

Südtirol SELLARONDA HERO 2010

Wolkenstein (1563m) 26.07.2010:
Alles war startbereit am heutigen Samstag- morgen. Der Nives Platz in Wolkenstein füllte sich bereits um 7.00 Uhr mit den am Start der „Première“ des SÜDTIROL SELLARONDA HERO teilnehmenden Athleten. Strahlend blauer Himmel und frische Bergsommertemperaturen, am Start um 7 Grad, versprachen einen spannenden Renntag.



Die knapp unter 450 Teilnehmer aus 14 Nationen starteten in insgesamt 15 Kategorien. Um Punkt 8.00 Uhr wurde mit dem ersten Startblock gestartet, 5 weitere folgten in Abständen von jeweils 2 Minuten.

Uns wurde erzählt, dass in den letzten Tagen eifrig noch an der Strecke gearbeitet wurde, Schnee musste abgetragen und umgestürzte Bäume geräumt werden. Das klang sehr aufregend und verheißungsvoll.

Doch zuerst ein paar Worte zum Wettkampf selbst: Sellaronda Hero; Der härteste Mountainbike Marathon Europas in einer der schönsten Landschaften der Welt, den Dolomiten. Die Strecke über 4 legendäre Dolomitenpässe – das Grödnerjoch, den Campolongo Pass, das Pordoijoch und das Sellajoch – sowie über das Mahlknechtjoch, rund um das fantastische Sella- (3152m) und Langkofelmassiv (3181m). Diese Strecke über 82km und 4200 Höhenmetern vergibt den Titel Held des SELLARONDA HERO.

Einige fragen sich sicherlich: Wie kommt ein Triathlet auf so eine Idee? Ganz einfach. Mein laufbegeisterter Vater startete am gleichen Tag, jedoch schon 0:00Uhr beim ‚LUT‘ (LAVAREDO ULTRA TRAIL Lauf 90km mit 5000Höhenmetern). Und wir wollten uns an diesem Wochenende in den Dolomiten treffen. Doch einfach runterfahren und vorbeischaun...das steht mir nicht. Also schaute ich nach einem Wettkampf in dieser Region. Und siehe da, der SELLARONDA HERO bot sich an. Ich bin vorher noch nie eine solche Distanz auf dem Mountainbike gefahren, doch der Reiz war groß. So kam es, dass der Vater wie der Sohn am 26.06.2010 in den Dolomiten, jeder in seinem Wettkampf startete.

Der erste Pass zog sich langsam hoch. Nach dem Start wurde das breite Feld auf eine schmale Schotterpiste hinauf zum Grödnerjoch (2121m), parallel zur Skipiste geleitet. Überholen war hier sehr schwierig. Man merkte jedoch, dass dem ein oder anderen die ‚Pumpe‘ schon an der Oberkante stand und andere sich allmählich in Fahrt brachten. Mir ging es ganz gut. Ich hätte sicherlich schneller fahren können, jedoch wusste ich, dass es der erste der vier Pässe ist. Oben angekommen, floss mittlerweile der Schweiß aus allen Poren und den Ausblick konnte man auch nur kurzweilig genießen. Die Abfahrt stand unmittelbar bevor. Und genau auf dieser rutschte mir das Vorderrad weg und es kam zum Sturz. Das Rad bekam fast keinen Kratzer ab, mehr dafür der Fahrer (Ich). Doch das Adrenalin war im ganzen Körper soweit

verteilt, dass man davon erst einmal nichts weiter merkte. Nun war ich nochmals gewarnt, die Konzentration auf diesem schwierigen Kurs stets oben zu halten. Die weiteren Pässe gestalteten sich ähnlich. Doch des Öfteren mussten die Athleten immer wieder mal Absteigen und Schieben, auch meine Wenigkeit. Es waren Streckenabschnitte, bei denen der ein oder andere überlegt, mit dem Bike herunterzufahren. Nur hieß es für uns...immer weiter nach oben, und wenn das Bike mit Treten nicht mehr zu bewegen war, dann hieß es eben Schieben. Der Untergrund wechselte auch ab und zu. Asphalt stellte dabei natürlich den geringsten Anteil. Meistens ging es über Stock und



Stein, befestigte und unbefestigte Wald- und Wiesenwege, Schotterpisten und gemeingefährliche Singletrails. Die Absicherung und Streckenführung waren dabei stets gut. An der Strecke hatten die Organisatoren meistens oben auf den Pässen oder in Zwischenabschnitten Verpflegungs- bzw. Servicepoints eingerichtet. Die Trinkflaschen wurden getauscht, Bananen und Riegel in sich hineingestopft und weiter ging der Trip wieder Richtung Ausgangsort. Nach 6:05:37.43 h und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 13,5 km/h erreichte ich nach einer langen und wilden letzten Abfahrt das Ziel in Wolkenstein. Meine Freundin Krisi erwartete mich schon sehnsüchtig. Dies hatte auch so seinen Grund. Zur Erklärung:

Am Morgen fragte sie mich beiläufig, wie lange ich etwa unterwegs sei. Ich überlegte kurz und rechnete. Dann sagte ich ihr: Ich denke, ich werde auf die 82km so zwischen 4 und 5 Stunden brauchen (Daran erkennt man, dass ich auf so einer Distanz keine Erfahrung habe). Nachdem der Sieger den Zielstrich nach 4:46:06.64 h überquerte, wusste auch Krisi, dass ich mich ganz schön geirrt hatte. Naja, knapp 1h und 19 MIN später folgte auch ich ihm.

Im Ziel angekommen war ich ganz schön platt und so langsam ließ auch das Adrenalin nach. Das hieß, ich begutachtete meine Verletzungen und stellte fest, dass ich ein Erste Hilfe Zelt mal aufsuchen sollte. Die Radhose war auf der linken Seite zerrissen und klebte mittlerweile auch gut auf der Haut. Der ärztliche Betreuer nahm gleich eine ganze Flasche Desinfektionsmittel und weichte erst einmal alle Stellen gut ein. Grob gereinigt ging es zum Duschen und diesbezüglich auch zum Wunden auswaschen. Danach wurde ich nochmals bei einem Doc vorstellig, da es auch wesentlich schwerwiegendere Verletzungen bei diesem Wettkampf gab (gebrochener Arm, ausgekugelte Schulter). Bei mir war alles i.O. Nun gab es nochmal ne Ladung Jod auf die Wunden. Jetzt nahm ich mir den Radhandschuh in den Mund und biss darauf.



Nun hieß es Wunden lecken und abwarten. Nach gut 2 Wochen war alles halbwegs wieder verheilt.

Ach ja, am nächsten Tag trafen sich Vater und Sohn auf einem Pass in der Nähe der 3 Zinnen. Wir sprachen über unsere tollen Wettkämpfe und sahen beide leicht mitgenommen, aber zufrieden und emotional geladen aus. Auch mein Vater beendete seinen Wettkampf erfolgreich.

Was bleibt am Ende: Im Gesamtklassement wäre ich mit einer Zeit von 6:05:37.43 h insgesamt 28. Da ich aber, aufgrund fehlender Radlizenz, in der Hobbyklasse gestartet bin, werde ich dort auf dem 7. Platz geführt. Das ist echt ein super Ergebnis für meinen ersten Mountainbike – Marathon, und nicht zu vergessen, es war der härteste Europas!

Strecke im Einzelnen: 82KM/ 4200 HM

- Wolkenstein 1.563 m
 - Grödnerjoch/Dantercepies 2.298 m
- BERGWERTUNG
- Corvara 1.568 m
 - Campolongo Pass 1.875 m
 - Arabba 1.605 m
 - Pordojoch 2.239 m
 - Canazei/Campitello 1.450 m
 - Duron Pass 2.204 m
- BERGWERTUNG
- Wolkenstein 1.563 m

