24 Stunden Indoor - Mountainbike - WM in Freistadt: Der Roman

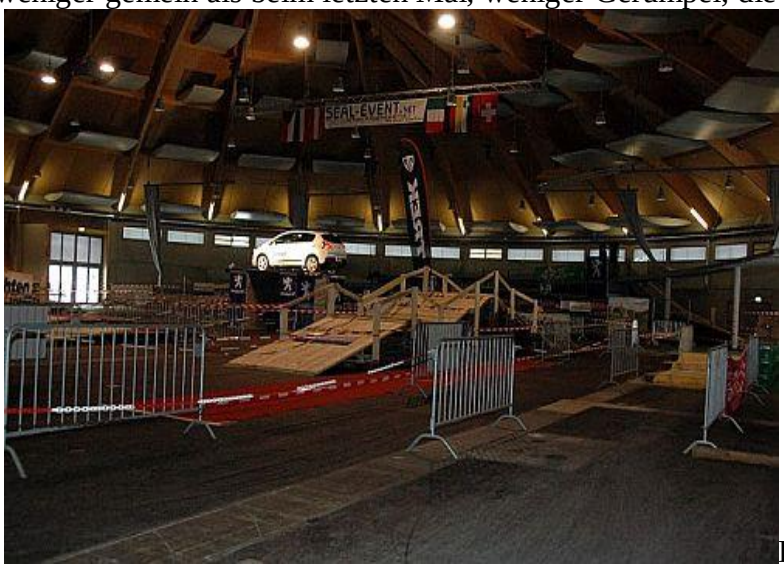
Kahlschlag
Jetzt, fast 48 Staunden nach dem Rennen, beginne ich schön langsam wieder, meinen Körper zu spüren. Bis jetzt war da einfach nur ein fiebernder Klumpen unter meinem Kopf. Nur die 2 herausragendsten Beschwerden: 1.ein Bein, das sich weder ganz beugen noch strecken lässt, weil ein überlasteter, entzündeter Muskelansatz in der Kniebeuge beides verhindert , und 2. eine Kombination aus durchgehauten Händen und offenen Blasen an den Handflächen , die bewirkt, dass man selbst an einfachsten Aufgaben scheitert.
Ja, fiebernd: Als ich heim kam, hatte ich eine Körpertemperatur von 38,2°, daran hat sich bis jetzt nichts Wesentliches geändert. Ich hab zwar keine einschlägigen Symptome, aber der Körper hat offenbar die „Feuerwehr“ gerufen und die hält noch immer Brandwacht. Verdenken kann ich's ihm nicht, denn das Immunsystem wurde während des Rennens mit ordentlichen Granaten beschossen: Schlafentzug, Dauerstress, 24 Stunden Daueranschreien gegen Discobeschallung in trockener Hallenluft („Links“, „Rechts“, „Passt - danke“ ,(„Oaschloch“....))haben eine ordentliche Halsentzündung beschert, Kopfweh erzeugten die Notlüftungsversuche des Veranstalters (das hat gut getan, aber -2° kalte Luft auf verschwitzte, ausgekofferte Körper ist halt brutal) sowie das Freistädter Wasser (von der Temperatur her gerade noch flüssig, hielt es wach), den Rest besorgten gut ein Dutzend offene Wunden (Blasen, Aufscheuerungen (Wolf und offenes Sitzfleisch gehen nahtlos ineinander über), Abschürfungen nach Stürzen) - kurz gesagt: So „hergerichtet“ war das Gestell eigentlich noch nie.....Doch jetzt der Reihe nach:
Die Vorgeschichte:
2008 hatten mich Peter Horner und die Kamptal-Clique überzeugt, dass dieses Event „was für mich“ sei. Es war die 2. Auflage,damals nannte es sich noch nicht WM, und ich ging durch eine Muskellähmung (Banscheibenvorfall???) gehandicapt an den Start. Nach 12 Stunden beendete ich das Rennen an 3. Stelle liegend, weil ich den einen oder anderen Körperteil nicht mehr ganz spürte.(Eindruck: „faszinierend und gruselig zugleich....“): Seit damals war eine Rechnung offen, im Vorjahr war ich gemeldet, eine Blutvergiftung verhinderte aber mein Antreten. Für heuer zögerte ich lange , meldete mich „last minute“ an und wurde prompt auf die Warteliste gesetzt. Ein kurzes Telefonat mit dem Veranstalter klärte das aber.....
Die Vorbereitung:
Zwei normalerweise wesentliche Punkte sind bei mir gottseidank kein Thema:
1) die Betreuung - 24 Stunden sind für Andrea kein Problem..
2) das Training - da ich über die Ausdauergrundlage einer mittleren Kleinstadt verfüge, gab es keine besonderen Maßnahmen: regelmäßiger Sattelkontakt sollte stattfinden, damit die Hornhaut am Sitzfleisch robust bleibt, ansonsten setzte ich schwerpunktmäßig auf mentale Abhärtung..
2 Trainigseinheiten möchte ich aber doch erwähnen: ein „100er“ bei -15° Starttemperatur und 8 Stunden Heimtrainer in Form von 24 x 20 Minuten (das simuliert einiges von dem, was gefordert wird).
blieben noch 3)die Technik: Mein Bike ist (bis auf die Sattelklemme - *g*) die Carbon gewordene Zuverlässigkeit , außerdem ist es dynamisch und komfortabel gleichzeitig. Es war also auch hier

nicht viel zu tun: Ich ersetzte die rauen Lenkergriffe durch harte

glatte, zwickte einen kleinen Spacer unter den Vorbau, und ersetzte den 0-Gramm-Sattel durch mein Trainingsmaterial. Peda (Herz und Chefmechaniker des URC Kamptal)erneuerte noch die Schaltbowden (gute Idee, die Leichtgängigkeit schätzt man am Schluss), ich entschied mich für einen geringen Luftdruck (2 bzw 2,3 bar) und eine straffe Gabelabstimmung.
Mein altes KTM wurde mit Andrea's Federgabel aufgemotzt und als Reservebike eingepackt, sicher ist sicher - Peda hat natürlich auch einen Bus voll Technik mitgenommen,aber er musste schließlich auch noch 2 Staffeln incl. sich selbst versorgen..
und 4) die Ernährung: Schwerpunkt sollte Flüssiges darstellen: 4 verschiedene Iso - getränke und Cola sollten eher konzentriert meine Trinkflaschen füllen. An Festem gab es in hoher Luftfeuchtigkeit gelagerte Doppelkekse und Schnitten sowie eine Art Paste aus Marmelade, Salz,Semmelbröseln und Früchtetee. Bananen und klare Suppe sollten vom Veranstalter kommen.
5)der Rennplan: Nach langem Hin und Her entschied ich mich dafür, die ersten 12 Stunden in mittlerer Intensität (fast) ohne Pause durchfahren zu wollen und dann eine erste größere Pause mit Dresswechsel und Rundumauftankung zu machen. Danach sollten kürzere Turns folgen, in etwa der gleichen Geschwindigkeit mit max. 10% Pausenzeiten. Am Schluss sollte es wieder nonstop gehen.

Das Rennen:
Nachdem man nur bis 3 Stunden vor dem Start die Strecke befahren durfte, entschloss ich mich zu einem Kaltstart. Zu Fuß erkundete ich die Verhältnisse, während Andrea sich und unseren Klappboxen einen Platz in der Boxenstraße erkämpfte.

Auf den ersten Blick war die Runde etwas weniger gemein als beim letzten Mal, weniger Gerumpel, die Hindernisse allerdings etwas höher.



Die Anzahl der 180°-Kurven

(8/Runde) ist an sich durch die Kurssetzung vorgegeben und bleibt immer gleich. Nach einer eher

lähmenden Eröffnungszeremonie stellten wir uns zwanglos an den Start und los ging's: In den ersten Runden fuhr ich wie der „erste Mountainbiker“, das gab sich aber bald und ich fand Rhythmus und konstante Rundenzeiten. An der steilen Rampe (die kann man entweder schieben oder mit einem ordentlichen Antritt zu schaffen hoffen -ich hoffe, man sieht das alles auf den Fotos) gab es heuer weniger Stau (durch Hängenbebliebene, die's mit Schwung versuchten, aber nicht schafften), nach ein paar Stunden wusste jeder, ob er zu den Fahrern(rechts) oder Schiebern (links)gehörte. Ich bin's eigentlich immer gefahren, auch wenn ich's oft nur mit dem letzten Würger geschafft hab.....

Am Anfang war ich sicher etwas hinter meinen direkten Konkurrenten, das hatte sich aber bald ausgeglichen. Der erste Zwischenrang, den ich vernahm, war 11, bei meiner 10-minütigen Pause nach 12 Stunden war ich 7. Es lief eigentlich wie geplant weiter, ich merkte aber, dass ich von der Energieversorgung her ständig an der Kippe war und brauchte die Pausen dringend zum „Nachtanken“. Das wurde leider auch nicht leichter, denn der Magen vertrug von Stunde zu Stunde weniger Festes. Die Pausen wurden notgedrungen länger, es gab „Improvisationsmenüs“ wie z.B. Kuchen mit Cola verrührt und dazu Rindsuppe (Mahlzeit). Ich wurde zum „Durchlauferhitzer“, jede halbe Stunde pinkelte ich die ½ - Liter-Flasche (oft mehr als) voll.

Der absolute Tiefpunkt:

Nach ~ 21 Stunden machte der Magen zu (Cola mit ISO eingerührt verursachte einen Fruchtsäureattacke), ich hing in den Seilen.

Zu diesem Zeitpunkt war meine Taktik auf das Halten des 6. Platzes ausgerichtet und eine längere Pause erschien 1) unausweichlich und 2) strategisch verkraftbar.

Doch plötzlich kam ein aufgeregter tschechischer Betreuer (er hatte sich schon mit Andrea angefreundet) dahergestürmt und sagte: „Du bist Dritter, aber du musst fahren....!!!“

Ich begrub mein Gesicht in meinen Händen und rang mit den Tränen. Ich konnte nämlich alles Mögliche, aber sicher nicht aufstehen. Ich gab mir noch 10 Minuten,dafür reichte der Vorsprung

boxte alles, was ging, gegen die Kotzrichtung in mich rein und torkelte Richtung Strecke: Die Marschrichtung war klar: Draußen bleiben , langsam kreisen und das Geschehen beobachten. Cola mit Peda's Gels wurde in die Flasche gefüllt und mit leichten Gleichgewichtsstörungen fuhr ich ziemlich langsame Rundenzeiten. Es fiel aber auf, dass ich nur von Staffelfahrern überholt wurde, ich brauchte also „nur“ so weiterzufahren, denn mein Konkurrent musste 3 Runden aufholen. Das (nachträgliche) Studium der Rundenzeiten zeigt mir jetzt, dass er es sehr wohl versucht hat, aber irgendwann zerbröselt ist. Ich zwang mich, bis zum nächsten Zwischenklassement nach 23 Stunden draußen zu bleiben, war auch notwendig, denn in der 23. Stunde hatte sich zwischen uns nichts verändert. Die oft zitierte Euphorie stellte sich erst sehr spät ein, etwa 10 Minuten vor Schluss. Es war jetzt zwar mehr Kraft da, aber eine „Lustrunde“ hätte schon alles wieder zunichte gemacht. Die letzten Runden waren nur mehr ein „Auslaufen“, da wurde schon gefeiert und von Außen hereingerufen. Geschafft!!!

Zum Ergebnis: Die vorne Platzierten haben alle eine ähnliche Taktik wie ich gehabt, die ersten 2 halt weniger Krisen. Die Langsam - durchfahrer waren ZU langsam, die Glüher sind ausnahmslos verglüht, der Vorjahrszweite Bernhard Windhager hatte absolutes Pech mit einem schweren Sturz.
p.s.: Was dieser „3. Rang bei einer WM“ wert ist, soll hier nicht weiter diskutiert werden. Auf der sportlichen Visitenkarte macht er sich jedenfalls gut, und, dass ich nicht zu den Weltbesten gehöre, das weiß ich eh...
Eines, das ich in letzter Zeit des öfteren festgestellt habe, hat mir sicher diesen schönen Moment beschert, nämlich die fast rücksichtslose Härte zu sich selbst. Das war früher ganz und gar nicht so, aber vermutlich wird man so, wenn man 15 Jahre lang mit Schmerzen intensiv Sport betreibt.....

DANK an Andrea, Peda & Co!!!!!