



### 35. Ötztaler Radmarathon 2015 (238 km, 5500 Hm, 4 Pässe)

Die Entscheidung am Ötztaler Radmarathon teilzunehmen trifft man beim ersten mal recht zögerlich. Der Grund es wieder zu tun ist bei mir und ich weiß es auch von Ralf, der uns mit Ines zum zweiten mal in Sölden begleitet hat, ein gesundes Maß an Selbstvertrauen gepaart mit einer soliden Vorbereitung sowie Respekt vor dem stärkeren Gegner – den Alpen – !



*In der Mitte des Bildes der höchste Punkt der Strecke: Timmelsjoch-Passübergang 2506m üM*

Die erste Hürde nach der Registrierung zur Verlosung der Startplätze haben wir überstanden, ich will hier nicht beschreiben was man alles tut, um an diesem wunderbaren Ereignis teilnehmen zu können. Ab Ende März waren wir uns gewiss, dass der 30.August 2015 unser gemeinsamer Saisonhöhepunkt ist.

Wir haben beide den „Ötzi“ schon „gefinisht“, Ralf 2014 und ich 2011,2012 und 2014. Also – wir wussten was auf uns zukommt.

Unvorbereitet kann man diesen Marathon nicht überstehen, ich behaupte sogar, es ist eine spezielle langfristige Anpassung der Physis entsprechend der allgemeinen individuellen Voraussetzungen notwendig. Na klar, es gibt vergleichbare Rennen die ich schon gefahren bin. Aber Distanz, Höhendifferenz und die stark wechselnden Wetterbedingungen bei ständigem auf und ab haben mich bei den letzten drei Veranstaltungen im Ötztal das Fürchten gelehrt.



2014 – Timmelsjoch, um die 0° C, Schneeregen

Dies mehr als bei allen anderen von mir gefahrenen Radmarathons. Ende August stellt sich gewöhnlicherweise die allgemeine Wetterlage in dieser Gegend schon unwiderruflich auf Herbstmodus um.

Temperaturen von 0 bis 10 Grad C im Ötztal, Frost auf dem Kühtai und Timmelsjoch sowie sommerlich warmes Wetter auf italienischer Seite im Passeiertal, dies alles gelegentlich vermischt mit Niederschlag in fester und flüssiger Form sind bisher jedesmal meine Begleiter gewesen.

Also – wir wollen`s wieder tun.

Das Versprechen an unsere Begleiterinnen „es ist das letzte mal!“ im Ziel der unsäglichen Schlechtwettertour des vorigen Jahres war schnell vergessen. Evy und Ines haben erstaunlicherweise wiederum Verständnis dafür signalisiert.

Dafür Danke, wir hätten 2015 viel verpasst...

Zur Anpassung an die Höhe sind wir am Dienstag angereist und haben am Mittwoch das Timmelsjoch und den Jaufenpass ins Auge gefasst. Ines und Ralf sind mit dem Auto zum Brenner gefahren und dann mit den Rädern der originalen Richtung der Rennstrecke auf den Jaufenpass Richtung Ziel in Sölden gestartet. Herrlichstes Hochsommerwetter, fast zu warm, war der Begleiter. Ich bin von Sölden aus über Hochgurgl aufs Timmelsjoch gefahren. Unser Ziel war, bis zum Zusammentreffen individuell diese Tour zu genießen und danach gemeinsam das Timmelsjoch von der italienischen Seite Richtung Sölden zu erklimmen.



Die Kehren im Timmelsjoch, auf der italienischen Seite, 10-11% Steigung



Nachdem ich recht zügig auf dem Timmelsjoch ankam, wegen des guten Wetters von unzähligen teils schnelleren teils langsameren Radlern zeitweise begleitet, habe ich ohne Pause die Abfahrt nach St. Leonhard im Passeiertal genossen. Fast 30 km mit 1900 m Höhendifferenz ein wirklich schönes Erlebnis ... solange, bis einem bewusst wird, dass die Rückfahrt ja auch noch ansteht... !

Die Temperaturen in St. Leonhard waren so um die 28 Grad C, ein kleines gemütliches Städtchen mit vielen Kaffee's am Beginn des Tales Richtung Meran.

Da ich im zeitlichen Vorteil war, Ines und Ralf sind ja über Innsbruck mit dem Auto zum Brenner gefahren, entschloß ich mich, zum Jaufenpass den beiden entgegenzufahren. Auch das war bei dem Wetter keine schwere Entscheidung, zumal ich diese Seite des PASSES nur aus der anderen Richtung und als Abfahrt kannte. Immer darauf achtend, den Puls nie über 140 zu drücken, hab ich mich auf den Weg gemacht. Der Jaufenpass ist einmal von Norden zu befahren (während des Ötztalers), hier ist es ein relativ gleichmäßiger Anstieg mit Steigungen nie unter 6% und nie mehr als 11%, 16 km mit einer Höhendifferenz von ca. 1200 m.



*Jaufenpass, ca. 2 km vor dem Passübergang*

Die andere Seite von Süden, welche ich in Angriff nahm, ist etwas länger (20 km, 1450 Hm), auch gleichmäßig zu fahren mit herrlicher Sicht, sofern man kann... , ins Passeiertal.

Wir trafen uns dann auf einer Höhe von 1800 m. Von hier aus machten wir uns gemeinsam auf den Weg (für mich zurück) nach Sölden. Die Abfahrt vom Jaufenpass ist sehr schön zu fahren, wären da nicht einige Baustellen und kurze schlechte Abschnitte mit gefährlichen Längsrillen. Es lohnt sich immer, solche Strecken vor einem Rennen in Augenschein zu nehmen...

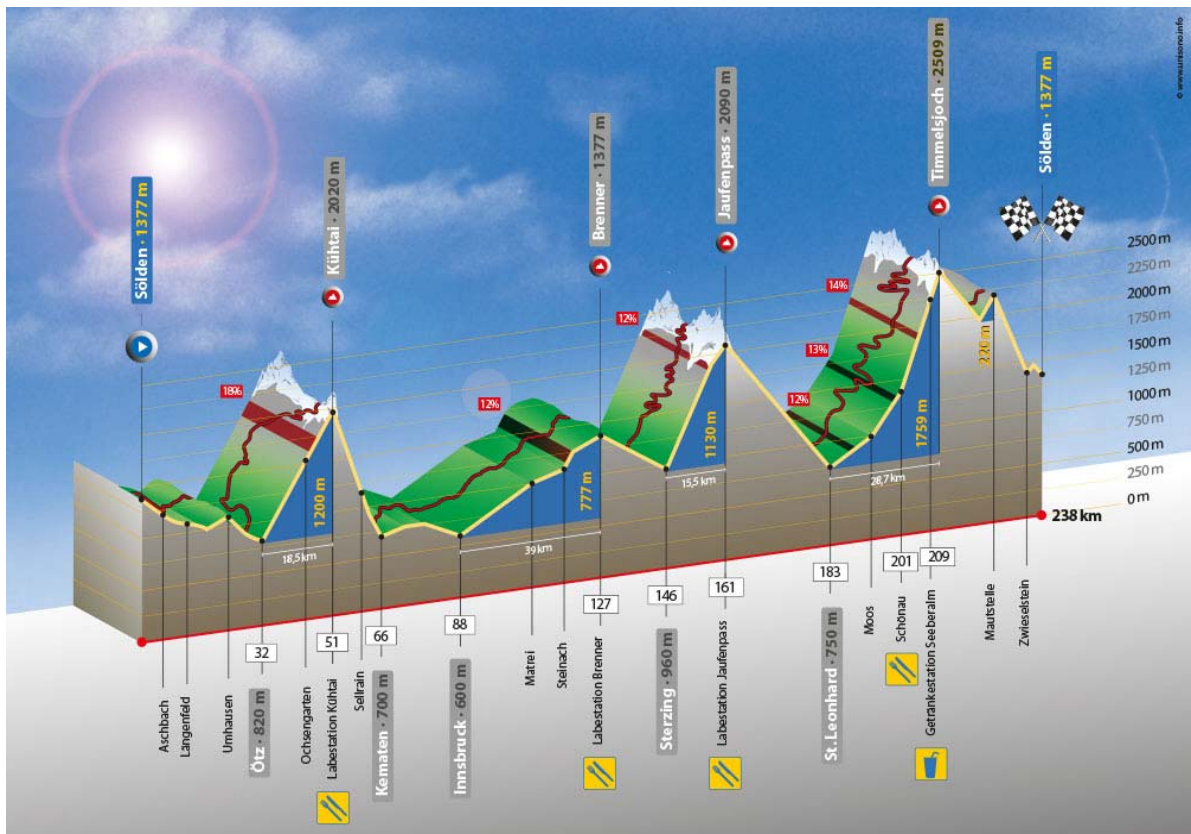
Wir stürzten uns also hinab nach St. Leonhard, wo wir in einem kleinem Straßenkiosk Kaffee und Cappuccino tranken und natürlich die Wasserflaschen auffüllten. Die Temperatur war zu dieser Zeit (14.30 Uhr) auf dem Höhepunkt bei ca. 39 Grad, das ist schon ungewöhnlich und lies bei uns leisen Zweifel an der Richtigkeit der Entscheidung zu dieser Tour aufkommen.

Die Auffahrt zum Timmelsjoch liegt am Nachmittag im Focus der südlichen Sonne, wenige Baumgruppen und ein paar Hundert Meter Tunnel auf der gesamten Strecke sind nicht wirklich beruhigende Erholungszonen.



Hitze am Jaufenpass ist förmlich zu spüren...

Ungleichmäßige Steigung, mit bis zu 18% und ein mörderischer Schlussanstieg beginnend ungefähr 1 km nach der Rast Schönau mit einer Länge von 10 km und konstant 10-11% Steigung sind die Charakteristik. Guckst du hier:



Das beeindruckende Profil des „Ötztalmarathon“

Also, es nützte nichts, wir mussten ja nach Hause. Ines begleitete uns in bravouröser Manier bis Moos im Passeiertal von wo aus sie den Linienbus bis zur Timmelsjochhöhe nutzte. Angesichts des schon bewältigten Jaufenpasses mit der langen Abfahrt, die nur hochkonzentriert ohne Schaden zu nehmen ist, war dies von Ines eine extrem gute Leistung.

Ab Moos sind wir dann nach dem Motto: Der Berg ist jedes Einzelnen sein Feind... die verbleibenden 23 km zum Gipfel getreten. Das Wetter war wirklich an diesem Tag unser Freund... ließ Hoffnung auf das große Ereignis aufkeimen, zumal die langfristigen Prognosen in der Vergangenheit wieder Kälte und Regen anzeigten.



Auf dem Timmelsjoch waren dann nur noch um die 10 Grad, also schnell ein paar Sachen drüberziehen, die von Ines bereitgestellte Cola runterschütten und ab, wieder zu dritt Richtung Sölden, in die wärmeren Zonen der Alpen.

Die Abfahrt vom Timmelsjoch ist nicht schwierig, Konzentration ist allemal angesagt, bei günstigen Windverhältnissen kann man ohne Schwierigkeit Geschwindigkeiten (auch als Hobbyradler!) von 70 – 100 km/h erreichen.

Nach ca. 6 km folgt noch einmal ein kleiner Gegenanstieg mit einer Höhendifferenz von knapp 200m, an sich kein Problem... im Rennen, nach 220km und 5300 Hm dann doch nicht zu verachten...

Wir haben auf dieser Tour alles bestens überstanden und mit Freude unsere Pension erreicht.

Am folgenden Tag sind Ines und Ralf mit dem Rad !!! von Sölden nach Brenner gefahren um Ihr Auto zu holen. Nun muss der „Laie“ wissen, dass da das Kühthai mit 18km Länge und 1200 Hm sowie Steigungen bis zu 18% im Wege steht... und dann noch der Brenner ! Jedenfalls haben die Beiden auch diese Tour problemlos geschafft.



*Kurz vor der Passhöhe Kühthai*

### **Glückwunsch Ines, fast der ganze Öztaler !!!**

Ich bin noch mal zum Timmelsjoch und zurück geradelt, wollte nicht mehr ganz so viel vor dem großen Rennen am Sonntag fahren. Leider habe ich mich bei dieser Tour für meine neuen Radschuhe entschieden... Im Wissen, dass die Sohlen ca. 5mm dünner sind habe ich trotzdem die Sattelhöhe nicht angepasst und prompt die Strafe – Kniebeschwerden – erhalten. Anfängerfehler, auch mit 60 ist man manchmal dumm. Jedenfalls wird der Ötzi mit den alten Gurken gefahren!

Den Nachmittag haben Evy und ich unsere „Premium-Öztalcard“, welche zur Zimmerbuchung dazugehörte, ausgiebig zum „Seilbahnhopping“ benutzt und die wunderbare Gegend bei herrlichem Sommerwetter genossen.



*Seilbahnfahrt zum Gaislach-Kogel (über 3000m üM)*

Den Freitag gestalteten wir alle vier „Radfrei“, haben uns per Seilbahn auf zwei verschiedene 3000-der Aussichtspunkte begeben und bei herrlicher Fernsicht, ich lüge nicht, fast die ganzen Alpen überschauen können.



Das war ein wunderschöner Tag, zumal die Wetterprognose für den Sonntag (Marathon) endgültig Sommer voraussagte. Die Stimmung war deshalb bei allen hervorragend.





*Sölden vor dem „Ötztaler 2015“*

Am späten Nachmittag holten wir unsere Startunterlagen. Ein Gang über die kleine „Radsportmesse“ im Ortskern von Sölden folgte. Die vielen ankommenden Radfahrer mit Ihrer Begleitung, der sich auf das Radsportevent einstellende Ort ließ langsam aber sicher die Anspannung steigen. Die Straßen füllten sich, die Absperrungen und technischen Vorbereitungen nahmen Gestalt an... noch zweimal mehr oder weniger gut schlafen... und dann löst sich die Spannung bei 4500 Radsportverrückten mit dem traditionellen Kanonenschuß um 6.45 Uhr als Signal für den Start zum Ötztal 2015.

Der Samstagvormittag wurde nochmals zum Erkunden der schönen Umgebung genutzt. Mit dem Wander-Bus fahren wir über den Rettenbachferner dann durch den schnurgeraden (2km langen) „Rosi Mittermeier-Tunnel“ zum Tiefenbachferner auf knapp 3000m. Die höchste asphaltierte Straße in Österreich. Den Rückweg nahmen wir zu Fuß in Angriff, über erstaunlich unberührte Almen und Bergwege.



*Entspannung... (Gaislachkogel)*



*Die Erde kann so schön sein...*

Nach dem „Kulturschock“ auf dem riesigen Parkplatz und Betonfestungen für die Skilifte und Seilbahnen auf dem Tiefenbachferner, der traditionell Mitte Oktober die Kulisse für die Eröffnung des FIS Alpin-Ski-Weltcup-Zirkus abgibt, war der Rückweg ein Weg durch „eine andere Welt“.



*Tiefenbach-Gletscherregion... kein Eis - aber Asphalt und Beton...*



Den Nachmittag nutzten wir zum Überprüfen der Rennausrüstung und Räder. Eine kleine Ausfahrt diente dann zur letzten „Qualitätskontrolle“. Ralf konnte an einem auf der Straße aufgebauten Servicestand noch ein paar Probleme mit der Schaltung beseitigen lassen. Danach war Abendessen, und zeitiges Schlafengehen angesagt.

Jeder war jetzt mit sich beschäftigt, und auch angespannt...

4.50 Uhr ! Wecker klingelt und die Nacht sollte vorbei sein. Der Schlaf war besser als an den Tagen zuvor. Der erste Gang nach draußen auf den Balkon.

Es war nicht zu fassen, ein milder morgen, über 10 Grad... das hatte ich nicht erwartet. Sollte heißen, wenig Klamotten mitnehmen, keine Regenjacke! Und voraussichtlich warme bis heiße Sommertemperaturen während des Rennens. All das mag ich sehr, ich habe kein Problem mit Hitze... allemal besser als frieren!

Also, nach diesem Check war sicher nicht nur bei mir die Stimmung auf dem Höhepunkt. Ausgiebiges Frühstück und entspanntes Anziehen mit der Hälfte des Equipments der vergangenen Jahre! Und... jetzt ist ja alles vorbei und da ich mein Ziel erreicht habe, kann ich es kundtun: „unter 10 Stunden“.

Gegen 6.00 Uhr machten wir uns auf den Weg zum Start, angesichts der milden Temperaturen haben wir uns entschlossen nicht so spät loszufahren.



*gleich geht der Kanonenschuß ab... man hält sich schon mal die Ohren zu...*

Der Start löste dann alle Spannungen, mit fast 60 km/h im Durchschnitt ging es die ersten 30 km bergab nach Ötz zum eigentlichen Beginn des Rennens – dem Anstieg zum Kühthai.



*Die ersten 30 km wird neutralisiert gefahren (trotzdem schon mal 55-60 iger Schnitt)*

### Zum Rennen nur so viel aus meiner Sicht:

Es ist ein wirkliches Bergrennen, kaum eine flache Strecke, sieht man vom Anstieg zum Brenner ab, der gut mit einem 30-er Schnitt gefahren werden kann. Bei durchschnittlich 3-4% Steigung hat man nicht wirklich das Gefühl einen Pass zu erklimmen.

Die drei anderen Pässe (Kühthai, Jaufen, Timmelsjoch) sollte keiner unterschätzen... Kräfteeinteilung ist das A und O, wer hier, egal wo, überzieht, wird zwar evtl. das Ziel erreichen, wie steht aber offen...



Das Sommerwetter war herrlich, Trinken und Essen ist in regelmäßigen Abständen Pflicht gewesen, wer da nicht Acht gibt oder es nicht weiß, muß aufgeben (2015 ca. 450 DNF).



Trinken war wichtig – fraglich, ob das bei der Abfahrt sein muß... (2014 kostete mich das zwei Schneidezähne...)



Am Berg ist jeder allein, die anderen auch ! Also auch hier ist viel Erfahrung und natürlich ein guter physischer Zustand unabdingbar!



*Die Hälfte der Strecke – aber  $\frac{3}{4}$  der Zeit wird bergauf gefahren*

Abfahren vom Pass macht Spass, jeder sollte trotzdem genau wissen, welche technischen Voraussetzungen er mitbringt und seinen Fahrstil anpassen. Nach 5-8 Stunden lässt die Konzentration nach und eine Kraftanstrengung ist eine Abfahrt über 20km bei 10% Gefälle allemal.



*Wahrscheinlich mein Geschwindigkeitsrekord für die Ewigkeit (Blitzfoto, geniale Sache)*

Jedenfalls sind Ralf und ich mit jeweils persönlicher Bestzeit in Sölden angekommen. Wen's interessiert, der kann auf der web-site des Öztaler Radmarathon 2015 die Ergebnisse nachlesen. Ines und Evy haben uns gebührend und genau wie wir überglücklich im Ziel empfangen. Ein Bier war die erste Belohnung. Gesund, seine Grenzen erreicht aber nicht am Ende... was wollen wir mehr?

Nach dem Duschen und Abendessen sind wir noch zur Siegerehrung gegangen und haben die Finisher-Trikots abgeholt. Viele Geschichten waren zu erzählen und immer wieder war uns dann der Stolz anzusehen und die Freude von uns allen Vieren über die vollbrachte Leistung

August 2015, Günter

## Zen und Laila siegen beim Öztaler 2015

**Beraldo stellt wieder den Sieger**

Der Italiener Enrico Zen (Team Beraldo-Green Paper) und die Schweizerin Orenos Laila haben den Öztaler Radmarathon 2015 gewonnen. Während bei den Herren das komplette Podium in italienische Hand war, glänzten hinter Laila zwei Österreicherinnen.

Scheinbar unbeeindruckt vom Dopingfall seines Teamkollegen Roberto Cunico hat der Italiener



*Die Sieger 2015 (allerdings sind das PROFIS)*

Enrico Zen am Sonntag den Öztaler Radmarathon 2015 für sich entschieden. In 7:02:05 Stunden setzte er dazu eine Top-Zeit. Mit Stefano Cecchini (7:03:42h) und Christian Barchi (7:05:15h) auf den Plätzen zwei und drei dominierten die Italiener die 238 Kilometer lange und mit 5500 Höhenmetern gespickte Strecke durch die österreichischen Alpen. Bei den Frauen siegte die Schweizerin Orenos Laila mit der Rekord-Zeit von 7:46:50 Stunden vor zwei Österreicherinnen. Naja Prieling (8:02:55h) und Daniela Pintarelli (8:09:23h) fuhren sich mit einer beherzten Leistung aufs Podium.

**Und noch was- für mich unfassbar ! :**



## Ein Schlag in`s Gesicht für jeden, der mit eigenem Willen, Kraft und Motivation ins Ziel tritt:

### Dopingfall:

**Roberto Cunico**, einer der stärksten Radmarathonspezialisten aus Italien und Vorjahressieger des Öztaler Radmarathons, ist bei einer Dopingkontrolle positiv getestet worden. In der Probe, die beim Granfondo Sestriere-Marmotte am 2. August 2015 genommen worden war, fanden sich Spuren von künstlichem Epo. Das meldet das Olympische Komitee Italiens (CONI) auf seiner Internetseite. Laut CONI ist Cunico vorläufig von allen Rennen ausgeschlossen. Die Veranstalter des Öztaler Radmarathons nahmen den Italiener aus der Startliste für den Öztaler am 30.8.2015. Bereits im vergangenen Jahr war Emanuel Nösig, beim Öztaler Radmarathon 2014 Zweiter hinter Cunico, bei einem Rennen in Österreich positiv getestet worden.



## Aber:

Auf dem Weg zum Start haben wir mit Erstaunen registriert: Eine Dopingkontrolle durch die Nationale Anti-Doping Agentur Austria (NADA Austria) war tatsächlich vorgesehen !

- Kaum einer jener Glücklichen, die einen Startplatz für den 35. Öztaler Radmarathon bekommen haben, ist in diesem Jahr nicht an den Start gegangen. Insgesamt sind es Hobbysportler aus mehr als 40 Nationen, die auf der Strecke des Öztaler Radmarathons ihre persönlichen Träume erfüllt bekamen. Und das Wetter spielte in diesem Jahr mit. Selbst um 6.45 Uhr morgens in Sölden waren kaum Wetterjacken oder lange Beinkleider zu sehen, als sich der Tross des Öztaler Radmarathons in Bewegung setzte.







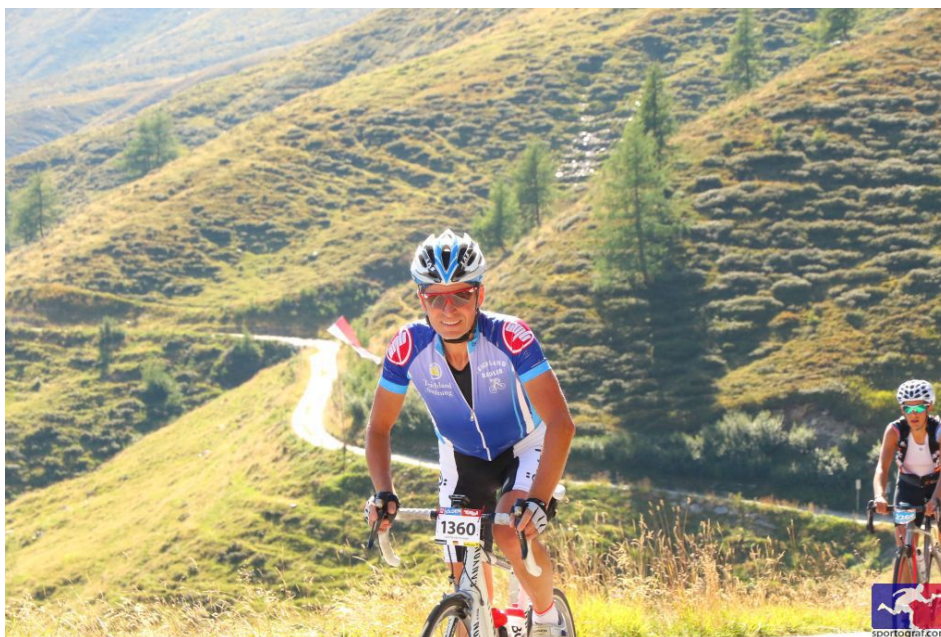
Endlich... es geht los !

- Wie in den vergangenen Jahren dominierten drei Nationen das Starterfeld. Insgesamt wurden 2015 an deutsche Teilnehmer 2354 Startplätze vergeben, an Österreich 919 und an Italien 699. Aus Tirol selbst sind rund 340 Starter auf den 238 Kilometern unterwegs. Interessant ist auch, dass die Altersgruppe zwischen 40 und 49 Jahren am besten vertreten ist. Über 1800 Teilnehmer bewegen sich in den 40ern.

- An den Start gingen heute beim Öztaler übrigens auch zahlreiche bekannte Wintersportler. **Andreas Goldberger**, **Christoph Sumann**, **Frank Wörndl** oder **Mario Stecher**. Für Goldberger und Sumann ist es der erste Öztaler. Beide meinten am Start, dass „der Respekt vor den kommenden Stunden unglaublich groß ist.“

#### - Hohe Temperaturen

Vor allem ab dem Jaufenpass waren ziemlich hohe Temperaturen bis zu über 35 Grad der Gegner. Darauf hat sich das Organisationskomitee in den vergangenen Tagen eingestellt. „Wir rechnen im Schnitt damit, dass jeder Teilnehmer 12,5 Liter Wasser und isotonische Getränke braucht. Wir haben also rund 50.000 Liter Getränke vorbereitet“, erklärt der Radmarathon-Mastermind Ernst Lorenzi. „Was uns besonders freut ist, dass die Strecke heuer in einem sensationellen Zustand ist. Der Bodenbelag passt, es gibt fast keine Baustellen und Hindernisse.“



Fast 35 Grad C, ungewöhnlich für Ende August

#### **- Traumwetter und neue Rekordmarken beim Öztaler Radmarathon:**

Bei der 35. Auflage zählten die Veranstalter mehr Starter als je zuvor. Bei den Frauen gab es zudem einen neuen Streckenrekord.

Die beste Wetterprognose aller Zeiten: Das versprachen die Organisatoren vor dem Start des 35. Öztaler Radmarathons. Diese Aussicht lockte mehr Starter als je zuvor: Um 6:45 Uhr rollten 4.293 Radsportler los – bei warmen 15 Grad im 1.377 Meter hochgelegenen Dorf im Ötztal, auf der kompletten Runde um die Stubaier Alpen schien bei Temperaturen um 30 Grad die Sonne. Rund 3.879 Teilnehmer kamen laut Veranstalter ins Ziel. Schnellster war der Italiener Enrico Zen, der das Ziel nach der Runde über Kühtai, Brenner, Jaufenpass und Timmelsjoch in 7:02:05 Stunden erreichte. Bei den Frauen stellte die Schweizerin Laila Orenos einen neuen Streckenrekord auf: 7:46:50 Stunden. Der letzte Finisher wurde nach 13:38 Stunden mit viel Jubel im Ziel empfangen.