

# 24 Stunden auf dem Nürburgring als Einzelstarter

## Historie:

2006 Start im 4er Team

2008 Start im 2er Team

Folglich 2009 Start als Einzelstarter.

Mein persönliches Ziel: 20 Runden plus X.

Vorbereitung 2 Wochen Seealpen mit Etappen von 100-200 km Länge und 2000-5000 Hm

Start Sa. 01.08.09 13:20 Uhr 24h Fahrer/Teams

Um 13:00 Uhr Start Deutsche Hochschulmeisterschaft

Um 13:10 Uhr Start Jedermannrennen 140 Km / 70 Km

**Strategie:** Start mit 2 vollen Flaschen, drei Runden zurücklegen, nicht oder nur bedingt mit den Teamfahrer mitfahren, höchste Premisse → Kraft sparen, durchfahren

Dann alle 2 Runden eine Pause von 5-10 min. Tagsüber Rundenzeiten von 55 min anstreben, nachts ca. 1 Stunde.

Essen: Joghurt, Bananen, Nüsse, Äpfel, Schokolade, Snickers, Riegel, Gels

## Das Rennen:

Am Start treffe ich Hermann, wir unterhalten uns ein bisschen. Ich frage, wo er seinen Transponder angeschnallt hat. Upps vergessen. Also schnell zurück und hinten anstellen.

**Runde 1:** Gemütlich fahre ich nach dem Start los, nur keine Hektik. Durch die vielen Starter (266 Einzelstarter, 100 2er Teams, 400 4er Team) hat man in der ersten Runde immer die Chance Windschatten zu ergattern. Nach nur 10 km trifft man auf die ersten Jedermänner/frauen, die an der ersten längeren Steigung schon schieben müssen. Hermann holt mich ein, man ist der schnell. Das erste Mal die Hohe Acht mit 17% Steigung geht ganz einfach. Jetzt wellig zum Ziel, ich versuche im Windschatten mit zukommen. Schnitt im Ziel 28 Km/h → eigentlich viel zu schnell (ca. 26 Runden nach 24 h)

**Runde 2:** lege ich genauso schnell zurück.

**Runde 3:** es wird schon schwieriger Gruppen zu finden. Kurze Pause, Flaschen auffüllen, esse einen Apfel

**Runde 4/5:** ich werde langsamer, das beruhigt mich. Es sind noch über 19 Stunden, das beunruhigt mich. Flaschen auffüllen, esse einen Joghurt, Riegel, ein paar Nüsse. Mein Wagen steht total in der Sonne, d. h. die Schokolade ist jetzt Trinkschokolade, also warten bis zur Nacht.

**Runde 6-8:** ich halte in der 7. Runde oben an der hohen Acht. Hier gibt es eine Verpflegung (Wasser, Cola, Tee, Bananen, Äpfel, Waffeln). Ich sehe Hermann öfters bei der Zieldurchfahrt bei seinem Auto. In der 8. Runde halte ich wieder am Wagen. Schnitt jetzt 26 Km/h (ca. 24 Runden nach 24 h)

**Runde 9-14:** Es geht in die Nacht hinein. Ich mache jetzt alle 2 Runden eine Pause am Auto. Genieße die Joghurts, Nüsse,... Ich bin froh, dass mir keiner die Flaschen füllt, so ist die Pause länger, mehr Erholung für den Körper. Nach der Pause ist Körper wieder fit für die folgende Runde. Bei der Zieldurchfahrt wird ein Gel verputzt und ich freue mich auf die Pause am Ende der Runde, meine einzige Motivation. Müdigkeit verspüre ich keine. Schnitt jetzt 24 Km/h (ca. 22 Runden nach 24 h)

**Runde 15/16:** Morgens um 5 Uhr in der ersten Dämmerung im Anstieg zur Hohen Acht kommt der Regen. Im Anstieg ist der Regen nicht so schlimm, man fährt ja nicht so schnell. Nach dem Anstieg

hört der Regen auf, aber die Schuhe werden in den Abfahrten sofort durchnässt. Am Ende der Runde ist sowieso eine Pause vorgesehen. Im Auto habe ich eine 2. Garnitur samt Schuhe. Ich ziehe mich also komplett um. Esse ausgiebig. Insgesamt mache ich eine halbe Stunde Pause.

**Runde 17/18:** Mit neuen Klamotten geht es in die giftigen Steigungen. Obwohl ich sogar eine Schicht weniger an habe, schwitze ich ungemein. Ich quäle mich um die Runde, der Rhythmus ist weg. In der Zieldurchfahrt mache ich Halt bei Hermann. Er hat die Nacht durch geschlafen, hat sich am Vortag schon nicht so gut gefühlt. Am Ende der 18. Runde ist meine Moral am Ende. Die Strecke und das Wetter haben meine Motivation weggeblasen. Ich schaue auf den Tacho 416 Km und über 8000 Hm, das reicht, ich will mich nicht weiter quälen. Das Rad wird ins Auto gepackt, ich ziehe mich um und bin stolz auf meine Entscheidung. Ich gehe zur Verpflegung im Zielbereich und bestelle ein Schnitzel mit Pommes. Nachdem ich es verdrückt habe, schaue ich auf die Ergebnistafel. Ich bin zu diesem Zeitpunkt noch 13. Werde später bis auf Platz 43 durch gereicht.

**Ziel:** Nach Ablauf der 24 Stunden bekomme ich noch meine Medaille und trinke mit Hermann ein Erdinger Alkoholfrei. Wir kommen zu der Auffassung, dass es doch viel leichter ist, als im Team zu fahren, da man sich in den Pausen gut erholen und einfach besser motivieren kann.

Was wäre wenn... ich durch gefahren wäre. Platz 10-15 wäre drin gewesen.

Am folgenden Dienstag erklärt mir ein Arbeitskollege, dass man das Rennen online verfolgen konnte. Hätte ich dass gewusst, vielleicht wäre ich dann durch gefahren?

Noch einen Vorteil hat der Einzelstart. Es gibt genügend Fotos, auf denen man sich bewundern kann.

Andy



