

Race Around Niederösterreich 2023

The Trend is your friend

Das Race Around Niederösterreich (RAN) ist ein Ultra-Radrennen über 600km mit 6000hm. Im Uhrzeigersinn wird unser Heimatbundesland dabei non-stop umrundet. Zum 5. Mal ausgetragen stellten sich 160 Teilnehmer der Herausforderung.

Meine Strategie bei meinen letzten drei Teilnahmen war konservativ, d.h. es war viel Sicherheit im Pacing berücksichtigt. Ein Finish war immer oberste Priorität. Diesmal sollte es anders sein: Nach langen Überlegungen rang ich mich zu einer, für mich, aggressiven Strategie durch, erstellte einen Pacingplan am Limit und kommunizierte diesen auch an meine Crew. Diese bestand aus Jochi von meinem Unterstützer [BZ-Bau](#), Horst von meinem Unterstützer [ELK](#) und Mäx. Ob dieser Plan mehr jugendlicher Leichtsinn als realistisch sein würde, galt es buchstäblich zu „erfahren“. Jedenfalls bestand die Möglichkeit über das Ziel hinaus zu schießen und damit selbiges nicht zu sehen. „Eine Zeit unter 20:00 Stunden hätte ich gerne!“ war meine Information an die Crew.

Bei Sabine war es ähnlich: Sub 24 war bereits im Vorjahr ein Ziel, welches jedoch knapp verfehlt wurde. Diesmal, selbige Crew – jedoch mehr Erfahrung – sollten die 24h fallen. An der Motivation und der Vorbereitung würde es jedenfalls nicht scheitern: Unzählige Indoor-Intervalle im Winter gepaart mit langen Einheiten und ein Technik-Training im Herbst waren das, was wir mitbrachten. Dazu die Ernährung: Die ersten 360km galt es am Zeitfahrrad zu absolvieren. Das bedeutete eine gebückte Haltung für über 11 Stunden. Bei jedem RAN bekamen wir an dieser Stelle (hier) Probleme mit dem Magen. Anpassungen an der Ernährung -geplant war diese ausschließlich flüssig- blieben ohne Erfolg. So auch diesmal 😞. Sabine wurde dadurch bereits früher als geplant zum Wechsel auf das Rennrad gezwungen. Würde das Ziel dadurch gefährdet werden?

Die Nacht war geprägt von Zwei-(Drei- und Vier-)Kämpfen: Fahrer wurden eingeholt, jedoch nicht entscheidend überholt. Natürlich ist das motivierend, wenn in der dunklen Nacht vor einem die Drehlichter eines anderen PaceCars zu sehen sind und langsam näherkommen. Aber wie würde sich dieser Energieaufwand auswirken? Wir waren ja noch nichtmal bei der Hälfte der Strecke angelangt... In den Morgenstunden wechselten wir am Fuße des Semmering, dem ersten Hügel, auf das Rennrad. Ich freute mich über die neue Position: Endlich ein wenig aufrichten! Und ich ging motiviert in den Anstieg. Dieser wurde jedoch bald von Nässe getrübt. Noch war sie erträglich, sie sollte uns jedoch durch das ganze Höllental begleiten. Die Temperatur blieb aber erträglich – wir hatten mit der Adjustierung am Start ein gutes Setup getroffen: Es war kein ungeplanter Stop für ein Umziehen notwendig. Überhaupt machte meine Crew hinsichtlich der Standzeiten einen spitzen Job: nicht mehr als 8 Minuten in Summe sind wir lt. Radcomputer gestanden. Und hier sind die Zeiten für rote Ampeln und einer geschlossenen Bahnschranke bereits dabei!

„Der Wastl (Anm.: der Anstieg mit dem höchsten Punkt der Strecke) ist das nächste, oder?“ war meine Frage an die Crew. „Nein, vorher kommt noch das Gscheid“ war die überraschende und sehr wenig erfreuliche Antwort. In der Anfahrt zäh und „g’schmiert“ bergauf, und gegen Ende steil, ja fast schon

überhängend: Das Gscheid hatte ich ganz vergessen! Dementsprechend warf es mich aus der Bahn: Der Anstieg bescherte mir nicht nur einen moralischen absoluten Tiefpunkt, sondern auch leere Beine! Ich informierte meine Crew schweren Herzens über meinen Zustand. Leere Beine und gebrochene Moral waren ein denkbar schlechter Begleiter für die verbleibenden 150km. „fahr mal weiter, es geht gleich bergab“ war die Quintessenz aus dem PaceCar. Schwere Taten leicht gesprochen dachte ich mir ... Meine Beine fühlten sich an wie eine Flasche Bier nach einer Wüstenwanderung: leer. Das Vertrauen meiner Crew in meine Fähigkeiten war offenbar größer als mein eigenes. Dieses, gepaart mit ein paar Schlucken Energie-Drink brachten die Kräfte langsam zurück. Meine Frage nach dem aktuellen Ist- zum Soll des Zeitplans schwächte meine Crew ab: „Alles ist möglich“ meinten sie. Zu Beginn der Auffahrt Wastl wartete ein alter Bekannter: Berti! Ein Stück des Weges begleitete er mich, und das gab/brachte den Rest meiner Kräfte zurück! Wir bedankten uns bei ihm, indem wir ihn für seine Heimfahrt mit Proviant versorgten, und verabschiedeten uns.

Der nächste Radwechsel auf das Zeitfahrrad passierte ein wenig später als geplant: Ungeplant trennte sich mein PaceCar von mir und fuhr ein Stück falsch. Hier kamen uns unsere Erfahrung massiv zugute! Weder Stress noch Hektik kamen auf. Ich fuhr auf der vorgegebenen Route weiter und war mir absolut sicher, dass mich meine Crew bald vermissen und auf den richtigen Weg zurückkehren würde. Hoffte ich 😊

Der Rest ist schnell erzählt: Sonnenschein begleitete uns auf dem letzten Stück. Auf den langen Anstieg, das Yspertal, war ich diesmal mental gut vorbereitet und konnte meine Leistung einigermaßen abrufen, und den Windböen von der Seite auf den letzten Kilometern vor dem Ziel trotzten wir. Nicht nur das Ziel selbst, sondern auch unser (mein) persönliches Ziel waren zum Greifen nahe!

Mit einer Zeit von 19:41 hatte ich am Ende nicht nur das Vorhaben erreicht, nicht nur eine neue persönliche Bestzeit gefahren, sondern auch einen Trend fortgesetzt: Jede meiner Teilnahmen war schneller als die vorherige! Und: ich durfte wieder sehr, sehr viel über mich, über Emotionen und über Teamwork lernen. Danke dafür an Alle, auch meine Unterstützer [BZ-Bau](#), [ELK](#) und www.clicklights.at

Aber auch Sabine kämpfte noch gegen die Uhr, und gegen Lili. Eine Teilnehmerin, welche wir auch von unseren Trainingslagern kannten. Auf den letzten Kilometern führen die beiden ein Kopf-an-Kopf Rennen und pushten sich gegenseitig! Als Ergebnis unterbot Sabine ihr selbstgesetztes Ziel massiv und fuhr nach 23:31 ein. Das gab mit Platz 3 einen Stockerlplatz!

Fazit:

- Was leer wurde kann auch wieder voll werden
- Auch hoch gesteckte Ziele können erreicht werden
-