

Race Around Austria Challenge

Nach langer und sehr guter Vorbereitung war es am 12. August 2015 endlich soweit. Um 15.14 Uhr startete ich zur RAA Challenge (560 km mit 6400 hm) in St. Georgen im Attergau.

Mein Ziel war herauszufinden ob mir ein Wettkampf dieser Größenordnung Spaß macht und ob ich als Diabetiker das überhaupt schaffen kann. Wichtig war für mich ins Ziel zu kommen, jedoch wollte ich auch eine Zeit unter 22 Stunden schaffen. Auf Grund der Umstände war mir jedoch sehr schnell klar, dass es hier nur ums Durchkommen ging.



Bei einer Außentemperatur von ca. 35 Grad startete ich mit leichten Kopfschmerzen und Übelkeit. Schon bei km 84 und 92 musste ich schon vom Rad absteigen und meinen Magen erleichtern. Bei km 100 fand ich dann ein Schattiges Plätzchen um mich durch eine Schlafpause von 30 min wieder zu regenerieren. Spätestens hier war mir klar, es würde ein langer Weg ins Ziel.

Da mir natürlich von Anfang an Flüssigkeit und vor allem Kohlenhydrate fehlten, versuchte ich durch häufige Pausen meinen Körper wieder fit zu bekommen. Die kurz andauernden aber immer wiederkehrenden Krämpfe in den Oberschenkeln hörten gegen Mitternacht dann ganz auf. So konnte ich mich bei Dunkelheit sehr gut regenerieren und die Pausen verringern.



Race Around Austria Challenge

Mein Blutzuckerspiegel, überwacht durch eine kontinuierliche Messung mittels Sensor der Fa. Dexcom, war fast immer im optimalen Bereich. Die Fahrt während der Nacht war für mich ein tolles Erlebnis und hat echt Spaß gemacht. Erst um 6.30 Uhr musste ich wieder eine Zwangspause einlegen da die Gefahr bestand einen Hypo zu bekommen.



Ca. 8.30 Uhr erste Probleme mit der Schaltung, welche einen mehrmaligen Wechsel des Rades erforderten. Zu dieser Zeit hatte ich auch kurzzeitig Schmerzen im Sitzbereich, welche jedoch schon sehr bald wieder aufhörten.

Hengstpass und vor allem Hochlecken waren dann die Größten Herausforderungen, da ich ja hier schon gut 24 Stunden

unterwegs war und die Temperatur wieder ca. 35 Grad betrug. Ohne meinem Airstream (Schaltung kaputt) war der letzte Anstieg in Oberwang die absolute Herausforderung, welche ich durch ständiges Anfeuern meiner Familie, meiner Begleitcrew und nicht zuletzt durch „Offizielle“ meistern konnte. Meine Devise zu diesem Zeitpunkt, nur ja nicht stehen bleiben.

Ankunft um 17.42 Uhr in St. Georgen. Obwohl ich der letzte war der ins Ziel gekommen ist (13. von 23), war für mich ein super Empfang am Dorfplatz vorbereitet.

Die Betreuung optimal organisiert und auf alle Eventualitäten eingestellt, Gott sei Dank außer meinen beiden Rädern nichts gebraucht, war Top. Danke an meine Crew.



Dieser Wettkampf hat mich zu diesem Zeitpunkt sicher an meine Grenzen gebracht, mir jedoch gezeigt, dass man mit guter Vorbereitung auch als Diabetiker solchen Herausforderungen gewachsen ist. Mein Dank gilt hier meinem betreuenden Diabetologen Prim. Univ. Doz. Dr. Raimund Weitgasser und der Privatklinik Wehrle-Diakonissen-Diabeteskompetenzzentrum welche mich immer bei meinen bisherigen sportlichen Herausforderungen unterstützt haben.

Race Around Austria Challenge

Das schönste ist jedoch: Es hat trotz aller Mühen bis zum Schluss Spaß gemacht und ich bin wieder gesund nach Hause gekommen.

Danke für die großartige Unterstützung sagt Thomas Haas

