

Richtzeit

*Günter Arnolds*

Heute ist der Tag!

Der Tag, auf den wir seit Wochen hingearbeitet haben!

Die Spannung steigt. Ich merke wie einige Schweißtröpfchen unter dem Helmrand hervorquellen. Die Haare im Nacken richten sich auf. Ich spüre ganz leicht den Herzschlag in den Adern an meinen Schläfen. Jetzt nur nicht verkrampfen!

Wir stehen neben unseren Rädern, vor uns der Ortsausgang von Le Bourg d'Oisons. Wir schauen die schmale Dorfstraße entlang, am Ortsschild vorbei. Eine typische französische Landstraße, am Anfang schnurgerade, mit Bäumen auf beiden Seiten, eigentlich nichts Besonderes, doch: In der Ferne erheben sich im Dunst der Morgensonne die Felsriesen der französischen Südalpen. Wir, das sind elf ambitionierte Radfahrer zwischen 40 und 50, die sich heute einen Traum erfüllen wollen. Den Traum der Auffahrt nach Alpe d'Huez, diesem legendären Anstieg aus 21 Kehren, jede Einzelne davon nach den Siegern der entsprechenden Tour-de-France-Etappe benannt, die sich an diesem Anstieg unsterblich gemacht haben. Von 723 m Meereshöhe bis auf 1850. Alpe d'Huez- ein Mythos, der wie kaum ein anderer den Jubel und die Leiden verkörpert, die mit der Tour de France verbunden sind.

Seit 4 Monaten haben wir uns intensiv auf den heutigen Tag vorbereitet. Ausdauertraining, Krafttraining, Fahrtraining. Bis zu 4 Mal die Woche immer mehrere Stunden, neben Beruf und Familie. Wir wollen nicht die gesamte Etappe fahren, die weitere 160 km beinhalten würde, einschließlich des Anstiegs zum Croix de Fer einschließlich der halsbrecherischen Abfahrt nach Le Bourg d'Oisons. Das trauen wir uns dann doch nicht zu. Wir starten erst in diesem kleinen Ort kurz vor dem entscheidenden Schlussanstieg. Aber Alpe d'Huez - das soll es sein - das ist der Traum - das ist das Ziel. Und Ankommen soll nicht alles sein. Marco Pantani hält immer noch den Rekord. Er hat den Anstieg von Le Bourg d'Oisons aus in 37 Min 35 Sek geschafft. Das war 1997 und wahrscheinlich mit Doping im Blut- Unsere Richtzeit heute sind 1 Std 45 Min.

„Macht Euch allmählich fertig, aber bleibt locker“, Josefs Stimme in unseren Headsets klingt etwas blechern. Josef ist unser Team Captain und eigentlich der Fitteste von uns, fährt jedoch heute nicht mit. Er übernimmt die notwendige Versorgung auf der Strecke und zusammen mit dem Doc die medizinische Überwachung. Wir haben uns in den letzten Wochen zur Sicherheit medizinisch durchchecken lassen und sind auch heute voll verkabelt wie die Profis. Unsere biometrischen Daten werden vom Doc im Begleitteam per Funkverbindung direkt überwacht und ausgewertet. Herzfrequenz, Blutdruck, Sauerstoffsättigung. Sicher ist sicher.

Ach ja- und da ist noch unser Gast. Josef hat uns heute Morgen Astrid angekündigt, die mitfahren soll. Wir waren überrascht - eine Frau und Alpe d'Huez? Wie sollte das denn gehen? Aber wir waren schon so im Tunnel, dass wir das nicht weiter hinterfragt haben.

Astrid steht nun neben mir. „Ziemlich hübsch“, denke ich mir, „und noch so jung, vielleicht Mitte 20“. Mit dem rotbraunen Zopf, der hinten unter dem Helm hervor bis auf ihren Rücken reicht. Tolle Figur, gerade in dem eng anliegenden rotgelben Trikot. Makellose Beine, schon muskulös, aber keineswegs übertrainiert. Was fürs Auge eben, wirklich...

Sie hat mich angelächelt, als ich ihr in die grünen Augen geschaut habe.

Ich wollte irgendetwas sagen: "Hi, ich bin Paul-Günter. Falls Du Hilfe brauchst, ich bin in Deiner Nähe". Sofort war mir klar, dass das wohl nicht besonders geistreich gewesen war.

„Astrid - nett von Dir, ich komme gerne darauf zurück!“

Dabei hatte sie mich ebenfalls deutlich gemustert. War das Freundlichkeit oder Belustigung? Mir war in diesem Augenblick klar geworden, dass ich mit Astrid in meiner Nähe sicher nicht wie beabsichtigt den Reißverschluss meines Trikots vorne irgendwann ganz öffnen würde, wie es auch die Profis am Berg zur Abkühlung tun. Beim Blick auf das doch sehr eng und gespannt anliegende Trikot musste ich mir eingestehen, dass trotz des intensiven Trainings in der letzten Zeit bei mir immer noch mehr Waschbär-anstelle von Waschbrettbauch vorhanden war - oder um es kulinarisch zu sagen: zu viel Bauch im Speckmantel.

Vielleicht war ja auch mein weißes Trikot mit den roten Punkten etwas unpassend oder anmaßend-immerhin ein Trikot, wie es bei der Tour-de-France der beste Bergfahrer trug. Ich hatte dieses Trikot für einen guten Einfall gehalten, war mir aber nun nicht mehr ganz so sicher...

Aber natürlich würde ich mich nach Kräften um Astrid kümmern- Ehrensache!

„So Leute, es geht los. Denkt an die Richtzeit!“

Man merkt auch Josefs Stimme die Anspannung an.

„Drei - zwei - eins - Zeit läuft!“

Wir haben uns eingeklickt und fahren in mäßigem Tempo los. Nur nicht anfangs überanstrengen, hat Josef uns eingeschärft. Ich versuche, meinen runden Tritt und meinen Takt zu finden. Ich konzentriere mich auf die gleichmäßige Atmung - ganz wichtig, hat der Doc uns geraten.

Le Bourg d'Oisons liegt schnell hinter uns und wir folgen der Landstraße, die zunächst noch sehr eben verläuft. Die Temperaturen sind angenehm. Ich nehme die Gerüche Südfrankreichs wahr. Pinien, ein Hauch von Lavendel. Dazu das Zirpen der Grillen in der Macchia, die immer näher auf die Landstraße zuzukriechen scheint.

Nach wenigen Kilometern dann die Linkskurve mit dem Wegweiser nach Alpe d'Huez. Jetzt wird es ernst! Ich erkenne die schmale graue Rampe, die sich vom Gelb des Gesteins und Grün der Macchia abhebt. Die Kehren der Serpentin werden rückwärts gezählt - von Nr. 21 am Beginn bis Nr. 1 kurz vor dem Ziel. Natürlich kennen wir das Profil der Strecke. Ich merke, wie sich meine Wadenmuskeln anspannen. Die Straße steigt zunehmend an, auf beiden Seiten noch von Wald begrenzt. Dann die erste Kehre: Nr. 21, unspektakulär, aber dahinter wird es steiler. Hier zu Beginn sind es nur 10%. Aber was heißt nur?! Auf dem Weg zu Kehre 20 merke ich, wie sich mein Herzschlag bereits beschleunigt! Die Schweißtropfen am Helmrand werden schon zu einem kleinen Rinnsal. „Mein Gott- jetzt schon! Ich habe noch nicht einmal die zweite Kehre erreicht“, schießt es mir durch den Kopf. Aber ich widerstehe dem Gefühl, bereits jetzt aus dem Sattel zu gehen, um leichter treten zu können. Ich werfe einen kurzen Blick zu Astrid links neben mir. Entspannt sitzt sie auf ihrem Rad und zeigt kein Zeichen von Anstrengung. Gut in Schuss die Kleine, geht es mir durch den Kopf. Naja, solange Machosprüche noch gehen, kann ich wohl beruhigt sein- ich lächle über mich selbst und konzentriere mich wieder auf mich.

An der Links- Kehre Nr.20 stehen nur noch einzelne Bäume auf der Bergseite. Der Wald lichtet sich bereits. Auf der Talseite ist die Straße ab hier nur durch eine knapp 50cm hohe Steinmauer vom steilen Abhang abgegrenzt. „Nicht besonders vertrauenerweckend“, schießt es mir durch den Kopf. Aber weiter. Ab Kehre 18 verfluche ich schon die angeblich harmlosen 10%. Die Rückenmuskulatur verspannt sich-

und aus dem Rinnsal unter der Helmkante ist ein veritabler Bach aus Schweiß geworden, der den Rücken entlang nach unten strömt.

Ich weiß, dass nach 3,5 km Anstieg das steilste Stück kommt: 14,8%. Mir graust davor, wenn ich daran denke- das ist dann eineinhalb mal so steil wie jetzt! Wie soll ich das denn schaffen? Kaum ist dieser Gedanke verklungen, sehe ich tatsächlich das Schild am Straßenrand mit dem Hinweis auf diese 14,8%. Ich merke den Unterschied nach wenigen Metern. Der Tretwiderstand in den Pedalen steigt massiv, ich verfluche jedes Kilo an meinem Körper, welches ich hier nach oben wuchten muss. Muss das sein? Erster Gedanke ans Aufhören. Ein kurzer Blick nach links: Astrid immer noch locker im Sattel- zum Glück zeigen sich bei ihr einige Schweißtropfen auf der Stirn. Einige Tropfen!!! Und bei mir? Ströme von Schweiß! Udenkbar, jetzt aufzuhören, wenn diese grazile Frau hier durchhält.

Meine Geschwindigkeit fällt deutlich ab. Ich gehe kurz aus dem Sattel und falle in den Wiegetritt. Aber die anfängliche Erleichterung weicht schnell den Schmerzen jetzt auch in den Oberschenkeln.

„Paul-Günter- keine Sorge. Du siehst noch gut aus. Sauerstoffsättigung okay. Achte auf deine Atmung!“ der Doc hört sich in meinem Ohrknopf nicht wirklich überzeugend an. „Bleib im Sattel wenn irgend möglich“, auch Josef meldet sich bei mir. Geht es den anderen auch so? Ich wage einen Blick in die Gruppe. Angestrengte Gesichter. Ich bin beruhigt.

Irgendwann ist diese steilste Phase vorbei. Das Straßenschild mit einer Steigung knapp unter 10% hat irgendwie Mut gemacht. An welcher Kehre sind wir überhaupt? Ich habe gar nicht mehr auf die Nummerierung geachtet. Mir tut inzwischen der ganze Körper weh. „Wenn die Profis hier bei der Tour ankommen, haben die schon 150 km und den Croix de Fer in den Knochen“, der Gedanke macht mich fast mutlos hinsichtlich meiner Verfassung.

Ich merke, wie auch die mentale Kondition den Berg runtergeht. A propos den Berg runter, irgendwann komme ich dieser kleinen Mauer am Straßenrand bedenklich nahe - ich habe es gar nicht gemerkt - ich schaffe es noch gerade, den Lenker herumzureißen- Glück gehabt.

Was ist das für eine Frau neben mir? Astrid sitzt locker im Sattel, natürlich auch angestrengt, tritt aber vollkommen gleichmäßig ihren Takt. Ich habe keine Zeit mehr, sie zu beobachten, ich muss mich auf mich selbst konzentrieren.

Die Atmung geht zunehmend schwerer. Jeder Tritt in die Pedalen verursacht einen Schmerz, als wenn die Wadenmuskeln reißen würden. Allmählich verkrampfen meine Hände am Lenker. Schultern und Nacken schmerzen. Ich kann meinen Kopf kaum noch oben halten. Dazu dieses Pochen in den Schläfen. Nicht nur dort- ich habe schließlich das Gefühl, mein Brustkorb zerspringt durch meinem Herzschlag. Ich erkenne nichts mehr um mich herum, nicht einmal Astrid. Kein klarer Gedanke mehr im Kopf, nur der eine: Weiter, immer weiter! Es ist wie eine Trance. 5,6km vor dem Ziel nehme ich nur am Rande die orangefarbenen Fahnen wahr. Ich verstehe das nicht, aber es interessiert mich auch nicht mehr. Es ist die sog. Holländerkurve, die bei der Tour von Hunderten in Oranje gekleideten Menschen bevölkert wird, die dort dann eine Art Volksfest feiern. Verrückt- nur für einige Minuten, wenn die Tour hier durchkommt. Auch zwischendurch hängen hier diese Fahnen. Aber egal.

Weiter, immer weiter. Von Ferne dringt irgendeine Stimme an mein Ohr. Ich weiß nicht wirklich, wer das ist. Vielleicht Josef- was hat er gesagt? Ich weiß nicht- weiter, immer weiter. Ich bin allein hier - wie im Tunnel. Kein Temperaturgefühl mehr, kein Geruch, kein Grillenzirpen, kein Blick auf die grandiose Landschaft. Nur noch der Schmerz und ich. Kopf nach unten und weiter! Eigentlich bin ich schon jenseits meiner Möglichkeiten!

„Ich! Will! Raus! Aus! Diesem! Körper!“ Diese Worte, jedes Einzelne mit einem Ausrufezeichen dahinter, dringen durch das Nichts in meinem Hirn - irgendwo gelesen – von einem Amateur wie ich - ich verstehe das jetzt. Im nächsten Augenblick versickert der Gedanke zurück im Nichts.

Herzinfarkt, Hirnschlag- wie fühlt sich das eigentlich an?

Es wird heller um mich. Mühsam hebe ich den Kopf und blicke nach vorne. Keine Bäume mehr. Das Ende der Steigung ist in Sicht am Beginn der Hochebene vor Alpe d’Huez. Irgendwie gibt mir das einen Schub, den ich nicht mehr für möglich gehalten hätte. Noch 3 km.

Dann lässt der Druck in den Waden nach. Es wird flacher. Wieder ist alles orange- aber dieses Mal sind es Ferienhäuser auf der rechten Straßenseite - sind die auch für Holländer? - es ist mir im nächsten Augenblick egal - ich weiß, noch 2 km bis zum Ziel.

Die letzten 1,6km ist die Straße dann praktisch vollkommen eben. Eine 90Grad-Linkskurve und ich bin im Ziel.

Im nächsten Augenblick wird mir schwarz vor Augen...

Nein, ich bin nicht ohnmächtig geworden - Josef hat nur den Multifunktions-Breitwand-Bildschirm vor uns ausgeschaltet. Die automatischen Rolläden an den Fenstern fahren mit sanftem Surren hoch, und es wird wieder hell im Spinning-Raum unseres ActivCentrums. Durch das Pochen in meinen Schläfen hindurch höre ich wie aus weiter Ferne Josefs Stimme:

„Herzlich willkommen in Alpe d’Huez. Leider nur im Film. Tretet noch weiter und fahrt die Herzfrequenz langsam runter. Ich habe den Druck von Euren Maschinen genommen“.

Ich merke, wie mich eine Hand stützt, eine schmale Hand, Astrids Hand - wie hat die das nur geschafft?! Sie ist schon wieder so fit, dass sie mir helfen kann. Es müsste mir peinlich sein. Ist es aber nicht - ich bin sogar dankbar...

„Der Doc ist zufrieden mit Euch“, Josefs Stimme klingt begeistert. „Nun, was sagt ihr von diesem neuen Computer-Simulations-Programm? Klasse was? Jede Steigung, jede Abfahrt, jede Kehre wird wirklich genau so simuliert und auf eure Räder übertragen, wie es sich im Original anfühlen würde. Die Geräusche und Gerüche sind im letzten Update dazu gekommen. Irre was? Und dann kann ich die Belastung noch individuell für jeden Teilnehmer nachregulieren. Kompliment, ich hatte euch heute alle bei 70% der Originalbelastung. Und alle sind angekommen. Ausnahme Astrid, die hatte ich bei 100%. Tolle Leistung Astrid- und nächste Woche alles Gute bei den Deutschen Meisterschaften!“

„Mein Gott, wie peinlich ist das denn? Ich schaffe kaum die 70% und diese grazile Frau neben mir hat die Originalbelastung problemlos weggesteckt. Eine Profifahrerin. Und DER habe ICH vorher auch noch Hilfe angeboten...“

Sie scheint meine Gedanken lesen zu können, als ich zu ihr hinüberschaue: „Mach dir nichts draus, Paul-Günter. Konntest du ja nicht wissen. War trotzdem nett von dir“.

Ich finde kein Loch, in welchem ich mich verkriechen kann, und werde mein Tour-De-France-Bergtrikot ab heute nur noch zur Gartenarbeit anziehen. Mit Mühe bringe ich gerade noch ein hoffentlich nicht zu schiefes Lächeln zustande.

Josef und der Doc sind auch aus der Überwachungs-Kabine hinter unseren Rädern aufgetaucht. Vor uns läuft auf der Videowand inzwischen ein Film mit der Luftaufnahme eines Hubschrauberfluges über die

französischen Südalpen. Man erkennt genau einen kleinen Skiort auf einem schmalen Hochplateau mit einer Straße, die sich in 21 atemberaubenden Kehren bis ins Tal schlängelt.

Josef und seine Frau Lisa verteilen Kaltgetränke an alle. Bei mir angekommen beruhigt mich Lisa: "Alles im grünen Bereich! Wir hatten das Sauerstoffzelt für dich zwischendurch schon vorbereitet. Haben wir aber nicht gebraucht. Glückwunsch!"

Na toll!!!!- aber sie meint es nur wie immer nett...

Mein Tour-de-France-Bergtrikot wird mir immer peinlicher. Josef hat schon wieder Pläne - er ist ganz in seinem Element: "Und beim nächsten Mal machen wir dann die 100% bei Alpe d'Huez - oder doch lieber den Galibier - was meint Ihr - das Programm kann praktisch alle Alpen- und Pyrenäenpässe?"

Ich fühle mich ausgequetscht wie eine Zitrone und meine zunächst einmal gar nichts. Ich bin mir nicht sicher, ob es ein solches nächstes Mal für mich noch geben wird.

Obwohl:

Irgend jemand hat gesagt, der Mont Ventoux sei auch nicht schlecht...

Aber im Ernst:

Trotz der nur 70% von der Originalbelastung und trotz Astrid - ein bisschen stolz bin ich schon auf uns:

Wir haben die Richtzeit nämlich um fast 5 Minuten unterboten!

Günter Arnolds, September 2015