


<b>Name der Tour:</b>	<b>67.Dachauer Bergkriterium Lizenzrennen 2018</b>		
<b>Datum:</b>	15.08.2018	<b>Länge/km:</b>	33
<b>Startort:</b>	Dachau	<b>Höhenmeter:</b>	530
			
<b>Teilnehmer:</b>	Stefan Kügle		

## Dachauer Bergkriterium

Das letzte Lizenzrennen für mich ist schon sehr lange her, Anfang Mai war es, jedoch bin ich in der Zwischenzeit nicht untätig geblieben. Eine Woche nach der Bayrischen Meisterschaft in Attenzell ging es zum MTB-Rennen nach Kaufbeuren, eine weitere Woche später stand dann der ultimative GrandFondo in Cesenatico auf dem Programm, der „Nove Colli“! Hier galt es die neun Hügel zu bezwingen, 206 Km und 3800 Hm!! Hier hatte ich tolle Unterstützung durch Andrea, die ebenfalls daran teilnahm. Im Anschluss an dieses Rennen haben wir noch ein kleines Trainingslager angehängt und sammelten weitere Kilometer und tolle Eindrücke der Emilia-Romagna. Anfang Juni startete ich bei „Rund um Köln“ (inzwischen schon zum 4.mal) und 2 Wochen später bin ich gemeinsam zum BTN-Event „Mondsee-Radmarathon“ mit Uli, Sascha, Andi & Friends gefahren. Die Woche darauf stand dann eines meiner Saisonhöhepunkte auf dem Plan, der „Maratona dles Dolomiti“. Das ausgesprochene Ziel auf der langen Distanz war, unter 6h zu fahren! Dieses Ziel ist äußerst ambitioniert jedoch nicht unmöglich gewesen, anhand der bisherigen Entwicklung. Leider erlebte ich hier das, was viele vor mir auch schon erlebt haben, einen kompletten Einbruch. Durch all die Rennen seit Anfang April und kaum längeren Erholungsphasen, war die gewohnte Leistung nicht abrufbar. Egal was ich machte, ich konnte nichts mehr aus meinem Körper rausholen und so schlich ich förmlich den letzten Pass in den Dolomiten hinauf. Der Puls ging nicht über den Grundlagenbereich hinaus und so ersehnte ich nur noch das weit entfernte Ziel herbei ☹️ Nach diesem Erlebnis, nahm ich erstmal eine Auszeit, sowohl vom Renngeschehen wie auch von härteren Einheiten.

6 Wochen später kam dann so langsam wieder die Lust auf Rennen zu bestreiten und das nächste, das Dachauer Bergkriterium, stand unmittelbar davor. Ohne spezielle Vorbereitung bin ich nach Dachau gefahren, mit dem Wissen, dass es extrem schwer wird! So habe ich das Rennen auch als harte Trainingseinheit gesehen und bin „entspannt“ an den Start gegangen. Letztes Jahr, bei den Jedermännern, musste ich 10 Runden bestreiten. Dieses mal, bei den Senioren 2, ging es 24mal rundherum. Hier war ich schon gespannt, ob ich irgendwann einen Drehwurm bekomme 😊 Die erste Runde konnte ich mich gut im Feld bewegen...in der zweiten auch noch 😊....dann in der dritten Runde brannten die Oberschenkel schon richtig!! Bei diesem Rennen geht es erstmal über Kopfsteinpflaster bergab, dann 400m auf normaler Straße gerade aus (Erholung bei Tempo 45-50!??) und dann wieder über Kopfsteinpflaster bergauf!!



Nach der dritten Runde war mir auch schnell bewusst, dass ich diese 24 Runden nicht im Hauptfeld bestreiten werde und so verlor ich beim 4mal bergauf auch den Anschluss.

An der Kuppe angekommen, fand ich jedoch schnell 2 weitere Mitstreiter die abgehängt wurden, und nach einem kurzen plausch, haben wir beschlossen gemeinsam weiter zu fahren. Wir waren nicht langsam unterwegs, dennoch wurden wir letztendlich 2x überrundet.

Kein Nachteil ohne Vorteil!! Denn dadurch mussten wir auch nur 22 anstatt 24 Runden fahren 😊 😊



Kurslänge: 1,375 Km

Höhenmeter: 22 Hm

Rundenanzahl: 5

mein Schnitt: 34,5 Km/h

**Fazit:** Das Rennen ist eines der härtesten die ich bisher kenne! Es ist aber auch eins, welches mir unglaublich gut gefällt! Auch als Zuschauer bekommt man hier sehr viel geboten! Nächstes Jahr werde ich definitiv wieder starten!!

Schreiber: Steff