Glocknerman 2019

„v2"

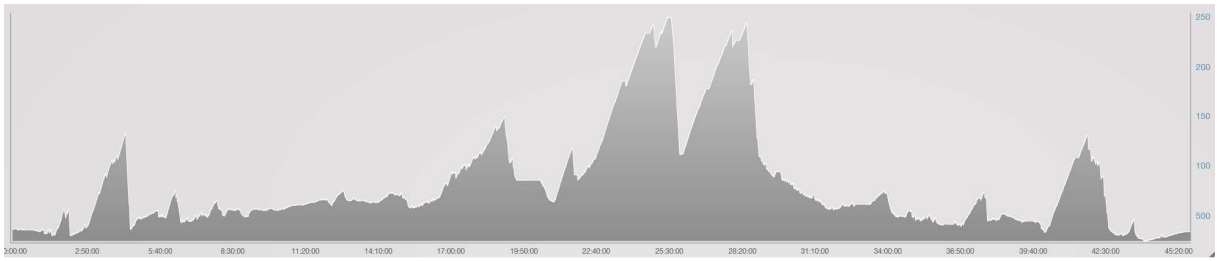
2018 gaben wir unsere Premiere. v2 sollte heuer folgen.
Ultracyclingweltmeisterschaft ist das Stichwort. 1000km und 16000hm stehen in der Ausschreibung: für alle Männer unter 50. Darüber darfst du auch auf kürzeren Distanzen starten, zB. der Classic. Die hat dann nur 880km. Getrieben vom sportlichen Ehrgeiz nach einer Verbesserung der eigenen Zeit und gezogen auf der anderen Seite vom drohenden 50er schrieb ich mich in die Startliste. Letzte persönliche Chance für die Ultra-Distanz.

„Am Radweg fährt man keinen Intervall"

Eine Erkenntnis aus der Vorbereitung

Das Training wurde auf den Saisonhöhepunkt im Juni gemeinsam mit derSportpraxis ausgeklügelt und gesteuert. Für die Crew erklärten sich Horst und Christoph bereit mich zu begleiten. Alles schien wie geplant zu funktionieren.

Als Vorbereitung sollte das RaceAroundNiederösterreich dienen. Für mich war es perfekt: Sowohl die Technik, das PaceCar aber auch das TT Rad konnte ich hier testen und gegebenenfalls nachkorrigieren. Aber auch Christoph wagte sich aktiv auf die 600km. Als Beute für ihn gab es ein gebrochenes Schlüsselbein. Der drohende Ausfall als Crewmitglied stand damit im Raum. Ein Brainstorming mit z brachte kurzerhand eine Lösung: z, erfahrenes Crewmitglied vom RAUS, erklärte sich sofort bereit mich zu unterstützen! Letztendlich hatte ich Glück im Unglück: Christoph wurde rechtzeitig wieder einsatzfähig und ich wurde von drei Crewmitgliedern umsorgt!



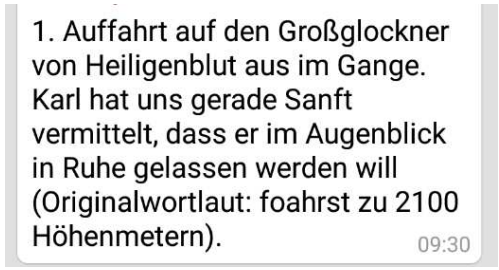
Die Spannung der letzten 2 Wochen vor dem Start waren eine Mischung aus Hitchcock, Alien und Friedhof der Kuscheltiere! Das Wissen, dass es meine letzte Chance auf der Ultrastrecke sein würde trug auch nicht zu einem besseren Schlaf bei. Beim Start-Interview war ich schon wortkarg. Und dann, am Donnerstag Mittag, dann durfte ich endlich machen wofür ich viele Stunden zuvor trainiert hatte: Kurbeln
Der Donnerstag nachmittag war heiß, und der Verkehr auf der Strecke vergleichsweise viel. Wir hielten uns strikt ans Protokoll. Start am TT, bei km33 der erste Radwechsel. Eigentlich habe ich diesen gar nicht wahr genommen! Z kam mir am RR entgegen, und bevor ich noch „Danke" sagen konnte war ich bereits am RR und den Berg hoch. Ich war hin und weg. Die folgenden Radwechsel erledigten wir mit selbiger Performance. Sensationelle 2h Standzeit in Summe spiegeln hier wieder mit welcher Geschwindigkeit nicht nur gefahren, sondern auch in den Pausen gearbeitet wurde.

Wobei ich sehr gerne die Pausen ein wenig länger gestaltet hätte: Sobald ich nämlich stand oder gar im Bus gesessen bin waren bereits Hände an meinen Füssen, Knien und Nacken und kneteten meine schmerzenden Muskeln. Das war wie Weihnachten!
Das erste ungeplante Ereignis hatten wir nach rund 4 Stunden. Mein Magen und Kreislauf hielten sich nicht an den Plan und begannen zu rebellieren. Die Flüssigkeitsaufnahme wurde zu einem großen Problem. Meine Crew päppelte mich jedoch wieder auf, organisierte kaltes Cola, und nach rund 8h Gesamtfahrzeit erklärten sich Magen und Kreislauf wieder mit unserem Vorhaben solidarisch und beruhigten sich.

Das Feld stabilisierte sich. Die Athleten hatten ihr Tempo gefunden. Nicole Reist, 2fache RAAM Siegerin, brachte hier Abwechslung auf unsere Strecke. Nicht nur durch ihren Gewichtsvorteil war sie bergauf unerreichbar, bergab jedoch wieder in Schlagdistanz. Viele Male wechselten wir die Position.

(im Scheizer Dialekt) „Du schon wieder!“
Nicole Reist beim gefühlt 15. Überholmanöver zwischen uns

Eine Baustelle mit Ampel und Umleitung irgendwo im Lesachtal nutzen wir zur Mobilisierung. Umsorgt, gehätschelt und verwöhnt wurde ich in den Bus gesetzt und durch die Baustelle gebracht. Auch eine willkommene Abwechslung. Meinen Wunsch nach ein paar Schluck Kaffee bei der Baustelle bereue ich ein wenig. Der kostete einer Sicherung das Leben 😉 Aber selbst das brachte die Crew nicht aus der Ruhe oder gar zum Stehen! Es wurde während der Fahrt repariert, sodass ich wirklich einen frischen Kaffee bekommen habe!
Freitag war Glockner Tag. Das Wetter war OK, die Motivation ebenfalls. Im Vorjahr hat er mir viel abverlangt und hart auf mich eingewirkt. Da hatte er noch den Vorteil der Überraschung. Heuer war ich jedoch vorbereitet! Nichts desto trotz: Glockner ist Glockner musste ich feststellen! So leicht wie ich dachte gab er sich dann doch nicht geschlagen. Die Auffahrt von Kärnten musste ich tief in die (mentale) Trickkiste greifen und auch auf das PaceCar als Hilfsmittel zurück greifen: Ich schickte dieses immer ein Stück vor um damit ein Zwischenziel und einen Anker für mich zu haben. Mit meiner Wortwahl konnte ich zwar meiner Crew den Grund des Vorfahrens nicht verständlich machen, aber dennoch haben sie mir den Gefallen getan 😉 Und so konnte ich die Edelweißspitze erklimmen! Nach dem obligatorischen Gruppenfoto packte ich mir eine Jause ein, nahm eine Windjacke, und machte mich an die Abfahrt Richtung Salzburg. Das PaceCar würde ich bei der Hälfte der Auffahrt wieder treffen. Der Plan war gut und wurde so umgesetzt 😉 Am Ende der 2. Auffahrt begann das Wetter ein wenig schlechter zu werden, wir machten uns rasch an die Abfahrt, dennoch mussten wir rund 15km durch Regen.



In Winklern III war mit dem Team im Vorfeld vereinbart, dass wir erstmals unsere Position verlautbaren und die weitere Taktik besprechen. So kam es, dass ich erfuhr das ein Podestplatz in Reichweite ist.

„Die vorderen zwei sind unerreichbar, zum Vierten hast du rund eine halbe Stunde Vorsprung“
Z's nüchterne, aber motivierende, Rennanalyse in Winklern III

Für die folgenden 150km am Zeitfahrrad war das Motivation pur! Der Regen und die mittlerweile aufkommenden Schmerzen wurden ausgeblendet. Streng nach Protokoll absolvierten wir km um km. Von Zeit zu Zeit erkundigte ich mich um den Abstand und

erfuhr, dass dieser stetig wachsen würde. Für die zwei verbleibenden Anstiege, Abtei und die von mir gefürchtete Soboth, waren das gute Nachrichten.
Der Rest ist schnell erzählt: Die Abtei wurde befahren, die Soboth fuhr ich diesmal intelligenter und konnte sie ebenfalls befahren (was mich persönlich freut!). Der letzte Weg nach Graz war auch diesmal mehr Drama als eine Radfahrt: Zum Einen ist die Strecke sehr de-motivierend weil es nur mehr Ortschaften und quiqui-quaqua ist. Zum Anderen hatte ich im rechten Arm Probleme. Dazu kam -wieder- der Kreislauf. Wir liesen uns jedoch nicht mehr aufhalten! Perfekt geführt, alle Abzweigungen souverän navigiert erreichten wir, zwar müde, aber sehr glücklich das Ziel!

Allerdings hatte die ungeplant frühe Ankunft ihren Preis ☹
Da ich damit nicht gerechnet habe, hatte ich natürlich die Zimmer erst für später reserviert. Wir fuhren auf gut-Glück ins Hotel. Tatsächlich wurden uns Zimmerschlüssel ausgehändigt! Wir freuten uns auf Dusche und Bett, verabschiedeten uns, und: sahen uns ein gleich wieder an der Rezeption. Unsere Zimmer waren belegt! Nach einem kurzen Schockmoment bekamen wir neue Zimmern und konnten uns 3h Schlaf gönnen. Dann trafen wir uns zum Frühstück um das gemeinsam erlebte bei ausgiebigem Kaffeegenuss zu besprechen.
Am Ende waren wir um rund 6h schneller als im Vorjahr. Das brachte uns Platz 2 in der Klasse U50 und Platz 3 in der Gesamtwertung auf der Ultra Distanz.

Fazit:

- Ob es ein Hügel oder ein Berg ist, das liegt in deiner Betrachtung!
- Ein Hotelzimmer um 04:00 ist keine Selbstverständlichkeit
- Gemeinsam erlebt zählt doppelt!

Zahlen, Daten, Fakten:

945km
13.100hm
39:01 Fahrzeit

3 Liter EnsurePlus
22 Gel
1kg Maltodextrin
23 Flaschen Iso
1 Red Bull
1 Cola
1 Sicherung
und einige Liter Diesel