

Race Around Niederösterreich 2022

Alle guten Dinge sind drei

Das Race Around Niederösterreich (RAN) ist ein junges Ultra-Rennen und wurde heuer zum vierten Mal ausgetragen. 600 km, gespickt mit 6000 Höhenmeter gibt es im Non-Stop-Modus zu befahren. Ein Rekordstarterfeld von 200 Teilnehmern stellte sich am 27.5. dieser Herausforderung, mit dabei: Karl Pötzl vom [RC-Neulengbach](#) mit seiner 3. Teilnahme.



Unterstützt von seiner Crew, Jürgen, Markus und Dominik, war das erklärte Ziel ein Zieleinlauf. 600 km sind lange, und ein Finish ist keine Selbstverständlichkeit, wie einige DNFs zeigten. Aber auch [BZ-Bau](#), [ELK Fertighaus](#) und [Fun-Force](#) konnten als Unterstützer gewonnen werden und trugen damit wesentlich zur Umsetzung des Vorhabens bei! Denn nicht nur langes Training in der Vorbereitung ist notwendig, auch der Materialaufwand und die Versorgung will gesichert sein, soll das Ganze

gelingen.

Start war am Freitag um 18:06 Uhr und die Bedingungen bis in die Nacht waren sehr gut: mit wenig Wind ging es bei lauen Temperaturen durch das hügelige Waldviertel. Die Stimmung im Team war gut, die Pace ebenso und einige Teilnehmer wurden rasch eingeholt. Von meiner Crew wurde ich zu ein wenig Zurückhaltung gemahnt: Nicht zu Beginn, auf den ersten 100km, zu viel Energie investieren! Aber ich kam rasch in einen Flow, übernahm dankend die gute Stimmung meiner Crew und so fuhren wir bis zum ersten Radwechsel bei km 360 ohne einen einzigen Stopp.

Über die Ernährung, ein Kriterium auf einer Ultra Distanz, habe ich lange getüftelt. Altbewährtes mit ein wenig Abänderung stand auf dem Speiseplan. Ausschließlich flüssig und zeitlich genau geplant setzte meine Crew diesen Plan perfekt um. Zumindest bis Mitternacht. Dann streikte ich. Besser gesagt: Mein Magen streikte. Unwohlsein machte es mir nicht möglich weiter Energie aufzunehmen. Auch die „Hausmittel“ wie beispielsweise Cola halfen diesmal nicht wirklich. Gerettet hat mich hier das Vertrauen und die Erfahrung meiner Crew: Sie haben mich gewähren lassen, weiter gepflegt, und letztendlich mit Tee, Suppe und Kaugummi nach Stunden wieder auf Schiene gebracht!

„..... Pantherkäfig“

Offenbar hatte die Crew ein Problem mit der Frischluftzufuhr im PaceCar

So gut die Bedingungen am Start waren, so weniger gut war es im Höllental. Ohnehin ein unangenehmer Abschnitt auf Grund der Topographie - es geht von den Adlitzgräben weg die nächsten 100km ständig bergauf, war es im Höllental empfindlich kalt. So mussten wir uns für einen Stopp entscheiden, um wärmere Kleidung anzuziehen. Aber es sollte nicht so bleiben, und je weiter wir dem Ziel in Weitra kamen, desto wärmer wurde es wieder.



Drei Radwechsel standen noch am Programm: Für die hügeligen Abschnitte hatten wir das Rennrad, für die flacheren das Zeitfahrrad. Auch die letzten 40 km ordnete mein Team in die Rubrik „flacher“ ein. Ohnehin bereits ein wenig gezeichnet ob der letzten 560 km wurde ich daher von meiner Crew auf das entsprechende Rad gesetzt. Mit der Bemerkung: „Komm Karli, da ist noch was drin! Da ist noch etwas möglich!“ Ich fragte keine Details nach ... ich vertraute meiner Crew so wie sie mir und versuchte die folgenden Anweisungen umzusetzen: bergauf ein wenig zurücknehmen, sonst gut rollen lassen.

Letztendlich waren es dann 40 km all-out 😊.

Das Publikum auf den letzten Kilometern brachte die Energie für die letzte Motivation: Freunde und Bekannte feuerten uns an, klatschten ab und begleiteten uns ins Ziel.

„Für DASS hast du trainiert!“

Meine Crew erinnerte mich auf den letzten Kilometern daran, warum ich denn schneller fahren sollte ...

Langsam wurde mir auch klar was meine Crew für einen Plan verfolgte: Eine Zeit unter 20:30 Stunden war möglich! Das spornte mich zusätzlich an! Musik und

motivierende Sprüche aus dem PaceCar taten ihr übriges. An mehr kann ich mich von diesem Abschnitt nicht mehr erinnern ... Am Ende war es eine neue persönliche Bestzeit mit 20:24 Stunden, Platz 10 und jeder Menge Emotionen.

Fazit:

- Sind wirklich alle guten Dinge drei?

