

Ein Bericht von Toni Kling
Milano –Sanremo 2017

Ein Sonntagsausflug in Italien.

Hektisch und heiß.....7.10 Uhr, 21 °C, Start in 200er Blöcken, ich stand im 2. Block, die Spannung stieg nun doch. Start 7.10 Uhr, mit zwei Motorradfahrer vorneweg, die ein wenig den Verkehr anhielten, vor allem in den Kreiseln, und den entgegenkommenden Autos signalisierten, etwas langsamer zu fahren..... Da ich aus Berichten im Internet wusste, dass es sehr hektisch zugeht und die Straßen sehr schlecht sind, war ich während der ersten 50 km immer an 5. Stelle, hinter zwei Tandems und zwei Einzelfahrern. Durchgängig mit entspannten ca. 145 Puls und 150 Watt. Die ersten 50 km waren entgegen dem Bericht im Internet eher ruhig und gleichmäßig, ca. 38 bis 45 km/h schnell, geprägt von leichten „Positionskämpfen“ mit Mitfahrern, die anscheinend nicht so oft in einer Gruppe fahren. Die Straßenverhältnisse: Tja, Loch an Loch, zum Teil recht groß und tief, ich hatte in weiser Voraussicht Alufelgen mit 25iger Contis montiert und nur 7 Bar gepumpt bei 82 kg. Das war auch gut so, denn trotz dass ich aus diesem Grund extra vorne gefahren bin und in Kauf nahm, weniger Windschatten als in hinteren Positionen zu bekommen, bin ich oft genug durch Löcher gefahren. Handzeichen kennen unsere Italienischen Freunde nicht bzw. es war manchmal so schlecht, dass man den Lenker eisern festhalten musste. Alle paar Meter standen Radfahrer, die Ihre Durchschläge behoben..... Trinken und schnell ein Gel rein ging nur, wenn mal ein Stück Straße kam, das für 100 m kein Loch aufwies. Ab km 50 wurde es unruhiger. „Die“ Italiener bremsen vor dem Kreisel, eiern durch, treten dann für 200 m an und setzen sich dann wieder hin. Das führt zu Leistungsspitzen bis zu 800 Watt..... Das ging so weiter bis zum Turchino-Pass. Dort habe ich mich aus der Gruppe ausgeklinkt, habe die Gruppe und auch Kollegen aus meiner „Reisegruppe“ fahren lassen und bin mein Tempo gefahren, mittlerweile war es schon recht heiß. Und die ersten 100 Km wurden in ca. 3 Std. 16 Min. gefahren, bei zum Teil ordentlichem Wind von vorne..... Nach zwei Drittel des Anstiegs habe ich einen Brunnen zum Kühlen genutzt, Kopf in den Trog und reichlich Wasser über den Rest..... Dann kam nach ca. 130 km die erste von 3 (!) Verpflegungsstellen. Auch hier viel Flüssigkeit in und auf den Körper. Auf dem Pass angekommen ging es flott abwärts Richtung Küste. Und hier traf man dann um ca. 11 Uhr auf viele, sehr viele Leute die zu Fuß, mit dem Auto oder der obligatorischen Vespa bzw. dem Roller zum Strand wollten. Und der Wind, überwiegend von vorne oder von der Meer-Seite kommend, war auch schon da. Das Gute war, man hatte die Hälfte hinter sich. Allein oder mal in einer Gruppe ging es dann am Meer entlang Richtung Sanremo. Wobei allein, man stelle sich eine sonntägliche Mischung aus innerstädtischer Hauptverkehrsstraße und Fußgängerzone zur Rushhour vor, plus viele Italienische Rollerfahrer, dann hat man einen Eindruck wo man(n) sich bewegte. Am schlimmsten war es auf den ersten 30 km, dann wurde es stellenweise etwas ruhiger. Rote Ampeln, Fußgängerüberwege, stehende Autokolonnen in den zahlreichen Ortschaften - es waren ja noch ca. 135 km ab dem Eintreffen auf der Küstenstraße zurück zu legen. Da breite ich den Mantel des Schweigens drüber.

In der rechten Wade hatte ich die letzten vier Wochen vor dem Start schon das Gefühl einer Zerrung. Das wurde natürlich während der Fahrt nicht besser, wurde aber von den leichten Krämpfen in beiden Waden, die sich ab dem Tuchino einstellten überdeckt. Alles in allem ging es recht flott voran, der Schnitt lag immer noch deutlich über 30 km/h, auch wenn ich weite Strecken alleine gefahren bin, die einen waren zu langsam, die andern waren zu schnell. Denn, wer denkt: Küstenstraße, schön flach dahinrollen, der war noch nicht an der Italienischen Riviera zwischen Genua und Sanremo unterwegs. Zum Teil richtig miese Rampen führen oft um die Ortschaften herum. Eigentlich nicht so schlimm, aber nach 200 km.....Und das Schöne an Mailand Sanremo ist, die Hälfte der knapp 2000 Höhenmetern kommen auf den letzten gut 50 km. Cipressa (etwa 20 Kilometer vor dem Ziel auf



Milano-Sanremo U.C. Sanremo
Kontaktadresse für Deutschland / A / CH



240 Meter Höhe gelegen) und der Anstieg nach Poggio di Sanremo (rund sechs Kilometer vor dem Ziel auf 162 Meter Höhe gelegen). Sind die zwei letzten und bekanntesten Anstiege, vorher kommt noch Capo Berta (130 m). Trotz der zum Teil heftigen Krämpfe, die ich unterwegs hatte, die sich aber auch wieder lösten, unter andern durch den fleißigen Einsatz von Salzttabletten, gingen die letzten drei Anstiege ganz gut, ich konnte andere Mitfahrer überholen, auch Solche die ich schon im Ziel wähnte und nach einer schnellen Abfahrt ging es das letzte Mal auf die Küstenstraße, die Via Aurelia und die letzten 2 km bis ins Ziel, inkl. dem obligatorischen Zielsprint.

Mein Ziel einer netto Fahrzeit auf den 296 km inkl. knapp 2000 hm von 10 bis 12 Stunden habe ich mit 9 Std. 37 Min. erreicht, plus 18 min an den sehr vollen Verpflegungsstellen macht brutto 9 Std. 55 Min., ohne

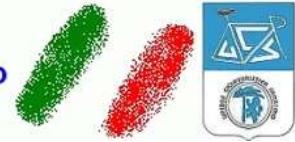
Um die 300 km voll zu machen bin ich noch 6,5 km auf dem Weg zu Hotel gefahren. Dieses lag natürlich auf einem Hügel mit einem Anstieg von ca. 800 m Länge mit stellenweise 8 % Steigung.

Apropos Hotel: Wenn man mal das Gefühl wie ein Profi genießen will, ab Frankfurt zum Hotel direkt am Start transportiert zu werden, am nächsten Tag nur aufs Rad steigen, fahren und am Zielort entspannt übernachten und montags wieder nach Hause gefahren zu werden, dann macht es so wie ich es gemacht habe, ich bin mit Günther Kulesa aus Frankfurt unterwegs gewesen, er organisiert alles, inkl. der sehr komplizierten Anmeldeprozedur in Italien, und vor allem, zum Selbstkostenpreis. Und man lernt viele, nette, Interessant Mitfahrer kennen.

Zu den Verpflegungen: Es gibt nur Süßes. Ich hatte 2 x 1 Literflaschen am Rad und ein 0,7 L Flasche im Trikot, da kommt man gut hin, braucht man aber auch. Wenn man überlegt, das ein kleiner Radsportverein aus Sanremo das Ganze auf die Beine stellt, inkl. knapp 300 km Strecke ausschildern, und das war sehr gut, dann Hut ab davor.

Mein Fazit, man MUSS Mailand-Sanremo einmal gefahren sein, aber insgesamt muss man die ganze Zeit extrem konzentriert sein. Die Gegend genießen, wie es bei anderen Marathons möglich ist, kann man hier nicht. Falls jemand darüber nachdenkt hier zu starten, ich hatte ca. 3.500 km in diesem Jahr in den Beinen und damit ging es ganz gut.

Toni Kling, Mainz - 2017



Eine Bericht von Stefan Thiele

Noch einmal herzlichen Dank für die gute Organisation durch dich und deine „Helfer“.
„Das habt ihr/Du sehr sehr gut gemacht!

Ehrlich gesagt bin ich mit anderen Erwartungen an die Radfahrt gegangen, als die, die ich gemacht habe.

Erschrocken war ich von der Straßenverhältnissen auf den ersten, ca. 70 Kilometern. So viele Plattfüße (nicht in den Radschuhen) habe ich nicht erwartet.

Das Verlieren von einer meiner Radflaschen (von vier 'n) und meiner CO2 Patronen kann ich gut verschmerzen! Ich habe einfach Glück gehabt!

Andere aus meiner Gruppe hatten da weniger Glück!

Den Empfang durch Sportbegeisterte im Ziel, aus meiner Sicht, den habe ich mir auch anders vorgestellt.

Wenn Mann/Frau nicht auf den Tacho geguckt hätte, hätte man durchfahren können. Das Ziel war auf einmal da!

Keine Musik, kein Sprecher, Das habe ich anders erwartet, aber vielleicht habe ich auch zu viel erwartet!

Trotz Allem hat es sehr viel Spaß gemacht!

Nach einer Nettofahrzeit von 9h 21min., bin ich mit meiner Leistung zufrieden und glücklich die Fahrt ohne Sturz, nur mit einem Plattfuß, beendet zu haben.

Ich ziehe meinen Hut vor jedem Sportler der sich der Herausforderung stellt die knapp 295 Kilometer und 1900 Höhenmeter in „Angriff“ zu nehmen.

Die „Führung“ durch die Motorradfahrer und die Beschilderung waren sehr gut!
Die Helfer bei der Startunterlagenausgabe waren sehr nett!

Als Verbesserungsvorschläge möchte ich machen, um den Fahrraddiebstahl einzugrenzen, sollte man eventuell bei dem Hotel mal fragen, ob nicht ein Raum zur Verfügung gestellt werden könnte indem die Räder, unter Bewachung, abgestellt werden können.

Bei dem Veranstalter würde ich anregen, so kenne ich es von Marathonveranstaltungen, hinten auf den Startnummer Felder aufzudrucken, wer soll im Notfall benachrichtigt werden, z.B. die Frau (Telefonnummer), oder ob der Teilnehmer eventuell Medikament nimmt.

Im Falle eines Sturzes, bei Bewusstlosigkeit, finde ich solche Angaben eine nützliche Sache.

Vielen Dank nochmal an Dich Günther und dein Team.

Viele Grüße
Stefan Thiele - 2017



Milano-Sanremo U.C. Sanremo
Kontaktadresse für Deutschland / A / CH



Eine Meinung von Harry Weiss

Hallo Günther,

ich möchte mich nochmal ganz herzlich für deinen Einsatz und deine perfekte Organisation bedanken.

Es war einfach super! Tolle Veranstaltung, aufregendes Erlebnis, bleibende Eindrücke und perfekt durchgeplant! Ich bin total begeistert, weiter so.

Einfach ein Riesen Spaß - das hat bleibenden Eindruck hinterlassen!

Ich schicke in Kürze auch ein paar wenige Bilder die ich gemacht habe.

Hoffe es hatten alle eine gute und unbeschwerliche Rückfahrt.

VG Harry Weiss, Kürten -2017