

TetraTeam Aktion 2013
„rund um das Sella Massiv“
52km ca. 1800hm

Am Mittwoch 19.06.13 war es so weit. Die TetraTeam Aktion 2013 ging an den Start.

Um 2.45 Uhr klingelte bei mir der Wecker und es hieß wach werden. Dann schnell anziehen, etwas Körperpflege und die restlichen Sachen für die Aktion zusammen packen. Denn um 3.30 Uhr wollten wir, Christian, Christoph und unsere Begleitpersonen, Beni, Dani, Fritz und Toni uns gemeinsam auf dem Weg zu unserem Startpunkt nach Corvara aufmachen. Wie geplant kamen wir dann um 4.30 Uhr dort an. Kurze Zeit später tauchten dann auch Jens und Herward mit ihren Begleitpersonen auf. Dann ging erst mal alles seinen üblichen Weg. Jeder schnappte sich einen seiner Begleiter und das Handbike wurde zusammen gebaut. In diese saßen wir dann auch gleich um. Parallel hat Bernd, der bei dieser Aktion Begleiter war, die restlichen Begleiter zusammen getrommelt und sie haben den Startpunkt mit Banner unserer Sponsoren hergerichtet. Als alle Parteien soweit fertig waren, ging es dort hin zum Gruppenbild.

Um 5.30 Uhr ging die Fahrt bei traumhaftem Sonnenaufgang los.

Jetzt hieß es erst mal, sich selbst auf sich zu konzentrieren um einen gleichmäßigen Tritt zu finden. Da ich mich rund 7 Monate gezielt mit meinem Trainer Ralf Lindschulten (www.lindschulten.de) auf dieses Projekt vorbereitet habe, habe ich mir genau überlegt, wie ich den ersten Pass, das Grödner Joch angehen sollte. Da die Tour am Anfang noch 1-2 km flach war, konnte ich zum Aufwärmen ein paar Intervalle fahren. Danach im Anstieg bin ich die ersten Meter mit einem viel zu hohen Gang gefahren, damit ich gleich richtig an meine Maximalkraft kam. Das Schema hat gute Wirkung gezeigt. Ich war schnell sehr warm und so konnte ich dann auf leichtere Gänge schalten und mich auf meine wahre Taktik konzentrieren. Der Plan von meinem Coach und mir war, mit gleichmäßiger Wattzahl und gleichmäßiger, wenn möglich, hoher Trittfrequenz zu fahren. Da ich weder Wattmesser noch Trittfrequenzmesser habe, musste ich mir anderweitig eine Lösung suchen, um den Plan so umsetzen zu können. Ich kam dann auf die Idee, mit meinem Neigungsmesser der die Steigung in Prozent anzeigt zu arbeiten. So kam das Spielchen zusammen, unter 6% Steigung dritter Gang, zwischen 7% und 9% zweiter Gang und bei allem über 10% erster Gang. So hatte ich meistens die gleiche Frequenz und Leistung. Mit dieser Fahrtaktik machte ich sehr zügig Meter für Meter am Pass gut, was bei super Wetter und einer grandiosen Kulisse mächtig Spaß machte.

Nach ungefähr zwei Drittel des ersten Passes überholte mich dann Christoph. Bei ihm, wie bei den Anderen hat es etwas länger gedauert, bis Sie Ihren Rhythmus gefunden haben. Christoph hat ihn jetzt aber super gefunden und zog an mir beeindruckend mit größerer Übersetzung an mir vorbei. Da die Aktion kein Rennen war, es ging um das Gelingen, blieb ich vernünftig und fuhr mein Tempo weiter. Nach 2Std. 16Min kam ich dann als zweit am ersten Pass an. Dort standen meine Begleitpersonen schon mit dem ausgebreiteten Banner von unserem Sponsor Reability (Sanitätshaus) bereit, um das erste Gipfelbild zu machen. Danach aß ich noch schnell einen Riegel um nicht in Unterzucker zu kommen und dann rief die erste Abfahrt. Leider ist die Abfahrt vom Grödner Joch nicht besonders lang und so war ich sehr schnell unten an der Abzweigung zum zweiten Pass, dem Sella Joch. Bevor ich mich an diesen Pass gewagt habe, hieß erst mal Trikot wechseln. Denn wir hatten mit unseren Hauptsponsoren vereinbart, dass wir jeden Pass einem von Ihnen widmen. Das bedeutete, dass wir immer einen Pass mit dem passenden Trikot fahren und auf der Passhöhe gibt es ein Bild mit dem Sponsor seinem Werbebanner. So wechselte ich von Reability zum Sopur Trikot. Denn der Handbike- und Rollstuhlhersteller Sopur war Sponsor vom zweiten Pass.

Als ich mich an den zweiten Pass heran wagte, sah ich im Augenwinkel das Schild „Sella Joch 6km“. So wusste ich jetzt gleich, wie weit ich mich plagen musste, bis ich oben bin. Das Sella Joch war 3km kürzer als das vorige Grödner Joch, dafür aber spürbar steiler. Sehr bescheiden zu fahren war der erste Kilometer des Passes. Denn dort war der Asphalt aufgerissen, da neu geteert wurde. Aber auch diese Schwierigkeit habe ich überwunden

und fuhr gleichmäßig mein Tempo weiter und das alles bei ungefähr 10% Steigung. Nach zirka der Hälfte des Passes fuhr ich auf einen Parkplatz, wo mein Begleitfahrzeug stand, um mir meine Getränkeflaschen füllen zu lassen und um etwas zu essen. Da bemerkte ich erst, dass Christoph auch am Auto stand, denn er musste mal eine Toilettenpause einlegen. Das nutze ich dann aus und fuhr weiter Richtung Passhöhe. Kurz bevor ich oben war, kam Christoph wieder von hinten und überholte mich auf den letzten Meter vor dem Gipfel. Oben angekommen waren die Begleitpersonen gerade beschäftigt den Sopur Banner für Christoph aufzuhängen. Das passte für mich super. Ich stellte mich für das Foto gleich daneben. Danach machte ich mich gleich an die Abfahrt. Dieses mal habe ich es richtig laufen lassen, wie früher mit dem Motorrad, immer erst vor der Kurve bremsen. Diese Fahrweise hatte aber die Folge, dass nach gut der Hälfte meine Bremsen zum stinken begonnen und weich wurde. So machte ich kurz vor Ende der Abfahrt eine Pause und machte dort gleich den nächsten Trikotwechsel. Nun wechselte ich auf den Reifenhersteller Schwalbe, der Sponsor des dritten Passes war.

Unten angekommen ging es gleich wieder hoch. Nun als drittes stand das Pordoi Joch an. Durch die Abfahrt und die Trikotwechsel hat es sich jetzt so ergeben, dass Christian, Christoph und ich gleichzeitig den Pass angegangen sind. Wie üblich zog Christoph langsam wieder nach vorn weg. Christian und ich blieben länger zusammen, da das Profil für mich in dem Moment nicht so schwierig vorkam. Das sollte sich an dem Pass aber noch gewaltig ändern. Als kurz vor Schluss das Schild kam, 8 Kehren bis zum Pass, bin ich fast verzweifelt. In der prallen Sonne ging es jetzt nur noch hin und her und das bei mittlerweile über 10% Steigung. Das Problem dabei war aber auch immer, dass ich bei rechts Kehren immer auf die Gegenfahrbahn kam, da es so eng war. Das machte die Steigung und Kehren noch schwerer. Dann endlich oben angekommen, traf ich Christoph und Christian, die schon vor dem Schwalbe Banner standen fürs Foto. Ich schnell dazu und das auch erledigt. Oben auf dem Pordoi Joch war auch eine italienische Gruppe an Radfahrern, die gerade Brotzeit machen. Die kamen gleich auf mich zu und versorgten mich mit Salami Semmel, die ich dankend annahm. Zu dem angebotenen Prosecco, sagte ich aber nein.

Jetzt war wieder Trikotwechsel angesagt. Für den vierten Pass, hat unser Hauptsponsor vom TetraTeam, Erdinger Alkoholfrei die Patenschaft übernommen. Bevor es zum letzten Pass ging, hatten wir noch die beste Abfahrt von der ganzen Tour vor uns. Denn vom Pordoi Joch führen 33 Serpentine auf eine Länge von 9 km ins Tal nach Araba. Dort sehr schnell angekommen, ging es um einen Kreisverkehr und dann den letzten Pass hoch. Der Campolongo Pass ist mit ca. 3km der kürzeste von den vieren, aber mein Neigungsmesser ist nie unter 8% Steigung gegangen. Die letzten Kehren bis zum Passschild zweigten stellenweise sogar 16% an. Völlig kaputt und genervt oben angekommen, machten wir wie üblich ein Bild und dann ging es bergab ins Ziel.

Total erschöpft aber überglücklich waren Christian, Christoph und ich dann nach 9 Std. und 2 Min im Ziel. Jens folgte nach ca. 10,5Std. und Herward nach 12Std.

Ein besonderer DANK geht an alle Begleitpersonen, die uns unterstützt haben. Leute ohne euch hätte das Ganze nicht geklappt.