

Rennbericht Amateur WM in Saalbach-Hinterglemm

Nachdem es mir bei der diesjährigen CRAFT Bike Transalp bedingt durch Kälte kombiniert mit Höhe gesundheitlich nicht ganz so gut ging wollte ich es zum Saisonende noch einmal wissen.... Ein Bergrennen musste noch her. Die Amateur-WM in Saalbach-Hinterglemm ist ohnehin ein fester Bestandteil in meinem Rennkalender, da es seit 2008 gilt, den Weltmeistertitel zu verteidigen. Bislang hat dies jedes Jahr geklappt. Letztes Jahr durch eine Bronchitis kurz vor dem Start zwar nur auf der Kurzstrecke, dieses Jahr wollte ich jedoch die Langstrecke wieder in Angriff nehmen.

Mit 3675 Höhenmetern und 81 km ist die Strecke in der Tat laaang. Vor allem aber hat sie es in sich. 5 Berge gilt es zu erklimmen, davon reichen der 2. (Schattberg) und der 3. (Zwölferkogel) bis auf 2000 Meter Höhe. Hinzu kommt dass der letzte Zipfel vom Schattberg und der gesamte Zwölferkogel eine extreme Steigung haben, kombiniert mit stark gerölligem Untergrund, sodass selbst im Männerfeld ab Platzierung 3-4 alle Teilnehmer den Zwölferkogel schiebend erklimmen. 2009 konnte ich hier schon stark punkten, indem ich beide Berge bis zum Gipfel ohne abzusteigen hinauffuhr und somit meine Konkurrentinnen meilenweit abhängen konnte.

Diese Taktik hatte ich mir auch dieses Jahr wieder auf die Fahnen geschrieben. Den Zwölferkogel hinaufzufahren bedeutet gleichzeitig extrem an den eigenen Kräften zu zehren, sodass eine kluge Renneinteilung das A und O ist. Die WM wird auf 3 verschiedenen Strecken ausgetragen: 31 km, 48 km und 81 km. Für die jeweilige Distanz entscheidet man sich während des Rennens auf der Strecke an zwei Streckenteilungspunkten. Das bedeutet für mich, die ich die Langstrecke fahren möchte, dass ich eigentlich erst an der letzten Streckenteilung weiss, wer auf der Langstrecke zu meiner Konkurrenz gehört und dass ich mich durch Schnellstarter am Anfang nicht dazu verleiten lassen sollte, zu Rennbeginn das Tempo zu überziehen, da die Dame, die am Anfang Gas gibt am Ende vielleicht nur die kurze Runde fährt.

Am ersten Anstieg zum Spielberghaus kontrolliere ich zunächst mein Befinden. Atmung gut, Puls geht schön hoch und bewegt sich rund um die anaerobe Schwelle, Beine fühlen sich gut an – sehr gut! Jetzt kann ich mich auf das Rennen konzentrieren. Eine sehr junge Dame überholt mich im Wiegetritt, offensichtlich gehört sie zur Altersklasse Damen Expert (ich hingegen zu Damen Master) und ich bin mir sicher, dass sie in diesem Tempo entweder die kurze oder mittlere Runde fährt oder ich sie später am Zwölferkogel einsammeln werde. Also bleibe ich zunächst gelassen und lasse sie ziehen. Der Schattberg rollt gut, jedoch zehrt die Hitze von nunmehr fast 30 Grad an der Substanz. Kopfschmerz setzt ein, habe wohl zu wenig getrunken. Hole nun das Trinken nach, allerdings schwappt es nun im Bauch und fühlt sich auch nicht gut an. Die erste Frau ist nicht mehr in Sicht, dafür aber auch die dritte Frau hinter mir nicht. Ich bewahre demnach Ruhe und kurble den Schattberg hoch. Nach der Abfahrt kommt nun die große Herausforderung: der Zwölferkogel mit durchschnittlich 14% Steigung auf sehr grobem Schotteruntergrund. Ich konzentriere mich voll auf einen runden Tritt, ziehen-treten-ziehen-treten. Am Zwölferkogel ist oben ein Wendepunkt, Auf- und Abfahrt sind ein Stückweit gleich und ich sehe meine Konkurrentin auf Platz 1 – Manuela Grünzweil, die offensichtlich doch nicht auf die Kurz- oder Mitteldistanz abgebogen ist, mir entgegenkommen, sie hat ca. 8 min. Vorsprung. Da sie ganz offensichtlich nicht meiner Altersklasse angehört ist es mir egal, der Zwölferkogel und die Hitze haben mir alles abverlangt. Ich kurble weiter, auf ziehen-treten kann ich mich nun fast nicht mehr konzentrieren und verlege daher nun meine Aufmerksamkeit

auf die elementaren Dinge, wie z.B. ein- und ausatmen, um die letzten 2 Gipfel noch zu absolvieren. Was im Vergleich zu den 2 hohen Gipfeln auf dem Höhenprofil wie 2 Hügelchen aussieht sind in

Wirklichkeit noch einmal Anstiege von 400 und 500 Höhenmetern am Stück und ich muss mich zusammenreißen, um nicht das „Bummeln“ anzufangen. Der Puls will nicht mehr so richtig in die Höhe kommen und der ganze Körper hat jegliche Spritzigkeit ausgeschwitzt auf der langen Fahrt. Am letzten Serpentina-Anstieg sehe ich Dame Nr. 3 - Gloria Hänsel - mit Vollgas näher kommen. Nun sind alle Antennen auf Empfang. Gel rein, trinken und alle Kräfte mobilisieren, die noch irgendwo in dieser ausgelaugten Hülle schlummern. Mein forciertes Tempo verduzt nun hingegen die Konkurrentin und ich schaffe es tatsächlich vor ihr auch den letzten Gipfel zu erklimmen. Nun kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. Bergab macht mir kaum einer was vor, solange das Material hält, aber da bin ich mit meinem FELT Edict ja auf der sicheren Seite. Mit Vollgas brause ich als erste Dame der Altersklasse „Damen Master“ und als 2. Frau Overall ins Ziel. Geschafft! Weltmeistertitel erfolgreich verteidigt und erneut dieses harte Rennen sturzfrei und ohne Defekte überlebt.

DAMEN Master

1.	Natascha Binder	FELT ÖTZTAL X-BIONIC	5:58:36.9
2.	Silvia Klee-Bretting	Mauer Bikeschopp	6:36:37.7
3.	Bianca Krause	Mountain Heroes	6:45:23.0

DAMEN EXPERT

1.	Manuela Grünzweil	Haderer Sports Team	5:45:26.2
2.	Gloria Hänsel	peakpassion.de	5:59:25.3
3.	Eva-Nadine Neipp	www.bigtime-sport.at	6:22:18.2

Nächstes geplantes Rennen: Ironbike Einsiedeln, Schweiz