

Bergheimer Extremradler will unter die ersten Drei

Wenn der Bergheimer Martin Gießner auf's Rad steigt, wird er zum Kilometerfresser. Er ist einer der erfolgreichsten Extremradfahrer Österreichs.

Erstmals einer breiteren Öffentlichkeit aufgefallen ist der Doktor der Botanik beim „Race across the alps“ 2002. Normalerweise werden zu diesem Klassiker nur die 30 bis 40 weltbesten Extremradfahrer eingeladen. „Daher war es schon sehr erstaunlich, dass ich als Hobbysportler überhaupt eingeladen wurde“, erinnert er sich. Die Sensation schlechthin war aber sein Abschneiden: „Trotz starker Magenprobleme konnte ich bei meinem ersten Extremradrennen in einem Weltklassefeld

mit vielen Extremradfahrer-Profis den 10. Platz erreichen.“

2003 war er wieder dabei und verbesserte sich auf den 7. Platz. Heuer will er sogar unter die ersten drei.

540 km quer durch die Alpen

Gestartet wird das „Race across the Alps“ (RATA) am 9. Juli in Nauders. Die Länge der Strecke ist mit 540 km für Extremradfahrer fast bescheiden, dafür müssen aber 13.700 Höhenmeter bewältigt werden! Ein ständiges Berg rauf, Berg runter auf einer höchst anspruchsvollen Strecke - kein Wunder also, dass das Rennen bis zum 10. Juli dauert. Das RATA ist auch heuer wieder Gießners Hauptrennen, aber vorher gibt's es noch einen Höhepunkt in der



Heuer will Martin Gießner beim Race across the Alps unter die ersten Drei kommen. Letztes Jahr war er Siebenter. FOTOS: GRIESSNER



Rennsaison: Die Ultramarathon-Weltmeisterschaft in Graz.

Zuversichtlich für die Ultramarathon-WM

Von 17. bis 19. Juni führt diese WM über eine Strecke von 1.010 km, bewältigt werden 15.700 Höhenmeter.

Die Strecke führt von Graz über die Soboth nach Kärnten, dort über den Scheidersattel und über Villach durch das Drautal nach Winklern. Danach geht es über den Felbertauern nach Salzburg und über den Glockner wieder nach Kärnten. Nach einer zweiten Runde über Felbertauern und Glockner geht es quer durch Kärnten über die Windische Höhe, das Rosental, die Soboth und Kitzeck wieder zurück nach Graz.

„Zu Pfingsten bin ich den Teil der WM-Strecke, den ich noch nicht kannte, abgefahren“, sagt der 33-jährige, „dabei habe ich festgestellt, dass vor allem die letzten 250 km noch einiges an starken Steigungen zu bieten haben. Ich würde sogar sagen, dass das letzte Viertel der Strecke das schwierigste des gesamten Rennens ist!“ In diesem Teil könne man sehr viel Zeit gut machen, aber auch sehr viel Zeit verlieren. Gerade hier will der Bergheimer punkten.

Dabei lief die Vorbereitung

bisher alles andere als ideal: Ende Jänner schwere Angina - zwei Wochen Trainingspause. „Im Februar hatte ich dann immer Zeit zum trainieren, wenn das Wetter schlecht war, und an den wenigen schönen Tagen nicht.“ Im März erlitt er dann einen Unfall bei einem Rennen: „Mit 45 km/h habe ich den Asphalt geküsst.“ Gebrochen war nichts, eine Woche Trainingspause.

„Bis zum Start der Ultramarathon-Weltmeisterschaft werde ich fast 12.000 Trainingskilometer absolviert haben, 9.000 davon auf dem Rennrad“, skizziert Gießner. Die letzten Tage vor dem Rennen steht dann vor allem die Regeneration im Vordergrund. „Ich bin also physisch und mental sehr gut vorbereitet.“

24 Stunden am Nürburgring

Im August geht es auf den deutschen Nürburgring: bei diesem Rennen muss die berühmte Nordschleife (20km) in 24 Stunden möglichst oft durchfahren werden.

Das Saisonziel von Martin Gießner: „Ich möchte bei allen meinen Rennen heuer unter die ersten 10 kommen. Bei den drei Hauptrennen (RATA, WM und Nürburgring - Anm.) will ich unter die ersten drei.“