

Race Across Austria nord/süd 500: edition 3

„ich kann ja ein Ultrarennen auch einmal alleine fahren“ sagte Sabine zu mir im Herbst 2025. Ich respektierte diesen Wunsch, auch wenn ich sie zwischenzeitlich -vor allem die letzten 2 Wochen vor dem Start- daran erinnern musste, dass es ihre eigene Idee war, und sie aus freien Stücken, im Vollbesitz Ihrer Kräfte, diesen Wunsch geäußert hat 😊

Unsere Vorbereitung war diesmal sehr gut: Unsere Einheiten über den Winter absolvierten wir brav, zwei Trainingslager konnten wir planmässig absolvieren und: wir blieben gesund und verletzungsfrei! Unser Vorbereitungsrennen heuer war nicht das RAN. Erstmals standen wir bei einem Ultrarennen im benachbarten Ausland am Start: Das Race Across Italy über 750km gab uns den letzten Schliff, uns steigerte durch den Sieg in unserer Klasse auch unsere Moral. Es war alles für das RACA -diesmal solo- angerichtet!

Natürlich legt man(n) sich für ein Rennen eine Strategie und ein Ziel zurecht. Sowohl für den Ablauf -Stichwort essen, schlafen, Pace- als auch für die Gesamtzeit. Ich wollte nicht schlafen, ausreichend essen und schnell fahren. Im Prinzip einfach zum Merken. Das im Rennen manches anders kommt als geplant ist Part of the Game. Eigentlich bereits selbstverständlich bei einem Ultra ...

Begonnen hat es schon vor dem Start: Ich kontrollierte den Akkustand meines Leistungsmessers. Die App meinte „Softwareupdate verfügbar“. Nicht weiter denkend nahm ich den Hinweis dankend an und führte das Update durch. Wer weis: eventuell machte es mich ja schneller 😊 Das man solche Sachen NICHT ungetestet und schon gar nicht unmittelbar vor dem Rennen macht weis ich natürlich! Jedenfalls ging die Sache ins Auge: Vom Start weg zeigte mein Leistungsmesser 0 (in Worten: Null) Watt an. Er zeigte nicht Nichts, sondern Null an! Das beschäftigte mich emotional ziemlich lange 😞 Einerseits überholte ich auf den ersten 50km ein paar Teilnehmer, andererseits hatte ich keine Zahlen über meine Leistung. Ich musste mich auf mein Körpergefühl verlassen. Erinnerungen an mein erstes Race Across Austria wurden wach! Nach einem Kreislaufkollaps hat mir Jürgen verboten auf meine Watt zu blicken-und es funktionierte! Nun weis ich: 1) auf mein Gefühl kann ich mich verlassen, 2) zu langsam begonnen habe ich nicht 😊

Die Temperatur war ein stetiger Begleiter: hatten wir in Italien Minusgrade, so bewegten wir uns hier auf der anderen Seite der Fahnenstage. Die Postalm, der höchste Berg der Runde mit ~1300m, stand um 03:00 vor mir. Hier hatte es 20Grad ... Die Versorgung mit Flüssigkeit war schwieriger als gedacht. Im Seengebiet, Hallstatt und Co, ist der Kommerz für Touristen erkennbar: öffentliche Quellen für Trinkwasser sind eine Fehlanzeige, lediglich Automaten sind verfügbar.

Ein Highlight waren die unerwarteten Begegnungen auf der Strecke: Rehe, ein Fuchs, Igel, Hasen, eine (ziemlich große!) Schlange, Mader, Eichkätzchen und: bergab habe ich einen Dachs überholt. Das brachte ein wenig Abwechslung 😊 In Waidhofen wartete Sarah unerwartet mit einem Schluck Wasser! Danke dafür 👍! Allerdings musste ich rasch weiter: Den Mitstreiter unmittelbar hinter mir hatte ich bereits vorher 2x überholt. Ich wollte das Spiel kein 3. Mal spielen ...

Sabine startete ~1h vor mir. Ich hatte keine Chance sie einzuholen! Erst im Basecamp nach 230km -hier war ein Pflichtstop- haben wir uns getroffen. Sie war 9min vor mir dort. Ich war sehr erfreut darüber kurz mit ihr zu plaudern und noch mehr erfreut zu hören, dass es ihr sehr gut ging!

Der Rest waren 280km. Eigentlich überschaubar. Jedoch war das Suchen von Wasserstellen in der Nacht bei Dunkelheit nochmal schwieriger als am Tag. So trocknete ich ein wenig aus, was sich negativ auf meine Leistung auswirkte. Auch mein Kreislauf begann langsam seine Zusammenarbeit einzustellen. Das eine oder andere Buswartehäuschen musste für ein paar Minuten Regeneration herhalten. Die Füße hoch lagern tat gut! Der Morgenverkehr setzte ein, die Autos hielten mich wach! Ziemlich heftig was da teilweise so abgeht ... Jedenfalls waren die letzten 40km nochmals brutal: Ich hatte das Gefühl, das der Veranstalter hier mit aller Gewalt jeden Höhenmeter suchte welcher sich irgendwo angeboten hat! Die Hitze hatte mich jedenfalls wieder: Ich rechnete mit einer Zieleinfahrt rund um 12:00. Meine Analyse der verbleibenden Strecke zeigte mir, dass es noch eine Weile dauern würde, so enterte ich einen Supermarkt um nochmals Wasser aufzufüllen. Dabei gönnte ich mir einen RedBull. Ich glaube, es war der beste RedBull, den ich jemals getrunken habe! Kalt & mit Kohlensäure: Ein Gedicht!

Letztendlich erreichte ich nicht nur physisch das Ziel, sondern auch mein persönliches: Mit ~23h Fahrzeit blieb ich 1h unter meiner Zielzeit, und mit 50min Standzeit bin ich einigermaßen zufrieden, wenngleich hier noch Optimierungspotential besteht. Mit einem Vorsprung von 7h auf den zweiten meiner Klasse konnte ich meine Wertung für mich entscheiden. Gesamt aller Herren ergibt das Platz 6 von 64. Auf Platz 5 fehlt mir übrigens 1Minute, auf Platz 4 fehlen 8Minuten, so eng liegt das Feld beisammen!

Letztendlich bin ich glücklich ohne Defekt oder größere Probleme einmal im Kreis gefahren zu sein!

Fazit:

~~Gemeinsam statt einsam~~ – Einsam statt gemeinsam
Technik ist gut, ohne geht's auch
Besser langsam gefahren als schnell gestanden