

## **Erfolgreicher Start beim Radmarathon Mallorca 312**

Wettkampfbcomeback nach einem Jahr erzwungener verletzungsbedingter Auszeit im Jahr 2023.

Nachdem mich Anfang Mai 2023 ein folgenschwerer Radunfall mehrere Monate außer Gefecht gesetzt hatte, konnte ich im letzten Jahr an keinerlei Wettkämpfen mehr teilnehmen.

Seit Dezember habe ich mich dann wieder ganz langsam an einen gewissen Trainings-Rhythmus herangearbeitet.

Mit sehr viel Unsicherheit und viel zu wenigen Radkilometern in den Beinen habe ich mich dann der Herausforderung des Radmarathons Mallorca 312 gestellt.

Am Samstag dem 27. April um kurz vor 7:00 Uhr begann für meine drei Schweizer Freunde und mich das Abenteuer dieses Rad-Klassikers.

8.000 Starter machten sich auf dem Weg, entweder 165, 225 oder 312 Kilometer an diesem Tag zu bewältigen. Nach ca. 100 Kilometer kommt der erste Zeit-Cut. Wenn man hier nicht spätestens um 11:15 Uhr an einer bestimmten Kreuzung vorbei ist, kann man nur noch die kurze Strecke fahren.

Hier hatte ich noch 45 Minuten Zeitpuffer, so dass die Entscheidung ob ich die mittlere oder längere Strecke fahre noch bis 16:30 Uhr (zweiter Zeit-Cut) vertagt wurde. Nach 120 Kilometern und über 3.000 Höhenmetern hatte ich einen Durchhänger. Zu diesem Zeitpunkt habe ich mich voll und ganz auf die mittlere Distanz konzentriert. Bei Kilometer 180 kommt eine groß angelegte Verpflegungsstation, bei der ich eine großzügig ausgelegte Pause einlegte. Nach reichlich Essen haben sich meine Energiespeicher spürbar gefüllt. Zu meiner großen Überraschung kam ich nach dieser lang ausgedehnten Pause trotzdem noch rechtzeitig zum zweiten Zeit-Cut und konnte auf die lange Strecke einbiegen. Hier habe ich noch einmal alle Reserven mobilisiert und konnte tatsächlich nach rund 13 Stunden (reine Fahrzeit etwas über 12 Stunden) über die Ziel-Linie fahren und meine zweite erfolgreiche Bewältigung der 312 Kilometer feiern.