

Istrian Spring Trophy

Zur Vorbereitung der Bikesaison bin ich wie teilweise schon in den vergangenen Jahren nach Kroatien gereist. Dort nahm ich zusammen mit der Schweizer Nationalmannschaft an der Istrian Spring Trophy teil.



Die Rundfahrt dauert vier Tage. Gestartet wird mit einem Prolog von circa zwei Kilometern. Die Strasse war noch etwas nass und es wehte ein starker Wind. Zudem gehört der Prolog nicht gerade zu meinen Stärken. Aber mit einem 123. Rang hätte ich dann doch nicht gerechnet. Ein bisschen weiter vorne wäre ich schon gerne gewesen.

Aber am nächsten Tag ging es schon weiter mit der bekannten Etappe nach Labin. Über 165km ging es vorwiegend gemächlich zur Sache. Zum Glück, denn meine Beine fühlten sich nicht gerade super

gut an. Hinzu kam, dass es nur knapp 10 Grad hatte. Wenn man dann plötzlich schnell fahren muss, dann tut es schon recht weh. Die letzten paar Kilometer waren dann recht schnell und ich konnte mich recht gut vorne im Feld halten. Auf dem letzten Kilometer fehlte mir dann die Kraft um nach vorne zu fahren. Es ist bei dieser Etappe aber sehr wichtig, dass man so weit wie möglich auf die letzten paar Hundert Meter geht, denn es ist sehr steil und auf Kopfsteinpflaster. Man muss schauen, dass all die Kraft auch auf den Boden geht. Mit dem 43. Rang gelang mir das ganz ok.

Am Samstag war dann die hügeligste Etappe über wiederum 165km. Im Schlusssaufstieg nach Motovun ging es aus Erfahrung um die Entscheidung. Es war jedoch ein anderer Aufstieg nach ca. 100km, welcher die erste Selektion gab. Treppenartig ging es immer wieder steile Rampen hinauf. Es setzte sich eine Gruppe von ca. 50 Fahrern vom Rest ab. Ich war dabei und mir passte das so, denn ich wusste, dass es sonst mit dem ganzen Feld sehr hektisch zu und her geht, bevor es in den drei Kilometer langen Schlusssaufstieg geht. Eigentlich fühlte ich mich bei dieser Etappe um einiges besser, aber ich hatte es ein bisschen vernachlässigt zu essen. So ging ich recht leer in den Aufstieg und mir fehlte die Power. Daher wurde ich nur 55.

Am letzten Tag passierte dann nicht viel. Das Feld fuhr regelmässig. Die Spitzengruppe kam durch und ein Sturz des Feldes verschaffte mir noch ein paar Plätze nach vorne, denn ich konnte ausweichen. Ich "ersprintete" den 29. Platz.

Im Gesamtklassement klassierte ich mich auf Rang 49.

[Hier](#) gehts zu den Resultaten.

Alles in Allem war die Rundfahrt wieder ein sehr gutes Training für mich und es bringt mich bestimmt weiter in meiner Vorbereitung. Leider waren die Temperaturen immer zwischen 6 und 10 Grad nicht ideal, aber das hat ja zum Glück keinen Einfluss auf meine Form...!



Veröffentlicht am:

22:18:00 19.03.2013 von *Martin Gujan*

 [Drucken](#)

 [PDF](#)

 [Weiterempfehlen](#)

 [RSS Abonnieren](#)