

Die Vorgeschichte ist kurz.

Aus einer Bierlaune heraus wird im Juni 2009 beschlossen, naechstes Jahr an einem 24 h Mountainbike Rennen teilzunehmen ... als 2-er Team. Im August kaufe ich mir im Internet mein erstes Mountainbike ... Vorkasse ... die Seite ist eine Falle ... Geld weg ... faengt gut an.

Mitte September bekomme ich zum 39-sten Geburtstag ein Cube Acid ... wenig gebraucht ... kann losgehen ...

Training ist diesen Winter besonders hart .. finde ich ... fahre ca. 3000 km Mountainbike, ca 2000 km Rennrad ... sollte reichen fuer ca. 250 km Rennen ...

Mai ... Mitfahrer faellt verletzungsbedingt aus ... hallo ? ... und nun ? ... ich beuge mich ... melde auf Einzelstarter um ...trainiere etwas haeter ... Tour de suisse kommt genau richtig .. 2 Wochen vorher ...

Schluessel zum Erfolg ... Energieaufnahme ...

Was isst man waehrend 24 h Radfahren ... ? ... Durch die Fichkona Erfahrung (601 km) weiss ich, das einem Riegel zu Hals raushaengen ... ziemlich schnell. Kaufe trotzdem welche. Aber auch jede Menge „Leckerli“ ... Kuchen, Obstsalat, BiFi, Nudelsalat, saure Gurken, Unmengen Gummibaeren, Salzstangen ... alles warauf man irgendwann schonmal Heiss hunger hatte und womit man sich in den Pausen belohnen koennte. Motivation ist fuer mich extrem wichtig. Gebe ca 150 EUR fuer Verpflegung aus ... incl. Iso-Getraenke, Wasser, Cola, Red bull ...

Um es vorweg zu sagen: Ich habe noch Wochen davon gegessen ... und waehrend des Rennens praktisch NUR Riegel ... ;-) Aber ich hatte ein gutes Gefuehl ... das Gefuehl „was leckerer dabei zu haben“ ...

Rennwochenende ...

Rundkurs. Ca. 8,6 km ... 140 Hm ... fuer mich als Strassenfahrer technisch anspruchsvoll ... Wetter ist super, sonnig. Die Sonne der letzten Tage macht aus den Schlammpfuetzen der vorletzten Tage extreme Spurrillen ... Es wird viele Stuerze geben ...

Es fehlt Luft auf dem Hinterrad ... frage das Nachbarsteam, mit eigenem Mechaniker + Werkstattwagen ... Mitleidig laechelnd gibt er mir die Standluftpumpe „wie kann man zu einem Rennen ohne Luftpumpe fahren ?“ ... „vergessen ... erstes mal“ ... „Einzelstarter ???“ ... Haben auch ,nen Einzelstarter ... der da hinten, bei der Massage ... war letztes Jahr 5-ter“ ... jaja ... toller Hecht ... werde Ihm 5 Runden abnehmen ...

Start im Pulk ... zieht sich schnell auseinander, nach einer halben Runde kann man gut fahren Es starten 1-,2-,4, und 8-ter Mannschaften. Insgesamt 200 Teams.

Was hab ich mir vorgenommen ? ... Bin mutig ... fuehle mich stark ... Podest waere drin .. das waren 2009 49 Runden ... nehme mit 50 vor ... werde sie schaffen ...

Fahre jeweils 6-7 Runden, 10-15 min Pause, hinsetzen (LOL) Trikottaschen fuellen, Flaschen wechseln. Kleidung tauschen ... ausser die Hose ...

Unvorhergesehenes ... Sattelbruch ... Rennradsattel zufaellig dabei, eigentlich um bei evtl. Druckstellen zu wechseln ... Sattelposition stimmt nur grob ... Es wird nicht stoeren. Der Staub stoert, besonders als Brillentraeger, da diese nicht gut abschliesst. DAS werden die schlimmsten Schmerzen werden .. auch noch 2 Tage spaeter.

Nacht bricht herein ... Strecke ist im Wald und komplett dunkel ! Gute Beleuchtung ist wichtig ... habe sie. ... Zeit der Stuerze. Hoere spaeter von Beckenbruch, Gehirnblutungen ... komme unfallfrei durch die Nacht.

Fuehle mich gut, keinen Einbruch ... nie .. keine Muedigkeit, nur Schlaptheit irgendwann ... zwingt mich aller 2 Runden zu einem Riegel. Quaele Ihn mir rein ... jedesmal ... aber die innere Stimme spricht Klartext .. „Energieerhaltungssatz“ ...

Einige Fahrer draengeln ... besonders bei den singletrail passagen ... meisst die 8-ter ... reagiere auf geschrieenes „links“ „ rechts“ ... klappt eigentlich ganz gut.

23:30 ... 50 Runden ... eine duerfte ich noch ... will nicht ... kann die Augen kaum oeffnen .. schmerzender Staub ... Werde bejubelt ... jubel innerlich ..

12-ter Platz 430 km ... das Niveau war viel besser als letztes Jahr ... kein Aergerniss.

Nach dem Rennen ist ...

das Loch da ... falle rein ... schmiede neue Plaene ... werde nicht so viel Zeit investieren koennen ... Vielleicht Rad am Ring ? ... Berge liegen mir ... oder 55 Runden ? ... muss mal sehen. .. und mit G0 reden ... spaeter ...

Im nachhinein kommt u.a. raus, das zumindest bei einem der Sturzopfer im Krankenhaus „blutverduennende Schmerzmittel und andere Medikamente“ festgestellt wuerden ... nur eine kleine Spitze des Freizeitsport Doping Eisberges ? ... denke ja ... arme Wichte!

