

## RACE

## MARATHON

## (TA3) Team Trenga De: Das Hardtail ausgepackt

**(19.07.05/mm) Timo Wölk und Carolin Rahmer sicherten sich nach viel Kletterei und Rutschen im Schnee erneut den fünften Platz der Tageswertung bei den Mixed-Teams.**

Offene Knie, Blasen an den Füßen und die ein oder andere böse Verwünschung für Uli Stanciu, der die Strecke ausgewählt hat. Das war die Bilanz der heutigen Etappe von Neukirchen nach Lienz. Knapp 100 Kilometer waren auch für Carolin und Timo zu bewältigen - für die Spitzenfahrer bei schönstem Sonnenschein. Diejenigen, die ein wenig länger für die 2.800 Höhenmeter brauchten, kamen später am Tag in ein heftiges Gewitter und wurden letztendlich quasi vom Berg gespült.

Die Wegführung hatte es in sich: ein 4,5 Kilometer langes Geröllfeld auf dem Weg zur St. Pöltener Hütte war nicht zu befahren und so musste jeder sein Rad huckepack nehmen und über Steine und Schneefelder hasten. "Der Weg ist schon für Wanderer eng, die sich mit beiden Händen am Fels hochziehen können. Und jetzt stell Dir das mit einem Mountainbike auf den Schultern vor..." Da ist sicher niemand neidisch, zumal die in der Sonne schmelzenden Schneefelder zusätzlich kleine Sturzbäche bildeten, in denen man sich bergan tasten musste. Wohl dem, der da gutes Profil unter den Sohlen hat wie unsere beiden von Projekt04, die von Adidas Cycling mit entsprechenden Schuhen ausgerüstet sind. Das hat auch bergab geholfen, als Carolin und Timo auf einem Schneefeld talwärts rutschten - immer die Hacken tief in den Schnee schlagend und so Schritt für Schritt die unbefahrte Passage meisternd. Als sie heute nach 6:18 Std. ins Ziel kommen, sind sie wiederum auf dem 5. Platz der Tageswertung.

Weil im Roadbook für die 3. Etappe viele Asphalt-Kilometer standen, nahm Timo heute zur Abwechslung mal ein anderes Rad. Die ersten Tage war er mit dem von ihm selbst für seinen Sponsor Trenga De konstruierten Fully "TW" (steht für Timo Wölk) unterwegs. Heute durfte das etwas leichtere Trenga De Hardtail "M9" aus dem Wohnmobil an die klare Bergluft. So ist dann auch der Mechaniker Georg gut beschäftigt, denn insgesamt sind vier Bikes mit dabei.

Auch Christian, als Physiotherapeut mit von der Partie, ist voll ausgelastet: abends knetet er Carolin und Timo je eine Stunde, um die Muskeln wieder weich und geschmeidig zu machen und die Regeneration zu unterstützen. Untertags eilt er von einem fix vereinbarten Punkt an der Strecke zum nächsten, um den beiden Fahrern stets neue Flaschen mit Flüssigkeit zu reichen. So sparen sich Carolin und Timo den zeitraubenden Stopp bei den offiziellen Verpflegungsstellen. Aber es ist ein nervenaufreibender Job, immer rechtzeitig vor den Bikern diese Stellen zu erreichen - bei Stau auf den Strecken und einigen anderen, die für andere Teams die Verpflegung sichern. Auch PowerBar Riegel hätte Christian mit im Gepäck, aber davon stecken sich die beiden schon zu Beginn des Tages genügend ein, so dass sie fast keinen Nachschub brauchen. Nur das ein oder andere Energie-Gel wechselt gegen Ende der Etappe noch den Besitzer - kein Wunder, um vorne an der Spitze mitzufahren, reichen die körpereigenen Reserven nicht für derart lange Strecken. Da heißt es abends fleißig Kohlehydrate nachtanken. Wenn die beiden vom Duschen kommen, haben Christian und Georg schon Nudeln mit einer leckeren Gemüsesauce im Topf. Und abends ab 18 Uhr beginnt ohnehin die offizielle Pasta Party der Veranstalter - doch leider meist mit so langen Schlangen, dass nicht alle Lust auf Anstehen haben. Und so hat das Kleeblatt von Projekt 04 gestern einfach bei der örtlichen Pizzeria vorbeigeschaut.

Noch 5 Etappen, 425 Kilometer und 13.509 Höhenmeter bis ins Ziel nach Jesolo!

## Photos:



**Timo Wölk und Carolin Rahmer**

## Werbung:



**Click here to download plugin.**

## Bewerten:

Bewertung: 0

Stimmen: 0

Gib deine Bewertung zum Artikel ab:



**bewerten!**

## Funktionen:

- [Druckbare Version](#)
- [Diesen Artikel an einen Freund senden](#)

## weitere Links:

- [Mehr zu dem Thema](#)
- » [Race-Marathon](#)
- » [Nachrichten von Martin Munker](#)

**Der meistgelesene Artikel zu dem Thema Race-Marathon:**

- » [Sensation in Frammersbach: Hannes Genze ist Europameister](#)