

## Um die Kirschhalle



### SAISONABSCHLUSS

“Zum Abschluss der Saison 2010 ein letztes Rennen - 12 Stunden im Kreis inklusive Wurstsemmel und Sau Berg”

## Um die Kirschhalle



### Das erste 12 Stunden Rennen im Alleingang

Neben all den positiven und erfolgreichen Erlebnissen in diesem ersten Jahr am Weg zum RAAM machte mir doch die Aufgabe bei meinem ersten 12 Stunden Rennen, im Juli dieses Jahres, mental noch immer zu schaffen. Bin ich für solche langen Rennen überhaupt geeignet? Kann ich den Schmerz der da sicher kommen wird ausblenden? Kann ich mich aus "Tiefs" wieder selbst emporziehen? Viele Fragen ohne Antworten, ohne Beweis - einen Beweis den ich mir selbst vor der Saison 2011 unbedingt noch geben wollte:

### Begegnung mit der Kirschenhalle

12 Stunden rund um die Kirschenhalle, nicht weit von zu Hause entfernt, eine exotische aber doch familienfreundliche Rennzeit von 22:30 bis 10:30. Ein Rennen überwiegend in der Dunkelheit, auf einer kleinen 3,65 km Runde - die beste Hardcore Erfahrung für Jemanden der es wissen will. Rene, mein Trainer, war sofort bereit mich zu begleiten und gleich vorweg 1.000 Dank für die endlos langen Stunden in der Kälte, die Nacht ohne Schlaf und deine Kompressionssocken die ich dir einfach "weggenommen" habe (ohne die ich erfroren wäre). Pünktlich standen wir bzw. ich nun um 22:30 am Start.

### Sau Berg inklusive

Vor uns eine kalte lange Nacht und eine gänzlich unbekannte Strecke. Clever wie ich bin hatte ich nämlich das Racers Briefing geschwänzt. Die erste Runde im Gedränge und Motorradbegleitung in die Nacht, erste Eindrücke sammeln, Strecke kennen lernen. Nach wenigen Minuten war die erste Runde abgespult, wieder mal in viel zu hohem Puls (aber noch erträglich) und ich um einige Erfahrungen reicher:

- a) Die Strecke ist eng, versehen mit einigen tückischen Kurven
- b) Der Asphalt fällt nicht in die Kategorie erstklassig
- c) Es gibt einen Anstieg, nicht lang aber SEHR heftig, von einem Mitstreiter spontan "Sau Berg" genannt. Obszön, aber ehrlich!

Aber dennoch war der erste Eindruck positiv, das Umfeld toll, viele Zuschauer mit Herz und Begeisterung bei der Sache und die Anfeuerungen im Fahrerlager während der ganzen Nacht wirklich motivierend.



Nachdem die Menschheit und im Besonderen ich nur begrenzt lernfähig sind habe ich wieder mal zu schnell begonnen und mir eingebildet ich bin wirklich so toll drauf, als dass ich meinen 3. Platz, den ich während der ersten Stunde belegte, ins Ziel bringen würde. In einem zwischenzeitlichen Anfall von Vernunft lies ich mich dann kurzzeitig in eine Gruppe von Leidensgenossen zurückfallen, mit dem Ziel in der Gruppe auch ab und an vom Windschatten zu profitieren und so Kräfte zu sparen. Aber leider hielt es mich dort nicht lange, denn erstens war mit der Gruppe zu "langsam" und zweitens bin ich leider viel zu ehrlich als dass ich mich im Windschatten verstecken könnte. Gesagt getan, Attacke, und schon war ich wieder 4ter. Zur Belohnung durfte ich ganz allein und ohne Begleitung durch die Nacht radeln, mit dem Erfolg, dass ich hier absolut sinnlos Kraft verbraucht habe (soviel zum Thema lernfähig). Zu allem Überfluss stellten sich dann nach etwas mehr als 5 Stunden auch noch Rückenschmerzen ein, die aber wohl zu mindestens 50% geistiger Natur waren - denn ich hatte ein Motivationsloch und suchte sehnsüchtig nach Schmerzen um aufgeben zu können! Es war kalt, finster, die ewig gleiche kurze Runde, das ewig gleiche Getränk, das ewig gleiche Gel und ehe ich mich versah war ich in der negativen Gedankenspirale gefangen. Noch 7 Stunden, nein das schaffst du nie! Wenig später holte mich die Gruppe die mir vorher zu langsam war ein und ich konnte nicht mal deren Tempo halten, zu groß war mein mentales Loch. Als ich Rene bei der darauffolgenden Labestation erblickte hielt ich an, und es folgten meine, wie ich es jetzt nenne, 5 Jammerminuten. Danach ging es mir besser und Rene hat, indem er mir nichts sagte, mir keinen Rat gegeben hat, genau das Richtige für mich getan - mir ermöglicht mich selbst aus dem Loch rauszuziehen. Das Einzige um was ich ihn bat war eine Wurstsemmel - welch himmlischer Genuss zwischen all dem Gel!



Mit der Semmel kam der Mut, die Begeisterung, die Lust am Rennen wieder zurück, die Stimmung stieg und ich schaffte es mir Zwischenziele zu setzen. Ich zerlegte geistig die verbleibenden Stunden in Runden, in Kurven, in Anstiege, in kleine Belohnungen nach jedem 10ten Anstieg zum S.. Berg. Und siehe da, es wirkte. Es macht wieder Spaß und ich war motiviert. Der anbrechende Tag tat dann noch sein übriges und es hat zum Schluss wirklich Spaß gemacht und so konnte ich nach 12 Stunden und 333 zurückgelegten KM, inklusive 3.400 HM, die meisten davon am "Lieblingsberg" sehr zufrieden als 8ter das Ziel erreichen. By the way, 5 der vor mir platzierten Fahrer sind aktuelle Lizenzfahrer, unter diesem Licht betrachtet war mein Ritt durch die Nacht gar nicht mal so übel. Ganz wichtiges und oberstes Ziel war es zu finishen, das Wissen mich am Ende gut gefühlt zu haben plus der Erkenntnis, dass eine gewisse minimale Grundlage an Fitness vorausgesetzt, nur der Kopf zählt. Denn während des Rennens habe ich an der Ernährung (die gut funktioniert hat) nichts geändert (mit Ausnahme der Motivationssemmel), keine Pausen eingelegt und dennoch waren meine Leistungswerte extrem unterschiedlich.



Zu Beginn im Flachen 260 Watt, in der Phase des Motivationsloches nur mehr 150 Watt und zum Schluss als es wieder Spaß gemacht hat 220 Watt. Somit gehe ich nun stolz und zufrieden in die Pause und verspreche, euch die nächsten Wochen mit Berichten zu verschonen - es sein denn es gibt was Neues, zum Beispiel die Saisonplanung 2011! Hab da so eine Idee, aber ob mein Trainer das unterstützt ...

