



Über 21 Kehren Richtung Himmel!

Bereits Mitte Oktober 2021 meldete ich mich für den **Alpe d'Huez Duathlon** und – voller Euphorie – gleich noch für den **Alpe d'Huez Triathlon M** an! Ich konnte mich nicht entscheiden und da blieb nur das Double übrig. Zudem empfand ich es als reizvoll, die Erfahrung zu machen, innerhalb von vier Tagen zwei Multisport-Veranstaltungen zu finishen. Und dies noch auf den legendären 21 Kehren am “Berg der Holländer”, wie unter Tour-de-France-Fans dieser 14 km lange Anstieg genannt wird.

Das Resümee kommt zwar erst am Ende des zweiten Rennberichts, doch so viel schon vorweg: Der Duathlon war eindeutig härter und aktive Erholung hat für mich eine völlig neue Bedeutung bekommen!

Doch nun erst einmal Details zum Alpe d'Huez Duathlon. Die Strecke ist nicht unbedingt lange, jedoch anspruchsvoll und natürlich mit ordentlich Höhenmeter versehen. Zudem ist der Startzeitpunkt mit 15 Uhr verhältnismäßig spät und führte für mich zu diversen Herausforderungen in der Ernährung. Die Lufttemperatur betrug im Tal von Bourg d'Oisans drückende 25 Grad. Auf der Alpe und somit in der Wechselzone 2 wurden immerhin 8 Grad weniger gemessen. Logistisch war das Event zwar top organisiert, doch die Vorbereitung von zwei Wechselzonen ist immer mit Zusatzaufwand verbunden. Spannende Rahmenbedingungen also.

1. Lauf – 6,5 km ~ 100 Hm.

Der erste Lauf begann mit euphorischer Stimmung und sagenhafter Pace direkt neben der Sportanlage von Bourg d'Oisans. Die ersten Meter führten die 548 Athleten vorerst auf geteerten Straßen westlich aus der Ortschaft hinaus und auf ansteigenden Naturwegen wellig um das Dorf herum.

Das anspruchsvollste Teilstück wartete zwischen Kilometer zwei und drei auf die Athleten. Dies war die Querung des Torrent des Alberts, einer Art Steinbruch bzw. Moräne mit entsprechend grob schottrigen Naturwegen. Ich versuchte, mich nicht von der unglaublichen Geschwindigkeit der Duathleten mitreißen zu lassen und lief so gut es ging mit. Getreu der Devise: “Grundlage, bleib' aerob!”. Vorerst klappte das auch recht gut. Aufgrund der drückenden Temperaturen rann der Schweiß in Strömen an mir herunter und der Puls stieg bei gleicher Pace. Mmmh.

Nachdem diese schwierigste Passage hinter mir lag, folgten weitere technisch anspruchsvolle Abschnitte über Waldwege. Es dauerte einen weiteren anspruchsvollen Kilometer, bevor es nun südlich nach Bourg d'Oisans wieder hinein ging. Die zu bewältigenden 100 Höhenmeter

waren zu diesem Zeitpunkt bereits gelaufen. Es folgten nun etwas mehr als zwei flache Kilometer auf gepflasterten und geteerten Straßen durch den Ortskern zurück zur Sportanlage. Aufgrund des Streckenprofils und insbesondere der Wärme hatte mein Puls sich sowieso schon über dem Planwert eingependelt. Ich fühlte mich zwar voller Respekt der kommenden Rad- als auch zweiten Laufstrecke gegenüber, doch lief ein weiterer Athlet in so schönem zügigem Tempo an mir langsam vorbei, dass ich mich einfach dranhängen musste. Ein schöner Rhythmus! Und so mit einem Stundenmittel von gut 15 km/h liefen wir am Bahnhof vorbei und kurz darauf gemeinsam in die Wechselzone ein.

Mein Puls war immer noch viel zu hoch, doch gefiel mir die Pace und Endzeit des ersten Laufs von 27 Minuten und 19 Sekunden sehr gut.

Wechsel 1.

Mein Wechselplatz war schnell gefunden und die Schuhe ebenfalls schnell getauscht. Startnummer, Sonnenbrille und Helm waren das einzige weitere Equipment, das ich brauchte. Als Freund minimalistischer Wechsel konnte ich auf diese essenziellen Utensilien nicht verzichten. Während ich in Richtung des "Bike Exit" lief, blieb mein Blick immer wieder in den massiven Felswänden hängen, die um uns herum in den Himmel ragten und mein Respekt vor der 15 km langen Kletterpartie wuchs wieder.

Rennradfahren - 15 km ~ 1.170 Hm.

Die Radstrecke ist sehr einfach zu beschreiben. Wenige hundert Meter einrollen, queren des Gebirgsflusses Romanche und mit 10% Steigung in die erste Rampe hinein. Danach bis 21 zählen und die Haarnadelkurven durchfahren, dabei ca. 1.170 Höhenmeter bewältigen, ungefähr zwei Liter Flüssigkeit und mindestens 1.000 Kalorien verlieren, um im Anschluss knappe 400 Meter entspannt hinunter zur zweiten Wechselzone zu rollen und das Rad dort abzustellen. Fertig ist die zweite Disziplin.

Blöd nur, dass die Beinmuskulatur vom ersten Lauf bereits leicht angeschlagen ist und nur wenige hundert Meter zum Einkurbeln hatte. Zudem ist die erste Rampe eine der steilsten. Dies ändert sich bis zur ersten Bar "Les Gorges de Sarenne" nach knapp drei Kilometer auch nicht wirklich. Positiv betrachtet wird es danach zumindest kurzzeitig etwas flacher – also lediglich 7% Steigung.

Und so kurbelte ich mich konstant in die Höhe, las die Schilder mit den Namen der Etappensieger in den Kehren, fuhr über Anfeuerungssprüche auf dem Boden. Überdimensionale große Lettern der Radsporthelden der letzten Tour de France, Vingegaard, Pidcock, Pogacar ...

Die Aussicht ins Tal wurde mit jedem Meter spektakulärer. Die Ruhe am Berg fast unheimlich. Lediglich untermalt durch das leise Rattern und Klicken der Ketten. Die Anspannung der Athleten um mich herum war zum Greifen, denn jeder war zu 100% auf sich konzentriert. Bis zum nächsten Fan Hotspot. Dann wurde diese stille Atmosphäre kurzzeitig unterbrochen von Anfeuerungsrufen, rhythmischer Musik und das Klatschen vieler Hände! Bis diese Geräuschkulisse wieder von dieser unheimlichen Ruhe abgelöst wurde.



Das Chalet Ribot an Kehre 12 hatte geschlossen, die Verpflegungsstation nach Kehre 7 tat gut. Der Skiort Alpe d'Huez kam zum ersten Mal deutlich in Sicht. Ich blickte auf meine Pulsuhr und sah das 10 km und 45 Minuten bereits verstrichen waren. Nur noch vier Kilometer. Ich ging in den Wiegetritt, um mein Gesäß zu entlasten. Kurz darauf erreichte ich die Ortschaft Huez Village und passierte einen hundert Meter langen euphorischen Zuschauerspalier. Das pushte und ließ mich mein Rad weiter in die Höhe schrauben.

Für all diejenigen, die den Anstieg kennen, wird die Kehre 4 ein Begriff sein, denn wenige hundert Meter danach teilt sich die Strecke. Links geht es in die originale Tour de France Strecke über die restlichen drei Kehren, wobei es eigentlich fünf sind. Und rechts biegt die "östliche Ortsumfahrung" ab, die etwas kürzer ist und tatsächlich nur noch drei Kehren bereithält. Die Duathlonstrecke verlief

natürlich auf der originalen Tour de France Strecke. Sogar durch den kurzen Tunnel hindurch, um danach scharf rechts zum Sportpark von Alpe d'Huez zur Wechselzone abzubiegen. Nach exakt 15 Kilometern und einer Zeit von 1:15:05 stellte ich mein Rennrad in den Ständer. Wow, was ein Ritt auf den Berg!

Wechsel 2.

71 Sekunden später verließ ich vor herrlicher Bergkulisse sehr motiviert die zweite Wechselzone!

2. Lauf – 5,5 km ~ 90Hm.



Die ersten Meter in Laufschuhen fühlten sich etwas unbeholfen an. Meine Oberschenkelmuskulatur meldete sich langsam und ich war gespannt, was auf den kommenden Kilometern noch so alles mit ihr passieren würde. Ich kannte keine Verpflegung mehr und kannte die Streckenführung nicht.

Auf sehr eng mit orangenen Hütchen abgegrenzter Laufstrecke lief ich in Richtung der Gondelstation Alpe Express. Durchtrainierte schnellere Athleten kamen mir bereits wieder entgegen und zupften Einteiler und Startnummer für das Zielfoto zurecht. Sie hatten die Laufstrecke bereits absolviert und wussten, was mich erwartete. Ich betrat Neuland und konzentrierte mich auf den Untergrund. Teer, Pflastersteine, Schotter, Teer, Wiese, Wanderweg, Singletrail, grober Teer sowie eine Landebahn und Sand. All das und noch viel mehr machten das Laufen schwer.

Meine ersten vier Kilometer waren läuferisch zwar passabel und damit hatte ich die Steigung zum Col de Sarenne glücklicherweise auch schon gemeistert. Doch beide Oberschenkelhinterseiten fingen an zu zucken und zu krampfen. Und das genau in dem

Augenblick als ich mit hoher Geschwindigkeit die steile Landebahn des Altiports hinab lief. Schei****!!!! Ich wollte nicht langsamer werden und versuchte mit unterschiedlicher Landetechnik die Belastung zu verteilen und durch Schütteln der Beine während der Flugphase die Krämpfe zu lösen. Sah vermutlich völlig bescheuert aus, klappte aber erstaunlich gut. Am Fuße des Altiports waren die Krämpfe fast weg und ich lief weiter und rettete ich mich über die letzten 1,5 Kilometer ins Ziel

Ziel.

Nach vermutlich ziemlich genau 23 Minuten entstand dieses Photo am Anfang des Zielkanals und somit ungefähr 100 Meter vor der Finishline des Alpe d'Huez Duathlon 2022.



Vive l'Alpe d'Huez! Ein intensiver, aber auch epischer Wettkampf ging zu Ende! Freude und Stolz über das gelungene Finish sowie Demut überkamen mich. Demut war dabei das stärkste der Gefühle, da dieses Jahr diverse Widrigkeiten zu überwinden waren, allen voran mein Handbruch im Mai. Doch in diesen Augenblicken schien sich all das Negative der Vergangenheit im Guten des Augenblicks aufzulösen!

Erste Gedanken an den nahenden Alpe d'Huez Triathlon ließen mich jedoch sofort zum Physio-Zelt gehen und zur Massage anmelden. Währenddessen dachte ich mir nur: "Was für eine Schei****-Idee!! Wie soll ich am Freitag nur halbwegs wieder hergestell einen Triathlon finishen?" Aktuell nicht denkbar.

Allez, allez ... triathlète sauvage!

Zwei Tage aktive Erholung waren seit dem **Alpe d'Huez Duathlon** vergangen. Zwei Tage ausreichend Schlaf und gutes Essen. Insbesondere ausgewogene und eiweißreiche Ernährung sowie leichte Bewegung schienen der Schlüssel zur erneuten Fitness zu sein.

Die Massage direkt nach dem Duathlon am Dienstag war schmerzhaft, tat jedoch gut. Am Mittwoch spürte ich die untere Rückenstützmuskulatur als auch beide Oberschenkelhinterseiten samt Waden deutlich. 1,5h lockeres Rennradfahren half, die Muskulatur zu lockern. Die Bewegung fühlte sich gut und lindernd an.

Am Donnerstagmorgen war alles noch schlimmer. Bekannterweise. Der zweite Tag danach ist immer der schlimmste. Eine lockere knapp zweistündige Radfahrt zum Start des **Alpe d'Huez Triathlon L** verschaffte auch hier Entspannung. Nachmittags rundeten ein lockerer Schwimmkilometer sowie eine weitere Massage das sportliche Intermezzo zwischen dem Double ab. Zu diesem Zeitpunkt war ich für meinen Start am Freitagmorgen ehrlicherweise nicht so zuversichtlich hinsichtlich meiner körperlichen Verfassung.

Und doch waren am Morgen des Renntages tatsächlich kaum mehr Verspannung oder gar Muskelkater zu spüren. Frisch und ausgeruht war anders, doch immerhin! Dafür hatte es deutlich abgekühlt und regnete. Man kann nicht alles haben, entsprechend gequält fiel das Lächeln auf dem Foto aus.

Der Start des Alpe d'Huez Triathlon M der Profis war für 14 Uhr angesetzt. Die



Altersklassen-Athleten sollten in zwei weiteren Startwellen folgen und die der älteren Herren war für 14:20 Uhr angesetzt. Also genug Zeit, um die Wechselzone am Lac du Verney einzurichten. Die Organisatoren hatten die Wechselplätze gleicher Nationalitäten zusammengelegt, so dass mein Mitstreiter Matze Flath und ich neben weiteren deutschen Athleten in zweiter Reihe zu finden waren. Die Wartezeit bis zum Schwimmstart konnten wir also entspannt mit dem ein oder anderen Schwätzchen unter Kollegen überbrücken.

Schwimmen – 1,2 km ~ 0 Hm.

Der Lac du Verney ist der größte Stausee der französischen Gebirgsregion Oisans, der vom Fluss Eau d'Olle und seinen Zuflüssen gespeist wird. Die Électricité de France SA (EDF), nicht nur Sponsor des Alpe d'Huez Triathlon, sondern auch der zweitgrößte Stromerzeuger weltweit, betreibt hier eine der größten Wasserturbinen-Kraftwerke Frankreichs. Für das Schwimmen der Triathlon-Veranstaltung(en) wird der Betrieb des Kraftwerks kurzzeitig ausgesetzt, so dass auch nur zu diesem Zeitpunkt ein Schwimmen in diesem wundervoll klaren Bergsee überhaupt möglich ist.

Die Farbe des Seewassers war aufgrund der fehlenden Sonneneinstrahlung als auch der dunklen Wolken zwar etwas grau, doch bot der See auch unter derartigen Bedingungen eine klare Sicht unter Wasser von mindestens drei Metern. Herrlich!!! Und bei Sonnenschein erst Der Bergsee war mit ca. 18/19 Grad angenehm temperiert und das Tragen von Neopren-Anzügen vom Veranstalter als obligatorisch vorgegeben. Wir würden also nicht frieren.

Ich positionierte mich links außen, um dem schlimmsten Geknüppel beim Schwimmstart zu entgegen, was hervorragend funktionierte. Ungehindert konnte ich direkt auf die erste Wendeboje zu schwimmen. Innerhalb weniger Armzüge fand ich in zügigen Schwimmrhythmus und meine Arme fühlten sich gut an. Wobei die Arme auch bisher die geringsten Vorbelastungen inne hatten!

Die 1.200 Meter lange Schwimmstrecke konnte ich wirklich genießen und kletterte nach passablen 23 Minuten und 18 Sekunden die sehr steile Böschung des Schwimmausstiegs hinauf.

Wechsel 1.

Erneut in senkrechter Position und damit auf beiden Beinen angekommen lief ich über blauen Teppich. Die Laufbelastung fühlte sich schon mal gut an und erhöhte meine Zuversicht auf genussvolle weitere Triathlon-Stunden. Zum Zeitpunkt meines ersten Wechsels hatten schon fast 300 der knapp 1.300 Teilnehmer vor mir Ihre Räder aus der Wechselzone geschoben. Nun tat das auch ich und war gespannt auf die zweite Disziplin.

Rennradfahren – 28 km ~ 1.415 Hm.

Trotz leichten Regens und kühler Temperaturen verzichtete ich auf weitere Kleidung. Ich wusste, dass auch unter diesen Wetterbedingungen mein Kiwami Einteiler schnell trocknen und auf dieser kurzen Strecke meine Betriebstemperatur mich nicht frieren lassen würde.

Die ersten zwei Kilometer verliefen östlich am See entlang und eigneten sich hervorragend zum Einrollen. Im Anschluss ging es über zwei Serpentinien hinunter in die Ortschaft Allemont. Auf diesem Abschnitt ließ ich Vorsicht walten, denn die Straßen waren nass und ich wollte auf der ersten und einzigen Abfahrt nichts riskieren.

Die folgenden elf Kilometer führten angenehm flach zum legendären Anstieg von Alpe d'Huez. Kein Streckenabschnitt, um Zeit liegen zu lassen und so gab ich Druck auf die Pedale. Es rollte!

Ein Windschattenverbot war zwar ausgeschrieben, wurde jedoch nicht geahndet. Weshalb sich in meinem Windschatten gleich etliche Athleten versammelten. Mmmh. Meinen Verweis auf die No-Drafting-Regel interessierte niemanden. Ich wollte mir aber dadurch die Laune nicht verderben lassen und fuhr mein Tempo und hinter mir die Gruppe. Bisher machten meine Beinchen gut mit und ich dachte mir nur, wie geil, nur noch wenige hundert Meter und es geht wieder Richtung Himmel!



Mit der ersten Rampe fiel die Geschwindigkeit und der Druck auf meine Beine stieg proportional mit den ersten Höhenmetern. Ich hörte aufmerksam in mich hinein, beobachtete meinen Puls und verordnete mir wieder "Grundlage", maximal G3, also immer schön aerob bleiben. Mit dieser Devise kurbelte ich mich ungeachtet der anderen Athleten den Berg der Holländer hinauf. Sehr ambitionierte (oder ahnungslose?) Athleten überholten mich schwer stampfend in hohem Tempo. Ich wunderte mich nur und machte mein eigenes

Rennen! Voller Freude und Dankbarkeit nahm ich die Atmosphäre und insbesondere das unglaubliche Panorama in mich auf! Eine einmalige Veranstaltung vor wundervoller Kulisse!

Da ich nun schon zum dritten Mal in fünf Tagen hier hochfuhr, kannte ich die Strecke inzwischen recht gut und konnte die Intensität realistisch einschätzen. Das erste Mal inspizierte ich die Strecke im Training direkt nach meiner Ankunft am Montagabend. Die zweite Kletterpartie gab es zum Duathlon und nun – aller guten Dinge sind drei – als Teil des

Triathlons. Dabei wartete ich heute insgeheim schon länger auf die große Explosion, den Einbruch und dass meine Beine Ihren Dienst versagen würden! Doch nein, meine Beine kurbelten mich zuverlässig in Richtung der zweiten Wechselzone. Und mit jedem Meter fühlte ich mich besser! Erstaunlich!

Wie bei einem drei Gänge-Menu stellte ich mich nun voller Respekt auf das Dessert ein. Nach der Vorspeise in Form eines wundervollen Schwimmens, den 21 Kehren nach Alpe d'Huez als Hauptgang wartete nun der abschließende Trailrun!

Wechsel 2.

Das Wetter hatte sich während des Radfahrens kontinuierlich gebessert, so dass jetzt in der zweiten Wechselzone dank warmer Sonnenstrahlen angenehme Temperaturen die Athleten erwarteten. Ich stieg vom Rad und schob es lockeren Schrittes an die dafür vorgesehene Stelle. Meine orange leuchtenden Inov-8 X-Talon begrüßten mich schon aus der Ferne und passierten mit mir wenige Sekunden später die Zeitnahme-Matte.

2. Lauf – 6,5 km ~ 110 Hm.

Die Laufstrecke war mit der des Duathlon identisch, lediglich die Spitzkehre am östlichen Ende wurde verlängert, so dass in Summe ein Kilometer mehr zu absolvieren war. Dadurch nahmen die Höhenmeter um fast zwanzig Zähler zu, was nicht ganz unerheblich war.

Doch meine Beine wollten laufen und laufen und laufen! Ich konnte es nicht glauben. Keine Spur von muskulären Problemen oder nennenswerten Ermüdungserscheinungen. Sicherlich verdaute ich den ersten und zweiten Gang des heutigen Menus noch, doch das Dessert schmeckte! Und so flog ich – für meine läuferischen Verhältnisse – über den Parcours. Ein großer Vorteil war die Streckenkenntnis. Und so wusste ich der Steigungen und des anspruchsvollen Untergrunds. Teer, Pflastersteine, Schotter, Teer, Wiese, Wanderweg, Singletrail, grober Teer sowie die Landebahn des Altiport und Sand. All das überlief ich kurzweilig und mit läuferischem Hochgefühl.

Selbst den Col de Sarenne überwand ich mit Leichtigkeit. Zugegeben, es tat weh, aber die Euphorie und Freude über meine Form und Leistungsfähigkeit verliehen mir Flügel an den Schuhen. Mein Wettkampfinstinkt war schon während des Radfahrens wieder erwacht und dieser Flow trieb mich vorwärts und ließ mich Athlet um Athleten überholen.

Ziel.

Die letzten Meter nahm ich Tempo raus, genoss den Zieleinlauf, genoss den Jubel der Zuschauer. klatschte ab und konnte meine Performance der letzten Stunden noch immer nicht so richtig fassen! Was für ein unglaublicher Tag in und um das Mythos Alpe d'Huez.

Nach knapp zweieinhalb Stunden blieb die Uhr stehen und mein Rennen war beendet. Ich lief als 183. von 1.279 Finishern über die Ziellinie und konnte mir sogar den zehnten Platz meiner Altersklasse sichern. Bei einem Rennen dieses Formats und Qualität für mich eine hervorragende Leistung!

Nach erster Verpflegung im Zielbereich ging ich zielgerichtet zum Physio-Zelt und meldete mich zur Massage an. Lustigerweise wurde mir der gleiche Physiotherapeut zugewiesen, der



mich auch die letzten beiden Mal massiert hatte. Tja, aller guten Dinge sind drei, wie bei einem guten Menu.

Oliver Arera von Imhoff

<https://www.multisportler.blog/>