

# 1<sup>st</sup> Double-Everesting in Österreich

Ein Erlebnis der anderen Art

Ein Everesting bedarf unter anderem einer Regenerationszeit, ein Double noch mehr. Meine Wettkämpfe in dieser Saison waren überschaubar: Das Race Around Niederösterreich im Mai war das einzige. Dieser Umstand verschaffte mir in meinem Saisonplan Platz für „etwas anderes“. Theoretisch. Der Forsthof hat bereits für so manches bereitstehen müssen: Drei Everestings habe ich ihm bisher abverlangt. Ein Double hat jedoch noch niemand gefahren. In ganz Österreich nicht. Die Frage nach dem „Warum nicht?“ hat mich lange Zeit beschäftigt. Ich glaube, heute weiß ich es .... Die Erfahrungen aus dem bisher Erlebten nahm ich als Basis. Zusätzlich erklärte sich [Sabine](#) bereit, mich zu supporten. Das war Gold wert! Eine Strategie wurde erstellt, ein Datum gewählt, die Information unter Freunden verbreitet.. > Start!

Am Freitag den 13.8. um 15:30 begann das Abenteuer. Bei strahlendem Wetter. Vorbereitet war ich perfekt: Hannes von der [SU Tulln](#) kennt mich bereits gut und baute mein Training ideal auf. Auch anderes Bewährtes wurde beibehalten: das Basecamp, die Verpflegung, die Strecke, das Rad, alles war ident mit meinen vergangenen Everestings. Nur doppelt so oft sollte es diesmal sein.



**2x so lange ist mehr als doppelt so viel**  
*Diese Erfahrung durfte ich machen*

Segment wählte ich ein anderes: Kapi, ein schlauer Fuchs und Perfektionist, erstellte im Vorjahr ein ausgeklügeltes, optimiertes Segment. Dieses ist um 300m kürzer als mein Ursprüngliches, das ergibt am Ende eine um 30km kürzere Fahrstrecke. Ich kaperte dieses Segment. Hochgerechnet musste ich damit 100mal auf den Hügel. Ehrlich? Beim zweiten Mal habe ich aufgehört zu zählen. Das würde der Radcomputer für mich machen .... Die Bedingungen waren perfekt und sehr bald fand ich einen Rhythmus. Sabine begann mit der Betreuung, das Licht am Rad wurde montiert. Zu meiner Überraschung fanden sich die ersten Begleiter ein! Und das sollte sich bis zum Ende nicht mehr ändern! Selbst ein zweiter Everester gesellte sich dazu: Kurzfristig entschloss sich Michael anzuhängen, und fuhr am Samstag ein Everesting!

## **Eine Nacht mit Elfi**

*Elfi war die ganze Nacht bei, und um mich. Das Hoch „Elfi“ bescherte uns eine mehr als laue Sommernacht, sodass ich Ärmlinge und Co bedenkenlos im Bus lassen konnte*

Manfred kam kurz nach Mitternacht, packte das MTB aus und fuhr bis zur Dämmerung mit mir. Eine sehr kurzweilige Nacht! Während Sabine diverses Rascheln und Geräusche im Finstern nicht sehr geheuer waren, zogen wir unsere Runden. Und manchmal schauten auch Tiere vorbei: Kröten, Schlangen, Hasen

## **Die Zeiten in der Nacht waren langsamer.**

*Ich glaube, schwarze Luft bremst ...*

Um 06:00 war die Hälfte der Aufgabe erledigt: 8.848hm waren gefahren. Dann kam ein alter Bekannter: Leistungseinbruch! Ich komme über diesen Punkt nicht hinweg: Die

Leistung erklärt sich mit dem Kreislauf solidarisch und geht in den Keller! Ich behandle diese Erscheinung mit 15min Schlaf und einem Schluck Cola. Das macht's wieder gut. Zeitig am Morgen besuchte mich der Segmentersteller himself: Kapi begleitete mich durch den Vormittag, analysierte meine Durchgangszeiten und half mir moralisch über eine kleine Durststrecke. Um 08:00 hatte ich die 10.000 hm Marke. Ein Meilenstein, wie Kapi bemerkte. Für mich insofern ein wichtiger Punkt, da es ab nun nach Hause ging. Ab jetzt zählte ich runter, es waren ja nicht mehr ganz 8.000 hm. Kapi musste nachhause, an seine Stelle trat Christoph als Begleiter und so hatte ich weiterhin Gesellschaft. Wichtige Unterstützungen. Wie ich nachher festgestellt habe, waren all die Begleitungen eine immense moralische Stütze! Danke an Alle dafür! Mittags, bei rund 12.000hm kam mein Heimatclub [RC Neulengbach](#) gleich mit einer Gruppe vorbei um mich zu besuchen.



### **... und zwei Radler noch ...**

*Eine Bestellung in der WhatsApp Gruppe. Gemeint war wohl das Getränk ...*

Das Wetter meinte es nach wie vor gut mit mir. Nur Sabine war mit meiner Energiezufuhr nicht ganz einverstanden. Die Flüssignahrung, geplant alle 75min, nahm ich in immer längeren Abständen zu mir. Dafür kam eine positive, unerwartete Überraschung: Eine gekühlte Flasche!!! Sabine organisierte eine Kühlmöglichkeit und ich durfte den ganzen Nachmittag kühles Iso haben. Ob der sommerlichen Temperaturen tat das sehr gut! Langsam wurden auch die Anrainer auf uns aufmerksam. Schließlich waren wir bald 24h hier und hatten unterschiedliche Besucher. Freundlich erklärten wir ihnen unser Vorhaben, worauf mich sogar Anrainer begleitet haben!

### **3km noch, dann bist oben!**

*Ein Anrainer meinte es gut mit mir und gab mir die Information. Er wusste nicht, dass das ganze Segment nur 2,3km hatte. Aber ich erklärte ihm, dass ich ohnehin noch 80x fahren würde*

Am Nachmittag dann die nächste Überraschung: [Jürgen](#) reiste mit dem Rad aus dem nördlichen Waldviertel an! Jochi kam ebenfalls und auch [Alex](#) und Didi waren da. Ich freute mich! Mit dieser Freude konnte ich so manchen Schmerz überbrücken: Die Knie, die Handflächen und die Füße begannen sich langsam gegen die Belastung zu wehren, der Radcomputer verlangte nach einem Akku-Pack und das Licht montierten wir wieder.

### **Am End' ist's immer zack**

*Alte Radfahrerweisheit ... oder so*

Ich begann langsam zu rechnen: Meine erste Schätzung mit einem Zieleinlauf um rund 21:00 ist realistisch. Ich schätzte, dass ich bereits 1-stellig in den verbleibenden Auffahrten war. Eine Gegenkontrolle ergab 11 noch notwendige. Das hat die Moral wieder ein wenig gedämpft: 11 Stück bedeutet noch 3,5h fahren. Mühsam. An dieser Stelle rief ich mir ins Gedächtnis, weshalb ich eigentlich hier war: Der erste in Österreich, der mit einem Double-Everesting in der [Hall-of-Fame](#) steht! Ich bin tatsächlich der Erste!! 😊 Und nur noch wenige Auffahrten trennten mich davon! Kurz nach 21:00 Uhr fand das Vorhaben ein glückliches Ende: 17.796 hm, auf demselben Anstieg, in einer Einheit. 2x rauf auf den Mt. Everest. Die Einheit am Radcomputer als

Beweis wurde gespeichert. Zusätzlich machte ich ein Bild vom Display mit den Zahlen – nicht dass die Datei korrupt ist und mir das Beweismaterial am Ende fehlt!

**Fazit:**

- Nicht alles was ein Double ist, ist ein Burger
- Einer muss der Erste sein
- Was 15min rauf braucht, geht in 2min runter – auch beim 98. Mal
- Der Forsthof ist geduldig

**Zahlen, Daten, Fakten:**

Segment: 2,4km mit 8,4%

Distanz: 470km

Zeit: 30 Stunden

Runden: 98

Höhenmeter: 17.796

Energie: 20.000kcal

Schaltung: 500km am kleinen Kettenblatt

[Link zur Strava Einheit](#)