

Glocknerman

Ultraradmarathon Weltmeisterschaft

Da uns der Weg schon am
Mittwochmorgen nach Graz führen
sollte, haben wir bereits am Dienstag

das Begleitauto, einen Renault Traffic der Fa. Sonnleitner mit den
Sponsorenaufklebern ausgestattet und beladen. Mit Hilfe einer Checkliste war das
sehr schnell erledigt und wie sich herausstellen sollte hat nichts gefehlt. Am
Mittwoch ging es dann nach dem Frühstück nach Graz. Mit dabei waren meine Frau
Brigitte, mein Sohn Dominik und mein Neffe Andreas. Das Team komplettiert haben
meine Kinder Sebastian und Eva, die erst am Abend mit dem Zug angereist sind.
Nach der Anmeldung und technischen Abnahme des Begleitautos und der



Ausrüstung ging es gleich zur Ergometerchallenge bei der die Startreihenfolge
festgelegt wurde. Dabei ging es darum 2 Minuten ohne einen Blick auf den
Wattmesser möglichst genau 200 Watt zu treten. Hierbei war ich der Beste in der
Classic Startergruppe und durfte deshalb als 2. ins Rennen gehen.

Glocknerman



Donnerstag 11:00 Uhr Start des Cityradelns in der Grazer Innenstadt, welches uns zum eigentlichen Start dem Center West führte wo dann der offizielle Start zum Glocknerman um 12:00 Uhr erfolgte. Meine größte Sorge zu diesem Zeitpunkt war nur ja nicht zu schnell beginnen. Mein Vorhaben im Flachen zwischen 140 - 160 Watt und an den Steigungen unter 200 Watt zu bleiben konnte ich sehr gut umsetzen. Der 1. große Anstieg, die Soboth mit 1000 hm war gleich problemlos geschafft. Doch schon nach ca. 130 km beim 1. Anstieg zum Schaidasattel meldeten sich die ersten Krämpfe in der linken Wade, welche mich dann

am Sattel zu einer Pause zwangen. Durch ausdehnen, Massage und die anschließende Abfahrt hoffte ich, würde ich mich wieder erholen, was jedoch nicht der Fall war. Um eine Besserung herbeizuführen, entschied ich mich auf Mittelfußposition umzustellen. Mein Team adaptierte mein Cervelo P3 und schon bald trat Besserung ein. Bei Km 300 in Winklern, es war inzwischen 4:00 Uhr morgens war meine Muskulatur wieder in Ordnung. Leider hatte sich nicht nur die Wade, sondern auch der Magen verkrampft. Dies machte eine Nahrungsaufnahme vorerst unmöglich, nur die Aufnahme von Wasser und isotonischem Getränk war möglich. Doch auch hier trat während der Nacht Besserung ein und so konnte ich vorerst Tomaten mit reichlich Salz und später kleine Mengen Extrawurst zu mir nehmen. Von Winklern ging es vorerst über den Iselsberg nach Osttirol, über den Kartitschersattel wieder über den Iselsberg nach Winklern. Am Kartitschersattel meldete sich zum ersten mal mein linkes Knie. Die Schmerzen waren erträglich und so bin ich voller Freude von Winklern Richtung Großglockner aufgebrochen. War der Landschaftliche Genuss bis jetzt schon großartig, so wurde die Auffahrt zum Hochtörl und zur Edelweißspitze ein einzigartiges, positives

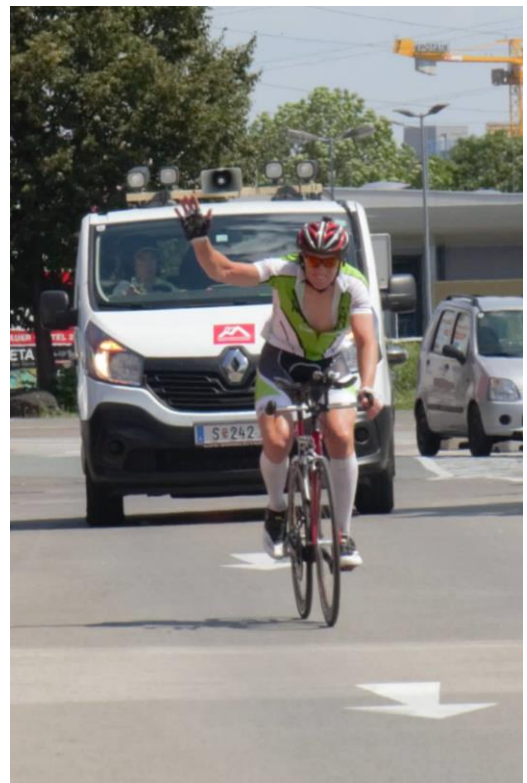


Glocknerman

Erlebnis für mich, wusste ich doch, meine Frau würde mich auf der Edelweißspitze zu unserem 5. Hochzeitstag mit einem Transparent erwarten. Nach der geleisteten Unterschrift und einer kurzen Pause ging es wieder talwärts.



Leider hatte es mittlerweile zu regnen begonnen, so war bei der Abfahrt äußerste Vorsicht geboten. Nach mittlerweile 33 Stunden und nur einigen kurzen Schlafpausen fuhr ich in die zweite Nacht. Doch schon etwas angeschlagen war der Anstieg zur Windisch Höhe, zwar nur kurz aber mit 24% Steigung, eine echte Herausforderung. Auch Die Müdigkeit machte mir jetzt schon zu schaffen. Mit kurzen Schlafpausen und der Unterstützung meines Teams ging es über die Abtei schon wieder Richtung Soboth. Vor diesem Anstieg hatte ich den größten Respekt, ging es ja 1000 hm mit teilweise 15 % Steigung hinauf und das nach über 40 Stunden Renndauer. Doch mit Musik und Anfeuerungsrufen war auch der letzte große Anstieg schon bald geschafft. Jetzt ging es nur noch ca. 100 km relativ flach Richtung Ziel, welches ich nach 50 h 33 min erreichte. Die Freude war trotz der Anstrengungen und der Schmerzen riesen groß. Mit 888 km und ca. 14 000 Hm war der Glocknerman für mich bisher das längste Rennen. Ich habe mein Ziel erreicht und mich für das Race Across America qualifiziert!!!!



Glocknerman

Besonders stolz bin ich dies als Typ 1 Diabetiker geschafft zu haben. Dabei hat mir sicher die Umstellung auf Ketogene Ernährung geholfen, anders ist es nicht zu erklären, dass ich mit nur ca. 3000 kcal. aufgenommener Nahrung bis zum Schluss keinen signifikanten Leistungseinbruch hatte. Genau 41 h 51 min bin ich im Sattel gesessen, der Rest war aufgeteilt in Pausen von denen ich ca. 4 h geschlafen habe

Mein Dank gilt nun meiner Frau, meinen Kindern, Freunden und ganz besonders meinen Sponsoren für die großartige Unterstützung, die mir erst ermöglichen mich für das RAAM vorzubereiten, bei dem ich 2018 als erster Typ 1 Diabetiker ins Ziel kommen möchte.

