

Bericht vom Rocky Mountain BIKE Marathon in Riva del Garda

Letztes Wochenende fand zum 24. Mal das Bike Festival Garda Trentino statt. Beim Rocky Mountain BIKE Marathon gehen nicht nur mehrere Tausend Amateure an den Start, sondern auch einige der besten internationalen Profis.

Zusammen mit meinem Sohn Daniel reiste ich schon eine Woche vor meinem ersten Marathonstart in dieser Saison zur Rennvorbereitung an den Gardasee.

Nach dreimaliger Teilnahme auf der kürzeren Strecke, hatte ich mich dieses Jahr zur Ronda Grande, mit 74km und 2830hm die um einiges längere und anspruchsvollere Strecke angemeldet.

Pünktlich zum Start am Samstagmorgen wurde auch das Wetter besser. Auf Grund meiner guten Gesamtzeit vom letzten Jahr durfte ich mich im Startblock A aufstellen. Die Startzeit um 7:45h ist schon eine Herausforderung, muss man doch mindestens zwei Stunden davor aufstehen. Nachdem die Teilnehmer der Ronda Extrema gestartet waren, wurde unser Startblock an die Startlinie vorgezogen.

Die ersten 5km waren so richtig zum warm werden. Es ging flach mit ca.40km Richtung Varignano. Kurz nach der Ortsdurchfahrt ging es in die steilen Betonrampen, einen Olivenhain hinauf wobei sich das Feld schnell in die Länge zog. Zum ersten Mal kam es hier auch zu keinem Stau auf den schmalen Wegen. Ich



kannte den ersten Anstieg aus unzähligen Trainingsfahrten und hatte mir zum Ziel gesetzt meine Bestzeit auf diesem Streckenabschnitt zu verbessern. Bei der Streckenteilung zur kleinen Runde machte ich mir überhaupt keine Gedanken da ich die Ronda Grande unter der Woche zu grossen Teilen zusammen mit Daniel abgefahren war. Bei der Abfahrt hinunter ins Val Lomasone wurde es bitter kalt, und die Trails waren durch den Regen der letzten Tage gefährlich rutschig.

Im darauffolgenden Aufwärts Trail, den wir uns beim Training erspart hatten, mussten die meisten Fahrer vor mir abzustiegen. Ich konnte durch meine kluge Entscheidung auf ein 28 Zähne Kettenblatt zu wechseln ohne Mühe die verwurzelten schmierigen Anstiege noch fahren.

Der folgende lange Aufstieg auf einer bis zu 20 Prozent steilen Betonrampe brachte alle Fahrer an den Rand ihres Leistungsvermögens. Ich versuchte einfach nur den Puls nicht über 165 zu bringen. Weiter oben ging es dann in einer angenehmeren Steigung weiter in Richtung Streckenteilung zur Ronda Extrema.

Als ich plötzlich meine Vereinskollegen Martin und Philipp vor mir sah, war ich doch ein bisschen überrascht. Ich konnte die beiden ohne Mühe überholen. Im folgenden Trail Sentiero del Russi (von Russen erstellter Weg) überholten sie mich allerdings wieder mit einem Lächeln im Gesicht.

Nach zwei weiteren langen Anstiegen und der damit verbundenen Abfahrt kamen wir auf einen nun komplett anderen Streckenteil, der viele kurze Anstiege, Abfahrten und einige Singletrails beinhaltet. Dieser mittlere Teil der Strecke, den ich nicht kannte, war für mich ein richtig zäher Abschnitt da der Weg zum Teil stark verblockt ist und wenig Steigung und Gefälle aufweist.



Beim Einbiegen in den letzten Teil der Strecke konnte ich wieder richtig Gas geben da ich jetzt wusste es bald geschafft zu haben. Die letzte steile Betonrampe beim San Giovanni del Monte konnte ich trotz langsam schwindender Kräfte noch mit grosser Anstrengung durchfahren. Dann ging es nochmals durch ein anstrengendes Waldstück das man mit dem Wissen das es nachher nur noch hinunter geht, einfach durchdrücken muss. Im letzten verblockten Singletrail riskierte ich nichts mehr. Die letzten Kilometer mussten dann noch auf Strassen und Radwegen nach Riva ins Zielgelände am See zurückgelegt werden.

Mit einer Gesamtzeit von 5h11min kam ich auf dem 168.Rang in der Overall Wertung (21.Rang GrandMaster Altersklasse) ins Ziel.

Die Ronda Extrema gewann Daniels Centurion Vaude Teamkollege Hermann Pernsteiner vor Huber Urs und Alban Lakata. Daniel erreichte mit knapp 3 min. Rückstand auf den Sieger den 6.Platz

03. Mai 17 / Geismayr Reinhard