

15.06.2012 - In diesem Jahr fuhr ich erst am Starttag nach Schweden zur 47. Vätternrundan. Die Idee der Vätternrundan hatte übrigens Sten-Otto Liljedahl – Professor und Sportarzt, der 1964 herausfinden bzw. beweisen wollte, dass eine solch sportliche Leistung bei guter Vorbereitung, genügend Training und richtiger Verpflegung körperlich gut zu bewältigen ist.

Ja und da lag in diesem Jahr mein Problem. Ich habe das Training auf die leichte Schulter genommen, weil ich dachte es reicht wenn ich allgemein körperlich fit bin durch das Laufen, den Skilanglauf und das Fitnessstudio. Ich bin hervorragend aus dem Winter gekommen und habe mit dem Radtraining erst nach dem Rennsteiglauf begonnen. Zum Herrentag (meiner ersten Trainingstour) stürzte ich, weil eine Radfaherin links abbog ohne es anzuzeigen. Ob ich mir dabei das Knie verletzt habe, ist schwer zu sagen. Ich absolvierte an diesem Tag rund 100km und hatte auf den letzten Kilometern Schmerzen. Zwei Tage später war die Rügenrundan, die absolut spitze war von der Organisation, dem Wetter und die 195km auf der schönen Insel Rügen zu fahren ist ebenso ein tolles Erlebnis. Im Team konnte ich gut mithalten, im Stehen fahren ging allerdings überhaupt nicht. In der kommenden Woche habe ich mein Rad zur Reparatur gegeben, der Sturz hatte Spuren hinterlassen. Zu Pfingsten beim schönsten Wetter konnte ich also nicht trainieren. Am Dienstag nach Pfingsten hatte ich mein Rad wieder und bin dann am Wochenende nach Tribsees und zurück, gerade mal 70km. Anfangs ging es gut und dann wieder die Knieprobleme im Stehen. Den darauf folgenden Sonntag bin ich nochmal die Tribseestour gefahren mit den gleichen Problemen. 435km konnten nicht reichen was sich dann auch gezeigt hat.

Ich war am Nachmittag in Motala (von Trelleborg 440km) und es war herrliches Wetter. Parkplatz war kein Problem. Mein Schlafplatz im Auto hatte ich schon vorbereitet, wollte vorm Start noch ein bisschen abmatten. Nun bin ich aber erst einmal meine Startunterlagen abholen gegangen und habe dann noch eine große Portion Nudeln zu mir genommen. Es war eine wirklich angenehme Stimmung und ich hab mich auch richtig wohl gefühlt und war auch ziemlich relaxt. 18:00Uhr war ich zurück am Auto wo ich zunächst am Rad geschraubt und gebastelt habe. Schlafen war bei der Wärme im Auto nicht möglich, aber eine Stunde Ruhe gönnte ich mir noch, es war so eine Art Meditation, die auch gut getan hat.

20:00Uhr klingelte der Wecker und eine halbe Stunde später machte ich mich auf den Weg zum Start. 21:18Uhr sollte mein Start sein, ich habe voller Spannung im Startbereich auf die Anzeige in der entsprechenden Box gewartet und mir nochmal so die Gesichter der Wartenden angeschaut. So richtig glücklich sahen die Meisten nicht aus, eher müde. Ich will also in meine Box gehen, da schaut mir ein Organisator suchend auf meinen Helm und fragt wo ich denn den Aufkleber habe. Da ich ja „perfekt“ englisch kann wusste ich sofort worum es ging. Erst jetzt fiel mir nämlich auf, dass ich kein Band mit Chip um den Fuß für die Zeitnahme hatte. Auf der Rückseite der Startnummer war ein Papierstreifen befestigt, den man auf den Helm kleben sollte, sogenannte Einweg-Chips. Ich hatte beim Auspacken gedacht das ist für den Gepäcktransport oder so und habe ihn vorsichtshalber erst einmal im Auto deponiert. Ja wer lesen kann, ist klar im Vorteil – und Gepäcktransport wozu, wenn

doch Start und Ziel an gleicher Stelle sind. Man hat also in diesem Jahr das System geändert. Ich jedenfalls schnell zu meinem Auto um den Aufkleber zu holen, das war ein Problem bei den vielen Menschen. Die Startzeit von 21:18Uhr konnte ich nicht mehr einhalten, ich startete an der gleichen Box 6min später. Und da ein Unglück selten allein kommt löste sich auch noch die Halterung meines Fahrradcomputers. Mit dem stehe ich irgendwie auf Kriegsfuß, der hat noch nie bei der Vätternrundan funktioniert. Zum Glück hatte ich das Runtastic-App und das hat auch bis zum Ende durchgehalten, sehr interessant der Streckenverlauf mit der Angabe Höhenmeter und Geschwindigkeit pro Kilometer. Es waren insgesamt 4970 Höhenmeter zu bewältigen.

Anfangs geht es immer relativ schnell, weil sich große Gruppen finden, jeder noch gut drauf ist, wenige Steigungen sind und in den kleinen Örtchen viele begeisterte Zuschauer Heja, heja rufen. Außerdem ist es noch hell, man sieht rechts von der Straße eigentlich die Sonne. Ja genau, die Sonne wo ist sie denn? Der Himmel begann sich zu bewölken, es wurde sehr schnell dunkel. Da man als Outdoorsportler sich umfassend über den Verlauf des Wetters informiert, war mir schon klar, dass das schlechte Wetter ja irgendwann mal losgehen muss. Gegen 2:00Uhr sollte es nämlich regnen bis in die Morgenstunden. Ich hab also alles auf den ersten 100 Kilometern gegeben um so lange wie möglich trocken zu bleiben.

In Gränna bei Kilometer 81 wollte ich vor Mitternacht sein. Das habe ich auch geschafft 23:57Uhr und hatte damit einen Schnitt von 31,7km/h. Ich hatte genug Kohlenhydrate mit (Powergel, Powerriegel und Schokolade) und davon auch schon Einiges genommen.

In Jönköping bei Kilometer 108 wollte ich eigentlich nicht anhalten, bin aber doch in das Depot eingefahren um Proviant aus der Tasche in die Jacke zu füllen und um Rücken und Arme zu entspannen. Von dort bin ich relativ schnell wieder weggekommen, ich wollte erst in Fagerhult bei Kilometer 140 eine Pause machen und Blaubeersuppe genießen. In Jönköping ist immer die Windwende. Zudem sollte der Wind in der Nacht drehen von Südost auf Nordwest, damit nicht zum Vorteil weder auf der einen noch auf der anderen Seite des Sees. Er war aber relativ schwach (2 bis 3) und nicht wirklich störend. Auf der anderen Seite des Sees müssen die Verhältnisse aber doch anders gewesen sein.

Ich wurde immer langsamer wie die Zeitmessung in Hjo bei Kilometer 178 zeigt. Dort war ich 4:02Uhr nach 6:38h das macht einen Schnitt von 26,8km/h. Von Fagerhult bis Hjo habe ich mich richtig doll gequält was die Müdigkeit betrifft. Ich bin im Sekundenschlaf immer weggesackt. Ich stand dann immer blitzschnell in den Pedalen, die Arme hab ich nicht verrissen. Ich wollte mich schon an den Straßenrand legen. Das war echt so schlimm. Ich habe mit mir geredet und laut gesungen. Mein Ziel war Kaffee und Schokolade in Hjo. Das ist ein richtig schönes Depot am See, ich habe ein paar Fotos gemacht und Kaffee getrunken, ja und als ich wieder losfahren wollte fing es an zu regnen. Wenig später am Straßenrand musste ich meine Regenhose anziehen, weil es richtig stark geregnet hat und das hat sich bis kurz vorm Ziel auch nicht geändert.

In Karlsborg bei Kilometer 210 bin ich durchgefahren, weil ich das Depot Boviken bei Kilometer 232 anfahren wollte. Die Müdigkeit und der Regen haben mich ganz schön fertig gemacht. Dazu kamen die Knieprobleme, es war als hängt an meinem Rad ein Anhänger mit

einem Haufen Ballast. Gegen Regen war ich bestens gerüstet, aber Müdigkeit und Knie haben mich noch langsamer werden lassen. Um das Knie zu entlasten, habe ich mich weiter nach vorn gebeugt. Die anstrengende Kopfhaltung dadurch hat mich aber müder gemacht. Und die Schmerzen am Hintern wurden auch immer unerträglicher, weil ich die Pedalen hoch gezogen habe. Ich konnte keinen Druck über das Knie auf die Pedale rechts ausüben. Anfangs konnte ich mit der Trittfrequenz das ausgleichen, aber nun hat mir die Kraft gefehlt. Es geht überhaupt nicht wenn man 300km sitzt. Ich hätte heulen können, ich bin zwischen 15 und 20km/h gefahren. Zweimal bin ich übrigens beim Aufsteigen gestürzt, weil das Knie weggesackt ist. Da muss ich wohl doch mal zum Onkel Doktor.

In Boviken bei Kilometer 232 dachte ich noch so an eine Zeit wie vor zwei Jahren 11:30h. Nun fing ich aber an zu frieren. Es hat geschüttet wie aus Kannen. Für die Organisator natürlich auch nicht schön, die sahen ganz schön fertig aus. Das muss man sich mal vorstellen, die Helfer stehen ja auch die ganze Nacht und dürfen nicht müde werden ☺ Ich hab mir noch den Windsack übergezogen und unter den Helm eine Mütze. Nach einem großen Becher schönen heißen Kaffee ging es weiter. Ich kam mir so langsam vor, dass ich dachte die 10-Kilometermarken kommen immer erst nach einer Stunde. Ganz so war es nicht, aber ich hatte jetzt einen Schnitt von 20km/h. Auf den geraden Abschnitten konnte ich mithalten aber an den Bergen bin ich jämmerlich zusammengebrochen.

So musste ich in Medevi mit dem **ersten** Gang den Berg kurz vorm Depot hochfahren. Da hätte ich auch laufen können. Auf der Wiese 20 Kilometer vorm Ziel waren nur noch wenige Radfahrer zur Rast. Es war schon 8:47Uhr. Mit 11:22h war also die Elferzeit weg. Der Durchschnitt war runter auf 24,6km/h. Ich habe wieder viel Kaffee getrunken, bin im Schlamm schön ausgerutscht und dann voller Dreck und pitschnass weiter gefahren. Auf den letzten Kilometern sprach mich ein sehr netter Schwede an und fragte wie weit es denn noch sei. Das wusste ich bestens. Er berichtete voller Stolz, dass es seine erste Tour ist und er total glücklich über seine Zeit ist. Er ist zur gleichen Zeit gestartet wie ich.

Für die letzten 20 Kilometer habe ich über eine Stunde gebraucht. 9:52Uhr war ich im Ziel. Ich bin sofort zum Auto und hätte noch davor auf der Wiese einschlafen können. Schlafplatz war ja fertig, ich habe die Klamotten runter gerissen, ins Auto geschmissen und ab auf die Luftmatratze. Bevor ich mich zudecken konnte schlief ich schon.

Und jetzt der Hammer, ich bin aufgewacht, weil ich es im Auto nicht mehr ausgehalten habe. Die Sonne hat ins Fenster geschienen und es wurde unerträglich warm. War das alles nur ein Traum?

Fazit: Ich bin nicht gestürzt, hatte keine Panne und fühle mich abgesehen von meinem Hintern gut. Was solls, im nächsten Jahr gehe ich das Training anders an und schlafe vorher auf jeden Fall mehr. Viele unserer Sportler haben die Fahrt gar nicht erst angetreten oder abgebrochen. Was zählt ist in diesem Fall durchhalten und nicht die Zeit. Es ist aber auch ein Druck den man will, weil man ja ehrgeizig ist. Ein absolutes Lob und Anerkennung gilt meinen Brüdern mit ihren Frauen. Auf ihrer ersten Tour 2009 hatten sie das schlimmste Wetter was man sich vorstellen kann, die ganze Tour Regen, Kälte und Wind. Sie sind gestartet und haben es alle vier geschafft. Im nächsten Jahr wollen wir wieder alle fahren, Anmeldung ab 1.Oktober 2012.