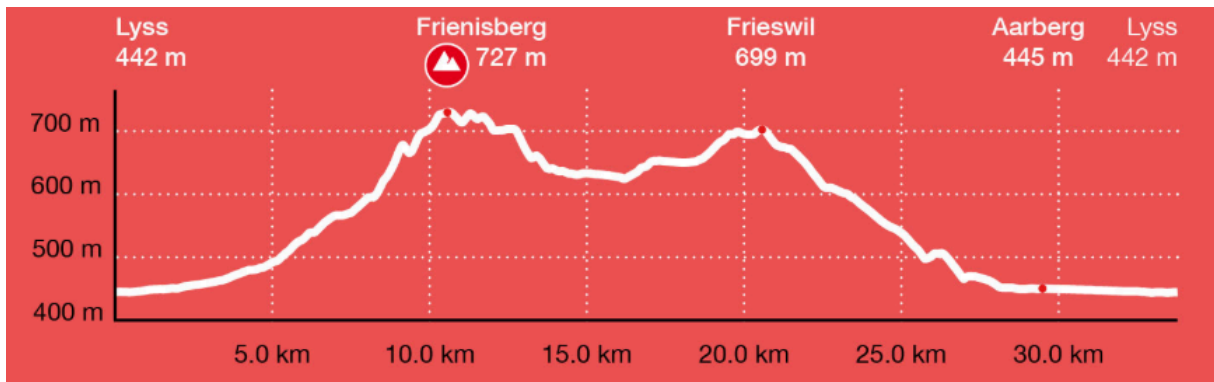


# Rennbericht Berner Rundfahrt

## Event und Strecke

Die Berner Rundfahrt ist ein jährlich stattfindendes Radrennen. Es gibt sowohl ein Rennen für lizenzierte Fahrer als auch ein Rennen für Hobbyfahrer. Bei den lizenzierten waren dieses Jahr beispielsweise Lars Forster, Matthias Flückiger und Alessandra Keller, allesamt Mountainbike Profis, am Start. Auch im Fahrerfeld vertreten waren die U23 Teams von Tudor und Q36.5 und die Junioren von Lidl-Trek.

Start und Ziel des Rennens ist Lyss. Im Zentrum der Route steht der Anstieg zum Frienisberg, der je nach Kategorie ein bis drei Mal zu bewältigen ist. Ich meldete mich für die längste Hobbystrecke an, in dem wir die gesamte Runde 3-mal absolvierten. Vom Start und Zielbereich führte die Route an drei Kreiseln vorbei aus Lyss heraus. Gleich nach dem Kreisel beginnt der sanfte Aufstieg inmitten von Weiden und Wald, welcher ca. 7,5 Kilometer lang ist. Die Steigung nimmt im Verlauf des Anstieges zu. Frienisberg mit Abschnitten zwischen 10 und 12 %. Eine kurze Abfahrt nach Meikirch gibt den Beinen etwas Zeit zur Erholung, es folgt ein Flachstück bis nach Sariswil. Ab hier gilt es nochmals 70 Hm bis Frieswil zu überwinden. Es folgt eine längere Abfahrt nach Aarberg von wo es nochmals flache 6 km bis zum Ziel in Lyss sind.



## Rennstrategie

Für einen Fahrer mit meiner Grösse und Gewicht macht es am meisten Sinn, in der ersten Runde am Anstieg zum Frienisberg relativ schnell zu beginnen und danach den Rest der Runde mit einer Gruppe zusammen zu überwinden. Und von Runde zu Runde mich entweder vorzuarbeiten oder zumindest in der gleichen Gruppe zu bleiben.

## Rennverlauf

Ich schloss mein Warm-up Programm ca. 10 min vor dem Start ab, was physiologisch durchaus Sinn macht, Rennstrategisch stellte es sich eher als ungünstig heraus, da bereits ein grosse Fahrerpulk bereitstand und ich nun bei den letzten 20-30 Fahrern von den über 200 einstand 😞. Die ersten 3 Kreisel, bis wir aus Lyss heraus waren, waren zum Glück neutralisiert und ich konnte schon die ersten paar Positionen hervor arbeiten. Als das Feld zum Anstieg des Frienisbergs abbog, begann für mich die Aufholjagd. Überall begannen bereits erste Lücken im Fahrerfeld zu entstehen. Ich arbeitete mich von Gruppe zu Gruppe, Fahrer zu Fahrer und immer weiter vor. In der Mitte des Anstiegs war die Spitze des Feldes etwa 200 m entfernt. Bis zum Gipfel des Frienisbergs versuchte ich wieder Anschluss an die Spitze zu schaffen, jedoch ohne Erfolg 😞. Am Gipfel angekommen, fand ich mich in einer 4 er Gruppe wieder, mit 100 - 200 m Rückstand auf die nächste grössere Gruppe. Ich hoffe, wenn wir gut zusammenarbeiten, können wir die Lücke vielleicht wieder zufahren. Nach der kurzen Abfahrt wechselten wir uns gut ab, waren jedoch nicht schnell genug. Eine weitere Gruppe schliess zu uns auf und wir waren dann ca. 15 Fahrer. Die Kooperation in unserer Gruppe war eher mässig, der eine oder andere Fahrer hatte noch das Lactat des Anstiegs in den Beinen und fuhr trotzdem an 3 oder 4 Position bis an die Spitze, nur um danach gleichzeitig mit dem Vordermann auszuscheren. Was zu Konfusion bei den Nachfolgenden führte und es dauerte immer wieder ein paar Sekunden bis der nächste Fahrer die Führungsarbeit übernahm. Nach der Gegensteigung zu Frieswil folgte die längere Abfahrt, in der die Gruppe nochmals getrennt wurde und sich drei Fahrer lösen konnten. Auf dem längeren Flachstück bis zum Ziel in Lyss fuhren wir die Lücke wieder zu. Die erste Runde beendete ich auf Zwischenrang 98.

In der 2ten Runde merkte ich, dass es für mich weniger anstrengend war das Tempo der Gruppe im Aufstieg zum Frienisberg mitzugehen 😊 als in der Fläche, wo ich nach jedem Kreisel und Abzweigung doch ein beträchtliche Menge Energie aufwenden musste, um die aufgehende Lücke wieder zu schliessen. Inzwischen war vor uns keine Gruppe mehr zu erkennen, also sparte ich mir die Energie für die dritte Runde und versuchte, mich nicht von der Gruppe zu lösen. Im Verlauf der zweiten Runde holten wir immer wieder einen abgehängten Fahrer ein, doch ab und zu verlor jemand wieder den Anschluss. Die zweite Runde beendete ich auf Zwischenrang 92.

Gleich zu Beginn der 3. Runde auf den ersten Metern zum Frienisberg setzte sich ein Fahrer aus unserer Gruppe ab, für einen Moment überlegte ich mitzugehen, allerdings waren die Steigungsprozent am Anfang nur 1-2 %, so belies ich es dabei. Im Laufe des Anstiegs wurde unsere Gruppe immer kleiner. Nur noch zu viert begannen wir die letzten steileren Passagen zum Gipfel. Hier zog es unsere Gruppe auseinander, ich war der letzte der 4er Gruppe und jeweils 10 - 20 m trennten uns

am Gipfel. Meine Beine waren schon ziemlich am Ende und waren froh über die bevorstehende Abfahrt. Die anderen 3 kamen schnell wieder zusammen, ich jedoch war in der Abfahrt ca. 50 m hinter ihnen. Zu Beginn des flachen Stücks holte mich ein weiterer Fahrer unserer ursprünglichen Gruppe ein und zu zweit konnten wir das Loch wieder schliessen. (Puuuh, gerade nochmals gut gegangen 🙄💨). Nun zu 5t näherten wir uns der letzten Steigung des Tages. Ich merkte allerdings bei jeder Kurve oder kleinen Welle, dass meine Oberschenkel rebellierten und wirklich nicht mehr viel ging. Die erste kleinere Steigung überstand ich noch ohne grössere Probleme, bei der 2ten Steigung nach Frieswil ging das Loch vor mir langsam auf...1 m...10 m...20 m, als ich am Gipfel ankam, waren es bereits 30 m. Bevor die Abfahrt richtig steil wird, geht es noch ein paar Hundert Meter geradeaus bis nur leicht abfallend. Ich, Griff in den Unterlenker, schaltete in den grössten Gang und versuchte die Lücke mit einem Sprint zu überwinden. Und tatsächlich schaffte ich den Anschluss wieder 😊. Auf der längeren Abfahrt und den ersten Metern Richtung Lyss holten wir noch 2 weitere Fahrer ein und waren nun zu 7. 2, 5 km vor dem Ziel gibt es noch eine Autobahnbrücke, nichts Langes oder Steiles, nur so 10 Höhenmeter. Ich dachte noch, wenn ich noch bessere Beine hätte, wäre das noch eine Möglichkeit, mich von den grösseren, schwereren Fahrern abzusetzen. Den gleichen Gedanken hatten die anderen Fahrer wohl auch. Gleich als wir die Brücke erreichten, sprinteten die ersten vorneweg und unsere Gruppe wurde geteilt in die ersten 4 und meine 3 Nachzügler. Im Schlusssprint unserer 3er Gruppe hätte ich mit meiner Sprintstärke sicher den 4ten Platz belegt 🏆 aber zum Glück waren wir nur 3. Das Rennen schloss ich auf dem 87. Platz ab.

## Fazit und Statistik

Bei den meisten Events/Rennen, bei denen ich teilnehme, rangiere ich im vorderen 3tel oder 4tel. Mit Platz 87 / 217 bin ich eher im Mittelfeld, allerdings stellte ich während des Rennens sowohl meine beste 30 min Pace als auch meine beste Pace über 1, 25 h bis 2,5 h Pace auf. Mit meinem Rennergebnis bin ich daher grundsätzlich zufrieden. Leistungstechnisch habe ich alles aus mir herausgeholt was ging, taktisch wäre wohl früher am Start zu sein und weiter vorne zu starten besser gewesen. Dann hätte ich zumindest bessere Chancen gehabt in der grösseren Gruppe zu sein, zu welcher ich am Gipfel des ersten Anstiegs ca. 100 - 200 m Rückstand hatte. Ob ich die Pace anschliessend hätte mitgehen können oder irgendwann auch hätte abreißen lassen müssen, kann ich nur spekulieren. Aber mit Sicherheit kann ich sagen: Es war mega anstrengend, aber hat auch riesigen Spass gemacht 😊

Strecke: 101,85 km und 1260 Hm

Rang: 87 / 217

Durchschnittsgeschwindigkeit: 36,4 km/h