

## Ice Rider Marathon in Schömberg 27. Januar 2008

***Dies ist mein Bericht über das Training, das Rennen sowie eine Beschreibung der Rennstrecke. Er soll die Eindrücke und das Feeling während des Rennens beschreiben. Kurz zusammengefasst: Es war toll, es war klasse, es war kalt. Ich würde es jederzeit wieder tun.***



**Mitfahrer Tobias vor dem Start**

Lang ersehnt und darauf hin trainiert fuhren wir, mein Mitfahrer Tobias und ich am Samstag, den 26.1.2008 nach Schömberg, um dort die Strecke anzusehen und abzufahren. Die Fahrt von Karlsruhe auf der A8 über Pforzheim und von dort nach Schömberg bzw. Langenbrand dauert ca. 45 Minuten. Um 13:00 Uhr wurde die Strecke zum Training geöffnet und um dieselbe Zeit fuhren wir in Karlsruhe los, sodass wir gegen 14:00 Uhr die Bikes abgeladen, aufgebaut und fahrbereit hatten.

Mein Vorschlag das Training auf 2 Runden zu begrenzen fand bei Tobias sofort Anklang, wobei die erste Runde zum Kennenlernen der Strecke und Ausspähen von Schwierigkeiten dienen sollte und die zweite dann im „Renntempo“ abgefahren werden sollte. Obwohl der Marathon „Ice Rider“ heißt, war von Eis keine Spur. Ich dachte vielleicht gibt's nach dem Rennen Vanille-Eis mit heißen Himbeeren und deshalb heißt der Marathon so – aber leider nicht. Nein – normalerweise liegt um diese Jahreszeit schon noch Schnee und die Wege sind vereist, aber dieses mal eben nicht. Das Wetter war sonnig und bei angenehmen +8°C fuhren wir los. Die Strecke führt zunächst durch ein kurzes Waldstück, um dann über einen asphaltierten Lagerplatz in ein Wiesenstück zu münden. Hier war die erste Schwierigkeit, denn der Übergang war ziemlich matschig und man musste Tempo rausnehmen, um die Kurve zu bekommen. Weiter am Waldrand entlang. Hier am rechten Wegrand fahren, da in der Mitte tiefe, verschlammte LKW-Spuren die Fahrspur stark beeinträchtigten und einen tief einsinken lassen. Merken!! Danach wieder ein kurzes Asphaltstück, wo man Fahrt aufnehmen muss und sofort wieder bremsen muss, da es in ein Wiesenstück mit verschlammtem Übergang führt. Hier hat es mir beim Rennen in der letzten Runde beide Räder dermaßen weggezogen, dass ich nur noch in Speedway-Manier mit dem linken Fuß auf dem Boden einen Sturz verhindern konnte, was die Zuschauer mit spontanem Szenenapplaus quittierten. Weiter ging es wieder am Waldrand bis endlich die Abfahrt kam. Zunächst wahlweise auf dem Schotterweg oder dem Wiesenrand – ich entschied mich fast immer für den Wiesenrand, der mit einem kleinen Sprung endete. Hier hat man bereits Tempo 40 auf dem Tacho. Dann wechselt der Belag wieder auf Asphalt und wird steiler. Mein Maximalwert beim Rennen an dieser Stelle lag bei 65km/h. Nach kurzem heftigem Bremsen geht es nach links in den Wald und dort auf einer Schotterpiste weiter bergab. Nach einer Wegüberquerung geht es wieder in den Wald. Auf einer Schotter-Erd-Piste geht es im angenehmen Slalom zwischen Bäumen durch, die dankenswerterweise abgepolstert sind. Die Abfahrt wird hier nochmals steiler, sodass ich hier meinen Sitzplatz verlassen habe

und gen Hinterrad gewandert bin. Am Schluss der Abfahrt heißt es ein wenig Bremsen rechtzeitig auf den Sattel zurück und hinab ins grüne Tal, den schmalen Steg treffen, der sehr gut präpariert ist. Polster an den Geländern und ein Drahtgitter auf den nassen Holzplanken geben einem wirklich ein sicheres Gefühl. Hier mal ein dickes Lob an die Organisatoren. Weiter geht es nach rechts, dem Tal entlang bis zum ersten leichten Anstieg, der als sogenannte Waldautobahn keine Schwierigkeit darstellt. An Ende erfolgt eine 180° Wende auf die nächste Waldautobahn. Weiter geht es wieder zunächst leicht dann steiler bergab. Hier kann man noch mal Luft holen und den einen oder anderen Schluck aus der Flasche nehmen. Die Fahrt wird rasanter und in einer Kehre wird die Waldautobahn verlassen und ein weiterer Steg angefahren. Wahlweise kann hier der Bach auch in einer ausgebauten Furt überquert werden. Bei einem Wasserstand von über ½m (geschätzt) entschied ich mich jedes Mal für den Steg.



**Startvorbereitungen**

Danach wurde es ernst. Wo am Samstag der Anstieg noch über einen Schotterweg führte, wurde kurz vor Rennbeginn per Lautsprecher eine geänderte Streckenführung bekannt gegeben. Jetzt ging der Anstieg eine Skipiste hoch. War es am Anfang noch eine Grasfläche, so wurde daraus nach ca. hundert Metern eine knöcheltiefe Matschpiste. Hier half nur eins: Absteigen und Schieben. Als die Piste wieder etwas flacher und der Untergrund wieder fester wurde, konnte ich wieder aufsitzen und weiter fahren. Oben angekommen führte die Strecke gleich wieder bergab. Aber diesmal im matschigen Singletrail mit ausgefahrenen Spuren. Hier heißt es Konzentration und bloß keine Fahrfehler machen. Dieser Trail endet nach ca. 200 Meter und sofort geht es wieder bergauf, wieder im matschigen Singletrail unterbrochen von einer 2Meter hohen Stufe – raus aus dem Sattel – auf das Hinterrad ausbalanciert und runter.

Und weiter geht es bergauf im Matsch- Sand-Geröll-Gemisch. Treten, Treten und noch mal Treten was das Zeug hält. Oben. . . Denkste! Nach kurzem leicht abfallendem Waldweg geht es weiter bergauf, zunächst an einer Lichtung bzw. einer Wiese vorbei durch ein Waldstück. Endlich nach 250HM kommt man auf Höhe Start/Ziel. Der Weg dorthin ist zwar geschottert, jedoch war der Untergrund so weich, dass das Rad regelrecht einsinkt. Die Folge, man kann treten wie man will man kommt fast nicht vom Fleck. Nach ca. 500 Metern erreicht man das Ende des Waldes und nach ein paar Metern Asphalt und einer 180°-Kehre erreicht man die Start/Ziel-Linie und der Spaß beginnt von vorn. Die Strecke wird bei der Kurzdistanz 4mal und bei der Langdistanz 7mal gefahren. Wir waren für die Kurzdistanz gemeldet.



**Der Verpflegungsstand**

Am Sonntag verabredeten wir uns (Tobias und ich) auf 8:00Uhr Abfahrt, damit wir auf jeden Fall rechtzeitig ankommen. Die Autobahn war frei und schon dort verfolgte uns ein Fahrzeug mit zwei VOITL-Bikes auf dem Dach. Wo die wohl hin wollen? Sie haben uns dann bis Langenbrand verfolgt und unweit von uns geparkt.

Wir kamen so gegen 9:00 Uhr an. Wir öffneten die Tür und schlossen sie gleich wieder. Der Außentemperaturfühler an meinem Fahrzeug zeigt zwar 8°C an, jedoch orkanartige Windböen ließen die gefühlte Temperatur auf -8°C sinken. Also beschlossen wir, noch eine halbe Stunde im Wagen zu warten, um dann schnell die Räder abzuladen und uns aufzuwärmen. Ich schnappte mir meine Kamera und wir fuhren zum Start. Der Start für die Langstrecke war auf 10:00 Uhr angesetzt, für die Kurzstrecke auf 10:15 Uhr. Jedoch verzögerte er sich um 10 Minuten aufgrund der geänderten Streckenführung und der folgenden Streckenabnahme. Also schnell noch ein paar Fotos gemacht und die Kamera wieder zurück zum Wagen gebracht, weil auf die Strecke wollte ich die Kamera eigentlich nicht mitnehmen. Tobias begleitete mich und wir fuhren noch ein wenig die Straße rauf und runter und schon wurde zur Startaufstellung für die Langstrecke gerufen. Besondere Aufmerksamkeit erhielten der amtierende Deutsche Meister Jochen Käß und der Vorjahressieger Hannes Genze. Beide vom Team Alb-Gold. Noch zwei Minuten, noch eine Minute, noch 10 noch 3, 2, 1 los. Wir feuerten die vorbei fahrenden Kollegen mit Klatschen und einem kräftigen „Hopp, Hopp, Hopp“ an, bis sie allesamt im Wald verschwunden waren. Noch einmal die Straße bei Start/Ziel rauf und runter und schon wurde zur Startaufstellung der Kurzstrecke gerufen. Nein – ich muss nicht in die erste Reihe. Meine Ziele sind bescheiden, also stelle ich mich weiter hinten auf, damit mich nicht so viele überholen oder ich das Feld von hinten aufrollen kann (ha, ha, ha).



**Startvorbereitungen**

Wieder gibt der Sprecher bekannt: Noch 2 Minuten bis zum Start, noch eine Minute noch 30 Sekunden 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 Schuss. Das Feld setzt sich in Bewegung. Ich gebe meinem Mitfahrer Tobias noch einen Faust auf Faust-Stoß und wir setzen uns beide in Bewegung. Das Adrenalin steigt und nach wenigen Metern spüren wir nichts mehr von der Kälte. Eine angenehme Wärme durchfährt mich und ich spüre, dass ich dem Feld eigentlich gut folgen kann. Jetzt alle Gedanken sammeln, bevor Adrenalin, Endorphine und andere Glückshormone meine Wahrnehmung vernebeln. Wie war das mit den LKW-Spuren – Ah, Ja rechts halten. Das haben die Mitfahrer auch gemerkt. Doch manche können die Spur nicht durchhalten und stürzen in die LKW-Spuren. Ich muss auch in die LKW-Spuren, um eine Kollision zu verhindern, kann mich aber bis zum Ende der Spuren retten ohne absteigen zu müssen. Dann die erste Abfahrt, Fahrwerk sprich Gabel kontrollieren: Federung aktiv? Ja. Gabel auf 140mm Federweg? Ja. Also los – runter. Mein angefahrener Hinterreifen nimmt sofort Fahrt auf. Schnell das große Blatt aufgelegt zwei- dreimal gekurbelt. 30, 40 km/h auf Wiese dann auf Schotter - Sprung auf den Asphalt – 50, 60km/h – raus aus dem Sattel – aufs Hinterrad – warten – warten – leicht bremsen – ja sie ziehen – noch ein bisschen warten – jetzt zubeißen lassen. Bremsen lösen – ab in den Wald. Schotterpiste. Immer noch nicht in den Sattel – laufen lassen – Sprung über den Weg – wieder ab in den Wald. Die gepolsterten Bäume zeigen sehr gut den Streckenverlauf. Zwischen die Bäume zielen – kurz bremsen – weiter laufen lassen – Slalom – Anlieger benutzen - jetzt wird's steil. Stark bremsen – Hinterrad blockiert fast – rechts rum und wieder laufen lassen – leicht links rum – beide Bremsen loslassen – langsam auf den Sattel setzen. Der Wald und die Abfahrt sind zu Ende. Es macht Spaß. Es macht einfach nur Spaß. Über den schmalen Steg fertig. Durch die Abfahrt kühlt man schon ein wenig aus, aber bei dem Hormonspiegel spürt man auch nicht wirklich viel davon. Hier unten im Tal ist übrigens auch der Wind weg. Es ist ziemlich ruhig und man kann sich auf den ersten Anstieg konzentrieren. Ich schalte früh genug auf das mittlere Blatt, dann bald auf das kleine Blatt. Ich spüre die Anstrengung und wie der Schweiß langsam aus den Poren quillt. Ich denke: „zurückhalten, noch ein bisschen zurückhalten“. Also schalte ich noch zwei Gänge herunter und strampel den Berg hoch. Oben angekommen – 180° - Kehre - das mittlere Blatt und los. Durst, nein hab ich noch keinen – trotzdem – ein Schluck muss sein. Also großes Blatt auflegen – treten – ein Schluck aus der Flasche – weiter. Das Bike nimmt Fahrt auf – schneller 30, 40km/h – bremsen – Kehre – weiter kurbeln - jetzt kommt der zweite Steg – aufpassen – die Anfahrt bei Tempo 40 ist etwas schwierig. Dann kommt der Anstieg über die Skipiste. Die ersten Meter im Gras – jetzt absteigen – schieben – weiter oben aufsteigen - strampeln. Das Hinterrad ist ständig

ein wenig am Durchdrehen. Vielleicht doch die falschen Reifen? Nein, bei den mitfahrenden Kollegen drehen die Reifen ebenfalls durch. Es wird nochmals kurz steiler. Also auf die Sattelspitze vor – sitzen bleiben – kurbeln. Endlich wird es wieder griffiger. Jetzt kommt ein Single-Trail. Die Spur ist matschig und ausgefahren und wird auch während des Rennens nicht besser – eher schlechter. Hier ist höchste Konzentration gefragt, was in der letzten Runde schwierig wird und ich hier das eine oder andere Mal ziemlich hin und her rutsche, aber nicht stürze. Der Trail endet auf einem breiten Waldweg, der aber nur kurz berauf führt, um dann auf den nächsten Trail abzuzweigen. Der Untergrund besteht jetzt aus nassem rotem Sand mit Steinen, Wurzeln und Ästen gespickt. Ebenfalls ziemlich rutschig. Jetzt kommt die 2Meter-Stufe. Alle vor mir Fahrenden nehmen das Hindernis problemlos. Auch ich habe bis zur letzten Runde keine Probleme mit der Stufe. Hier rutscht mir kurz das Vorderrad weg und ich muss im großen Bogen aus der Spur fahren, um nicht zu stürzen. Es geht weiter bergauf. Die Spur wird schlechter und steiler. Also wieder auf die Sattelspitze und treten was die Muskeln hergeben. Zu guter letzt noch eine 180° - Kehre. Oben.



**Das bin ich, kurz vor dem Start.**

In der zweiten Runde sehe ich ca. 50 Meter vor mir einen Mitfahrer im grauen Renndress mit einem Stern auf dem Rücken. Es gelingt weder mir ihm näher zu kommen noch gelingt es ihm sich von mir zu lösen. Insgeheim denke mir, das ist die Aufgabe für diesen Marathon, ihn zu überholen. In der dritten Runde fahre ich bei Start/Ziel neben ihm. Wir fahren eine Weile zusammen und unterhalten uns, wo er herkommt und wie es ihm so geht. Danach fahre ich vorbei, kann ihn aber auch nicht abschütteln. Ich merke wie er sich an mich dranhängt, aber keine Ambitionen zum Überholen zeigt. Er taktiert. Anfangs der vierten Runde bin ich immer noch vorn, die Abfahrt, die erste Steigung, das Gefälle, die Skiabfahrt. Ich erwarte jederzeit seinen Angriff – doch nichts. Dann am Ende der Skiabfahrt sehe ich ihn ca. 20Meter hinter mir. Ich fahre den ersten Trail und merke, dass die Schnellen wieder kommen. Um niemanden zu gefährden halte ich an und lasse die Gruppe von 5 Fahrern, die die Langstrecke fahren vorbei. Jetzt fährt auch ER vorbei. Ich denke: "Na-Klasse – Toll gemacht". Dadurch dass ich aber ca. eine halbe Minute stand, hatte ich wieder Kraft gesammelt, um IHM hinterher jagen zu können. Auf den letzten Metern Anstieg konnte ich IHN dann stellen und vorbei fahren. Das letzte Mal auf der ebenen Einsinkpiste. Ich denke nur noch: "Treten, treten, treten,- Nicht umschauen. Alle Reserven raus hauen. Es muss

nichts übrigbleiben.“ Also mittleres Blatt auflegen und los. Die letzten Meter. Jetzt Asphalt ich trete, was die Waden hergeben. Letzte Kehre. Ich sehe den Start-Zielbereich. Endspurt – was man noch als Endspurt bezeichnet. Kurz vor dem Ziel drehe ich mich um – niemand zu sehen. Er ist weg. Er kommt über eine Minute später als ich ins Ziel. Aufgabe geschafft! Platz 66 gesamt. Platz 63 Herren. Platz 16 in der Seniorenklasse. Meinen Mitfahrer Tobias habe ich während des gesamten Rennens nicht mehr gesehen. Er kam ca. 2 Minuten nach mir ins Ziel.

Übrigens: Jochen Käß und die Spitzengruppe der Langstrecke haben mich während des Rennens insgesamt 3 (in Worten: DREI) Mal überholt. Eben eine andere Liga. Aber das geht auch in Ordnung. Da kann ich nur neidlos hinterdrein fahren und applaudieren, was ich auch tat.

Nachspiel: Nach Ende des Rennens sind wir ziemlich schnell wieder nach Hause gefahren, da der Wind uns dermaßen auskühlte, dass wir uns nur noch frierend gegenüberstanden. Zuhause angekommen, habe ich erst mal heiß, kalt geduscht. Um halb fünf Uhr Abend kamen dann die Krämpfe, die ich schnell mit Magnesium-Brause-Tabletten in den Griff bekam. Bis jetzt hielten die Glückshormone und das Adrenalin an.

Fazit: Es war toll, es war klasse, es war kalt. Ich würde jederzeit wieder mitfahren.  
Dieter