

Der Kampf mit den Bergriesen naht

NW-TEAM ÖTZTALER: Körperliche Vorbereitung ist so gut wie abgeschlossen, jetzt wird an der Strategie gefeilt

Noch 9 Tage. Öztaler Radmarathon, die Ostwestfalen kommen! Insgesamt sind wir rund 100. Unter mehr als 4.000 Startern aus 25 Nationen ist das eine sehr beachtliche Quote, die die Begeisterung in der Region für das Kult-Ereignis in der Tiroler Berg-

riesen-Welt spiegelt. Das größte OWL-Team stellt der TSVE Bielefeld mit 19 Fahrern. Unser NW-Team Öztaler ist durch den bedauerlichen Ausfall von Michael Luismeier (RSV Gütersloh; siehe Extra-Story auf dieser Seite) leider um einen Mann geschrumpft, aber

immerhin sind wir noch zu acht. Um in die Teamwertung zu kommen, müssen mindestens 5 Fahrer finishen. Mit Luismeier fällt einer aus, der unter normalen Umständen eine gute Zeit, vielleicht sogar die beste des Teams, dazu beigesteuert hätte.



Autor Torsten Ziegler fährt seit 2009 Rennrad. Jetzt wartet die größte Aufgabe: Er wagt sich zum Öztaler.

■ **Bielefeld.** Hinter allen Teilnehmern, Routiniers und Rookies (Debütanten), liegt eine aufregende Zeit der Vorbereitung, unterschiedlich aufwändig, verschieden konzipiert. Und vor uns türmen sich nun mit ultimativer Aufforderung die vier Alpenpässe Kühtai, Brenner, Jaufen und Timmelsjoch auf. Start und Ziel in Sölden. 238 Kilometer.

Innerhalb vorab an gewissen Kontrollpunkten festgelegter spätester Durchfahrzeiten ist eine maximale Zeit von etwa 13:30 Stunden möglich. Oder aber das Aus beispielsweise schon am Brenner, der um 12:34 Uhr vom Letzten passiert sein muss. Wer später kommt, wird in der Regel von der Rennleitung disqualifiziert und in den Besenwagen beordert, der die Gescheiterten sammelt und zurück nach Sölden bringt. „Wir müssen das aus Sicherheitsgründen so handhaben“, erklärt Projekt-Leiterin Heike Klotz, „ab einer gewissen Zeit ist absehbar, dass die letzte Abfahrt vom Timmelsjoch in der Dunkelheit stattfinden würde und damit lebensgefährlich wäre.“ Es liege aber im Ermessen der Rennleitung, gute Fahrer, die nur durch eine Panne, Straßensperrung oder sonstiges Pech hinter den Besenwagen zurückgefallen sind, im Rennen zu belassen, schildert Klotz. „Die Rennleitung fährt ja auch am Schluss des Feldes und schätzt ein, ob die Fahrer sich wieder in den vorgegebenen Zeitrahmen einfügen können.“

Ich strebe es an, einen Puffer von einer Stunde zwischen den Besenwagen und mich zu legen. Allein der Gedanke an eine mögliche Reifenpanne versetzt mich in Panik. Anfang Juni erst hat mich Michael Luismeier in die Geheimnisse des Schlauchwechsels eingeweiht.



Steil: Kürzlich testete sich Torsten Ziegler am Kühtai-Pass. Zwei 18-Prozent-Rampen haben ihm alles abverlangt.

FOTO: PETER HOFER

Ich war zuvor diesbezüglich immer auf gut Glück unterwegs und hatte es seit Beginn meiner Rennradzeit vor sechs Jahren tatsächlich. Riesenmassel. Nur zwei Plattfüße. Einmal 50 Meter vor der Haustür – nach einer 130-Kilometer-Runde. Einmal musste ich mein Rad nur halten, während sich ein sehr hilfsbereiter Mitfahrer die Finger für mich schmutzig machte. Um mir etwas von der Angst vor dem Aus beim Öztaler wegen zweier linker Hände zu nehmen, werde ich „Lui“ in der nächsten Woche nochmal um einen Drill am Reifen bitten.

Ja, und meine Form? Reicht sie aus für das wagemutige Unternehmen? Seit Wochen schon werde ich oft gefragt: „Bist Du

fit?“ Was ich darauf antworten soll, weiß ich selbst nicht genau. Ein zu kräftiges „Ja“ käme mir überheblich vor. Nie im Leben habe ich mich zuvor einer solchen sportlichen Herausfor-

derung gestellt. Fest eingebrannt in den Gehirnwindungen hat sich auf meinen Berg-Testfahrten im Sommerurlaub dieses Wurm-Elefant-Denken. Ich bin der Wurm, der Berg ist

der Elefant. Er kann mich plattmachen, ohne davon Notiz zu nehmen. Aber wenn der Wurm auf sich und den Elefanten achtet, kann er überleben, was hier heißt: rechtzeitig im Ziel sein.

Immerhin habe ich alles getan, damit ich dieses Abenteuer bewältige: Gewicht seit Jahresbeginn um mehr als sechs Kilo reduziert, Körperfett seit März von 25,3 auf 18,8 Prozent gesenkt, seit Januar außer wohldosiertem Weingenuß keinen Alkohol, kein Naschwerk und nur drei Eisbecher, nach Plan trainiert, nüchtern, einbeinig, mit hoher Trittfrequenz und auch mit niedriger. Und beim Material von Alu (Merida) auf Carbon (Simplon) aufgerüstet.

KÖLKEN-CUP

Drei neue Einzelzeitfahrer

◆ Am Kölken-Cup vor einer Woche haben vier Fahrer des NW-Team Öztaler teilgenommen. Während Markus Spiekermann schon Erfahrung als Einzelzeitfahrer hatte, gaben Michael Dragu, Andreas Brockmeyer und Torsten Ziegler ihr Debüt. Die

Ergebnisse auf der 21-Kilometer-Strecke (149 Starter):
◆ 18. Spiekermann (30:26 Min./Durchschnittstempo 41,42 km/h)
◆ 52. Dragu (32:51/38,37)
◆ 61. Brockmeyer (33:24/37,72)
◆ 103. Ziegler (35:23/35,61)



NW-TEAM ÖTZTALER Gruppenerlebnis baut Christoph wieder auf

Team-Tagebuch

»Die Zeit rast, schon wieder ist eine Woche vorbei und der für mich spannendste (Radfahr)-Tag in diesem Jahr rückt näher. Direkt nach meinem Urlaub bin ich in ein kleines meinetals Loch gefallen, fühlte mich abgeschlagen, hatte das Gefühl, nicht richtig Kraft auf das Pedal zu bekommen – und, wie so häufig in solchen Fällen, mache ich aus Unsicherheit und wider besseren Wissens das Falsche: Mit der Brechstange probieren, was geht, anstatt auszuweichen und die Regeneration abzuwarten. Natürlich ging dieser Versuch nach hinten los und die Frustration wurde noch größer. Zum Glück gibt es aber ja den RMC Schloß Neuhaus und das NW-Team Öztaler, so dass ich Markus aus unserem Team „zum Plaudern“ anrufen habe und siehe da, ich fühlte mich schon unmittelbar nach dem Telefonat ein bisschen besser. Am Donnerstag dann eine schöne gemeinsame Ausfahrt mit „meinem RMC“ – einfach nur gut! In der Gruppe zu fahren, ist für mich scheinbar die beste Medizin! Zum Samstag hin ergab sich dann noch eine Verabredung

mit Markus zu einem Start bei der RTF in Lippstadt, wunderbar. Am betreffenden Samstag gesellte sich Torsten zu uns und somit hatten wir ein homogenes Dreierteam zusammen, perfekt. Zu dritt bei bestem Wetter in ruhigem Durchschnittstempo durchs Lippstädter Umland zu radeln, dabei viel Zeit zum Plaudern und Beschaun der Landschaft zu haben, war ein tolles Gefühl. Mit Markus hatte ich abgemacht, dass er mal zwei bis drei Einheiten im Entwicklungsbereich einstreut, zum einen damit ich sehe, wie er das so macht, zum anderen auch um herauszufinden, ob ich tatsächlich so schlecht drauf bin. Zum Glück hat es gut funktioniert und meine Stimmung stieg zusehends.

Torsten, der anfangs damit kokettierte, wohl bei uns nicht mithalten zu können, musste „zur Strafe“ so lange Lobreden von Markus und mir über sich ergehen lassen, dass es ihm zwischenzeitlich zu bunt wurde und er mit >50 km/h bei nur leichter Neigung kilometerlang vor uns her fuhr! Nicht nur an dieser Stelle war ich erstaunt, welche Leistungen bei disziplinier-

tem Einhalten eines Trainings- und Ernährungsplans bei einem ambitionierten Hobbyradler möglich sind.«

Christoph Lescher
(RMC Schloß Neuhaus)

»Am Freitag hatte ich schon wieder eine verrückte Idee. Warum nicht zu der Geburtstagsfeier bei Freunden mit dem Fahrrad fahren? Meine Frau wollte da doch lieber das Auto nehmen. Die 19 Kilometer mit dem Fahrrad bis zu unseren Freunden zu fahren, war für mich viel zu einfach. Weil ich mich noch im Trainingsmodus für den Öztaler Radmarathon befinde, habe ich kurzerhand einen kleinen Umweg von 150 Kilometern eingeplant. Ich wollte spätestens um 19:00 Uhr ankommen, darum bin ich gegen 13:30 losgefahren. Da ich mich gut fühlte und auch das Wetter optimal war, bin ich um 18:30 dort angekommen. Auf die Frage, wie ich denn gedanklich wieder zurück nach Hause zu fahren, gab es von mir nur eine vernünftige Antwort: Meine Frau nimmt mich mit.«

Udo Möller
(RTC Kirchlegern)

Die Saisonleistungen beider Räder addiert, habe ich 5.300 Kilometer auf dem Tacho. Fortschritte im Leistungsvermögen sind unverkennbar. Die verbesserte Regenerationsfähigkeit macht mir Mut. Natürlich sind die Berge für mich mit immer noch knapp 84 Kilogramm Körpergewicht eine Tortour von unten bis oben, ich erhole mich aber in den weniger steilen Passagen und kann in meinem langsamen Tempo weiterfahren. Ich hoffe, dass ich diesen Effekt auch über vier Berge halten kann.

Meinen Kollegen vom NW-Team Öztaler fallen andere Dinge an mir auf. Markus Spiekermann und Christoph Lescher haben mich bei der RTF in Lippstadt am Samstag geradezu mit Lob überhäuft, weil ich ihnen beim zweimaligen Warten tatsächlich keine besondere Geduld abverlangt habe. Ich hörte Christoph zu Markus sagen: „Schau dir die Beine an, wie dünn sie geworden sind.“

Gut fürs Selbstvertrauen. Dünne Beine sind besser geeignet für die Berge als dicke. Und jetzt sind wir beim Kopf. Abschalten und einfach fahren? Nicht meine Strategie. Die sieht so aus:

◆ Ich werde mitnehmen und in Energie umwandeln, was mir meine Familie, Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen schon vor dem Start an Wertschätzung für das bisher Geleistete mitgegeben haben.

◆ Ich werde im Bewusstsein fahren, dass es angesichts von 15.000 leer ausgegangenen Bewerbern um einen Startplatz privilegiert ist, den Öztaler fahren zu dürfen.

◆ Ich werde die überragende Solidarität im eigenen Team genießen und daraus Kraft schöpfen.

◆ Ich werde mich notfalls seckendlich daran erinnern, dass es nicht meiner Mentalität im Wettkampf entspricht, aufzugeben.

◆ Ich werde wie immer auf längeren Touren inspirierende Gespräche mit anderen Radfahrern führen. Solange ich die Luft dafür habe.

Schmerzen verhindern den Start

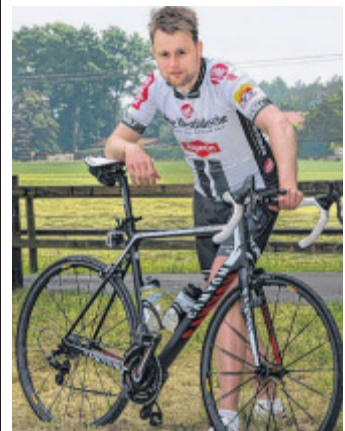
NW-TEAM ÖTZTALER:

Michael Luismeier fällt aus

■ **Rheda-Wiedenbrück** (tzi). Seine bislang einzige Teilnahme am Öztaler Radmarathon wurde 2005 zur extremen Erfahrung. Ihm, dem Radsportler von Jugendbeinen an, setzten widrige Umstände zu. Ein Defekt am Hinterrad, Regen und Nebel verhinderten eine bessere Zeit. „Mit dem Öztaler habe ich deshalb noch eine Rechnung offen“, sagte Michael Luismeier bei seiner Bewerbung um einen Platz im NW-Team Öztaler und hoffte „auf viel Sonnenschein“, als er aufgenommen war. Allerdings muss die Rechnung zehn Jahre später immer noch unbeglichen bleiben. Denn Luismeier wird, „wenn nicht noch ein Wunder passiert“, nicht am Start in Sölden stehen können.

Ein Bandscheibenvorfall macht das Radfahren seit Wochen unmöglich, exakt seit dem 6. Juni. Damals traf sich das Team auf dem Hof von Ex-Profi Jörg Ludewig zum Fahrtechniktraining, und der 38-Jährige absolvierte alle Übungen mit Bravour und ohne den Anschein zu hinterlassen, unter irgendeiner Blessur zu leiden. „Ich hab’s aber schon damals gemerkt, dass etwas nicht stimmte“, sagt Luismeier, der seitdem selbst unter leichter Belastung auf dem Rad starke Schmerzen im Bein verspürt. Jetzt, da er die Hoffnung zu 99 Prozent aufgegeben hat, ist Luismeier natürlich „sehr enttäuscht“.

Nach Sölden wird er dennoch fahren, um fair den mehr als 4.000 Startern die Daumen zu drücken, dass die Sonne scheint. Sollten solche Bedingungen herrschen, hätte er seine Zeit von 9:16:55 Stunden sicher unterboten.



Traurig: Michael Luismeier muss passen. FOTO: ANDREAS ZOBE

»Für den 13. August stand der Kölken-Cup auf der Agenda – ein Einzelzeitfahren über 21 Kilometer in der Nähe von Versmold. So etwas habe ich noch nie ausprobiert, aber unser Teamkollege Markus Spiekermann hat mich so neugierig gemacht auf diese spezielle Radsportdisziplin, dass ich es einfach mal testen wollte. Der Herzschlag geht in freudiger Erwartung zwar schon vor dem Start ein wenig hoch und bei dem Runterzählen des Countdown noch mehr – das ist aber noch nichts zu dem, was jetzt folgt: Circa 30 Minuten am Anschlag fahren. Ich kalkuliere und frage mich, ob ich das durchhalte. Der Gegenwind auf einigen Streckenteilen quält die Beinmuskulatur zusätzlich. Die erste von drei Runden läuft gut – jetzt bloß nicht einbrechen! Psychologisch wertvoll ist für mich das Gefühl, dass ich mehr Teilnehmer überholen kann als dass ich von diesen überholt werde. Gesteigert wird dieses Gefühl noch, wenn es Gegner mit echten Zeitfahrmaschinen sind. Die zweite Runde läuft ebenfalls gut. Die Schlussrunde zwingt mich dann schon zum „Beißfen“ und ich bin froh, als ich die Gegenwindpassage zu Beginn der Runde überstanden habe. Danach heißt es nur noch pushen, pushen bis zum Ziel! Angekommen, dauert es erstmal eine Minute, bis wieder genügend Atem zum Sprechen zur Verfügung steht. Wow – das hat richtig Spaß gemacht.«

Andreas Brockmeyer
(vereinslos)

»Eine gewisse Nervosität scheint sich im Team breit zu machen. Immer häufiger kommen Fragen auf wie: „Was machst du jetzt noch?“ Am letzten Donnerstag mache ich „Kölken-Cup“. Die bestens organisierte Veranstaltung findet zum 25. Mal statt, ich war schon häufiger dabei. Michael Dragu, Torsten und Andreas melden sich ebenfalls an – vielleicht, weil ich den Wettkampf so nachdrücklich empfohlen habe. Alle drei sind Debütanten. Ein wenig Nervosität meine ich bei jedem zu entdecken. Etwas aufgeregt bin ich auch, das gehört einfach dazu. Diese gewisse Spannung, die in der Luft liegt, unterscheidet den Kölken-Cup von einer RTF. Ich starte als Erster des NW-Team Öztaler und kann deswegen Andreas, Michael und Torsten nach ihrem Rennen in Empfang nehmen.

Nachdem sich der Pulsschlag beruhigt hat, grinst mich jeder breit an. Alle sagen das Gleiche: „Tolles Ding, ein Riesenspaß, nächstes Jahr wieder!“ Obwohl wir alle ganz beachtlich sind, die zweite Runde läuft ebenfalls gut. Die Schlussrunde zwingt mich dann schon zum „Beißfen“ und ich bin froh, als ich die Gegenwindpassage zu Beginn der Runde überstanden habe. Danach heißt es nur noch pushen, pushen bis zum Ziel! Angekommen, dauert es erstmal eine Minute, bis wieder genügend Atem zum Sprechen zur Verfügung steht. Wow – das hat richtig Spaß gemacht.«

Markus Spiekermann
(RV Teutoburg Brackwede)

Sendung, in der es auch um meine kleine Reise ging. Für Dirk, meine zwei Kinder und mich ein tolles Erlebnis. Im Anschluss spazierten wir ins Amie und trafen dort unsere Familien und Freunde. Radsport und Reisen standen im Vordergrund, aber auch andere Themen bewegten. So, Freunde des Radsports: Fröhlich bleiben, das Leben ist schön!«

Volker Stüwe
(Sprintax Bielefeld)

»Anknüpfend an meinen letzten Eintrag möchte ich das Ergebnis vom Kölken-Cup liefern. Die Zahlen: aus 149 Teilnehmern Platz 52 in 32:52 Min. für etwas über 20 Kilometer. Ich war Hochleistungssportler und würde lügen, wenn ich jetzt schreiben würde, wie zufrieden ich bin. Natürlich ist eine vorere Platzierung gleich auf Anhieb utopisch, aber tatsächlich hatte ich mir schon eine 31:30 erhofft, was dem „magischen“ 40 km/h-Schnitt entspricht. Egal – ich habe Erfahrungen gesammelt und das Ergebnis gibt den nötigen Ansporn, weiter hart zu trainieren. Der Termin Kölken-Cup im August 2016 ist also vorgemerkt, denn Spaß hat der einsame Kampf gegen die Uhr allemal gemacht.«

Michael Dragu
(vereinslos)



Mehr davon
www.nw.de/oetzalder