

## Hüftgold

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

**K**ilos kosten Kraft. Und ich bin im Moment leider noch in einer zu schweren Gewichtsklasse am Start. Nachdem ich eine längere Magen-Darm-Grippe überstanden hatte, war der Appetit einfach zu groß.

So bin ich dann in keiner besonders guten Form und mit etwa vier Kilogramm Extra-Hüftgold ausgestattet zum Engadiner Radmarathon gereist. Die Besetzung des Rennens war imponierend: die Transalp-Sieger Steinkeller und Kastinger, dann Kirchmair, Ortner, einige Schweizer Favoriten, Stadelmann, Dähler und neben meinen Teamkollegen von Beraldo Greenpaper Europa Ovini auch noch einige andere sehr starke Italiener. Es war klar, dass es ein sehr hartes Rennen werden würde.

Meine Vorbereitung war alles andere als optimal. Den Maratona dies Dolomites musste ich ausfallen lassen. Stattdessen fuhr ich mit mäßiger Intensität sieben Stunden lang durch den Schwarzwald. Von Montag bis Mittwoch hatte ich dann im Büro so viel zu tun, dass ich gar nicht aufs Rad kam. Donnerstags fuhr ich eine harte Einheit mit Intervallen (siehe Infokasten), am Freitag gar nicht und am Samstag dann zwei Stunden locker mit einer kurzen Vorbelastung.

### Zum Wettkampfgewicht

Mit Mühe und Not konnte ich mich über die ersten beiden Anstiege in der Spitze mit meinen drei Teamkollegen halten, wobei ich nach dem Bernina-Pass schon ein paar Meter Rückstand in der Abfahrt aufholen musste. Auch der Kopf war an diesem Tag wohl etwas schwach. Ich fuhr nur die kleine Runde, nach

97 Kilometern war mein Tag auf dem Rad in Zernez beendet.

Auf dieser Strecke hatte mein alter Bekannter Emanuel Nösig, einer der besten Marathonfahrer überhaupt, den Streckenrekord pulverisiert. Er war zwei Kilometer nach dem Start weggefahren und erarbeitete sich danach zehn Minuten Vorsprung. Im Ziel verriet er mir, dass er den Offenpass mit 450 bis 460 Watt hochgefahren ist. Kurz vor dem Ziel hatte er dann einen Hungerstaf, verfuhr sich und drehte eine kleine Extra-Runde. Und gewann trotzdem mit einer Bombenzeit von 2:27 Stunden, Wahnsinn.

Auf der Langstrecke dominierten meine Teamkollegen. Am Fluela hatten sie die einst 28 Mann große Spitzengruppe auf zehn Fahrer verkleinert. Am Ende führen dann Roberto Cunico und Enrico Zen fast drei Minuten Vorsprung auf die Verfolger heraus. Doppelsieg. Auch wenn alle Fahrer unseres Teams mit einer Zwei-Minuten-Zeitstrafe belegt wurden, weil unsere Begleiter zum Verpflegen im Auto hinter der Spitzengruppe fuhrten. Vor dem Start hieß es noch, dies sei ok.

Aber egal. Ich muss mich jetzt erst einmal wieder auf mein Wettkampfgewicht bringen. Aber ohne dass Power verloren geht. Das wird sicher eine Weile dauern...

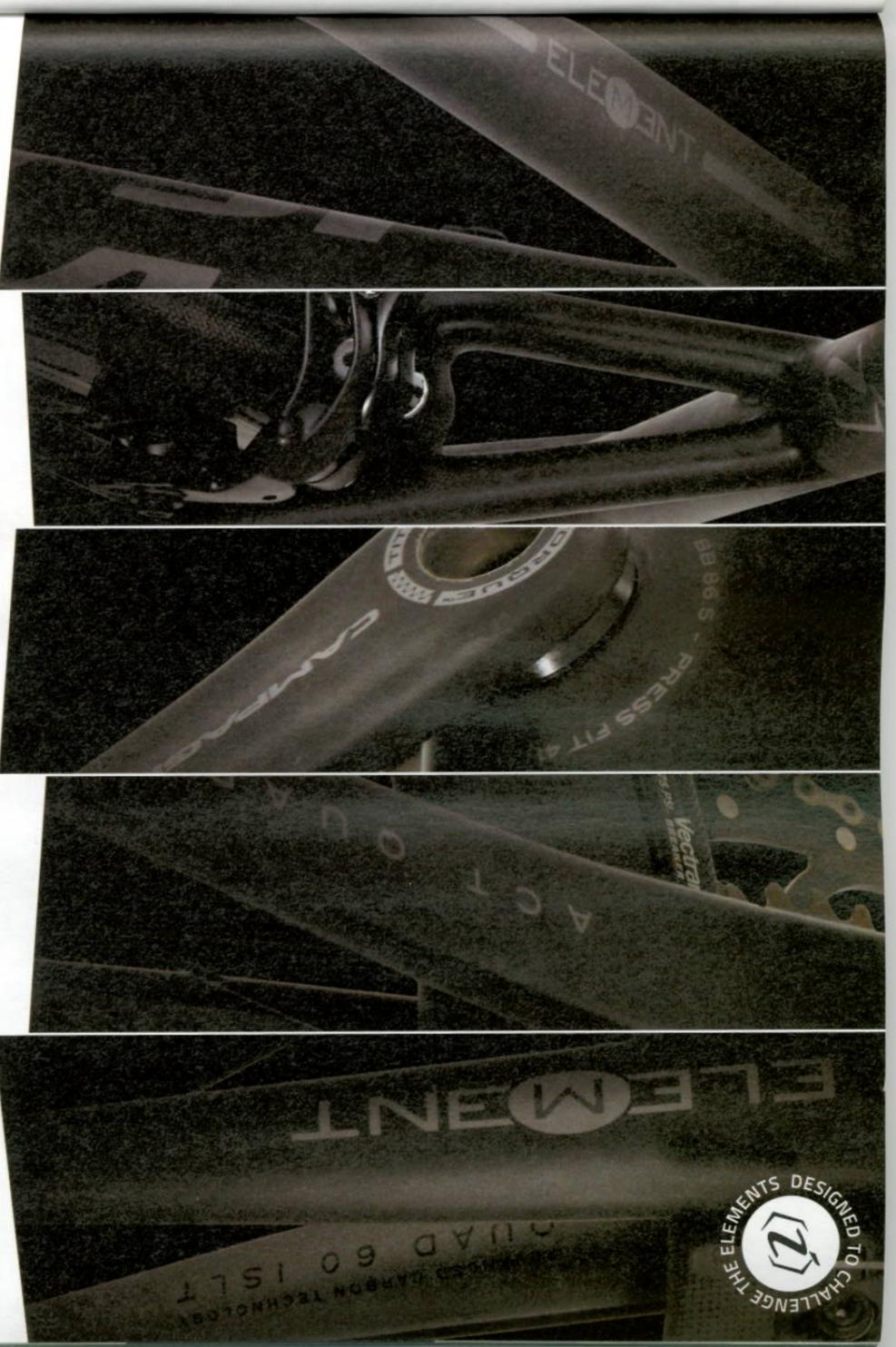
### Trainings-Highlight:

Wegen der vielen langen Anstiege beim Engadiner Radmarathon hatte ich in der Vorwoche besonderen Wert auf ein längeres G2-lastiges Training gelegt. Die Einheit: 5,5 Stunden im Grundtempo G1 mit etwa 215 Watt, mit vier Intervallen von je 30 bis 40 Minuten mit 275 Watt.



Bernd Hornetz

„Mit Mühe und Not über die ersten Anstiege.“



the **V** element

www.isaac-cycle.com

**ISAAC**  
CHALLENGING THE ELEMENTS

Lassen Sie sich auf die Herausforderungen der Elemente ein und besiegen Sie sie dank der absoluten Synergie zwischen hochmoderner Technik und menschlichem Leistungsvermögen. Die optimale Nutzung natürlicher Kräfte nach den Gesetzen von Sir Isaac Newton. Das **V<sup>e</sup>**-Element.