



## 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.