

Ausgabedatum  
16.Juli 2017

Kontakt (Inhalt und Bilder):  
info@tiggertom.at

## King of the Mountain Tour 2017 - In 10 Tagen 12 der höchsten und schönsten Alpenpässe

Es war eine sehr harte aber auch traumhafte Tour, bei der echtes „Grand Tour“-Feeling (so nennt man die drei größten Landesrundfahrten der Welt – Giro d’Italia, Tour de France, Vuelta de Espana) aufgekommen ist. Ich bin täglich **im Schnitt 5h (dabei im Schnitt etwas über 2500 Höhenmeter, da ich die Pässe ja immer von beiden Seiten hochgefahren bin) Handbike gefahren** und im Anschluss, mit dem Auto, 1h bis 5,5h zum nächsten Hotel gekurvt. Dazu kam noch das es keine Flachetappen gab, bei denen man sich etwas erholen konnte. Das heißt: **Früh Aufstehen – Handbikefahren – Essen – Autofahren – Essen – kurzen Bericht schreiben – Schlafen – repeat.**

Dabei bewegte ich mich immer im oberen Grundlagenbereich und Entwicklungsbereich, wodurch sich natürlich einiges an Müdigkeit aufgestaut hat. Ein Einbruch ist aber nie gekommen, ich konnte mich adaptieren und bin die letzten 3 Tage härter gefahren als die ersten 3 Tage. Aber eine Erholungswoche ist dennoch zwingend erforderlich.

Neben dem **höchsten Gebirgspass der Alpen, dem Col de l’Iseran 2764 Meter** über Seehöhe, war ich auch auf der **höchst befahrbaren Straße der Alpen, dem Rettenbachferner auf 2830 Meter**. Das Wetter war bis auf 1,5 Tage wirklich wie aus dem Bilderbuch und bis auf einige Bremsbeläge, gab es auch keine Defekte und Zwischenfälle. Meinen Vorderreifen muss ich aber wechseln, denn der ist, durch das ständige Anbremsen zu den Kehren, schon bis auf das Gewebe runtergebremst.

Berichte zu den einzelnen Tagesetappen gibt es auf - <https://www.facebook.com/TiggerTomSport/> - sonst würde es diesen Bericht hier sprengen.

Da ich sehr leicht bin (58kg), traue ich mich zu behaupten, dass es nur einen Athleten geben würde, der die 10Tage schneller gefahren wäre als ich, Rafal Wilk (da er noch mal 6kg weniger hat als ich und nur unwesentlich weniger Wattzahlen drücken kann, wenn er es sich antun würde ...).

Die **Ausblicke, Eindrücke und Emotionen** die man von so einer Tour mitnimmt sind **einfach GEWALTIG** und es wird noch etwas dauern um alles zu verarbeiten.

Meine persönlichen Top 3 sind:

- 1.) **Gavia Pass** - sehr anspruchsvoll, wenig Verkehr (keine LKW oder Wohnmobile), Wald-Passagen, Alm-Passagen, Hochgebirge, ...
- 2.) **Col de Morti** – sehr ähnlich wie der Gavia, nur die Abfahrt nach Osten ist auf Grund der schlechten Straße fast Lebensgefährlich, denn langsam fahren will wirklich niemand ...
- 3.) **Rettenbachferner** – die 13Kilometer sind mit dem Handbike (wenn man vorher schon das Timmelsjoch fährt) einfach brutal hart

Mein Begleiter Walter Ablinger hat ebenfalls eine super Leistung gezeigt. Er ist an seine Grenzen gegangen und war auf jeden Pass, das zweimalige Befahren, hat er sich aber erspart. Er ist ja auch in einer anderen Schadensklasse als ich, ist solche Alpentouren noch nicht wirklich gefahren und solche Belastungen nicht ganz so gewöhnt wie ich. Es ging ja nicht gegeneinander sondern um ein hartes Training und die Herausforderung für jeden von uns.

Mein nächstes Highlight ist der **30. Austria Triathlon in Podersdorf (Ironman)** am 02.September. Jetzt habe ich endlich wieder etwas Zeit für einen strukturierten Trainingsaufbau. Dort möchte ich, wenn es die Bedingungen zulassen, eine neue Weltbestzeit aufstellen.

Nähere Infos unter [www.tiggertom.at](http://www.tiggertom.at)

