

Extremradsport bei Aufbau Altenburg: 540 km, 13 600 Höhenmeter, 12 Pässe in 23Std. 38min. 25sec.



Das Race Across The Alps (kurz RATA) in Nauders/ Österreich ist mittlerweile ein echter Klassiker und anerkannt als das schwerste Eintagesrennen der Welt. Wie immer im Juli starteten 43 ausgesuchte Extremradsportler aus aller Welt zum Ritt über die Alpen.

So auch in diesen Jahr Startet Jochen Lehmann, Foto, mit seinem Team als einziger Extremradsportler des SV Aufbau Altenburg in Nauders/ Österreich.

Die Vorbereitungsphase verlief, bis auf einen Sturz am Mortirolo, in diesem Jahr sehr gut.

Wie im vergangenen Jahr setzte ich meine Trainingsphilosophie fort, in Zahlen: 14 000 km und 150 000 hm! So Jochen Lehmann. Zusätzlich konnte ich mein Team in diesem Jahr durch einen Arzt sowie ein Servicefahrzeug vom VW und Audizentrum MAC Huster Gmbh / Zwickau-Meerane verstärken.

In diesem Jahr liefen alle Vorbereitungen noch perfekter um den 6. Platz des vergangenen Jahres zu verbessern. So die Eindrücke seines Teams.

Im letzten Jahr verlief alles am Anfang sehr zuversichtlich. Erwartungsvoll, mit dem Ziel auf eine Top 3 Platzierung, stand ich am

Start. Aufgrund eines Leistungszuwachses und der deutlich verbesserten Trainingsergebnisse, im Vergleich zum letzten Jahr, war ich mir meiner Sache sehr sicher. Durch den Gebrauch muskelaktivierender Spezialeinlagen, zur gezielten Stimulation meiner Fußreflexzonen, konnte ich meine Leistung erhöhen und parallel dazu meinen Puls senken.

Von Nauders aus ging es zuerst neutralisiert über den Reschenpass hinunter nach Prad, dort erfolgte der fliegende Start bei Kilometer 35. Das Feld ging geschlossen in die Steigung auf das Stilfser Joch und zog sich dann weit auseinander (13:00 Uhr). Ich befand mich im vorderen Feld mit Blickkontakt auf die Spitze.

Mit dem Österreicher Turnosky (spätere Drittplatzierter) gingen wir nun zu dritt in die Steigung des Aprica Passes und erreichten gemeinsam die Passhöhe um 18:24 Uhr. Mit vollem Risiko führte ich, an der Spitze liegend, die Abfahrt hinunter und wir konnten den Abstand auf die Spitzengruppe um fünf Minuten verkürzen. Weiter fuhren wir zusammen auf dem Flachstück nach Tirano bis zum Fuße des Mortirolos. Unser Zeitrückstand betrug dort 19 Minuten auf die Spitze.

Der Mortirolo ist der schwersten Berg der gesamten Radsportszene mit Steigung bis zu 25% und die erste Schlüsselstelle des Rennens. In meiner Vorbereitung bin ich den Mortirolo 11 Mal gefahren und konnte mich um zehn Minuten gegenüber dem Vorjahr steigern. Doch ich hatte bedenken, aufgrund meines hohen Pulses und der schlechten Nahrungsaufnahme.

Fieber am Mortirolo: Bei dem Wechsel auf das Bergrad wies ich mein Team daraufhin, dass ich meine Pulsuhr nicht mehr ablesen konnte. Aufgrund einer aufkommenden Augenentzündung war meine Sicht nun stark beeinträchtigt. Ich dachte mir: „ Ab jetzt heißt es kämpfen!“ Ich kämpfte weiter bis zur Passhöhe und kam um 20:35 Uhr, immer noch auf Platz neun liegend, auf dem Mortirolo an. Ich versuchte alle mir möglichen Materialien und Hilfsmittel zu nutzen, um meine immer noch anhaltende Schwäche bestmöglich zu kompensieren. Leider konnte ich nicht in der Abfahrt meine gewohnte Stärke ausspielen, da nun eine starke Bindehautentzündung meine Sicht so sehr beeinträchtigte, dass ich stellenweise nur noch im Schrittempo fahren konnte. Konkurrentensterben am Albula (325 km) Auf dem Reschenpass Richtung Nauders mit dem Ziel vor Augen, dachte ich mir dann: „Ich muss mich wohl mit dem sechsten Platz wie im vergangenen Jahr, zufrieden geben.“

Naja wenigstens wieder als bester Deutscher.“
Mein Résumé im Letztes Jahr:

Ich konnte meiner hohen Erwartungshaltung nicht gerecht werden. Bin aber mit der Leistung meines Teams und meiner eigenen sehr zufrieden. Denn meine spätere Analyse des Rennens hat gezeigt, dass ich aufgrund meiner Krankheit nur die Hälfte der geplanten Kalorien zu mir nehmen konnte.

Die Leistungsdichte der RATA 2005 war beeindruckend. Noch nie zuvor sind die ersten sechs Athleten deutlich unter 24-Stunden geblieben. Es ist davon auszugehen, dass keiner der Teilnehmer unversehrt ein solches Rennen absolvieren kann. Mit dieser Zuversicht startet Jochen Lehmann dieses Jahr in den RATA. Beginn: 07.07.2006 um 12.00 Uhr: Thomas Saro