

Heute nehme ich an der Züri-Metzgete teil. Es ist nach dem Alpen-Challenge mein zweites offizielles Radrennen seit ich unter der Anleitung von Dan trainiere und gleichzeitig auch mein Saisonhöhepunkt. Ich bin nicht sehr nervös, weil mir die Gewissheit, gut vorbereitet zu sein, auch Sicherheit gibt. Um 8 Uhr geht's los. Ich starte im ersten Block und erwartungsgemäss geht's so schnell los, als ob das Rennen nur ein paar wenige Kilometer lang wäre.

Die ersten zwanzig Kilometer sind ziemlich unruhig, es wird immer wieder abrupt beschleunigt und kleine Grüppchen bilden sich, um dann wieder vom Feld geschluckt zu werden. Ich finde zu keinem Rhythmus, aber es ist ok und ich kann schön im Windschatten mitfahren.

Bei einer engen Linkskurve bleibe ich mit der Hälfte des Feldes auf der linken Fahrbahn und sehe mit Schrecken, dass eine durchgezogene Verkehrsinsel diese von der rechten teilt. Blöd! Leider kann ich nicht so elegant wie Fabian Cancellara die Insel überspringen sondern muss mit einem Fuss vom Pedal und drüber steigen. Ich verliere aber kaum Zeit und bin immer noch schön aufgehoben in der Gruppe. Da kommt auch schon der berühmte Siglistorfer Anstieg mit bis zu 15% Steigung. Das Tempo wird sofort stark gedrosselt und ich versuche einfach nur, meinen Rhythmus zu finden und mich nicht irritieren zu lassen, dass mein Herz im obersten Bereich vor sich hin hämmert. Es hat viele Leute am Strassenrand, die uns anfeuern. Oben angelangt ist leider noch nicht oben, sondern es geht dann nochmals 1500 Meter hoch zum ersten Bergpreis. Danach eine kurze Abfahrt und dann ein längere Steigung, wobei ich es vorübergehend ruhiger angehen muss, wenn ich denn noch genug Kraft für die zweite Runde haben will. Die nächsten Kilometer sind flach und ich lasse mich im Windschatten ziehen und kann sogar zum vorderen Grüppchen aufschliessen. Dann geht's schon den Regensberger hoch. Er ist nicht sehr steil und ich fahre mit viel Druck, aber kann das Tempo nicht bis ganz oben durchziehen. Danach kommt die letzte Abfahrt, was nicht meine Stärke ist, aber Dan hatte mir ja wertvolle Tipps & Tricks gegeben und ich versuche, diese umzusetzen und möglichst wenig zu bremsen. Augen "zu" und durch! Unten gibt's nochmals eine scharfe Linkskurve und ich sehe wieder eine Verkehrsinsel, bremsen scharf ab und verliere sofort einige Meter auf meine Gruppe. Wusch-Training sei Dank, dass ich aber auch mal kurzfristig mit vollem Druck in die Pedale treten kann und so hole ich schnell wieder ein. Auf geht's in die zweite Runde. Wir haben knapp drei Minuten Rückstand auf die Schnellsten. Meine Gruppe fährt den flachen Teil etwas verhalten, aber ich sage mir, dass ich mich somit etwas erholen kann für die bevorstehenden Anstiege. Schon sind wir wieder beim Siglistorfer. Irgendjemand neben mir schreit lauthals, dass er es liebt zu leiden. Ich frage mich, woher er überhaupt die Kraft nimmt, so zu schreien! Wie schon letztes Jahr empfinde ich diesen Anstieg beim zweiten Mal als weniger schlimm – wahrscheinlich, weil ich weiss, dass ich ihn dieses Jahr nicht mehr fahren muss. Die letzten 20 Kilometer kann ich dann noch etwas nach vorne fahren, auch den Regensberger schaffe ich gut und ich sehe, dass eine Zeit unter 2h45 drin liegen könnte, was mich beflügelt. Noch die Abfahrt bestehen und nicht allzu viel Zeit verlieren, dann geht's schon auf die letzten 3000 Meter. Ich kann mich nach vorne hinter die vordersten vier Fahrer kämpfen, und ab geht der Eilzug, die beiden anderen Fahrer halten bei der Beschleunigung nicht mit und zu zweit fahren wir Vollgas bis ins Ziel. Geschafft in 2h42! Die grösste Überraschung kommt dann

noch, als ich sehe, dass es mir mit dieser Zeit auf den 3. Platz gereicht hat. Genial! Es ist für mich unglaublich, dass ich jetzt so schnell fahren kann und ich bin einfach extrem froh, dass ich mich Anfang Jahr bei Toni Hasler/Dan gemeldet habe, um so eine super Trainingsunterstützung zu erhalten. Die Saison ist zwar für mich jetzt beendet, aber die Motivation ist nach wie vor voll da!