

sportschuhe.com
 Ihr Spezialist für den online Sportschuhkauf

Specials/Eventspecials/Transalp Challenge 2005



Timo Wölk



C. Rahner, T. Wölk

Caroline und Timo im Schnee

Projekt 04 am 19.07.2005 - 09:08 Uhr

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. Diejenigen, die ein wenig länger für die 2.800 Höhenmeter brauchten, kamen später am Tag in ein heftiges Gewitter und wurden fast vom Berg gespült.

Wer sein Rad liebt...

Die Wegführung hatte es in sich: ein 4,5 Kilometer langes Geröllfeld auf dem Weg zur St. Pöltener Hütte war nicht zu befahren. 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 müssen. 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. Wohl dem der da gutes Profil unter den Sohlen hat, wie unsere beiden Fahrer von Projekt04, die von Adidas Cycling mit entsprechenden Schuhen ausgerüstet sind. Das hat auch bergab geholfen, als Carolin und Timo auf einem Schneefeld talwärts rutschend, immer die Hacken tief in den Schnee schlagend, Schritt für Schritt die unbefahrte Passage gemeistert haben. Als sie heute nach 6:18 Stunden ins Ziel kamen, sind sie wiederum auf dem fünften Platz der Tageswertung.

Ein Fahrrad für jede Etappe

Weil im Roadbook für die 3. Etappe viele Asphalt-Kilometer standen, nahm Timo heute zur Abwechslung 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.

Kneten, kochen, eilen

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. Tagsüber 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. Es gibt Staus auf den Strecken, da auch weitere Betreuer für andere Teams unterwegs sind, um deren Verpflegung zu sichern. Auch PowerBar Riegel hatte 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 bei derart langen Strecken vorne an der Spitze mitzufahren reichen die körpereigenen Reserven nicht aus. 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. 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!

 Verwandte Links: www.projekt04.net

Gewinnspiel

Das große Sommergewinnspiel



Bike2b empfiehlt



Zielgebiete



Bike2b-Newsfeed

bike2b-News für Ihre Webseite:

Radspornews als RSS-Feed in Listenform oder als scrollender Java-Newsticker

Anzeige

Runners-buy ist Ihr Spezialist für Laufbekleidung! Artikel von Sunshine bei: www.runners-buy.de

Ausrüster für Biker

Trinksysteme, Matten, Zelte, Rucksäcke usw. www.bergshop24.com

Goooooooooole-Anzeigen

Fahrrad München
 Professionell und sehr günstig. Wir haben die 2005er-Testsieger! www.rabe-bike.de