

Mein erster Radmarathon:

Maratona dles Dolomites am 2.07.2017

Seit einem Jahr fahre ich jetzt bei den Schrecksbächer Jungs und Mädels im Verein mit. Eigentlich nur so, just for fun. Ich wollte mal sehen, ob ich da mithalten kann.

Und es klappte tatsächlich von Anfang an richtig gut. Ich wurde sofort herzlich aufgenommen und konnte bei den Ausfahrten dienstags und donnerstags ohne große Probleme mitradeln. Das Fahren in der Gruppe oft mit geselligem Abschluss brachte mir immer mehr Spaß.

Ende Oktober bei unserem Radlerball erzählten Steffen und Thomas dann von ihren Erfahrungen beim Maratona dles Dolomites, und ich war sofort Feuer und Flamme. Das war eine Herausforderung, die mich auch nochmal reizen würde! Ich war schon oft in den Dolomiten, bin begeistert von der grandiosen Landschaft dort und hatte auch schon bei dem Rennen zugesehen. An diesem Abend fiel mein Entschluss. Ich meldete mich im November an und wurde auch tatsächlich reingelost (von den 30.000 Anmeldungen dürfen 9.000 starten).

Der Beginn meines Trainings für diesen großen Tag wurde leider durch eine ganze Reihe von Verletzungen immer weiter hinausgezögert. Aber Ende April konnte ich dann endlich anfangen, mich auf dem Rennrad auszutoben. Zweimal die Woche machte ich Bergtraining und zweimal Ausdauer. Am Ende fuhr ich den Eisenberg 8x hoch und wieder runter.

Am Freitag vor dem Rennen reiste ich mit meinem Begleiter dann nach La Villa, wo der Marathon startet. Wir kamen um 22 Uhr dort an, es war saukalt und regnete in Strömen, begleitet von heftigen Gewittern. Ein ungutes Gefühl kam in mir auf...

Der Samstag war zunächst kalt und trocken, wir fuhren mit den Rädern zum Marathon Village, und ich holte meine Startunterlagen ab. Nach einem Rundgang über das Messegelände fing es bereits wieder an heftig zu regnen. Die Vorhersage für den nächsten Tag lautete: Kalt, aber trocken bis elf Uhr, danach Regen.

Ich hatte keinerlei Rennraderfahrungen in den Bergen, schon gar nicht im Regen, und einen wahnsinnigen Respekt vor allem vor den kilometerlangen Abfahrten mit 10% Gefälle und mehr. Und dann waren da ja vor und hinter und neben mir auch noch lauter andere Radfahrer, die auch alle so schnell wie möglich den Berg runter wollten... Oje! Bei Regen würde ich da nicht runterfahren, nahm ich mir vor.

In der Nacht habe ich kaum geschlafen. Wir wohnten 800m vom Start entfernt. Bereits ab 4 Uhr begaben sich die ersten Marathonis auf die Strecke, um sich die besten Startplätze zu sichern. 45 Minuten vor dem Start stand dann auch ich frierend bei 9 Grad neben den ganzen anderen Verrückten. Die Straßen waren feucht, aber es regnete nicht.

Um Punkt halb sieben erfolgte der Startschuss aus der Luft, abgefeuert von einem der Hubschrauber, die unentwegt über uns thronten. Die Massen setzten sich langsam in

Bewegung. Nach 4 Minuten passierte dann auch ich die Startlinie, und ich hatte mehr Platz zum Fahren als ich befürchtet hatte. Alles lief erstaunlich geordnet und zivilisiert ab.

Meine Startposition hatte ich gut gewählt, in meinem Umfeld kam ich gut voran. Bergauf konnte ich sogar immer noch ein paar Fahrer überholen. Es waren erstaunlich viele Frauen unterwegs, wie ich fand. Aber es wurde ein sehr einsames Rennen. Um mich herum die unterschiedlichsten Nationalitäten, hier und da ein paar lautstarke italienische Unterhaltungen, ansonsten war jeder auf sich selbst konzentriert.

Der erste Pass war der Campolongo, 350 HM, genau richtig zum Einradeln. Auch die folgenden Anstiege zum passo Pordoi (630HM), passo Sella (400HM) und zum passo Gardena (300HM) enthielten nur moderate Steigungen so um die 6-8%.

Ehe ich mich versah, war die Sellaronda mit 56 km Länge schon beendet und wir zurück in Corvara. Die kleine Runde war bereits geschafft! Ich blickte nach oben, der Himmel sah noch gut aus, kein Regen in Sicht. Also fuhr ich weiter zum Campolongo, heute zum zweiten Mal. Die nächsten 25 km gingen leicht bergab mit nur kurzen Steigungen zwischendurch, und es war ein echt flowiges Fahren. Super!

Dann kam nach 80km die Weggabelung, 106 oder 138km Gesamtlänge. Die ganze Zeit hatte ich überlegt, was ich machen soll. Es wurde allmählich dunkler am Himmel. Meine Kräfte ließen etwas nach und am meisten Bedenken hatte ich, dass meine Bremsen die Abfahrten nicht durchhalten. Meine Schultern taten vom ständigen Bremsen schon höllisch weh. Ich machte kurze Pause, schaute mir an, welche Räder in welche Richtung führen und kontrollierte meine Bremsen. Sie fühlten sich nicht heiß an. Also ganz spontane Entscheidung: Ich probiere die 138km. Falls es regnet, würde ich eben absteigen!

Jetzt kam der berühmt-berüchtigte Anstieg zum passo Giau, 922 Höhenmeter auf 10km mit 9,3% Steigung im Schnitt. Der Berg begann urplötzlich nach einer Kurvenabfahrt, und ich konnte nicht schnell genug runterschalten. Da hing ich jetzt erstmal fest, kam nicht wieder in die Pedale! Das kostete mich ein paar Minuten. Aber die Italiener sind ja doch Kavaliere. Ein netter Zuschauer schob mich mit vollem Krafteinsatz den Berg ein paar Meter hoch, und ich konnte weiterfahren!

Der Aufstieg wurde sehr beschwerlich. Da meine Blutzuckerwerte unterwegs zu hoch waren, hatte ich bisher nur getrunken, nichts gegessen, und jetzt fehlten mir eindeutig die Elektrolyte und Mineralstoffe. In meinen Waden deuteten sich die ersten Krampferscheinungen an. Mit Blick auf meinen Tacho zählte ich ständig die noch zu schaffenden Höhenmeter. Mannomann!!!! Sie wollten nicht weniger werden!

Um mich herum wurde es jetzt richtig still, auch die letzten Unterhaltungen verstummten. Ein paar Blicke nach links und rechts verrieten die Anstrengung, die den Fahrern schon ins Gesicht geschrieben stand. Einige hielten erschöpft an der Seite und gönnten sich eine Pause.

Aber das wollte ich nicht. Wenn ich jetzt hielte, würde es anschließend noch schwerer, das wusste ich. Also weiter! Meine Waden hielten sich wacker, es kam zu keinem wirklichen Krampf.

Irgendwann war tatsächlich das Ende des Passes in Sichtweite. Ich konnte es gar nicht glauben. Einige Fahrer waren mittlerweile von den Rädern abgestiegen und schoben nur noch, weil die Beine ganz offensichtlich versagten. Ich fing an, die fehlenden Höhenmeter rückwärts zu zählen, und zwar jeden Meter einzeln, um mich abzulenken. Meine Waden hatten sich weitestgehend beruhigt, dafür machten sich die Oberschenkel bemerkbar.

Und dann hatte ich ihn tatsächlich erklommen: Den passo Giau. Ich war oben und die Verpflegungsstation direkt vor mir. Ich hielt gleich ganz vorne, kam aber kaum noch vom Rad herunter, ich zitterte am ganzen Körper. Das Atmen fiel mir extrem schwer, ich bekam kaum noch Luft.

Und ich wusste: Diese Pause wird lang, und ich esse und trinke jetzt so lange, bis es mir besser geht! Mein Blutzucker hatte sich mittlerweile normalisiert, also konnte ich tatsächlich alle Speicher restlos wieder auffüllen. Nach und nach fühlte ich, wie das Leben zurück in meinen Körper gelangte. Und dann juckte es auch schon wieder: Ich musste weiter!

Die folgenden 700HM Abfahrt schmerzten nochmal extrem in den Schultern, und ich freute mich fast schon auf den letzten langen Anstieg, den passo Falzarego. Es waren nur noch 35km bis ins Ziel. Das Schweigen der Fahrer ging weiter. Jeder kämpfte mit sich selbst.

Schließlich war auch der letzte Pass geschafft, und danach liefen die Räder fast wie von selbst den Berg wieder runter. Die Steigungen wurden moderater. Aber meine Kräfte waren ziemlich am Ende. Ich wünschte mir nur noch schnell in dem Zielort Corvara anzukommen.

2km davor mussten wir allerdings noch die Mur di Giat hochfahren, eine Strecke von ca. 300m mit einer max. Steigung von 19%. Als ich um die Kurve bog, sah ich schon, wie einige ihre Räder schoben. Ich wollte versuchen, was ging...

Und endlich waren auch ganz viele Zuschauer da. Hier im Fan Corner, an der steilsten Stelle der Strecke. Urplötzlich war es vorbei mit der Stille. Laute Jubelrufe und begeistertes Klatschen und Anfeuern von allen Seiten! Die ersten Meter bergauf liefen gut, es waren aber auch erst 15% Steigung. Es wurde kurz wieder flacher, und dann merkte ich die 19%!!! Ich hatte die ganze Zeit fest im Sattel gesessen, aber jetzt musste ich runter von dem Ding und im Stehen treten. Und treten. Und treten. Und treten. Und dann war sie geschafft, die mur di Giat. Die nächsten Meter wurde ich noch von einem begeisterten Italiener angeschoben. Und die Leute klatschten und jubelten weiter wie verrückt.

Wow, jetzt war ich fast im Ziel! Es ging noch einmal leicht bergab, dann um die Kurve, und schon war ich auf der Zielgeraden. An den Seiten schrien die Zuschauer. Ich konnte nicht glauben, dass ich es geschafft hatte. Wie in Trance hob ich den rechten Arm. Und dann spürte ich mit einem Mal die volle Erschöpfung.

Resultat: 138km und 4230hm in 8:31.52 Stunden.

Karen Goldmann