

Beginn der Schmerzen

Ein Deutscher in Italien: Bernd Hornetz, Deutschlands bester Marathonfahrer, startet 2014 für ein italienisches Team. Er gewann unter anderem den Novecolli, die Transalp und die Amateur-WM. In seiner Kolumne berichtet er von Rennen, Training – und (Rad-)Kultur.



Bernd Hornetz

Er war hart, sehr hart, mein Saisonauftakt: das große Traditionsrennen „Granfondo Selle Italia“. Die Zahlen dazu: 4000 Teilnehmer, 150 Kilometer, 1900 Höhenmeter, vier Anstiege.

Alle sind da, die stärksten Fahrer Italiens. Ich weiß, dass der Vergleich hinkt, aber rein vom Niveau der Fahrer her ist es nicht leichter, den Selle Italia zu gewinnen als den Ötztaler. Diese harte Erfahrung durfte ich schon vergangenes Jahr machen, als ich noch einen 21. Gesamtplatz rettete. Ich habe mich wieder bei meinem Freund Fabio in seinem Hotel Albergo Vittoria (Riminibikehotels) einquartiert. Das Rennen verlief wie erwartet: In den Anstiegen zerreißt das Feld nach und nach in zahllose Gruppen. Diesmal wurde aus einer 22 Mann starken Gruppe um den Sieg gesprintet. Ich war nicht dabei, aber dafür drei andere Fahrer meines Teams „Beraldo Green Paper Europa Ovini“. Da keiner von uns ein guter Sprinter ist, kamen am Ende ein vierter Rang von Roberto Cunico und ein neunter Rang von Alessandro Bertuola heraus.

Ich kam vier Minuten dahinter in der Verfolgergruppe ins Ziel, nein, mit Ruhm hatte ich mich nicht gerade bekleckert. Meine Kraft reichte gerade einmal bis über den ersten Anstieg hinweg, um meine Aufgaben für das Team zu erfüllen. Tempo kontrollieren und Ausreißer stellen. In der ersten Abfahrt verlor ich den Anschluss und musste mich alleine in die Spitze zurückkämpfen. An der entscheidenden dritten Rampe, der Cima Pantani, war dann endgültig Feierabend. Doch

es war hart genug, danach nicht aus der Verfolgergruppe zu purzeln. Eine Woche später und ein weiteres Kilo leichter beim Granfondo Liotto in Valdagno (135 Kilometer, 2500 Höhenmeter) ging es schon ein wenig besser.

400 Watt muss ich investieren

Bis in den dritten von vier Hauptanstiegen kann ich mithalten. Es wird unglaublich hart gefahren. An den kurzen Anstiegen muss ich schon an die 400 Watt investieren, um mitzuhalten. Mein neuer Infocrank-Powermeter verrichtet zuverlässig seinen Dienst und ist noch genauer als mein altes Gerät, es arbeitet bis auf 0,25 Newtonmeter genau. Im dritten Anstieg verschieße ich meine letzten Körner, um meine Teamkollegen Roberto und Alessandro zu lancieren. Ich kämpfe mich zwischen Spitze und Verfolgern ins Ziel: 16. Platz. Meine Teamkollegen landen einen Doppelsieg. Die Stimmung im Team: perfekt.

Seitdem wurde mein Training noch intensiver. Highlight war eine Ausfahrt mit Cunico, dem Sieger des Ötztales 2013, und Enrico Zen, dem Drittplatzierten. An einem Anstieg mit 800 Höhenmetern sind wir erst einmal K3-Intervalle gefahren. Das richtige Highlight kam aber danach: ein gemeinsames Barbecue. ||||

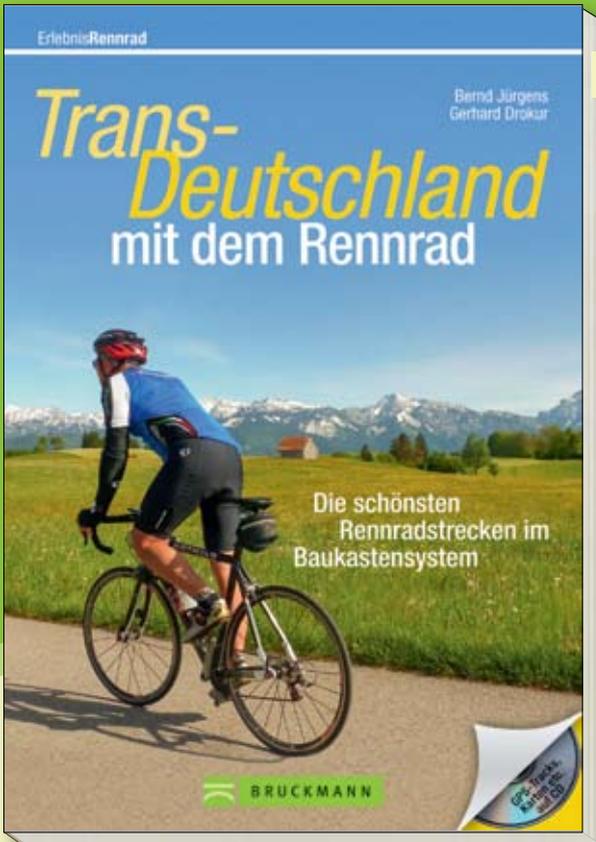
Trainings-Highlight:

K3-Intervalle an einem langen, nicht zu steilen Anstieg: dicken Gang auflegen, niedrige Trittfrequenz, dann folgende Intervalle fahren: 1/2/3/4/3/2/1 Minuten, dazwischen Erholung bei Trittfrequenzen um 95 Umdrehungen/Minute. (Bei den Intervallen musste ich bei meinen aktuell 63,5 Kilogramm je zwischen 380 und 400 Watt treten.)

„An der dritten Rampe war endgültig Feierabend.“

Die schönsten Rennradtouren.

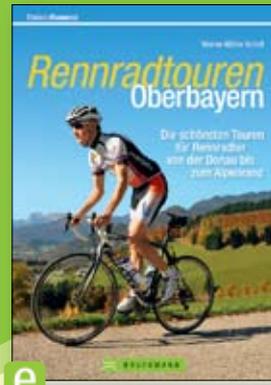
www.bruckmann.de



NEU!

Von Oberstdorf im Süden bis zum Sylter Ellenbogen im Norden, von Aachen im Westen bis zur polnischen Grenze im Osten – Wege durch Deutschland gibt es viele. Doch wie verlaufen die schönsten Strecken fürs Rennrad, was sind die touristisch spannenden Etappen, wo gibt es verkehrssame Geheimtipps? Das verraten die rennradversierten Autoren Bernd Jürgens und Gerhard Droker und beschreiben die zehn schönsten Routen quer durch die Republik.

192 Seiten · ca. 200 Abb. · 16,5 x 23,5 cm
 € [A] 27,80 · sFr. 36,90
 ISBN 978-3-7654-5960-3 **€ 26,99**



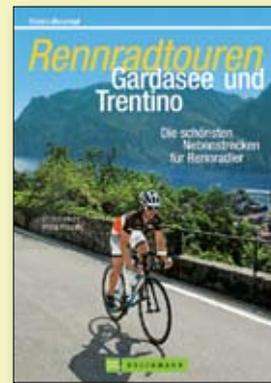
Rennrad fahren in Oberbayern – dieses Buch bietet 30 Mal Aktivität, Genuss und Erlebnis!

144 Seiten · ca. 120 Abb. · 16,5 x 23,5 cm
 € [A] 20,60
 sFr. 27,90 **€ 19,99**
 ISBN 978-3-7654-6168-2



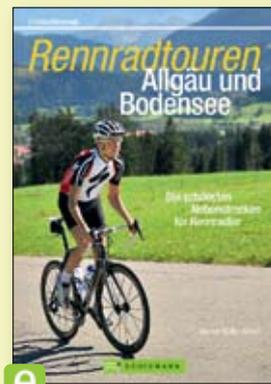
Für Rennradler mit wenig Zeit gilt: Weniger ist mehr! 30 schnelle Touren bis maximal 70 Kilometer vom Altmühltal bis zu den Alpen.

144 Seiten · ca. 120 Abb. · 16,5 x 23,5 cm
 € [A] 20,60
 sFr. 27,90 **€ 19,99**
 ISBN 978-3-7654-6548-2



Stattliche Berge und rasante Abfahrten auf der Sonnenseite der Alpen – mit Tourencharakteristik, Karte und Höhenprofil zu jeder Tour.

144 Seiten · ca. 120 Abb. · 16,5 x 23,5 cm
 € [A] 20,60
 sFr. 27,90 **€ 19,99**
 ISBN 978-3-7654-6069-2

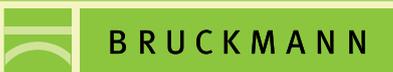


25x sanfte Hügellandschaften und steile Herausforderungen vom Hochgebirge bis zum Ufer des Bodensees für Rennradler.

144 Seiten · ca. 120 Abb. · 16,5 x 23,5 cm
 € [A] 20,60
 sFr. 27,90 **€ 19,99**
 ISBN 978-3-7654-5577-3

Auch als eBook erhältlich

Die Welt neu entdecken



Jetzt online stöbern unter

www.bruckmann.de

oder gleich bestellen unter

Tel. 0180-532 16 17 (0,14 €/Min.)