

Rad am Ring - Nürburgring



AUF DEN SPUREN DER FORMEL 1
"Der Ritt zur und durch die grüne Hölle
bei dem sich Höhenmeterangaben aus
dem Internet als brutale
Wahrheit herausstellen"

Rad am Ring - Nürburgring



Rad am Ring - ein Ritt zur und durch die grüne Hölle

Langsam aber sicher kam er näher, der Höhepunkt meiner Saisonplanung in 2010 - Rad am Ring am 21/22. August. 24 Stunden Radfahren, auf einer Formula 1 Rennstrecke - wie oft gibt es diese Chance? Etwas mehr als 24 km mit 480 Höhenmetern pro Runde und das in Deutschland wo die doch keine wirklichen Berge haben - das mit den Höhenmetern muss doch ein Druckfehler sein!

Aber bevor es soweit war das herauszufinden gab es erst mal einige Hürden, geplante und ungeplante, zu bewältigen. Zu aller Erst galt es einen Partner zu finden der verrückt genug war sich dieses 24 Stunden Event mit mir zu teilen - Philipp hieß die Rettung, Sportwissenschaftler und genialer Fahrradkenner und Verkäufer war sofort Feuer und Flamme und gleich vorweg - es war eine geniale Wahl. Aber natürlich wollte ich auch gut vorbereitet sein, mein Bestes (und noch mehr) geben und dazu gehört um die "Nerven" zu beruhigen auch ein lange Trainingseinheit im Vorfeld. Gesagt getan, fuhr ich, wieder mal zu spät von einer Dienstreise heimkommend, meiner Frau und den Kids mit dem Rad in den Urlaub hinterher. Klagenfurt - Bibione. 226 km in 7 Stunden und 10 Minuten mit dem Erfolg mir unbeschreibliche Rückenschmerzen eingehandelt zu haben! Und so soll ich das Rad am Ring fahren? Undenkbar, aber noch war Zeit und mit einem sehr guten Physiotherapeut, Herrn Christian Voith, der Himmel und Hölle und auch meine Nerven und Muskel in Bewegung setzte, gelang das fast Unmögliche, ich war schmerzfrei (und bin es noch) und fit am Start.





Anreise, Freitag, 20 August, 09:00 Uhr

Wir waren reisefertig und hatten unsere Ankunft am Nürburgring für 17:00 Uhr geplant. Und es kam anders (wie immer). Gleich am Tauerntunnel gingen 2 Stunden mit herrlichem Sightseeing "verloren" - herrlich diese kilometerlangen Blechschlangen zu bewundern, besonders wenn man Teil derselben ist! Damit dieser Effekt auch eine gewisse Nachhaltigkeit bei uns haben sollte, wiederholten wir die Übung "steh und schau" gleich noch 2 x in München und Frankfurt und kamen schließlich um 21 Uhr vor den Toren des Ringes an. Ja VOR den Toren, denn diese waren aus unverständlichen Gründen geschlossen und so übten wir das Stauen mit vielen anderen frustrierten Teilnehmern noch mal! Um 22:00 Uhr und geschätzten 300 Meter vorwärtskommen (es stellte sich später heraus, dass wir noch 4 Kilometer bis zur Einfahrt hatten) entdeckten wir einen neuen Schalter im Auto - die Warnblickanlage! Naja, ein Grazer Kennzeichen und das in Deutschland, die kennen uns eh nicht und außerdem überholen die uns morgen eh alle wieder auf der Rennstrecke - überholen wir sie halt heute ;-). So sind wir unter Missachtung sämtlicher Straßenverkehrsverordnungen einfach vorgefahren! Entschuldigung müssen wir aber festhalten, dass wir ohnehin vor dem Ring ein Hotelzimmer gemietet hatten und gar nicht auf den Ring wollten - zumindest nicht direkt.

Samstag

Herrlich haben wir geschlafen während die anderen bis in die frühen Morgenstunden frustriert im Stau standen. Am Morgen dann gleich mit dem Auto aufs Ringgelände (tolles Gefühl mit dem Auto auf "Kuschel Asphalt" zu fahren), Zelt aufbauen und ausgiebig Frühstücken. Schnell verging die Zeit und schon war es soweit, Philipp musste zum Start. Punkt 13:15 ging es los und es war sehr imposant die scheinbar endlose Menge an Radfahrern die erste Runde absolvieren zu sehen. Gott sei Dank war Philipp der Startfahrer, er verstand es wirklich sich zurückzunehmen, wäre ich da draußen gewesen wäre mir sicherlich wieder der gleiche Fehler wie in Kaindorf passiert - losfahren als gäbe es kein Morgen. Nach 2 Runden stand der erste Wechsel an, ich war sehr gespannt und konnte es kaum erwarten. Und dann - ja einfach genial, unbeschreiblich, einfach nur jedem zu empfehlen. Breite Straßen, komplett gesperrt, überholen ganz easy, langgezogene Kurven die fast alle voll gehen. Fuchsröhre mit Radarmessung - die schnellste Stelle bei der ich am Garmin 89,3 km/h erreichte! Karussell - eine Steilkurve, Höhe 8 - eine Steigung mit 300 Höhenmetern und 18% Steigung (soviel zum Druckfehler!). Wirklich genial und einfach jedem zu empfehlen. Ach ja und natürlich war ich so im Rausch der Endorphine, dass ich mal wieder zu schnell unterwegs war, 148 Puls im Durchschnitt bedeuteten knapp 54 Minuten pro Runde. Nach 2 Runden wieder runter von der Piste, Philipp wartete schon ganz ungeduldig.



Die Nacht

Langsam wurde es dunkel und wir hatten vereinbart in der Nacht 4 Runden zu fahren damit der jeweils andere auch zum Schlafen kommt. Mein Turn begann um 23:30 und es war eine ganz neue Erfahrung. Mit Licht (Tesla von Lupine, fast so hell wie ein Autoscheinwerfer) unter hunderten anderen Radfahrern auf schnellen unbeleuchteten Abfahrten? Ein ungutes Gefühl? Nein gar nicht, schon nach wenigen Metern hatte ich mich daran gewöhnt, der Rausch war wieder da, an ein "Bremsen" nicht zu denken. Runde 1 - kein Problem, noch immer konstant gute Rundenzeiten. Runde 2 - he was ist das, warum ist mir auf einmal schlecht? Vertrage ich Flüssignahrung die ich zum ersten Mal hier im Wettkampf probiere nicht? Kann den Schokogeschmack nicht mehr riechen, muss meine Ernährung ganz schnell ändern bevor der Körper das für mich übernimmt (ihr wisst schon was ich meine)! Runde 3 - zuwenig Brennstoff im Körper, schließlich verbrenne ich pro Runde 1300 kcal (und das ist nun in Summe die 7te).

Ist da wirklich ein Krampfen im linken Wadenbereich? Nein und nun auch im Rechten - rums und bevor ich mich versah lag ich auf der Strasse - nachdem mir in beiden Beinen zugleich ein Krampf eingeschossen ist. Gott sei Dank Nacht, niemand sieht mich! Dehnen, dehnen, dehnen, niedriger Gang (leicht gesagt bei 18% Steigung) und weiter und siehe da es klappt! Trotz allem nur 3 Minuten auf der Runde verloren. Runde 4, noch mal die Höhe 8 hoch, die Angst vorm Krampf im Nacken, endlich geschafft. Nur mehr 20 Minuten dann kommt Philipp wieder dran, Zeit ihn anzurufen und zu wecken. Handy raus - und - super - es funktioniert nimmer.

Schweiß und Feuchtigkeit dürften wohl in die Trikottasche gekommen sein, auf jeden Fall versagte mein mobiler Freund seinen Dienst! Und jetzt..... im Fahren Batterie raus, reinpusten, versuchen es zu trocken, Batterie rein, juhu es geht. Was jetzt... PIN eingeben na klar, aber warum funktioniert die 1er Taste nicht, ich brauch sie doch, die 1 ist in meinen PIN Code drinnen. Noch mal Batterie raus, trocken, Batterie rein, (noch immer alles im Fahren) aber es hilft nix, tot bleibt tot.

Was nun - zurück zu Start und Ziel, das Rad wegstellen, zum Wechselplatz laufen, Philipp aufwecken, die Runde fertig fahren und den Zeitverlust von 5 Minuten akzeptieren. Gesagt getan, nach all den Schwierigkeiten war ich um 03:30 erlöst, Philipp im Rennen und ich total kaputt und leer. In 4 Stunden nix gegessen, nur Getrunken und 3 Gels, Krämpfe bekommen und in 4 Stunden soll ich wieder am Radl sitzen - wie soll das denn gehen?

Der Sprint ins Hotel

Jetzt schnell zurück ins Hotel, den 15 Minuten Fußmarsch nutzen um den Puls runter zu kriegen, unter die heiße Dusche, ein Cola (Zucker hilft) und dann einfach nur schlafen. Gesagt getan, noch bevor das Cola leer war, war ich im Land der Träume und schlief genüsslich von 04:15 bis 05:45. Ohne Wecker wachte ich auf. An Schlaf war nicht mehr zu denken aber ich zwang mich liegen zu bleiben und dem Körper eine möglichst lange Pause zu geben. 06:30, 2:15 nach dem zu Bett gehen war es dann Zeit aufzustehen und ... Wunder ich hatte keine Schmerzen, Null, nichts. Ok ein leicht flaves Gefühl im Magen das ich beim Frühstück mit 4 leckeren Waffeln samt Unmengen an Ahornsirup zu bekämpfen versuchte. Aber der Rest meines Körpers, voll fit, keine Krämpfe, kein Ziehen, keine Schmerzen - einfach HERRLICH. Voll motiviert machte ich mich auf den Weg zum Wechselplatz, schließlich wollte ich mit Philipp um 07:40 wechseln.

Plötzlich, halb angezogen, stand er vor der Zeit vor mir, sichtlich froh, dass sein Turn vorbei war - aber so verloren wir noch mal 5 Minuten die ich brauchte um mich endgültig Rennfertig zu machen. Die erste Runde nach der Schlaf-pause - wie fühlt sie sich an? Gut, sehr gut, gute Beine, gutes Sitzfleisch, guter Magen, toller Puls und fast die gleiche Rundenzeit wie zu Beginn, he ich bin wirklich gut erholt. Ja so macht es Spaß und das war genau der Augenblick in der Saison 2010 in der sich all das Training gelohnt hat!

Nach einem weitem Wechsel nach meinen 2 Runden kam wieder Philipp an die Reihe und schlussendlich durfte ich dann die finalen beiden Runden absolvieren. Noch mal alles aus mir herausholend war das Rennen nach schlussendlich etwas mehr als 24 Stunden und in Summe 23 gefahren Runden (552 km und 11040 Höhenmetern) für uns zu Ende. Ich fuhr dabei 290 km mit 5760 Höhenmetern in einer Zeit von 11 Stunden 40 Minuten. Beide, Philipp und ich waren mit unseren Leistungen sehr zufrieden, genossen beide das tolle Erlebnis und hatten uns auf der 8 Stunden langen Heimfahrt die wir (Verrückten) gleich nach dem Rennen in Angriff nahmen, viel zu erzählen während wir genüsslich und wahllos alles Auffindbare an "wertvollen" Kalorien in unseren Körper stopften (Cola, Chips, Eis, Schoko, Pizza, Gummibären,...)

Aber, auf der Heimfahrt fasste ich auch den Entschluss für meinen Saisonhöhepunkt 2011 - aber noch verrate ich ihn nicht, nur soviel, es wird am 02. Juni 2011 beginnen! So nun heißt es regenerieren, denn schließlich steht am 11. September der Saisonabschluss in Form eines 12 Stunden Rennens am Programm.

