

24-Stunden Rennen Kelheim

Nachdem ich eine Woche vorher das 24h Rennen in Grieskirchen wegen leichtem Fieber absagen musste, jedoch noch kurzfristig einen Startplatz in Kelheim erhalten habe, bin ich mit meinen zwei Söhnen Dominik und Sebastian als Betreuer um 5.00 Uhr mit gemischten Gefühlen Richtung Deutschland gestartet. War ich schon wieder fit genug? Aber es war der einzige Termin Heuer an dem ich noch Zeit hatte und ich wollte unbedingt starten. Laut Wettervorhersage sollten optimale Rennbedingungen herrschen. Mit etwas Glück konnten wir gleich nach der Ankunft in Kelheim unser Fahrerlager direkt an der Strecke im Startbereich aufbauen. Noch schnell zur Anmeldung, und den Wechsel- und Zielbereich besichtigt. Startnummer am Rad und am Trikot anbringen, dann noch eine Stunde Ruhepause.



Start war pünktlich um 14.00 Uhr. Meine Strategie hatte ich mir schon zurechtgelegt. Ziel war möglichst keine Pausen machen, 450 km in 18 Stunden und wenn´s gut läuft 37 Runden mit je 16.375 km und ca. 160 hm in 24 Stunden. Aber würde sie funktionieren? Ich wusste ohne Pause war eine Runde in knapp 39min zu bewältigen. Ich kannte die Strecke nicht, deshalb bin ich einfach mein Tempo gefahren. Hier war der Wattmesser von großem Vorteil. 34 min genau die 1. Runde. OK ich wusste ich muss nicht schneller werden. Nach 3 Runden dachte ich mir, wie

24-Stunden Rennen Kelheim

soll ich diesen Berg 37mal hochfahren, aber nach 10 Runden hatte der Berg seinen Schrecken verloren. Ich war guter Dinge, denn die Rundenzeiten waren relativ konstant. Leider hat mein Diabetesmanagement nicht ganz so gut funktioniert wie geplant. Durch die Bewegung war der Insulinbedarf wesentlich geringer als angenommen und so geriet ich nach der 11. Runde in einen Unterzucker. Durch meinen Glucosesensor und dadurch eine Unterbrechung der Insulinzufuhr und zusätzliche Einnahme von Gel`s konnte ich gegensteuern. Aber die folgenden Rundenzeiten waren um 5 min langsamer. Durch engmaschige Kontrolle und ausreichend Nahrungszufuhr konnte ich den Blutzuckerspiegel den Rest des Rennens relativ konstant halten.



Inzwischen war die Nacht angebrochen. Jetzt waren wir alle mit Licht, Warnweste, langer Kleidung und Stirnband unterwegs. Die Temperatur fiel während der Nacht auf 11° C ab. Ganz schön frisch. Eine Runde folgte der anderen und schon machte sich das Morgengrauen bemerkbar. Jetzt hatte ich mit der Müdigkeit zu kämpfen. Da es jetzt hell genug war, entfernten meine Betreuer das Licht vom Rad, wechselten den Radcomputer, reinigten und schmierten die Kette. In dieser Zeit schlief ich mit der Anweisung an meine Betreuer mich nach 10 min zu wecken. Das war die einzige Pause an diesem Tag. Mittlerweile hatte ich 26 Runden und war noch immer im Zeitplan. Nur leichte Schmerzen am Sitzfleisch, sonst lief alles rund. Ca. 6 Stunden vor Zielschluss bekam ich die Info, mit einer Rundenzeit von 40 min schaffe ich 37 Runden. Sollte jetzt nicht der große Einbruch kommen würde ich es schaffen. In 23:48:05 konnte ich die 37. Runde beenden. Das war eine

24-Stunden Rennen Kelheim

Punktlandung. Zielankunft war in einem Bierzelt mit geschätzten 1500 Zuschauern, dementsprechend war die Stimmung.

Danke an alle die mich in der Vorbereitung und beim Rennen unterstützt haben, meine Sponsoren: Wehrle-Diakonissen Diabeteskompetenzzentrum, Chung-shi.at, meinem Trainer Dani, Freunde und Kollegen, meine Familie und ganz besonders meine Frau Brigitte, die sehr viel Geduld mit mir hat. DANKE

