

Race Around Niederösterreich

<http://www.ran-bike.at>

- 600 Kilometer und 6000 Höhenmeter
- Start und Ziel: Weitra
- 32 Einzelstarter Herren & 1 Dame
- Zeit 21 Stunden 5 Minuten
- Rang 4



Am Freitagmorgen den 3.5.2019 fahre ich mit meinem Team nach Weitra zum Start vom RAN. Die Stimmung ist etwas gedrückt, da es regnet und sehr kalt ist. Eigentlich habe ich keine Lust zu starten. Die Aussicht 24 Stunden bei Temperaturen unter 10 Grad und teilweisem Regen am Rad zu sitzen lassen mich am Sinn der Sache zweifeln. Aber wie ich sehe sind auch die anderen Starter gekommen. Also nichts wie zur Anmeldung, das Fahrzeug bekleben und schauen



das ich die richtige Kleidung auswähle. Mein Start ist um 16:44 Uhr. Es regnet und mir ist saukalt. Um nicht zu stark zu schwitzen trage ich als Überbekleidung nur den Wind Stopper. Ich drücke gleich ordentlich in die Pedale um mich aufzuwärmen. Schon bald merke ich, dass ich heute gute Beine habe und so fällt es mir nicht schwer die ersten 200 km mit einer Durchschnittsleistung von 198 Watt zu fahren. Das Wetter hat auch ein Einsehen und der Regen hört schon bald auf und es kommt sogar die Sonne hervor. Bei Großteils trockenen Straßen fahren wir Kilometer um Kilometer durch die Nacht. Mein Team betreut mich optimal vom Pace Car aus und so muss ich bis zum Morgengrauen nur

2 ganz kurze Stopps einlegen. Mittlerweile habe ich schon etliche vor mir gestartete Teilnehmer überholt. Die Kälte, es hat in der Nacht nur 4 - 5 Grad, und der immer wieder einsetzende Regen wird zum Problem für mich. Die Getränke

Race Around Niederösterreich

sind innerhalb kürzester Zeit eiskalt und so trinke ich zu wenig. Hier hilft mir zum Teil die mitgebrachte Rindsuppe aus der Thermoskanne. Gerade in einer Phase in der mein Blutzucker fällt zeigt mein Glucose Sensor die Warnung „Niedrige Sensortemperatur“ und somit keine Blutzuckerwerte. Leider habe ich darauf etwas zu spät reagiert und es gelingt mir bis zum Ende des Rennens nicht



mehr meine BZ-Werte in den optimalen Bereich zu bringen. Das hält mich allerdings nicht davon ab auch weiterhin mit ca. 200 Watt am Limit zu fahren. Im Morgenrauen erreiche ich den Semmering Pass bei Regen, der auch so schnell nicht aufhört. Jetzt bin ich in meinem Element. Die vielen Anstiege kommen mir sehr entgegen. Mittlerweile ist nur mehr ein Teilnehmer vor mir und lt. Tracking verringert sich auch hier der Abstand. Eine Pause von 5 Minuten wird für ein Pflicht Interview, Zucker messen und den Sensor, der mittlerweile wieder verlässliche Werte anzeigt, zu kalibrieren genutzt. Nur noch 2 Grad am Pass zwingen mich zusätzlich Jacke und Haube anzuziehen. Neun Teilnehmer, alle mit einer angegebenen Ziel Zeit unter 23 Stunden, sind 4 Stunden später gestartet. Aber auch hier zeigt sich, dass einige mein Tempo nicht halten können. Durch mein Team gut informiert kommt bei mir der Gedanke auf, dass ein Spitzenplatz möglich ist. Obwohl die Beine nach gut 15 Stunden schon schwer sind, versuche ich trotzdem noch alles herauszuholen und so habe ich eine der schnellsten Zeiten in den Bergen. Das Ziel rückt immer näher. Sollte ich nicht einen katastrophalen



Einbruch erleiden, werde ich als 1. Finisher das RAN beenden.

Dementsprechend groß ist auch das Interesse der Fotografen und Zuschauer. Die letzten 80 km werden noch zu einer großen Herausforderung. Hier sind noch einmal ca. 1300 hm zu bewältigen. Mit viel Jubel werde ich

Race Around Niederösterreich

in Weitra empfangen. Ich bin sehr zufrieden. Ich habe alles gegeben und hätte keine Minute schneller fahren können. Jetzt heißt es 4 Stunden warten um zu sehen, ob sich ein Platz am Podest ausgeht. Schließlich werde ich mit 8 min Rückstand auf einen um 28 Jahre jüngeren Teilnehmer vierter. Es fühlt sich für mich trotzdem wie ein Sieg an. Nie hätte ich mit so einem perfekten Rennen gerechnet. Die Leistung ist eine Sache, aber ohne mein perfektes Team wäre das alles nicht möglich.

Danke an mein Team, meine Frau und Familie und meinen Sponsoren. Ohne euch allen ist das nicht möglich und ich habe wieder einmal nach dem harten Training so richtig Spaß gehabt.

