

## **Eigentlich**

### **oder: Wie ich das 24-Stunden-Rennen am Alfsee gewann**

(Ein Bericht von Thomas Hinsberger, RSF Phönix Riegelsberg)

Eigentlich wollte ich das ja nicht mehr machen. 24 Stunden als Einzelfahrer mit dem MTB im Kreis zu fahren ist ja auch objektiv betrachtet erst mal nicht besonders schlau. Oder witzig. Oder vernünftig. Und nachdem ich im letzten Jahr beim 24H Mountainbike-Rennen am Alfsee wie geplant unter die TOP 10 gefahren war dachte ich, dass es das war mit meinem Ausflug in Richtung „Langstrecke“. Eigentlich.

Da aber meine Kumpels aus der Trainingsgruppe „DIENSTAG“ ihre persönlichen Ziele bei der letztjährigen Austragung nicht erreicht hatten, überredeten sie mich bereits im letzten Herbst erneut in Rieste am Alfsee zu starten. Das Ziel war dann für mich auch schnell gesteckt: TOP 5! Eigentlich.

Ich trainiere nicht nach Trainingsplan. Kann ich nicht. Und will ich nicht. Eigentlich. Doch mir war schon klar, dass ich mein Training strukturieren muss um weiter vorne zu landen. Also Leistungsmesser ans Bike, schlaue Bücher gelesen und versucht aus der Zeit, die neben Frau, drei Kindern und Job noch bleibt, irgendwie das Beste zu machen. Das bedeutete für mich am Wochenende morgens um 4 Uhr aufs Rad um pünktlich zum Frühstück wieder zu Hause sein. Und den täglichen Arbeitsweg auch gleich fürs Intervalltraining genutzt.

So verging das Frühjahr mit immer härteren Trainingseinheiten und insgeheim hoffte ich sogar das Podium am Alfsee erreichen zu können. Ein zu Versuchszwecken gefahrenes und in meiner Altersklasse gewonnenes CC Rennen ließ mich jedoch an meinem Training zweifeln. Hatte ich tatsächlich auch die Ausdauer, das Tempo 24 Stunden zu halten? Also überlegte ich mir so etwas wie eine Renntaktik: Ab Start Vollgas und dann nicht lockerlassen! Klingt doch gut. Eigentlich.

Als es endlich Anfang Juni soweit war und ich mich mit den Favoriten ganz vorne an der Startlinie aufstellte, hatte ich keine Zweifel mehr. Nur noch Angst! Aber es gab ja kein Zurück mehr. Also Vollgas los. Und tatsächlich hatte ich gleich auf den ersten hundert Kilometern eine Runde Vorsprung auf die Verfolger herausgefahren. Taktik aufgegangen. Eigentlich. Mein Problem war nur, dass ich das zu dem Zeitpunkt noch nicht wusste. Da meine beiden mitgereisten Freunde ebenfalls als Einzelstarter auf der Strecke waren, hatte ich erst mal keine Informationen über den Rennverlauf. So hieß es für mich alle paar Runden: anhalten,

Trinkflaschen füllen, Gels einpacken, Kette schmieren und dann weiter. Erst als ich mit Anbruch der Nacht die Beleuchtung am Rad anbrachte, traf ich auf meine Mitstreiter und bekam Informationen zu meiner momentanen Platzierung: ganz vorne! Zwischenzeitlich hatte sich mein Schnellstart online auch bei meinen Vereinskollegen und den Kindern meiner MTB Trainingsgruppe herumgesprochen. So viele Nachrichten mit Anfeuerungen und Glückwünschen wie in diesen 24 Stunden habe ich noch nie bekommen. Danke dafür! Auch wenn ich es erst später gelesen habe, glaube ich, dass dies mir geholfen hat das Ganze zu überstehen.

Denn die wirkliche Schwierigkeit kam erst mit dem Morgengrauen. Während es am Vortag mit über 30°C noch extrem schwül und staubig war, zogen über Nacht Wolken mit Gewittern auf. Der einsetzende Regen verwandelte die knochenharte Rumpelstrecke ruckzuck in eine schmierige Rutschbahn. Während nun die Auffahrten vom Deich, es gab 12 davon, fast alle nur noch schiebend zu bewältigen waren, war bei den Abfahrten erhöhte Vorsicht geboten. Die Strecke war von den insgesamt 1500 Startern dermaßen ausgefahren, dass der Streckenverlauf an manchen Stellen geändert werden musste. Mit dem Regen kamen auch die Zweifel. Wo bin ich platziert? Wie schnell fährt die Konkurrenz? Und warum trete ich nur noch halb so viel Watt wie zu Beginn? Warum bin ich nicht in einem 8er-Team gestartet? Dann hätte ich es schon lange hinter mir.

Nachdem ich in der ersten Hälfte des Rennens annähernd 30 Gels verputzt hatte bekam ich nun nichts mehr runter. Entsprechend weiter sank auch die Leistung und ich dachte erstmals ans Aufgeben. Aber in Führung liegend aufgeben? Kommt nicht in Frage! Also weiter treten. Die Hochs, weil ich noch führe, und Tiefs, weil ich wie eine Schnecke über die Strecke kroch, wechselten minütlich. Zu dem körperlichen Verfall kam dann auch noch hinzu, dass ich mich nicht mehr konzentrieren konnte. Wie viele Runden hatte ich schon? Wie lange war ich nun schon unterwegs? Muss ich nach 24 Stunden die Runde noch zu Ende bringen? Meine Rettung kam in Form einer koffeinhaltigen Limonade und eines Freundes, der auf seine Platzierung verzichtete und dafür lieber mich unterstützte (Danke auch hierfür). Mit dieser Unterstützung kehrte auch die Zuversicht zurück und auch meine Rundenzeiten ließen sich wieder sehen. Der Zweitplatzierte ließ jedoch auch nicht locker und so musste ich bis zum Schluss voll durchziehen. Die letzten beiden Stunden hätten eigentlich die schlimmsten sein müssen. Eigentlich. Aber nun hatte es sich offenbar schon herumgesprochen, dass der Kerl vom Team Dienstag seit 20 Stunden in Führung liegt. Plötzlich riefen wildfremde Menschen meinen Namen und feuerten mich an. Nie vergessen werde ich, wie ich schlammverschmiert und kriechend einen Deich erklomm und man mir zurief: „So sehen Sieger aus, schalalalala!“.

Nach 35 Runden, 428km und über 5000 Höhenmetern hätte ich es fast nicht mehr geschafft an der Siegerehrung teilzunehmen. Aber anschließend den Wanderpokal in Händen zu halten mit den Namen derer, die in den letzten Jahren sportlich als meine Vorbilder galten, war alle Mühen wert, nicht zuletzt, weil den Pokal der Schriftzug „Deutsche Meisterschaft“ ziert.

Am Ende bleibt festzuhalten, dass das 24H MTB-Rennen am Alfsee eine ganz besondere Veranstaltung ist. Extrem viele Helfer, eine tolle Strecke entlang eines Naturschutzgebietes und ein extrem freundlicher Umgang unter den Fahrern machen diesen Event aus. Die Frage, die sich nun noch stellt, ist: Starte ich eigentlich nächstes Jahr wieder? Eigentlich...