

Felix Breske erfolgreich beim 24-Stunden-Mountainbike-Rennen

Am 4 und 5. August fanden im Landschaftspark Nord in Duisburg die Focus 24 Stunden von Duisburg statt. Auf einem knapp 8 Kilometer langen Rundkurs auf dem alten Zechengelände musste so viele Runden wie möglich gefahren werden. Neben den Einzelstärtern gab es 2er, 4er und 8er Teams. Die Strecke war für ein Mountainbike Rennen eher einfach gehalten und bestand im Groben aus 2 steilen Anstiegen, einer Treppe, die gelaufen werden musste, einer Treppe, die gefahren werden konnte, sowie aus einer steilen kurzen Abfahrt. Dazwischen ging es kreuz und quer durch das alte Hüttenwerk. Von uns mit dabei war Felix Breske (RSG Mittelpunkt), der einen ausführlichen Bericht geschrieben hat, den wir auf keinen Fall kürzen konnten. Danke Felix und herzlichen Glückwunsch.

Für mich ging es als Einzelfahrer auf die Strecke, zur Betreuung waren Eva, Chriz und Jörn mitgekommen. So war auch die nächtliche Verpflegung und Versorgung gesichert.

Pünktlich um 13 Uhr gingen die 370 Teams auf die Strecke. Die Gruppe der Einzelfahrer ist dabei mit 50 Startern und 3 Starterinnen die Kleinste. Am stärksten waren die 4er Teams besetzt, hier wurden später auch die schnellsten Zeiten gefahren.

Die Startphase der Einzelfahrer war sehr entspannt, jedem war klar, dass hier nichts entschieden werden kann. Auf dem Kurs gab es nur 2 Abschnitte an denen sich das Windschattenfahren lohnte, so dass ich kurz vorher immer nach einem schnellen Hinterrad eines Teamfahrers suchte. Ich versuchte so die ersten Stunden möglichst Kraft sparend zu überstehen.



Felix - letzter Mountainbike-Renner von Schleswig-Holstein?

Aufgrund des super Wetters und der sehr hohen Temperaturen war der Flüssigkeitsbedarf sehr hoch.

Meine Betreuer machten sich zwischenzeitlich sogar Sorgen ob die Wasservorräte ausreichen würden. Leider achtet ich nicht genug darauf was ich trank, so dass ich nach ca. 5 Stunden Probleme mit dem Magen bekam. Ich reduzierte das Tempo etwas und versuchte mit reinem Wasser meinen Magen wieder zu beruhigen, zum Glück waren die Temperaturen am Abend deutlich angenehmer. Nach etwa 6 gefahrenen Stunden fragte ich dann zum ersten mal nach der Platzierung. Vorher wollte ich dies nicht wissen, da ich befürchtete, dass ich mich dadurch in der Tempogestaltung beeinflussen lasse. Als Chriz mir eine Runde später zurief, dass ich auf Platz 4 liegen würden, bin ich fast vom Rad gefallen. Ich hatte zwar gehofft mich unter den Top 10 zu befinden, aber soweit vorne hatte ich mich nicht erwartet. Aufgrund der vielen Fahrer die sich über die ganze Strecke verteilen ist es fast nicht möglich selbst einen Überblick zu behalten.

Bis 21 Uhr (8 Stunden) konnte ich ohne größere Pause durchfahren. Ab 21 Uhr war dann Beleuchtung auf der Strecke vorgeschrieben, so dass ich sowieso halten musste. Da es meinem Magen nicht wirklich besser ging, beschloss ich eine Pause einzulegen. Während Chriz sich um die Beleuchtung und die Pflege meines Rades kümmerte, wurde ich mit Magentabletten und einer Portion Nudeln versorgt. Danach legte ich mich noch für etwa 20 Minuten hin und gab so meinem Magen die Chance sich zu beruhigen. Dies klappte sehr gut und ich konnte gegen 22 Uhr fast ohne Probleme wieder aufs



Rein in die Nacht

Rad steigen. Insgesamt habe ich eine Pause inkl. WC + Umziehen + Essen + Liegen von etwa 55 Minuten gemacht.

Die nächsten 3 Stunden konnte ich ganz gleichmäßig schnelle Runden fahren. Jetzt zahlten sich die vielen vorher absolvierten Trainingskilometer im Dunkeln und die gute Beleuchtung aus. Ich konnte bis auf eine Minute an die Zeiten des Nachmittags heran fahren, ohne dass ich das Gefühl hatte zu überziehen. Die Stimmung an der Strecke war immer noch top. Ein Anstieg war fast vollständig mit Fackeln beleuchtet und selbst um 1 Uhr nachts standen noch eine ganze Menge Zuschauer an der Strecke und brüllten jeden Fahrer den Berg rauf. Gegen 1 Uhr hatte ich dann wieder Platz 4 erreicht.

Erst nach weiteren 3,5 Stunden, gegen 1:30 Uhr, meldete sich mein Magen erneut. Da der erste Akku meiner Lampe nun langsam auch leer war, beschloss ich eine weitere Pause einzulegen. Ich hoffte das mir die Pause genau so gut bekommt wie die erste. Nachdem ich mich umgezogen hatte, legte ich mich für etwa 1 Stunde im Auto zu schlafen. Insgesamt habe ich etwa 1,5 Stunden pausiert. Leider bekam mir die Pause diesmal nicht so gut wie die erste. Als ich aufstand war es spürbar kälter geworden, bzw. mir fiel es erst jetzt auf. Ich zog mir wärmere Kleidung an und begab mich wieder auf das Rad. Meine Rundenzeiten lagen jetzt etwa 1,5 bis 2 Minuten über den Zeiten der ersten Nachthälfte.

Die nächsten 2 Stunden fuhr ich einfach vor mich hin. Pünktlich um 5 Uhr als die Sonne aufging war auch der zweite Akku meiner Lampe leer. Langsam wurde es wieder wärmer und die Strecke wurde wieder belebter. Offensichtlich hatten auch eine ganze Reihe der Teamfahrer Nachts eine Pause eingelegt. Die Rundenzeiten wurden wieder etwas besser und ich lag nach 18 Stunden auf Platz 7, nachdem ich durch die längere Pause zwischenzeitlich auf Platz 11 zurückgefallen war. Ich versuchte jetzt nach Möglichkeit das Tempo zu halten um so bis ins Ziel ohne weitere Pause auszukommen. 5 Stunden vor dem Ziel stoppte ich kurz um mich ein letztes mal umzuziehen. Die Temperaturen waren jetzt deutlich nach oben gegangen, so dass das lange Trikot und die Knielinge nicht mehr notwendig waren.

Etwa 3,5 Stunden vor dem Ziel berichtete Chriz mir dann, dass ich mich auf Platz 5 nach vorne geschoben hätte und ich nun 2 Runden hinter Platz 4 (etwa 45 min) und 1,5 Runden vor Platz 6 (ca. 30 Minuten) läge. Mein Tempo der letzten Stunden kann also nicht so schlecht gewesen sein. Ich wusste, dass ich jetzt einfach gleichmäßig weiterfahren musste um den Platz ins Ziel zu bringen. Da auch nach vorne nichts mehr zu machen war, konnte ich die letzten Runden gleichmäßig und stressfrei hinter mich bringen.

Die letzte Stunde wurde dann noch einmal zur Geduldsprobe: die Zeit wollte einfach nicht rum gehen. Ich war ständig dabei zu rechnen, wie ich fahren muss um möglichst pünktlich im Ziel zu sein. Ich wollte auf keinen Fall noch eine extra Runde drehen nur weil ich um 23:58 noch einmal über die Ziellinie gefahren bin. Erst in der letzten Runde erwachten die Lebensgeister wieder in mir und ich konnte noch mal eine schnelle Runde hinlegen.



Konzentration bis zum Schluss...!!!

Um 13:02 hatte ich es dann überstanden. Auf dem Tacho standen 58 Runden, 446 km und

etwa 4000 hm. Ich glaube die Fahrzeit muss ich nicht erwähnen ;-). Mit Platz 5 hatte ich meine eigenen Erwartungen deutlich übertroffen und auch auf meine erhofften 400 km konnte ich noch ganz schön was drauflegen. Gewonnen hat mit 65 Runden Allan Carlson vom AlbGold Team.

Insgesamt bin ich mehr als zufrieden mit meinem ersten 24 Stunden Rennen. Der Kopf und die Beine sind offensichtlich in der Lage solche Distanzen zu überstehen, jetzt fehlt nur noch die nötige Erfahrung. Ich habe bei diesem Rennen sehr viel gelernt und es wird sicher nicht mein letztes 24 Stunden Rennen gewesen sein.

Abschließend möchte ich mich noch mal bei Eva, Chriz und Jörn bedanken, ohne Betreuer ist so ein Rennen fast nicht zu packen. Ich bin wirklich Rund um die Uhr mit allem versorgt worden was ich benötige und sie hatten nebenbei auch immer ein Auge darauf, dass ich das Essen und Trinken nicht vergesse.

Felix Breske

Mittwoch, 22. August 2007