Am vergangenen Sonntag ging es für mich als Saisonabschluss zum wohl härtesten Rennen meiner diesjährigen Saison.
Im Rahmen der Alb-Gold-Trophy wurden im schwäbischen Münsingen die Deutschen MTB Marathon Meisterschaften ausgetragen. Für die Distanz von 103 Kilometern mit etwa 2500 Höhenmetern hatte ich mich nicht extra vorbereitet. Zuerst musste man die normale Strecke der Langdistanz (85 km) bewältigen, ehe man nach einer Zielpassage auf die zwei 9 Kilometer langen Schlussrunden geschickt wurde. Diese waren einer CC-Strecke sehr ähnlich und führten auch teilweise über den Kurs des Bundesliga-Klassikers. Da ich nur einmal vorher im Training eine Ausfahrt über 100 Kilometer absolviert hatte, war mir die Platzierung nicht besonders wichtig. Ganz im Sinne des olympischen Gedanken galt das Motto: **Dabei sein ist Alles.**

[ads1]Die Startaufstellung fand dort statt, wo man auch die Bundesligarennen aufstellte.
Über Nacht hatte der Regen die Strecke extrem aufgeweicht, sodass mancher Streckenabschnitte sogar unfahrbar wurde. Nach wenigen Metern geht es hier in eine kurze, aber extrem steile Wiesenrampe, die ich zum Glück noch fahrend bewältigen konnte.
Viele Fahrer mussten dort in der hektischen Startphase absteigen.

Das Tempo war auf den ersten Kilometern recht gemächlich. An den längeren Anstiegen zogen die Favoriten jedoch an und dezimierten das Hauptfeld schnell.
Ich fühlte mich in der Anfangsphase nicht sonderlich gut und wollte auch nicht direkt in den roten Bereich fahren. So ließ ich mich in eine größere Verfolgergruppe zurückfallen.
Die Nachführarbeit gestaltete sich hierbei sehr einseitig. Von zehn Mann wollten neben mir nur zwei weitere die Gruppe ans Laufen bringen.
Nach der ersten Verpflegungszone bei Kilometer 27, bei der man sogar eine eigene Moderation hatte, fühlte ich mich deutlich besser und konnte auf den vielen flachen Abschnitten noch mehr Kräfte investieren.

Eigentlich wollte ich meine Beine bis ca. Kilometer 70 schonen.
Als wir aber eine sehr große Gruppe auf einer Geraden kurz nach dem zweiten Verpflegungspunkt vor uns sahen, schmiss ich diese Taktik schnell über den Haufen und wollte aufschließen. Dieses Unterfangen kostete mich, ohne es wirklich zu merken, ziemlich viele Körner.
In den letzten Anstiegen vor der Zielpassage machten sich dann auch meine Beine bemerkbar. Ich musste die Gruppe ziehen lassen und war nun vorerst auf mich alleine gestellt.
Auf der ersten Extrarunde ging es mir noch leidlich gut. Trotzdem wusste ich, dass die zweite Runde die Hölle auf Erden werden würde. Neben meinen Beinen machte sich nämlich nun auch mein Magen bemerkbar. Eigentlich ist ein Hungerast ja ein Anfängerfehler und die unterlaufen mir nach so vielen Rennjahren nicht mehr. So dachte ich zumindest…
Auf der letzten extra Runde hat es mich dann richtig erwischt. Weder Beine noch Kopf wollten einen einzigen Meter weiter fahren. Obwohl die Distanz ins Ziel so gering war, hätte ich hier fast noch aufgegeben. Viele Fahrer zogen noch an mir vorbei und schließlich konnte ich mich nach ca. 4:18 h auf der aller letzten Rille ins Ziel schleppen. Das bedeutete Rang 39 in der Eliteklasse und den siebten Platz in der leider nicht ausgeschriebenen U23 Kategorie.

Die Favoriten waren bei der ersten Zieldurchfahrt noch alle in der Spitzengruppe vertreten.
Mit zwei starken Schlussrunden konnte sich **Robert Mennen** vom Topeak-Ergon Racing Team mit ca. 14 Sekunden Vorsprung gegen **Markus Bauer** vom Lexware-Rothaus Team und **Simon Stiebjahn** von Team Bulls durchsetzten. Titelverteidiger **Markus Kaufmann** landete auf Rang fünf. **Moritz Milatz**, der bis kurz vor Schluss auf Podiumskurs unterwegs war, musste das Rennen wenige Kilometer vor dem Ziel wegen Magenkrämpfen vorzeitig beenden.

Bei den Damen siegte **Silke Schmidt** mit einer halben Minute Vorsprung vor **Sabine Spitz** und **Elisabeth Brandau**.

Die kompletten Ergebnislisten der Alb-Gold Trophy, sowie der Deutschen Meisterschaft findet ihr auf der Homepage der Zeitmessung b & r timing.

Das war´s mit der Saison 2013! Jetzt geht es zunächst in eine zweiwöchige, wohlverdiente Trainingspause. Anschließend beginne ich mit der Saisonvorbereitung für mein letztes U23 Jahr und dem B-Trainerschein. Ich bedanke mich bei meinen Sponsoren, meiner Familie und meinem Verein für die Unterstützung und freue mich schon auf nächstes Jahr!

PDF