

# Trainingslager in Riccione 2011

Aus der Sicht eines Rennfahrers



**Tag 1:** Das Wissen um die Länge eines Anstiegs verhütet sinnlose Bolzerei, und gemächliche Steigungen machen sie unnötig: selten geht es steiler als fünf, sechs, sieben Prozent bergauf. Zehn Kilometer später sind wir auf der Panoramastrasse und plaudern während wir nebeneinander zufahren. Kein Verkehr und keine Steilrampe zwingen uns mit dem Plaudern aufzuhören. Aber halt, da hat ein Autofahrer tatsächlich gewagt zu hupen! Wir sehen es als Gruss und «passive Sportbegeisterung» an. Nach dem Kaffee-Halt geht es noch richtig zur Sache mit einem Anstieg von 7 Kilometern und ein paar richtig steilen Rampen. Aber dann folgt eine wohlverdiente Abfahrt, die uns Richtung Küste führt. Dann fahren wir die letzten 10 flachen Kilometer der Küste entlang, die uns nach Riccione zurückbringen.



**Tag 2:** Den Lenker fest in der Hand geht ein rascher Blick nach hinten. Mist, mein Material bietet keine Reserven, die Kette liegt auf dem grössten Ritzel. Da gibt es nur etwas: am Lenker ziehen was das Zeug hält, und auf dem Bock im Schlingerkurs von einer Strassenseite zur anderen. Der Computer zeigt 16 Prozent. Aus «Geradeausradeln» wird da nichts. Die Beine brennen und der Schweiß brennt ebenfalls in den Augen.



**Tag 3:** Ein ganz normaler Morgen mit mir und dem Präsi (mit dem ich seit Jahren das Zimmer teile): zwischen 7.15 und 7.30 ist Tagewacht, und meistens stehe ich zuerst auf – oder auch nicht! Zuerst rasiere ich mich und stelle mich dann unter die Dusche. Wenn ich fertig bin, ist Rolf auch schon wach. Dann geht er unter die Dusche. Um 8 Uhr sind wir bereit für das Morgenessen, und wir gehen in den Speisesaal. Aber halt, jetzt kommt die Frage aller Fragen! Hast du den Schlüssel und ist der Safe überhaupt geschlossen. Auch hier, alles ist so wie immer: Rolf schliesst den Safe und ich die Türe zum Zimmer!



**Tag 4:** In längs verlaufenden, eng getafelten Wellen erstreckt sich das Vorland Richtung Tavullia. Die vielen Anstiege des Tages werden zusammen 1250 Höhenmeter ergeben. Die Kletterei zerrt an den Kräften – und wirklich oben ist man nie. Nach dem ersten Wasserhalt in Tavullia fahren wir Richtung Urbino. Nach einem weiteren Wasserhalt «stürzen wir uns in die Tiefe». Die Abfahrt ist ziemlich gefährlich: es hat Schlaglöcher und Kieselstei-



ne – man muss höllisch aufpassen. Nach einem kurzem flachen Zwischenstück nehmen wir den Aufstieg nach Urbino in Angriff. Auch dem letzten Anstieg mangelt es weder an Höhenmetern noch an wunderbarer Landschaft. In der Universitätsstadt Urbino kehrten wir ein und trinken Kaffee und Cola.

Nach der Abfahrt ab Urbino stemmt sich der Wind vom Meer her immer stärker gegen uns. Ich versuche im Windschatten des Vordermanns zu bleiben. Nach einer Weile bin ich an der Reihe, die Führungsarbeit zu verrichten. Jetzt wird es hart – ich muss gegen den Wind stampfen – liege gebeugt über den Lenker. Endlich nach einer gefühlten Ewigkeit steht Riccione auf dem Ortsschild. Wir sind wieder zurück. Ich steige vom Rad und schüttele mir ein wohlverdientes Bier in den Rachen.

**Tag 5:** Angst vor der Zukunft – heute ist sie berechtigt, denn heute steht die Königsetappe an. Ich habe schlecht geschlafen – Halsweh und das Steissbein lässt grüssen. Aber ich bin wohl nicht der einzige, der Respekt hat vor dem Tagwerk. Denn als wir losfahren, wird ein überraschend langsames Tempo gewählt – das Ziel ist noch weit weg.

Die ersten 35 Kilometer sind flach bis gruppiert. Ansonst spricht das Höhenprofil aber eine klare Sprache. Ohne Erbarmen knallt die Sonne in die Anstiege des Mondino. Bei 30 Grad verstummen auch die letzten Gespräche. Mein Hals schmerzt noch immer, aber schlimmer ist das Steissbein. Jeden Tramp spüre ich, und ich leide wie schon lange nicht mehr.

Ich bleibe im Ungewissen darüber, wann der höchste Punkt überwunden ist. Das nagt gehörig an der Moral. Beim Mittagessen bekomme ich eine Schmerztablette, und es geht mir langsam etwas besser – Cancellara lässt grüssen! Die Heimfahrt rollt bei mir wieder besser, und ich kann sogar wieder angreifen. Als wir in der Ebene sind, kann man es gemütlich nehmen oder es richtig krachen lassen – je nach Form. Die wenigen Bodenwellen lassen sich hier problemlos auf dem grossen Blatt glattbügeln. Nur... Wir nehmen es nicht gemütlich – wie immer!

So, das sind nun meine Berichte aus dem Trainingslager 2011 in Riccione

Laszlo Madarasi

