

Bergwoche mit Hindernissen

Manchmal sind die Berge doch steiler, als man erwartet hat, und die Distanzen doch größer. Aus Piet Sieberts Dolomiten-Woche wurden nur ein paar Tage – gelohnt hat sich's trotzdem, findet der Kölner.



Zu Anfang der Dolomiten-Rundfahrt sieht es für den Kölner noch ganz gut aus

Zu viel Tour-de-France-Schauen kann gefährliche Nebenwirkungen haben: Plötzlich will man nur noch Rad fahren, immer weiter, auf möglichst schweren Strecken – und gerne im Rahmen irgendeines Wettbewerbs. Piet Siebert aus Köln und seine Mitstreiter haben sich etwas ganz Besonderes ausgesucht, um den Rennradsommer so richtig auszukosten: Sie fuhren den Giro delle Dolomiti, zu Deutsch Dolomiten-Rundfahrt, der dem typischen Breitensportler in Sachen Distanzen und Klettermeter einiges abfordert – zumindest dann, wenn man alle Etappen der Veranstaltung in Angriff nimmt. Das Konzept der Veranstaltung ist schlau: Sechs Etappen zwischen 65 und 154 km plus ein Ruhetag nach der dritten stehen auf dem Programm, Radsportler können entweder die komplette Distanz von 670 km fahren und sich dabei stattliche 11.500 Höhenmeter einsehen, oder sie picken sich einzelne Tagesabschnitte raus – Start und Ziel liegen nämlich immer in Bozen. Auf jeder Etappe werden auf bestimmten Abschnitten die Zeiten der Teilnehmer genommen; daraus ergibt sich für alle, die das komplette Dolomiten-Programm abspulen, eine Gesamtwertung.

Piet entscheidet sich für letztere Variante, zumal es bei ihm auf Etappe zwei schon an die Substanz geht. „Bei der ersten Etappe habe ich noch mitfahren können. Ich konnte zwar bei Weitem nicht die Zeiten der Spitzenfahrer mitfahren, aber viele Fahrer sind auch langsamer gewesen als ich“, beschreibt er sein Abschneiden auf den 143 km mit 1.949 hm. „Auf der zweiten Etappe waren eigentlich schon am ersten Berg – 11 km mit 1.000 hm – die Lichter aus.“ Piet erholt sich in der Abfahrt, die 13 km zum Passe Lavazè werden dann entgültig zur Qual. Mit letzter Kraft erreicht er das Ziel, muss dann noch die 12 km zum Hotel fahren, die noch einmal etliche Höhenmeter bereithalten.

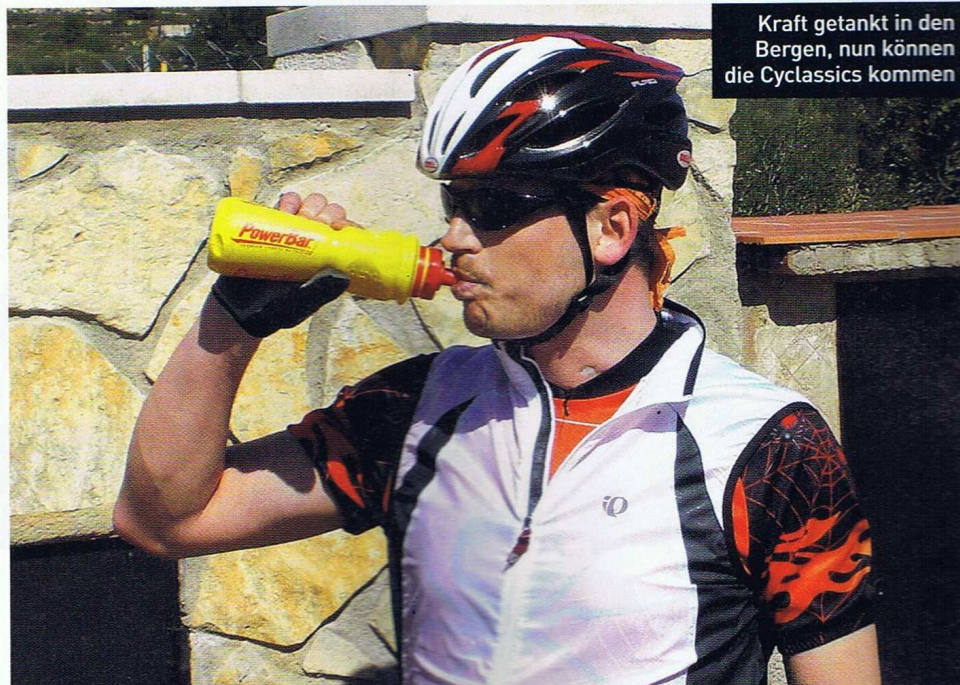
Ruhen statt Rad fahren

Grödnerjoch, Campolongo, Pordoi, Sellajoch – die dritte Etappe der Dolomiten-Rundfahrt ist mit 154 km und 3.426 hm der Höhepunkt des Events und dem Kölner dann doch eine Nummer zu groß. „Ich habe lieber einen zusätzlichen Ruhetag eingelegt, anstatt mir das anzutun“, erklärt Piet rundheraus. „Ich als Flachlandindianer mit 90 Kilo auf der Waage habe gegenüber den kleinen Bergflöhen aus Italien und Österreich reichlich Nachteile.“ Anstatt sich auf dem Rad zu überfordern, nimmt Piet

lieber das Alternativprogramm in Angriff: „Schön ausschlafen und den Tag mit Erholung verbringen, das war genau das Richtige.“ Zumal auf den freiwilligen noch der offizielle Ruhetag folgt.

Nach zwei Tagen Pause kommt der Kölner auf der vierten Etappe über 123 km und 1.731 hm ganz gut zurecht, doch nun meldet sich wieder das Knie – zwar nur verhalten, doch damit ist die Luft endgültig raus. Piet bricht ab, verbucht seine Kletterwoche rückblickend jedoch als Erfolg. „Ich denke, dass mir die Woche in den Dolomiten gut im Bereich der Kraftausdauer getan hat, da ich die steilen Anstiege nur mit geringen Trittfrequenzen und somit viel Kraftaufwand erklimmen konnte“, zieht er Bilanz. Der kurze Einblick in das Leben eines Rundfahrers war ebenfalls eine interessante Erfahrung. „Frühmorgens aufstehen und frühstücken, nach dem Rennen mit dem Rad wieder nach Hause und dann erst mal die Beine hochlegen, ein wenig relaxen, duschen, einen Materialcheck machen und dann mit dem Rest des Teams Nahrung aufnehmen. Schlafen.“ Klingt stressig – wahrscheinlich ist Piet doch eher für Eintagesrennen gemacht. Wie sein finaler Saisonhöhepunkt, die Wattenfall Cycclassics.

Caspar Gebel <<



Kraft getankt in den Bergen, nun können die Cycclassics kommen