

Wettkampfbericht

Quälereinen besonderer Art 3 der Alpetriathlon

Im Frühjahr entschloss ich mich mal wieder einen richtigen Wettkampf zu machen und nicht diesen klassischen Landstanz Ironman oder Halfironmanquatsch, also hab ich mir was schönes rausgesucht, den Alpetriathlon.

Er findet in Frankreich in und um Alpe d`Huez statt. Ja genau, da wo die von der Tour de France jedes Jahr hochfahren mit den 21 Serpentinaen und so weiter. Irgendein schlauer Mensch kam auf die Idee, dass man da ja auch mal einen Triathlon hoch machen kann. Es gibt einen Sprint und eine Langdistanz. Ich hab mich für die Langdistanz entschlossen (2,2/115/22).

Der Wettkampf bietet einige Besonderheiten, er findet Mittwochs statt, wahrscheinlich, weil Samstags und Sonntags zu viele Autofahrer unterwegs sind. Er kostet 155 Euro, dafür habe ich einen Rucksack, Armlinge, eine Mütze, ein T-shirt, ein Paar Socken und eine Radflasche bekommen. Nicht schlecht was?! Außerdem muss ich lobend erwähnen, dass nur zwei Werbezetteln im Rucksack waren, sonst muss man sich ja erst mal einen Mülleimer suchen und das ganze Zeug entsorgen.

Man wird gebeten sein Auto in Alpe d`Huez abzustellen und mit dem Rad zum Start zu fahren, das sind so 25km, aber fast alles bergab. Das Schwimmen findet im Lac de Verney statt. In diesem See ist das Baden sonst verboten, weil dort ein Wasserkraftwerk ist. Der See ist sau kalt und es ist Empfehlenswert eine Neoprenkappe zu kaufen (Danke an Jojo für den Tipp) bei mir waren es 14,5 Grad.

Die Radstrecke ist einfach nur wunderschön, aber hammerhart. Es sind vor dem Schlussanstieg noch zwei andere Pässe zu bewältigen und die sind auch nicht ohne. Der erste Paß lässt sich echt gut fahren, geht immer konstant so 8-10% Bergauf und bietet einige spektakuläre Ausblicke. Den zweiten Pass fand ich schwer zu fahren. Er ist total unrythmisch und zieht sich eine Ewigkeit hin. Manchmal sieht es so aus als ob es Bergab geht, aber man würgt sich trotzdem einen ab.

Der Schlussanstieg ist schon ziemlich fies, wobei ich finde, dass es schlimmeres gibt. Am Anfang ist es ziemlich steil (die ersten vier Kilometer), danach wird es aber flacher und man kann gut hochkurbeln, wenn man sich in der steilen Passage vorher nicht schon abgeschossen hat.

Ich würde schon empfehlen, dass man die Strecke vorher mal abfährt, auch wegen den Abfahrten, die teilweise doch ziemlich gefährlich sind. Außerdem Stimmt das Höhenprofil auf der Internetseite des Veranstalters nicht so ganz.

Die Laufstrecke ist alles andere als flach und man läuft auch teilweise auf einem Wanderweg (Trailshuhe sind sinnvoll). Es müssen drei Runden absolviert werden, leider gibt es keine Kilometermarkierungen. Aber bei dem Profil fand ich das eh nicht so wichtig.

Es ist schon ein bisschen was anderes auf 1800-2000 m Höhe zu laufen als im Gonsenheimer Wald (oder sonst wo in Rheinhessen).

Das Spricht auch wieder dafür etwas früher in die Gegend zu fahren um sich zu akklimatisieren. Ich war zehn Tage vorher da habe in les deux Alpes gewohnt.

Ich hatte auch das Glück das die Tour de France zur gleichen Zeit in der Nähe war (bin zwei Tage vor der Tour Alpe d`huez hochgefahren, war sau geil). In der Gegend befinden sich natürlich auch noch ganz viele andere tolle Berge. Les deux Alpes kennt bestimmt jeder

wegen Ulle`s (=Jan Ullrich) berühmten Hungerast der zum Verlust des Gesamtsieges führte. Pantani brummte Ulle neun Minuten auf und das auf einer Strecke von 12 km.

Den Anstieg bin ich viermal hochgefahren, weil ich da ja wohnte. Der Berg ist aber eher langweilig. In der Nähe gibt es noch den Galibie (2645m oft das Dach der Tour), den Col der Croix der Fer (ganz fieses Ding, so 2067m) den Col de Glandon (super aus Richtung La chambre zu fahren, aber auch sau fies, 1925m), den Col de Madeleine (auch aus Richtung la Chambre gut fahrbar, 2000m), Den Col de Sarenne (wie Alpe D`huez nur noch etwas höher (1996m) und den Col de Izoard (ca.2300m) die bin ich auch alle mit dem Rad abgefahren (bis auf den Izoard, da war ich schon dreimal, in anderen Jahren, oben).

Das mit dem Pässe fahren vor dem Wettkampf sollte man nur machen wenn man gut vorbereitet ist und die Fähigkeit besitzt sich beim hochfahren zurück zu halten, sonst kann das böse ins Auge gehen.

Mein Wettkampf lief total super, hat einen riesigen Spaß gemacht. Morgens hab ich noch ziemlich geflucht, weil es kurz bevor ich mit dem Rad von Alpe d`huez zum See gefahren bin noch geregnet hat und ich mit meiner ca. 10kg schweren Tasche bei regennasser Fahrbahn den blöden Berg runter fahren musste. Als ich dann unten ankam hatte ich schon ein bisschen Gänsehaut, wegen den nassen Sachen und als der Organisator noch die 14,5 Grad Wassertemperatur verkündet hat, hatte ich schon ein wenig Tränen in den Augen.

Das Schwimmen war aber gar nicht so schlimm, dank der Neoprenhaube, hat echt Spaß Meine Schwimmzeit war für 2 Wochen ohne Training mit 40.28min besser als ich erwartet habe.

Radfahren lief echt perfekt, super Beine, super Rhythmus, super Renneinteilung. Radzeit 4.47.28h 12min schneller als ich dachte. Im Tal und den letzten Anstieg hoch war es verdammt heiß ich hab mir alles übergeschüttet was ich bekommen konnte. Es gibt eine Sonderwertung für den letzten Anstieg und ich hatte immerhin noch die 38. Zeit. Schnellste an der Rampe war übrigens Chrissi Wellington, die nicht nur bei den Frauen gewann, sondern auch Gesamt Zweite wurde.

Als ich endlich oben ankam, dachte ich, ich hätte meine Beine unterwegs verloren Nach einiger Zeit ging es aber und ich konnte einigermaßen gut laufen. Die Laufzeit war zwar nicht so schnell (2.16.08, lag vielleicht auch an den 3000HM der Radstrecke und dem Laufstreckenprofil, das Training der Vorwoche darf auch nicht vergessen werden ;-)) aber im Vergleich zu den anderen Teilnehmern immer noch ziemlich gut für mich. Ich hab mich auch gar nicht so ins Delirium laufen müssen. Die bergab Passagen fand ich schlimmer zu laufen, als bergauf, da merkt man das Radfahren doppelt.

Ich war aber trotz der schönen Aussicht froh nach 7.51.17 h ins Ziel zu kommen. Gesamtplatz 69 von 250 Startern die ins Ziel gekommen sind. Es haben bestimmt auch sau viele abgebrochen (359 standen auf der Startliste).

Wenn ich jetzt angeben wollte könnte ich schreiben, das ich Drittbester Deutscher war, aber soweit will ich nicht gehen ;-).

Die Zielverpflegung war auch sehr gut, es gab sogar was Warmes. Ich war natürlich total Stolz auf meine Leistung, weil ich vorher doch etwas skeptisch war, ob ich die 14660 Hm die ich in den 10 Tagen vorher gefahren bin, sich zu negativ auf den Wettkampf auswirken. Ich hab mich aber anscheinend immer gut erholt und habe auch genug Ruhetage gemacht. Hat also alles super gepasst und mir ging es ja auch mehr um das Erlebnis als um des Resultat, wobei beides super war.

Ich finde den Wettkampf total klasse! Gut, Inferno und Embrunman sind schon noch mal härter, aber da machen die letztem drei vier Stunden echt keinen Spaß mehr. Anders beim

Alpetriathlon, der hat eine super Wettkampfdauer und ist durch die wunderschöne Radstrecke und die nur 22km laufen sehr kurzweilig.

Weiter unten gibt es noch Bilder.

Gruß, Stephan



Alpe D´huez am Tag der Touretappe



Col De Sarenne Richtung Galibie



Alpe d'Huez von Oben



Alpe D'Huez Gruppe des gelben Trikots an diesem Tag noch Frank Schleck (Kurve Nr.6)



Col du Galibie



Blick auf Bourg d'oisans

