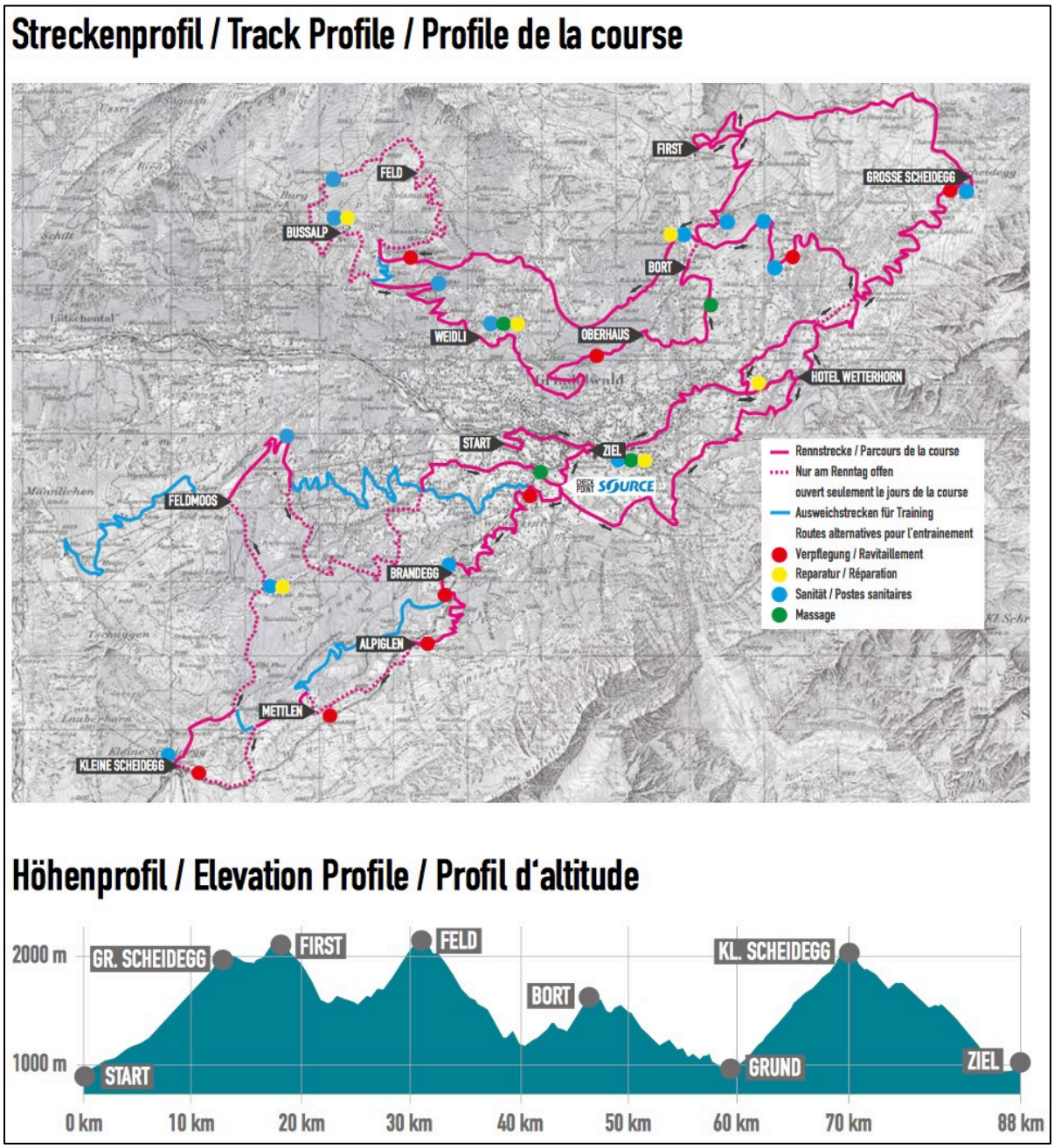
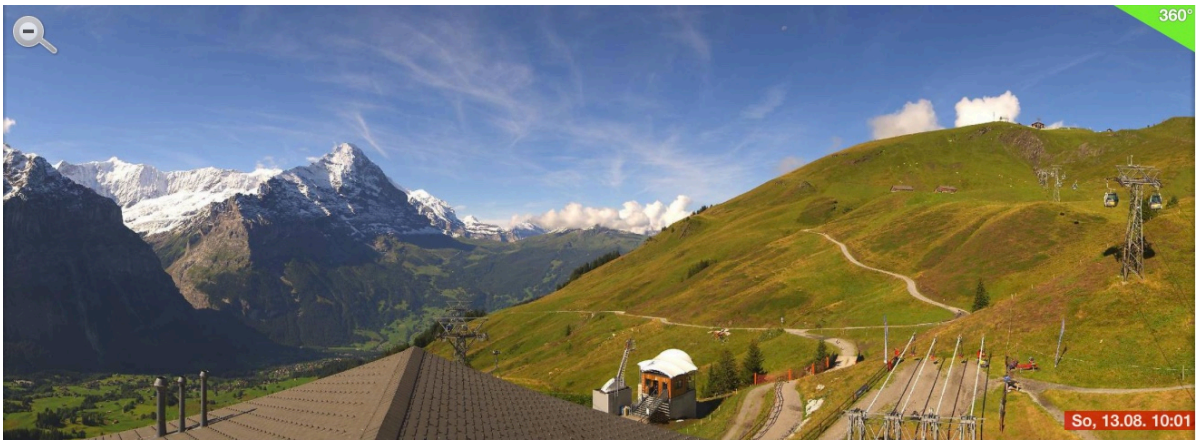
Ausdauertest in Grindelwald bestanden



Am Samstag ging es nach Grindelwald zum grossen Bike-Marathon. Auf dem Programm stand ein Rundkurs von 88km mit über 3'900Hm umgeben von einer prachtvollen Berglandschaft mit Eiger, Mönch und Jungfrau um die Bekanntesten zu nennen. Die Wettervorboten waren eigentlich nicht berauschend. Die ganze Woche hat es geregnet, so dass auf der Rennstrecke überall noch Schnee lag.

Zudem kam noch, dass der frisch aufgezogene Hinterreifen einen Platten hatte. Die Ursache für den Luftverlust konnte ich nicht ausfindig machen, so dass ich bei der Hinfahrt ständig den Reifendruck kontrollieren musste.

Am Sonntagmorgen sahen die Berge wieder viel besser aus. Die Wolken und der Schnee haben sich aufgelöst um den Blick auf die atemberaubende Bergwelt Platz zu machen. Es konnte losgehen. Punkt 7.00h fiel der Startschuss.



In der ersten Steigung zur Grossen Scheidegg wollte ich es locker angehen. Dann war plötzlich ein Biker neben mir und fragte: Triathlon Club Baden? Es war Harald Guentner ein ehemaliges Clubmitglied.

Wir plauderten und plauderten und merkten gar nicht, dass wir alle überholten. Dann meinte ich er soll sein Rennen selber fahren, falls ich ihn aufhalten sollte. Das gleiche meinte er auch zu mir. So haben wir die ersten drei Berge gemeinsam erklommen. Bei der Abfahrt zurück ins Tal war ich dann vorne weg und wir haben uns im Ziel wieder gesehen.

Dank meines Trainingszustandes und dem "leichten" Gewichtsverlust fühlten sich die Aufstiege sehr gut an. Nebst den technischen Abfahrten konnte ich viele Fahrer bergauf überholen, was bei mir eher selten vorkommt. Das war neu für mich und motivierte mich noch schneller zu fahren.

Zu Beginn der letzten Steigung sah ich auf meine GPS-Uhr: 3'400Hm hatte ich bereits in den Oberschenkeln und 1'000Hm folgten noch bis zur Kleinen Scheidegg. Zum Glück gab es alle 300Hm Verpflegungsposten, so dass ich die letzten Energiereserven aus den neuen Bidons und Gels schöpfen konnte. In der Abfahrt noch 3 "Gegner" abhängen und Angriff in die letzte Steigung bis ins Ziel auf dem Dorfplatz von Grindelwald. GESCHAFFT!

Ein tolles Gefühl und ein noch schöneres Erlebnis. Die GPS-Uhr gab mir einen Gesamtanstieg von 4'400Hm an, nicht schlecht für einen Unterländer. Mit einer Fahrzeit von 6h55 und Platz 27 bei den Herren Fun 3 konnte ich meine Wunschzeit unterbieten.

Die Kondition stimmt und die Motivation ist umso grösser. WM Ironman 70.3 ich bin bereit!