

8-fach Everesting: Ein Weltrekordversuch

Eigentlich ein 7-fach mit Upgrade

Mein Leben und mein Wahrnehmungsbereich in diesen knapp sieben Tagen reduzierten sich auf 2,4 x 0,1 km. Hier fuhr ich auf und ab. Damit könnte auch diese Zusammenfassung entsprechend kurz ausfallen: Eine Fahrt auf 2,4 km wäre schnell berichtet. Wäre es nur „eine“ gewesen ...

Begonnen hat es 2018 mit meinem ersten Everesting. Am Forsthof im Wienerwald. 2022 begann eine Idee zu reifen. Während eines Ultra-Rennens rund um Österreich fasste ich den Entschluss: „Wenn ich dieses Rennen anständig beende, dann ist es Zeit für einen Rekord“. Ich beendete es auf Platz 4, trotz Shermans-Neck und dank einer großartigen Crew! Mit der Ankündigung einen Weltrekord versuchen zu wollen, war es ab Herbst 2022 dann auch offiziell: Ich wollte ein 7-fach Everesting fahren. Aktuell war die Bestmarke mit ~ 53.000 hm am Stück in Spanien ein 6fach. Der Rekord sollte nach Österreich. Die Vorbereitungen wurden intensiver und meine Saisonplanung wurde darauf eingerichtet. Zum ersten Mal habe ich auch mein Vorhaben auf diversen Plattformen und Medien kundgetan. Nachträglich betrachtet war dies Gold wert! (Auch) dadurch wurde mein Vorhaben in der Community publik, und sehr, sehr viele begleiteten mich ein Stück zum Rekord. Dies war ein wesentlicher Beitrag zum Erfolg – und ich kann mich gar nicht oft genug bei allen Begleitern dafür bedanken!!

Die Kraft und Ausdauer für die notwendigen 62.000 hm baute ich über mein übliches Winterprogramm auf: Viele SweetSpot Intervalle am Trainer. Gefolgt von einem Trainingslager, einem 600 km Non-Stopp-Rennen und der Tour Transalp im MixedTeam mit Sabine. Das lief alles gut, und der geplante Termin Mitte Juli für den Weltrekordversuch kam näher. Und genauso wie er näherkam, musste ich ihn auch bereits verschieben: Die Tour Transalp hatte doch mehr Substanz benötigt als geplant 😞 (oder ich bin bereits älter als vermutet ...) Ich gönnte mir zwei weitere Wochen Regeneration.

Apropos vorher: Die zwei Wochen vor dem Start waren die Hölle! Mir war permanent schwindelig, richtig schwindelig! Meine Beine waren ein Abbild von Butter in der Sonne, jede Fahrt wurde zur Qual. An Schlaf war nicht zu denken und meine Laune war im Keller. Außerdem hatte ich gefühlt Fieber, und Halsweh sowieso. Ich kannte diese Zustände von anderen meiner Rennen, aber derartig schlimm war es noch nie! Ich sehnte den Start herbei, um meinem psychischen Leiden ein Ende zu setzen und es gegen physisches Leiden zu ersetzen.

Als Material sollte mein altes 1er Rad zum Einsatz kommen: Es war das leichteste meiner Räder. Verbessert wurde es für den geplanten Einsatz noch mit einem leichten Laufradsatz, welchen ich Sabine entführte. Die Performance der Felgenbremsen war kein Argument, da die gesamte Abfahrt ohne zu bremsen absolviert werden konnte. Außer beim Umkehrpunkt. Natürlich waren auch Ersatzteile und ein komplettes Ersatzrad mit dabei. Am Material solle es schließlich nicht scheitern!

Die Strategie der Verpflegung übernahm ich aus meinen Ultrarennen: Flüssignahrung im Stundentakt und Iso/Malto Getränke. Meine Erfahrung damit war gut. Auf Grund der Tatsache, dass es bei einem Everesting nicht primär auf eine Endzeit ankommt, reicherte ich diese Ernährung mit dem ein oder anderen Goodie an: so kam beispielsweise manchmal ein Stück Wurst mit scharfem Senf zum Einsatz.

Emotional bereitete ich mich mit sehr viel Visualisierung vor: Die magische „7“ der notwendigen Wiederholungen verinnerlichte ich mit unterschiedlichsten Zusammenhängen. Auch der Projektname, wenig kreativ „Projekt 7“ genannt, hatte die Zahl inne, und auch das Logo dazu spiegelte es wieder. Alles war auf die „7“ ausgerichtet.

Die Strecke war von vornherein klar und stand außer Diskussion: Ein [Strava-Segment](#) am Forsthof. Dieser Abschnitt hatte viele Vorzüge: Er war in der Nähe meiner Wohnung, größtenteils im Schatten, gleichmäßig im Anstieg und nicht zu steil, aber auch nicht zu flach und er ließ sich kraftsparend runter fahren. In der Mitte bot er einen Platz für's Base-Camp. Nach Rücksprache mit dem Eigentümer stellten wir dort unseren Bus auf. Und auch das Zelt, freundlicherweise geborgt von <https://clicklights-shop.com>. Hier hatte mein Leben der nächsten Woche seinen Mittelpunkt.

„Ein 7-fach gibt es bereits“

Eine bittere Erkenntnis, als ich kurz vor dem Start in die Hall-of-Fame blickte

24.7.2023: Es war alles vorbereitet. Das Material überprüft und verladen. Mein Urlaub für diese Woche war genehmigt, und [Sabine](#) hatte sich ebenfalls frei genommen um mich zu unterstützen. Die letzte Nacht in meinem Bett für eine Weile sollte es sein. Ich warf nochmals einen Blick in die [Hall-of-Fame](#) um mir die Details des aktuellen Rekords anzusehen. Mich traf der Schlag und mein Puls schnellte auf einen neuen Höchstwert: Da stand ein 7-fach Everesting! Brandneu, quasi noch warm! Wir hatten das erste Problem bereits, bevor wir noch den ersten Höhenmeter gefahren waren! Mit dem Gedanken, ein 8-fach Everesting fahren zu müssen, wenn ich den Rekord wollte, versuchte ich zu schlafen. „Dann fahren wir halt ein 8-fach“ sagte ich großspurig, aus jugendlichem Leichtsinn, gepaart mit Rekordgeilheit, zu Sabine am Morgen. Schwere Taten leicht gesprochen.

Am Dienstag ging es los. Wir bauten gemeinsam das Base-Camp auf und um 08:00 begann endlich das Projekt. Die ersten 500m waren auch noch trocken, dann setzte Regen ein. Er sollte mich viele Stunden begleiten. Geplant kurz nach dem Start kam ein Kamerateam vom [ORF](#) vorbei: Ein Dreh und ein Interview standen am Plan. Trotz Regen. Aber es motivierte mich! Dieser Bericht in TV und Radio motivierte aber auch viele andere! Und diese Motivation, mich zu besuchen, übertrug sich auf meine Moral und erzeugte über weite Strecken einen Sog, der mich immer wieder den Hügel rauf fahren ließ.

Der Regen als Begleiter blieb, die Temperatur war erträglich. Am Radcomputer hatte ich drei Felder im Blick: Uhrzeit, Leistung und Trittfrequenz. Meine Lieblingsanzeige.

„nur 700hm in vier Stunden“

Mein Radcomputer nahm es nicht so genau und erwies sich als aufzeichnungsfaul

Nach rund vier Stunden hatte ich laut Kopfrechnung das erste Viertel-Everesting hinter mir, und ich prüfte meine Schätzung gegen die Aufzeichnung des Radcomputers: Und, nach gestern Abend, traf mich abermals der Schlag: Da standen simple 700 hm am Display! Mir wurden mehr als 1300 hm gestohlen! Meine Moral war nun endgültig im Keller: Nicht nur, dass ich im Regen fahren musste, hochgerechnet würde ich Wochen für das Vorhaben benötigen! Entnervt bog ich in das Base-Camp ein.

Nach einer kurzen Nachdenkpause wurde die Tracking-Strategie geändert: Ich fuhr von nun an nach Distanz, und errechnete daraus die Höhenmeter. Nicht gerade das, was ich mir von Technik im Jahr 2023 erwartete, aber eine Option.

Die Nacht war ereignislos und feucht. So feucht, dass mein Handy in der Trikottasche seinen Dienst als Musik-Spender versagte. Damit war die Nacht dann auch sehr ruhig ...

Der nächste Tag war dann so, wie der vorherige: nass. So nass, dass ich am Vormittag nur mit Mühe meine Moral aufrecht erhalten konnte. Ich musste dazu ganz tief in die Trickkiste greifen.

Dazu beschäftigte mich, mehr als alles andere, das notwendige 8te Everesting: Mir wurde nun klar - nach zwei Tagen nachdenken - dass das nicht funktionieren kann: Ich kann nicht in einen durchdachten Plan für ein 7fach, einfach so ein achttes Everesting rein packen! Zumal ich am Montag wieder im Büro sein musste. Das kann nicht gehen. Die Ansage zu einer achten Auffahrt war ein schwerer Fehler gewesen. Ich wusste nicht mehr, wie ich aus der Nummer rauskommen sollte. Als ich wieder einmal in einem Schwall Regen zu ertrinken drohte, war bildlich das Fass voll: Abermals fuhr ich ins Base-Camp und sprach Sabine, welche mich treu umsorgte, meinen Plan nach Abbruch aus. Es ging nicht mehr. Schon gar nicht ein 8-fach. Ende. Aus.

Sabine schaffte es, mir gut zuzureden und mich so zur Weiterfahrt zu bewegen. Wir einigten uns auf den Ursprungsplan, ein 7-fach. Also fuhr ich. In eine eiskalte Nacht hinein. Runter rollen, umdrehen, vier Zippverschlüsse der Bekleidung öffnen, rauffahren, umdrehen, 4 Zippverschlüsse schließen, runter rollen. „Arschkalt“ ist die Kurzbeschreibung.

Ab Donnerstag änderte sich vieles: Einerseits wurde das Wetter zunehmend besser, auf der anderen Seite verbreitete sich die Info meines Vorhabens wesentlich. Dadurch wurde ich von immer mehr Begleitern besucht! Meine Freude war groß und die Moral am aufsteigenden Ast. Auch Sabine wurde dadurch in ihrer Aufgabe ein wenig entlastet und konnte stückweise regenerieren. Am Abend war das dritte Everesting fertig, die Nacht ein Graus: das Schlafen funktionierte nicht mehr! Trotz Übermüdung konnte ich nicht schlafen! Der Plan war, morgens um 4:00 Uhr eine Stunde, und nachmittags rund 20 min zu schlafen. Aber es ging einfach nicht. Müdigkeit war da, aber schlafen ging nicht. Also stieg ich sehr wenig regeneriert wieder aufs Rad. Die typische Kältephase nach der Pause, galt es zu überstehen: Zittern am ganzen Körper machte die Fahrt auf den ersten Metern zur Qual.

„wie oft muss er noch fahren“

Die wohl meistgestellte Frage in dieser Woche

Am Freitag kam die Wende: In zwei Bereichen: Beschwerden stellten sich ein und die verfügbare Zeit wurde knapp.

Die Schmerzen begannen. Vor allem die Füße und die Hände. Die Druckstellen auf den Händen bewirkten, dass die Finger taub wurden und die Handflächen schmerzten. Änderungen der Griffhaltung am Lenker schafften immer nur ganz kurze Linderung. Auch andere Handschuhe waren keine Lösung. Es galt, damit zurecht zu kommen. Es sollte aber bis zum Ende erträglich bleiben.

Die zweite maßgebliche Änderung überbrachte mein Kollege. Ursprünglich war geplant bis maximal Sonntag zu fahren, da ich am Montag aus organisatorischen Gründen wieder im Büro sein musste. Ein Fixpunkt und Fixtermin.

Mein Kollege kam zu mir, ich machte gerade eine kleine Pause, legte mir seine Hand auf die Schulter und sagte: „Karli, ich habe alle deine Termine am Montag abgesagt, du bist im Urlaub – mach mit dem Tag was immer du willst oder du machen musst.“ Das änderte vieles! 24 Stunden mehr Zeit! Sofort begann ich zu rechnen und kalkulieren. Motivation pur schoss mir ins Blut als meine Schätzung für ein achttes Everesting bei Montag Nacht lag, und das von Sabine bestätigt wurde! Der Weltrekord war damit wieder ein Thema!

Nun war es auch so, dass ich keinen Meter mehr alleine fahren brauchte! Es war jederzeit Begleitung da! Tag und Nacht! Die Begleiter wechselten sich in der Nacht ab, sie teilten sich Schichten ein. Das war eine unglaublich große und wertvolle Hilfe! Auch wenn diese Nacht eine schreckliche war: Der Schlafentzug forderte sein Recht, und schickte mich auf die Bretter. Ich schlief während des Fahrens ein, die Leistung war im Keller. Es halfen keine Tricks mehr. Aus. Eine ungeplante Schlafpause brachte keine Besserung. Meine Augenlider fühlten sich an, als würde ein Gewicht daran hängen. (Memo an mich: für's nächste Mal auch die Augenlid-Muskulatur trainieren!) Wir legten eine zweite Schlafpause ein. Besserung brachte erst das Tageslicht wieder.

Die nächste Nacht zeichnete dieselben Symptome: Ein massiver Schlafanfall um Mitternacht. Ich bekam Angst: Wenn meine Nachtperformance so weiter geht, dann war ein achttes Everesting zeitlich nicht möglich. Gezwungen machten wir eine Stunde Schlafpause. Die Zeit danach war höllisch: Ich fühlte mich, als wenn ich gar nicht geschlafen hätte! Keine Leistung, kalt, massive Müdigkeit und die Augenlider gingen mit der Erdanziehung eine innige Beziehung ein. Das ging eine Auf-/Abfahrt so. Das ging die nächste Auf-/Abfahrt ebenfalls so. Und dann, es war, als ob ein Schalter umgelegt worden wäre! Ich war hellwach, leistungsbereit und plauderte munter mit meinem Begleiter! Ich sah wieder Licht am Ende des Tunnels.

„Grundlagenintervalle“

Unsere Bezeichnung für die Art der Belastung beim 8fach Everesting

Am Sonntagvormittag startete das siebente Everesting. Immer noch waren viele treue Begleiter rund um mich. Die Hochrechnungen wurden immer konkreter. Aktuell lagen wir bei einem prognostizierten Ende in der Nacht von Montag auf Dienstag.

Am Montagmorgen hatten wir 1600km von rund 1800 notwendigen hinter uns. Der letzte Tag begann. Das Wetter war okay, die Moral auch, die Nahrungsaufnahme war gut, an die Schmerzen in Händen und Füßen hatte ich mich gewöhnt. Beziehungsweise spürte ich die Füße ohnehin nicht mehr. Ich war zuversichtlich ob eines neuen Rekordes.

Um 15:00 standen 1700 km am Radcomputer. Auch bei meinen Begleitern war die Stimmung zu spüren: Es kribbelte! Es freute mich riesig, dass auch mein Hauptsponsor <https://www.bz-bau.at> die Anreise auf sich nahm, um persönlich das Ziel mitzuerleben! Die Nacht begann langsam, und die Rechnungen ergaben noch 20 notwendige Durchfahrten. Nun konnte nach menschlichem Ermessen nicht mehr viel passieren. Fokussiert drehte ich mit meinen Begleitern die Runden, scherzte und wir versuchten die verbleibenden Runden mitzuzählen. Ich wünschte mir bei meinem Freund Dieter eine Boxentafel, auf der er mir die Rest-Runden zeigen konnte. So weit kam es aber nicht:

Mit vereinten (Kopf-)Kräften wurden die bisherigen Auffahrten von meiner Crew im Base Camp analysiert und berechnet. Die aufgezeichneten Höhenmeter vom Radcomputer waren ja falsch. Sie verglichen mit anderen Everestings auf dem Segment, und rechneten kreuz und quer: Um rund 21:00 wurde ich von meiner Crew in das Base Camp zitiert. Meiner Meinung nach waren noch 16 Auffahrten ausständig, „Karli, du bist fertig“ war die Information, die mir Sabine überbrachte. Im ersten Moment dachte ich, was will sie mir sagen. Soooo fertig bin ich ja gar nicht, ich fühle mich gut. Im zweiten Moment bat ich um ein Fläschchen Ensure-Plus, meine Flüssignahrung. Erst langsam, und mit den notwendigen Erklärungen erfasste ich die Tragweite der Information: Alle Rechnungen besagten, dass die notwendigen ~71.000hm mehr als erreicht waren. Fertig. Ende. Aus. Ziemlich abrupt muss ich nachträglich gestehen. Aber ich war nicht ganz unglücklich darüber. Nach mehrmaligem Nachfragen und versichern drückte ich die Einheit am Radcomputer ab – das Speichern dauerte eine Weile.

Die Freude unter Allen war groß! Ich genoss es, diesen Moment mit meinen Freunden feiern zu können! Aber ich genoss es in der Folge auch, nach einer Woche Leben auf 2,4 x 0,1 km nach Hause zu kommen, festes Essen zu haben und ich genoss eine Dusche (wenn ich den Erfinder dieser treffe, dann schenke ich ihm ein Eis!). Das Bett genoss ich vielleicht auch, aber davon weiß ich nichts mehr ...

Die Regeneration dauerte eine Weile. Eine Woche dauerte es, bis ich einen kleinen Versuch am Rad wagte. Zwei Wochen dauerte es, bis Grundlagenleistung wieder annähernd machbar war. Spitzenleistungen (FTP und darüber) waren für ganz kurze Intervalle nach drei Wochen wieder möglich. Die Zehen sind nach drei Wochen immer noch taub.

Zahlen, Daten & Fakten

Segmentlänge: 2,38 km
Höhenmeter im Segment: 201 hm
Gesamtdistanz: 1781 km
Dauer: 156 Stunden
Nettofahrzeit: 117 Stunden
Höhenmeter gefahren: 70.995
Anzahl Wiederholungen: 368
Normalized Power: 176W
FTP: ~280W
Ausgangsgewicht: ~76kg
Gewichtsverlust: ~3kg
Schaltvorgänge vorne: 0 (null)

Vielen Dank an meine Unterstützer, die da sind (alphabetisch gereiht):

<https://bikepirat.at>

<https://bz-bau.at>

<https://clicklights-shop.com>

<https://elk.at>

<https://massage-kornelson.at>

<https://raiffeisen.at/noew/wienerwald>

<https://spechtbier.at>

Links:

[Strava Einheit](#)

[Strava Segment](#)

[Hall-of-Fame](#)

[„Projekt 7“ auf Facebook](#)