

## Grand Raid Verbier – Grimentz am 20.08.16

Distanz : 125 Km  
Höhenmeter: 5025 m  
Fahrzeit: 9:05:22  
Rang: 12 Kat. Senioren 3 (von 70)

Ich bin am Samstag den Grand Raid von Verbier nach Grimentz gefahren. Dieses legendäre Rennen bin ich 1992 schon mal gefahren (war damals mein erster Bike Marathon).

Mein Ziel war es ohne Defekt und Sturz durchzukommen und schneller zu sein als 1992 (10 Std).

Nach dem Start um 6:30 Uhr in Verbier führt die abwechslungsreiche Strecke über Nendaz- Veysonaz- Les Collons- Hérémente- Mandelon nach Evolène. In Evolène (auf 1380m ) sind ca. 90 km und 3200 Höhenmeter absolviert. Hier beginnt der letzte Aufstieg zum legendären Pas de Lona auf 2787 m . Der Aufstieg beginnt auf Teerstrassen, Schotterstrassen, Trails, Wanderwegen und endet auf dem letzten Stück auf einer Geröllhalde die nicht mehr fahrbar ist. Da heisst das Bike ca. 45 Min tragen oder schieben und mit den Füßen halbwegs halt finden (2 Schritte vorwärts 1 Schritt zurückrutschen). Bei diesem Aufstieg habe ich gelitten wie schon lange nicht mehr! **„Warum bin ich nicht am Bikerennen in Appenzell gestartet?“** Auf dem Pass angekommen, war alles wieder vergessen und es ging in eine Abfahrt von ca. 200 hm und anschliessend in den Schlussanstieg auf den höchsten Punkt des Rennens auf 2787m. Die ruppige und teilweise verblockte Abfahrt nach Grimentz (1570m) verlangte nochmals die volle Konzentration. Nach der Zieldurchfahrt im Festzelt war ich zufrieden mit meiner Leistung.

Es war ein hartes, abwechslungsreiches und landschaftlich schönes Rennen!!