

Die Idee - das Interview



ÜBER DAS RENNEN

“Das Race Across America wird als das härteste Radrennen der Welt bezeichnet”

Die Idee - das Interview

Wann und wie ist dir die Idee gekommen am RAAM teilzunehmen?

Ursprünglich wollte ich mich nach dem Ironman 2004 nach einer berufsbedingten Pause nochmals sehr ernsthaft auf der Langdistanz versuchen, mit dem Ziel der Qualifikation für die Age Group WM auf Hawaii. Dazu hätte ich mich gesamt um ca. 45 Minuten, davon 30 im Laufen, verbessern müssen. Während der letzten Jahre hab ich mich aber immer wieder mit Achillessehnenproblemen nach Tempoläufen herumschlagen müssen, Tempoläufe die für eine gute Marathonzeit aber zwingend notwendig sind. Vor einigen Monaten, Zufall oder nicht, bin ich dann über ein Buch zum Thema Race Across America (Dr. Michael Nehls) gestolpert und seitdem nicht mehr von der Idee losgekommen. Mitte Oktober 2009 war es für mich dann klar - das ist die neue Herausforderung der ich mich stelle, das ist das Ziel das ich erreichen werde.

Warum RAAM - was macht die Faszination dieses Rennens für dich aus?

Ich suche einfach die sportlichen ExtremlLeistungen und da ich am liebsten mit dem Rennrad unterwegs bin, das RAAM als das härteste Radrennen der Welt bezeichnet wird, lag der Schluss nahe auf dieses Ziel hinzuarbeiten. 5.000 km in Verbindung mit 30.000 Höhenmetern in max. 12 Tagen absolvieren zu "dürfen" mit dem Wissen, dass die Uhr niemals angehalten wird. Zu wissen, dass die Ausfallsquote immer über 50% liegt und bisher lediglich 360 Menschen das Solorennen erfolgreich finishen konnten. Dies ist die Faszination für mich, zu diesem Personenkreis der Finisher will ich gehören.

Wie trainierst du, wie bereitest du dich vor?

Da ich derzeit am Anfang der über 4 Jahre angesetzten Planung stehe, gilt es die Grundsätze und Schwerpunkte mit meinem Trainer (Mag. Rene Vallant) festzulegen. Für 2010 werden dies einige Wettkämpfe im Bereich Half Ironman und Radrennen bis zu 12 Stunden sein. 2011 den Ironman in South Afrika und einige 24 Stunden Radrennen. 2012 die RAAM Qualifikation, entweder in Slowenien oder der Schweiz. Zum Training selbst - derzeit trainiere ich 3 Mal in der Woche am Ergometer, je 1,5 bis 2 Stunden, weiters 2 - 3 Laufeinheiten pro Woche, je 1 - 2 Stunden.



ÜBER DAS RENNEN

"Das Race Across America wird als das härteste Radrennen der Welt bezeichnet"

Was siehst du als größte Herausforderung an dem Training und der RAAM Teilnahme?

Meinen Beruf, den ich sehr gerne ausübe, den ich keinesfalls missen möchte und der auch noch viele Herausforderungen für mich parat hält und natürlich auch meine Frau und meine 2 Kinder nicht zu vernachlässigen. Speziell die Wochenenden werde ich mir für die Familie frei halten und meine Zeit soweit als möglich mit ihnen verbringen. Um das besser verstehen zu können sollte ich vielleicht meinen beruflichen und familiären Hintergrund etwas besser darstellen: Beruflich bin ich zusammen mit einem Kollegen für derzeit 408 Mitarbeiter an 8 Standorten weltweit zuständig, 60 bis 80 Tage pro Jahr auf Dienstreisen, Hauptarbeitsstätte ist Graz. Familiär - glücklich verheiratet, 2 Kinder, Ines 5 und David 3 mit unserem Eigenheim in Klagenfurt und einer kleineren Wohnung in Graz in der ich mich unter der Woche aufhalte.



ÜBER DAS WICHTIGSTE

“Der Körper ist das Werkzeug, der Geist dominiert”

Was ist stärker und wichtiger - Körper oder Geist?

Der Körper ist nur das Werkzeug, die Grundvoraussetzung die wahrscheinlich sehr viele Menschen mitbringen würden. Ausschlaggebend wird aber sicherlich die Psyche sein - 12 Tage lang nur Rad zu fahren (wer ist schon 12 Tage in einem Stück im Büro?), wie geht man mit Schmerzen die unausweichlich sein werden um, wie motiviere ich mich immer wieder neu? Ganz klar, der Geist dominiert!

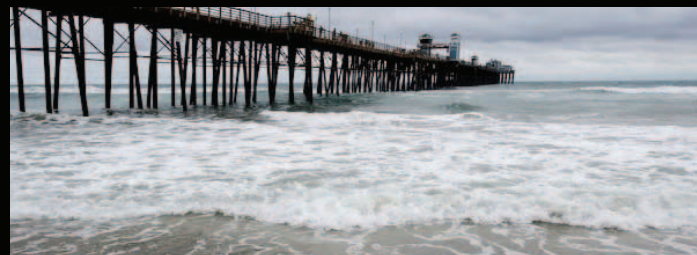


ÜBER DAS TRAINING

“Ich fahre um 3 Uhr morgens mit dem Rad von Klagenfurt nach Graz”

Was motiviert dich? Was gibt die Kraft?

Meine eigene Leistungs- und Belastungsfähigkeit zu verbessern bzw. meine wirklichen Grenzen kennen zu lernen. Ich möchte mir auch selbst beweisen, dass eine solch sportliche Leistung nicht nur von Profis sondern auch von voll berufstätigen Menschen mit Familie erbracht werden kann.



ÜBER DIE REALISIERUNG

“Jedes Ziel ist durch konsequentes Training erreichbar”

Wie lässt sich das mit Beruf und Familie kombinieren?

Dies ist wie schon erwähnt die sicherlich größte Herausforderung und Leistung. Die Kombination Familie / Beruf / Training ist beim Ironman noch recht einfach, überschaubar. Beim RAAM mit der langen Vorbereitungszeit aber wesentlich schwieriger. Die Trainingseinheiten sind länger, die Stunden am Rad noch noch extensiver, Vorbereitungsrennen oft über 24 Stunden an den Wochenenden schränken zusätzlich die Zeit mit der Familie ein. Belastend kommen natürlich noch die Dienstreisen, 60 bis

80 Tage pro Jahr, an denen kein Fahrrad zur Verfügung steht, hinzu. Hier werden die Schwerpunkte im Kraftbereich liegen, durch Übungen die überall zu machen sind, nur mit Einsatz des Körpergewichtes. Familie und Beruf stehen aber unantastbar an erster Stelle, die Trainingseinheiten müssen daher an den Tagesrand fallen. Im Detail wird das zum Beispiel heißen, jeden 2. Montag um 3 Uhr am Morgen mit dem Rad von Klagenfurt nach Graz zu fahren und am Freitag wieder zurück. Dies hat zugleich den Vorteil gleich auch die Nachteinheiten simulieren zu können, mit der Motivation den Sonnenaufgang am Rad zu erleben!

Du hast bereits erfolgreich am Ironman Klagenfurt teilgenommen - was nimmst du daraus mit?

Eigentlich sind es 4 Dinge die mich beim Ironman geprägt haben:

- 1) Jedes Ziel ist durch konsequentes Training erreichbar.
- 2) Zeit ist ein kostbares Gut, Trainingssteuerung eine sehr komplexe Aufgabe - ein guter Trainer der seine Pläne schnell und flexibel an meinen Berufsalltag anpassen kann ist daher extrem wichtig, die beste Investition überhaupt.
- 3) Vergiss nie ausreichende Energie und Getränkezufuhr, Defizite kündigen sich kaum an und haben fatale Auswirkungen.
- 4) Kämpfe nicht gegen Schmerzen an, nimm sie wie sie sind und lerne für diesen limitierten Zeitraum mit ihnen zu leben.

Was kommt nach RAAM? Gibt es überhaupt noch etwas das ein RAAM Finishing übertreffen würde?

Ich stehe derzeit am Anfang, verfolge einen Plan der eine Teilnahme in 2013 ermöglichen soll. Unzählige, wahrscheinlich auch viele mir heute noch gar nicht bekannte Aufgaben und Hürden sind bis dahin zu meistern. Sich jetzt schon mit der Frage zu beschäftigen - was kommt nach dem RAAM - wäre vermessen und weit über das Ziel hinausgeschossen.

Das hab ich mir aber vor dem Ironman 2004 auch gedacht...

A. Pichler



ÜBER DIE ZUKUNFT

“Die sportlichen Ziele für die Zeit nach dem RAAM jetzt schon zu definieren wäre vermessen - aber das habe ich mir vor dem Ironman auch gedacht”