

Race Around Austria 2022

Ein auf-und-ab - nicht nur ob der Topographie

2020 durfte ich, geleitet von der weltbesten Crew, die Extrem Distanz des Race Around Austria (RAA) zum ersten Mal finishen. 2200km mit 30.000hm befahren wir in 4d 19h 42min. Die Emotionen aus dem Rennen waren auch 1 Jahr danach noch präsent als mich Martin nach meinem Saisonplan für 2022 fragte. Der Gedanke einer Wiederholung war geboren.

Als Athlet kann man sich auf ein UltraRennen einigermaßen vorbereiten. Training, Material, Technik und mentale Themen können bearbeitet werden. Jedoch ist das nicht einmal die halbe Miete! Der Erfolg steht und fällt mit der Crew! Hier hatte ich das unsagbar große Glück den Großteil der 2020er Crew wieder hinter mir wissen zu können. Meine Dankbarkeit dafür ist enorm: In dieser Crew ist ein riesiger Schatz an Ultra-Erfahrung, an Motivation und an Spaß. Wobei das definierte, primäre Ziel - ein Finish - immer im Vordergrund steht und alles andere untergeordnet wird. Der Leser möge an dieser Stelle kurz verharren und sich vorstellen, was das bedeutet. Ich gebe ein paar Ideen dazu: duschen, wenn es die Zeit erlaubt und die Möglichkeit dazu gibt (wenn nicht, dann nicht); Pipi gehen in

der Nacht ebenso; sein Lieblingsessen verspeisen? Fehlanzeige! Geregelter Schlaf? Fehlanzeige! Gearbeitet wird in einem Schichtbetrieb. Unentgeltlich natürlich (und ohne Gewerkschaftsvertretung). Und das wiederholt über



Tage hinweg. Mit zunehmenden Schlafentzug ...

Das Wissen über die überragenden Eigenschaften der Crew motivierte mich und der nochmalige Start über die Extrem-Distanz war damit fixiert. Erfreulich und motivierend war auch, dass ich Sponsoren gewinnen konnte! In der aktuellen Situation ist das keine Selbstverständlichkeit und umso mehr freut mich, dass sich die Firmen [BZ-Bau](#), [ELK](#), [Fun-Force](#) und [Rouvy](#) zur maßgeblichen Unterstützung bereit erklärt haben!

Meine Vorbereitung war mit einem Trainingslager, dem Race Around Niederösterreich und der TourTransalp heuer gut und auch ausreichend in den Umfängen. Der Grundstein wird ohnehin im Winter gelegt, und hier war ich mit regelmäßigen Indoor-Intervallen und virtuellen Online-Rennen auf [Rouvy](#) brav und konsequent. Natürlich haben wir aus 2020 viel gelernt und mitgenommen! Ein Punkt war die Ernährung. Wir setzten auch heuer wieder auf Flüssignahrung. Ich durfte jedoch Jürgen, den Crew-Chef, im Mai bei einem Ultralauf über 235km betreuen. Im Zuge dessen wurden auch hier viele Erfahrungen gesammelt, welche ich dankbar von ihm annahm und in mein Ernährungskonzept einfließen lassen konnte. So kam es, dass ich heuer in Summe 55.000 kcal verbraucht habe und ca. 27.000 kcal während des Rennens zugeführt habe, darin enthalten waren etwa 4kg Kohlenhydrate. Die restliche Energie wurde aus den vorhandenen Reserven abgeschöpft. Keine Angst: das Wiederauffüllen der Reserven geht ganz leicht und schnell 😊

8.8. 20:34: Peng! Nur zwei Fahrer starteten am Montagabend in St. Georgen im Attergau, der Rest würde uns ab Dienstag verfolgen. Aber es sollte ein einsames Rennen für uns werden: Wir hatten auf den 2200km kein einziges Überholmanöver! Die Pace vom Start weg erklärte sich solidarisch mit der Motivation: Gut. Die Navigation war perfekt und fehlerfrei, die geplanten Radwechsel zwischen Renn- und Zeitfahrrad wurden rasch abgewickelt. Das Mühlviertel hinter uns gebracht, ging es in die Heimat. Nähe Gmünd erwartete uns ein Fan-Stop: Apfelkuchen und Eintopf für die Crew wurden in das Wohnmobil aufgenommen. Das flache Marchfeld brachten wir hinter uns und eine vorsichtige – positive - Frage bezüglich unseres Tempos wurde gestellt: Wir sind unserem Plan voraus! Wir einigten uns trotzdem die erste Schlafpause ein wenig zu verschieben und den Rückenwind zu nutzen. Die Steiermark mit der

Weinstraße und der Soboth war nach einem Powernap rasch durchquert. Auf der Abtei sind die ersten 1000 km abgespult. Die Wetterbedingungen waren nahezu perfekt und die Stimmung in der Crew gut. Die Ernährung war nicht



mehr ganz im Plan, aber noch immer im grünen Bereich. In Kärnten gab es dann Überraschungen: Wir bekamen Besuch von unserem Sponsor [ELK](#) und von [Roland Königshofer](#)! Solche Besuche halten die Motivation hoch – Danke dafür! Auch später auf der Strecke zeigten sich immer wieder Interessierte am Streckenrand. Es ist ein eigenes Gefühl, wenn du durch Vorarlberg fährst und am Rand steht jemand fremder und ruft: „Gemma Karli, stark bist!“ 👍

Unsere Pace war nach wie vor flott, was der Crew einiges an Arbeit bescherte: Den Zeitplan hatten wir schon lange verworfen. Ständig musste die Crew nachjustieren und die Wechsellpunkte neu berechnen. Immer wieder brachte unsere Geschwindigkeit den Plan durcheinander. Das ungeliebte Lesachtal, steile Rampen ohne Ende, sind wir bisher dreimal gefahren. Dreimal bei Nacht.

Dieses Jahr bescherte uns der Rennverlauf ein Lesachtal bei Tag, und es war eine Reise wert! Ein herrlicher Anblick wurde uns hier beschert! „Was machen wir, wenn wir zum Glockner bei Nacht kommen?“ war eine Frage an mich aus dem PaceCar. „Fahren“ war mein kurzes Feedback dazu. Und schon hatte die Crew wieder eine



Zusatzaufgabe: es galt zu klären, ob das geht (Stichwort Maut) und natürlich auch nachdenken ob der Sinnhaftigkeit. Und so kam es, dass wir den Großglockner bei Nacht unter wolkenlosem Himmel bei Vollmond befahren konnten. Eine besondere Stimmung! Wären da nicht bereits 1200 gefahrene Kilometer gewesen, wäre es fast romantisch gewesen 😊 Der Preis dafür war eine Abfahrt, welche so kalt war, dass wir die Winterjacke auspacken mussten.

Am Weg nach Vorarlberg stand das Kühtai im Weg. Ein Gegner, vor welchem ich sehr großen Respekt hatte (und noch immer habe): 1500hm am Stück mit einer langen 20% Rampe warten hier. Viel Muskel- und noch mehr Mentalkraft sind an der Stelle notwendig. Die Crew motivierte mich, kühlte den Kopf immer wieder mit Wasser, welches sogleich auf meinem Haupt verdampfte und eine kleine Wolke aufsteigen ließ ... Irgendwie geht aber auch dieser Pass vorbei, und am Ende erwarteten uns auf 2020 Meter Seehöhe ein paar Esel auf der Straße. Kurz gab mir diese Metapher zu denken...

600km Rest: Tirol #1 war fast durch, die Silvretta stand vor uns. Eine Auffahrt, auf die ich mich aus einem einzigen Grund freute: Danach kommt eine oberaffengeile Abfahrt! Trocken, Tageslicht, wenig Verkehr – mein Herz frohlockte. Vergessen waren die Strapazen der letzten Tage und Nächte. Aber bald kamen Probleme auf: Ich konnte in den Kehren meinen Kopf nicht mehr drehen und die Kurven einsehen – die Nackenmuskulatur begann zu versagen! Vorarlberg durchquerten wir mit mehr oder weniger ökonomischer Körperhaltung und bei der Überquerung zurück nach Tirol war der Bogen überspannt: aus. Totalversagen von Geist und Körper. Der Schlafentzug brach wie ein Schwall über mich und das Genick hat mich mit hängendem Kopf dastehen lassen. Es war 04:00 früh. Eine denkbar schlechte Zeit für ein Tief, da sich der Körper ohnehin bereits in einem solchen befindet. Wir mussten stoppen, ein Weiterfahren wäre zu gefährlich gewesen, abgesehen davon ohnehin nicht möglich. Meine Crew reagierte vorbildlich und richtig: Ich wurde ins PaceCar gebettet und durfte schlafen, zumindest eine Stunde. Währenddessen kam auch das Wohnmobil mit der restlichen Crew, es wurde

Kriegsrat gehalten und unterschiedliche Optionen wurden erarbeitet: Nach einer Seelsorge durch Z meinem Crew-Chef und einer Behandlung durch Sabine ging es mit dem Sonnenaufgang wieder auf die Strecke. Die Freude währte nur kurz: Die Müdigkeit hatten wir unter Kontrolle, die Nackenmuskulatur hatte jedoch mich unter Kontrolle: Ein heben des Kopfes war nicht mehr möglich! Eine weitere Pause auf einem der zahllosen Anstiege - ich glaube es war nach dem Fernpass - war notwendig. Niedergeschlagen stieg ich ins PaceCar. Leichte Resignation begann in mir zu steigen: In diesem Zustand sah ich ein Finish nicht mehr realistisch. Es lagen noch 400km vor uns und der Zustand meines Nackens war sehr kritisch, Tendenz schlimmer werdend. Ich würde diesmal meine Crew enttäuschen. Sie um das Erlebnis eines Zieleinlaufs bringen. Dieser Gedanke schmerzte mehr als das Genick!

Meine Crew sah das allerdings anders: Ein Krisenmanagement aus dem Lehrbuch begann zu laufen! Unter unterschiedlichsten Optionen war die nächste ein Arztbesuch. Telefonisch organisiert, kurze Erklärung an den freundlichen Arzt ob der Entstehungsgeschichte, seine Frage nach „Wie lange fährst du noch?“ beantwortete ich mit „circa 15-20 Stunden“. Seine Gedanken dazu konnte ich von seinem Gesicht ablesen ...

Motiviert, moralisch gestärkt und muskulär stabilisiert ging es auf die Strecke zurück und weiter Richtung Ziel.



„Machen Sie bitte schnell, ich bin mitten in einem Radrennen!“

Didi erklärte der Frau Polizist unsere Eile im PaceCar

Der Erfindergeist und das Management von Alternativen der Crew waren allerdings nochmals gefragt: Die Behandlung des Nackens stabilisierte zwar, es wurde nicht schlechter, allerdings war ein Heben des Kopfes nach wie vor nicht möglich. Zur Beseitigung dieses Zustandes wurden mir von der Crew sogar 2 Optionen angeboten! (und nein: aufgeben war nicht dabei 😊) Eine Lösung, mit der der Kopf per Gurt gehoben wurde und eine, bei der der Kopf auf eine Ablage aufgelegt wurde. Variante 1 war ein Turm aus Küchen- und Klopapierrolle, aufgebaut am Lenker, versteift mit einem Ast im Inneren. Während ich weiterfuhr, was schon gut ging, lieferte ich erstes Feedback für die Konstruktion. Verbesserungsmaßnahmen wurden gemeinsam erarbeitet und Pringels wurden eingekauft. Schnell war der Inhalt der Dosen geleert 😊 und eine Variante 2 des Turms zur Stütze des Kopfes war geboren. Dieser sollte uns bis ins Ziel dienlich sein!

Meine Moral stieg wieder: Ich sah Licht am Ende des Tunnels und die Möglichkeit eines Zieleinlaufs rückte wieder näher. Auch wurde immer klarer, dass trotz aller Umstände unsere Zeit eine sehr gute sein würde. Ein paar Hügel auf der Strecke, u.a. der Dientner Sattel mit seinen 2 Gipfel, standen noch im Weg. Aber unter der ständig begleitenden Motivation der Crew - das Wohnmobil war nun auch ständig bei mir - und den begeisterten Zusehern auf der Strecke wurden alle Schmerzen zu kleinen Wehwechen degradiert: Die Gewissheit eines positiven Abschlusses erzeugte Energie und Hormone in mir in einer Menge, welche mehr als ausreichend war! Die letzten 100km. Leider hatte ich keinen Blick für den wunderschönen Mond über dem Mondsee. Eine kitschige Kombination! Ein Dank an dieser Stelle an meine Crew für das tolle Bildmaterial – damit kann auch ich nachträglich sehen, wo wir überall waren ... 😊

Kurz vor dem Ziel erwarteten uns die offiziellen Begleiter: Mit Mopeds wurden wir zum Ziel geleitet. Ein wenig zu früh, ein wenig zu schnell waren wir. Eigentlich hatte der Veranstalter noch nicht mit uns gerechnet! So brachte ich nicht nur mein Team mit unserer Performance in Stress, sondern auch den Veranstalter. Kurz nach 01:00 früh standen wir nach 4 Tagen, 4 Stunden und 17 Minuten auf der Bühne im Ziel. Platz 4. Emotionen pur. Keine Müdigkeit mehr. Glücklich. Zufrieden. Erfüllt. Gemeinsam. Mit Tränen in den Augen.



Und danach

Glücklicherweise konnten wir unser Quartier umbuchen, sodass wir es früher beziehen konnten. Wir waren ja auch hier zu früh dran! Die Dusche tat gut, und nach 4 Stunden Schlaf war ein gemeinsames Frühstück nicht nur Balsam für den Magen, sondern auch für die Seele. Die Nachbearbeitung dauert erfahrungsgemäß: In der ersten Woche fühlt sich vieles noch an wie durch Watte und die persönliche Dynamik ist ein wenig gebremst. Der Körper fordert viel Schlaf und die Energiespeicher wollen auch wieder gefüllt werden. Die beleidigten

Körperteile wie Zehen und Finger dauern am längsten. Hier sind die Nerven in Mitleidenschaft geraten. Parallel dazu passiert die organisatorische Nacharbeit: Feedback einholen und Verbesserungsvorschläge dokumentieren. Am meisten aber sich im Bad der Emotionen suhlen und genießen 😊!

Fazit:

- einer ist Nichts – gemeinsam sind wir Alles
- Krisen sind da, um daran zu wachsen, nicht um daran zu zerbrechen
- Auch ein großer Berg besteht nur aus vielen kleinen überwindbaren Hürden



Strava Einheit:

<https://www.strava.com/activities/7633647706>