



AM ANSCHLAG

Auf den letzten Kilometern  
vor dem Ziel am Mendelpass



# KURZ & KNACKIG

Das Mendelrace eröffnet Anfang April den Südtirol.Berg.Cup. Das kurze, aber harte Bergrennen bietet maximale Ausbelastung in familiärer Atmosphäre

TEXT

Kristian Bauer

FOTOS

Andreas Jacob

# E

Ein Schlutzkrapfen ist eine ehrliche Angelegenheit: Die leckere Spezialität aus Südtirol benötigt nur wenige Zutaten und macht trotzdem schnell satt. Auch beim Südtirol.Berg.Cup ist das Rezept einfach: Ein einziger Anstieg reicht für den radsportlichen Genuss, und Nachschlag braucht im Ziel niemand. Während sich im Hobbyradsport viele Events mit immer extremeren Höhen- und Kilometerzahlen überbieten, verfolgt die Südtiroler Rennserie einen sportlichen Gegenentwurf: „kurz & knackig“, so lautet das Motto. Bei den fünf Bergrennen gilt es, so schnell wie möglich zur Passhöhe zu fahren.

Passend zur Weinregion Südtirol, treffen sich Freunde des Vollgas-Rennens Anfang April auf dem Parkplatz der Kellerei St. Michael-Eppan, wenige Kilometer südwestlich der Südtiroler Landeshauptstadt Bozen. Nach zwei Jahren Corona-Pause kann man sich endlich wieder so richtig einen einschenken: Das Mendelrace eröffnet die Serie der fünf Bergrennen, es führt über 14,5 Kilometer und 963 Höhenmeter auf den Mendelpass. Dem Ruf des Berges gefolgt sind rund 100 Kletterfreunde – überwiegend aus Norditalien, aber auch aus Deutschland. Fünf Frauen nehmen den Kampf mit dem Berg auf – eine von ihnen ist die 49-jährige Hamburgerin Christina Rausch, die nicht nur kommt, um ihren Sieg beim Mendelrace von 2019 zu verteidigen, sondern auch, weil ihr die „familiäre Veranstaltung“ gefällt, wie sie sagt.

Mitglieder des Eppaner Radvereins Dynamic Bike Team sitzen hinter Bierbänken – Tageslizenz, Transponder und Startbeutel werden jeweils an einem eigenen Tisch ausgegeben. Für 20 Euro Startgeld gibt es nicht nur eine dicke Packung Laktat, sondern auch einen prall gefüllten Startbeutel: Trinkflasche, Bier, eine Pflegecreme, Nudeln und Essensgutschein. Kalter Wind fegt über den Platz, die Absperrbänder flattern. Die Freude ist groß, bekannte Gesichter wiederzusehen und nach







#### STOPPSTELLE

Die Regeln erzwingen den kompletten Stillstand des Feldes vor dem scharfen Start

der Corona-Pause endlich wieder Rennen fahren zu können. Während sich die Teilnehmer in kleinen Grüppchen unterhalten, steht der 49-jährige Andreas Pichler hinter der Bierbank und gibt die Transponder aus. Der trainierte Rennradler aus Eppan ist der Erfinder und Rennleiter des Mendelraces. Unzählige Male ist er seinen Hausberg schon alleine oder mit Freunden aus dem Dynamic Bike Team hochgefahren. Mitfahrer berichten: Spätestens zwei Kehren vor der Passhöhe wurde jede Vereinsausfahrt zum Ausscheidungsrennen. Zum Leistungsvergleich eignet sich schließlich nichts besser als ein Anstieg. Das private Kräfteressen war immer schön, aber Pichler, der als Kommunikationsberater in der Tourismusbranche arbeitet, träumte von einem eigenen Rennen. 2016 setzte er den Traum um – das Mendelrace war geboren.

#### SPASS AM BERGSPORT

Und die Fans waren schnell gefunden, denn Kletterfreunde gibt es in Norditalien viele. „Im Flachen fahre ich nicht so gerne“, beschreibt der 63-jährige Luis Meraner aus Eppan eine weit verbreitete Einstellung. Wie viele andere, hat er diese Leidenschaft zunächst auf dem Mountainbike ausgelebt. Er weiß genau, welche Zeiten er am Mendelpass im Training schafft und dass im Rennen meist ein bisschen mehr geht. „Bergrennen sind immer spannend“, meint der 30-jährige Pustertaler Elias Lahner. Er ist zum dritten Mal dabei und liebt an den Rennen, dass man „vom Anfang bis Ende Vollgas fährt“. Oder wie es der 39-jährige Andrea Zamboni aus Trento ausdrückt, der Zweitplatzierte der letzten Austragung: „Dieses Gefühl, wenn dein Kör-



ANDREAS PICHLER

»Ich habe lange von einem Rennen an meinem Hausberg geträumt. 2016 hat es endlich geklappt.«

per alles gibt, ist sensationell.“ Für ihn ist das Mendelrace ein früher Saisonhöhepunkt und die Motivation entsprechend hoch. Mindestens genauso hoch wie beim 27-jährigen Sarntaler Michael Spögler. Der Sieger der letzten Austragung fährt seit Jahren nur Bergrennen und liebt dabei „den Kampf Mann gegen Mann“. Wie gut er das kann, zeigt sein Trikot in den italienischen Landesfarben: Er ist amtierender Italienerischer Bergmeister. Dabei ist das Rennen am Mendelpass, weil nicht so steil (wie das Penser Joch) und nicht so lang (wie das Stilfser Joch), vor allem: unerbittlich schnell.

Aber noch ist es nicht so weit. Auf dem Parkplatz stehen die Autos des Rennleiters, des regionalen Rettungsdienstes Weißes Kreuz und weitere Begleitfahrzeuge. Radsportler, die sich eben noch im Ort warm gefahren haben, drehen jetzt enge Kreise auf dem Gelände der Kellerei. Um kurz vor 14 Uhr geht es nach kurzer Ansprache los – zunächst neutralisiert bis zum eigentlichen Rennstart. Das Feld schiebt sich dicht gedrängt auf die Abzweigung zum Anstieg zu, biegt auf die gesperrte Straße zum Pass ab, und jetzt folgt der skurrilste Moment des Tages: Obwohl das Teilnehmerfeld gut sortiert ist und die Straße frei wäre, müssen alle anhalten. Das Reglement fordert einen Start aus dem Stand. Deshalb müssen alle ausklicken, den Fuß auf den Boden setzen und kurz warten.

Die Teilnehmer stehen Schulter an Schulter, die Straße steigt bereits leicht an und die Anspannung ist hoch, ins Pedal zu treffen und sofort Schwung zu holen, um nicht im Weg zu stehen. Das klappt zum Glück, der bunte Pulk beschleunigt schlagartig. Schon nach wenigen hundert Metern attackiert an der Spitze ein Fahrer und setzt sich ab. Eine Zeit unter einer Stunde ist die Messlatte, um unter Einheimischen als guter Rennradler zu gelten. Das werden heute die meisten schaffen.

Der Mendelpass ist mit der Passhöhe auf 1.362 Metern nicht besonders hoch, und die Aufgabe des Tages scheint einfach: vom Start bis ins Ziel am Anschlag fahren. Dass es doch etwas komplizierter und der Mendel ein Anstieg ist,





#### WENIGER WIND

Auch am Berg lohnt es sich, im Windschatten zu fahren

der kräftig Körner zieht, zeigt sich schon nach drei Kilometern, als der erste Fahrer umdreht, weil er überzockt hat.

Da hat sich das Feld auch schon längst in die Länge gezogen – am Berg wirken sich Leistungs- und Gewichtsunterschiede unerbittlich aus. An der Spitze rast eine elfköpfige Gruppe, dahinter kämpfen einzelne Fahrer und wenige Mini-Gruppen weit über die Bergstraße verteilt. Ein eiskalter Wind fegt über die Straße und saugt zusätzlich Energie aus den Körpern. Die Münder sind weit aufgerissen, Lenker werden fest gepackt, die Blicke sind ernst und konzentriert auf den Asphalt gerichtet. Sauerstoff einsaugen und treten, am besten härter, als es eigentlich möglich ist. Christina Rausch kann sich an der zweiten Gruppe festbeißen. Sie behält genau ihre Leistungswerte im Blick, andererseits motiviert es sie, an der Gruppe der schnellen Männer dranzubleiben. Immer am Limit fahren, lautet ihr bewährtes Rezept für den Podiumserfolg und ihre persönliche Bestzeit. „Ich schaffe im Rennen immer etwas höhere Wattwerte“, berichtet sie später im Ziel.

#### REZEPTE FÜRS TRAINING

Wie trainiert man für Bergrennen, bei denen man rund eine Stunde am Anschlag fährt? „Ich fahre im Training oft eine oder eineinhalb Stunden Vollgas“, sagt Elias Lahner. Auch Andrea Zamboni erläutert, dass er intensive, kurze Einheiten trainiert. Dass aber viele Wege aufs Podium führen können, beweist Michael Spögl: „Ich mache keine Intervalle, sondern fahre lieber lange Runden und trainiere nur nach Gefühl“, schildert er sein Erfolgsrezept. Noch erstaunlicher: Er

#### MEHR POWER

In der Gruppe kitzelt man motivierter die letzten Reserven raus



CHRISTINA RAUSCH

»Ich mag die familiäre Atmosphäre beim Mendelrace und werde auch andere Rennen der Serie fahren.«



sitzt in dieser Saison erst wenige Wochen auf dem Rennrad. „Bis Mitte Februar war ich nur auf Langlaufski und Tourenski unterwegs.“ Offensichtlich funktioniert auch dieses Trainingsrezept: Nur noch drei Fahrer können sein hohes Tempo mitgehen. Die Straße schlängelt sich schmal entlang von Felswänden nach oben. Tief unten blickt man auf den Kalterer See, und würde man sich umdrehen, könnte man auch den Startort und dahinter Bozen erkennen. Auf der gegenüberliegenden Seite wird das Tal von schneebedeckten Gipfeln eingerahmt. Am Mendelpass hingegen ist der Schnee schon lange geschmolzen. Es folgt jetzt das schönste Stück des Anstiegs mit neun Kehren, die wie eine große Schlange in den Hang gelegt sind. Im Som-







#### SCHLANGENLINIEN

In schönen Kehren führt die Straße zum Ziel an der Bergstation der Mendelbahn

## INFO

### Südtirol.Berg.Cup 2022

Die Serie wird über fünf Rennen ausgetragen: Mendelpass, Gampenpass, Jaufenpass, Stilfser Joch und Penser Joch. Bei allen Rennen sind Einzelstarts möglich. Zur Teilnahme benötigt man eine Renn- oder eine Tageslizenz, für Letztere ist ein sportärztliches Attest notwendig. Die Rennen erfolgen mit Massenstart und Wertungen in verschiedenen Altersklassen.

#### INFO

[www.bergcup.it](http://www.bergcup.it)

mer hallt der Lärm unzähliger Motorräder zwischen den Felsen und verleidet Rennradfahrern oft den Spaß. Heute hört man nur das laute Schnaufen der Radler. Die Steigungsprozente bleiben weiterhin im einstelligen Bereich, so wie die Temperatur. Michael Spögler wechselt regelmäßig die Straßenseite, um seinem letzten verbliebenen Verfolger wenig Windschatten zu bieten. Nachdem der Sarntaler eineinhalb Kilometer vor der Passhöhe hart antritt, ist er endgültig alleine unterwegs. Nach 39:29 Minuten rollt er mit erhobenen Armen als Sieger über den Zielstrich. Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 22 km/h hat er erneut alle anderen Klettertalente am Berg stehen lassen. Die rollen in den folgenden Minuten völlig ausgepumpt über die Zeitmessmatte; dann kommt auch Christina Rausch als erste Frau ins Ziel. Zwei Drittel der Männer hat die zweimalige Ötztaler-Siegerin abgehängt.

Aber Bergrennen kennen mehr als einen Sieger, und das nicht nur wegen der vielen Altersklassen. Immer wieder sieht man am Anstieg Sportler, die sich gegenseitig überholen, daraus neue Motivation schöpfen und am Ende ihren ganz persönlichen Erfolg feiern. Die Abstände zwischen den Teilnehmern im letzten Viertel sind teilweise groß – man-



che sind gefühlt alleine auf der Strecke unterwegs, während auf der Passhöhe bereits dick eingepackte Menschen das Rennen Revue passieren lassen. Der Wind pfeift schneidend kalt über die Straße: Bei 1 Grad über Null schweben vereinzelte Schneeflocken durch die Luft.

Wer schlau ist, macht sich auf zur Pasta-Party, die im Restaurant einer Skistation in der Nähe stattfindet. Zwei Stunden nach dem Start geht es dort laut her: Der Rückblick auf die Strapazen des Tages und der Ausblick auf die kommenden Rennen bieten genug Gesprächsstoff. Veranstalter Andreas Pichler muss bei der Siegerehrung gegen das Grundrauschen der Gespräche beinahe anschreien. Die schnellste Frau und der schnellste Mann bekommen einen riesigen Präsentkorb aus dem Bioladen. Es gibt aber nicht nur Preise für Sieger und Platzierte auf dem Podium; unter allen Teilnehmern werden Funktionsshirts, Rucksäcke, Wein und andere Sachpreise verlost. Selbst wer auf dem Rad nicht vorne lag, kann jetzt noch zum Gewinner werden. Am Ende sieht man viele zufriedene Gesichter – das Mendelrace bietet mehr als nur schwere Beine!

#### LOHN DER MÜHE

Michael Spögler wird für seinen Sieg mit Leckereien belohnt





# TOUR DE FRANCE

## HAUTNAH ERLEBEN

Am 3. Juli kommt die Tour de France nach Sønderjylland – und Sie können dabei sein! Es ist ein historisches Ereignis, wenn die Sportler des größten und prestigeträchtigsten Radrennens der Welt durch Süddänemark rauschen und in Sønderborg die Ziellinie überqueren werden. Die gemütlichen Hafenstädte entlang der dänischen Ostsee werden den festlichen Rahmen für den Ausklang eines unvergleichlichen dänischen Radabenteuers bilden.

Die Tour de France ist gleich um die Ecke – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn vom 1.–3. Juli läuft das weltgrößte Rennen das erste Mal durch Dänemark, dabei haben Sie die Chance das Highlight dieses Jahres hautnah zu erleben. Innerhalb 2 Autostunden erreicht man aus Hamburg die dänische Grenze und dabei sind Zuschauer nur einen Katzensprung von der Tour de France Strecke entfernt. Die 3. und letzte Etappe (182 km) läuft am 3. Juli durch Sønderjylland vorbei Schlösser, wunderschöne Landschaften, charmante Hafenstädte und vorbei historischen Sehenswürdigkeiten. Die Strecke fängt in Vejle an und besonders stimmungsvoll wird der Tag in der charmanten Domstadt Haderslev, in Aabenraa und in der Zielstadt Sønderborg anlaufen. Unsere Empfehlungen für die besten Zuschauer Locations finden Sie in der rechten Box.

Überall fiebern die Zuschauer die Radfahrer an, dazu gibt es Live-Musik, Publicviewing, Street-Food, großartige Events und Shows. Ein einmaliges Erlebnis in Dänemark! In Aabenraa und Sønderborg gibt es sogar auch einzigartige VIP Angebote mit All-inclusive, Tribünen und vieles mehr. Wer möchte kann dies unter anderem pauschal bei „ALIVE“ buchen und eine grandiose Aussicht über die Förde genießen bei dem 4-Sterne Hotel „Steigenberger Alsik Hotel & Spa“. Sønderjylland ist ein Radfahrer Paradies mit mehr als 3.000 km Radwegenetz durch einzigartige Natur, entlang dem Nationalpark Wattenmeer, vorbei traumhaften Schlössern, wunderschönen Landschaften auf dem dänischen Ostseeradweg und viele andere wunderschöne Routen.

Weitere Infos: [visitsonderjylland.de/tourdefrance](http://visitsonderjylland.de/tourdefrance)



Die 3. Etappe der Tour de France verläuft über Haderslev, Genner Strand, wo es auch verschiedene Bergpunkte gibt, Løjt Land, Aabenraa, Felsted, Gråsten und Nybøl, bevor die Karawane Dybbøl Banke und Sønderborgs Stadtzentrum durchquert. Die Etappe endet am Zielgebiet: Augustenborg Landevej bei Sønderborg.



### Die besten Publikum-Spots

- **Haderslev:**  
die Domkirche von Haderslev, Sdr. Vilstrup, Sønderballe und Hoptrup
- **Aabenraa:**  
Genner Strand, Skibbroen, Aabenraa Strand (Flensborgvej), Gråstenvej (Feldsted)
- **Sønderborg:**  
Die Zielstadt der Etappe – wir empfehlen: Slotsbakken (Gråsten), Dybbøl Banke, die Hafensporenade, Hotel Sønderborg Strand, Steigenberger Alsik Hotel & Spa, VIP Event mit ALIVE bei Steigenberger Alsik Hotel & Spa und die Ziellinie bei Augustenborg Landevej