

Dreiländergiro – 21.06.2009

Nauders-Reschenpass-Stilfser Joch-Ofenpass-Norbertshöhe-Nauders

175 km, 3500 Hm

Teichlandradler Günter Kretschmar

Nauders – ich bin einer von vielen tausenden Infizierten, die sich einem Hobby

widmen, das viel abverlangt und noch viel mehr zurückgibt. Wieder stehe ich am Start eines Radmarathons unter 3000 Gleichgesinnten, um 173 km und 3500 Höhenmeter (wegen Umleitung sind es diesmal mehr!) in Angriff zu nehmen.

Um 6:30 Uhr ist es soweit. Das Wetter ist so wie vorhergesagt: regnerisch, kalter straffer Nordwind und Temperatur um die 6 Grad. Dies ließ Arges in Erwartung des Anstiegs zum Stilfser Joch auf fast 3000m vermuten, die Frostgrenze war für diesen 21. Juni 2009 bei 2000m avisiert. Die Zeitnahme beim Start erweist sich als das vermutete Nadelöhr. Da ich mich in weiser Voraussicht des Gedränges nicht vorn postiert habe – wegen jener Zeitgenossen, die um fünf vor halb acht ankommen und ihr Rad über die Absperrung in den gerammelt vollen Startbereich wuchten... – dauert es etwa 10 Minuten, bis ich das Rennen aufnehmen kann.

Der Dreiländergiro beginnt ohne Vorwarnung mit gut 180 Höhenmetern hinauf zum Reschenpass, und spätestens am Grenzübergang nach Südtirol kennt man die Bedeutung des Begriffs „Anlaufklatz“. Doch ich fühle mich gut, und entgegen jedem Gebot der Vernunft versuche ich mit den eigentlich zu schnellen und zu jungen Sportfreunden Lücken zuzufahren, fahre im Wind,

verausgabe mich schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt. Der nächste Ärger ist nach ca. 5 km eine Streckenänderung in Reschen, ... Umleitung rechts um den Reschensee, was uns zusätzliche 200 Höhenmeter mit kurzen giftigen Rampen bis 15 % beschert. Viele Unerfahrene bringen durch zu spätes Schalten immer wieder das Feld zum „Faststehen“, da ich am Tag zuvor diese Strecke zufällig zur Aklimatisation gefahren bin, kannte ich die Tücken und bin unbeschadet die ca. 6 km 6%-ige Abfahrt auf einer Straße mit gutem Belag aber nur ca 3m Breite bis Sankt Valentin durchgekommen, dabei gab es schon einige Gefahren zu überstehen, es gibt eben immer wieder Sportfreunde, die müssen unbeding in einer Kurve „Parken“ und wegen 3 - 30 Regentropfen ihre Regenjacke anziehen...

Die erste „richtige“ Abfahrt Richtung Prad, dem Ausgangspunkt des Anstiegs zum gefürchteten Passo Stelvio geht's mit Höllentempo über den größten Schwemmkegel der Alpen, die Malser Haide, hinunter, wieder gespickt mit einigen Umleitungen. Nun sind die ersten 40 km geschafft, ein kleiner Parkplatz am Ortsausgang von Prad wird von gefühlten ca. 1000 Sportfreunden zum Umziehen und Entledigen unnötiger Körperflüssigkeit genutzt. Die Sonne ist da! ... im nu waren es über 20 Grad und man musste eine wichtige Entscheidung für den folgenden Anstieg (ich hab für mich 1,5 bis 2 Stunden geplant) treffen. Meine Entscheidung für Winterhose, Langarmtrikot



und Winterhandschuhe plus Mütze unter'm Helm habe ich bei der Überquerung des Stelvio und besonders bei der folgenden Abfahrt nicht bereut!

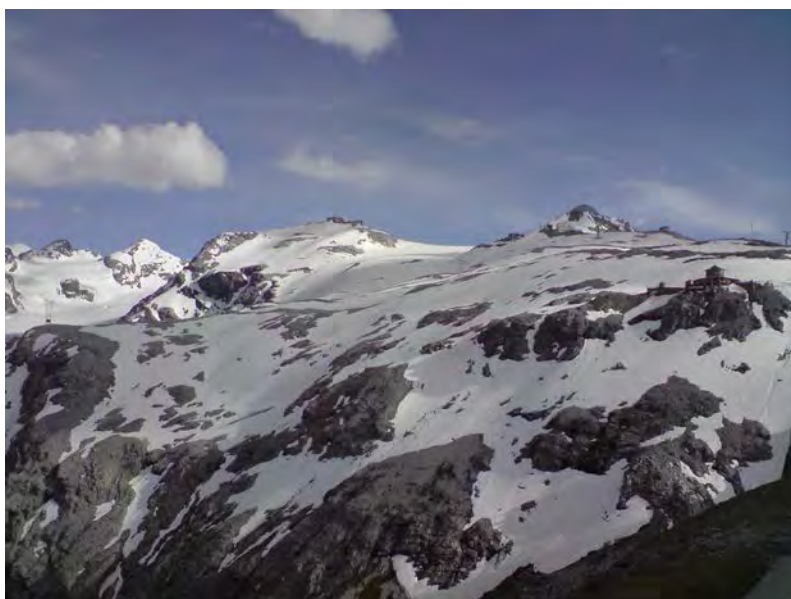
Mein Vorsatz, einfach meinen Stiefel nach oben zu fahren, egal was um mich rum passiert habe ich konsequent mit wenigen Ausnahmen durchgehalten. Gegen 8:45 Uhr starte ich den Anstieg, freue ich mich – so pervers es klingen mag – auf den vor mir liegenden Passo Stelvio wie ein kleines Kind auf Weihnachten. Passo dello Stelvio, 24 km, 1850 Höhenmeter, 48 Kehren – die Königin der Alpenpässe! Die Steigung ist anfangs angenehm gleichmäßig, abgesehen von einem kurzen Flachstück hinter Gomagoi und zwei kurzen, knackigen 15%-Passagen.



Wie erwartet bricht das Feld schon bald auseinander, die Chefs habe ich seit dem Start aus dem Auge verloren und sind sicher schon fast auf der Passhöhe, während sich vor und hinter mir im Kreis der Normalsterblichen ein kollektives Keuchen und Schwitzen erhebt. Ich finde rasch meinen Rhythmus, natürlich gibt es immer Schnellere – ein ausgezehrtter Enddreißiger, der den Winter augenscheinlich im selben Krafraum wie „Speedy Gonzales“ verbracht hat, fliegt an mir vorbei. Und leider auch ein älterer Engländer (ca 65 Jahre!) im Ötzi-Finisher-Trikot. Leider deshalb, weil der Senior zwar schneller ist als ich, aber halt nur ein ganz kleines bisschen. Bald gehen all meine guten Vorsätze den Weg, den gute Vorsätze meist gehen (nämlich über Bord) und ich erwähle sein Hinterrad als dasjenige aus, das mich auf den Pass ziehen soll. Nach der Labe in Trafoi ist der Engländer weg, zum Glück wird mir langsam klar, dass mein bis jetzt angeschlagenes Tempo ein Hazardspiel ist, das nach allen Regeln der Wahrscheinlichkeit dazu führen wird, spätestens am Ofenpass am Straßenrand zu sitzen und mir die Krämpfe aus den Waden zu drücken.

Nach zwei Päckchen PowerGEL, 1 Banane und aufgefüllte Flasche mit Iso geht's los zur Kehre 46. Es läuft zu Beginn des „eigentlichen Anstiegs“ nach Trafoi gut, den Höhenflug während des Climbs aufs Stilsfer Joch kann mir jetzt niemand mehr nehmen und irgendwie werd' ich schon zurück nach Nauders kommen.

Die Strecke war mir von Urlaubsfahrten bekannt, aber eben nicht mit dem Rad!... Bis zur Kehre 34 und dann bis zur Franzeshöhe ist wohl das härteste Stück geschafft. Der Puls bleibt anschließend nur mehr knapp unter 180, aber die Beine arbeiten hervorragend und es macht richtig Spaß, unter den Hängegletschern des Ortler-Massivs zu unserer Linken Kehre um Kehre nach oben zu klettern. 34x27 im Sitzen, 34x25 im Wiegetritt. Dann öffnet sich ein Blick auf die furchterregende fast senkrechte Wand zum Pass...



Aber diese Strasse ist so genial gebaut, dass es kein Problem ist, seinen Rhythmus beizubehalten, mit durchschnittlich 10 km/h geht's hinauf. Das Wetter war wie vorhergesagt, sehr windig, leichter Anflug von Schneefall! und Temperatur von ca. 5 Grad unter Null.

Kurz unterhalb der Passhöhe wieder eine Labestation, ein Lob an die Organisation... PowerGEL, Banane und Iso – Trinken, Essen, Mineralien – das habe ich mir vorgenommen und trotz des auf Dauer ekligen Geschmacks durchgezogen! Am Pass angekommen erwartet mich der übliche Bratwurstduft und geschätzte 10 000 Motorradfahrer! Nach ein paar gegenseitigen Fotos mit einem Leidensgenossen und Überstreifen der Regenjacke als Versuch die folgende Abfahrt über den Umbrailpass bei gefühlten minus 10 Grad zu überstehen geht's mit Höllentempo runter Richtung Santa Maria .

Heilfroh, die unsäglichen Schotterpassagen (ca. 3 km der Abfahrt) überstanden zu haben, komme ich in St. Maria an, wo ich zuerst versuche meine Finger wieder aufzutauen, nachdem ich mich wieder fast normal bewegen kann gibt's wieder PowerGEL, Banane, Weißbrot mit Schweizer Käse und Iso.Trinkflasche auffüllen – Weißbrot mit Schweizer Käse wegschmeissen (war so trocken,

ich hätte noch sehr lange zu kauen gehabt...) . Nach ca 15 Minuten bin ich wieder warm und in der Lage aufs Rad zu steigen und zu fahren. ... und es läuft gut, was mich zu einem kurzen Perforceritt verleitet um die in der Weite sichtbare Gruppe zu erreichen. Aber die seichte Steigung zum Ofenpass ist tückisch, viele seiner 800 Höhenmeter sind relativ unauffällig verteilt , ehe die „richtige“ Steigung mit 10-12% beginnt. Glücklicherweise weist mich ein locker fahrender Sportsfreund darauf hin, natürlich gab mir das zu denken, aber der gute Tritt ließ mich weiterziehen. Als dann die Serpentinien begannen wurde mir klar was mir der gute Mann sagen wollte und wie zur Bestätigung seiner Worte zog er in der 4. Kehre immer noch so locker wie vorher an mir vorbei, nach dem Pass habe ich ihn noch ein Weilchen in der Ferne bei der Abfahrt gesehen, dann nicht mehr...

Der Ofenpass, wieder Temperatur unter Null, einsetzender Regen mit anfänglicher Tendenz zum Schnee... Durchatmen, locker auspedalieren, PowerGEL, Iso trinken. Und bemerken, dass das alles gar nicht so einfach ist, wenn die mittlerweile weniger gewordenen Mitfahrer unvermindert aufs Tempo drücken. Und wer bislang noch nie versucht hat, in einer kurvenreichen, regnerischen Abfahrt eine leere Trinkflasche aus der vorderen Halterung mit einer vollen aus der hinteren Halterung zu tauschen – nun ja, der sollte es auch dabei belassen...

Meine Gruppe, Männlein und Weiblein, stürzt sich in Richtung Gegenanstieg nach Zernez wie ein StuKa-Geschwader und nachdem ich in einer Kurve mit beinahe Tempo 80 den Außenspiegel eines entgegenkommenden Autos fast mit dem Ellenbogen streife, beschließe ich, diese Wahnsinnigen ziehen zu lassen. Es wird zwar einige Anstrengung kosten, im Flachen wieder an eine Gruppe heranzufahren, aber ein ungetrübtes Nahverhältnis zu intakten Knochen wird mir nicht ganz zu unrecht nachgesagt.

Als ich die Mädels und Jungs im Anstieg vor Zernez wieder einhole bin ich zwar fast am Ende meiner Kräfte, kann aber noch mitfahren und bin gesund...



Die folgende Abfahrt nach Zernetz hinunter muss natürlich in strömendem Regen erfolgen, gefährlich sowieso und bei der Kälte besonders unangenehm... In Zernetz wieder mein übliches Verpflegungsritual plus ein Röhrchen Magnesium für die Verhinderung der weiteren schmerzhaften Verhärtung meiner Beinmuskulatur. Nun führt der Weg auf der linken Talseite entlang, 45 mehr oder weniger flache bzw. leicht bergab verlaufende Kilometer, die sich aber in die Länge ziehen und von der sich neu formierten Gruppe mit durchschnittlich 40 Sachen Richtung Zielanstieg in Martina, dem letzten Grenzübergang nach Österreich abgespult werden.

Da meine Kräfte langsam aber sicher aufgebraucht sind und der Regen nicht aufhört, versuche ich durch mitleidsvolles Aussehen meine Mitstreiter davon zu überzeugen, dass eine Führungsarbeit von mir zum Bremsen nötig ist. Dies ist offensichtlich gelungen, liebe Sportfreunde, verzeiht mir diesen Frevel, aber mit fast 55 brauch ich die Jugend nicht mehr ziehen...

Der letzte Anstieg des Tages, -also doch noch einmal ein „herrlicher Pass“, da er erstens mit 400 Höhenmetern auf 6 Kilometern von überschaubarer Länge und Steigung ist und zweitens das Ziel in Nauders danach nur mehr wenige Meter entfernt liegt, entledige ich mich der Regenjacke, stopfe alles in die Trikotasche. Nach dem Grenzübergang in Martina noch mal Iso, und ein PowerGEL – Kette aufs kleine Blatt und los geht's. Meine bisherigen Mitstreiter beschäftigen sich noch mit der Verpflegung... .

Zwar bleibt ein gewisses Restrisiko, mit soviel Euphorie versehentlich die Leistung auf Schubumkehr zu stellen, aber die wider Erwarten guten Beine verleiten geradezu zur Attacke – und wieso soll es nicht klappen?

Am besten ist es in diesen Momenten sich an jenen Fahrern zu orientieren, die hier gerade die letzten Kilometer der „kurzen“ B-Tour (die 137-km-Schleife durchs Münstertal) absolvieren. Das klingt jetzt äußerst unsympathisch – aber es ist schon ein extrem geiles Gefühl, an Nachzüglern vorbeizuziehen wie ein Moped... Kurzer Blick nach unten in Kehre 4 und langsam wird's zur Gewissheit, „die kriegen mich nicht mehr“! Kehre 3, noch zu einem Fahrer der A-Tour aufgeschlossen und ihn überholt, Kehre 2, Anfeuerungsrufe von den Zuschauern am Straßenrand, Kehre 1 ..., ein unbeschreibliches Gefühl über die Kuppe zu gehen und schließlich nach kurzer Abfahrt mit erstaunlichen 75 km/h der Ziellinie entgegenzufahren.

8:02 Stunden, in meiner Altersklasse Platz 189 von 600 – aber Zahlen sind eine einigermaßen unzureichende Form, um die Freude über das Geleistete zum Ausdruck zu bringen.

Viele waren viel schneller, haben sicher nicht weniger gekämpft und gelitten, jeder, der ankam ist sein persönlicher Sieger. Ich hatte mir eine bessere Zeit vorgenommen, das Wetter, die Kälte ... nein, einfach auf dem Teppich bleiben und Freude haben !

