

## Iron Bike Race Einsiedeln vom 27. September 2009

Fünf Tage vor dem Rennen verschickte David per Mail an einigen von uns ‚Einladungen‘ zum Iron Bike. Gut die Hälfte der Angesprochenen nämlich drei (David, Urs und Monika), standen dann am Sonntag morgen um

08:30 auf dem Klosterplatz in Einsiedeln an der Startlinie. Zwei weitere Clubmitglieder (die beiden Meier's) waren entlang der Strecke für das Coaching verantwortlich.



Iron Bike heisst 53 Km / 1300 Hm, 77 Km / 2300 Hm oder für die ganz harten 101 Km / 3600 Hm. Wenn schon dann richtig, sagten sich unsere drei und nahmen die lange Strecke unter die Räder.

Natürlich teilte uns Urs auch wieder mit, wie er diese Abfahrten doch lieben würde.

Von Unteriberg, über Oberiberg ging es dann auf den Spirstock mit 1771 m der höchste Punkt des Iron Bike. Dabei galt es auf den 15 Km einen guten Rhythmus zu finden, um sich für die Abfahrt zur Ibergeregge zu schonen.



Auf der Sattellegg, nach rund 34 Km hatte sich das Feld schon ziemlich in die Länge gezogen. David erschien (noch) strahlend als erster des Trios. Die beiden andern gemeinsam einige Minuten später. David und Urs waren froh sich Ihrer Windjacken entledigen zu können. Ich dachte immer beim Velofahren oder Biken sollte man sich bei den Abfahrten warm anziehen! Urs war im Gegensatz zu den anderen beiden, von den technischen und auch steilen Abfahrten beeindruckt.



Bei Km 43 in Euthal hatte sich Urs dann von Monika verabschiedet. David war beiden schon um einiges voraus.

Km 78 (Passhöhe Ibergeregge): David strahlte auch nicht mehr, musste doch da auch noch das Rad geschultert werden. Dies war eine ideale Coaching-Zone, da wir uns doch relative locker um das Wohl unsere drei Schützlinge kümmern konnten. Alle drei wollten die Gelegenheit wahrnehmen, um mit uns einen Schwatz halten zu können. Um den Wettkampfgedanken aufrecht zu halten, liessen wir dies aber nicht zu.



Stilstudien

Wer jetzt dachte die Sache sei gegessen, irrte sich mächtig. Von der Holzegg nach Bruni runter wurde es jetzt ziemlich ruppig. Marschieren oder stürzen waren die Optionen. Unsere drei entschieden sich für beide Varianten. Urs zählte seine Umfaller schon gar nicht mehr.



Abfahrt Bruni

aber nicht heissen sollte, dass das Ziel auch in Kürze erreicht war. Zum Dessert galt es auf den letzten 7 Km nochmals eine ‚lockere‘ Steigung, so quasi zum ‚ausfahren‘, zu überwinden.

Alle drei haben es ins Ziel geschafft. Unfallfrei (was in letzter Zeit ja nicht immer der Fall war)! Mit Zeiten zwischen 6:40 bis 7:25 können sie über das Vollbrachte stolz sein. Alle drei gaben auch zu, das ganze einwenig unterschätzt zu haben. Dass eben 100 Km auf dem Bike, überhaupt nicht mit 100 Km Rennrad zu vergleichen sind. Und alle fünf (die beiden Couch inklusive) fanden es trotz den heftigen Aufstiegen, den steilen Abfahrten, all den Stürzen und der ganzen ‚Antreiberei‘ einen tollen Wettkampf.

Die beiden Sprung-Schanzen von Einsiedeln waren in Sichtweite, was

David, herzlichen Dank für die ‚Einladung‘!

Impresionen

