kurven, dann ging es schon wieder bergauf. Das wiederholte sich noch ein Zeitl. Der Veranstalter wollte uns noch alle schönen Singletrails um Bad Mitterndorf

zeigen. Doch auch das ging vorüber und so fuhr ich nach zähen 4 Stunden und 71km ins Ziel. Einfach nur hinlegen...

Jetzt gibts einmal eine Euro2008-Pause und dann werde ich zukünftig tunlichst mehr den Wetterbericht beachten: Badewetter ist zum Baden da...

ein dehydrierter stemplh.

### Hochsteintrophy

St. Veit / Pongau, 7.6.2008

Hallo St. Veit, da stand ich nun - ohne schweren Ackergaul, auch keine leichte Plastikrennfeile zwischen meinen schmächtigen Schenkerln. Die Sterne hatten mir schreckliches prophezeit, die Waage auch. Nachdem sich Neptun und Uranus weit jenseits der achtzigsten Kilomarke trafen, wollte ich das Unglück nicht heraufbeschwören. Cäpt'n Scheer ging es ebenso. Allerdings hatte ihm die Bewußtseinserweiterung des Vorabends eine 4 Promille-Klatsche und eine muskuläre Insuffizienz des Magen-Darmtraktes bescheert. So wollte er mir als Topbetreuer mit zittrigen Knien bei der Beglückung der Bikeklinik-Topathleten Beistand leisten.

Nachdem für uns das Aufwärmen ausfiel, versuchten wir uns anders nützlich zu machen. Wir statteten den Dopingfahndern einen Besuch ab und befüllten zuvorkommend und selbstlos gleich einmal alle Fläschchen der netten Herren. So müssen sie wenigstens nach dem Rennen nicht mehr so lange auf die Befüllung durch die dehydrierten Spitzenathleten warten und können rasch zu ihren Familien heimkehren. Als wir gerade lustig den Flüssigkeitsüberschuss des Vortags gleichmäßig auf diverse Fläschchen verteilten, hallte der Startschuss quer durchs ganze Innergebirg.

Jetzt hieß es hurtig die Zaubertränkchen unserer Rennfahrer zusammenzupacken. Nur ja nicht mit den diversen Dopingproben verwechseln und ab auf die Strecke...

So ungefähr hätte sich normalerweise alles abgespielt, nur leider war dem nicht so. Herr Scheer war gesundheitlich bedient und stand im Seidenhemd mit einer Sommersprossenbraut am Wegesrand, und ich schaffte es nicht rechtzeitig zum Start. Daher musste ich als Betreuer mit großem Rucksack das Rennen mit 10 minütiger Verspätung aufnehmen. Die Chancen, dass ich vor den Spitzenfahrern bei den neuraligischen Punkten ankomme, standen nicht schlecht, nachdem es angenehm zu regen anfing und das den Topathleten normalerweise gar nicht gut bekommt.

Bald hatte ich die ersten erreichten. Superstar "alter Hans" ließ sich gleich die Luft aus dem Hinterrad als er mich daherkeuchen hörte und musste daher "leider" aufgeben. Es kamen noch weitere Spitzenathleten daher, nur waren sie alle in die verkehrte Richtung unterwegs. Nach einer intensiven Bergfahrt kam ich dann ganz entspannt mit minimalen Rückstand auf die Spitze zum Kuchenbuffet am Gipfel an. Der Rückstand kann deswegen nicht sonderlich groß gewesen sein, da noch sehr viel Kuchen übrig war. Nur da oben wollten die verwöhnten Herren Kaffee von mir und kein gschmackiges Isosafterl - undankbares Pack.

Gerüchten zufolge soll irgend ein Tiroler die Gunst der Stunde genutzt haben, dass Cäptn Scheer und ich nicht an der Gipfelkreuzhatz teilnahmen, und holte sich unangefochten den Sieg. Knapp dahinter folgten Berühmtheiten wie Mayr Hias, Wallner Tom, Woisetschläger Reini und Kirnbauer Ralf.

### Samson-Marathon (Gerüchte-Bericht)

St.Michael/Lungau, 22.6.2008

#### wieder einmal eine Geschichte vom Hören-Sagen, diesmal aus dem Lungau

Der Wetterbericht sagte nichts gutes voraus. Extreme Hitze wurde erwartet. Nichts destotrotz standen genügend wackere Athleten um 7:00 in St.Michael in der Thermo-Wäsche am Start. Smokey Ozzy überlegte kurz, ob er da irgendetwas falsch verstanden hat bei der Wettervorhersage. Aber mit einer

gehörigen Portion Selbstbewußtsein klemmte er sich trotzdem hochsommerlich bekleidet seine Rennmaschine zwischen die Beine. Sein Auftrag an diesem Tag war eindeutig: Prinzessin Judith durfte auf diesen 160km/3400hm kein Haar gekrümmt werden, gar keines.

Auf diese Art war die Renntaktik für den flotten Postgeneral klar vorgegeben, gemütlich starten und gleichmäßig fahren. Vielleicht hätte er in Wien anno seinerzeits bei diesem rühmlichen Lauf-Marathon auch darüber nachdenken sollen. Der erste Berg war von der Temperatur ganz angenehm, die Stimmung war locker, auch wenn das Wadel nervös zuckte, als die Herren Hutti und Richie im jugendlichen Leichtsinn mit unendlicher Kraft vorbeistürmten.

Am zweiten Berg wurden es dann schon recht warm, der Schweiß begann zu perlen und das Isosaftl zu schmecken. Frau Judith hielt sich tapfer am Hinterrad und so rollte der Prinzessinnen-Express unwiderstehlich Richtung erster Labestelle. Dort ließ es sich Ozzy natürlich nicht nehmen, die Getränke der Dame mit rechter Hand am Rücken zu servieren und ihr hernach die Serviette zu reichen.

Ab dem dritten Berg begann sich der Herr Ozzy an einen erst kürzlich erschienen Rennbericht vom Meister "Stemplhuba de luxe" zu erinnern. Bei der Lektüre dieser Erfahrungen dachte er noch an Münchhausen, so schlimm kann die Hitze an einem Berg doch nicht sein. Aber die Flattnitz hinauf spielten sich Dramen ab. Topathleten kippten einfach vom Rad. Extreme Stille machte sich an diesem Berg breit, nur das Klackern von Pedalplatten und hin und wieder ein schmerzerfüllter Schrei. Ozzy fühlte sich wie ein Held in einem spannenden Wild-West-Film. Er voll im Saft, locker und kraftvoll. Herr Hutti hingegen kämpfte gegen all das Böse, hauptsächlich seinen Körper und die Kurbel an seinem Rad. Sie machte den Eindruck, als ob sie stecken geblieben sei, sie bewegte sich kaum mehr.

Ein Krampferl, ein Quietscherl, wie schön ist doch ein sonniger Sonntag mit einer Startnummer! Nach dieser weltberühmten und inzwischen berüchtigten Flattnitz war es eigentlich nur mehr ein Roller in Ziel. So 50km leicht geschupft, ohne gröbere Einlagen. Nur hat da Ritter Ozzy leider kurz nicht aufgepaßt und schon hat ein dreister Wüterich seine Prinzessin vom Rad geräumt. Ein Asphaltpeeling vom Feinsten für die Dame war das Resultat. Ozzy bog geknickt mit Urgewalt und präzisem Augenmaß das Damenrad wieder gerade, beflegelte den Übeltäter und hob Judith wieder in den Sattel. Judith biss die Zähne zusammen und kämpfte sich ins Ziel, wo bereits zahlreich die Hitzeopfer lagen.

Das Ziel war ein Bild des Grauens. Nicht nur, dass da so viele unglückliche Radfahrer herumlagen, nein, viel schlimmer noch, es gab nur alkoholfreies Bier. Für den begnadeten Gappi, der sehr souverän die Strecke absolviert hatte, war das eine klare Kampfansage. So überzeugte er - das war wirklich nicht schwer - die restliche Bikeklinik, in das gegenüberliegende Wirtshaus zu übersiedeln.

Bei so einem guten Gerstensaft überlegte dann der Herr Bergumwuchter a.D. - Hutti,von zahlreichen Krämpfen geplagt - auf Schach umzusteigen, weil er beim Würfeln mehr Glück hat!?!? Herr Richie war so deprimiert, dass er jegliche alkoholische Flüssigkeitszufuhr verweigerte. Dafür bekam er von versammelter Mannschaft prompt als bewundernde Anerkennung den (goldenen) Autoschlüssel verliehen. Frau Judith versuchte sich inzwischen auf eine Seite ihres Körpers zu legen, der noch heil war und Herr Ozzy hing am Telefon und erzählte der ganzen Welt von seinen jüngsten Erlebnissen und dass er heute nicht der Depp des Tages war...

### 3 Berge Rennen Marathon

Bischofshofen, 17.8.2008

3Berge-Rennen war wieder in Bischofshofen. Es war wie immer hart. Aber im Gegensatz zu meinen traumatischen Erlebnissen in Bad Mitterndorf im Frühjahr war es diesmal schön hart.

Ich ließ mich diesmal auf kein Materialroulette wie im Vorjahr ein, sondern packte meine aktuelle, bereits bewährte Rennfeile mit ungepickten Schläuchen, dicken Reifen und mächtiger Federgabel aus. Ausserdem schickte ich den Herrn Hutti zum Radlfahrn nach Italien, dessen Anwesenheit allein ließ meinen Oldtimer letztes Jahr in die Knie gehen.

So stand ich kurz vor sieben Uhr morgens bei winterlichen Temperaturen in der verrückten Meute, die auch dieses Jahr wieder die drei Dorfhügerl von Bischofshofen an einem Tag bezwingen wollte. Manche waren eingepackt wie im tiefsten Winter, manche - wie meine beleibte Masse - präsentierte in kurzer Wäsche stolz die Ganslhaut.

Entspannt und neutralisiert rollte das Feld die ersten Kilometer dem Anstieg zum Hochgründeck entgegen. Ich hatte mich diesmal komplett für kurz entschieden, also kurze Hose, kurze Handschuhe, kurzes Trikot und kurze Strecke. Die hatte allerdings für österreichische Dimensionen trotzdem ein paar Kilometer und Höhenmeter zu bieten. Knapp 65km und 2370hm sollten im Ziel dann auf meinem Tacho stehen.

Fröhlich lustig klingelte ich mich dann in den ersten Anstieg hinein, überrollte gleich die ersten fahrenden Hindernisse und sah den Puls bereits nach wenigen Metern in schwindelerregenden Höhen. Die Langstreckenmasochisten schlugen aber unverzüglich unbarmherzig zurück und schoben sich wieder nach vorne. An der Spitze der Herr Emmerich aus Deutschland und die Lokalmatadoren Stock und Wallner. Ein Haufen weiterer Übermütiger strampelte gleich dahinter und dann die breite Masse der Bikeklinik - Martin Stemberger. In meinem Windschatten die Herren Kendler, Fuchs, Pfeifenberger und Kaserbacher, denen mein Bummeltempo bei Puls 175 dann bald etwas zu wenig intensiv war. So wuchtete ich mich verzweifelte der ersten Kontrollstelle entgegen und passierte diese zufrieden als vierter der kurzen Strecke.

Die Abfahrt , die nun folgte, hatte es in sich. Sie war zwar technisch eher anspruchslos, da eigentlich nur Schotter und Asphalt am Speiseplan standen. Nur das schmale Bergstrasserl von der Klammalm nach Hüttau schlängelt sich am Hang entlang, war feucht und mit Streusplit garniert. Ausserdem trat immer wieder Nebel auf, der die Sicht auf unter fünf Meter verkürzte. Ich hatte aber Glück, zum Herrn Kienast konnte ich aufgrund des Schwerkraftprinzips ohne zu treten aufrollen. Auch der zweitplatzierte Deutsche wurde in Hüttau wieder gestellt, der Bahnschranken in Hüttau hatte ihn gestoppt. Somit waren beim Kontrollpunkt in Hüttau die Plätze 2 bis 4 wieder beisammen.

Der Deutsche verabschiedete sich gleich wieder nach vorne, weitere Bahnschranken waren leider keine mehr in Sicht. So musste ich mit dem Herren Kienast vorlieb nehmen. Dieser war dick in feinste Teamwäsche eingemummt, ausser der Nasenspitze schaute nichts hervor. Ihm gefror aber das Blut in seinen Adern, als ich mich haarig in kurzer Wäsche präsentierte. Gut, geschwitzt hatte ich gerade nicht bei den 6°C, aber er erhöhte sowieso gleich das Tempo. Somit war es überhaupt nicht mehr kalt in seinem Windschatten. Der Herr ging ein verdammt hohes Tempo und als ich mal kurz nach vorne fuhr, merkte ich, dass er nicht nur wegen der warmen Wäsche stark schwitzte. Beim nächsten Schupfer zum Forsthaus konnte er nur mit Mühe mein Hinterrad halten. Der wollte mich also mit einer Tempoeinlage los werden! Nachdem ich ein alter Sadist bin, hab ich mich dafür revanchiert und gleich mächtig Gas gegeben, als ich ihn so taumeln sah.

Am Bischlingsattel war der Deutsche dann so zwei Minuten vor mir, Herr Kienast war hinten auch nicht mehr zu sehen, somit konnte ich ohne Risiko in die Abfahrt rollen, die mir letztes Jahr den legendären Doppelpatschen besorgt hat. Defektfrei gelang ich auf die Straße Richtung Bischofshofen und dort ließ ich es dank Insiderwissens bei den Kurven so richtig krachen.

Beim Kontrollpunkt in Bischofshofen bekam ich von den lieben Streckenposten mein verdünntes und ausgerauchtes Cola, mit dem ich mir den entscheidenden Vorteil hinauf zum Mosott erhoffte. Vor mir sah ich mal wieder den Deutschen, hinter mir mit Respektabstand das gelbe Trikot des Herrn Kienast. Meine schmächtigen Wadln und Oberschenkeln arbeiteten so gut es ging. Das gelbe Trikot durfte mich nicht erwischen, ich wollte unbedingt aufs Stockerl. Hätte er aufgeschlossen, ich wäre wehrlos gewesen, wahrscheinlich wäre ich weinend vom Rad gefallen. Ich gab weiter mächtig Gas, in der Steilrampe am Ende des Gainfelds sah ich nur mehr Sternchen, die Haxn fühlten sich kaputt an, zum Glück gab es jetzt eine kurze Zwischenabfahrt. Die letzten Schotterkilometer hechelte ich ziemlich unentspannt und ich drehte an der Kurbel so gut es ging. Immer wieder ein angstvoller Blick zurück, da war aber keiner zu sehen. Glauben konnte ich es aber erst auf den letzten Metern, als es bergab ins Ziel ging.

Ich war Dritter, der Sieger - Tom Wallner - war bereits umgezogen. Trotzdem war ich glücklich und zufrieden, die Schmach von Bad Mitterndorf war ein wenig getilgt. Ich kann also doch noch halbwegs schnell Radfahren, zu heiß darf es halt nicht sein. Und ausserdem hat es mich natürlich gefreut, dass

ich den Sommer und die Eissaison in vollen Zügen genossen habe. Mit drei Kilo weniger, die locker im Bauchbereich einzusparen gewesen wären, wäre ich doch nur in Hüttau am Bahnschranken gestanden...

### Wolfgangsee-Lauf

St. Wolfgang, 19.10.2008

In einer sehr hellen Stunde hatten Gerd und ich die tolle Idee, dass wir am Wolfgangsee-Lauf teilnehmen. Tolle Idee! Von da an hoffte jeder von uns beiden, dass der andere irgendeinmal absagen würde, wegen was auch immer - Familienfeier, Blasenentzündung,... Ich kam im September und Oktober auf insgesamt 10 Laufeinheiten mit durchschnittlich einer Stunde Dauer. Davor bin ich das letzte Mal gelaufen, als noch Schnee lag, also irgendwann im März. Dass das kein überaus ernsthaftes Training ist, braucht man wohl nicht zu erwähnen, aber Gerd wird doch irgendwann einmal absagen. Gerd machte und dachte ebenso.

Leider sind wir beide mehr stolz als schlau, und da keiner von uns zuerst absagen wollte, blieb uns nichts anderes übrig als zu starten. In meiner Panik organisierte ich mir noch schnell einen Hasen namens Running Rudi, besser bekannt unter Smokey Ozzy. Dieser sollte mich sturzfrei und im Windschatten bis zum Zielsprint bringen.

Es war ziemlich ungewohnt, für ein Rennen kein Rad einzupacken, sondern bereits startbereit in das Auto einzusteigen. Glaubte ich zumindest, denn die Zeit bis zum Start war nicht ohne Tücken. Ich bekam also 20 Minuten vor dem Start meine Startnummer und einen Chip, zu montieren an den Schnürsenkeln. Da war nun mein Problem. Die Bandeln waren schnell herausgerissen, nur wie bekommt man ausgefranste Bandl wieder in diese Minilöcher? Verzweifeltes Drücken und Futzeln. Dank tatkräftiger weiblicher Mithilfe schaffte ich es doch noch rechtzeitig in die Startzone.

Ozzy und ich suchten uns das einzige sonnige Platzerl, das war leider ganz hinten. Rund um uns befanden sich die unterschiedlichsten Gestalten. Sehr viele unendlich dünne Männer hatten Kniestrümpfe an, kombiniert mit einer einsatzlosen Radlhose, ein sehr erbärmlicher Anblick. Manche hatten Thermowäsche ausgepackt. Im Oktober vollkommen legitim, bei 15°C. Ich trug, wie auch einige andere, ein uraltes weites gelbes Radtrikot und eine knielange Jogginghose. Immerhin hatte ich mich für Laufschuhe und Laufsocken entschieden.

Gemächlich ging es los, raus aus St.Wolfgang. Hase Ozzy schlug mir einen Weg durch die Massen und führte mich in moderatem Tempo der einzigen Bergwertung des Tages entgegen. 250 steile Höhenmeter erwarteten uns. Den Anstieg konnte ich aber noch nicht einmal sehen, als bereits das Krachen einer Kanone quer über den Wolfgangsee hallte. Diese war mit Einlangen des schnellsten Läufers auf der Bergwertung abgefeuert worden.

Aha, konnte also nicht allzu lange sein, dieses Hügerl. Es war dann aber schon lange und steil. Tiefer Schotter und permanentes Überholen waren angesagt. Ozzy ließ nie locker und wollte immer weiter nach vorne. Ich hechelte mit hoch rotem Kopf hinterher. Der Gipfel war so bald erreicht.

Bergab ließ ich die 83kg in bewährter Manier einfach laufen. Zwei, drei Läufer hätte ich beinahe überrollt, sie hatten aber Glück. Ozzy taumelte lachend hinter mir her und bereits nach wenigen Minuten war der Wolfgangsee wieder erreicht. Kurze Zeit später tauchte Herr Filialdirektor Gerd am Horizont vor mir auf. Mit einem kurzen Zwischensprint versuchte ich ihn zu überraschen und zu demoralisieren. Leider ist er den Umgang mit psychisch Abnormen gewohnt und verwickelte mich in ein beruhigendes therapeutisches Gespräch. Ich war dem auch nicht abgeneigt und wir hatten auch ein paar Meter Zeit für ein Plauscherl, da Ozzy kurz davor in die Büsche zwecks Ballastabwurf abgebogen war.

Als Ozzy wieder erleichtert und atemlos zu uns zurückkehrte, befand er unser Kaffeekränzchen als nicht wettkampfgerecht und erhöhte das Tempo. Ich wollte meinen Hasen nicht alleine lassen, eine 2:30er-Zeit war noch in Reichweite, also wuchtete ich mich leichtfüssig hinterher. Herr Gerd beschloss das drohende Drama aus gesichtertem Rückhalt zu beobachten.

Herr Ozzy und ich liefen nun einen flotten 5er-Schnitt am Kilometer, ich war ganz zufrieden, es immerhin mein erster Lauf mit Startnummer. Bei Kilometer 16 bogen wir beide in einen Schotterweg ein. Als alter Mountainbiker bevorzuge ich natürlich das asphaltfreie Laufen und wurde etwas flotter. Folgender Dialog war die Folge:

stemplh: Mei, a Waldwegerl, super!

ozzy: He, runter vom Gas. Du weißt eh, die letzten 7 Kilometer, da tut es dann richtig weh!

stemplh: Des muss weh tun! Wenn des net weh tut, dann glaub i am Schluss no, dass des lustig is

und lauf am End noch amoi so etwas. Des kann i meiner Familie net antun!

ozzy:auweh, mei archilles, geh, lauf alleine weiter...

So war das, und somit war ich jetzt allein. Jetzt hatte ich die Meute im Nacken. Ein netter Läufer lief gerade vor mir, die Aufschrift auf dem Leiberl war "Auf geht's". Das war jetzt also das Programm. Sein Tempo war ambitioniert und ich hing mich bei ihm in den Windschatten. Kilometer 17 und die nächste Labe war erreicht. Gel und Iso wurde inhaliert, eine Dschungelgurke (vulgo Affenkipferl oder Banane) hinterher und weiter gings dem flotten Burschn nach. 4:45 wurde nun pro Kilometer gelaufen, zum Glück hatte ich niemanden zum Plaudern. Das war doch ganz schön flott.

Der Halbmarathon war dann bald erreicht, 1:50 bei 250hm, ganz ok, befand ich. Der Durscht auf den letzten Kilometern war aber fast schon unerträglich. So musste ich meinen Tempomacher in der nächsten Labestation ziehen lassen und die letzten 6 Kilometer alleine auf mich nehmen. Ich konnte zwar laufend schnittige Athleten einholen, aber alleine war das nicht mehr so lustig. Der Schritt wurde langsam auch etwas schwerer. So lange war ich noch nie in meinem Leben zuvor gelaufen, und schon gar nicht so zügig.

Mein rechtes Knie begann über die Nervenbahnen an das Headquater zu funken: Schmerzen!!! Zum Glück waren es nur mehr 3 Kilometer. Ich versuchte den beleidigten Huf zu entlasten und mehr über meinen mächtigen Linken zu laufen. Das brachte aber nur Verspannungen. Immer wieder musste ich stehen bleiben und die Sehnen am rechten Knie dehnen. Ich wagte gar nicht, mich umzudrehen. Ein lästerndes Maul konnte gar nicht mehr weit sein. Doch es kamen nur hinkende Invaliden wieder an mir vorbei, die ich gerade noch mit verächtlichem Lächeln überholt hatte. Die 2:20, die ich die letzten Kilometer hochgerechnet hatte, konnte ich in den Wind schreiben. Sehr schade, aber was soll's. Unter 2:30, das war das ursprüngliche Ziel.

Die letzte Steigung nach St. Wolfgang hinauf konnte ich wieder ohne Unterbrechungen laufen, von da an ging es nur mehr bergab ins Ziel. Hindurch zwischen den tobenden Zuschauermassen wollte ich es wieder locker laufen lassen. Ich entschied mich dann doch für ein kontrolliertes Tempo bis ins Ziel. Schaut doch etwas blöd aus, wenn 100 Meter vor dem Ziel plötzlich das Knie ausläßt und ich auf der Fresse liege. Bei 2:21:20 überquerte ich die Zielrampe. Jetzt begann das Warten auf die anderen zwei Kämpfer.

Der Herr Filialdirektor Gerd kam würdevoll, fast schon majestätisch drei Minuten nach mir über die Ziellinie. Seine ganze Körperhaltung, die dem forschenden Suchen einer Giraffe ähnlich war, verriet sein größtes Problem: Wo gibts hier ein Bier?!

Weitere sechs Minuten später humpelte dann mein Hase Ozzy daher. Die Archillesferse verschwollen, ganz bleich im Gesicht suchte auch er verzweifelt in der Gegend herum: Wo gibts a Tschick?

Minuten später saßen wir drei dann glücklich in der Sonne mit Bier, Cola und für Smokey Ozzy ein Zigaretterl. So ein schöner Sonntag!

### 2009

### 12h Skitouren Rennen (Betreuer-Bericht)

St.Johann/Pongau, 7.2.2009

### 12h SkitourenJojo am Hahnbaum

Also heute hab ich was lustiges gesehen. Da sind ein Haufen Skitourengeher von früh bis spät immer den selben kleinen Hügel rauf und runter, wie bei einem Jojo. Je länger das dauerte, desto langsamer wurden sie, wahrscheinlich wurde den Herren und Damen auf Dauer etwas heiß und schwindlig.

Vom Grundkonzept hat aus meiner Sicht so ein Rennen etwas mit einem Rennrad-Criterium gemein. Ein Haufen geistig sehr jung gebliebene fahren möglichst schnell im Kreis und am Schluss freut sich einer über die golde Knackwurscht. Das haben sich die Herren Wimsti und Bert auch gedacht und verkauften das auch den anderen Teilnehmern als allgemeine Wettkampfbestimmung:

- Regel Nummer 1: Es wird in der Gruppe im Kreis gefahren
- Regel Nummer 2: Nach jeder fünften Runde gibt es einen Würstl-Sprint
- Regel Nummer 3: Der mit den meisten gewonnenen Würstln bei Sonnenuntergang hat gewonnen

Leider wurde nichts aus dieser wohldurchdachten Strategie. Der Plöschberger (Zitat Drahdiwaberl) fiel wieder einmal äusserst unangenehm auf und musste bereits in den frühen Morgenstunden vorauslaufen. Das Rennen hatte aber weitaus mehr Tücken als die paar Höhenmeter pro Runde. Das musste auch der schlimme Plöschberger erkennen, denn morgens um 7 war es bitterkalt. Es war so kalt, dass der Aufstieg im Steilhang eine reine Eislaufpartie wurde. So wurde er, nachdem er als erster dort war, auch gleich als erster abgeworfen, einige andere machten ihm das prompt nach, auch der coole Jo ließ dort einen Haufen Haut liegen. Professor Kendler und Legende Dörschlag mussten dem Lauser daher nicht allzu lange hinterherhecheln um ihn zur Räson zu bringen. Die beiden starteten aber gleich im jugendlichen Leichtsinn die Gegenattacke und konnten den Plöschberger fünf Runden auf Distanz halten. Nur dann hatte er sie überholt und blieb bis zum Sonnenuntergang gnadenlos vorne. Also gingen alle Würstlsprints an Plöschberger.

Ab 10 Uhr wurde es dann immer wärmer, jetzt war es bergauf um einiges weniger rutschig, es wurde auch massenweiße Bekleidung abgeworfen, dafür wurde Abfahrt tückisch. Bei dem weichen Sulz musste man aufpassen, in den flacheren Passagen nicht stecken zu bleiben. Erst mit Sonnenuntergang wurde das Abfahren wieder etwas vergnüglicher, da war aber den meisten bereits das Lachen vergangen.

Inzwischen nahm das Drama seinen Lauf: Die Herren Wimsti und Bert (beides Ironmänner der Bikeklinik) gingen anfangs brav das Tempo der Spitzengruppe mit. Windschatten ist Windschatten und vielleicht geht es dann so entspannt und ausgeruht zum großen "Alles oder Nix"-Schlusssprint. Nur dieser Hahnbaumhügel wurde von Runde zu Runde steiler und höher und hatte bei Sonnenuntergang fast schon 510 Meter Höhe. Den beiden blieb mit hochrotem Kopf nichts anderes übrig als Schadensbegrenzung. Also belauerten die zwei sich gegenseitig und lieferten, je näher der Schlusssprint kam, immer mehr Stehversuche. Mit freiem Auge war bei den beiden kaum mehr eine Bewegung zu erkennen, artistisch hielten sie sich auf ihren rutschigen Skiern und fielen kaum um.

Als die beiden dann um 18:45 erkannten, dass sie zu zweit die vielen Lücken zu den restlichen Teilnehmern des Rennens nicht mehr schließen konnten und es wohl doch nichts mit dem Massensprint wird, machte sich Trauer und Verzweiflung breit. Herr Wimsti ließ sich vor allem von weiblichen Zuschauern trösten und ließ endlos Hopfenlimonade in sich hineinrinnen, während Herr Bert die einsame Einkehr suchte und der Meinung war, dass er sich nach diesen Anstrengungen eine heimelige Eigenmassage verdient hatte.

Neben diesem Drama gibt es natürlich auch noch sportlich wertvolles vom Rennen zu berichten. Scheinbar gab es doch einen Massensprint, denn alle Teilnehmer wurden mit der selben Zeit gewertet. Gewonnen hat Michi Kronberger vom Alpenverein St. Johann, er fand auf dem direktestem

Weg ins Ziel und benötigte nur 3060 Höhenmeter. Der Plöschberger alias Franz Pötzelsberger hat den größten Umweg auf sich genommen und irgendwo 10612 Höhenmeter gesammelt. Insgesamt 20 Mal wurde er auf der Bergstation gesichtet, wo er verzweifelt nach dem Weg ins Ziel suchte. Herr Kendler war nicht viel geschickter, fand aber nach dem 20ten Abstiegsversuch scheinbar noch rechtzeitig eine Abkürzung und benötigte so nur 10272 Höhenmeter. Den drittgrößten Umweg machte Legende Dörschlag mit 9690 Höhenmeter.

Die Bikeklinik brachte hinter dem Herren Pötzelsberger (20 Runden - 11000Hm) immerhin 6 ihrer Starter in die Top 10. Insgesamt waren 40 Teilnehmer am Start, die in 12 Stunden lächerliche 233.443 Höhenmeter bewältigten.

Soweit so gut, ich war zum Glück nur Zuseher, da ich nicht schwindelfrei bin. Bei den vielen Runden, die man sich da drehen musste, wäre mir das sicher nicht erspart geblieben

Euer stemplh.

### Duke im Park (Gerüchte-Report)

Wien, 21.3.2009

#### Gerüchtebericht zum Duke im Park

Das mächtigste, was unter Wiens Radfahrern eine Startnummer montiert, hat wieder zugeschlagen! Don Sumo, der mächtige Mark, erklärter Feind aller Mönche mit Schweigegelübde hat sich zu seinem 39ten Geburtstag selbst mit einem Start beim großen 2Radchaoten-Rennen beschenkt.

Allerdings ist er bekanntlich der Meister jedes Last-Minute-Contests, und so war er auch diesmal wieder im letzten Augenblick am Start erschienen. Nachdem er mit dem neuen Kinderzimmer seines Prinzen noch nicht ganz fertig ist, reiste er direkt von der Baustelle an und startete deswegen auch mit Arbeitshandschuhen. Wenigstens konnte er sich noch rechtzeitig in den aerodynamischen Rennanzug wuchten.

Das Rennen ist eigentlich schnell erzählt: Nachdem er die Softegg-Strecke ausgewählt hatte, musste er nur eine knappe Stunde das Publikum und seine Mitstreiter unterhalten. Er konnte sie aber nicht vom großen Geburtstagsgeschenk überzeugen, sie überließen ihm nicht den Sieg. Aber 5ter ist auch ganz schön, waren doch zahlreiche lokale Größen hinter ihm geblieben.

### Schwarzacher Frühlingslauf

Schwarzach, 4.4.2009

Der Frühling ist da! Nur gibt es da Menschen, die anstelle eines gemütlichen Hopfentees in einem sonnigen Gastgarten oder einem Besuch der örtlichen Eisdiele es bevorzugen, die Laufpatschen überzuziehen und verzweifelt mit einer Horde losgelassener im Kreis zu Laufen bis nur mehr das Weiße in den Augen ersichtlich und die Zunge so dick ist, dass Luftholen praktisch unmöglich ist. Einer von diesen unmöglichen Menschen war ich, der sich vom Hrn. Kaserbacher zu so einer läuferischen Standortbestimmung oder besser einer klassischen Realitätswatschn verleiten ließ.

Es war ziemlich warm, also Badewetter und kein Laufwetter, und um mich hüpften, dehnten und sprinteten zahlreiche ausgehungerte Gestalten in einsatzlosen Radlhosen und Stützstrümpfen. Ich kam mir da mit meiner Lieblingsfussballhose, Radltrikot und Burschi-Leitner-Stirnband etwas deplatziert vor, machte aber gute Miene zum bösen Spiel und ließ mich sogar von Raritätenjägern und Bad-Taste-Paparazzis fotografieren. Diese Fotos werden wahrscheinlich demnächst im Internet kursieren, aber dem Sport ordne ich einfach alles unter.

Am Programm standen 8 Kilometer, eine 400 Meter lange Aufwärmschleife und danach vier Runden á 1,9km. Diese lächerlich kurzen Schleiferln hatten es aber in sich, da Runde für Runde eine Fußgängerbrücke mit Stiegen rauf und runter wartete und direkt anschließend ein verdammt steile

Rampe, die da das Bergab-Laufen danach zur Qual machten, da zumindest mir die Säure bis in die Haarspitzen einschoß.

Ich nahm also Aufstellung. Hinter mir stand eigentlich keiner mehr, von ein paar Polizisten abgesehen, die die Straße sperrten. Vor mir ungefähr ungefähr 100 Leute, die es verdammt eilig hatten. Aus vorderster Reihe starteten die Bikeklinik-Stars Cäptn Scheer und Hutti Light (0,1% Fett). Diese zwei schlugen gleich ein halsbrecherisches Tempo an und führten so das Feld aus der Startschleife heraus. Ich machte das Schlußfahrzeug und repräsentierte die breite Masse. Nach 1000 Metern ging es das erste Mal über die Salzach. Ich war nicht mehr letzter, dafür war meine Birne bereits ziemlich rot und sauerstoffarm. Ich hatte bereits 800 Meter Rückstand. Die Spitze sah ich nur sehr verschwommen auf der anderen Uferseite mir entgegenkommen. Herr Kaserbacher, der es auch locker angehen wollte, war trotz seiner fast 2 Meter kaum mehr in der Ferne auszumachen.

Langsam erholte ich mich von meiner ersten Sauerstoffschuld und dem Schreck über das unverschämte Anfangstempo und trampelte die Gegengerade Richtung Fußgängerbrücke hinunter. Die langsameren flüchteten - sobald sie mich hörten und spürten - erschrocken auf die Seite, so konnte ich souverän meine Schneise auf der Ideallinie ziehen. Laufend holte ich andere Leute ein, hüpfte Runde für Runde grazil über die Fußgängerbrücke und wuchtete mich anschließend souverän die grausame Rampe hinauf um dann bergab die Säure in meinen Schenkerln prickeln zu lassen.

Der zweite Pongauer Ost-Import, Burgenlandler Ralf, hielt mir ausdauernd Runde für Runde im Start-Ziel-Bereich sein Bierflascherl hin. Nach der dritten Runde erbarmte ich mich, da ich bereits erkannt hatte, dass ich für jede Dopingkontrolle bereits zu spät und langsam war, und inhalierte eine großen Schluck des Gerstensafts. Das Sprechen ging nach dieser Flüssigkeitszufuhr bereits wieder lockerer, leider fehlte mir die Luft dafür. Ich hatte aber jetzt das große Ziel vor meinen Augen! Ich wollte unbedingt zweite Dame werden, die lief nämlich nicht allzuweit vor mir. Mit aller Kraft näherte ich mich ihr, um sie dann auf der Brücke zu überrumpeln. Dann ging noch ein kurzer Sprint den Stieg hinauf und mit rotierenden Ohren und schmerzverzehrtem Gesicht hechelte ich der Ziellinie entgegen. Sieg! Zweite Dame! Überglücklich widmete ich mich ab diesem Zeitpunkt den Topfengolatschen und vergaß Zeiten, Schmerzen und überhaupt alles.

Dass die anderen schon seit Stunden da waren, war nebensächlich. Morgen weiß keiner mehr, dass der Herr Cäptn als Klassendritter und Gesamtvierter keine 28 Minuten gebraucht hat und auch der Hungerhutti nur unwesentlich länger benötigte, um sich diese 8km aus den Wadln zu schütteln. Das war dann halt ihr Problem, dass sie sich für die Siegerehrung schminken mussten und nicht das Buffet räumen konnten.

#### Vienna City Marathon

Wien, 19.4.2009

Wozu fährt ein ausgewanderter Wiener nach Wien? Zum Sightseeing? Ja, das habe ich doch wirklich gemacht. Ich habe mich einfach zu diesem Touristen-Sightsseing-Lauf angemeldet, als im Februar langsam klar wurde, dass in den Bergen vor April an Radfahren nicht zu denken ist. Gleichzeitig mit der Anmeldung schickte ich gleich noch ein aufmunterndes Mail an SloMo, dass er von mir pro Kilometer um eine Minute abgehängt wird. Das war natürlich rein aus Motivationsgründen, um nicht, so wie letzten Herbst, ganz ohne Training mir eine Startnummer umzuhängen.

Die letzten 4 Wochen vor dem Marathon steigerte ich mein Training dann doch noch auf drei Laufeinheiten pro Woche. Natürlich erfolgten die alle in der Dunkelheit, damit mich keiner beim Geheimtraining auslachen konnte. Ausnahme blieb der Schwarzacher Frühlingslauf, bei dem mich dann doch wieder alle mitleidig belächelten und statt Iso Bier zu trinken gaben. In diesen Stunden der Dunkelheit und Einsamkeit überlegte ich mir eine exakte Strategie und natürlich die optimale Ausrüstung:

Zuerst dachte ich natürlich an die Wahl des Schuhwerks: Die Straßen in Wien kenne ich bereits von klein auf. Da kann es immer wieder Überraschungen geben. Hier mal eine kleine Baustelle, da ein unwesentlicher Wasserrohrbruch. Die Streckenführung ließ das ärgste befürchten. Die Lassallestraße, immer wieder eine Baustelle, die Hauptallee und die Äußere Mariahilfer Straße ist berüchtigt wegen

der Damen des horizontalen Gewerbes, die mit ihren spitzen Absätzen Abend für Abend Schlaglöcher in den Asphalt stehen, die Ringstraße wird täglich gequält von Pferdefuhrwerken und deren Exkrementen - kurz Fiakeracker - und die Wienzeile wird permanent vom Schwerverkehr geknechtet. Da helfen nur geländetaugliche Laufschuhe, denen keine Baustelle, kein Schlagloch, keine Spurrinne oder ähnliches etwas anhaben können, frei nach meinem alten Motto: Gib Leichtbau keine Chance!

Um die Hüften wehte ein Hauch von Nichts, laut Ozzy eine Laufhose, die er sicher frisch von der letzten Sambaparty aus Rio oder vom Jaqueline hatte. Cäptain Scheer gab mir aber kurz vor dem Start zu verstehen, dass diese Hose für meine Stampfer eine reine Wolfmaschine ist.

Oben zog ich mir ein Laufshirt über, gerade erst gewonnen beim Bikeklinik-Fußballtunier, ganz den Moderegeln 2009 entsprechend, Farbe brechgrün und hauteng, den Bauch und die schmalen Schultern betonend.

Für Notfälle packte ich noch Powergel ein. Sollte ich den kompletten Zusammenbruch erleiden, kann ich mir so zur Not noch eine Zuckerlösung reinschießen. Mit diesem Zuckerschub bekomm ich dann vielleicht kurz vorm Aufprall am Asphalt die Hände noch vor das Gesicht.

Und zu allerletzt engagierte ich mir noch einen Hasen. Smokey Ozzy hatte die Rolle des Hasen, Aufpassers, Schrittmachers und Motivationstrainers. So war für alle Eventualitäten gesorgt.

Nur so einfach wurde das alles nicht. Früh morgens traf ich mich mit SloMo, den ich bereits nach der U-Bahn abzuhängen versuchte. Dafür kam mein Hasi Ozzy nicht zum vereinbarten Treffpunkt. So stand ich also ziemlich einsam im blauen Startblock, kein bekanntes Gesicht weit und breit. Irgendwann kam dann der Startschuss, mit dem sich alles in Richtung Reichsbrücke zu wälzen begann. Dick und dünn, ausgfressen und ausgehungert, geschminkt und ungeduscht, austrainiert und untrainiert, und ich mit Laufhose und wunderschönen weißen Beinchen mitten drin.

Pünktlich zur Startlinie begann ich dann zu schwartln. Ich walzte auf dem grünen Mittelstreifen den Rasen platt, da war am wenigsten Verkehr. Irgendwie fehlten für diesen Hindernislauf nur noch die netten Leute mit den Nordic Walking Stecken (vulgo Grillbesteck). Da diese jedoch fehlten, kam ich sturzfrei bis in die Prater Hauptallee. Das Tempo war recht hoch, aber ich wollte doch unbedingt 1:30 für den Halbmarathon schaffen und zum Reden war Gerd diesmal nicht mitgekommen. Bei Kilometer 5 war ich genau in meiner Marschtabelle, die Leute um mich stabilisierten sich langsam, so konnte ich mich mal nach einem geeigneten Laufpartner umschauen. Ein netter Herr ganz in rot war bald gewählt und ich heftete mich an seine Fersen. Nur mit der Zeit wurde ich immer müder, dabei war der Schwedenplatz und Kilometer 10 noch gar nicht erreicht. Ein Blick auf meine Pulsuhr ließ mich dann rasch zur Vernunft bringen. 189 Puls, das war wohl etwas flott, das rote Tuch hatte unmerklich das Tempo erhöht, der alte Esel-Karotte-Effekt.

Bis zur Oper lief ich dann konzentriert mein Tempo, mit der Abzweigung weg vom Ring auf die linke Wienzeile war meine Motivation dahin. Der linke Oberschenkel wurde immer härter. Ich stolperte über die tiefen Spurrinnen der Wienzeile und die Sonne brannte immer heißer. Bis nach Schönbrunn war eigentlich gar nichts mehr lustig: Seitenstechen, wehe Haxn, trockene Pappn und immer schlechtere Kilometerzeiten. Doch kurz vor Schönbrunn riss mich Richie aus meinem Selbstmitleid, verpasst mir meinen Saft und einen Tritt, so hetzte ich weiter Richtung Mariahilfer Straße. Ich begann langsam meine Zähne zu zermalmen, links und rechts sah ich nichts mehr, ein Krampf kündigte sich an. Mit gutem Zureden konnte ich den Krampf überreden, sich ein anderes Opfer zu suchen und so schleppte ich mich mit letzter Willenskraft bis auf den Heldenplatz um dort mit einer Nettozeit von 1:31 für längere Zeit regungslos liegen zu bleiben.

Im Ziel verbreiteten die bereits lange anwesenden Bikekliniker unverschämt gute Laune, sie jammerten nur, dass es im Zielbereich kein Bier gab. Dabei waren die Herren Toni Maroni (1:23), Pfeifi (1:22), Kaserbacher (1:27) und Hasi Ozzy (1:35) ganz schön flotte Zeiten gelaufen und nicht gerade spazieren gegangen.

Größte Begeisterung löste dann aber das Eintreffen unserer Marathonasse aus! Cäptn Scheer hatte den gepanschten Wiener Schnaps nicht ganz vertragen und schleppte sich mit Magenkrämpfen in 2:48 ins Ziel. Kurz danach stolzierte Hunger-Hutti in 2:50 daher und machte die Vorjahresschmach von 3:00:20 vergessen. Und dann die Überraschung, der Kampfgnom Hans, größter Selbstverleugner

des Pongaus, sprintete nach 3 Stunden und 11 Minuten über die Ziellinie und weinte bitterlich, weil er die letzten Kilometer immer wieder gehen musste. Diese Schmach tilgte er nach Stunden der Orientierungslosigkeit mit mehreren Vierteln Rot, Herr Scheer zeigte Wien noch sein innerstes und Hutti Light, ließ sich von seiner netten-Light-Show feiern.

Jetzt können sich alle endlich wieder auf das geliebte Radfahren konzentrieren und bergab das Radl einfach rollen lassen. Wer jetzt glaubt, dass das alles unendlich lustig war, kann sich den Stemplhuba auf den Fotos vom Vienna City Marathon anschauen, frei nach dem Motto: "Glückliche Schweindln bekommen Auslauf"

Geliebtes Fahrrad, ich komme, die Laufpatschn hab ich gleich in Wien gelassen!!!

# 11. Koppler MTB-Rennen

Koppl, 30.5.2009

Was macht ein leidenschaftlicher Radfahrer, wenn das Wetter zu schlecht für Kinderspielplatz oder Radtraining ist? Richtig, er fährt ein Radrennen. Da ist es für alle gleich grauslich, für die verhungerten Leichtgewichte noch viel grauslicher und so kommt man wenigstens auf nette Kilometer im erhöhten Pulsbereich.

So geschehen ist das letztes Wochenende in Koppl. Ein frisch gfangter St.Johanner, der sich der Konsequenzen seiner Handlungen noch gar nicht bewußt war, hüpfte übermütig in seiner nagelneuen Bikeklinik-Dress zu mir ins Auto und ab ging es in die Regenfront. Die Temperaturen sanken kontinuierlich unter die 10°C Grenze, der Wasserstand stieg, doch das alles konnte der Euphorie des Neuen (Tom Weber) nichts anhaben.

Als wir in Koppl ankamen, fanden bei strömendem Regen die Qualifikationsläufe der Österreichischen 4-Cross-Meisterschaften statt. In einem warmen Zelt fanden wir die Anmeldung und schlossen die dortige Heizkanone gleich ins Herz. Bis 2 Minuten vor dem Start konnte ich mich von ihr nicht mehr trennen, Tom stand bereits vorbildlich unter den restlichen knapp 100 Startern. Beim Start machte der Regen gerade mal eine kurze Pause, aber windige 8°C konnten mich nur schwer, und das im letzten Moment, zur Startlinie hervorlocken.

Dick eingepackt startete ich dann von ganz hinten das Rennen. Bereits im ersten Anstieg wurde mir mächtig warm und so riss ich mir bald den Windblocker und die Ärmlinge runter. Die unrasierten Beinchen kurbelten wie in besten Tagen und so arbeitete ich mich bis zur ersten längeren Abfahrt an Starts wie dem Herrn Hödlmoser vorbei zum ersten Drittel nach vor. Vor mir präsentierten sich bereits diverse Allzeitgrößen des Mountainbikesports, nur leider gelang es mir nicht, das Loch zu schließen, um mit ihnen über die guten alten Zeiten zu plaudern. Die von hinten kamen auch nicht näher, irgendwie hing ich jetzt mit 170 Puls zwischen den zwei Gruppen. Die Sonne kam etwas hervor und es begann mir langsam aufgrund der erhöhten Körper- und Lufttemperatur das Wasser aus dem Kopf zu tropfen.

Am Ende der Eröffnungsrunde von 9km machte es plötzlich Kling-Bimm. Ich wuchtete die Fuhre weiter einen steinigen steilen Hohlweg hinauf und erkannt langsam mit Schrecken, dass von meiner Lieblingsfedergabel ein Metallteilchen herabhing. Der Lockout-Hebel ließ sich nicht mehr bewegen, verzweifelt rüttelte ich am Lenker. Wenigstens war die Gabel nicht blockiert. Also stampfte ich mächtig weiter und wippte mit dem Oberkörper unökonomisch in der Gegend herum. Hinter mir war mit Abstand ein Fahrer zu stehen, vor mir war es wie bei einem Ringelspiel. Der Abstand wurde nicht kleiner, aber alle paar Kilometer hang ein anderer Fahrer allein vor mir in weiter Ferne.

Am Ende eines unsympathisch langen Anstiegs (ca. km20) kam eine kurze Steilstufe, an der ich dann doch fast noch die Gruppe vor mir erwischte, in der folgenden steilen rutschigen Abfahrt verlor ich die drei Fahrer wieder aus den Augen. Am Ende der Abfahrt standen da plötzlich zwei mir bisher unbekannte Mitstreiter, die verzweifelt an ihren Rädern herumwurschtelten. Voller Freude über Gesprächspartner krachte ich in den nächsten Anstieg, nur wollten die zwei mit mir nichts reden und ein Pfad voller Kuhgranaten vertrieb auch mir die Lust, den Mund zu öffnen. So brachten wir schweigend mit permanenten Tempoverschärfungen die zweite, diesmal 21km lange Schleife hinter

uns. Dort hatte ich mächtig Durscht, die zwei Herren um mich scheinbar auch, weil die bogen gleich ins Bierzelt ab. Ich hatte aber noch eine weitere 21km Runde im Sinn, quasi die Altherrendistanz. Labestation war keine zu sehen, aber die Koppler brachten mir sofort Himbeer- und Energiesafterl herbei und so schwang ich mich mit einem Wasserbauch in die Schlussrunde. Überraschender Weise hatte mich in dieser Auszeit kein weiterer Fahrer eingeholt und es war auch nach wie vor keiner zu sehen.

Dafür kamen jetzt dicke schwarze Regenwolken und mit einsetzendem Regen kamen mir ein paar Topathleten aus der Spitzengruppe entgegen. Diese wollten nur heim, nur keine weitere Schlammrunde, also wieder keine Unterhaltung. So ritt ich also ganz allein im Regen dahin, hin und wieder ein Streckenposten, der sich verzweifelt unter seinem Schirm verkroch. Den Puls hatte ich bereits auf erhöhte Grundlagenausdauer abgesenkt und hoffte auf Unterhaltung von hinten. Es kam aber nichts, nur Müdigkeit machte sich breit, als ich mich in einer Abfahrt einmal kurz hinlegte. Meine Motivation war nur mehr das berühmte Kuchenbuffet. Nach 50km und 1700hm erreichte ich bei strömendem Regen in exakt 3 Stunden Fahrzeit das Ziel und machte mich sofort vor dem Kuchenbuffet breit.

Auch am Kuchenbuffet war kaum Konkurrenz zu sehen, das stimmte mich diesmal in keinster Weise traurig. Und spätestens hier wußte ich wieder, warum ich so gerne in Koppl Radlrennen fahre: Ein entspanntes Rennen mit einem feinen Schlussbuffet. In dem Zustand brauche ich einfach nicht mehr...

Unser frischgfangter Tom hielt sich auf der Fun-Strecke wacker und wurde elfter, meine Unverfrorenheit wurde mit Platz 4 belohnt

# MTB Grand Prix Schladming

Schladming, 1.6.2009

Vier Tage Alpentour erschienen mir bereits Mitte Mai sehr anstrengend. Noch dazu mit 6 Wochen Radtraining konnte das nur grausam enden. Die Fahrer, denen diese Erleuchtung erst im Laufe der Alpentour kam, erkannten das spätestens mit den Schneeeinlagen von der zweiten Etappe der Alpentour.

Meine Mächtigkeit hatte sich ein nettes Alternativprogramm ausgedacht. Samstag entspanntes Kuchenbuffet-Cruisen in Koppl, Sonntag ausspannen und dann am Montag ab nach Schladming und die ausgelaugten Teilnehmer der Alpentortur beim Anstieg auf die Hochwurzn häckeln. Der Plan war zwar sehr schlau, nur fuhren bei der Alpentour doch nur gut trainierte Vollgaspiloten, alle mit mindesten ganz vielen Trainingslagern in den Beinen.

Begonnen hat alles im Regen. Ich startete dynamisch aus der allerletzten Reihe, dort stand ein Kaufhaus mit hervorspringendem Dach herum und mich alten Warmduscher zumindest schützte mich bis zum Startschuß vor dem kühlen Nass. Die alljährliche Stauphase in den ersten Fahrminuten überbrückte ich mit entspanntem Warmkurbeln, dann ging es aber gleich ans Überholen und Meter machen. Der alten Kämpfer Hannes Schneller legte vor mir eine flotte Linie vor, ich nutzte einfach sein Hinterrad, um kraftschonend das Mittelfeld zu überbrücken. Alte Bekannte konnte ich immer wieder herzlich begrüßen, nur mit der Zeit wurde das Überholen immer schwerer, noch dazu, wo der Herr Schneller sich taktisch zurückfallen und mich allein im Wind kämpfen ließ.

Immerhin war ich jetzt in einer Gruppe mit mehreren bekannten Gesichtern, die mein Herz höher schlagen ließen. Ich durfte bei Topathleten und Leistungsträgern (Hotter, Bihounek, Bayer, Sator,...) mittreteln, andere Superstars waren in Sichtweite (Deininger, Vela). Die Hochwurzen hinauf wurde es immer mühsamer, der angesoffene Schotterboden zog unbarmherzig an den Reifen, rollen war da kaum möglich. Irgendwie schaffte ich es dann durch Gatsch und Schnee in dieser Gruppe bis auf die Bergstation, Hitzeschlag war bei 10°C und Regen keiner in Aussicht.

Die Hochwurzen bergab ist eine harte Sache, schwierige rutschige wurzelige gatschige Singletrails wechseln permanent mit mörderisch schnellen kurvigen Schotterstraßen. Nur wußte ich, dass auf diese endlos lange nervenaufreibende Abfahrt eine lange asphaltierte Flachpassage folgt, in der nur der Windschatten zählt. Es blieb mir also nichts über als mich ein wenig selbst zu verleugnen, Nerven

Nerven und Bremsen Bremsen sein zu lassen, um die Hinterräder dieser Kamikazes zu halten. Letztendlich gelang es, und mit einer schauspielerischen Glanzleistung (sterbender Schwan á la Big Sumo) hielt ich mich am Ende einer größeren Gruppe in der Flachpassage dezent zurück, um mich in den folgenden kurzen Anstiegen unbarherzig nach vorne zu schieben.

Leider habe ich wieder einmal meine zweite Trinkflasche verpasst, ein Boxenstopp bei der nächsten Labestation war unvermeidlich. Mit einem kleinen Vorsprung auf die Gruppe erreichte ich die Labe und räumte, während meine Flasche angefüllt wurde, mal wieder selbstlos im Kuchenbuffet auf. Mit dem letzten Fahrer der inzwischen durchgehetzten Gruppe nahm ich wieder Fahrt auf und wackelte auf der folgenden geschupften technischen Singletrailpassage der Gruppe hinterher.

Danach wurde es richtig steil, meine Zähne nagten am Lenker, der Horizont verschwand senkrecht nach oben und es wurde endlich warm. Das Wasser begann wieder einmal aus dem Kopf zu tropfen, Zeit für ein letztes Gel, um die restlichen 15 harten Kilometer zu überstehen. Wie ein Zaubertrank schoss mir die Zuckerlösung in meine massigen Beine, und als mir der Herr Bihounek ob meines kecken Mundwerks eine gewalttätige Auseinandersetzung androhte, wuchtete ich mich nach vorne aus der inzwischen schon sehr lang gezogenen Gruppe hinaus.

Der Schlussturbo brachte mich immer weiter nach vorn, weitere bekannte und entsetzte Gesichter tauchten auf. Schwerste Stürze, endlose Pannen, seuchenartige Krankheiten hielten als Ausreden bei diesen her, sie konnten mich aber nicht zu Tränen und Barmherzigkeit rühren. Zu letzt musste ich dann doch noch diese unsympathischen Steilhänge des Planaistadions hinuntertaumeln, nach ein paar unkontrollierten Überholmanövern im Zielhang konnte ich mir dann zum grandiosen 6ten Platz in der Versehrtenklasse gratulieren. So früh im Ziel bedeutete endlich mal wieder eine warme Dusche und als einer der ersten bei der Radwäsche.

### Glocknerkönig 2009

Grossglockner, 7.6.2009

Es gibt wirklich schöneres als um 6:30 bei einsetzendem Regen in einem Startblock Aufstellung zu nehmen. Leider hatten der Herr Klimo und ich noch kein Ergebnis beim Glocknerkönig vorzuweisen, so blieb uns nur Startblock 2, reserviert für Rookies und "2 Stunden plus Fahrer". Wir zwei froren bis zum Startschuss, der pünktlich 5 nach 7 erfolgte, neben Helden mit Trekkingrädern, die sich gerade erst auf einer Karte zeigen ließen, wo diese Tour heute den hingeht. Einfach bergauf so lange es geht! 1670 Höhenmeter hinauf, das ganze auf 26km verteilt.

Beim Startschuss war ich dann doch heilfroh, nicht in der ersten Reihe gestanden zu sein, die Pinzgauer hatten da eine mächtig laute Granate gezündet. Ab nun gings dahin, vorsichtig alle Massenstürze umkurven und hinwuchten Richtung Spitze, nur wo war die? Ich überholte die lustigsten Gestalten, Leute mit Mountainbikes, Treckingbikes, Carbongeschosse mit Kotschützer, unzählige Helme mit Badekappenüberzug, Rennfahrer in Ganzkörpergummianzügen und vieles mehr, was ich mir in meinen Rennfahrerträumen gar nicht mehr vorstellen will. Vor mir sprang der Herr Klimo von einer Gruppe zur nächsten und ich mit Respektabstand immer 50m hinterher, der Puls lag bei dezenten 150, die Temperatur bei angenehmen 10°C und Regen. Die erste Gruppe sahen wir nie mehr, laut Ergebnisliste war diese bei der Mautstation Ferleiten bereits entspannte 4 Minuten vor uns.

Mit den Steigungen wurde der Herr Klimo immer kleiner, leider nur deswegen, weil er immer weiter wegfuhr. Bis zur ersten Kehre war er dann verschwunden. Ich rührte in meiner Gangvielfalt meines Compactantriebes herum, allerdings mehr als Gang 1 und 2 wurde es nicht mehr, zu steil, zu mächtig war dieser lächerliche Dorfhügel. Die ersten vor mir fuhren schon Schlangenlinien, als ich noch mächtig aufs Brett steigen konnte. Irgendwer hielt sich immer mehr an meinem Hinterrad fest, das konnte wohl nicht diese unerträgliche Schwerkraft sein. Das Drehen der Kurbel wurde immer mühsamer, ich begann zu sinnieren, ob Plastiküberschuhe und Gummihandschuhe nicht doch etwas feines gewesen wären. Einzig diese Badehauben fand ich nach wie vor schrecklich, selbst bei einsetzenden Graupelschauern. Inzwischen kamen wieder Leute von hinten, zum meinem Leidwesen ganz schön viele!

Mein Höhenmesser war sehr grausam zu mir, gefühlte 7000hm waren bereits vernichtet, aber es war noch lange kein Ende in Sicht. Selbst dieses Stiersafterl brachte mich nur in Atemnot und verlieh mir keine Flügerl. Als Aussenstehender würde man jetzt sagen: "Der Bua is gschossen, hin, einfach zu blad für des Metier". Dabei schauten an diesem Tag alle Bergflöhe um mich ziemlich neidisch auf meine wunderschöne Naturwolle an den Beinen. Immerhin konnte ich als einer der wenigen die Bewegungsabläufe meiner Knie auf rauf-runter reduzieren, bei den anderen klapperten die Knie auch noch gegeneinand vor Kälte. Es half alles nichts. Die Zeit lief mir davon. Von einer schönen 1:30er Zeit hab ich geträumt, mit 1:40,58 habe ich diese letztendlich um ziemlich genau eine Minute verpasst.

Dann sah ich diese vielen Busse am Gipfel stehen, voller Euphorie sprang ich hinein und wartete auf die Abfahrt Richtung Tal. Nur die Busse wollten nicht hinunterfahren, die waren nur als Umkleidekabinen aufgestellt. So blieb mir nichts anderes übrig, als ein paar warme Sachen anzuziehen und durch dieses Sauwetter knapp über den Gefrierpunkt mich auf den dünnen glatzerten Reifen Richtung Tal zu stürzen. Herr Klimo, der das ganze ein wenig schneller als ich erledigt hatte, zitterte sich mit mir bis zur Kaiserschmarrnjause 2km unter dem Gipfel und dann weiter ins Tal.

Die Purschen von der Bikeklinik fuhren allesamt ein wenig schneller (so zwischen 1:22 und 1:35) und demütigten mich dann noch beim anschließenden Biergenuß in Bruck. Ich konnte dort nicht einmal mehr meinen Hopfensaft leeren, Essen war kein Thema mehr. Nach ein paar Unpässlichkeiten auf der Heimreise musste ich feststellen, dass ich meine Grillsaison doch wieder etwas verschieben muss, zumindest so lange, bis ich wieder feste Nahrung zu mir nehmen kann.

### MTB Marathon Gröbminger Land

Pruggern, 11.7.2009

Endlich ein Mountainbike-Rennen mit Sprintankunft! Der Traum des Königs der dicken Schenkel wurde war, nur leider hat uns allen keiner gesagt, dass die Sieger zu dem Zeitpunkt bereits eine viertel Stunde im Ziel waren. Die hatten sich wohl schon in der neutralen Phase aus dem Staub gemacht.

Begonnen hat dieser Tag bereits mit einem Erfolgserlebnis: 79,5kg, quasi als Fliegengewicht konnte ich anreisen. Der erste Dämpfer folgte allerdings bald, Urlauberstau auf der Tauernautobahn, welch Überraschung. Deswegen fährt der schlaue stemplh. die paar Kilometer bis Altenmarkt auf der Autobahn anstatt auf der leeren Landstraße. Ich war dann trotzdem noch viel zu früh beim Start, eine Stunde vor der Schreckschusspistole war ich rennfertig. Somit musste ich dem Herrn Bimbo ein wenig bei der Rennvorbereitung stören und den Herren Stock zu seinem schönen Bikepalast-Pyjama gratulieren. Sympathiepunkte hatte ich nun genug gesammelt.

Zum ersten Mal in diesem Jahr löste die Montage der Startnummer an meiner Rennfeile keine sintflutartigen Regengüsse aus. Es war erstaunlicherweise trocken, wenn auch kühl. Die Niederschläge der letzten Wochen ließen allerdings eine massive Schlammschlacht erwarten, mit dieser Überlegung im Hinterkopf verzichtete ich sofort auf jegliche Radpflege vor dem Rennen. Mit unglaublich schmutzigem Radl nahm ich in den hinteren Reihen zwischen funkelndem und blitzendem Carbon Aufstellung und wartete zu den einfühlsamen Klängen von Rammstein auf die Mittagssirene (die Prugger haben sich so schlauerweise die Pistole erspart, genial!)

Die neutraliserte Phase ging ohne dramatische Zwischenfälle vorbei und als es schnell wurde, konnte ich noch immer Leute überholen. Meine Dreckschleuder rollte fein und geräuschlos, mein Körper werkte auch überraschend stark, allerdings nicht so leise. Tief im roten Bereich kurbelte ich mich dem ersten Gipfel entgegen, den Bikekliniker Andi Daxberger stöhnend im Nacken. Die ersten 600 Höhenmeter waren so in romantischer Zweisamkeit flott absolviert, nur kam auf der technisch sehr feinen Abfahrt dem Andi ein rollendes Hindernis mit Startnummer dazwischen. Andi staute sich nun in einer dynamischen Gruppe den Berg hinunter und ich kam mit einem kleinen Vorsprung auf eine größere Gruppe aus der Abfahrt heraus.

Nun wechselten immer wieder recht deftige, kurze aber durchaus fahrtechnisch anspruchsvolle Bergaufstückerl mit relativ einfachen Abfahrten. Die größte Herausforderung blieben nach wie vor die nassen, glitschigen Wurzerln, die sich immer wieder unverhofft in den Weg legten. Als ich mich dann an das technische Bergauf und das einfache Bergab gewöhnt hatte, kam zur Abwechslung eine recht

heftige Abfahrt. Diese war schmierig, zum Glück Wurzel frei, aber permanent von extrem tiefen Spurrillen durchzogen. Mein liebstes Fahrrad durfte dann mehrmals einen in der Bankenbranche gerade recht modischen Stresstest mit mir absolvieren, und als ich es dann doch noch sturzfrei aus dieser Baustelle hinausschaffte, blieb ich mal kurz stehen und kontrollierte recht nervös den Luftdruck meiner Laufräder. Doch das Rad war sooo brav, alles in Ordnung!

Bei diesem Stop konnte Andi wieder zu mir aufschließen, der mich sogleich auf Knien um einen Tropfen aus meiner Trinkflasche anflehte, da er seine im jugendlichen Leichtsinn im ersten Anstieg weggeschmissen hatte. Großzügig überließ ich ihm eine Flasche warmen Getränks (Gerüchte besagten, dass die Temperatur dieser ominösen Flüssigkeit bei ziemlich genau 37,5°C lag). Der kecke Junge hechtete darauf hin mit einem unendlichen Energieschub in den nächsten Anstieg und ließ mich ganz allein mit meinen Problemen mit der Schwerkraft. Nur kam nach einer kurzen und giftigen Anfangsphase bald ein wunderbar gleichmäßiger Anstieg, ein klassischer Schmierer, und da musste ich ihm doch zeigen, was für eine Wucht ich am mittleren Kettenblatt entfalten konnte. Demütig versteckte er sich wieder hinter mir und so ließen wir einen Haufen weiterer Kämpfer mit ihren Problemen am Berg zurück.

Inzwischen wurden die Gruppen, die wir immer wieder von hinten mit unserer guten Laune überraschten, immer größer. In den nun wieder folgenden steilen gatschigen Hohlwegen wurden die Leidensgenossen sehr ruhig und grüßten kaum. Als ich in einer kurzen Schiebepassage gerade den vorübereilenden Herrn Kellermann verfolgen wollte, der sich so langsam von einer permanenten Materialschwäche zu erholen schien, und ich so nebenbei ein 5er-Packl aufmischte, überwältigte mich mitten im Bocksprung auf mein Rad ein hinterhältiger Wadlkrampf, der mich jegliches Gleichgewicht verlieren ließ und unsanft zu Boden beförderte. Hätte ich meine Urinprobe doch selbst gegurgelt und nicht an Andi abgetreten. Die fünf Herren huschten an mir wieder vorrüber, konnten sich aber nur kurz an ihrer erfolgreichen Gegenwehr erfreuen.

Andi nahm nun die Verfolgung auf und ich rumpelte in seinem Windschatten einhändig (die zweite Hand war jetzt für die Wadllockerung zuständig) über zahlreiche Wurzeln hinterher. Mein Gedächtnis erklärte mir, dass die Anstiege nun vorbei sein müssten, die Streckenplaner hielten sich allerdings nicht daran und so kam es doch noch einmal zu einer feuchten Schiebepassage, die ich zur Streckung meines linken Hufs nutzte. Andi, der routinierte Triathlet, setzte sich nun an die Spitze einer 10-köpfigen Gruppe, ich spielte hinten das Schlusslicht, konnte mich aber gerade noch rechtzeitig vor dem nächsten technischen Abfahrt an die zweite Stelle setzen.

Der Herr Andi ratterte des Wegerl runter wie auf der Flucht vor einer Horde Büffel. Diese Abfahrt wäre ich normal nicht gefahren, hätte mich viel mehr aufs Bergabschieben konzentriert, nur konnte ich mich als personifizierte breite Masse der Bikeklinik doch nicht von einem Triathleten bergab versägen lassen. Somit gabs nur "Arsch zruck, Lenker grad, Bremsen weg", ignorierte Kurven, Stufen, Wurzeln und sonstige Hindernisse und schoss zu guter Letzt wie ein Kugelblitz aus dem Wald heraus. Das Publikum tobte vor Begeisterung, konnte sich vor Lachkrämpfen kaum mehr auf den Beinen halten, als sie in mein vor Angst entstelltes Gesicht blickten. Selbstlos ließ ich Andi in Folge das Loch zur nächsten Gruppe zufahren, zu sechst kurvten wir nun in den finalen Wiesenweg.

Keiner wußte, wie lang dieser Weg so neben dem Bach sich dahin schlängeln sollte, aber eines war klar, am Ende gab es nur noch eine scharfe Kurve und Schlußsprint! Super, Massensprint, Knie und Ellbogen waren bereits gespitzt für den letzten Kampf. Es war allen klar, ich war der Mann, der zu schlagen war. Sie versuchten mich mit allen Mitteln daran zu hindern, ganz nach vorne zu kommen. Das war allen klar, wenn ich vorne bin, dann ist sogar eine vierspurige Autobahn blockiert, da gibts kein Vorbeikommen an diesen unrasierten Beinen. Mit hinterhältigen Spielchen versuchten sie mich dann von der Strecke zu manövrieren und so musste ich die Schlusskurve als vierter in Angriff nehmen. Zwei Schurken konnten sich noch um eine Nasenlänge vor mir ins Ziel retten.

So blieb mir also nur der 6te Platz in meiner Kinderklasse, das Rennen war vorbei, es begann nun doch noch zu regnen und Peter Cornelius schallte aus den Boxen. Da war ich dann recht traurig, dass doch schon wieder alles vorbei war...

### 2010

### 3 Berge Rennen Marathon

Bischofshofen, 8.8.2010

Da bin ich also wieder. Nach ziemlich genau einem Jahr der körperlichen und geistigen Rehabilitation beschloß ich, mir wieder mal eine Startnummer umzuhängen. Heiße 4 Wochen am Rad sollten reichen, mich nicht komplett lächerlich zu machen, allerdings sind 4 Wochen Radlfahren und Laufen nicht gerade viel. Um den Grad der Peinlichkeit abschätzen zu können, strampelte ich im Training zwei Mal mit dem großen Nörb mit, natürlich im Gelände und unendlich weit bergauf, um mich gleich auf das Ausmaß der Lächerlichkeit einstellen zu können. Die erste Ausfahrt benutzte er noch, sich während der Fahrt die Zehennägel zu lackieren, bei der zweiten Ausfahrt in Kärnten aufs Goldeck adelte er mich immerhin schon mit einem Blick, der soviel sagte wie "Mit den Sandalentretern und Rollstuhlfahrern wirst schon mithalten"

Dermaßen gewappnet stellte ich mich also in der Bischofshofner Partymeile in die Nähe des Startbogens und wunderte mich, wie viele Helden des Hochgebirges sich dieses Jahr für die kurze Strecke so wie ich entschieden hatten. Ob diese auch Angst hatten, dass sie dann spätestens am zweiten Berg, dem grausamen Bischling, auf allen vieren dem Gipfel entgegenkriechen würden. Meine Entscheidung pro Kurzstrecke war eindeutig auf die Angst vor den unendlich steilen Anstiegen der Langstrecke zurückzuführen.

Mitten in der breiten Masse rollte ich dann dem ersten Anstieg entgegen, noch war es entspannt, allerdings stellte sich für mich bereits jetzt die große Frage, zerreißt es mich bereits am zweiten Berg oder schaffe ich es noch zum Schlussanstieg, um dort mit krampfendem Körper vom Rad fallen zu dürfen. Ein einstelliges Ergebnis (Top 9) war eindeutig außer Reichweite, somit hieß es neue Ziele zu definieren. Ankommen klang irgendwie zu trivial, schnellster Fahrer mit unrasierten Beinen war ich schon die letzten 20 Jahre bei jedem Rennen, aber Labestationen leerfuttern ist zwar schon ein alter Hut, nur diese abzuräumen bevor Buffetvernichter Hutti auf der Langstrecke vorbeikommt, das hatte Charme.

Rein ging es in die Lächerlichkeit der ersten 900hm am Stück. Ich tänzelte am Rad hinter den Cracks der Bikeklinik her und ließ mich nicht abschütteln. Bei der zweiten Kehre (so ca. 75hm später) warf ich einen Blick auf meinen uhrförmigen Herzschrittmacher und der sagte nichts nettes. Irgendetwas jenseits der 170 Pulsschläge versprach mir, dass ich so nicht einmal die erste Geländepassage erreichen werde. Somit ließ ich mich enttäuscht auf meinen Sattel fallen und kurbelte brav dem immer kleiner werdenden Gruppetto der abgehängten Fahrer hinterher. Wenigstens waren nur rasierte Beine und endlos leichtes Material rund um mich, sodass ich mal in Ruhe die aktuelle Biketechnik studieren konnte. Den Stellplatz unterhalb des Hochgründecks, der den Start der Abfahrt Richtung Hüttau markierte, erreichte ich mit leicht verspanntem Gesichtsausdruck, die kurzen Schupfer der Abfahrt ließen schmerzhafte muskuläre Notstände für die folgenden Stunden des fröhlichen Radfahrens erahnen.

Endlich war Hüttau erreicht, die Beine halbwegs erholt, da kam die nächste Hiobsbotschaft, diesmal aus dem qualmenden Munde des Topbetreuers Ozzy. Mit meiner Trinkflasche gab er mir ein "Der Klimo und da Hutti sind gleich hinter der Spitze!" mit auf den Weg. Weltklasse! Warum fahrt denn der Herr Huttinger mit seinem Kinderrad auf der kurzen Strecke? Wie soll ich denn da vor ihm an den Labestellen aufräumen? Dermaßen unter Druck gesetzt, verzichtete ich gleich auf jegliche Nahrungsaufnahme und donnerte wütend Richtung Bischlingsattel. Nur mit dem Donnern, das ging nicht besonders lang. Die Schwerkraft foderte mich zum ungleichen Duell und so konnte ich nur verzweifelt versuchen, die 3 Helden rund um mich nicht zu verlieren. Bei der Rampe zum Forsthaus röchelte ich bereits, im danach moderater werdenden Anstieg legte ich einen dicken Gang auf und wuchtete mich mit elendigen 50 Umdrehnungen pro Minute der Bergwertung entgegen. Irgendwie konnte ich dermaßen die Gruppe halten und auch die Krampfneigung ging leicht zurück. Vielleicht durfte ich meinen Untergang doch erst im Gainfeld am Fusse des Hochkönigs feiern.

Verzweifelt auf der Suche nach einem Windschatten für die bald folgenden wenigen flachen Kilometer kam ich dann in der weit auseinander gerissenen Gruppe über den Bischlingsattel und schoß den

anderen ins Tal hinterher. Wenigstens machte sich da meine Erfahrung bezahlt, Streckenkenntnis und etwas Fahrtechnik ließ mich die Mitstreiter abhängen und zu einem einsamen Kämpfer aufschließen, mit dem ich mich dann zusammen Richtung Bischofshofen arbeitete. In dieser Phase beleidigte ich meinen Körper noch ein letztes Mal intensiv mit flüssiger Nahrung (Power-Gels und Isosaft) um dann im Stadtzentrum endlich vom dünnen Richard meine lebensgerechte Colaflasche aufzunehmen, deren Inhalt mir den Schlussanstieg erträglich machen sollte.

Vorbei an einer unbedeutenden Skisprungsschanze, die unweit des berühmten Luxusstemplhuba-Anwesens steht, kroch ich dann in Erwartung unmenschlicher Schmerzen die steile Straße Richtung Gainfeld. Ein unmenschlicher Platz, ausgesetzt der erbarmungslosen Sonne, von endlos hohe Bergen inklusive Hochkönig umgeben, hier quälte ich mich übermannt von endlosem Selbstmitleid dem Talschluss entgegen und spürte bereits dieses grausame Zucken der Muskeln, die ich doch im letzten Jahr alle erfolgreich abgebaut hatte. Zahllose aufmunternde Pensionisten, ausgerüstet mit wunderschönen Fahrrädern, feuerten mich an und fragten der Reihe nach, ob ich auf der langen Strecke unterwegs bin. Wie kann solch ein wankender Wurm wie ich je den Eindruck erwecken, dass ich der Führende der Langsdistanz bin. Eindeutig Hohn, wie bereits erwähnt, ein grausamer Platz mit grausamen Menschen. Von hinten näherten sich bereits meine Mitstreiter vom letzten Berg. Ich wartete schon richtiggehend auf die lästernden Fragen, warum mir denn vorher ihr Tempo zu langsam war. Aber sie erreichten mich sprachlos erst kurz vor der Zwischenabfahrt, die dann die letzten 300hm Schotterstraße einleiteten.

Ich versuchte noch kurz mit den zwei überraschend ruhigen Wagrainern mitzufahren, es war aber aussichtslos. Ich konnte mich entscheiden zwischen verzweifelten Mitfahren für ein paar hundert Meter, um dann durch einen Generalstreik meines Körpers wie ein Stein vom Rad zu fallen, oder meine Mühle gleichmäßig weiterzutreten. Ich entschied mich für zweiteres, ich war einfach schon zufrieden, dass mein Körper das tat, das ich wollte. So ließ ich sie ziehen und konzentrierte mich auf einen gleichmäßigen Tritt für die letzten Kilometer. Zu meiner Überraschung strich dann doch noch einer der zwei Wagrainer die Segel und ließ sich liebenswürdiger Weise 200 Meter vor Anfang der Zielabfahrt hinter mich zurückfallen. Nach 3:20 (65km, 2400hm) war ich dann glücklich und krampffrei im Ziel, freute mich nur noch auf das berühmte Mosott-Schnitzerl und hörte sprachlos den Erlebnissen der anderen zu, die mit Fahrzeiten unter 3 Stunden und mächtigen Attacken am Schlussanstieg auch nicht podestwürdig waren.

Somit bleibt mir nur, Danke an die lieben Betreuer Ozzy und Ritchie zu sagen und an all jene, die mich nicht ausgelacht haben

### Granitbeisser Marathon

St. Georgen am Walde, 4.9.2010

Hahaha, so schauts also aus! Vizemeister bei den Österreichischen Meisterschaften für Banken und Versicherungen, das muss mir erst mal jemand nachmachen. Gut, ich war einfach zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Ausserdem war ein Großteil der performanceorientierten Banker beruflich verhindert (Erholungsaufenthalt in österreichischen Haftanstalten bzw. intensive verzweifelte Aufräumarbeiten zur Beseitigung von Unterlagen zur Leistungssteigerung vor der nächsten Hausdurchsuchung).

Nachdem ich den Hochsommer endlich wieder regelmäßig am Rad verbringen konnte, wollte ich noch ein zweites Mountainbikerennen fahren und so die dunklen und schmerzhaften Schatten meines Comebacks bei den 3-Bergen von Bischofshofen überwinden. Zwei Rennen standen zur Auswahl, Maria Lankowitz oder der Granitbeisser. Da Maria Lankowitz nur aus einem langen Berg bestand und ich mich in endlosen Anstiegen fast genauso talentiert anstelle wie beim Ballett, entschied ich mich leichten Herzens für eine meiner Lieblingsstrecken, den Granitbeisser im Waldviertel.

Zwar hat die aktuelle Strecke kaum mehr etwas gemeinsam mit der alten Bärnkopf-Partie, wo man anno seinerzeits schon mal auf der großen Scheibe das Rennen durchdrucken konnte. Das Höhenprofil versprach aber nach wie vor viel Spass für meine Schenkerl, da das Profil einem Sägeblatt glich, also zahllose kurze Schupfer, die dann auf 48 Kilometer verteilt wieder knapp 1500 Höhenmeter ergeben sollten.

Schmerzlich war wie immer das zeitige Aufstehen (4:45) und die über 2 Stunden weite Anreise sowie der Blick aufs Thermometer: 12°C, wenigstens kein Regen. Doch in St.Georgen angekommen, hatte ich gleich wieder viel zu lachen. Lauter bekannte Gesichter (Bimbo, Klimo, Wakonig, Mitterbauer,...) und eines schaute bereits sehr gequält. Ingenieur Binder hat den Schalthebel seiner Luxuskomponenten mit einem herzhaften Imbusmanöver beseitigt und suchte verzweifelt nach Ersatz. Liebevoller Weise bot er mir gleich seine Betreuerdienste an, nur der Gedanke, dass er vielleicht auch mein Rad pflegetechnisch beglücken könnte, das ich schon selbst seit Jahren konsequent seinem ungewarteten Urzustand überließ, trieb mir die Schweißperlen auf die Stirn. Zum Glück hatte ein örtlicher Radhändler Erbarmen mit Meister Bimbo, sorgte für Ersatz und so blieb mein Equipement wenigstens unberührt.

Beim Start war es dann im Gegensatz zu Restösterreich sonnig und warm. Bimbo und Klimo hatten sich bereits vorzeitig auf die lange Strecke verabschiedet und so erwartete ich in einer angespannten Meute neben Inspektor Kraus und der flotten Eveline (Egarter) auf das Startkommando. Auf die Plätze, fertig, los und da gings schon auf einer ansteigenden Ortsrunde Richtung ersten Hügel. Allen Rempeleien und sonstigen Ungereimtheiten ging ich erfolgreich aus dem Weg und kam so recht weit vorne (ca. Platz 50) in die erste Abfahrt. Trotz 2er-Reihe und technisch netten Wegerln rollte es sehr gut und ich kam schnell in meine Leistungsgruppe.

Die folgenden zweieinhalb Stunden sind eigentlich schnell erzählt. Giftige, steile Anstiege wechselten dauernd mit technisch sehr feinen flotten Abfahrten. Ein Genuss für jeden Mountainbiker. Nur die Mooreinlagen wurden wie die Schiebepassagen, die gegen Ende hin zunahmen, ziemlich lästig. Bei Kilometer 20 konnte ich dann mit einem weiteren starken Mitstreiter mein Umfeld hinter mir lassen und mächtig Druck machen. Die Schiebepassagen schenkten mir leider aber für die letzten 5 Kilometer heftige Krämpfe in der Wadengegend und so musste ich relativ tatenlos dann zusehen, wie die gerade frisch eingeholten Fahrer wieder in der Ferne verschwanden. Irgendwie kam ich dann doch noch ins Ziel, wo mir dann recht bald mitgeteilt wurde, dass ich 3ter der Klasse 2 (altersmäßig mittelstark Beeinträchtige) und eben Vizemeister der Steuergeldverheizer wurde.

Die zwei anderen Urguaten, die sich an den Start trauten, tobten sich - wie bereits erwähnt - auf der Langstrecke intensiv im Dreck aus. Bimbo wurde 2ter der Elite und gewann die Gesamtwertung der TOP Six und Klimo fuhr sensationell auf den gesamt 8ten Platz, das gleichbedeutend mit dem 2ten Platz der Hobbyfahrerklasse war. Tiefsten Respekt diesen zweien! Nur Herr Harti, dessen Körper noch ein klein wenig beleidigt von den Flitterwochen mit Stoppi im Schwarzwald war, stand lieber im Ziel, bewaffnet mit einem Fotoapparat und einer Flasche Schampus für Bimbos Gesamtsieg.

Gratulation an den Veranstalter, fast einstimmig wurde im Ziel die Meinung vertreten, dass dies fahrtechnisch eine der schönsten Rennstrecken Österreichs ist. Aus Sicht der Streckenbeschilderung und Verpflegstationen war der Granitbeisser ebenfalls Spitzenklasse. Ich kann dieses Rennen nur jedem empfehlen, auch wenn mich dann auf den letzten Kilometern die meisten wieder verfluchen werden.

### Weinberg Trophy

Groß Engersdorf, 9.10.2010

Aus und vorbei! Die Rennsaison 2010 ist für mich beendet. Zum Abschluss gab es noch ein 5-stündiges Runden-Fahren. Beim Anmelden hat das noch so nett geklungen, aber 5 Stunden sind einfach 5 Stunden. Die werden, sobald man die Regionen des Fettverbrennungsbereiches verläßt, ganz schön lang und hart und ziemlich unromatisch. Eigentlich wollte ich bereits nach zwei flotten Stunden das Rad in die Wiese legen und mir die Sonne auf den Bauch scheinen lassen, nur es war Vereinsmeisterschaft und da zählt halt nur das Ergebnis nach den vollen 5 Stunden.

Die Anreise zu den 5 stürmischen Stunden von Großengersdorf gestaltete sich bereits recht amüsant, da mir Stoppi und Harti die Wiener Parteienlandschaft anhand der Wahlplakate erklärten ("Wer glaubt an uns" und "Wer macht was für uns" und "Wer ist wirklich rassig"). So nebenbei wurde mir dann auch noch die Strecke kurz erläutert. Bis auf eine Abfahrt sollte man eigentlich mehr auf den Windschatten als auf die Strecke zu achten. Somit wurde großzügig auf die Streckenbesichtigung verzichtet, da ich mir eigentlich erst ab der dritten Runde das Ende des Rudelradelns und ein Fahren mit freier Sicht erwartete und bis dahin die Strecke zu kennen hoffte.

Am Start um 11:00 bot sich dann ein interessantes Bild. Bei einem Ratefoto wäre man nie draufgekommen, welche Temperaturen vorherrschten. Von Ärmellosen bis Fahrern mit langer Thermowäsche sah man alles. Ich wählte meine Standardkostümierung: Kurzes Leibchen, kurze Hose, aber aufgrund der empfindlich kühlen 17,5°C keine Sandalen. Nachdem mir bewußt war, dass die nächsten 5 Stunden keine Mittagspause beinhalten würden, fuhr ich dezent los, versteckte mich hinter der berühmten Braumann Birgit und ließ mir von ihr die ersten Streckenteile zeigen. Bis zum Heartbreaker, einem heimtückischen Anstieg, schnürlgrad und gar nicht lang, dafür gegen oben hin beinahe senkrecht, überholte ich dann sogar den Vereinsmeisterschaftsfavoriten "Jünger" Klimo, dessen Schaltwerk sich gerade in etwas Grünzeug verliebt hatte und liebestrunken nicht mehr arbeiten wollte. Ganz unromantisch riss er die beiden dann doch auseinander und machte sich auf die Verfolgung meiner breiten Masse. Bis zum Ende der Runde hatte er dann erfolgreich zu mir aufgeschlossen und so begann mein 3-Runden dauerndes schmarotzerisches Dasein in seinem minimalen Windschatten.

Mit der vierten Runden nach gut 1,5 Stunden Fahrzeit, zeigte sich mir recht bald, dass dieses Tempo aktuell nicht meine Liga ist: zwei Fahrfehler zwangen mich dazu, immer wieder ein Loch zum dünnen Jünger zuzufahren und den Puls über die Ohren zu treiben. Gegen Ende der Runde waren die Top 5 der Einzelstarter erreicht und ich bedankte mich bei ihm artig für die Helferdienste. Wir versteckten uns in dieser 5 Mann starken Gruppe, da beschloss der Fahrer vor mir, eine kleine Bodenprobe zu nehmen und zerstörte so meine Vereinsmeisterambitionen, die sowieso unrealistisch waren. In hohem Bogen segelte ich die Böschung hinab in einen Acker, mein Rad blieb liebenswerter Weise am Weg liegen. So musste ich nur ein wenig hinaufkraxln, das Gerät von Gemüse und sonstigen Ballast befreien, um mich wieder ins Rennen zu schmeißen. Mein linker Fuss hatte allerdings genug. Schmerzen unterhalb des Knies und ich alleine im Wind, das alles nach 1:45, viel zu hohem Tempo und 4 Runden... Selbstmitleid überkam mich und begleitete mich eine Runde lang. Die Schmerzen im Huf verabschiedeten sich glücklicherweise wieder und so krubelte ich mit guten 150 Puls alleine gegen den Wind und sehnte mich nach dem Ende der Rundenhatz.

Bei der nächsten Zieldurchfahrt tröstete ich mich mit ein paar mickrigen Stückchen Kakaoroulade, dachte an die Kuchenausfahrt mit der Bikeklinik und startete mit vollem Mund zur Runde Nummer 6. So ein Kuchen verleiht doch wieder Kräfte, die Konkurrenz war aber uneinholbar enteilt und die Rundenfahrerei wurde trotz der netten Abfahrtspassagen immer trostloser. Inspektor Fritz, der sich rührend um meinen Flüssigkeitshaushalt alle zwei Runden kümmerte, munterte mich dann doch wieder auf: "Mir hat das Radfahren auch schon einmal weh getan". Weltklasse, hätte ich doch fast schon vergessen, dass ich nicht heute das erste Mal Radfahren unlustig fand. Dann kam noch der freudig erregt rufende Sumo hinzu, der vom Streckenrand ganz entzückt ob meines leidigen Anblicks war.

Aber eine Kuchenjause später hatte ich meine Motivation wieder gefunden. Dann gab es für die letzte Rennstunde doch wieder Fahrer in meiner Umgebung, die um eine Spur schneller fahren konnten als ich und deren Windschatten ich gnadenlos ausnutzte. Somit wurden die letzten zwei Runden wieder etwas flotter bewältigt, bis ich nach exakt 5 Stunden das elfte Mal das Ziel passierte und mich direkt ins stark reduzierte Kuchenbuffet legen konnte. Der Vizemeistertitel und das Ansehen im Verein war gesichert, die Winterpause samt Winterspeck kann kommen.

Urguat.at war generell sehr mächtig bei der Weinbergtrophy vertreten, allerdings traute sich nur der Jünger Klimo so wie ich als Einzelkämpfer auf die Strecke. Bimbo fuhr in einem Team mit dem immer mächtiger werdenden Sumo. Die Lockenprinzessin gab mit Frau Braumann ein Team und die Slow Bimpfis Harti und Stoppi taten sich mit Fast Fut (was auch immer das heißen soll) zusammen. Die beiden Bimpfis hatten aber eher den Sturm als die Rennstrecke im Auge, obwohl Senor Harti der einzige neben dem Jünger war, den ich auf der Rennstrecke bewundern konnte. Ich bin gespannt, ob und was noch alles von diesem Saisonabschluss berichtet wird...

### 2011

# Hochkönigstrophy

Bischofshofen, 13.2.2011

Was heißt da "Nie wieder Skitourenrennen". Mein erster und bislang einziger Versuch hat mich zu einer derartigen Aussage getrieben. Damals, im Dezember 2005 bei Minus 20°C in Werfenweng wurden mir gnadenlos meine körperlichen Unzulänglichkeiten vor Augen gehalten (Mehr unter "Mein erstes Skitouren-Rennen").

Warum tut man sich eigentlich einen Wettkampf an:

- Man möchte sich und dem Rest der Welt zeigen, dass man ein Topathlet ist. Meist endet das so, dass der Rest der Welt weiß, was für ein Wappler man ist und selbst wankt man zwischen Depressionen und Alkoholmissbrauch
- 2. Man möchte seinen Trainingskollegen zeigen, wo der Hammer hängt. Manche melden sich dann kurz vor dem Wettkampf doch noch wegen einer schweren Verletzung ab oder melden sich um, z.B. auf die Kinderstrecke, um die Blamage irgendwie noch abzuwenden
- 3. Man möchte sich einfach nur einmal in Mitten der Weltspitze befinden, wuchtet sich prominent neben die Topathleten an die Startlinie und findet derart eine Erklärung dafür, warum man seine Traummaße in einen viel zu kleinen zumeist weißen Einteiler zwängt.
- 4. Man möchte etwas gegen das Aussterben von Sportveranstaltungen tun und die euphorischen Funktionäre mit hohen Starterzahlen belohnen.

Was mich dazu getrieben hat, weiß ich nicht mehr genau, ich behaupte einmal Punkt 4. Jedenfalls startete ich im Jänner einen Aufruf, mich bei der Hochkönigstrophy zu begleiten. Dieses Skitourenrennen führt über meinen Hausberg, den Hochkeil und wird von den Lokalmatadoren Stock und Wallner veranstaltet, zwei Kämpfer, die sowohl im Sommer am Rad als auch im Winter auf den Tourenskiern unter einer chronischen Pokalsammelsucht leiden. Der einzige meiner Sportfreunde, der es wagte, einen sauerstoffarmen Vormittag mit mir zu verbringen, war Filialdirektor Gerd, seines Zeichens ein alter Skitourenfuchs und bereits Leidensgenosse beim Projekt "Wolfgangseelauf" (Mehr unter "Wolfgangseelauf 2008").

Gerd und ich hatten bereits viele Jahre Erfahrung im Leistungssport gesammelt, so wussten wir, dass Duschen und Schminken vor dem Wettkampf vergeudete Liebesmüh ist, denn die Podiumsdamen werden sich im Ziel sicher nicht um uns kümmern. Bei diesen Damen zählen vorbildlich nicht die äusseren Werte, denn sonst wären wir klar die Helden, nein, die inneren Werte wie Ruhm und Erfolg zählen. Folglich dachten wir: "Wenn schon a Sau, dann gleich a ordentliche Sau, rausch ma mit aner dezenten Bierfahne ins Ziel".

Und so waren die Wettkampfregeln schon aufgestellt: Kein Rennanzug (ich hab sowieso keinen) Kein Leichtbaumaterial (hab ich auch nicht) Zulässiger Marschproviant ist Bier (ich in Dosen, Gerd in Flascherlform)

Am Tag vor dem großen Kampf um die österreichischen Meisterschaftsmedaillen im Skibergsteigen tüftelte Gerd noch, welche Felle er aufziehen soll, allerdings war das sowieso schon sinnlos, denn es regnete und war warm. Ich traute mich gar nicht zum Friedhof von Bischofshofen zu spazieren. Zu groß war meine Angst, dort einfach nur eine große grüne Wiese zu sehen. Das würde folgendes bedeuten: Auf der Friedhofswiese wird nicht angeschnallt, sondern gelaufen und mit meinen Betonstiefeln ganz ohne Ski wäre ich auf dieser Wiese sicher nicht leichtfüßig dahergesprungen sondern bis zu den Knien eingesunken.

Ahnungslos spazierte ich also sonntags in der Früh mit einem Riesenrucksack gefüllt mit überlebensnotwendigen Utensilien (Dosenbier, Mannerschnitten, 3 Mützen, ...) zum Startbereich und erntete von allen bereits aufwärmenden Athleten bewundernde Blicke. Schnell erkannte ich auch den Grund ihres Neids: die hatten alle Rucksäcke auf dem Rücken, da ist der Kindergarten-Rucksack von meinem Buam riesig gegen diese Notdurftbeutel. Alle hatten sie natürlich diese schnittigen Pyjamas

an und waren unendlich dünn. Wie kann man kurz nach Silvester nur so dünn sein? Versteh ich schon, dass man da keinen großen Rucksack tragen kann.

Mein großer Rucksacktrick beeindruckte aber niemanden. In meinem riesigen Rucksack war mein vermeintlich kompakter Wettkampfrucksack enthalten, nur der war bestimmt trotzdem 10 Mal so groß wie die der anderen. Nur Gerd hatte Erbarmen mit mir, hatte einen ähnlich großen Buckelsack, seine Fotoausrüstung und mir zu liebe sogar seine Betonstiefel ausgepackt.

Aus der letzten Reihe nahmen wir dann die 1250 hm in Angriff. Vor uns stand noch eine Abordnung des Bundesheeres, die dem Leichtbau auch nicht so ganz trauten (siehe Fotos). Zuerst ging es einmal auf Asphalt 400 Meter zum Bischofshofner Friedhof hinauf. 90% rannten da bereits wie um ihr Leben. Gerd und mir war klar, dass diese vorzeitige Laufeinheit nur zu massiven Koordinationsproblemen aufgrund übermäßiger Sauerstoffschuld beim Skianschnallen führen würde. So spazierten wir gemeinsam mit den übrigen 5 Bauchathleten entspannt dem Schnee entgegen. Nach dem Anschnallen wurden wir schon von den ersten Zuschauern begrüßt und dermaßen unterstützt tauchten wir über das feucht-weiße Feld dem ersten Steilhang entgegen.

Männer sind von Grund auf arm. Der Grund liegt im Hormonhaushalt, denn der Anblick von schlanken wohlgeformten Damen im Rennanzug treibt uns prinzipiell zu einem Verhalten, das gerne mit Imponiergehabe umschrieben wird. Leider blieb auch ich nicht ganz verschont und legte daher im ersten Anstieg bereits ein für mich selbst etwas ungesundes Tempo an den Tag, das auch dem Herrn Filialdirektor den Schweiß aus den Poren drückte. Im jugendlichen Leichtsinn stürmte ich dann den ersten Hang hinauf. Ich versuchte bald das Tempo zu reduzieren, um Gerd aufschließen zu lassen, nur wollte sich der Puls nicht mehr beruhigen. Bei der Bürglhöh gings vorbei zur nächsten Steilstufe, wo mich ein Zuseher stoppte. Es bestand Handschuhpflicht (Verletzungsgefahr beim Fellwechsel) und der Zuseher reichte mir liebenswürdiger Weise meine Handschuhe aus dem Rucksack.

Jetzt war ich allerdings hinterm Gerd, hatte von nun an Hitzestau an den Händen und ein gewisses Rhythmusproblem. Ich war zwar schnell wieder bei Gerd dran, allerdings fühlte ich mich nicht mehr wohl, der Spass war vorbei. Somit konzentrierte ich meine Sinne auf das bevorstehende Bierchen beim Mossott. Das Bier und Gerd vor Augen kämpfte ich mich so zur höhenmetermäßigen Halbzeit. Dort war mir aber klar, warum ich mich nicht sonderlich wohl fühlte: Unsere Zwischenzeit war trotz langsamer und schwieriger Verhältnisse für Breitensportler mehr als respektabel, 10% schneller als meine bisherige Bestzeit, und rund um uns Weltcupstarterinnen, die uns hormonell - wie bereits beschrieben - etwas aus dem Takt brachten.

Das Bierchen hatten wir uns dann zügig in die Figur gestellt, die Umstehenden beäugten uns nur verwundert bis misstrauisch und dann ging es in die lange Gleitpassage. Nur war heute nichts mit gleiten, Eisplatten, Wasserlacken, Steine stellten sich in den Weg und die weltcuperprobten Mädls, die unsere Bierspülung gnadenlos zum Überholen nutzten, legten hier in weiter Ferne ein Tempo vor, das Gerd zum Tier werden ließ. Bei mir machte sich immer mehr Verzweiflung breit, dachte ich doch, dass diese Passage optimal zur Pulsberuhigung sein sollte. Nur die anaerobe Schwelle wurde nicht mehr unterschritten und der Abstand zwischen mir und Gerd vergrößerte sich in der folgenden technisch anspruchsvollen Wald, Wurzel und Wiesen Passage. Großzügig erteilte ich Gerd angesichts meiner schwindenden Kräfte Ausgang und gönnt ihm bereits den Genuß des Machogehabes. Er konnte sich aber vom Anblick der vor ihm kämpfenden Dame nicht lösen und verblieb so weiterhin im bauchhohen Windschatten eines 1,50m hohen Nationalteamrennanzuges.

Das kalte Bründl war erreicht, die nächste Steilstufe stand an, mühelos konnte ich zu den beiden vor mir aufschließen, um im folgenden Flachstück wieder zurückzufallen. Aus meinem Schuh meldete sich das Pulsieren einer Megablase und von vorne näherte sich endlich ein Fall3 (üppig gefüllter Rennanzug). Der legte sich dann prompt vor Gerd auf die Knie. Großzügig schob in Gerd ein Stück bergauf, um ihn dann auf der nächsten Kante zu verabschieden. Das verzweifelt kämpfende Hindernis blockierte fortan mir die Spur, für die letzten paar hundert Meter war das mir aber eine willkommene Ausrede. Das Gipfelkreuz war erreicht und Gerd hielt mir bereits selbstlos ein kühles Ottakringer entgegen.

Vollgefüllt mir Heimatgefühlen ließ ich mich von Gerd dann durchs Schneetreiben Richtung Arthurhaus hinabgeleiten. Nur kann man auch scheinbar einfache Abfahrten lieblos und mühsaml gestalten. Mir Wiener Skiakrobaten wurde auf dieser handtuchbreiten Spur voller Tücken, Löcher und

Sprünge, gesäumt von unnachgiebigen Bäumen und garniert mit endlosen Gegenanstiegen noch einmal alles abverlangt. Voller Mitleid führte mich Gerd dann über die Ziellinie, wo ich mich nur mehr in einem Berg voller Schokocroissants, Topfengolatschen und ähnlichem vergrub. 1 Stunde und 59 Minuten reinste Sauerstoffschuld, und das bereits im Februar.

Und wie immer folgt die Frage: "Was lernen wir daraus". Beim Filialdirektor kann ich nur sagen "NIX!!!" Weil der erklärte mir bereits im Ziel, dass er gerne wieder dabei wäre, wenn mir etwas lustiges einfällt. Der ist zwar nur 8 Jahre älter als ich, dürfte aber bereits an massiv fortgeschrittener Demenz leiden. Anders kann ich mir solche Aussagen nicht erklären. Ach ja, Preberlauf wäre angesagt \*ggg\*

Euer Luxusstemplh.

# 14. Grimming MTB-Marathon

Bad Mitterndorf, 10.7.2011

Es war wieder mal soweit. Nach intensiven Wochen der Vorbereitung fühlte ich mich bereit für eine ambitionierte Ausfahrt mit Startnummer unter gleich Gesinnten. Zwei Bike-Ausfahrten mit den Bergziegen der Bikeklinik brachten mich im Vorfeld noch rechtzeitig zu einer realistischen Einschätzung meiner Leistungsfähigkeit. Das Fahren im anaeoben Bereich war für mich nicht empfehlenswert, somit entschied ich mich anstatt der Lungenintensiven Kurzstrecke für die Langstrecke mit einer gleichmäßigen langen Belastung knapp unterhalb der absoluten Sauerstoffnot.

Das Wetter war ein Traum, allerdings eher Badewetter und weniger Radlwetter. Meine Fahrgemeinschaft Matthias hatte ebensowenig wie ich Lust auf ein intensives Aufwärmprogramm bei hochsommerlichen Temperaturen, wobei ich seine Rennvorbereitung ohnehin etwas merkwürdig empfand: Am Tag vor einem Rennen kann man natürlich etwas die Muskeln anreizen, wenn man unbedingt meint. Ob da allerdings das Kitzbühler Horn mit dem Rennrad das Richtige ist, sei dahingestellt. Sicher nicht optimal ist aber die An- und Abfahrt von und nach Werfen ebenfalls am Rad zu absolvieren, denn von 8 stündigen Einrolleinheiten hatte ich bis dato noch nie etwas gehört. Daher war es wenig verwunderlich, dass der leichtsinnige Bursch ein klein wenig müde war vor dem Start.

Trotz dieser interessanten Vorbereitung verabschiedete sich Matthias nach dem Start gleich nach vorne und ich rollte mit knapp 170 Puls in der breiten Masse dem ersten Gipfel entgegen. Die Temperaturen waren noch halbwegs erträglich, die emotionalen Anfälle einiger Mitstreiter sehr amüsant. In Mitten von Frauen, Kindern und Pensionisten warf ich mich in die erste ruppige Abfahrt, die geradewegs zur Bergwertung am Kulm führte. Auch diese unendlich steile Rampe absolvierte ich aufgrund des moderaten Tempos noch ohne größeres Leiden. Dann kam es zu einer freudigen Überraschung, die grausame Schiebepassage war nicht mehr Teil des Rennens und so kam ich halbwegs ausgeruht zum Schlussanstieg der kurzen Distanz. Rund um mich waren immer die selben Personen, bekannte Gesichter waren leider nicht dabei, die waren bereits alle weit voraus.

Zum Ende dieses Bergs kam eine mir bestens bekannte Abfahrt, die bereits seit gut 15 Jahren im Programm des Grimming-Marathins war. Zuerst ein schneller gerader Pfad, dann eine scharfe Rechtskurve, drüber über 3 Felsen und voll auf die Fresse. Das war jahrelang mein Verhältnis zu diesem Streckenteil. Dieses Jahr fuhr ich einfach zügig durch, ließ das Kapitel "Den Boden küssen" aus und rauschte relativ frisch zur Streckenteilung für die lange Distanz.

Es war inzwischen Mittag, drückende Hitze machte sich breit und der längste Anstieg des Tages wartete. Kraftvoll schraubte ich mich dem Himmel entgegen und holte hin und wieder einen Leidensgenossen ein. Die Hitze wurde immer erbarmungsloser, die Steigung auch, mein Tritt wurde immer schwerer, frei nach dem Motto: "sehr schön, sehr heiß". Der erste Kämpfer kam von hinten und ließ mich relativ herzlos zurück. Es tropfte hemmungslos vom Kopf, scharfer Schweiß beglückte meine Augen.

Als nächstes kam eine Dame, die regierende Frau Staatsmeister, auch sehr schön, auch sehr heiß. Auch sie hatte keine übermäßige Lust auf ein oberflächliches Plauscherl mit mir. Inzwischen wurde es sogar flacher und windig, aber weder Kopf noch Beinchen hatten Lust, das Fräulein zu verfolgen.

Plötzlich war sie da! Die Abfahrt! Vollkommen überraschend und laut Höhenprofil um ein paar hundert Höhenmeter zu früh schoss ich nun hoch motiviert der Frau Staatsmeister hinterher, die als entfernter kleiner Punkt vor mir herfuhr. Bis zum Ende der Abfahrt hatten meine überflüssigen Kilos ganze Arbeit geleistet und Frau Kellermayr war gestellt. Diesmal kam es doch noch zu einem entspannten Wortwechsel und so erfuhr ich, dass der liebe Veranstalter die Strecke gnädigerweise auf 75km und 2300hm gekürzt hat. Das war eine Premiere in meiner immerhin schon seit 1991 währenden Rennerfahrung.

Derart motiviert, ließ ich die nette Dame unhöflich zurück und sprudelte glücklich die letzten 300hm steil bergauf. Die Abfahrt Richtung Ziel war erreicht und ein Streckenposten posaunte aufmunternd: "Jetzt geht's nur mehr bergab!" Irgendwie kam mir der Spruch bekannt vor, meistens geben das endlosstarke unterforderte Begleiter von sich, wenn ich schon komplett am Zahnfleisch daher krieche und nur mehr absteigen möchte. Und meistens folgen dann nur mehr so knapp 1000hm, zumeist leider bergauf. Und wie's der Zufall so will, folgten dieser Abfahrt wirklich unendlich viele kurze Anstiege und Singletrail-Passagen. Und als mein willenloser Körper dann doch noch krampffrei die letzten flachen Asphaltkilometer Richtung Ziel erreichte, da verwöhnte mich heftiger Gegenwind, damit diese wunderschöne Trainingseinheit nur nicht zu früh endet.

Im Ziel war nicht viel los, alle flüchteten offensichtlich vor der Hitze in den Schatten, oder waren sie doch schon alle geduscht und erholt. Ich jedenfalls ließ meinen geschundenen Körper direkt neben der kargen Ziellabe vom Rad fallen, kroch in den Schatten und war glücklich, mich nicht mehr bewegen zu müssen. 4 Stunden und 5 Minuten am Fahrrad, scheinbar zu viel für mich... Aber bis zum 3-Berge-Marathon Anfang August in Bischofshofen bin ich wieder Siegfahrer, glaub ich halt einmal.

# 3BergeMarathon

Bischofshofen, 7.8.2011

#### Damen werden unverschämt!

Zum inzwischen traditionellen Termin am 1.August-Wochenende musste ich wieder mal meine Pflicht für die Heimat erfüllen und startete beim 3 Mountainbikemarathon von Bischofshofen. Das Prozedere ist bereits bekannt, am Abend vorher Pastaparty, Sonntag Früh wird dann mit verzerrtem Gesichtsausdruck über drei lächerliche Hügerl geradelt, um dann im Ziel ein ordentliches Schnitzerl in Empfang zu nehmen.

Die Pastaparty überlebte ich bereits unfallfrei (keine Flecken), somit war die zweite Etappe die eigentliche Herausforderung. Auch wenn ich von den Bikeklinikern für die Wahl der kurzen Strecke (65km und 2300hm) immer belächelt werde, wußte ich genau, dass auch diese drei Hügerl unbarmherzig meine Grenzen aufzeigen werden. Zu allem Überfluss erfuhr ich, dass mehrere kleine dünne Radfahrerinnen ebenfalls diese Strecke gewählt hatten und mir den Titel "schnellste Dame" streitig machen wollten. LÄCHERLICH!

Der Start und die neutralisierte Phase verlief im Grundlagenbereich und ging nach angeregten taktischen Diskussionen relativ flott vorbei. Einhellige Meinung bei allen war, dass sie den ersten Berg mal locker fahren wollen, weil sie in diesem Jahr überhaupt gar keine Zeit zum Trainieren gehabt haben. Ich träumte bereits vom Sieg, denn mein Trainingspensum empfand ich mit so 8-10 Stunden Bewegung pro Woche durchaus als ambitioniert. Nur dann begann der Anstieg. Euphorisch wuchtete ich mich an allen meinen Konkurrenten vorbei um die führende Dame, Frau Pleyer, nicht enteilen zu lassen. Unwiderstehlich näherte ich mich der Spitze um nach ungefähr 200 Metern zu merken, dass meine Lungen meiner unendliche Muskelkraft einfach nicht gewachsen sind. Japsend, keuchend, röchelnd ließ ich mich in den Sattel fallen und wurde von der unverschämten Frau Eveline aufgefordert, nicht so laut zu sein. Der Herr Hutti ließ es sich dann auch nicht nehmen, sich zu mir zurückfallen zu lassen und sich über mich lustig zu machen.

Beleidigt ließ ich mich zurückfallen, weil ich mit den beiden nichts mehr zu tun haben wollte. Es hatten mich wahrscheinlich wieder einmal alle angelogen. So wie es mir mit den Trainingsgeschichten meiner Radlkollegen geht, dürfte es den Polizisten bei den Alkoholkontrollen gehen: "Versteh i net, 2,8 Promille, und ich hab wirklich nur Mineralwasser getrunken. Dass sich ein Apferl so stark auswirkt..."

300 Höhenmeter später kam dann der nächste Tiefschlag. Die zierliche Magaretha, die ausschließlich mit dem Kinderanhänger am Rad trainiert, überholte mich mit Beginn der Schotterstraße und verdrängte mich endgültig vom Damenstockerl. Was war da los? Da bin ich noch nicht einmal bei der Hälfte vom ersten Berg und befinde mich schon am Ende des Rennens! Hat denn hier überhaupt keiner mehr etwas Anstand und Respekt vor dem großen stemplh.?

Mit staunendem Auge konnte ich dann noch eine unfassbare Geschichte beobachten. Der Herr Hutti, dieses hormongesteuerte Ungetüm, fuhr an der Seite der Eveline dem Gipfel entgegen um sie "optimal" zu betreuen. Und wie da so die Frau Magaretha von hinten kommt und die beiden überholt, läßt der Hundling doch glatt die Eveline stehen, weil er doch grad was besseres gefunden hat und fahrt mit der Magaretha weiter. Und das will wahre Liebe sein, ich war zutiefst entsetzt! In den Bergen gibt es scheinbar gar keine Treue und Anstand!

Einsam und enttäuscht mühte ich mich zum Stellplatz um dann das meinem Gewicht entsprechendere Teilstück, die Abfahrt, in Angriff zu nehmen. Aber ausser einem alten Herren und ein paar Schafe konnte ich auch hier niemanden einholen. Wenigstens sagten die Zwischenzeiten, dass ich eigentlich gar nicht so schlecht unterwegs war, nur die anderen werden scheinbar jedes Jahr immer stärker.

Den Bischling überwand ich einsam und ungestört, die vor mir ließen sich nicht einfangen und die hinter mir trauten sich wahrscheinlich nicht näher kommen. Und nachdem ich nicht gerne alleine fahre, nahm ich in der Abfahrt Richtung Werfenweng all meinen Mut zusammen und rauschte nach vor zur Frau Eveline und ihrem Begleiter. Anständig und selbstlos wie ich war, brachte ich die beiden sicher ins Tal nach Bischofshofen, um dann dort prompt von den beiden wieder alleine zurückgelassen zu werden. Zu allem Überfluss begann dann mein rechtes Pedal zu streiken und wollte sich nicht mehr drehen.

Nachdem ich jetzt so viele Grausamkeiten erlebt hatte, wollte ich mir nicht auch noch von meinem Pedal auf der kleinen Nase rumtanzen lassen und markierte den brutalen Knecht. Da wurde einfach reingewuchtet was das Zeug hielt, das Material quietschte erbärmlich, die Zuschauer und auch die enteilten Mitstreiter versuchten alle dem unendlichen Zorn des stemplhs zu entkommen aber jetzt war es vorbei mit der Schonzeit. Gnadenlos prügelte ich mein Rad dem Ziel entgegen, irgendwann hörte das Quietschen auf, aber dann musste eben die Frau Eveline dran glauben und so eroberte ich mir mit dem letzten Höhenmeter mein Damenstockerl zurück, ex aequo Dritte! So habe ich die Schmach ein wenig in Grenzen gehalten. Und danach musste das arme Schnitzerl dran glauben.

Mehr zu all diesen unglaublichen Geschichten und auch einen Haufen schöner Fotos findet ihr unter www.3mbm.bhofen.at!

P.S.: Et cetero censeo crures sine capillares esse delendam! (Im übrigen bin ich der Meinung, dass Radfahrer mit dünnen haarlosen Beinen häßlich sind)

#### Granitbeisser Marathon

St. Georgen am Walde, 3.9.2011

Es war wieder soweit. Für mich stand der dritte Auftritt auf der großen österreichischne Mountainbike-Rennsport-Bühne für das Jahr 2011 an. Und diesmal gab es Leistungsdruck, massiven Leistungsdruck, denn der Vizemeistertitel für Banken und Versicherungen war zu verteidigen. Auf der Startliste war auch schnell eine alte Legende ausgemacht, Granzer war sein Name.

Die erste große Herausforderung war dieses Jahr die Anreise. Motiviert startete ich kurz vor 6 Uhr morgens Richtung Oberösterreich, ausgestattet wie immer mit wunderbaren Dauerfrisch-Schokokipferln. Bis zur Abzweigung Enns gab es nur Tempomat und Jause, ab da begannen die Probleme. Die wunderschöne superschmale Donaubrücke war durch einen Unfall blockiert, also umdrehen und wieder auf die Autobahn weiter bis Amstetten. Dort leitete mich eine Umleitung in die Irre und bis ich dann Grein erreichte, war nur noch eine Stunde bis zum Start. Sehr fein, aber was soll's, der Herr Sumo kommt auch selten früher. Und so sollte es auch sein, denn wer parkte sein Auto 40 Minuten vor dem Start zwei Fahrzeuge vor mir? Seine unverwechselbare Mächtigkeit, Don Sumo.

Die üblichen Vorbereitungsrituale wurden gemeinsam mit Sumo routiniert bewältigt (Startnummer holen, WC beleidigen, Kontaktlinsen einwerfen, in den Rennpyjama hineinzwängen), für das Aufwärmen blieb leider keine Zeit mehr. Auf das Einfahren verzichte ich sonst auch immer, für meinen Körper also nichts Neues. Nur beim Start war ich dann etwas überrascht. Philip (Sumo), ein begnadeter Startblockaufmischer, war nirgends zu sehen, der hat es doch nicht in die erste Startreihe geschafft? Wurscht egal, das Rennen konnte beginnen.

Die Taktik war recht einfach, flott starten, denn auf diesem schmalen Kurs war eine vordere Position in den ersten Hügerln kein Nachteil und dann möglichst in Gruppen verstecken, um nicht zu viel Kraft vor dem großen Finale zu vergeuden. An das konnte ich mich von 2010 her noch sehr gut erinnern, weil die letzten 10km war eine schier endlose Abfolge von kurzen Anstiegen im 30%-Bereich und ebenso lustigen steilen Abfahrten. Bei vorzeitiger Ermüdung der leidgewohnten Beine konnte das schnell in einem Wandertag enden.

Startschuss und los gings, mit Zug hielt ich mich im zweiten großen Packl und konnte so ohne große Bremser die erste technische Abfahrt erledigen. Und wie es der Teufel so will, waren ein paar altbekannte Gesichter in meiner Gegend, alle schweigsam und mit wenig Wiedersehensfreude. Auch Herr Granzer kämpfte ganz in Weiß vor mir. Somit war die Taktik recht einfach, dranbleiben war die Devise. Nur ist das nicht immer leicht, vor allem dann nicht, wenn der Puls bereits zwischen den Ohren an den Helm klopft. Bergab fuhren meine Begleiter wenigstens nicht übermäßig flott, da konnte ich sogar mit leichten Rückstand über die Kuppen kurbeln und dann wieder zur Gruppe hinrollen.

Wie die unendliche Abfolge an kurzen pulsintensiven Rampen und knackigen Abfahrten dann technischer wurde und der Bergsprint am Bärnkopf in die Nähe rückte, verabschiedeten sich ein paar nach hinten, dafür kam eine vertraute Stimme auf einmal hinzu. In einer steilen Wurzel-Fels-Wanderpassage hörte ich: "Grüssi grüssi, warum fährt denn da keiner, ich fahr heut nur spazieren und ausserdem hab ich beim Startschuss bemerkt, dass ich den Zeitchip vergessen hab, da bin ich nochmals zurück zum Auto und hab den gesucht und so mit einer halben Stunde Rückstand bin ich dann nachgestartet und deswegen fahr ich heut nur ein wenig blöd in der Gegend herum, ist das vor uns übrigens schon einer gefahren, blablabla,..." Das konnte doch nur einer sein. Der mächtige Sumo, dass der mal irgendetwas vergisst, absolut unvorstellbar!

Die Wiedersehensfreude währte nur kurz, da Herr Sumo für den Bergsprint alle Kräfte mobilisierte, um den Zamisch Fredl in die Schranken zu weisen. Ich kurbelte hingegen gefühlsarm die Wiese hinauf, um ja nicht zu viel Kraft vor dem großen Finale zu verschwenden. Leider warteten die beiden nach dem Bergpreis nicht auf mich und düsten die lange Schotterpassage ungefähr 150m vor mir dahin. Don Sumo verabschiedete sich dann nach vorne und überließ mir großzügig die restliche Demoralisierung des Herrn Zamisch. Verbissen kämpfte er bis km40 an meinem Hinterrad, dann musste ich ihm aber selbstlos mitteilen, dass von nun an der Rettungsanker unser bester Freund sein wird, sprich ca. 7 senkrechte Rampen sollten uns quälen, zumeist mit der Frage "Treten, Schieben oder Umfallen?".

Ich entschied mich zumeist für Treten, aber nie für Umfallen, der Fredl wählte das Selbstmitleid und entspannte sich ein wenig für den Rest des Rennens. Die anderen Wegbegleiter der ersten Rennhälfte waren auch nicht mehr zu sehen, dafür kamen immer wieder neue Gesichter von hinten. Aber nicht einmal die größte Verzweiflung motivierte mich dazu, noch einmal den anaeroben Bereich auszukosten. Ich rollte nach schwachen 2:39 ziemlich unlustig ins Ziel, freute mich auf ein Bierchen und fürchtete die Geschichten des großen Sumos.

Der lag aber ziemlich erledigt im Gras und schob kaum große Meldungen. Er gab dann sogar zu, dass er gerade 29 Sekunden Startverzögerung hatte. Zu seiner Verteidigung muss aber erwähnt werden, dass in den ersten 10 Kilometern das Überholen eine sehr mühsame Angelegenheit ist.

Die flockigen Sprüche hielt dann der Jünger Klimo für uns bereit, als er komplett zerstört die lange Distanz bewältigt hatte. "Bist du org, die lange Strecke hats in sich ghabt, da hab i dann auch mal auf die Seilwinde (sprich kleines Blatt) herunterschalten müssen. Die Mediumstrecke war eh nur zum Rollen und für Windschattenfahrer!" Wahrlich eine unentschuldbare Provokation des Hungerleiders, sowohl dem mächtigen Sumo als auch mir verschlugs die Sprache und schwören fürchterliche Rache. Herr Sumo wird sogar in ein einwöchiges Trainingslager investieren, um bei der Hobby-Trophy 2012 erbarmungslos zurückzuschlagen. Und wenn er nicht vorm Klimo im Ziel ist, wird er ihn zumindest bis

kurz vor dem Ziel mit Geschichten und Sprüchen auf der Rennstrecke verwöhnen...! 2012 kann also kommen.

Übrigens, der Vizemeistertitel bei den Banken und Versicherungen konnte souverän mangels Konkurrenz verteidigt werden und in der Untalentierten-Klasse reichte es auch noch zu Rang 9. Im Gegensatz zu den Herren Stoppi und Harti, die sich beim Granitbeisser ein gnadenloses Duell lieferten und bis kurz vor dem Ziel durch Stehversuche den anderen zum Lachen zu bringen versuchten, wartet auf mich jetzt nur mehr die Weinberg-Trophy Anfang November. Die anderen Herren absolvieren noch einen rennintensiven September, der hoffentlich noch viele amüsante Geschichten bringt

Eine schöne Sturmzeit, Mahlzeit Euer Luxusstemplh.

# Weinberg Trophy

Groß Engersdorf, 8.10.2011

Es gab mal wieder Stemplhuba-Luxus-Wetter. Nass, kalt, windig, einfach grausig, optimal für fette Muskeln und massige Körper. Nur leider wird auch ein stemplh. älter. Und so wird sein Körper immer luxuriöser und wertvolle Sachen müssen vorsichtig bewegt werden. Weil in Wirklichkeit könnte ich ja viel viel schneller fahren, aber man will sich doch nicht selbst zerstören.

Dabei war ein weiterer Vizemeistertitel zu verteidigen. Nach dem in der österreichischen Sympathieskala sehr weit oben anzusiedelnden Bankenvizemeistertitel, war nun der international begehrte Vereinsvizemeistertitel des Polizei SV Wien dran. Im Hochsommer phantasierte ich noch von einer Titeleroberung, falls bis zum Herbst Form und Glück optimal zueinander finden, aber der September ließ schon schlimmes erahnen. Nicht nur, dass Eis und Schokolade wieder in den Korb der Grundnahrungsmittel beim Dr.Luxus eingezogen waren, viel schlimmer war eine unglaubliche Hochform des Jüngers Thomas Klimo. Da hatte ich selbst auf diesem windigen Kurs gegen das Leichtgewicht (65kg inklusive Radl, Proviant und Plomben) trotz Massevorteils von über 16kg nur wenig Hoffnung.

Der Start erfolgte bei sehr frischen Temperaturen (windige 10°C) und bis zum zweiten Schupfer war ich in der großen Spitzengruppe. Leider viel zu weit hinten, weil in der Anfahrt zum Heartbreaker verzweifelte ich mit 140 Puls im Stau und sah die Spitze nur mehr über die Kuppe entfliehen. Ich war so ziemlich der einzige meiner Leistungsklasse, der da hinten eingeklemmt war und so warf ich mich alleine in den Wind, um diverse Radfahrer vor mir einzuholen. Die Hoffnung, im Windschatten eines ähnlich mächtigen Hintern wie des meinen mich auszuruhen, blieb unerfüllt. Nicht einmal irgendwelche schmächtigen Schultern eines dieser Hungerleider bot sich an. So musste ich alleine im Wind strampeln und meine Renntaktik neu überdenken.

Soll ich mit aller Kraft ein paar Einzelfahrer vor mir einholen oder soll ich mich gemütlich zu den nächsten Kämpfern zurückfallen lassen? In dieser ersten von noch vielen folgenden 10km-Runden versuchte ich noch, mich nach vorne zu orientieren und mit ein paar Staffelfahrern gemeinsame Sache zu machen, doch zu beginn der zweiten Runde merkte ich endlose Einsamkeit. Da gesellten sich von hinten zwei Einzelfahrer zu mir. Ich machte ein wenig Tempo und nach Überwuchtung des gnadenlos steilen Heartbreakers fand ich mich plötzlich wieder alleine, ganz ohne Mitstreiter im Wind. Bis zum Ende des Gegenwinds hatten sich die lustigen zwei wieder zu mir hinzugekämpft um dann bei Rückenwind wieder zurückzufallen. Mir war das ganze etwas unverständlich und so schraubte ich zur dritten Runde das Tempo noch weiter hinab und begann ein wenig zu jausnen, es war immerhin 12 Uhr.

Die zwei waren wieder dran, da läutete auf einmal das Telefon des einen, er hob ab und ließ sich zurückfallen. Wahrscheinlich die Mama... Der andere wiederholte das Spiel der zweiten Runde und brachte mich zur Verzweiflung. Als zu Beginn der Runde 4 plötzlich der Herr Inspektor Fritz am Horizont auftauchte, pfiff ich auf meine Zurückhaltung und machte mich auf die Jagd. Pünktlich zum Gegenwind war ich bei meinem lieben Vereinskollegen, der Staffel fuhr. Fritzl hielt mich dann die

nächsten 2 Minuten liebevoll aus dem Wind und bevorzugte die Rückenwindpassagen an meinem Hinterrad zu verbringen. So hatte ich wenigsten bis zur Hälfte der Runde 5 ein wenig Unterhaltung.

Dann ging es wieder einsam weiter. Inzwischen begann es immer wieder zu regnen. Mein Körper fühlte sich bei diesem Sauwetter pudelwohl, nur leider kamen trotzdem keine erfroerenen Einzelfahrer von vorne daher. In der Runde 7 wurde dann der liebe Herr Stoppi mein treuer Begleiter, auch er lotste mich durch die Windpassage, ging aber danach in die Offensive. Angeblich hatte ihn der Sturm, dem er unverantwortlicherweise bereits vor seines Turns als Staffelfahrer brav zugesprochen hatte, zu einer Attacke Richtung Zieltoilette überredet. Die wenigen Minuten, die ich hinter Stoppi kurbelte, war sein rotes Höschen allerdings noch ruhig und unbefleckt!

In Runde 8 überredeten mich dann noch die Legenden Widhalm und Hahn ein weiteres Mal diesen Heartbreaker auf dem Rad zu bezwingen, inzwischen waren bereits gut 4 Stunden auf dem Rad verbracht. Der Regen wurde zwischenzeitlich intensiver, die Strecke immer lustiger, weil rutschiger. Die Runde neun verbrachte ich dann bereits freihändig in den windgeschützten Passagen, da mein Rücken ziemlich schmerzte. Der Heartbreaker wurde zum Zwecke der Abwechslung erstmals geschoben, was eine Mitstreiterin neben mir zu einem Lachkrampf brachte, fragt mich nicht warum. Die riesige Rotzglocke, die wetterbedingt von meinem Stupsnaserl hing, war es angeblich nicht. In Runde zehn ging ich entspannt in die Büsche zum Auslockern meiner Lenden und sah kurz darauf zum ersten Mal den Herrn Klimo. Es überkam mich doch noch ein wenig Ehrgeiz und ich ließ es wieder etwas flotter rollen. So knapp vor dem Ende überrunden lassen, das gibts nicht!

Feuchtfröhlich pflügte ich durch den Dreck in die 11te und letzte Runde, nahm von der treuen Betreuerin Edith noch eine Schwedenbombe auf Ex und kurbelte mich ein letztes Mal über die fast schon liebgewonnenen Schupfer der Großengersdorfer Weinberge. Zum Abschluß wurden noch schnell zwei Fahrer überholt, leider waren beide überrundet und so wurde mir nach 5 Stunden und wenigen Sekunden und 106 absolvierten Kilometern bei strömenden Regen meine Startnummer abgenommen. Platz 9 war die Ausbeute.

Dann kam es zum romantischen Teil des Rennens. In den vier Kilometer ohne Leistungsdruck zurück zum Zielbereich realisierte ich, was mich jetzt im duschenbefreiten ehemaligen Grenzgebiet vor dem Eisernen Vorhang erwartet. Richtig, kein warmes Wasser, kein Sonnenstrahl sondern einfach ein feuchtes gatschfreies Unterleibchen, mit dem ich meine Haare an Armen, Beinen und Gesicht reinigte. Danach ab in eine warme Wäsche, drüber mit der Mütze, rein ins Auto, ab zum Supermarkt auf ein dezentes Leberkässemmerl und weiter heim in die Badewanne.

Und was bleibt zum Schluss? Der Jünger hat das Rennen gewonnen und den Vereinstitel verteidigt, ich bleibe ein weiteres Jahr Kronprinz und konzentriere mich nun auf das intensive Training für die Weihnachtsfeiern

Einen schönen Herbst

# 2012

# Mountain Attack

Saalbach, 13.1.2012

Nun war er erreicht, der erste Trainingsmeilenstein Richtung Bike-Transalp 2012. Lächerliche 3000 Höhenmeter und gerüchteweise 40 Kilometer sollten sich bis zum Erreichen der Party-Attack in den Weg stellen. Somit hatte ich nur mehr 3 Probleme:

- die Anstiege (Schattberg Ost und West, Zwölferkogel und Reiterkogel)
- die Abfahrten (Schattberg Westabfahrt, Zwölferkogel Nord (schwarz) und Bernkogelabfahrt)
- die Karenzzeiten

So standen Gerd und ich mit überdimensionierten Rucksäcken voller Notversorgung (Bier, Material, Gewand, 4-Mannzelt,...) zwischen den gewichtsoptimierten Topathleten in ihren figurbetonenden Rennpyjamas. Mit den Geschichten zu unserer Vorbereitung konnten wir zwar niemanden in Angst versetzen, dafür ernteten wir tiefste Bewunderung für unseren Mut. 9 Skitouren und in Summe 10.000 Höhenmeter, und das alles so kurz nach Weihnachten, das bewältigen wirklich nur Fanaten und Asketen. Allerdings löste unsere Renntaktik einen gewissen versteckten Neid bei diversen Lebemännern aus, denn die Devise war: "Gipfelbier". Daher fand sich in unseren Rucksäcken auch ein paar Ausgaben des erfrischenden Gerstensaftes. Nur in Wirklichkeit interessierte das niemanden. Zu sehr beschäftigte das Gerücht vom Eissturm am Schattberg und Zwölfer die Starter.

Mit dem Startschuss setzte sich die Meute in Bewegung. Die unterernährten und unterbekleideten Topathleten begannen sofort mit einem Sprint, um möglichst bald die warmen Duschen zu erreichen, mittendrin auch die Herrn Klimo und Zwölfer. Gerd und ich verwarfen kurzfristig den Gedanken, gleich zum Start ein Bierchen zu köpfen und folgten gemächlich der Schar von Wahnsinnigen in die erste Steilwand. Die Piste vor uns war nur ein dunkles Band von Skitourengehern bzw. ~läufern, die bereits beneidenswert hoch oben waren, bevor wir unsere Ski überhaupt anschnallen konnten.

Während ich meinen Puls erstmals in Gipfelregionen trieb, spielte sich Gerd noch gemütlich mit seiner Kamera, aber auch ihm sollte das Lachen bald vergehen. Die Mittelstation (hier kann man uns beim Beitrag von Sport Plus beobachten (Minute 1:05), allerdings vermitteln wir eher den Eindruck eines alten Ehepaars beim Verdauungsspaziergang) erwartete uns mit einem erfrischenden Lüftchen, sodass bereits einige Bäume sich flach über die Piste breiteten. Langsam wurde ich nervös trotz meiner körperlichen Topverfassung (dem Käsleberkäs und unzähligen Kipferln sei Dank). Denn an den ausgesetzen Stellen war das gehen ohne Stöcke bereits kaum mehr möglich und auch der Camelback begrüßte mich mit icecrashed Iso. Gerd fand es inzwischen auch nicht mehr gemütlich, kämpfte mit der Steilheit und mit meiner Attacke, um die breite Masse an Fritschi-Spezialisten abzuschütteln. Die Sicht war am Ostgipfel bereits gleich Null und die kurze Fellabfahrt verwehte Gerd bereits gefährlich an den Pistenrand.

Mit gefrorenen Handschuhen und eisigen Fingern kämpfte ich mich zügig auf den Westgipfel während Gerd ein wenig zurück blieb um die Handschuhe zu wechseln. Allerdings war er am Gipfel gleich wieder bei mir, sodass einem gemütlichen Gipfelbier nichts mehr im Wege stand. Das Lebenselixir begann nach nur wenigen Schlucken zu erstarren. Ein Eisseiterl verblieb unvernascht in der Dose.

Ursprünglich dachten wir, dass ich am Gipfel nur schnell die Felle herunterreisse und nach hektischem Schließen der Skischuh und Jacke hinter Gerd ins Tal hinunter jage. Denn bereits in der Vorbereitung hatten mir alle erklärt, dass Extra-Jacke oder gar umziehen am Gipfel vollkommen überbewertet sei, da man sowieso eine wärmende Startnummer um den Bauch hängen hat. Nur hatte keiner mit solchen Bedingungen gerechnet. Dankbar über meine Extraladung im Rucksack verpackt ich mich wärmstens und folgte dem Herrn Direktor und persönlichen Abfahrtsleitwolf in die Schattbergwestabfahrt, nur wo war die? Bevor ich das überhaupt feststellen konnte, saß ich bereits gnadenlos auf meinem Hintern, ein gefrorener Powerbar hinterließ einen tiefen Abdruck. Dafür war alles noch an mir, Ski oder Stecken hätte ich im Falle eines Verlustes wohl abschreiben müssen, zu schlecht war die Sicht.

Mein Blindenhund wartete auf mich und unzählige andere Leidtragende und so tasteten wir uns mühsam ins Tal hinunter. Hinterglemm und ein wärmender Tee waren trotzdem bald erreicht.

Hier rechnete ich eigentlich mit einem Rennabbruch, denn keiner von uns hatte je so ein Wetter am Berg erlebt. Nur der Veranstalter hatte keine Gnade. Wenigstens verkürzte er als Kompromiss den zweiten Berg, sodass nur mehr ein windstiller Hügel übrig blieb. Gerd legte wieder ein gleichmäßiges Tempo vor und ich jausnete inzwischen hinter ihm einen kleinen Riegel, da ich jederzeit mit dem Durchstarten des Turbodiesels des Skitourenmethusalem rechnete. Nur der dachte nicht daran und begann langsam über seine Felle und die Strecke zu fluchen. Es war leider nicht sein perfekter Tag, aber er zog konsequent sein Tempo durch. Nach der Mittelstation bogen wir in einen ewig langen Ziehweg um den ungemütlichen stürmischen Zwölferkogelgipfel zu umgehen. Die Frage, die sich hier stellte, war: Abfellen oder Nicht, was ist besser? Wir waren feig und pflügten hemmungslos auf unseren Fellen durch den Tiefschnee. Auch später im Ziel konnte uns keiner sagen, welche die bessere Variante war, jeder war mit seiner Lösung unglücklich und überzeugt, mindesten 25 Sekunden vergeudet zu haben.

Als wir die Skipiste wieder erreicht hatten, befanden wir uns in angenehmer Gesellschaft. Wir jausneten gemütlich, verrichteten dringende Geschäfte und machten blöde Witze, da für uns schon klar war, dass wir als Teilnehmer der Kalenderklasse eher weniger mit dem Tagessieg beschäftigt sein werden. Eine wunderschöne Tiefschneeabfahrt folgte und dann ging es auf den vermeintlich lächerlichen Schlusshügel mit 850 Höhenmeter.

Nach dem ersten Steilhang über gut 350 Höhenmeter wurde es flacher und meine Stimmung immer besser. Gerd hingegen mutierte zum Schweigemönch. Er fand es zu diesem Zeitpunkt nicht übermäßig amüsant.

"Du Gerd, weißt eigentlich schon, was der heutige Streckenverlauf bedeutet? Also wenn die da einfach wegen dem lauen Lüfterl den Zwölfer streichen, dann is des ja eigentlich keine richtige Mountain Attack, da werd ma des ganze schon noch einmal gehen müssen, muss aber nicht gleich heute sein, 2013 reicht auch!" Die Antwort hab ich im Schneegestöber nicht ganz verstanden, aber ich hatte den Eindruck, es wäre besser, die nächsten Stunden ein wenig Gras über die Sache wachsen zu lassen. Also beschäftigte ich mich von nun an mit den nahrungstechnisch wertvollen Inhalten meiner Taschen. Es ging endlos dahin, nie wirklich steil bergauf. Von hinten näherte sich plötzlich mit großen Schritten ein Waldmanderl, der nach erfolgreichem Überholmanöver so 200 Meter vor uns ziemlich zu wanken begann.

Die letzte Kontrollstelle war endlich erreicht, eine nette Fellabfahrt folgte. Erstmals in meinem Leben konnte ich Gerd auf Skiern bergab abhängen, das hatte aber auch einen Grund. Mächtige Eisplatten unter der dicken Neuschneedecke machten den Hang zu einem Eislaufplatz und ich konnte und wollte da runter auf keinen Fall bremsen. Es folgte nun nur mehr ein kurzer steiler hundert Höhenmeter-Stich und dann ging es über den beleuchteten Zielhang dem Ziel entgegen. Das Waldmanderl wartete dort kleinlaut wieder auf uns und purzelte zwischen uns den Hang hinunter.

Gerd zog für mich ein letztes Mal eine traumhafte Spur durch die Buckelpiste und wenig später rutschten wir auf einem Schneeband mitten ins Ortszentrum von Saalbach durch den Zielbogen.

Somit war dieses sportliche Kapitel erledigt, war eigentlich gar nicht so schlimm, und weh tat auch nichts wirklich. Also ist es schon beschlossen, nächstes Jahr gleich wieder... und dann vielleicht ein wenig flotter, denn 5 Stunden und 9 Minunten mit 150 Durchschnittspuls lassen auf ein wenig Reserven hoffen.

Einige wertvolle Informationen am Rande (weil mir da viele komische Fragen im Nachhinein gestellt wurden):

- Kälte: Auch wenn wir fünf Stunden gehen, strengen wir uns trotzdem an. Daher Frieren wir auch nicht beim Bergaufgehen, auch wenn das manche glauben!
- Rucksackinhalt: In unseren Rucksäcken tragen wir weder Bierkisten noch Steine spazieren, sondern trockene Kleidung, Ersatzfelle, Bierdosen, etc. für den Notfall. Denn im Falle einer Verletzung kann das Eintreffen der Rettung unter Umständen etwas länger dauern, auch wenn das keiner glaubt

- Kalenderklasse: Die Wettkampfzeit wird mittels Abreissen von Kalendertagblättern und nicht mittels Stoppuhr gemessen
- Material: Gerd und ich verzichten auf Leichtbau, haben dafür ein angenehmeres Leben in der Abfahrt, weil einfach alles ein wenig stabiler ist
- Ergebnis: Wir schafften es beide problemlos in die Top 10! Natürlich von hinten betrachtet:
   Platz 182 und 183 von 188 klassierten M\u00e4nnern. Alle anderen hinter uns haben aufgegeben (sp\u00e4testens nachdem wir sie \u00fcberholt haben) oder sind gleich gar nicht angetreten

Ich hoffe, ihr habt einen nachhaltigen Eindruck bekommen, Filme zur Mountain Attack findet ihr auf der MediaThek des ORF und vielleicht gehen nächstes Jahr doch ein paar mehr in der Kalender-Klasse mit!

# Hochkönigstrophy

Bischofshofen, 22.1.2012

Und schon wieder hatte ich eine Startnummer auf meinem Luxuskörper montiert! Diesmal musste ich mein soziales Image wieder pflegen und unterstützte mit meinem Start bei der Hochkönigtrophy die sehr bemühten Bischofshofener Organisatoren Wallner und Stock. Ausserdem war ich wie immer für das Auffüllen der hinteren Ränge zuständig, weil ansonsten die Spitzenleistungen der Topathleten bei einer 5-zeiligen Ergebnisliste nicht wirklich gewürdigt werden und das von Aussenstehenden und Fernsehpassivsportler (Couchathleten) wieder mal mit der Bezeichnung "Selbsthilfegruppe in Rennanzügen" ins lächerliche gezogen würde.

Die Organisatoren hatten allerdings Pech. Die Tage vor dem Rennen schneite es wie verrückt, sodass die Straße nach Mühlbach und aufs Arthurhaus gesperrt werden musste. Regen am Renntag und hohe Lawinengefahr taten ihr übriges und so wurde die Strecke verkürzt. Jetzt wird jeder glauben, dass das mir Alpinwappler entgegenkommt, wenn die Strecke von 1250 auf 660 Höhenmeter verkürzt wird. Dem war aber gar nicht so, weil:

- Kommt es bei so einem Bergsprint nicht mehr auf die Ausdauer an, sondern man muss einfach nur m\u00e4chtig reinklotzen und das dann irgendwie \u00fcberleben. Und da war ich noch nie wirklich gut
- Aufgrund der Streckenverkürzung war das Ziel nicht mehr Arthurhaus sondern wieder Bischofshofen, das heißt anstelle eines kurzen Steilhangs über 300hm musste ich mich eine Piste über 650hm abseilen
- 3. Die Elite durfte den Spass gleich zwei Mal gehen und so hatte ich gehörig Stress, auf meiner Tour des Leidens nicht überrundet zu werden

So nebenbei wurde mein Ziel, nicht letztester aller Klassen zu werden, durch diese ewig lange, lebensgefährliche Abfahrt (wahrscheinlich würde in einem Skigebiet der Spass mit blau bezeichnet werden) beinahe unmöglich, noch dazu, wo doch jeder meinen Hang zur exzessiven Materialpflege kennt (seit dem Kauf meiner Latten im Frühling 2010 mussten diese gleich meinen Beinen noch nie die Hitze von Wachs erdulden).

Nach einer intensiven Aufwärmstunde im Wirtshaus "zur Startnummernausgabe" begab ich mich samt schwerem Gerät dann doch hinaus in den erfrischenden Regen und nahm selbstbewußt in der letzten Reihe Platz. Vor mir wie immer wertvollstes Material

- Schuhe, die aussahen wie Socken, angeblich aber eine Gegenwert eines Gebrauchtwagens aufweisen
- 2. Tourenski mit der Grazilität von Langlaufskiern
- 3. Bindungen, die mehr mit einem Eisennagel als mit einer herkömmlichen Skibindung gemein hatten

Die Damen und Herren waren wie immer fast ausnahmslos eingehüllt in aerodynamische Rennpyjamas, einzig mein Radhelm war ästhetischer als deren Skitourenschwammerln. Der SportPlus-Hubschrauber kreiste über uns, die Ansprache des Rennleiters war bei mir hinten unverständlich und nebenbei unnötig, da ich meinem Hirn in den nächsten Stunden sowieso ein massives Sauerstoffdefizit und damit exzessiven Gedächtnisverlust verpassen sollte.

Plötzlich der Startschuss. Alles begann zu laufen, nur ich nicht. Noch nicht, aber der Veranstalter kannte mich bereits und hatte für eine kleine Motivationshilfe gesorgt. Ein Ski-Doo drängte mich von hinten und aus Angst um meinen Luxuskörper versuchte ich immer wieder auszuweichen. Nur der Fahrer dieses Höllenschlittens scheuchte mich gnadenlos vor sich her und so musste auch ich allmählich in einen schwerfälligen Schweinsgalopp verfallen. Mit dem Ansteigen der Straße durfte ich dann wieder gehen und so konnte ich souverän meinen letzten Platz die paar Höhenmeter hinauf zum Friedhof verteidigen. Dort warf ich als letzter des Feldes meine befellten Latten in den Schnee.

Dann übertraf ich mich selbst! Beim Anschnallen der Ski konnte ich drei (3!) Athleten überrumpeln und so war mein Ehrgeiz geweckt. In Windeseile war das Feld wieder eingeholt und so stampfte ich mit pochendem Puls etwas sprachunfähig den ersten Hang hinauf. Dabei konnte ich immer wieder einen Rennanzug mit weiblichen Inhalt überholen. Nur mein Ziel war ja viel ambitionierter: Nicht letzter der Herrenklasse, das war schon eine mächtige Ansage.

Kurz bevor ich die überbevölkerte Schlüsselstelle beim Gasthof Bürglhöh erreichte, hatte ich sogar ein paar Männer zurückgelassen. Lautes Gegrölle und kecke Ansagen der Bikeklinik folgten. Der berühmte Herr Smokey Ossi hüllte mich noch schnell in eine dicke Rauchwolke und so kroch ich leicht benommen den steilsten aller Hänge oberhalb der Bürglhöh empor.

In der Ferne konnte ich sogar die Spitze erkennen, mein Rückstand war also noch erträglich (ich war auch gerade erst 20 Minuten unterwegs). Unter größten Anstrengungen schnappte ich zuerst noch ein paar Leichtbauathleten und letztendlich nur mehr intensiv nach Luft. Vollste Konzentration war nun gefragt, denn mit blauem Gesicht wieder rücklings den gerade erst erklommenen Hang hinunterzurutschen, das hätte sicher wieder überschwenglichen Applaus und eine Fotolawine in facebook ausgelöst. Die Peinlichkeit eines Absturzes konnte ich mir glücklicherweise ersparen und versuchte in der folgenden kurzen Flachpassage wieder etwas an Haltung zu gewinnen.

Noch ein kurzer Steilhang, die Topathleten rasten mir inzwischen schon von oben herab entgegen. Stecken unter den Achseln, alles in tiefster Hocke und Schaum vor dem Mund. Wie konnte man sich nur so gehen lassen? Dachte es mir, verabschiedete einen gesitteten Bauernschneuzer und begab mich hurtig in die technische Schlüsselstelle. Eine schmale Spur und Haarnadeln lagen nun vor mir, doch ich war in Hochform. Grazil hüpfte ich durch die Schikanen und näherte mich unaufhaltsam dem Wendepunkt. Mir war allerdings bereits klar, dass es von dort aus nur mehr bergab gehen konnte. Nicht nur geografisch sondern auch leistungs- und daher platzierungstechnisch.

Ich kitzelte meine letzten Reserven am Schlußhang aus mir heraus und begab mich dann ausgiebig in die Wechselzone. Gemütliches Abfellen war nun angesagt. Die Posten bestürmten mich, wollten Fotos und Interviews. Ich fühlte mich derart geehrt, dass ich beim Losfahren zuerst fast das Schließen der Schuhe und dann wirklich das Umstellen der Bindung vergaß. So eine Rutschphase in der Steighilfe, das kann was.

Der Kameramann sah seine Chance auf Weltruhm in Youtube, rannte neben mir her, hielt mir die Kamera direkt unter die tropfende Nase, doch ich wackelte ihm sturzfrei auf den tückischen Brettln davon. Mein Ski rutschte genial, die Kleberreste auf dem Belag kannten keine Gnade mit meinen Armen, die verzweifelt antauchten, um wenigstens irgendwann etwas wie Fahrtwind zu spüren.

Eine scharfe Kurve später war es dann vorbei mit Slow Motion. Der Knappensteig war erreicht, eine dezent abfallende nicht übermäßig breite Forststraße. Eigentlich dachte ich, dass das hier kein Problem sein kann, nur machten mir diverse Spurrinnen das Leben schwer und so kam ich plötzlich unverhofft nach einer akrobatischen Drehung im Rückwärtsgang zum Einstieg auf die Skipiste. Jetzt war ich schon nicht übermäßig talentiert im Vorwärtsfahren auf zwei Skiern und so war es nur mehr eine Frage der Zeit, bis sich das verkehrte Hinunterschießen der letzten schmalen Meter des Knappensteigs in einer Schneewolke auflösen sollte.

In der Tat platzierte ich eine dezente Arschbombe in den Tiefschnee und nach einer kurzen Zeit des Sammeln konnte ich wieder regelkonform die Abfahrt fortsetzen. Die Spuren waren für mich inzwischen ein rotes Tuch und so spurte ich meinen Weg bergab abseits der Optimallinie im

Neuschnee. Die Spitze der Elite kam mir schon wieder entgegen, diesmal ich bergab und sie bergauf. Beruhigend war, dass auch diese Herren sich ein wenig anstrengen mussten und die Luft zum Grüßen offensichtlich nicht mehr vorhanden war. Trotz dieser Unhöflichkeit blieb ich stehen und feuerte die Kämpfer an. Als eine Dame in grünlichem Rennzwirn in tiefer Hocke an mir vorbeirauschte, erinnerte ich mich wieder, dass eine Startnummer meinen Oberschenkel zierte und warf mich wagemutig hinter ihr her. Als es dann aber die letzten 300 Meter topfeben Richtung Ziel ging, verharrte meine Mitstreiterin weiterhin in ihrer tiefen Hocke und ich in meiner steifen sehr aufrechten Position. Die Tropfenform ist nun mal aerodynamischer als ein Wiener Pfosten und so konnte ich dann nur mehr aus der Ferne erkennen, wie sie dynamisch vor mir durchs Ziel ging.

Auch ich schaffte letztendlich diese skifahrerische Herausforderung in weniger als einer Stunde, ließ sogar ein paar Herren und viele Rennanzüge hinter mir und wurde nicht überrundet. Dies eröffnet mir aber die Möglichkeit, nicht immer nur über die Unzulänglichkeiten des Luxusstemplh. zu schreiben, da ich so hautnah die Entscheidung im spannenden Rennen der Eliteklasse miterleben konnte:

Kurz unter dem Wendepunkt fanden die Herren Fischer (mein Skitourenlehrer, das hat mir offensichtlich trotzdem nichts gebracht) aus dem Pinzgau und Niederwieser aus Südtirol zusammen. Der Herr Fischer bemerkte schon bald, dass da bergauf nicht mehr viel möglich war, verzichtete auf eine leichtsinnige Attacke vor der Wechselzone und setzte all seine Hoffnungen ins Material. Die Wechselzone wurde synchron erledigt und so schossen die beiden gemeinsam wieder bergab Richtung Ziel, Herr Niederwieser vorne, an seinen Skienden der Mountain Attack Dritte Fischer. Die Spannung war groß, wie würde dieses Duell ausgehen. 300 lange flache Meter warteten am Ende der Abfahrt, wer würde der bessere Langläufer sein? Dem Herrn Fischer waren derartige Fragestellungen ziemlich egal. Vom Ziel aus konnte man die beiden den waldigen Schlußhang hinunterrasen sehen. Es folgte eine letzte scharfe Rechtskurve über eine hohe Kante hinunter ins flache Feld. Niederwieser vorne. Aus seinem Windschatten katapultierte sich Fischer am Anfang der langen Ebene an die Spitze. War das schlau? Genau vorm Zielsprint ist doch der Windschatten das wichtigste.

Das war dem Herrn Fischer trotzdem egal. Er legte seinen Körper gleich nach dem Überholmanöver tiefer und flitze mit dem Hintern 5cm über dem Boden auf seinen Raketenlatten dem Ziel entgegen. Der Herr Niederwieser befand sich eine Etage höher ziemlich einsam im Wind. Er packte die mächtigsten Skatingschritte aus, die er aus Südtirol mitgenommen hatte und marterte seine Stecken mit intensiven Doppelstockeinsätzen. Herr Fischer kauerte auf seinem Ski und blickte höhnisch nach oben zu dem eine Skilänge hinter ihm schuftenden Italiener, der Weg war noch weit. Was geht zu erst aus, dem Südtiroler die Kraft oder dem Pinzgauer das Tempo. Doch plötzlich war es da, ein fettes Salzburger Grinsen, ganz Bischofshofen konnte es sehen. Herr Fischer wusste, dass der Sieg sein war. Trotz aller Anstrengungen war kein Kraut gegen die Wunderlatten gewachsen und so kürte sich Herr Fischer zum Sieger der Hochkönigstrophy, Gratulation!

#### Preberlauf

Preber, 11.3.2012

Genießerklasse! Das war wieder einmal nur ein klassisches Lockmittel eines Rennveranstalters, seinen Startblock aufzufüllen. Wobei, ganz so war es ja nicht. Dadurch, dass dieser Lungauer Startbereich für dieses Skitourenspektakel eher karg bemessen war, löste der Veranstalter das Platzproblem mittels zweier Wettkampfkategorien:

- 1. Sprinterklasse
- 2. Genießerklasse

Das schlaue an dieser Lösung war, dass die Genießerklasse starten konnte, wann jeder Teilnehmer wollte, weil Genießer wurden vom Zwang der Stoppuhr befreit. Startnummer gab es aber trotzdem, doch die war eher ein Schnitzelgutschein.

Meine Startnummer war 123, wunderschön und meine Begleitung war wieder einmal der Herr Bankdirektor, im Gepäck jahrzehntelange hochalpine Erfahrung. Da konnte uns also nicht mehr viel erschüttern und wir starteten unsere Mission eine dreiviertel Stunde vor der laktatintensiven Sprinterklasse. Der Hr. Bankdirektor Gerd erwiderte meine zügige Eröffnung durch die ersten

Waldpassagen mit einer konstanten Tempobolzerei und so war im Nu die Fettstoffwechselzone verlassen und nach gut 300 Höhenmetern die erste Labestation samt Bier erreicht. Es sollte dies leider auch die letzte sein, das wussten wir zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht.

Ein Murauer später verließen wir die Waldzone und stellten uns bereits dem Zielhang! Kein Scherz, aber in diesem Skitourenklassiker war nach nicht einmal 400 Höhenmetern bereits der Zielhang erreicht. Nur das ließ keine baldige Erlösung erhoffen, sondern präsentierte bereits zu diesem frühen Zeitpunkt die Grausamkeiten der nächsten Stunde. Ein 800 Höhenmeter-Hangerl, das nach oben hin immer steiler wird und von jeglicher Vegetation befreit war.

Noch war uns schön warm bei leichten Plusgraden und einem sanften Lüftchen, nur der Himmel über dem Gipfel versprach ein wenig Abwechslung. Der Anfang war recht gut zu absolvieren, auch wenn durch den Wind die Schneedecke von einer feinen Eisschicht überzogen und die Spur leicht rutschig war. Gerd gab bald das Kommando zur Harscheisenmontage aus. Nach meinem Empfinden war das ganze etwas verfrüht, weil es eigentlich noch ganz gut ging und meine Harscheisenpremiere sich etwas mühseelig gestaltete. Meinem schlurfenden Skitourenschritt kamen diese Eisenzacken nicht sonderlich entgegen, aber wenn der Skitourenmethusalem etwas empfiehlt, dann wird schon etwas dahinter sein.

Und er behielt recht, kurz darauf wurde es immer steiler und eisiger, das Lüftchen war langsam übertrieben erfrischend. Windböjen bis zu 100km/h stellten sich uns entgegen. Jetzt verstand auch ich, dass in dieser Situation das Montieren der Harscheisen zu spät gewesen wäre. Einem Nichtschwimmer gibt man ja auch nicht erst die Schwimmflügerln zum Aufblasen, wenn er bereits halb unter Wasser ist...

Das ganze wurde nun dezent grausig. Der Wind blies unsympathisch scharf aus allen Richtungen und warf allen Genießern haufenweise Eisbrocken entgegen. Nicht einmal die ersten Sprinter konnten wir beim entspannten Wettkeuchen mehr anfeuern, nachdem uns das liebliche Lüftchen immer wieder in die Knie zwang. Gerd und ich gingen gleichmäßig weiter, er schneller und ich mit Respektabstand. Irgendwann versuchte ich dann doch, mich dem Wetter entsprechend zu kleiden, was bei diesem Sturm keine leichte Aufgabe war. Die Stecken, das Trinkflascherl und der Rucksack samt Inhalt war zu sichern. Eine kleine Ewigkeit später war auch ich dann winterfest eingekleidet: 2 Hauben auf der Birn, warme Fäustlinge und drei Jacken um den Bauch, verschlossen bis zur Nasenspitze. Der Herr Direktor war hin und wieder fern am Horizont noch auszumachen, die Sicht war leider nicht mehr sonderlich gut aufgrund Schneesturm und Nebelfetzen.

Irgendwann befand ich mich dann im Kampf gegen die Elemente wieder in Mitten der Sprinter und weiteren "Genießer". Die Sprinter fluchten, da sie wie immer auf jegliche Zusatzausstattung wie angemessene Kleidung und auch Harscheisen verzichtet hatten. Der Sturm machte zwischendurch ein Atmen fast unmöglich und blies die ersten Gipfelsieger bereits wieder Richtung Tal. So kam mir immer wieder mal ein Skifahrer entgegen auf dem Weg Richtung Tal, teils auf Skiern und teils mit dem Kopf voran auf dem Bauch. Langsam befielen mich erste Zweifel an der Sinnhaftigkeit des Gipfelsiegs. Denn der Gipfelsieg war schon anstrengend genug. Nur, wenn diese Topathleten und geborenen Skifahrer komplett von jedem Stil befreit wieder Richtung Tal kugeln, wie wird es erst mich da runterzaubern.

Die Angst vor jahrelanger Schmach trieb mich dann aber doch hinauf zum Ziel, einem großen Steinehaufen, in dem der Skitourenmethusalem schon entspannt lächelnd saß und etwas von einem "legendären Sonntagsspaziergang" stammelte. Mit maximaler Beherrschung enthielt ich mich einer Antwort, fingerte die letzten Textilschichten aus meinem Rucksack und genoß meinen aufkommenden Hungerast. Bei diesem unsympathischen Sturm war ich so mit meinem Gleichgewicht und dem Sichern meiner Ausrüstung beschäftigt, dass ich doch glatt auf Essen und Trinken vergessen hatte.

Hinter mir war Gerds Freund, der Franz, ein weiteres Skitourenurgestein, eingetrudelt. Der schnallte gleich entspannt die Latten ab und machte sich zu Fuß weiter zum eigentlichen Gipfelsieg auf den vereisten Prebergipfel. In dem Nebel hatte ich geglaubt, dass der Steinehaufen bereits der Gipfel war, nur dahinter ging es dann wirklich noch weiter. Gerd zog gleich hinterher und so blieb mir trotz Abschwellen der Tränensäcke in meinem Herdentrieb nichts anderes über, als auch dem Gipfel entgegenzuwanken. Nach einem kurzen "Berg Heil" am Gipfelkreuz schlitterte ich wieder die paar Höhenmeter meinen Skiern entgegen. Dort empfing mich mein nächstes Problem.

Als ob die Angst vor der Abfahrt nicht genug wäre, verweigerten sich die Ski beständig, eine Verbindung mit meinen Skitourenstiefeln einzugehen. Nur unter Hilfe von Gerd und einem Bergretter wurde die Bindung dann geentert, um dann nach wenigen Metern talwärts festzustellen, dass das Schließen der Schuhe sicher auch kein Fehler wäre.

Jetzt wurde Mr. Routine an meiner Seite sogar leicht unrund, als ich im vereisten Steilhang kopfüber an meinen Schnallen zu wurschtln begann. Aber das war zügig absolviert und dann bretterte ich überraschenderweise recht souverän diesen lächerlichen Berg hinunter, ganz ohne Hinfallen und sonstige Peinlichkeiten.

Und was war unten. Unten war wieder alles ganz ruhig und entspannt. Von dem Bergdrama keine Spur, wenn man nicht zufällig den Blick dezent Richtung Prebergipfel richtete. Und was war der Lohn dafür, dass wir als so ziemlich die einzigen den Gipfel erklommen hatten? Nix, gar nix, denn wir mussten aufgrund eines gewissen zeitlichen Rückstand resultierend aus der Ehrenrunde am Gipfel, mit den Resten der Labestation vorlieb nehmen und das waren ein paar Kracherl und alkoholfreies Bier...

Mit so einem epochalen Erlebnis werde ich nun die Skitourensaison beschließen und vermehrt die Laufschuhe schnüren. Denn die Transalp kommt immer näher und da sollte man das Krafttraining langsam ad Acta legen und die Figur langsam vom Gewichtheber Richtung Strandprinzessin bewegen. Auf einen Frühling

der Luxusstemplh.

# Vienna City Marathon

Wien, 15.4.2012

Ausgelaufen! Sie ist vorbei, die Zeit der Alternativsportarten! Endlich kann ich mich wieder ausführlich meinem Fahrrad widmen. Und nach dem "tollen" Verlauf des Vienna City Marathons 2012 trauere ich der kalten Jahreszeit mit ihren nächtlichen Trainingseinheiten noch weniger nach als sonst. Was war passiert:

Am Anfang stand bekanntlich die dubiose Anmeldung zur Transalp 2012 gemeinsam mit dem mächtigsten Sumo. Nachdem mich der Herr Sumo bei unseren bisherigen zwei Teilnahmen Anno 2003 und 2004 immer massiv unter Zugzwang setzte - durch intensivsten Starttempo und endloses Gerede bei 180 Puls - wollte ich mir regelmäßige Wettkampfbelastungen auferlegen, um dann im Juli 2012 problemlos im laktatintensiven Bereich mit dem lieben Herrn Sumo taktische Besprechungen durchführen zu können. Somit hieß es einen Wettkampf pro Monat zu absolvieren, in dem ich den anaeroben Bereich auskosten sollte.

Zuerst kam die idyllische Mountain Attack in Saalbach im Jänner (siehe Mountain Attack), gleich danach die Salzburger Skibergsteigmeisterschaft in Bischofshofen (mehr unter Knappentrophy). Hinterher folgte im März der Preberlauf, ein Bewerb des Österreichischen Skitouren Cup. Auch dieser Bewerb war wie die beiden anderen Skitourenrennen eine wettertechnische Herausforderung (siehe Preberlauf). Aber der Winter war nun vorbei und in dieser Übergangszeit wurden intensiv die Laufschuhe geschnürt und der Halbmarathon zu Wien ins Auge gefasst.

Brav wurden Laufintervalle absolviert, die Zunge weit herausgehängt und durch die Dunkelheit gestolpert, das Gewicht optimiert und dem Körper zum Abschluss eine Ruhewoche gegönnt. Es kam der Tag des Laufens, einundzwanzigkommanullirgendwas Kilometer waren zu absolvieren und das ganze möglichst schnell. Wunsch war es die 90 Minutenmarke zu unterbieten, nur das ist halt leider nicht so einfach. Das hatte ich schon bei meinem letzten und bisher einzigen Antreten auf dieser Distanz bemerkt, als dann 1:31 in der Ergebnisliste stand.

Um sieben Uhr morgens wurde noch schnell ein traumhafter Apfelkuchen von der Mama inhaliert, kurz danach machte ich mich mit isotonischen Getränken und warmen Gewand auf Richtung Uno-City. Kurz nach acht war das Startgelände erreicht, ich war gut in der Zeit, denn bis 8:15 waren die Gepäcksackerln mit der Zielgwandung bei den Transport-LKWs abzugeben. Allerdings war es mit

nicht einmal 10°C ziemlich frisch und 45 Minuten vor dem Start bereits die warmen Hüllen zu entfernen kostete ein wenig Überwindung.

Inzwischen meldete sich mein Verdauungsapparat und so sprintete ich nach Abgabe meines Gepäcks hurtig zu den Mobilklos. Da stand aber eine ziemliche Menschenmenge. Mein aufmerksames Auge hatte aber bereits von der U-Bahn aus erspäht, dass gleich neben meinem Startblock auch ein paar dieser flexiblen Sanitäreinrichtungen aufgestellt waren. Nach einer längeren Laufeinheit kam ich dort an und fand dort auch ein paar Bewerber für das letzte Blattl Klopapier. Es half nichts, anstellen war das Motto. Da lobte ich mir die Radlrennen, dort gibt es nämlich für weniger als 1000 Starter genausoviele WCs wie hier für in Summe 35.000.

Ich hatte aber Erfolg, nach einer halben Stunde war ich an der Reihe und erwischte noch die letzten vier Blätter Klopapier, konnte als in der Box noch mal so richtig prassen. Derartig eingestimmt konnte ich dann direkt den Startblock entern und hatte wenigstens nicht mehr lange auf das Startsignal zu warten. Aufwärmen, Einlaufen, das wird sowieso alles massiv überbewertet. Trinken und Essen ebenso.

Dann kam der Startschuss. Ein regelrechtes Gerempel setzte ein. Aufgrund der sehr unterschiedlichen Zielsetzungen und auch Voraussetzungen startete für mich ein waghalsiger Hindernislauf, der über die Reichsbrücke bis weit in die Praterhauptallee hineien andauerte. Bei Kilometer 5 kam es zum ersten Zeitcheck. Ich lag genau auf Marschroute 1:30. Da gab es halt leider nur ein paar Probleme:

- Ich fühlte mich nicht besonders gut obwohl ich mich unterhalb der anaeroben Schwelle bewegte
- 2. Ich war genau in der Zeit, hatte also keine Reserven
- 3. Das ganze dauerte noch weitere 16 Kilometer, also noch weit mehr als 1 Stunde

Ich versuchte mich zu motivieren und galoppierte weiter so gut es ging, bei Kilometer 8 war ich noch immer auf Kurs, nur es wurde inzwischen immer grausamer. Ich verschluckte mich mal schnell bei einem ersten Isosafterl, normal Luftholen gab es schon länger nicht mehr. Die Prinzessinnen, an deren Fersen ich mich bis hierher geheftet hatte, entglitten immer mehr nach vorne und eine U-Bahn-Station brachte mich auf gar abartige Gedanken - einfach einsteigen und heimfahren, das wäre jetzt schön.

Ich verabschiedete mich von meinem 90-Minuten-Traum und stellte mich auf eine entwürdigende Verlängerung ein. Ich blieb zwischendurch mal stehen und streckte mich durch, um endlich mal wieder ordentlich zu schnaufen. Inzwischen war der Schwedenplatz erreicht, die Zuschauermassen hinderten mich an einem Besuch beim Eissalon. So schleppte ich mich dann wieder weiter, plünderte diverse Labestationen und merkte bei Kilometer 10, dass bereits 2 Minuten Rückstand zur Marschtabelle erreicht waren. Wurscht egal, Hauptsache die Strecke absolvieren. Sobald man bei einem Rennen einmal aufgibt, gibt man bei den folgenden Rennen immer wieder auf, das lehrte mich bereits die Vergangenheit.

Die Wienzeile war nun erreicht, ich versuchte immer wieder, bei jemanden dranzubleiben, der ungefähr mein Tempo lief, aber meist endete das bereits nach kurzer Zeit mit Rückstand und Neuorientierung. Ich fühlte mich einfach elend, arm, verlassen und sinnlos. Ausserdem war es kalt und es gab bei den Labestationen nichts ordentliches zu essen. Wozu hatte ich meine Laufhose mit den großen Hosensäcken angezogen, wenn ich hier nicht einmal ordentlich hamstern kann.

Beim Schloss Schönbrunm überkam mich dann doch ein letzter Funke Ehrgeiz. Zumindest unter 1:35 wollte ich Laufen. Ich packte wieder meinen ursprünglich anvisierten Schnitt von 4:15 pro Kilometer aus. Das tat aber bereits ziemlich weh und ausserdem geht es die Äußere Mariahilferstraße konstant bergauf. Vollkommen stillos schleppte ich mich über die Mariahilfer Straße, die gegen Ende hin glücklicherweise immer mehr bergab ging. Ich hatte nur mehr Augen für meine Pulsuhr. Die letzten Meter standen an, ich bemühte mich, nochmals zu beschleunigen und dann war es geschafft. 1:34:55, schon lang nicht mehr so gelitten. Aber das wichtigste war mir gleich klar. Die blöden Laufintervalle haben nun ein Ende, endlich kann ich mein neues Bike einweihen. Dass die Transalp noch grausamer werden könnte, das wollte ich mir in dem Moment einfach nicht vorstellen. Aber der nächste monatliche Wettkampf findet auf dem Mountainbike statt...

# **Granit Marathon**

Kleinzell, 27.5.2012

29 Zoll, das soll also die Lösung sein. Böse Zungen behaupten, dass ich mir so ein Mountainbike mit übergroßen Rädern nur deswegen zugelegt habe, weil ich darauf schlanker aussehe, aber das stimmt nicht. Der große Sumo hat mir glaubhaft versichert, dass man mit diesen Rädern viel schneller fährt, sowohl bergauf als auch bergab. Und diesem Argument konnte ich natürlich nicht wiederstehen. Am Start in Kleinzell zu meiner Saisonpremiere 2012 musste ich aber feststellen, dass Don Sumo scheinbar mehreren Leuten von diesem großen Geheimnis erzählt hat, den rund um mich standen da im Startbereich mehr 29er als herkömmliche Mountainbikes. Da war er also dahin, dieser Wettbewerbsvorteil.

In diesem Startbereich stand ich nun und hielt neben mir einen großen Platz frei. Der mächtige Sumo hatte wieder einmal ein kleines Zeitproblem trotz seiner vortägigen Anreise und bat mich daher, ein bisschen Startplatz für ihn freizuhalten. Das war auch nicht sonderlich schwer, denn in der 20ten Startreihe drängeln die Topathleten nicht mehr so intensiv. Kurz vor dem Start (exakt 15 Sekunden) tauchte dann Sumo auf, allerdings auf der anderen Seite der Kolonne, sah mich natürlich nicht und schmiss zuerst sein Rad in den überfüllten Startbereich und gleich darauf sich selbst. Somit war die rechte Seite des Startblocks tot und ich kam auf meiner linken Seite recht zügig vorwärts.

Leider nicht zügig genug. Meine Rennvorbereitung war eindeutig mangelhaft. Zuerst hatte ich mein neues Schlauchlos/Dichtungsmilchsystem noch kurz vor dem Start am Parkplatz gedichtet und dann hatte ich kaum eine Ahnung vom Streckenprofil und schon gar nicht von der Strecke. Gerade die zu absolvierenden Höhenmeter und Kilometer waren mir bekannt. Ich fuhr also relativ ungebremst durch den Startbogen auf die Strecke und fand mich auf den Gassen der Großstadt Kleinzell wieder. Drängelei ohne Ende, aber es rollte. Es rollte bis zur ersten Abfahrt, dort war Stau. Ein paar schmälere Stellen in der Abfahrten wurden zum Nadelöhr, daher wurde ein wenig der Gleichgewichtssinn mit Stehübungen geschult und im Schritttempo gemütlich die ersten Geländekilometer absolviert.

Bergab ging es also sehr schleppend, bergauf mühte ich mich im tiefen Geröll an den Langsameren vorbei. Erst nach ein paar Kilometern hangrauf hangab konnte man von einem sinnvollen Wettkampftempo sprechen. Bergab blieben die Überholmöglichkeiten weiter eher Mangelware, da die Wege sehr schmal, staubig, steinig und kurvig waren und ich ohne Streckenkenntnis und ohne Sicht nichts riskieren wollte. Die Anstiege wurden nun langsam länger, aber viel mehr als 150 Höhenmeter gab es selten zu bewältigen. Erst zur Labestation bei Kilometer 15 hinauf konnte man von einem Anstieg sprechen. Der brachte mich dann so ausser Atem, dass ich mich doch glatt bei der Nahrungsaufnahme verschluckte und mit einem leichten Hustenanfall zu kämpfen hatte.

Es ging dann mal länger bergab, allerdings war nicht wirklich von Erholung zu sprechen, da sich permanent Hindernisse in Form von Steinen und Wurzeln mir entgegen stellten. Bei meinen Startvorbereitungen hatte ich doch den berühmtesten Mühlviertler, den Harti gesichtet, der war sicher vor mir gestartet, nur seit wann dauerte es so lange ihn einzuholen. Bei Kilometer 20 tauchte sein muskelbepackter Körper endlich vor mir auf. Umringt von Bodyguards und vom Ferdl Z. hüpfte er von einem Stein zum nächsten. Das Geheimnis, warum er so lange vor mir war, wurde nun schnell gelüftet. Er fuhr auf der Langstrecke! Jawohl, richtig gehört, Harti auf der großen Runde. Dafür hatte er einen ganzen Haufen Domestiken engagiert, die ihn versorgen, eskortieren, aus dem Wind nehmen und mit "Quäl dich, du Sau" anzuschreien hatten. Die armen Burschen waren schon ganz heiser...

Ich nahm mir nicht sonderlich viel Zeit für dieses Schauspiel, sondern mühte mich so schnell ich konnte die nächste Schotterrampe empor. Inzwischen war eine kleine Gruppe von 4 Mitstreitern um mich versammelt, die ungefähr gleich schnell waren und nicht unangenehm auffielen. Sie sprachen allerdings auch nichts mit mir. Als nächstes folgte die berühmte Steinbruchpassage, die aber reichlich unspektakulär ablief und auf einmal war der Zielort zu sehen. Als ich so über eine Wiese Richtung Ortszentrum kurbelte, bog die Strecke plötzlich ab und es ging wieder hinab in den Wald. Nochmals knapp 100 Höhenmeter und dann war wieder das Ziel zu sehen. Diesmal konnten die Veranstalter mich nicht mehr täuschen. Ich bereitete mich in aller Ruhe auf die nächste Abfahrt vor, nachdem mein Höhenmesser noch 200hm prognostizierte und ließ meinen Mitstreitern den Vortritt. Nur war ich schon wieder hereingefallen, denn diesmal ging es dann doch ins Ziel.

1 Stunde und 53 Minuten für 37km und offiziellen 1300hm. Der Puls (Maximum 175, Durchschnitt 160) sagte: "Eigentlich recht flott", aber scheinbar nicht schnell genug. Es waren fast alle bereits im Ziel, auch die schnellste Dame, somit blieb mir in der Mädchenklasse nur der undankbare 2te Platz.

# Rennbericht Cross Country in Koppl (Sbg.), 10.Juni 2012

Der stemplh. ist ja ein schlauer Bursch. Da bereitet er sich auf ein hartes Rennen im Sommer vor, bei dem höchstwahrscheinlich jeden Tag Hitze, Sonne und vor allem lange Berge und noch längere Etappen sein täglich Brot sein werden, und was wählte der schlaue Herr da als Wettkampfvorbereitung? Natürlich ein 75 minütiges Rundstreckenrennen mit kurzen giftigen Anstiegen und technischen Abfahrten, und das alles bei 10°C und intensivem Dauerregen. Leider ist das Wetter kein Wunschkonzert, sonst hätte es der Dr. Luxus das ganze Wochenende sonnig und warm sein lassen und wäre in Lienz zur Dolomitenrundfahrt gestartet.

In Bischofshofen war um 7 Uhr früh noch alles eitel Wonne, bedeckt aber regenfrei und angenehme Temperaturen. Je näher ich aber dem Veranstaltungsort kam, umso kälter und feuchter wurde es. Im grenzenlosen Übermut glaubte ich am Horizont einen Sonnenstrahl zu entdecken und konnte mir außerdem überhaupt nicht vorstellen, dass so ein intensiver Regen mehr als eine Stunde anhalten kann. Ich marschierte ins Anmeldezelt, blickte in ein paar fröstelnde Gesichter, löste Startnummer und Tagespass und besuchte die Nasszellen. Das war ein Mobilklo auf einer romantischen Schotterlichtung, im Ortsgebrauch "Bikepark" genannt. Das war wenigstens dicht.

Dann begab ich mich mit einem Regenschirm zu Fuß auf Streckenbesichtigung. Die ersten paar 100 Metern ließen mich bereits mehrmals den Boden küssen. So beschloss ich mich in mein Auto zurückzuziehen und durch die anlaufenden Scheiben das traurige Treiben trocken zu beobachten.

Es gab doch wirklich Athleten, die sich pflichtbewusst in Regenkleidung aufwärmen fuhren, wobei das bei diesen Temperaturen nicht ganz leicht war. Eine halbe Stunde spätere kamen die Herren dann äußerst schlammbedeckt zurück und beschlossen, es für diesen Tag gut sein zu lassen. Zitat eines Fahrers: "Also ich glaub wirklich, dass ich technisch ganz gut radln kann, aber wenn ich bei einer Runde sieben Mal im Dreck lieg und mich freu, wenn es endlich wieder bergauf geht, dann lass ich es lieber."

Die Konkurrenz reduzierte sich also bereits vor dem Startschuss, der Veranstalter hatte Mitleid und tat mit der Rundenzahl selbiges, es waren daher nur mehr 5 und nicht mehr 7 Runden zu absolvieren. Damit stiegen meine Chancen, nicht überrundet zu werden. Glaubte ich zumindest...

Erst kurz vor dem Startschuss stellte ich mich in die fröstelnde Rennfahrermeute. Ich hatte erstmals in meiner Rennfahrerkarriere eine warme Jacke übergezogen und fuhr gut isoliert als letzter – wie immer in Koppl – in die erste Geländepassage. Jeglicher Anstand war nun verloren, innerhalb von Sekunden war kein Fahrer, kein Trikot und kein Rad mehr in dieser Schlammschlacht erkennbar. Es ging aber überraschend gut zu fahren.

Schnell war eine adäquate Gruppe gefunden, es wurde mir sogar ein wenig heiß in meiner Thermowäsche. Am Höhepunkt der Strecke dann die bereits als furchtbar böse ausgemachte Querpassage, gespickt mit Wurzeln, Steinen und natürlich fein abschüssig. Dem 29er sei dank, rollte dort alles ganz locker. Die Abfahrt wurde dann allerdings zur Herausforderungen. Ein Steilhangslalom durch unnachgiebige Baumstämme und garniert mit endlos viel Gatsch forderte zuerst meine Fahrkünste und bald meine Lauftechnik. Bei den Bedingungen verlor man beim Laufen nicht wirklich viel und so verließ ich bei den steilsten Passagen immer freiwillig das Rad, was nicht von all meinen Konkurrenten behauptet werden konnte.

Die erste intensive Runde forderte aber ihren Tribut und so machte mir Unkonzentriertheit mit zahlreichen Fahrfehlern bergauf das Leben schwer. Ich konnte trotzdem zu den zwei Kämpfern vor mir aufschließen, um mich in der Abfahrt dann wieder ein wenig distanzieren zu lassen. In der dritten Runde fuhr ich dann recht flüssig dem einen davon und dem zweiten an das Hinterrad. Die Streckenbedingungen wurden immer widriger, wenigstens war mir nicht kalt.

Kurz vor dem Höhepunkt der vierten Runde konnte ich nach dem obligatorischen Rückstand aus der Abfahrt wieder zum Vordermann aufschließen. Aus dem Augenwinkeln sah ich einen Fahrer hinter mir. Scheinbar hatte der vorhin überholte doch wieder die Lücke zu mir schließen können, nur warum war das vorhin so schwarz-weiße Trikot plötzlich so blau. Die Kontaktlinsen waren aufgrund des permanenten Gatschbeschusses scheinbar etwas trüb.

Aber in der folgenden kniffligen Querung wurde mir dann schreckliches klar. Dieser Herr war gerade dabei mich zu überrunden, fuhr im Stil eines entspannten Sonntagsfahrers an mir vorbei und meisterte alle technischen Gemeinheiten der Strecke so, als ob alles asphaltiert wäre. Verzweiflung machte sich breit, die Motivation schwand, ich versuchte noch kurz dran zu bleiben, das war aber unmöglich. Inzwischen verlor sogar meine Hinterbremse jegliche Motivation weiterzuarbeiten. Jeder, der schon mal einen gatschigen Steilhang nur mit der Vorderbremse hinuntergetänzelt ist, weiß, wie lustig das ist. Der bereits in der Vorrunde distanzierte Mitstreiter überholte mich verzweifelt rutschenden auf den letzten Abfahrtsmetern noch. Nur war auf einmal das Rennen schon nach vier Runden zu Ende, obwohl ich eigentlich meine große Attacke für die letzte Runde geplant hatte, nur weil dieser Topathlet uns mit seiner Überrundung zu erst gedemütigt und dann kurz darauf das Rennen als Sieger beendet hatte.

Für mein Rad war das natürlich eine glückliche Fügung, denn mit derartigem Bremskraftverlust wäre die fünfte Runde sehr herausfordernd gewesen. Mein Ego war allerdings etwas gedämpft, bis das Gerücht die Runde machte, dass dieser Künstler des Gatschbikens ein französischer Elitefahrer war.

Die Ergebnisliste strich den Herren dann aus dem Klassement. Somit bin ich zu Unrecht um meine fünfte Runde umgefallen und hätte noch in aller Ruhe bis aufs Stockerl vorsprinten können... Meine Gesundheit ist dem netten Herren aus Frankreich trotzdem dankbar und ein Platz weiter vorne oder hinten ist bei dieser Schmach auch schon egal.

Zur Strecke bleibt nur zu sagen, dass diese im Trockenen sicherlich ein technischer Leckerbissen ist. Sogar im Regen konnte man noch so fahren, dass man von einem Radrennen sprechen konnte. Trotzdem lege ich den Kopplern zum Abschluss zu Herzen, sich bei der Veranstaltung in Zukunft etwas mehr ums Wetter zu kümmern, denn das letzte Rennen anno 2009 – damals noch als Marathon ausgetragen – war mir auch eher als nass-kalt in Erinnerung.

bis bald, und dann hoffentlich bei Sonnenschein Euer Luxusstemplh.

# Kitzalpbike (Kirchberg i.T., 30.Juni 2012)

Es gibt Menschen, die tun sich gerne weh. Gleich ordentlich, mit mächtigen Schmerzen, und das alles mit Ansage und Absicht. Ich gehöre scheinbar auch dazu. Nur, da ich eher wehleidig und feig bin, sollte man darauf schließen, dass ich ein wenig blöd, naiv und übermotiviert bin.

Der eine Harakiri, der kommt erst in den nächsten Tagen und heißt Bike-Transalp. Wobei, die Transalp an sich ist eigentlich gar nicht schlimm, das Verhältnis Strecke zu Körper und persönlichem Anspruch, das tut weh. Nachdem ich nach einigem Nachdenken mich dunkel erinnern konnte, dass meine Teilnahmen zwischen 2001 und 2004 nicht immer lustig waren, schon gar nicht mit Sumo, der normalerweise schon ein Lustiger ist, habe ich mir gedacht, dann sollte ich mich schon ein wenig an den Schmerz gewöhnen und habe mich beim Kitzalpbike angemeldet.

Die Herausforderung dieser Strecke sind die langen steilen Anstiege und technisch anspruchsvollen Abfahrten. Zwar ist das für den Herrn Lakata nicht wirklich eine Herausforderung, nur mir liegen lange, steile Berge fast so wie Geräteturnen, deswegen war ich auch vom Kinderturnen befreit.

Zur Gewöhnung an den Wahnsinn habe ich die Strecke Medium+ gewählt, nach Papierform eigentlich kein großer Kracher: 2300hm und 50km. Die Tage vor dem Rennen kristallisierte sich aber langsam

heraus, dass die Schneefälle der letzten Wochen wohl ausbleiben würden und der Tag recht sonnig und warm werden könnte.

So stand ich dann am Samstag kurz vor 10:00 am Ende eines riesigen Starterfeldes und wusste bei dezenten 35°C im Schatten nicht mehr, ob ich meine Flasche gleich austrinken oder mir noch etwas für die Strecke aufheben sollte. Ein netter Mann der Firma Sponsor reichte ausgiebig Becher mit Iso, so konnte ich meine Flasche noch ein wenig schonen.

Mit dem Startschuss begann ein 8km langes Gehetze auf Tirols flacheren Straßen. Möglichst ökonomisch versuchte ich mich durch das Feld in den vorderen Bereich zu rollen, musste aber schnell erkennen, dass die Spitze bereits außer Sichtweite war. Somit ging es nur mehr um eine gute Position für die Einfahrt in den Berg, um nicht übermäßig viel Zeit beim unvermeidbaren Stau am Anfang des Anstiegs liegen zu lassen. Ganz zufrieden kam ich durch das Gedrängel und konnte mein Tempo recht bald auf Reisegeschwindigkeit erhöhen. Knapp unter der anaeroben Schwelle kurbelte ich mich den Berg hinauf, motiviert durch ein kühles Lüftchen und permanentes Überholen.

Zur Hälfte des Anstiegs wurde es dann steiler und auch hitziger, es begann das Leiden, unendlich viel Wasser tropfte aus meinem Kopf, mein Trikot war ein nasser Putzfetzen und die Hose gleich einer Badehose nach dem Tauchgang. Als es dann doch wieder flacher wurde, bog man unverhofft in den Schlusshang, ein mit Kuhmist übersätes Schiebestück zur Choralpe. Schieben war immer schon meine Leidenschaft, aber die Labestation vor Augen, quälte ich mich hinauf. Entspannt plünderte ich dort das Buffet, schnappte eine Flasche und hechelte dann über diverse knackige Schupfer zur Wiegalm.

Die Abfahrt von der Wiegalm war mir schon aus den 90er-Jahren bekannt, damals fuhr ich allerdings noch kein 29er und auch keine Scheibenbremsen. Das musste also um einiges entspannter laufen als früher. So war es auch, mit viel Spaß zog ich die Trails hinunter und kam flott ins Tal. Dort überraschte eine rasante Schotterstraße garniert mit Gatschlöchern.

Als man dann sich selbst und das Material ausreichend zugesaut hatte, wurde man mit einem kurzen Zwischenschupfer (100hm) belohnt. Der Schreck bei der Einfahrt in die kurze Rampe war allerdings groß. Meine Beine wollten nicht mehr, ein dezentes Krampfln setzte ein und ich musste meine Begleiter kurzfristig ziehen lassen. Trotz zweier Trinkflaschen, zweier Gels und einer ganzen Banane hatte die Hitze bereits Oberhand über meinen Körper gewonnen, und das nach nicht einmal zwei Stunden Fahrzeit.

Nach einer kurzen Gewöhnung ans Bergauftreten und einem verliebten Blick ins Kirchberger Freibad (ich wäre um ein Haar falsch abgebogen), ging es meinen Schenkerln wieder besser. Ich bediente mich noch intensiv bei der nächsten Labestation, dann ging es hinein in den zweiten und zugleich letzten Anstieg.

Die Hitze war inzwischen unerträglich. Ich ließ Flüssigkeit in mich hinein rinnen und aus mir rannte es sofort wieder heraus. Komplett undicht. Locker tretelte ich immer weiter nach oben, es zeichnete sich aber schon ab, dass bald meine Flasche leer sein würde. Ich spekulierte auf ein Bacherl, nur das kam nicht. Noch 400 Höhenmeter, Flasche leer, Kopf leer, Beine leer. Die Beine waren nicht ganz leer, sie begannen unkontrolliert zu zucken. Also stieg ich mal kurz aus dem Sattel und stellte mich ein wenig ins Abseits.

In dem Moment kam ein netter Mitstreiter vorbei, der mich auf einen Brunnen in ein paar hundert Metern hinwies. Euphorisch schoss ich dorthin und versenkte mich sicherheitshalber vollständig in dem kühlen Nass. Nur Trinkwasser war die erdige Brühe keines. Nach unterwürfigen Betteln überließen mir zwei Prinzessinnen ihr mühsam auf den Berg geschlepptes Wasser und ich wackelte glücklich weiter dem Himmel entgegen. Ein paar Brunnenbäder und Schiebeunterbrechungen später erreichte ich glücklich die Gipfellabe und konnte nach der Einnahme eines kleinen Menüs die erlösende Abfahrt in Angriff nehmen.

Es rollte ganz gut, die Höhenmeter wurden auf netten Pfaden schnell vernichtet, bis es in den Wald hineinging: Wurzeln ohne Ende, Gatsch in Hülle und Fülle, Bachdurchquerungen und kurze Gegenanstiege zwangen mich immer wieder zum Absteigen. Das wurde mit der Zeit ganz schön beschwerlich, denn das Ab- und Aufsteigen ließ sich bald nicht mehr ohne intensive Krämpfe absolvieren.

Nach so einer heimtückischen Krampfattacke, die meine Beine komplett außer Gefecht setzten, sank ich mit schmerzverzerrten Gesicht auf den Waldboden. Dort hoffte ich auf Entspannung, jegliche Bewegung provozierte einen neuen Krampf. Inzwischen hatte ich auch die Ameisen bemerkt, in deren Haufen ich mich platziert hatte. Es zwickte, es krampfelte, es war rundum idyllisch, ein gelungener Sonnentag.

Irgendwann wurde mir wieder bewusst, dass ich da an einem Rennen teilnahm und versuchte mich wieder weiter Richtung Tal zu schleppen. Die Wege wurden aber immer unwegsamer, rund um mich mehrten sich die Krampf- und Sturzopfer. Allerdings beschloss ich als einziger, mich auf einer romantischen Schotterstraße nochmals gemütlich in die Sonne zu legen. Der Streckenposten redete auf mich ein, wollte die Rettung holen und gab mir auch sonst noch viele gut gemeinte Tipps. Irgendwann wurde er mir dann zuviel und ich fuhr doch wieder weiter – diesmal bis ins Ziel und dort direkt zur Zielverpflegung. Nach über 4 Stunden in der Hitze hatte ich mir das Kuchenbuffet wohl redlich verdient.

Und was hat das ganze nun gebracht? Die Zeit war schwach, bergauf fühlte ich mich aber, solange ausreichend Flüssigkeit vorhanden war, ganz gut. Und außerdem kann mich nach diesem Fiasko auf der Transalp nichts mehr erschüttern. Somit war es eine gute Trainingseinheit und eine perfekte Vorbereitung auf den großen Schmerz...

der Luxusstemplhuba

# Sommermärchen 2012



Der wundersame Internetblog, der Österreich in dieser ominösen dritten Juli-Woche 2012 in Angst und Schrecken versetzte.

# **PROLOG**

# Urguat-Team bei der Bike Transalp Challenge 2012

Publiziert am 12. Juli 2012 von Gerd

Liebe Urguat-Freunde,

ab Samstag sind die beiden Mountainbikehaudegen Martin "Stemplhuba" Stemberger und Philip "Sumo" Mark mit Topbetreuer Gerd Frühwirth bei der Craft Bike Transalp Challenge im Einsatz. Der Start ist in Oberammergau und das Rennen führt in acht Tagesetappen bis nach Riva di Garda. Pro Tag sind dabei zwischen 52 und 106 Kilometer und bis zu 3500 Höhenmeter zurückzulegen. Bis ins Ziel sind das dann insgesamt 618 km bzw. 21166 Höhenmeter.

Es sind außer unserem "Urguat Team" noch weitere 549 Zweierteams am Start. Wir werden über unsere Erlebnisse regelmäßig an dieser Stelle und auf Facebook (URGUAT – Craft Bike Transalp Challenge Team 2012) berichten. Wir freuen uns über virtuelle Anteilnahme und Anfeuerungen!

#### Transalp, wir kommen!

Publiziert am 13. Juli 2012 von Stemplhuba

Jetzt ist es wirklich soweit. Morgen ist Start zum großen Desaster (grand depart). Sumo ist bereits mit dem Transalp-Team-Truck bei mir eingetroffen. Ein wenig enttäuscht bin ich schon, da ich über solche Race-Team-Trucks immer gelesen habe, wie die ausgestattet sind. Und unserer hat kein Whirlpool, kein Fernsehzimmer und auch keine Massagebank. Dafür aber drei Betten und bald einen Eiskasten (für die isotonischen Getränke).

Beim gemeinsamen Abendessen wurde nochmals über die Ziele gesprochen. Bei der Anmeldung im Dezember haben wir noch von Top10 Platzierungen in der Masterklasse geträumt, nach der ersten Starterliste konzentrierten wir uns bereits auf einen Stockerlplatz bei den Damen, inzwischen haben wir uns auf folgende 3 Ziele geeinigt:

- 1. Überleben, und das ohne größere Blessuren
- 2. Bei körperlichen Dramen nur Zuschauer und nie Hauptdarsteller sein
- 3. Nie vor einer leergefressenen Labestation stehen

Morgen ist Schlechtwetter angesagt und außerdem Sprinteretappe (nur ein 900 Meter-Schupfer). Also genau das richtige für die Männer mit den großen Schenkerln. Unser Betreuer hat uns schon die Taktik vorgegeben. Den ganzen Tag im Hauptfeld verstecken, im Windschatten den Berg kurz vorm Ziel überleben, bei der Abfahrt wieder zur Spitze hinrollen und dann die dünnen Herren beim Zielsprint gnadenlos stehen lassen. Klingt logisch und eigentlich total einfach...

Somit bleibt nicht mehr viel zu sagen. Drückt uns die Daumen, schaut rauf auf URGUAT.at, wir versuchen täglich von unserer persönlichen Tour der Leiden zu berichten.

## **TAG EINS - 14.JULI 2012**

#### Vorbericht: 1. Etappe Oberammergau – Imst

Publiziert am 14. Juli 2012 von Gerd

Gestern Pasta Party und gute Stimmung. Wegen Regen haben wir uns früh in den Bus verkrochen. In der Früh hat's dann kurz besser ausgesehen, aber seit 7.00h ist wieder alles grau in grau und es regnet. Zum Frühstück haben wir uns ins Camp eingeschlichen.

Start war um 10:00h.

Meine beiden Schützlinge sind guat drauf, nachdem der Stemplhuba beim Frühstück seinen Orangensaft durch die Nase wieder ausschied und Sumo bereits beim Warm-Up die Markisenstange eines Campingnachbars zum Verhängnis wurde.



# Etappe 1, Oberammergau-Imst, 97km, 2050hm

Publiziert am 14. Juli 2012 von stemplhuba

#### Gruessi.

die erste Etappe ist überstanden! Sturzfrei, verletzungsfrei und defektfrei. Nur ist die Taktik vom Topbetreuer leider nicht aufgegangen. Aber alles von vorne:

Die Nacht im Bus war sehr kuschelig und frei nach Ambros: "Draußen regnet's, drinnen stinkt's und i lieg in der Mitten." Bis auf ein paar kleine Missgeschicke in der direkten Vorbereitung (stemplh. trinkt das Frühstück durch die Nase, Sumo räumt beim Aufwärmen einen Campingbus samt Vorzelt ab) gab es keine Peinlichkeiten.

Dafür begann es pünktlich zum Start zum Schütten, genau das richtige für den Stemberger, der ja als Regengott bekannt ist. Sumo ließ sich nicht viel anmerken und begann aus der letzten Reihe mit der Aufholjagd quer durch das ganze Feld. Das funktionierte hervorragend und nach ca. 40km Asphalteinrollphase hatten wir uns von Platz 500 bis ungefähr Platz 200 vorgearbeitet.

Als dann der erste wirkliche Hügel anstand (ca. 300hm) wurde Sumo ungewöhnlich ruhig, aber er kämpfte mit, denn wir waren doch wirklich unter den ersten fünf Damenteams angelangt. Sumo hatte auf den folgenden Schupfern nicht wirklich viel Spaß, aber der Luxusstemplh. hatte schon das drittplatzierte Damenteam im Visier.

Nach ca. 65km begann der 900m Schupfer, leider war der aber nicht 900m lang, sondern 900 Meter hoch. Und es regnete inzwischen schon wirklich intensiv. Sumo verdrehte langsam die Augen und den restlichen Körper. Der Stemplh. erkannte langsam, dass der Stockerlplatz bei den Damen in Gefahr geriet und begann den großen Sumo zu demütigen. Am Ende blieb ihm nichts anderes übrig, als bei Sumo Hand anzulegen. So konnte das Marienjoch irgendwie doch überwunden werden. Auf der 20km langen Abfahrt wurde dann noch mächtigst auf die Tube gedrückt und der erste Stockerlplatz gesichert. Dem Veranstalter war das aber wurscht und führte die beiden wohlgenährten Helden bei den Masters auf Platz 36, also keine Medaille.

Inzwischen hat es zu regnen aufgehört, der Sumo vorbildlich regeneriert und der Topbetreuer mit dem Dr. Luxus ein Bierchen aufgerissen. Somit kann die Etappe 2 kommen, auch wenn das keine Zwergerletappe nach Ischgl wird (77km, 3300hm)

# **TAG ZWEI - 15.JULI 2012**

#### Startvorbereitungen zur zweiten Etappe

Publiziert am 15. Juli 2012 von Gerd

Noch 1 1/2 Stunden bis zum Start der zweiten Etappe von Imst nach Ischl. Nach einem (wettermäßig) trockenen Abend, hat es in der Nacht geregnet. Von diesem Regen ist nun noch ein leichter, aber kühler Nieselregen übrig geblieben. Die beiden Kämpfer haben sich nach der gestrigen Regenetappe einer intensiven Reinigung von Körper und Ausrüstung unterzogen und stehen heute fit und gutgelaunt in den Startlöchern.

Der Teilnehmer Nr.520/1 (Stemberger) hat sich gerade wieder in seinen Schlafsack zurückgezogen...



# Etappe 2, Imst-Ischgl, 78km, 3100hm

Publiziert am 15. Juli 2012 von stemplhuba

Heute war ein langer Tag. Sumo hat den Tag so begonnen, wie er den gestrigen beendet hatte, am Klo. Kleine Magenprobleme machen ihn zur flotten Berta. Die zwei Topfathleten sind aber nach wie vor gut gelaunt und schritten motiviert zum Start. Nachdem die Herren beide ihr Zubehör für den Pulsmesser vergessen hatten, durfte der Topbetreuer einen Morgenlauf absolvieren, um ihnen die vergessenen Teile in den Startblock zu bringen.

Der Start ging neutralisiert ins Tal und nach einem ersten sehr gatschigen Schupfer zum Aufwärmen ging es gleich in den großen Anstieg des Tages. 1400hm am Stück hinauf zur Venetalm. Sumo war aufgrund seiner Verdauungsprobleme noch geschwächt und so durfte der Luxusstemplh. wieder durchgreifen und ihn zum Gipfel hinauf immer wieder antauchen.

Dort oben schüttete es in Strömen, aber es gab ein feines Buffet mit Sportlernahrung, Obst, Gemüse und heißer Suppe. Stemplhuba füllte den Topf gleich in Sumos Trinkrucksack und schickte ihn mit der heißen Füllung hinunter ins Tal. Eine Pinkelpause später folgte ich durch den Nebel und konnte es so richtig fein krachen lassen.

Im Tal bei Sonnenschein holte ich den Sumo ein, der kurbelte deutlich erholt den nächsten Anstieg hinauf und benötigte wenig schiebende Unterstützung. Dann folgte eine lange Abfahrt ins Inntal, die mit zahllosen kurzen schmerzhaften Gegenhängen garniert war. Zusätzlich wurde der Spaß dann auch noch felsig und unwegsam, was nach den vielen Regenfällen sehr rutschig und gefährlich war.

Im Tal angelangt nahmen wir gleich den nächsten Asphaltanstieg in Angriff, wieder 600hm, aber sehr nett zu fahren. Auch hier brauchte Sumo kaum Unterstützung, die Suppe hatte seinen Magen wieder repariert. Auf diesen Anstieg folgte eine mehr als anspruchsvolle Abfahrt, direkt an einer Schlucht entlang. Wir wählten des Öfteren die Schiebevariante, um keinen Sturz zu riskieren. Trotzdem erreichten wir zügig das Paznauntal, der letzte Anstieg Richtung Ischgl.

Diese letzten 18 Kilometer zeichneten sich durch viele kurze steile Anstiege aus, die der Wanderweg entlang des Baches immer wieder überraschend hervorzauberte. Beim mächtigen Sumo wurden bei dieser Wienerwaldcharakteristik alte Lebensgeister geweckt und so wurden mit einem Höllentempo noch einige Teams eingeholt. Diesmal war auch der Stemplh. im Ziel ein wenig müde. 5:23 sind halt doch eine lange Zeit. Nach zwei Tagen sind bis jetzt 175km und 5100hm bei extremen Wetter in einer Fahrzeit von knapp über 10 Stunden absolviert. Kaum eine Trainingswoche war bei den beiden Helden so umfangreich wie diese beiden Tage.

Morgen kommt Etappe 3, da wird das Idjoch in knapp 2800m Seehöhe absolviert, wahrscheinlich gibt es Schnee. Wir freuen uns, gute Nacht!

## **TAG DREI - 16.JULI 2012**

#### Der Tag der dritten Etappe beginnt...

Publiziert am 16. Juli 2012 von Gerd

Nach einer kühlen, regnerischen Nacht im Bus sind nun die Bergspitzen rund um Ischgl in ein zartes Weiß getaucht. Allerdings nicht nur die Bergspitzen, denn der Schnee reicht bis knapp unter die Mittelstaion der Idjochbahn auf ca.2200 m herab. Die gute Nachricht ist aber, dass man die Bergspitzen heute zumindest wieder sieht, denn das Wetter dürfte nun endlich auf dem Weg der Besserung sein.

Die heutige Etappe führt gleich nach dem Start auf das Dach der heurigen Transalp, das Idjoch, auf knapp 2800 m, was heute eine winterliche Angelegenheit werden könnte. Gefrühstückt wurde heute wieder mal im Camp, diesmal aber gegen Bezahlung. Die beiden Athleten sind fit und auch der Topbetreuer lässt sich die Auffahrt auf's Idjoch nicht entgehen.

#### 57,79 km 3. ETAPPE VON ISCHGL NACH NAUDERS, MONTAG 16. JULI Den Hähepunkt der 2012er-Ausgabe bildet das 2737 Meter hohe Idjoch. Von Ischgl hinauf sind es 13,05 km 19,3 % 1400 Höhenmeter – das ist der wohl härteste Anstieg der diesjährigen Transalp. Wer den ersten Über-gang über die Schweizer Grenze geschafft hat, schießt in flotter Fahrt auf Schotterwegen hinab nach Compatsch. Nach dem ebenso entspannenden und reizvollen Höhenweg folgt der kurze Anstieg zur Kobleralm und eine Abfahrt zurück nach Osterreich. Noch einmal geht es kurz durch die Schweiz, um vor 18,3 % 39,56 km 584 X ■ Schot Wald-/Win 1,51 km 2,2 % der Norbertshöhe wieder österreichischen Boden unter den Reifen zu haben. So viele Grenzübertritte 1,24 km gab es bei einer Etappe noch nie

## Etappe 3, Ischgl-Nauders, 68km, 2700hm

Publiziert am 16. Juli 2012 von Sumo

Berta (das alter Ego von Sumo für die Damenwertung) ist böse, weil Susi streikt! Susi hat Sudoku gerätselt, die Labe leergeschmaust, mit den Kindern telefoniert, und das alles während der lächerlichen 1400hm hinauf aufs Idjoch. Alles hat sie getan, nur nicht mir geholfen. Dabei war ich heute in der Form meines Lebens. Selbst als ich Klassiker der Literatur zitierte, meine Mitstreiter erfreute und dabei ein wenig das Rad schob, half diese Zicke mir nicht. Ich bin menschlich zutiefst enttäuscht. Leider scheiterte jeglicher Versuch, es ihr heimzuzahlen, an meinem Unvermögen.

Aber nach dieser ersten Grausamkeit kamen die von mir so heiß geliebten Schupfer. Und alle, die schon geglaubt haben, meine Lieder nicht mehr hören zu müssen, mussten mir wieder lauschen. Die meisten ließen sich dann - aufgrund der vielen Tränen komplett dehydriert - hoffnungslos zurückfallen. Nur wenige schafften die Flucht nach vorne.

Selbst Susi konnte sich einige Tränen nicht verkneifen, aber sie ist doch schon ein wenig abgehärtet, nachdem sie mit mir im Bus Bett und sauerstoffarme Luft teilen darf.

Letztendlich war der Tag wieder ein voller Erfolg, da wir einen neuen Rekord aufgestellt haben. So weit hinten waren wir noch nie in der Ergebnisliste, und selbst bei den Damen schafften wir es erstmals nicht aufs Stockerl. Aber abgerechnet wird zum Schluss, wir haben noch jede Menge Platz nach hinten und bis Riva wird noch viel Bier den Hals hinunter rinnen.

## **TAG VIER - 17.JULI 2012**

#### Vor der vierten Etappe von Nauders nach Scuol in die Schweiz

Publiziert am 17. Juli 2012 von Gerd

Nach ein paar spartanischen Nächten im Bus haben wir uns in Nauders den Luxus eines Zimmers geleistet. Stemplhuba und der Topbetreuer teilen sich das Bett, während der Busbesitzer brav unser Eigentum bewacht und vor dem Haus im Bus schläft. Immer wieder nutzt er kurzfristig die Annehmlichkeiten des Zimmers, wie Dusche, Fernseher, Häusel und natürlich auch das Frühstück

Der Tag begann wie immer: Stemplhuba sprang ohne Wecker um 6.00 h aus den Federn und besetzte ein sehr begehrtes kleines Zimmer....

Heute steht mit der vierten und kürzesten die vermeintliche Ruheetappe von Nauders nach Scuol am Programm. Das Wetter dürfte bestens werden, dennoch haben die beiden Topathleten Respekt vor den selektiven Abfahrten.

Ab sofort verlassen wir Österreich in Richtung Schweiz und Italien. Mal sehen, wie dort Internetzugang bekommen. Langsamer als in Nauders kann`s kaum werden...



# Etappe 4, Nauders - Scuol, 52km, 1700hm

Publiziert am 17. Juli 2012 von stemplhuba

Liebes Transalptagebuch,

bei unserem Historienspiel "Hannibal und die Elefanten überqueren die Alpen" hatten wir das Geschichtsbuch nicht so genau gelesen. Wir sind heute aufgeklärt worden, dass nicht Hannibal die Elefanten getragen hat, sondern umgekehrt. Zum Glück wissen das unsere beiden Fahrräder Hannibal und Lector nicht, sonst gäbe es einen Sklavenaufstand.

Allerdings gab es heute die erste kleine Revolte bei den Drahteseln. Sumos Rad Lector verweigerte hinten die Bremsleistung, so hätte es das schmächtige 85 Kilo-Männchen fast abgeworfen. Ein Stein warf sich in den Weg und verleitete Sumo zu einer Zirkuseinlage auf dem Vorderrad, die er noch sturzfrei abschließen konnte.

Sumo hat wenigstens die sportlichste Leistung aller Athleten vollbracht. Er hat ganz ohne Schwitzen 5kg reinste Muskelmasse in 3 Tagen zugelegt. In Wien wird ihm sein Leibarzt das hoffentlich erklären können.

Der Stemplh. hatte heute vor dem Start ebenfalls für Aufregung gesorgt, als er 30 Minuten vor dem Start in der Unterhose die Bremsbelege wechselte, normalerweise Spezialgebiet von Dr. Sumo. Als dann der Topbetreuer Gerd 10 Minuten vor dem Start einen Schraubenzieher aufgetrieben hatte, konnte die Operation erfolgreich abgeschlossen werden und es stand dem Start dann nichts mehr im Wege.

Die Etappe verlief so wie immer, nur etwas kürzer. Also ein reines Honiglecken, allerdings für die Zuseher, die uns nach wie vor bewundern.

Unser Topbetreuer ist nach dem gestrigen Fotoausflug auf das Idjoch auf den Geschmack gekommen und hat heute die Uina-Schlucht besucht. Ansonsten werden wir immer öfters am Campingplatz komisch angesprochen: "Seids ihr die zwei, die ihren Betreuer jeden Tag abfüllen. Der liegt oben in der Dusche…" Allerdings werden die Blicke der anderen Athleten immer neidischer, weil wir keinen Ernährungsplan befolgen und jeden Tag kühles Bier und fette Wurscht inhalieren.

Jetzt, wo sich gerade alles zum Guten zu wenden scheint, kommt morgen die Etappe nach Livigno, eine Etappe, bei der es mehr bergauf als bergab geht. Das kann einfach nicht gut gehen, Sumo weint schon wieder, diese Heulsuse...

# **TAG FÜNF – 18.JULI 2012**

# Vor der fünften Etappe nach Livigno

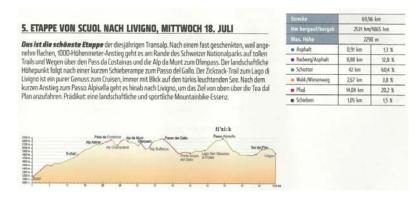
Publiziert am 18. Juli 2012 von Gerd

Angeblich ist die heutige Etappe die Schönste der ganzen Tour. Wie von unserem persönlichen Wetterfrosch angekündigt, haben sich die gestrigen "sinnlosen Wolken" verzogen und es scheint bereits die Sonne.

Philip ist nach seiner gestrigen akrobatischen Einlage zur Sturzvermeidung (Stichwort: Landung auf dem Vorderrad) ein wenig angeschlagen. Er dürfte sich einen seiner mächtigen Schultermuskeln verletzt haben und liegt bereits bei Roland, dem gestrigen Begleiter des Topbetreuers auf seiner MTB-Tour, auf dem Behandlungstisch. Roland ist Heilpraktiker und Physiotherapeut und betreut ein deutsches Mixed-Team.

Im Camperbereich wird es immer familiärer. Den Gasgriller haben wir bis dato noch nicht benutzen müssen und den Frühstückkaffee werden wir sicherlich von irgendeinem anderen Team angeboten bekommen. Nicht umsonst hat der Topbetreuer gestern am Abend mit der Harmonika vor unserem Bus aufgespielt und sogar ein paar Rappen bekommen.

Der Topbetreuer wird sich auf den Weg nach Livigno machen, um dort die Singletrails zu testen.



# 5.Etappe, Scuol - Livigno, 69 km, 2531 Hm

Publiziert am 18. Juli 2012 von Gerd

Zuerst die gute Nachricht: Die beiden urguaten Transalpinisten haben die Etappe gut absolviert und das traumhafte Panorama auf diesem Abschnitt genossen. Heute reichte es zu einem 45. Tagesrang und in der Gesamtwertung sind sie nach wie vor 38.. Leider hat Martin dann im Ziel Anzeichen einer Überhitzung bekommen und liegt nun mit Kopfschmerzen und Schüttelfrost im Bett. Da morgen die härteste und längste Etappe am Programm steht, ist der Start bereits eine Stunde früher, um 8.00 h. Es bleibt also nicht viel Zeit zur Regeneration. Derzeit wird Martin von einem deutschen Heilpraktiker homöopathisch behandelt. Wir hoffen sehr, dass es ihm bald wieder besser geht.

Philip ist derzeit in Topform und voll motiviert!

Der Topbetreuer hat heute die Singletrails um Livigno getestet.

# **TAG SECHS - 19.JULI 2012**

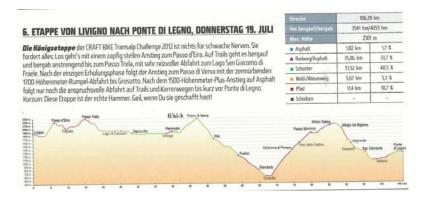
# Die 6.und härteste Etappe steht bevor!

Publiziert am 19. Juli 2012 von Gerd

Die heutige Etappe von Livigno nach Ponte di Legno gilt nicht nur aufgrund ihrer statistischen Daten (106 km, 3541 Hm), sondern aufgrund der hohen technischen Ansprüche, speziell bei den Abfahrten, als härteste Etappe der heurigen Transalp Challenge.

Leider geht es Martin noch nicht viel besser, aber er wird an den Start gehen! Der Topbetreuer wird am Fuß des letzten Anstiegs, dem legendären Passo Mortirolo, nachdem die beiden Transalpinisten eine 1700 Hm Abfahrt absolviert haben, mit Ersatzmaterial warten

Keine Ahnung, welchen Internetzugang wir in Ponte di Legno haben, aber wir werden versuchen, Euch am Laufenden zu halten.



#### Stemplhuba am Start!

Publiziert am 19. Juli 2012 von Gerd

In diesen Minuten ist der Start zur härtesten Etappe der Tour und die beiden Urguaten, insbesondere Martin, sind am Start! Ein sensationelles, zaches Viech der Stemplhuba und der Sumo ist immer lockerer drauf.

Alles Gute und viel Glück den beiden! Der Topbetreuer macht sich nun auf den Weg nach Grosotto am Fuß des Mortirolo, um die beiden zu unterstützen!

# 6.Etappe, Livigno - Ponte di Legno, 107 km, 3541 Hm

Publiziert am 19. Juli 2012 von Gerd

Eines gleich vorweg: Die beiden Urgauten sind nach 7h43min wohlbehalten im Ziel der härtesten Etappe im Ponte di Legno eingetroffen und vorsorgen gerade ihre Räder und sich selbst. Damit darf der Topbetreuer, für den es ebenfalls ein harter, langer und entbehrungsreicher Arbeitstag war, den Tagesbericht verfassen. Nun aber der Reihe nach:
Beim gestrigen Zieleinlauf der beiden Topathleten in Livigno war die Welt noch in Ordnung. Kurz darauf stellten sich bei Stempelh. aber bereits erste Koordinations- und Sprachauffassungsprobleme ein. Der orthografische Begriff "taleinwärts" wurde mehrfach falsch interpretiert. Nachdem sich daraufhin Kopfweh eingestellt hat, wurde dies dem "Holländersyndrom" zugeordnet ("Auf 1800 Meter kriagt jeda Flochländer Kopfweh!"). Als er aber schließlich noch die erste Pasta Party auf italienischem Boden quittierte und sich statt dessen eine Pizza liefern ließ, begann sich das Team Sorgen zu machen und rief nach dem bereits bekannten Heilpraktiker. Dieser verordnete Bettruhe und einen geheimnisvollen Zaubertrank, der Martin mehrmals trotz stockfinsterer Nacht den schnellsten Weg zur Campingplatztoilette finden ließ.

Als sich Martins Zustand in der Früh noch nicht gebessert hat, wurden bereits diverse Notfallszenarien geschmiedet. Nur der Heilpraktiker blieb betont gelassen. Erst als ernsthaft in Erwägung gezogen wurde, den Topbetreuer mit Philip auf die Etappe zu schicken, zeigte Stemplh. Mitleid mit seinem Teamkollegen und begann 45 Minuten vor dem Start mit den Vorbereitungen. Ein Sumo in Topform motivierte seinen angeschlagenen Partner über die 3500 Höhenmeter und mehr als 100 Kilometer nach Ponte di Legno.

Eine großartige Leistung der beiden urguaten Teamkollegen!

# TAG SIEBEN - 20.JULI 2012

# Auf dem Weg nach Madonna di Campiglio

Publiziert am 20. Juli 2012 von Gerd

In diesen Minuten erfolgt der Start zur vorletzten Etappe von Ponte di Legno nach Madonna di Campiglio. Mit 72 km ist das zwar keine sehr lange, dafür aber mit 3250 Höhenmetern doch eine ganz beachtliche Etappe. Auf keiner Etappe gibt es so wenige Asphaltabschnitte und so viele selektive Trails. Viele FahrerInnen sind nun schon infolge von Stürzen körperlich angeschlagen und haben auch mit Materialproblemen zu kämpfen. Gut ein Drittel des Feld ist aus unterschiedlichen Gründen bereits ausgeschieden.

Martin ist gestern bereits nach 25 km bei in einem Flachstück gestürzt, als er einem vor ihm stürzenden Fahrer nicht mehr ausweichen konnte. Passiert ist zum Glück außer einer gerissenen Speiche am Vorderrad nicht viel.

Unsere beiden Urguaten haben sich vorgenommen, die heutige Etappe "gemütlich" anzugehen und bei den Trails nichts zu riskieren. Der Topbetreuer wird gleich nach Madonna di Campiglio fahren, um gemeinsam mit dem Heilpraktiker das dortige Mountainbikerevier zu inspizieren

Da beiden Urguaten haben heute im kuscheligen Hotelzimmer genächtigt und den Topbetreuer den Bus vor dem Hotel bewachen lassen.

Liebe Grüsse soll ich von den beiden Urguaten ausrichten. Heute am Abend gibt es wieder einen Bericht vom Stemplhuba



# 7. Etappe, Ponte di Legno – Madonna di Campiglio, 72 km, 3254 Hm

Publiziert am 20. Juli 2012 von stemplhuba

Liebe Veranstalter der Transalp,

auch wenn wir zwei, der große Sumo und ich, bereits am Boden liegen und unsere Wunden lecken, und Ihr mit noch so hohen Bergen auf uns werft, wir sind unkaputtbar, wir werden jeden einzelnen Berg zertreten, und sei er noch so hoch. Gestern habt ihr noch geglaubt, dass ihr uns auf den letzten Kilometern mit schwersten Abfahrten zur Verzweiflung bringt. Ihr hättet es auch fast geschafft, denn nach 100km und 3400hm, über 7 Stunden Fahrzeit, zum Amüsement der Einheimischen an der Zielortseinfahrt noch einmal einen 3km langen Berg einzubauen, da hätten wir dann doch fast geweint.

Heute habt ihr es auf die andere Tour versucht. Nach 5:30 stand diesmal kein unnötiger Hügel am Programm, sondern ein Sumpf. Lächerliche 10 Minuten, knietief im Gatsch, da habt ihr euch was Tolles ausgedacht. Zum Glück hatte ich mir noch meine Schuhe kurz davor enger gestellt, denn sonst würd ich dort jetzt noch suchen. Ansonsten wollten wir euch sagen, dass das Panorama bei unseren Touren immer ein Traum ist, wenn uns nicht gerade auf diesen unendlich steilen und langen Anstiegen der Schweiß in den Augen brennt.

Wie gesagt, wir sind noch dabei, wir haben ein paar Mal gewankt, aber wir stehen noch immer. Wir können sogar mit Stolz sagen (3x auf Holz geklopft), dass wir keinerlei Schotterausschläge oder sonstige äußerlich erkennbare Verletzungen aufweisen und auch noch keine einzige Rennunterbrechung aufgrund eines Defekts erdulden mussten (Lungenpatschen ausgenommen). Leider müssen wir zugeben, dass wir auf den 7 Etappen eine Labestation ausgelassen haben, dafür haben wir bei den anderen wie eine Fußballmannschaft zugelangt. So nebenbei haben wir den netten Damen wertvolle Tipps für die Zubereitung der Speisen gegeben. Melonen zum Beispiel braucht man nur vierteln, so schmale Scheiben sind ein einziger Zeitverlust.

Don Sumo macht die Vorbereitung für die letzte Etappe nochmals sehr spannend, er schläft heute mit seiner gesamten Familie im Bus, der Topbetreuer und ich gönnen uns ein nobles 5\*Hotel, das wir uns nach dem sensationellen 30 Platz heute brav verdient haben.

Lassen wir uns überraschen, welche Grausamkeit der Veranstalter morgen kurz vor dem Ziel noch bereit hält, aber uns bekommt man so wie so nicht in die Knie und dann ist die letzte Folge auch vorbei, wenn uns dann nicht doch noch ein Missgeschick passiert.

Euer 5\*de Luxe Stemplhuba

# **TAG ACHT - 21.JULI 2012**

## Vorbereitungen zur Schlussetappe

Publiziert am 21. Juli 2012 von Gerd

Nach dem Durchzug eines Gewitters hat es in der Nacht in Madonna di Campiglio auf ca.10 Grad abgekühlt. Die Wolken hängen tief, aber es regnet derzeit nicht. Die Regenwahrscheinlichkeit liegt laut unserem persönlichen Wetterguru bei 30 %. Auch in Riva könnte es wettermäßig ein kühler und vielleicht sogar feuchter Empfang werden. Nachdem die heutige Etappe gleich zu Beginn 700 Hm bergab führt, werden sich die beiden Urguaten zuerst warm anziehen. Nach der gestrigen guten Leistung der beiden wird sich dann beim ersten Anstieg wohl der Rest des Feldes warm anziehen müssen... Stemplh. und der Topbetreuer haben die Nacht in der \*\*\*\*\*-Herberge genossen, während Sumo sich im Kreis seiner Familie im Bus wohlgefühlt hat.

Beide sind fit und freuen sich auf die Schlussetappe mit dem "grande finale" in Riva di Garda



### Schlussetappe: Madonna di Campiglio - Riva del Garda

Publiziert am 21. Juli 2012 von Gerd

Internet gibt's hier nicht, deshalb wurden die Hardfacts per Telefon übermittelt und per Ghostwriter in die schriftliche Form gebracht.

Unsere Topathleten haben auf der letzten Etappe, mit einer Fahrzeit von 4:10h, Platz 28 belegt.

Die schon sehr würzige Etappe wurde vom Wetterkoch noch ein wenig versalzen. Gewitter zogen durch die Berge. Der Stemplhuba ist wieder in seinem Element. Die erste Abfahrt, über 1500hm, wurde bei eisigem Regen absolviert (genau so, wie es halt Spass macht).

Der Gesamtrang ist noch nicht bekannt. Zurzeit zaubert Topbetreuer Gerd am Gaskocher einen Gaumenschmaus und alle freuen sich wieder auf zu Hause, auch wenn's schön war!

# Etappe 8, Madonna di Campiglio - Riva del Garda (77km/1700hm), 21.7.2012

Publiziert am 23. Juli 2012 von Stemplhuba

Liebes Transalptagebuch,

dein Ende ist gekommen, die letzte Etappe ist erledigt und viele dramatische Geschichten sind erzählt.

Heute war Schlussetappe zum Gardasee, Sumo wollte gleich in der Badehose starten, konnte diese aber leider nicht rechtzeitig bis zur Abfahrt finden. Somit zogen wir dann doch unsere wunderschönen Männer-Trikots an. Der Rest des Feldes war bei unserem Anblick wie immer verständnislos. Diesmal waren es nicht unsere fetten Schenkerln und auch nicht diese zartrosa/blassblauen Trikots, die es der Konkurrenz angetan hatte, nein, wir waren die einzigen ohne Regenjacke.

Zum Abschluss hatte der Wettergott sich wieder auf die Seite des Luxusstempls geschlagen und ein wenig Regen, Kälte und ein kleines Gewitter gebracht. Da aber die Eröffnung der Etappe im Rudel absolviert wurde – gleich nach dem Start 700hm auf Schotter hinab nach Pinzolo – war es aufgrund der Enge in der Gruppe recht kuschelig. Den folgenden 1000hm Anstieg ließ es der stemplh. bei ausreichender Kühlung seiner Schenkel noch ein letztes Mal ordentlich krachen, während Sumo litt. Er ist halt doch im Herzen ein Surfer, der viel Sonne braucht.

Eine anfangs recht rutschige technische, bald aber sehr flotte Abfahrt über 1500 Höhenmeter ließ sogar die zwei dicken Männer ein wenig zittern, aber im Tal war es dann sonnig und warm. Man konnte bereits den großen See riechen, so konsumierte der mächtige Sumo nur einen sehr kleinen Happen bei der Verpflegung in Ponte Arche, während Susi eher zum Komplettmenü tendierte. Dadurch kam Susi noch ordentlich unter Druck, weil Sumo rücksichtslos gleich wieder durchstartete und Susi mit

vollen Backen dem mächtigen Mann hinterherstiefeln musste. Das war nicht ganz einfach, nur es war Schlusstag, da konnte man sich noch mal überwinden. Und diese letzten geschupften 500 Höhenmeter, die waren nach den Qualen der letzten Tage nahezu lächerlich.

In endloser Gier kassierten die Urguaten noch ein Team nach dem anderen und warfen sich in Mitten der inzwischen gut befreundeten Briten (Hey, you crazy fast fat guys!) in die steinige Schlussabfahrt hinab in die Olivenhaine und Weinberge von Riva. Jetzt kam endlich das, was die beiden beim Radfahren noch am besten konnten: Eine wahnwitzige Tempojagd im Pulk auf den letzten flachen Strassen Richtung Riva. So wurde zu Letzt noch das ganz Große erreicht: Das zweite Damenteam wurde eingeholt und somit waren wir 2te Dame, Herz was willst du mehr?

Ganz klar, rein in den See war die Krönung. Sumo und stemplh. haben selbstlos die Fluten geentert und das erste Mal beim Gardasee einen Gezeitenunterschied verursacht (der Wasserspiegel stieg nach Eintritt der beiden Nilpferde um knappe 10cm).

Die 8 Tage sind nun wirklich vorbei, der Abschluss war Platz 28 und gesamt 35er bei den Masters (von 195 gestarteten Masterteams), für zwei so gesunde alte Herren eine akzeptable Leistung.

Nachdem zahlreich gemeldet wurde, dass unsere Berichterstattung spannend und unterhaltsam war, werden wir nach einer dem Alter angemessenen Pause uns wieder ein liebes gemeinsames Projekt ausdenken und euch vielleicht wieder auf URGUAT.at teilhaben lassen.

Einen schönen Sommer wünscht das zweitschnellste Damenteam von Riva

Susi und Berta (alias stemplh. und Sumo)

