

Frühmorgens am 30. Juli 2023 war es endlich soweit: Der Arlberg Giro stand bevor. Das Wetter spielte von Anfang an eine entscheidende Rolle – bei gerade einmal 10°C und anhaltendem Regen herrschte eine Atmosphäre der Herausforderung und Vorfreude zugleich.

Punkt 05:00 Uhr starteten wir ins Rennen. Schon zu Beginn fand ich meinen Rhythmus und konnte mich gut in die Gruppe einfügen. Mit etwa 4,5 Watt pro Kilogramm fuhr ich den Arlberg-Pass hoch und konnte mich im Verfolgerfeld der führenden Truppe ansiedeln.

Die anschließende Abfahrt war eine echte Prüfung. Dunkelheit und Nebel machten die Sache nicht einfacher. Doch in meiner Gruppe waren wir wachsam und hielten engen Kontakt, um sicher den Arlbergpass hinunterzukommen.

Während wir uns durch die flachen Abschnitte bis nach Partenen kämpften, merkte ich, dass ich vielleicht etwas mehr Tempo vertragen hätte. Aber ehrlich gesagt, wollte niemand vor der Biehlerhöhe die Führungsarbeit übernehmen. Der Anstieg auf die Biehlerhöhe war eine echte Herausforderung, bei der ich einige meiner Mitstreiter ziehen lassen musste. Trotzdem erreichte ich die Biehlerhöhe, welche auf 2032 Höhenmeter liegt, in etwa 50 Minuten ab der Mautstelle – eine Leistung, mit der ich zufrieden bin.

Das Paznauntal bot die Möglichkeit, mich einer Gruppe anzuschließen und gemeinsam in Richtung Ziel zu fahren. Die letzten Kilometer verliefen ereignislos, da alle von den vorherigen Strapazen gezeichnet waren und der Regen nicht nachlassen wollte.

Trotz organisatorischer Gründe hatte ich keine offizielle Startnummer, aber meine Leistung ist dennoch im Strava-File (siehe unten) ersichtlich. Beim Reflektieren über das Rennen wurde mir bewusst, dass ich vergessen hatte, meine Trinkflaschen vorab zu schütteln. Das führte dazu, dass ich größtenteils mit Wasser vorliebnehmen musste – normalerweise nicht meine bevorzugte Energiequelle. 😊

Dennoch war ich erleichtert, das Rennen ohne größere Probleme gemeistert zu haben.

Zusammenfassend war der Arlberg Giro 2023 für mich persönlich ein Erfolg. Ich hatte mein Hauptziel erreicht, ohne Stürze das Ziel zu erreichen, und ich habe bewiesen, dass ich selbst unter anspruchsvollen Bedingungen meine Leistung abrufen kann. Natürlich werde ich nächste Jahr wieder an diesem großartigen Event teilnehmen.



05:00 am Sonntag, den 30. Juli 2023 - Gemeinde Sankt Anton am Arlberg, Tirol

## Super toller Arlberg Giro 2023! :)

[Eine Beschreibung hinzufügen](#)



[Private Notizen hinzufügen](#)

Du warst mit jemandem aktiv, der nichts aufgezeichnet hat?

[Freunde hinzufügen](#)

147,56 km 4:29:49 2.582 m  
 Distanz Bewegungszeit Höhenmeter

282 W 4.011 kJ  
 Gewichtete Leistung Gesamtarbeit

	Schnitt	Max	<a href="#">Weniger anzeigen</a>
Geschwindigkeit	32,8 km/h	85,2 km/h	
Herzfrequenz	148 bpm	173 bpm	
Trittfrequenz	79	137	
Leistung	248 W	781 W	
Kalorien	4.481		
Temperatur	9 °C		
Verstrichene Zeit	4:31:40		

Garmin Edge 1030

Rad: Susi



**Setup for today**

