

# 24h

## Downhill Race the Night Part 1&2...



Es ist nachts um halb vier. In meine Lieblingsdecke eingekuschelt, liege ich im Kofferraum von meinem weissen Skoda Yeti. Die Gedanken kreisen, an Schlaf ist nicht zu denken. Selbstzweifel kommen hoch.

Bin ich genügend vorbereitet auf das was mich erwartet? Bin ich körperlich fit genug? Kann ich mit den anderen Fahrern mithalten? Kann ich überhaupt Fahrrad fahren? Meine Atmung wird schneller, mein Herz rast. "Blöda Seich" denke ich mir und versuche meine Gedanken in eine andere Richtung zu lenken. Ich konzentriere mich auf meine Atmung, versuche das Gelernte aus den Mentalcoachings mit Simon umzusetzen. Der Puls verlangsamt sich, ich merke wie sich mein Körper entspannt und ver falle nach einiger Zeit in einen unruhigen Schlaf.

Um 6:15 klingelt der Wecker, ich bin hellwach. Mit einem komischen Gefühl in der Magengegend winde ich mich unter der warmen Decke hervor und öffne die Seitentür von meinem Auto. Die kühle Morgenluft strömt hinein und vom Auto gegenüber grinsen mich zwei verschlafene Gesichter an. Meine Betreuer, Silja und Simon, welche erst am Tag zuvor im Fahrerlager angekommen sind und eine 9 stündige Fahrt hinter sich haben, hätten wohl noch einige Stunden Schlaf vertragen können. Ohne Worte und mit dem Gedanken, dass wenn alles nach Plan läuft, wir unsere Betten erst wieder in ca. 35 Stunden sehen werden, klettern wir etwas wehmütig aus unseren Autos.

Mein erster Gedanke? Kaffee! Dieser steht für mich aber heute leider nicht auf dem Ernährungsplan. Für einen Kaffee-Junkie wie mich ist das eine zusätzliche Herausforderung. Während ich lustlos auf meinem Power Porridge herumkaue und an meinem Carbo-Loader Getränk nippe, steigt mir das sanfte Aroma von Simons Kaffee und der herzhaftes Duft von Siljas Spiegeleiger mit Speck in die Nase. Betreuer müsste man sein, denk ich mir und versuche mir einzureden, dass Kaffee sowieso nicht gesund ist. Noch 2 Stunden bis zum Start...

Im Fahrerlager herrscht eine angenehme Ruhe. Jeder weiss was er zu tun hat. Einige Fahrer der umliegenden Teams begeben sich zum Training. Ich habe mich am Vorabend bewusst gegen die Trainingsläufe entschieden. Die 2'700m lange Strecke mit steilen, offenen Wiesenkurven, spitzigen, losen Steinen, Wurzeln und diversen Sprüngen habe ich mir am Tag zuvor zu Fuss angeschaut und ich bin mir sicher, dass ich diese noch früh genug und vor allem näher als mir lieb ist, kennenlernen werde. Vor der Fahrerbesprechung gehe ich gedanklich alle Punkte noch einmal durch. Protektorenjacke, Knie –und Ellbogenschoner? Check! Helm, Neck Brace, Brille, Handschuhe? Check! Bike? Check! Hose, Jersey, Schuhe? Blick nach unten, jup, alles da, Check! Es kann losgehen. Angestrengt folge ich den Worten der Rennleitung welche uns die letzten Informationen mit auf den Weg geben und diverse Regeln erklären. Einmal mehr bin ich froh, mein Betreuer team dabei zu haben, denn meine Gedanken schweiften immer wieder ab, hoch auf den Berg, an die Startlinie.

Es ist kurz nach 10:00 Uhr, nur noch wenige Minuten bis zum Startschuss. Silja und ich begeben uns zur Gondel. In letzter Sekunde fällt Simon auf, dass ich meinen Chip für die Zeitmessung im

Fahrerlager liegen gelassen habe. Und wie sagt man so schön, wer keinen Kopf hat, hat Beine. Oder in meinem Fall, einen Betreuer. Simon rennt los. Kurze Zeit später sitze ich in der Gondel, mit dem Zeitmessungschip am Fussgelenk und einer leichten Anspannung die sich langsam im ganzen Körper breit macht. Le-Mans-Start! Bei dem Gedanken, dass sich ca. 80 Fahrer gleichzeitig den Berg hinunterstürzen, wird mir etwas mulmig zumute. Damit sich das Fahrerfeld etwas verteilt, werden die Bikes am Berg aufgereiht. Mit der Startnummer 3 darf ich mich sehr weit unten platzieren und habe somit eine kurze Renndistanz. Lucky me, denk ich mir und positioniere mein Bike. Mit meinen kurzen Beinchen war Rennen noch nie meine Stärke, den Berg hoch schon mal gar nicht. Meine Startposition kommt mir daher ganz gut gelegen.

Während ich angespannt an meinen Haaren herumfummle, geht Silja mit mir meine gesetzten Ziele zum letzten Mal durch. 24 Stunden ohne Pausen durchfahren, 110 Runs absolvieren, sich nicht von der Konkurrenz beeinflussen lassen und wenn irgendwie möglich, an einem Stück bleiben. "Wir haben so sehr auf diesen Tag hingearbeitet, ich glaube an dich und das solltest du auch", ergänzt sie mit einem vertrauensvollen Lächeln und drückt mich fest.

Um Punkt 11 fällt der Startschuss. Ich sprinte los, mein Herz rast. Dank dem kurzen Weg zu meinem Bike, kann ich an sechster Position ins Rennen starten. Es herrscht ein Gedrängel auf der steinig, teils schmalen Strecke. Die Ideallinien welche ich mit Simon am Tag zuvor besprochen habe, werden zur Nebensache. Vielmehr muss ich mich darauf konzentrieren, überhaupt innerhalb der Streckenbegrenzung zu bleiben und noch viel wichtiger, dass ich keinen von den bereits gestürzten Fahrern vor mir, mit meinen violetten 26" Laufrädern überrolle. Komplett ausser Atem komme ich an fünfzehnter Position im Zielbereich an. Simon streckt mir meine Trinkflasche entgegen und begleitet mich zur Gondel. Da stürmt auch schon der Rennleiter auf uns zu und versucht Simon des Platzes zu verweisen. Da Simon seinen Job als Betreuer sehr ernst nimmt, springt er kurzerhand zu mir in die Gondel, statt den Anweisungen Folge zu leisten. Während sich die Türen schliessen, höre ich nur noch die verärgerten Worte des Rennleiters, welcher mir direkt eine Verwarnung ausspricht. Ein Grinsen kann ich mir nicht verkneifen, das fängt ja schon gut an. Da es den Betreuern offiziell erlaubt ist, mit in die Gondel zu steigen, sind wir über diese Situation etwas verwirrt. Trotzdem versuche ich mich wieder auf das Rennen zu fokussieren, der Rest wird sich bestimmt klären. Keine 5 Minuten später befinde ich mich wieder mitten auf der Strecke. Dem Gedränge gehe ich so gut es geht aus dem Weg, auf Zweikämpfe lasse ich mich nicht ein. 24 Stunden sind lang, da lohnt es sich nicht, bereits in den ersten 30 Minuten unnötige Stürze zu riskieren.

Die Strecke macht Spass und der Umgang unter den Fahrern ist, bis auf wenige Ausnahmen, sehr freundlich und respektvoll. Die Hitze jedoch setzt uns allen zu und die Sonne brennt unermüdlich auf uns herab. Unter den Protektoren gare ich vor mich hin wie ein knuspriges Brathähnchen im Ofen. Einen Moment war ich in meinen Gedanken kurz abgelenkt und in der nächsten Sekunde fliege ich in hohem Bogen über den Lenker, kopfüber, direkt ins Steingeröll. Im Fachjargon auch "OTB – Over The Bars" genannt oder noch viel einfacher ausgedrückt: This is the moment you realize you fucked up. Während ich mich aufrapple, kommen die ersten Kraftausdrücke über meine Lippen. Zeit zum Jammern bleibt aber nicht. Erstens sind wir hier nicht beim Fussball und zweitens gibt's dafür keinen Grund, ist ja alles ganz geblieben. Krönchen Helmchen richten, weiter geht's. Trotz Brummschädel versuche ich den Sturz zu verdrängen. Es liegen noch viele Stunden vor mir, dies darf mich auf gar keinen Fall beeinflussen. Vierundzwanzigste Runde, meine Unterarme verhärten sich und mein Magen spielt verrückt. Die Hitze vom Nachmittag hat mir einiges mehr zugesetzt als ich gedacht habe. Silja streckt mir in der Gondel eine kleine Schüssel mit Reis entgegen. Essen? Jetzt? Uuaaah nein, bitte nicht! Blöd nur, beim Essen hab ich kein grosses Mitspracherecht. Wenn Silja sagt es wird gegessen, dann wird gegessen. Dies haben wir im Voraus so besprochen und an diesen Plan muss ich mich halten, ob ich will oder nicht. In der Hoffnung, dass sich mein Magen nach der Nahrungsaufnahme wieder beruhigt, würge ich 3 grosse Löffel Reis hinunter. Mit einem gequälten Lächeln strecke ich Silja die noch immer ziemlich volle Schüssel entgegen. Glück für mich, dass die

Gondel bereits wieder oben angekommen ist. So kann ich einem vierten Löffel Reis und den mahnenden Blicken von meiner Betreuerin wortwörtlich davonfahren.

Hinter den Bergen geht langsam die Sonne unter, endlich! Darauf freue ich mich schon lange. Die kühle Abendluft und die Runs bei Sonnenuntergang sind unbeschreiblich schön. Für kurze Zeit vergesse ich, dass mit dem Untergang der Sonne, nun der härteste Teil des Rennens beginnt. Die schönen Sonnenuntergangsgefühle verstickten nach und nach in der Dunkelheit und die schmerzenden, steinharten Unterarme holen mich blitzschnell wieder auf den Boden der Tatsachen zurück. Es ist kurz nach 22 Uhr, 57 Runden sind gefahren und meine erste grosse Krise bahnt sich an. Die Schmerzen werden unerträglich und der Gedanke, dass noch nicht mal die Hälfte geschafft ist, zehrt an meinen Nerven.

Ich versuche die negativen Gedankengänge durch Positive zu ersetzen und halte daran fest, dass mir noch 13 Stunden bleiben, um weitere Plätze gutzumachen. Meine Betreuer lassen sich ihre Müdigkeit nicht anmerken. Sie massieren meine Hände und Unterarme und bespassen mich alle 5 Minuten aufs Neue in der Gondel, was zu diesem Zeitpunkt ganz bestimmt keine einfache Aufgabe ist.

Fahren doof, Essen doof, Bäume die in meiner Ideallinie stehen doof, alles doof. Simon erinnert mich an meine eigenen Worte aus einem unserer Coachings. «Velo fahrä macht immer spass!» Obwohl die Vorstellung ziemlich verlockend ist, meinem Mentaltrainer für diese Weisheit den Hals umzudrehen, verwerfe ich den Gedanken schnell wieder. Einerseits bin ich körperlich dazu nicht mehr in der Lage, andererseits dauert das Rennen noch zu lange um auf ihn verzichten zu können. Stündlich erhalte ich von meinen Betreuern einen Umschlag mit einer kleinen Überraschung drin.

Für die enthaltenen Snacks kann ich mich nicht wirklich begeistern, jedoch umso mehr für die Flachwitze, die flacher nicht sein könnten. Eine kleine Ausnahme gibt es bei den Snacks aber doch. Kinderschokolade! Nicht weil ich diese essen will, sondern weil mich der Anblick dieser fast schon undefinierbaren Masse zum Lachen bringt. Da hat wohl jemand die Sommerhitze noch schlechter vertragen als ich.

RIP Chinderschoggi – ich fühle mit dir. Im Allgemeinen ist mein Humor, kurz vor 1 Uhr in der Nacht, auf dem Höhepunkt angelangt. Ich bin mir nicht sicher ob es daran liegt, dass ich mit meinem Kopf in den letzten Stunden immer wieder zufällige Gravitationstests durchgeführt habe oder ob ich nach 14 Stunden auf dem Bike einfach komplett übergeschnappt bin. Mein Magen hat sich leider über die Stunden noch immer nicht beruhigt und die Nahrungsaufnahme gestaltet sich auch in der Nacht schwierig. Per Zufall finden wir heraus, dass es nur etwas gibt, was ich vertragen und eigentlich hätten wir als Schweizer schon früher darauf kommen müssen. OVO-Sport! S gaht nöd besser aber länger! Es wird ruhig am Berg und das Fahrerfeld stündlich kleiner. Vom Rennmodus kippe ich nach 15 gefahrenen Stunden nun in den Überlebensmodus.

Nur nicht den Lenker loslassen, lautet die Devise. Dass meine Zeigefinger noch genügend Kraft haben, um vor der nächsten Kurve zu bremsen, ist ein reines Glücksspiel. Meine kurz gewonnene Euphorie hat längst nachgelassen und die Erschöpfung macht sich breit. Genau zum richtigen Zeitpunkt steht der Speaker vom Event, Simon Hanl vor mir. Ausgerüstet mit Leuchtweste und Bike grinst er mich an und fragt mich, ob er mich eine Runde begleiten darf. Simon habe ich vor 3 Jahren an meinem ersten 24h Rennen kennengelernt und da er damals selber als Fahrer am Start war, weiss er ganz genau, was für Strapazen dieses Rennen mit sich bringt. Umso mehr freue ich mich über seine Begleitung und seine Speaker-Fähigkeiten stellt er auch gleich auf dem Bike unter Beweis. Jede 2te Kurve, jeder Sprung und jeder Absatz wird kommentiert und bejubelt.

Meine Lebensgeister kommen zurück, ich vergesse die Schmerzen und auch meine Zeigefinger fühlen sich fast wie neu an. 2 Runs später und mit neuer Motivation, sind nun die letzten 7 Stunden angebrochen.

Kurze Zeit später finde ich mich auf dem Boden liegend, im unteren Teil der Strecke wieder. Auf einem Kiesweg, welcher schon ziemlich ausgefahren ist, bin ich aus unerklärlichen Gründen aus der Spur geraten. Auf dem losen Kies hat sich mein Vorderrad wortlos verabschiedet und ich bin einmal mehr im hohen Bogen über den Lenker geflogen. Nun liege ich da, im fahlen Scheinwerferlicht, unter meinem Bike begraben. An Aufstehen ist nicht zu denken. Nicht weil ich müde oder gar verletzt bin, sondern weil mein Körper in diesem Moment keine Kraft mehr findet sich aufzuraffen. Der Streckenposten, welcher keine 3 Meter von mir entfernt ist, habe ich durch meinen Sturz wohl aus seinem Nickerchen gerissen. Er schaut mich fragend an und es wirkt so, als ob er nicht wisse, ob das nur ein Traum oder Realität ist. In dem Moment als ich ihn um Hilfe bitten will, um mich wenigstens von meinem Bike und somit aus meiner misslichen Lage zu befreien, erledigt sich meine Situation innert Sekunden von selbst.

Ein unangenehmer, verbrannter Geruch steigt mir in die Nase und gleichzeitig sehe ich, wie meine Lieblingshose von meiner Bremsscheibe in Brand gesetzt wird. Wortwörtlich, mit Feuer unterm Hintern, stemme ich mein Bike von mir weg und springe auf. In meiner Hose klafft ein Loch und meine Haut fühlt sich verbrannt an. Doch mein anfängliches Fluchen geht in lautes Gelächter über, ich habe mit vielem gerechnet aber damit ganz bestimmt nicht. Unten angekommen werde ich bereits von Silja erwartet. «Was isch passiert?» Es blieb wohl nicht unbemerkt, dass ich für diesen Run etwas mehr Zeit benötigt habe. In der Gondel checken wir kurz die Wunde an der Hüfte und entschliessen uns, dass das auch erst in ein paar Stunden versorgt werden kann. Weiter geht's. Seit Mitternacht werde ich von einem Mitarbeiter unterstützt, welcher beim Gondelausstieg arbeitet. Jedes Mal, wenn ich oben ankomme, kommt er freudestrahlend angerannt und gibt mir einen FistBump. Egal ob er gerade mit jemandem im Gespräch ist oder beim Essen, auf ihn ist Verlass. Silja und ich haben ihn auf den Namen «Füstlikolleg» getauft. Danke für die Motivation, lieber Unbekannter.

So sehr ich mir vor ein paar Stunden die Nacht herbeigesehnt habe, so sehr freue ich mich, dass der Tag über die umliegenden Berggipfel nun endlich hereinbricht. Bei der nächsten Gondelfahrt berichtet mir Simon, dass das Wetter auf dem Regenradar nicht sehr gut ausgesehen hat, ich mir aber keine Sorgen machen müsse, denn vor dem Mittag wird es garantiert kein Regen geben. Ich bin beruhigt, denn Regen würde 80% der Strecke in eine Rutschpart(y)ie verwandeln und ob ich dazu noch genügend Kraft hätte, weiss ich nicht. Keine 10 Minuten später sitze ich mit Silja in der Gondel und höre wie kleine Regentropfen gegen die Scheibe prasseln. Doch es bleibt nicht bei einigen Tropfen. Oben angekommen, schüttet es wie aus Eimern. Etwas verunsichert wage ich mich zum 90ten Mal auf die Strecke. Die Griffigkeit des Bodens in der ersten Rechtskurve lässt mich in falscher Sicherheit wiegen.

Mit etwas viel Tempo und einer Kontrolle über mein Bike wie ein Betrunkener mit 2%, steuere ich die nächste Linkskurve an und verliere abermals die Kontrolle über mein Bike. Notiz an mich selber: Tempo rausnehmen und zwar vor der Kurve. Ob ich lernfähig bin? Ja aber erst nachdem mir das ganze noch 3 weitere Male passiert ist.

Simon sieht mir sofort an, dass ich den Regen und die Schmierseife auf der Strecke nur mässig lustig finde und verpasst mir einen imaginären Tritt, welcher mich ohne Widerrede, mit einem guten Gefühl, in die nächste Gondel bugsierte. Das Einzige was ich noch mitbekomme, sind Wortfetzen wie «det wo anderi ufhöred», «uf das bisch vorbereitet», «dini Stärchi». Zu diesem Zeitpunkt wird mir ganz deutlich klar, wieso Simon Mentaltrainer und nicht Wetterfrosch geworden ist. Auf den folgenden Abfahrten kommt plötzlich Spass auf. Vielleicht ist es der Lichtblick, dass es in 3 Stunden vorbei ist oder es liegt an der Schmierseife, die die Strecke für die letzten Stunden nochmals komplett verändert und eine fokussierte, überlegte Fahrweise fordert.

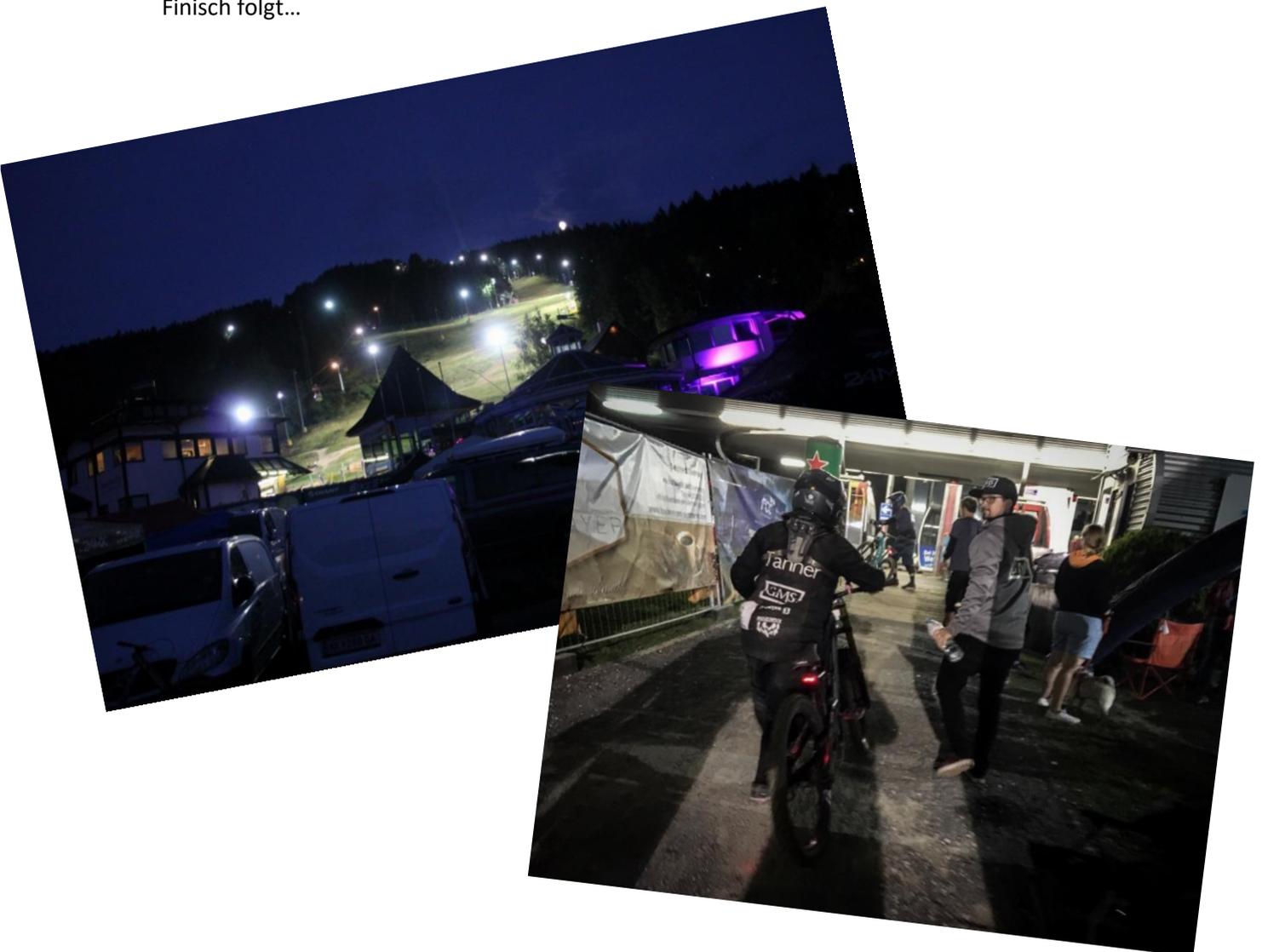
Pünktlich um 8.00 Uhr hört es auf zu Regnen und ich erreiche nach 21 Stunden meine 100 Runde. Auch wenn der Regen und die schwierigen Bodenverhältnisse in den frühen Morgenstunden alles

von mir abverlangt haben, bin ich bester Laune. Um genau 10:33 habe ich mein persönliches Ziel von 110 Runs erreicht. «Alles was jetzt kommt ist Bonus» sagt Silja und schickt mich ein weiteres Mal auf die Strecke. Der Druck ist weg und ich beschliesse, meinen letzten Run den Streckenposten zu widmen. Viele haben mich durch die ganze Nacht angefeuert. Fremde Menschen, die überhaupt nicht wissen, wer denn unter dem schwarzen Helm steckt. Also statte ich ihnen einen Besuch ab und bedanke mich persönlich, denn später werde ich diese tollen Menschen wohl kaum mehr zu Gesicht bekommen.

Emotional und mit ein klein wenig Stolz erfüllt, fahre ich der Ziellinie entgegen und realisiere, dass es kurz vor 11.00 ist. Ich freue mich wie ein kleines Kind nochmals hochfahren zu dürfen und rase an Silja vorbei, welche eigentlich schon bereitstand, um mich in die Arme zu schliessen. Soll einer die Fahrer verstehen. Erst heulen sie rum, weil es noch nicht vorbei ist und dann wollen sie doch nicht aufhören. Ich geniesse den letzten Run und werde schon fast etwas wehmütig bei dem Gedanken, dass es nun wirklich die letzte Fahrt ist. Nach 24 Stunden und 113 Runs ist es vollbracht. Ich fahre durchs Ziel und kann es im ersten Moment überhaupt nicht fassen. Simon nimmt mich in Empfang und kurz darauf stürmt auch Silja durch die Menge auf mich zu.

Ich bin nicht gegen die Anderen, sondern für mich und meine Ziele gefahren und das Gefühl, diese übertroffen zu haben, ist unbeschreiblich.

Finisch folgt...





Wenn man nach dem Rennen sagt: «Ihr dürft schlafen gehen.»