

Ultramarathonweltmeisterschaft Glocknerman 2018

Die rund 500km bei der RAA (Race Around Austria) Challenge fuhr ich ins Ziel. Die 1500km des RAA haben mich 2015 brutal abgeworfen und mir gezeigt, dass ich offenbar doch nicht unzerstörbar bin. Die machbare Strecke musste also irgendwo dazwischen liegen: $(500+1500)/2=1000$, diese Rechnung wäre noch einfach.

Die Homepage für den Glocknerman studierte ich mehrmals. Aus dem Angebot der Distanzen Sprint (450km), Classic (880km) und Ultra (1000km) wählte ich anhand obiger Rechnung die 1000km. Habe ich ja ausgerechnet . . . Erst viel später wurde mir bewusst, dass diese 1000km die selben Höhenmeter wie die nicht-erfolgreichen 1500 des RAA hatten . . . Da war es jedoch zu spät: Das Team war bereits organisiert und motiviert.

„Männliche Teilnehmer über 50 Jahren fahren auf der Classic- Strecke“

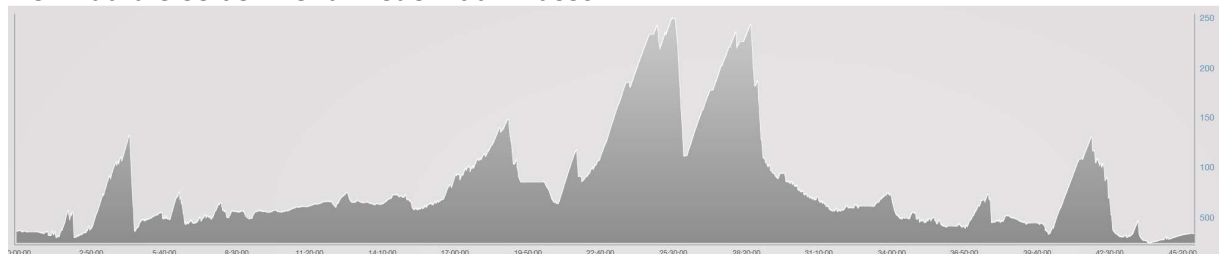
Zitat aus den Durchführungsbestimmungen. Wenn ich die Ultra fahren möchte, müsste ich das also noch rasch erledigen

Somit wurde nun viel geplant, analysiert, wieder verworfen und natürlich trainiert. Aber nicht nur die beiden Hauptakteure -mein linker und rechter Oberschenkel- wurden trainiert. Sehr viel mehr als sonst beschäftigte ich mich mit den Themen mentale Stärke und Ernährung. Rohe Muskelkraft allein würde für dieses Vorhaben nicht ausreichen. Da wurden Bücher gelesen, Leitsätze generiert, Ernährungskonzepte bis zum Exzess ausprobiert und endlose Intervalleinheiten abgeleistet. Bis zur Stunde Null, oder eigentlich fast bis zur Stunde Null. Da kam der erste Einbruch! Noch bevor das Rennen begonnen hatte. Rund 2 Wochen vor dem Start stellten sich massive Zweifel im Kopf ein und der Körper reagierte mit versagender Muskulatur – keine Leistung mehr! Eine sofortige Notfallmassnahme war eine Audienz bei meinem Freund und Trainer Hannes aus [dieSportpraxis](#). Er diagnostizierte mir einen perfekten körperlichen Zustand, passte das verbleibende Training geringfügig an und sprach mir noch Mut zu. So ähnlich muss sich ein lahmer Gaul beim Pferdedoktor fühlen.

Die letzten Tage und Stunden vor dem Start waren die buchstäbliche Hölle. So nervös war ich das letzte Mal vor 49Jahren (und ich bin erst 47). Das war so schlimm, dass ich den Start sehnsüchtig herbei wünschte.

„12km können kurz sein – oder auch weniger kurz“

Kurz bei km 95 wenn du die 15% der Soboth runter rollst – weniger kurz bei km 840 wenn du die selben 15% wieder rauf musst



Bei Hitze ging es dann auch pünktlich am Donnerstag Mittag los. Bald hatte mich unser PaceCar mit Christoph und Didi eingeholt. In der Vorbesprechung sind die Abläufe und Vorstellungen geplant und abgestimmt worden. Nun war es an der Zeit diese in der

Praxis zu leben. Nach einem fixen Schema gab es Trinken, Essen, Essen und Trinken und Essen ... Perfekt und non-stop ging es bis zu einer Abfahrt bei km200. In dieser Abfahrt hatte ich kurz Maximalpuls als mir die Nabe des Vorderrades zerbröselte! Mit Glück und Mühe konnte ein Sturz vermieden werden. Das PaceCar war gleich zur Stelle. Ich orderte verbal ein neues Vorderrad und während ich noch nachdachte was eigentlich los ist wurde ich von meinem Team bereits wieder auf das Rad gesetzt und rollte weiter! Ich hoffe, ich verliere die beiden im nächsten Jahr nicht an einen Formel-1 Rennstall! Ab einsetzender Nacht wurde es dann ungemütlich ob Regen und Kälte in unterschiedlichen Ausprägungen. Nach 7 Stunden war aber auch das vorbei – und es sollte der einzige wesentliche Regen gewesen sein.

Christoph und Didi teilten sich im Bus die Arbeit, aber auch die Pausen. Da wurde auch malwährend des Fahrens am Feldbett kurz geschlafen. Nach knapp 500km erlaubten wir uns eine Schlafpause für Karli. 20min durften es sein. Danach ging es wieder weiter. Bei km510 wurde es wieder ernst und die Anfahrt zum Glockner begann – einstweilen noch mit erträglicher Steigung. Ab km530 war Schluss mit gemütlich und leise Zweifel machten sich im Kopf breit. Ich behielt diese aber für mich und stärkte mich an den Motivationen meiner Begleiter: da wurde nebenher mitgelaufen bis zum Keuchen und da wurde versucht mit Abkürzungen quer über das Gras schneller als ich zu sein (das es nicht funktioniert hat, habe ich nie hinterfragt-ich habe mich nur gefreut das ich schneller war). Und natürlich bekam ich regelmäßig meine Verpflegung. Ich habe mich über das gesamte Rennen gefühlt wie ein Säugling! Da wurde ich gefüttert, ich bekam zu trinken, ich wurde ent- und angekleidet und mir wurde gesagt wo ich hinfahren soll. Meine einzige Aufgabe war es zu treten. Zu treten. Zu treten.

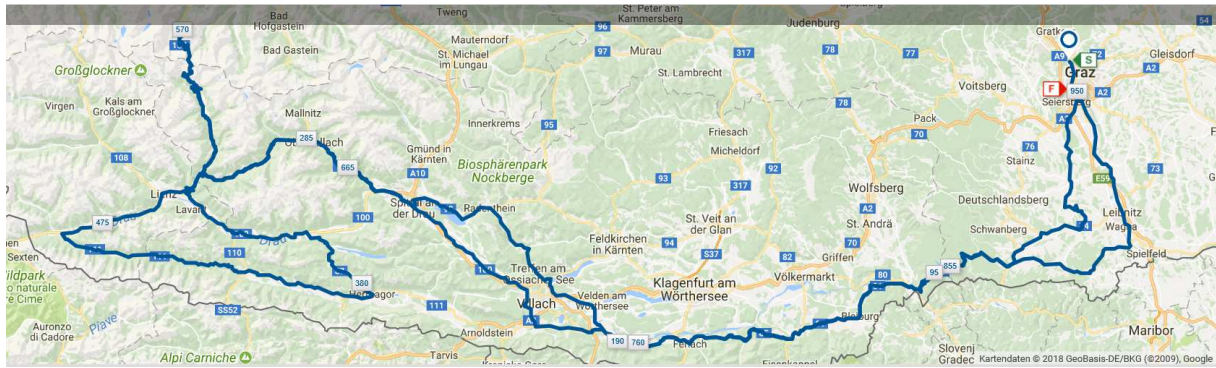
„Die Ampel war rot!“

„Ich hab grün gesehen“

Ein kurzer Dialog über eine rot-grün Sehschwäche

Und so kam ich dann auch bis zur Edelweißspitze. Eine Unterschrift, ein Erinnerungsfoto, eine Windjacke und dann ging es in die Abfahrt Richtung Salzburg. Unten angekommen wurde sogleich wieder um 180 Grad gewendet und 1500hm wieder rauf gefahren. Schön, dass der Veranstalter das so einfach gemacht hat! Zumindest aus Sicht der Navigation. Die Auffahrt lag in der prallen Sonne und zu diesem Zeitpunkt lagen auch bereits 26 Stunden und einige Höhenmeter hinter uns. Ich kann nicht behaupten, dass ich diese Auffahrt elegant und mit einem Lächeln im Gesicht gemeistert habe.

Die restlichen 400km sind rasch erzählt: Glockner rauf, Glockner runter -2 Murmeltieren schaute ich da tief in die Augen!- dann nächtens durch diverse Täler in Kärnten über die Abtei bis zur Soboth. Dieser letzte Anstieg hatte es nochmals in sich! 12km, und gefühlte 2/3 davon im Wiegetritt! Wie genau ist mir nicht mehr im Detail in Erinnerung, aber doch kamen wir auch hier gemeinsam rauf. Viele motivierende Nachrichten aus einer immer größer werdenden WhatsApp Gruppe haben hier wertvolle Unterstützung geliefert! Für mich als bekennender nicht-WhatsApp User ein Novum! Zu jeder Tages- und Nachtzeit wurden da unsere Bewegungen verfolgt. Neben der Navigation und der Befriedigung meiner Bedürfnisse brachte es das Team auch noch fertig hier eine Community mit Updates zu versorgen – Ich bin noch immer der Meinung, dass der Job im PaceCar härter als der am Rad ist!



„Ich kenn jetzt jemanden, der ist Ultra!“

Didi unmittelbar nach der Zielankunft

Die letzten 100km wollten dann nicht zu Ende gehen. Flach ging es nach Graz und gefühlt musste hinter jeder Kurve eigentlich bereits das Ziel sein – war es aber nicht. Irgendwann war aber auch das vorbei und mit der Auffahrt auf die Zielrampe ist ein riesen Stein von meinem Herzen gefallen! (warum habe ich den eigentlich die ganzen Hügel lang mitgeschleppt?)

Unglaubliche Emotionen wurden bei allen Beteiligten frei! Freude ob des gemeinsam Erreichten machte sich breit und all die Müdigkeit und die Schmerzen waren mit einem Schlag vergessen! Beim gemeinsamen Abendessen aller Athleten und Betreuer waren wir dann mit dem Vizeweltmeister an einem Tisch. Ein netter Abschluss eines erfolgreichen Vorhabens.

Ultraradmarathonweltmeisterschaft: Eine Grenzerfahrung mit bleibenden Erinnerungen

Zahlen, Daten, Fakten:

951km
12.500hm
45:52h

4 Liter EnsurePlus
25 Gel
1,2kg Maltodextrin
25 Flaschen Iso
3 Bananen
2 Kabanossi
1 Red Bull
und einige Liter Diesel

Fazit:

- Nur gemeinsam sind wir stark!
- Das Mittel zwischen 500 und 1500 ist nur rechnerisch 1000
- Midlifecrisis?ohne mich, ich brauch das nicht