

**Mag. phil. Leonhard Helminger, BSc**

**Ethische Aspekte im Extremsport - Vorbildwirkung,  
Selbstverwirklichung oder Selbstverstümmelung im  
Extremausdaueradsport?**

**Einblicke in die Szene und ein möglicher ethischer  
Leitfaden**

**Masterarbeit**

**Zur Erlangung des akademischen Grades**

**Master of Arts an der Katholisch-Theologischen Fakultät der  
Karl-Franzens-Universität Graz**

**Betreuer: Univ.-Prof. Mag. Dr. theol. Leopold Neuhold**

**Institut für Ethik und Gesellschaftslehre**



**UNI  
GRAZ**

## **Ehrenwörtliche Erklärung**

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

28.10.2020, Lengau

---

Datum, Ort

---

Unterschrift des Studierenden

# INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis.....	3
Abbildungsverzeichnis .....	5
1. Vorwort .....	6
2. Zusammenfassung.....	8
a. Abstract .....	9
3. Einleitung.....	10
3.1 Forschungsfrage .....	10
4. Teil I Begriffsbestimmungen Ultracycling, Sport und Extremsport .....	12
4.1 Ultracycling- Supportet und Unsupportet Szene.....	12
4.2 Sport .....	16
4.3 Definition und Merkmale des Risiko- und Extremsports.....	19
5 Intentionen für Risiko- und Extremsport.....	23
5.1 Extrem- und Risikosport als Grenzsuche nach Allmer .....	23
5.2 Außergewöhnliche Emotionszustände .....	24
5.3 Weitere Beweggründe für den Extremsport .....	25
6 Radpionier und ausgewählte Wettbewerbe .....	28
6.1 Radpionier Thomas Stevens .....	28
6.2 Ausgewählte Ultracyclingbewerbe .....	29
6.2.1 Race Across America .....	31
6.2.2 Race Around Austria.....	35
7 Teil II Begriffsbestimmungen (Selbst)verantwortung, Autonomie, Salutogenese und Gesundheit nach WHO .....	37
8 Selbst- und Fremdrelexion ausgewählter Athleten .....	41
8.1 David Misch .....	42
8.2 Severin Zotter .....	45
8.3 Christoph Strasser .....	47
8.4 Michael Strasser .....	50
9 Ethische Aspekte in der Randsportart „Ultracycling “ .....	53
9.1 Vergleich eines Ultraathleten mit einem Patienten auf der Intensivstation.....	53
9.2 Schlafentzug .....	54
9.3 Leid, Schmerzen und Verletzungen/ Herausforderungen im Rad- und Ultracyclingsport .....	56

9.3.1	Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule .....	56
9.3.2	Schmerzen im Kniebereich .....	58
9.3.3	Schmerzen im Genitalbereich .....	59
9.4	Todesfälle und schwere Verletzungen beim RAAM .....	61
9.5	Regenerationszeiten .....	62
9.6	Doping im Ultracyclingsport .....	63
9.7	Jaklitsch über den positiven Nutzen von Ultracycling .....	67
9.8	Herangehensweise nach Nehls.....	68
9.9	Sicherheitsaspekt beim Ultracycling am Beispiel des Race Around Austria.....	69
10	Methode.....	70
10.1	Methodiküberlegungen .....	70
11	Empirischer Teil.....	72
11.1	Erörterung der Aussagen des Race Around Austria Organisationsteam .....	72
11.2	Reproduktion/ Erörterung der Ultra-Athleten Aussagen .....	74
11.2.1	Ab wann ist man Ihrer Meinung nach ein/eine Ultraathlet/Ultraathletin? .....	75
11.2.2	Handelt es sich beim Langstreckenradspport um Extremsport? .....	75
11.2.3	Wie sind Sie zum „Langstreckenradfahren“ gekommen?.....	76
11.2.4	Welche persönlichen Beweggründe zeichnen für Sie den Langstreckenradspport im allgemeinen aus?.... .....	76
11.2.5	Kann dieser Sport Ihrer Meinung nach auch ungesund werden? .....	78
11.2.6	Hatten Sie bereits schwerere Verletzungen?.....	79
11.2.7	Wie sieht Ihr näheres Umfeld diesen Sport? .....	79
11.2.8	Erörtern Sie sowohl die Positiven als auch Schattenseiten dieses Sports. ....	80
11.2.9	Können Sie sich vorstellen, dass Ultracycling langfristige Beeinträchtigungen hervorrufen könnte? .....	80
11.2.10	Sind Sie der Auffassung, dass die Gesellschaft einen „Benefit“ von Ihren Langstreckenerfahrungen haben kann?.....	81
11.2.11	Schildern Sie in groben Zügen Ihren Lebensalltag, damit Sie ihr Hobby „Ultracycling“ ausüben können? .....	82
11.2.12	Wie bereiten Sie sich für Ultra-Events vor? .....	82
11.2.13	Schildern Sie Ihren Gesundheitszustand vor, während und nach einem Ultra-Event. ....	83
12	Ethischer Leitfaden für das Ultracycling.....	85
13	Fazit.....	88
14	Quellenverzeichnis .....	89

## ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Christoph Strasser beim 24 Stunden Weltrekord am Flughafen Rundkurs Berlin Tempelhof (Quelle: <a href="https://www.christophstrasser.at/aktuelles/article/896173km-christoph-knackt-24h-weltrekord-in-berlin/">https://www.christophstrasser.at/aktuelles/article/896173km-christoph-knackt-24h-weltrekord-in-berlin/</a> ) ..	14
Abbildung 2: Energiezufuhr in Kilokalorien während eines RAAM (Quelle: Eigener Entwurf, Manuela Konrad und FH JOANNEUM Gesellschaft) .....	15
Abbildung 3: Beispiele für Flüssignahrung. Fortimel und Ensure Plus. (Quelle: <a href="https://www.rcs-pro.de/">https://www.rcs-pro.de/</a> und <a href="https://www.puravita.ch/ensure-plus-liq-banane-200-ml">https://www.puravita.ch/ensure-plus-liq-banane-200-ml</a> ).....	15
Abbildung 4: Thomas Stevens mit Hochrad und Utensilien (Quelle: Süddeutsche Zeitung und eigener Entwurf) .....	28
Abbildung 5: Thomas Stevens Route bei der Weltumrundung (Quelle: Süddeutsche Zeitung) .....	29
Abbildung 6: Rundkurs 24h Radmarathon Grieskirchen (Quelle: RC Grieskirchen).....	30
Abbildung 7: RACE ACROSS AMERICA LOGO (Quelle: <a href="http://www.raceacrossamerica.org">http://www.raceacrossamerica.org</a> ) .....	31
Abbildung 8: RACE ACROSS AMERICA Route (Quelle: <a href="https://www.christophstrasser.at/erfolge_berichte_archiv/race_across_america_2012/strecke/">https://www.christophstrasser.at/erfolge_berichte_archiv/race_across_america_2012/strecke/</a> ).....	33
Abbildung 9: RACE ACROSS AMERICA Höhenprofil (Quelle: <a href="http://raceacrossamerica.org/userfiles/file/2019/RAAM_2019_Files_Final/RAAM2019%20profile%20(final).pdf">http://raceacrossamerica.org/userfiles/file/2019/RAAM_2019_Files_Final/RAAM2019%20profile%20(final).pdf</a> ) .....	34
Abbildung 10: RACE AROUND AUSTRIA STRECKE (Quelle: <a href="https://www.racearoundaustria.at/raa/strecke/">https://www.racearoundaustria.at/raa/strecke/</a> ) ....	35
Abbildung 11: RACE AROUND AUSTRIA Höhenprofil (Quelle: <a href="http://www.ultracyclingduo.at/p/raa2015.html">http://www.ultracyclingduo.at/p/raa2015.html</a> )	36
Abbildung 12: (Selbst)Verantwortung (Quelle: IOA Fachtagung 2012 von Susanne Moser).....	38
Abbildung 13: Misch David Portrait (Quelle: <a href="https://davidmisch.at/about/">https://davidmisch.at/about/</a> ) .....	42
Abbildung 14: Zotter Severin Portrait (Quelle: <a href="http://www.severinzotter.at/zur-person">http://www.severinzotter.at/zur-person</a> ) .....	45
Abbildung 15: Christoph Strasser Portrait (Quelle: <a href="http://www.radsportseiten.net/txtzfiche.php?berid=36545">http://www.radsportseiten.net/txtzfiche.php?berid=36545</a> ) .....	47
Abbildung 16: Strasser Michael Portrait (Quelle: <a href="https://strassermichael.at/de/portrait/">https://strassermichael.at/de/portrait/</a> ) .....	50
Abbildung 17: Route Projekt CAIRO2CAPE (Quelle: <a href="http://www.cairo2cape.com/">http://www.cairo2cape.com/</a> ) .....	52
Abbildung 18: Projekt ICE to ICE von Alaska nach Patagonien (Quelle: <a href="https://kurier.at/chronik/oesterreich/weltrekordjagd-mit-dem-rad-23000-kilometer-durch-amerika/400069961">https://kurier.at/chronik/oesterreich/weltrekordjagd-mit-dem-rad-23000-kilometer-durch-amerika/400069961</a> ) .....	52
Abbildung 19: Bild zeigt Paul Danhaus mit einem Shermers Neck (Quelle: <a href="https://www.welovecycling.com/wide/2017/08/10/creepiest-cycling-condition-shermers-neck/">https://www.welovecycling.com/wide/2017/08/10/creepiest-cycling-condition-shermers-neck/</a> ) .....	57
Abbildung 20: Aufgeweichte Hände von Christoph Strasser (Quelle: <a href="https://www.christophstrasser.at/fotogalerie_videos_filme/bilder/bilder_detail/?no_cache=1&amp;tx_chilientGallery_pi1%5Bid%5D=435">https://www.christophstrasser.at/fotogalerie_videos_filme/bilder/bilder_detail/?no_cache=1&amp;tx_chilientGallery_pi1%5Bid%5D=435</a> ) .....	58

## 1. VORWORT

Diese Arbeit ist ein Versuch, mich mit der Thematik „Ultracycling“ auseinanderzusetzen. Ich interessiere mich schon seit 2013 für die Herausforderungen im Langstreckenradspport. Bis dato habe ich selbst solo an einem 24 Stunden Radmarathon in Grieskirchen, an Non-Stop Mehrtagesrennen wie dem Race Around Austria im 2er-Team teilgenommen und eine Europareise mit Trekkingrad, Zug, Bus, Schiff durchgeführt.

Wenn Menschen erfahren, dass ich mich zu dieser Szene zugehörig fühle bzw. aktiv daran teilhabe, erlebt man selten gleichgültige Reaktionen vom Gegenüber. Die einen sind der Auffassung, dass es absolut verantwortungslos bis sogar dumm sei, diesen Sport auszuüben und andere bewundern die Verbissenheit mit der solche schier unmenschlichen Leistungen erbracht werden.

Wie bereits gesagt, birgt Ultracycling Konfliktpotential, und daraus ergeben sich für mich zahlreiche Fragen, die ich im Rahmen dieser Masterarbeit zu reflektieren versuche.

Es ergeben sich für mich drei mögliche Leitfragen, die der Arbeit zugrunde liegen.

- Was versteht man unter „Ultracycling“?
- Wie sollen Ultracycler handeln?
- Was dürfen wir uns durch Ultracycling erhoffen?

Um überhaupt so weit in meinem Studium gekommen zu sein, waren einige Menschen von großer Bedeutung, denen hier nochmals gedankt sei: Ein großer Dank gilt meinem Betreuer,

Univ.-Prof. Mag. Dr. theol. Leopold Neuhold, der mich mittlerweile mehr als ein Jahrzehnt bei meinen universitären Bemühungen unterstützt.

Im Weiteren gilt ein großer Dank meinen Eltern, die mir überhaupt das Studieren an der Karl-Franzens-Universität in Graz ermöglicht und mich bei jedem meiner Schritte tatkräftig unterstützt haben. Dann möchte ich einen Menschen hervorheben, der in vielen Angelegenheiten für mich moralisch und seelisch da war, meine Freundin Sophia. Auch meinen Geschwistern, Martina und Sebastian und deren Partnern, Martin und Jasmina, sowie meinen Neffen Noel, Fabian, Nichten Sophie, Leonie und meinen Freundeskreisen möchte ich in diesem Rahmen für ihre Unterstützung Danke sagen.

## 2. ZUSAMMENFASSUNG

Im ersten Abschnitt dieser Arbeit werden Daten und Fakten in Bezug auf das Phänomen Ultracycling im Allgemeinen präsentiert. Diesbezüglich soll in der Arbeit den Fragestellungen „Handelt es sich beim Ultracycling um eine Sportart oder vielleicht sogar um Extremsport?“ und „Hinsichtlich welcher Facetten könnte die Aussage bejaht bzw. verneint werden?“ nachgegangen werden.

Im Weiteren wird im Rahmen der Masterarbeit die Forschungsfrage „Fördert Extremausdauererradsport die Selbstverantwortung von Athletinnen/ Athleten?“ evaluiert.

Im zweiten Abschnitt der Arbeit wird eine empirische Erhebung durchgeführt. Einzelne Athletinnen\_ Athleten werden diesbezüglich befragt werden, aber auch die Rennleitung des Race Around Austrias sollte bezugnehmend auf den Sicherheitsaspekt befragt werden.

Im dritten und letzten Abschnitt wird resümierend auf das Erbrachte zurückgeblickt und ein Fazit bzw. ein ethischer Leitfaden formuliert.

Vorab möchte ich darauf hinweisen, dass ethische Empfehlungen keine Einbahnstraße darstellen, wie Professor Neuhold mehrmals in seinen Lehrveranstaltungen in ähnlicher Art und Weise die Aussage geäußert hat, dass „Ethik nicht gleich Ethik ist“. Er wollte, so bin ich der Auffassung, damit formulieren, dass es die diversesten ethischen Ansätze- Utilitarismus, deontologischer-, hedonistischer-.-kasuistischer-, intuitiver, Natur über Prinzipienethik etc. -gibt, aber der zuvor genannte ethische Grundsatz, auch Maxime genannt, kann sehr wohl den anderen ethischen Grundsatz im Casus x widersprechen. Ziel muss es meiner Auffassung nach sein, dass die jeweilige Maxime den Alltag aller erleichtert.



Zur Vervollständigung sei hier noch erwähnt, dass Bemühungen angestrengt wurden, alle Bezeichnungen gendergerecht zu formulieren. Falls hier der/die eine oder andere Begriff/Bezeichnung aus dem Raster fallen sollte, so sei mir dies bitte verzeihen.

## A. ABSTRACT

In the first part of this thesis, facts and figures relating to the phenomenon of ultracycling in general are presented. In this regard, the thesis should answer questions like “Is ultracycling a sport or maybe even extreme sport? With regard to which facet could the statement be affirmed or denied?”

Furthermore, the hypothesis “Ultracycling promotes self-responsibility of the athletes” is examined and evaluated. Therefore different definitions concerning autonomy, health and (extrem)sports are mentioned.

In the second part of the thesis an empirical survey is carried out. Different athletes including the director of the Race Around Austria should be asked about this issue.

In the third and last part, a summary of what has been achieved and a conclusion including an ethical guideline is formulated.

Furthermore it should be mentioned that efforts were made to formulate all terms in a gender-appropriate manner. If one or the other term or description should fall out of the grid, please forgive me.

### 3. EINLEITUNG

Langstreckenradrennen, die als sportliches Event mit einer festgelegten Route stattfinden, gelten eher als jüngeres Phänomen. Nach meiner Einschätzung nimmt ein größerer Teil der Öffentlichkeit in Österreich am ehesten das Race Across America, gefolgt vom Race Around Austria, wahr, denn zu diesen beiden Events finden sich in diversen Medien Berichterstattungen statt. Dies sind auch weitere Argumente, warum diese zwei Events näher beleuchtet werden sollten.

Eine begriffliche Annäherung an die Thematik Ultracycling, Sport und Extremsport folgt im Kapitel 4.

Im folgenden Kapitel 3.1 wird nun die Forschungsfrage erläutert.

#### 3.1 FORSCHUNGSFRAGE

„Ultracycling“ wie Langstreckenradfahren im Fachjargon genannt wird, birgt auch mögliche Risiken. Athletinnen und Athleten berichten nach Absolvierung eines Rennens darüber, dass sie mit einem Schlafpensum von 10-12 Stunden und weniger in ca. 12 Tagen das „Wagnis Race Across America“ bestritten haben. Athletinnen und Athleten kommunizieren über soziale Netzwerke, dass sie während des Rennens zum Teil mit schwersten Halluzinationen zu kämpfen hatten. Probleme am Gesäß und Nacken

sind quasi unumgängliche Beschwerden um in der Karenzzeit<sup>1</sup> ins Ziel in Annapolis im Bundesstaat Maryland zu gelangen. Bei der Beobachtung dieser Tätigkeit wirken solche Zustände für mich eher befremdlich als einladend, solche Erfahrungen nachzuahmen. Doch andererseits behaupten zahlreiche Athletinnen und Athleten, sich durch solche Erfahrungen einen Lebenstraum erfüllt zu haben.

Im Rahmen der Masterarbeit wird die Forschungsfrage „**Fördert Extremausdaueradsport die Selbstverantwortung untersuchter Athletinnen\_ Athleten?**“ evaluiert. (Definitionen siehe Kapitel 7)

---

<sup>1</sup> Karenzzeit: Jene Zeitdauer, die für die Absolvierung des Rennens benötigt werden darf, damit man als Athlet\_Athletin in der Ergebnisliste der „Finisher“ geführt wird

## 4. TEIL I BEGRIFFSBESTIMMUNGEN ULTRACYCLING, SPORT UND EXTREMSPORT

Im Kapitel 4 werden die Begriffe Ultracycling, Sport und Extremsport erläutert.

### 4.1 ULTRACYCLING- SUPPORTET UND UNSUPPORTET SZENE

Ultracycling setzt sich aus dem Präfix „Ultra“ und dem englischen Wort „Cycling“ zusammen. Ultra kommt aus dem lateinischen und heißt laut Duden übersetzt „jenseits, über und hinaus.“<sup>2</sup> Cycling bedeutet so viel wie „Radfahren“. Im übertragenen Sinne kann man Ultra-Cycling mit "langes Radfahren“ übersetzen. Unter den österreichischen Athletinnen und Athleten hat sich auch zum Teil der Begriff „Weitradlfoan“<sup>3</sup> etabliert.

Es gibt ein paar wenige Autoren, die sich mit der Reflexion über Ultra-Cycling auseinandersetzen, aber eine wirkliche Fachliteratur, die sich auf das Thema „Ultracycling“ spezialisiert, ist meines Erachtens (noch) nicht vorhanden. Opaschowski verwendet beispielsweise anstatt des Terminus „Ultracycling“ den Begriff „Bicycle Riding“, welcher jedoch meiner Ansicht nach eine unbrauchbare Wortwahl darstellt, da die enormen täglichen Kilometerleistungen nicht zum Ausdruck gebracht werden:

---

<sup>2</sup> Vgl. Bibliographisches Institut GmbH: Schlagwort Ultra, in: <https://www.duden.de/rechtschreibung/ultra> [abgerufen am 10. 01.2020].

<sup>3</sup> Quelle: Eigene Erfahrung

„Bicycle Riding: 600 km bei 30 Grad Kälte durch die Eiswüste Alaskas radeln in 52 Stunden, ohne zu schlafen; non-stop 5000 km quer durch die USA (Rekord: 8,5 Tage (sic!)<sup>4</sup>) rund um Australien in 50 Tagen (15.500).“<sup>5</sup>

Im Vergleich zum Etappenradfahren, wo circa 100 bis 300 km pro Tag zurückgelegt werden, fahren Ultracyclerinnen und Ultracycler 400-800 Kilometer und noch mehr Kilometer pro Tag. Für eine genauere Definition werden Athletinnen und Athleten in Kapitel 11 befragt. Der derzeitige Outdoor 24 Stunden Weltrekord ohne Windschatten, welcher auf dem Flughafen Rundkurs Berlin Tempelhof durch den Steirer Christoph R. Strasser aufgestellt wurde, beträgt 896,173 Kilometer (siehe Abbildung 1).<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Im Jahre 2020 beträgt der Race Across America Rekord 7 Tage, 15 Stunden und 56 Minuten und wurde durch Christoph Strasser und sein Team aufgestellt.

<sup>5</sup> Opaschowski, Horst: Xtrem. Der kalkulierte Wahnsinn. Extremsport als Zeitphänomen, Hamburg: B.A.T Freizeitforschungs-Institut GmbH 2000, 151

<sup>6</sup> Vgl. Strasser, Christoph: 896,173km. Christoph knackt 24h-Weltrekord in Berlin, in: <https://www.christophstrasser.at/aktuelles/article/896173km-christoph-knackt-24h-weltrekord-in-berlin/> [abgerufen am 30. 03.2020].



**Abbildung 1: Christoph Strasser beim 24 Stunden Weltrekord am Flughafen Rundkurs Berlin Tempelhof (Quelle: <https://www.christophstrasser.at/aktuelles/article/896173km-christoph-knackt-24h-weltrekord-in-berlin/>)**

Ultra-Events können in der Regel von einem Tag über Wochen bis hin zu Monaten dauern. Der gravierende Unterschied zu Etappenradrennen ist, dass Ultra-Athletinnen und -Athleten größtenteils mit ganz kurzen Power Naps pro Tag den Bewerb bestreiten. Eine aktive Regeneration des Athleten/der Athletin findet während des Rennens so gut wie nicht statt.

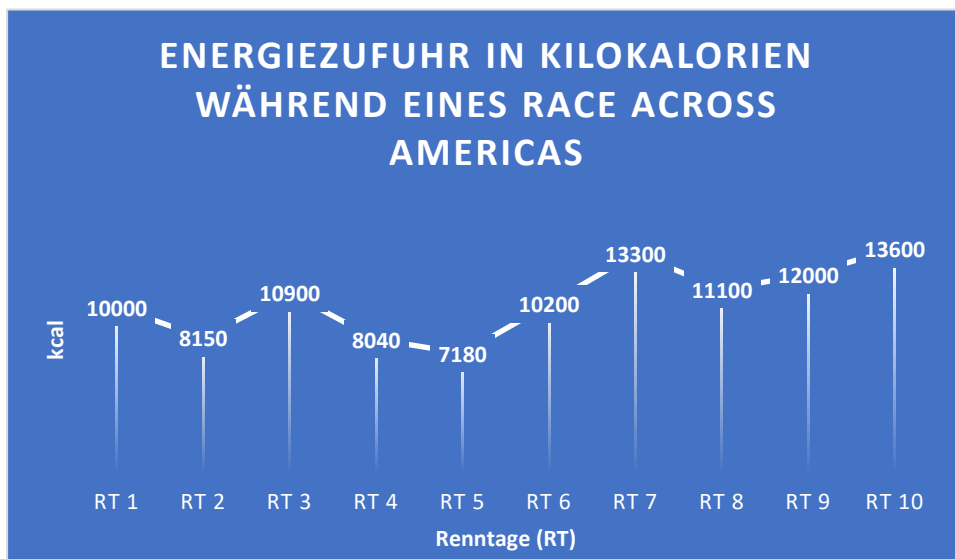
In der Regel werden Ultracycling Events allein oder im Team bestritten. Es gibt sowohl sogenannte supportet als auch unsupported Rennen. Ersteres meint, dass die Athletinnen und Athleten von einem oder mehreren Begleitfahrzeugen betreut werden. Zweiteres heißt, dass der/die Athlet/Athletin die jeweilige Strecke ohne Hilfe eines Betreuerstabs zu bewerkstelligen hat und somit auf sich allein gestellt ist.

Auch die Ernährung vor Rennbeginn und während des Rennens ist für einige Athletinnen und Athleten sehr speziell, denn man versucht möglichst hochkalorische Nahrung in flüssiger oder



Abbildung 2: Energiezufuhr in Kilokalorien während eines RAAM (Quelle: Eigener Entwurf, Manuela Konrad und FH JOAN-NEUM Gesellschaft)

breiartiger Form zu sich zu nehmen, da aufgrund des hohen Energiebedarfs (siehe Abbildung 2) eine (zu) feste Nahrungsaufnahme Probleme für den Verdauungstrakt mit sich bringen könnte (siehe Abbildung 3).



Darstellung: Die verwendete Trinknahrung stammt ursprünglich aus der Medizin. Dort wird sie für Patientinnen und Patienten

Abbildung 3: Beispiele für Flüssignahrung. Fortimel und Ensure Plus. (Quelle: <https://www.rcs-pro.de/> und <https://www.puravita.ch/ensure-plus-liq-banane-200-ml>)

eingesetzt, die selbst nicht (mehr) in der Lage sind, feste Nahrung zu sich zu nehmen.<sup>7</sup>

Im medizinischen Bereich als auch im Langstreckenradsport wird sie durch die Zweckmäßigkeit in der Situation legitimiert.<sup>8</sup>

## 4.2 SPORT

Ob Ultracycling per Definition dem Terminus „Sport“ zuzuordnen ist, bedarf einer näheren Betrachtung. Im Duden wird die Etymologie dieses Begriffs wie folgt charakterisiert:

„[...] englisch sport, ursprünglich = Zerstreuung, Vergnügen, Zeitvertreib, Spiel, Kurzform von: disport = Zerstreuung, Vergnügen < altfranzösisch desport, zu: (se) de(s)porter = (sich) zerstreuen, (sich) vergnügen < lateinisch deportare = fortbringen (deportieren) in einer vulgärlateinischen Bedeutung „zerstreuen, vergnügen [...]“<sup>9</sup>

Sport lässt sich, wie gerade gezeigt vom lateinischen Wort „disportare“ „sich zerstreuen“ herleiten. Die Briten machten daraus, „disport“, was später zu sports abgeändert wurde. Aus England kam auch gegen Ende des 19. Jahrhunderts die Idee, Wettkämpfe und Spiele zur Relaxierung und Zerstreuung für jedermann/jederfrau durchzuführen. Der Leistungssport als Broterwerb ist eine Erfindung des 20. Jahrhunderts.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> Vgl. Konrad, Manuela: Nahrungsaufnahme im Radsport Ultradistanz. Eine Fallstudie, in: Ernährung Umschau 1/10 (2009) 19.

<sup>8</sup> Vgl. Uster, Alexandra/ Rühlin Maya/ Ballmar Peter: Trinknahrung ist wirksam, zweckmäßig und wirtschaftlich, in: [https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2012/04/Trinkanhrung\\_ist\\_wirksam\\_zweckmaesig\\_und\\_wirtschaftlich.pdf](https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2012/04/Trinkanhrung_ist_wirksam_zweckmaesig_und_wirtschaftlich.pdf) [abgerufen am 30. 03.2020].

<sup>9</sup> Duden als Online Wörterbuch: Stichwort. Sport, in: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Sport> [abgerufen am 02.04.2020]

<sup>10</sup> Vgl. Deutsche Welle: Das ist doch kein Sport, in: <https://www.dw.com/de/das-ist-doch-kein-sport/a-19022055> [abgerufen am 30. 03.2020].



Im Anschluss ein paar weitere Definitionen bezugnehmend auf Sport.

In der Definition nach Tiedemann wird die Freiwilligkeit, des körperlichen als auch geistigen Tuns im Vergleich zu einem Mitmenschen angesprochen. Auch die Regeln des jeweiligen Spiels werden auf Basis der gesellschaftlich akzeptierten Normen erwähnt. Die zuvor besprochene Wortherleitung „sich vergnügen“ kommt explizit nicht vor.

„Sport ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine Beziehung zu anderen Menschen begeben, um ihre jeweiligen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Bewegungskunst zu vergleichen - nach selbst gesetzten oder übernommenen Regeln und auf Grundlage der gesellschaftlich akzeptierten ethischen Werte.“ <sup>11</sup>

Nach Röthig wird eine Metaanalyse über den Begriff „Sport“ selbst vorgenommen. Es wird über die Herausforderungen einer eindeutigen Definition gesprochen.

„Seit Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich Sport zu einem umgangssprachlichen, weltweit gebrauchten Begriff entwickelt. Eine präzise oder gar eindeutige begriffliche Abgrenzung lässt sich deshalb nicht vornehmen. Was im Allgemeinen unter Sport verstanden wird, ist weniger eine Frage wissenschaftlicher Dimensionsanalysen, sondern wird weit mehr vom alltagstheoretischen Gebrauch sowie von den historisch gewachsenen und tradierten Einbindungen in soziale, ökonomische, politische und rechtliche Gegebenheiten bestimmt. Darüber hinaus verändert, erweitert und differenziert das faktische Geschehen des Sporttreibens selbst das Begriffsverständnis von Sport.“ <sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Tiedemann, Claus: Sport. Vorschlag einer Definition, in: <http://www.claustiedemann.de/tiedemann/documents/sportdefinition.html> [abgerufen am 30. 03.2020].

<sup>12</sup> Röthig, Peter/Prohl, Robert: Lexikon der Sportwissenschaften. Begriff Sport, Schorndorf: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG<sup>7</sup> 2003, 420-422.

Nun abschließend eine Formulierung nach Heinemann. Hier kommen der Leistungsgedanke, soziale Normen und die Unproduktivität zum Ausdruck, aber die mentale Dimension von Sport wird nicht in die Definition miteinbezogen.

Er definiert nämlich den Sport über vier Charakteristika:

1. „Sport ist körperliche Bewegung,
2. Sport unterliegt dem Leistungsprinzip
3. Sport ist durch soziale Normen geregelt,
4. Sport ist unproduktiv.“<sup>13</sup>

Eine eindeutige Definition für den Begriff Sport ist aufgrund der Vielfalt und der vorhandenen Zugänge nicht möglich, aber sehr wohl konnte ein kurzer Einblick über die Vielfältigkeit des Begriffs gezeigt werden.

---

<sup>13</sup> Häßer Yvonne: Sport ohne Grenzen. Merkmale, Formen und Ursachen des Extremsport, (=Diplomarbeit Universität Dortmund), 7.

### 4.3 DEFINITION UND MERKMALE DES RISIKO- UND EXTREMSPORTS

Wie im Kapitel 4.2 „Sport“ gibt es auch eine Reihe von Definitionsversuchen und Charakteristika zum Thema „Extrem sport“.

Im ersten Schritt werden nun Charakteristika von Extremsport angesprochen.

Nach Bette setzen Extremsportler mit vermehrt körperlichem Handeln ein Zeichen gegen die „Kopflastigkeit des Alltags“.

„Sie greifen damit auf die Außenstütze und Materialitätsbasis von Interaktion, Organisation und Gesellschaft zurück, nämlich auf den Körper und die dort installierten Sinnesorgane. Menschen, die Berge besteigen, Eis- oder Sandwüsten durchqueren, nutzen ihre Körper in einer demonstrativen und alternativen Weise- und sie tun dies in einer Gesellschaft, die Körperlichkeit in vielerlei Hinsicht verzichtbar gemacht hat. [...]“<sup>14</sup>

In vielerlei Hinsicht ist man nach Bette in unserer Gesellschaft nur mehr bedingt auf das körperliche Handeln angewiesen.

„Die einzige Bewegung findet in der Feinmotorik der Augen und- im Falle des Autofahrens- in der sporadischen Koordination der oberen und unteren Extremitäten statt. Die Topografie einer Stadt oder eines Landes lässt sich heute ohne den Verlust eines einzigen Schweißtröpfens durchqueren.“<sup>15</sup>

Extremsport ist für den/die eine/n eine leichtere sportliche Betätigung, für den/die andere/n ein 60 Kilometer langer Tagesausflug und für eine andere Zielgruppe ein Mehrtagesrennen.

Was extrem am Sport ist, liegt im Auge des Ausführenden und des Betrachters.

---

<sup>14</sup> Bette, Karl: X-treme. Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports, Bielefeld: Transcript Verlag 2004, 73.

<sup>15</sup> Ebd.

Interessanterweise sehen sich manche Ultra-Athletinnen und -Athleten nicht als Extremsportler/in. Christoph Strasser, der mittlerweile sechsfache Race Across America Sieger, soll einmal die Aussage getätigt haben, dass er der Meinung ist, dass sich seine Eltern mehr um seinen jüngeren Bruder Sorgen machen sollten, der auf eine Maturareise flog, als um ihn bei einer Teilnahme beim Race Across America.

Ob „Ultracycling“ der Sparte Risiko- und Extremsport zuzuordnen ist, hängt per se von der Definition des Begriffs ab. Wie sich Ultra-Radsportler selbst einschätzen, folgt im empirischen Teil ab Kapitel 11.

Nun werden Definitionen des Begriffes Risiko- und Extremsport nach der Brockhaus-Enzyklopädie und Allmer wiedergegeben.

Die Brockhaus-Enzyklopädie (Band 7 ,1998, S. 40) definiert Extremsportarten folgendermaßen:

„Extremsportarten, außergewöhnlich, zum Teil risikoreiche sportliche Disziplinen, bei denen der Ausübende höchsten physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt ist.

Extrem bezieht sich dabei u.a.-je nach Sportart- auf folgende Faktoren:

- 1) den für die Ausübung notwendigen Mut (z.B. Bungeejumping, Skysurfing);
- 2) die hohen technischen Anforderungen, besonders wegen Verzichts auf erleichternde Hilfsmittel (z.B. Freeclimbing);
- 3) die Konfrontation mit z.T. extremen Natur- und Witterungsbedingungen (z.B. Canyoning, Rafting);
- 4) das hohe Unfall- und Gesundheitsrisiko (z.B. Extrembergsteigen);
- 5) die enormen physischen Belastungen beim Zurücklegen von Ultralangstrecken (z.B. 100 km-Lauf, Marathonschwimmen, Ironman-Triathlon).

[...] Der Übergang von Extremsport zu Risikosportarten ist fließend.“<sup>16</sup>

In Anlehnung an „Brockhaus-Enzyklopädie“ interpretiere ich, dass die Autoren „Ultracycling“ zumindest der Extremsportsparte zuordnen, als auch den Terminus „Risiko“ verwenden würden, da in der Beschreibung zwischen Risiko- und Extremsport keine Differenzierung vorgenommen wird.

In Anlehnung an Aufmuth formuliert Allmer dazu fünf wesentliche Merkmale, die für Risikosport und Extremsport charakteristisch sind:<sup>17</sup>

### **Außerordentliche körperliche Strapazen:**

Die Herausforderungen der Risiko- und Extremsportaktivitäten an Körper und Geist sind enorm. Die Athletinnen und Athleten gehen im wahrsten Sinne des Wortes bis an die Grenzen. Körperliche Torturen werden als Herausforderung für das Erreichen des Ziels in Kauf genommen. Besonders das Umgehen mit widrigen Naturkräften wie Hitze, Kälte, Regengüsse und Tornados usw. beanspruchen den menschlichen Körper und Geist.

### **Ungewohnte Körperlagen und -Zustände:**

Allmer beschäftigt sich mit Beispielen wie dem freien Fall, dem Beinahe schweben in Luft und Wasser, hohen Geschwindigkeiten und Beschleunigungen, schnellen Rotationsbewegungen und extremen Körperseitenlagen. Im Ultracyclingbereich würde ich die ungewohnten

---

<sup>16</sup> Häßer Yvonne: Sport ohne Grenzen. Merkmale, Formen und Ursachen des Extremsport (=Diplomarbeit Universität Dortmund), 9.

<sup>17</sup> Vgl. Allmer, Henning: „No risk — no fun“. Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport, in: Allmer, H./Mader, A./Schulz, N. (Hrsg.): Erlebnissport — Erlebnis Sport, Sankt Augustin: Academia 1995, 62-63.

Körperlagen und -zustände auf psychische Zustände erweitern, da Gefühlszustände wie Ups and Downs und Flowerfahrung erlebt werden.

### **Ungewisser Handlungsausgang:**

Charakteristisch für risikoreiche und extreme Situationen ist, dass der Erfolg und der Misserfolg einer Handlung gleich wahrscheinlich sind.

### **Unvorhersehbare Situationsbedingungen:**

Im Risiko- und Extremsport treten Anforderungen auf, welche nicht kalkulierbar sind, daher weiß der/die Athlet/in nur schwer, welche Situationsbedingungen eintreten werden.

### **Lebensgefährliche Aktionen:**

Die Todesgefahr ist in Risiko- und Extremsportaktivitäten größer als in allen anderen sportlichen Aktivitäten. Gefahren für die körperliche Unversehrtheit können sich entweder aus falschen Handlungen, Unachtsamkeit und Übermut des Sportlers oder aus einer plötzlichen Verschlechterung der Situationsbedingungen ergeben. Ein Scheitern kann zur Lebensbedrohung führen.

Allmer ist der Auffassung, dass die genannten Eigenschaften nicht bei allen Risiko- und Extremsportaktivitäten in gleicher Relevanz vorhanden sind. Bei einer Ultra-Ausdauersportart beispielsweise dominieren die außerordentlichen körperlichen und psychischen Strapazen, während lebensgefährliche Aktionen weniger typisch sind.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Vgl. Allmer, Henning: „No risk — no fun“. Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport, in: Allmer, H./Mader, A./Schulz, N. (Hrsg.): Erlebnissport — Erlebnis Sport, Sankt Augustin: Academia 1995, 64.

Ich persönlich plädiere dafür, den Ultracyclingsport grundsätzlich nicht der Risikoparte zuzuordnen, denn im seltensten Falle muss ein/eine supported- Ultraathlet/in um Leib und Leben bangen. Ich finde jedoch, dass die Extremsport-Definition nach Allmer, ohne das Präfix „Risiko“ eine gängige Definition für den Ultracyclingsport darstellt, da das Merkmal „lebensgefährliche Aktionen“ in den seltensten Fällen im Ultracyclingsport gegeben ist, aber auch das bringt Allmer in seinen Ausführungen zu Wort.<sup>19</sup>

## 5 INTENTIONEN FÜR RISIKO- UND EXTREMSPORT

### 5.1 EXTREM- UND RISIKOSPORT ALS GRENZSUCHE NACH ALLMER

Allmer führte ca. 100 Interviews mit Sportlerinnen und Sportlern, womit u.a. die typischen Beweggründe für den Risiko- und Extremsport erfragt wurden. Dazu zählen u.a. das Austesten der persönlichen Leistungsgrenzen.<sup>20</sup>

Die Grenzsuche erfolgt mittels Überwindung der menschlichen Unvollkommenheit, Kampf gegen die Naturgewalten und durch den Kampf gegen sich selbst.<sup>21</sup>

#### **Überwindung der menschlichen Unvollkommenheit:**

Mit Hilfsmitteln versucht der/die AthletIn die scheinbar unüberwindbaren Grenzen des Menschen zu überwinden.

---

<sup>19</sup> Ebd., 62-64.

<sup>20</sup> Ebd., 73.

<sup>21</sup> Ebd., 73f.

Beispielsweise mit einem Wingsuit fliegen wie ein Vogel oder sich mit hoher Anstrengung und Strategie fortbewegen, am Fahrrad Distanzen zurückzulegen wie ein Auto oder Flugzeug, hier zeigt sich dieses Motiv.<sup>22</sup>

### **Kampf gegen die Naturgewalten:**

Der/die AthletIn will die Konstanten der Natur bezwingen und beherrschen. Der Anreiz besteht nicht unbedingt im Kampf gegen die, sondern im Bestehen vor den Naturgewalten.

### **Kampf gegen sich selbst:**

Der/die AthletIn versucht durch den Extremsport seine individuellen Schwächen und Unzulänglichkeiten zu überwinden. Im besten Falle erträgt der Protagonist die Strapazen und körperliche Schmerzen. Es wird diesbezüglich auch davon gesprochen, dass der „innere Schweinehund“ besiegt werden soll. Der Leib wird abgewertet, und demgegenüber steht der Wille, der als etwas Positives angesehen wird.<sup>23</sup>

## 5.2 AUßERGEWÖHNLICHE EMOTIONSZUSTÄNDE

Im Ultracyclingbewerb erleben Athletinnen und Athleten in regelmäßigen Abständen außergewöhnliche Emotionszustände. Einer davon ist der sogenannte Flow-Effekt. Der Forscher Csikszentmihalyi beschäftigte sich damit. Im Allgemeinen ist unter diesem Effekt, dieser

---

<sup>22</sup> Ebd., 74.

<sup>23</sup> Ebd., 75.



Erfahrung „das Erleben von leib-seelischer Einheit bzw. die Verschmelzung von Person und Umwelt“<sup>24</sup> gemeint.

Die Ursache für diesen momentanen Zustand kann das Abenteuerverhalten sein. Es ist ein Moment jenseits von Langeweile und Angst, aber auch des distanzierten oder kritischen Alltags. <sup>25</sup>

In einer anderen Passage wird auch hervorgehoben, dass solche rauschhaften Zustände nicht nur bei Risiko- und Abenteuersportarten vorkamen, sondern auch z. B. bei Rocktäänzern, Komponisten und Chirurgen.“<sup>26</sup>

Ein Ultra-Athlet Namens Gerhard Gulewicz formulierte im Film „Attention life in Extremes“ häufigere Zustände wie „Ups and Downs“. Laut ihm erleben Solo-Athletinnen und -Athleten in einem Ultraradrennen Phasen, in denen man sich wie ein/e Superheld/in und in anderen Phasen wie ein Kleinkind fühlt. In einem späteren Interview bekundete Gulewicz jedoch, dass in einem optimalen Rennverlauf die Kleinkindphase nicht vorhanden sein soll.<sup>27</sup>

### 5.3 Weitere Beweggründe für den Extremsport

Deichmann bezeichnet sich beruflich als Abenteurer und Motivationscoach. Er fuhr in der Kategorie „unsupported“ mit dem Rennrad unter anderem von Alaska nach Patagonien.

In seinem letzten Projekt bewerkstelligte er 18 000 Kilometer auf dem Rennrad, von Norwegen durch den afrikanischen Kontinent. Den ersten Kontinent absolvierte er mit einem

---

<sup>24</sup> Vgl. Bundesinstitut für Sportwissenschaft: Lexikon der Ethik im Sport, Schorndorf: Verlag Karl Hofmann 1998, 16.

<sup>25</sup> Ebd.

<sup>26</sup> Ebd.

<sup>27</sup> Vgl. Attention life in Extremes (Regie: Sascha Köllnreitner, Österreich 2015), min. 8:20.

Teamkollegen, der aber in Ägypten wegen einer Lebensmittelvergiftung aufhören musste. In Ägypten hatte er mit bürgerkriegsähnlichen Zuständen in Äthiopien zu tun. Dreimal hatte Deichmann mit einer Lebensmittelvergiftung umzugehen. Dennoch schaffte es der Abenteurer, einen Monat schneller zu sein als der bisherige Rekordhalter für die gleiche Strecke.<sup>28</sup>

Im zitierten Interview vom 29.01.2020 in der Baden-Württemberger Landesschau (SWR) gibt Herr Deichmann auch Einblicke in seine Beweggründe. Drei Motive sollten nun im nächsten Schritt genannt werden.

Erstens geht es ihm unter anderem um das Abenteuer, was er wie folgt beschreibt:

„Wenn ich unterwegs bin, wache ich im Zelt in der Früh auf und dann weiß ich, dass ich heute etwas erlebe, das ich vorher noch nie erlebt habe.“

Ein weiteres Motiv, das er ausdrücklich betont, ist, dass er in den erlebten Momenten besonders das Gefühl der Lebendigkeit verspürt.

Der dritte Beweggrund, der ad hoc genannt wird, ist das Erzählen von spannenden Geschichten im fortgeschrittenen Alter.<sup>29</sup>

Manche Extremsportmotive von Deichmann werden auch bei Freizeitforscher Opaschowski, der folgenden Motive von Extrem- und Risikosportler\_Risikosportlerinnen nennt, angesprochen:

- „Lebensfreude

---

<sup>28</sup> Vgl. ARD: Jonas Deichmann. Mit dem Rennrad vom Nordkap nach Kapstadt, in: [https://www.ardmediathek.de/swr/player/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvdzExOTUxMjIjjonas-deichmann-mit-dem-rennrad-vom-nordkap-nach-kapstadt?fbclid=IwAR1Br8P2yyXFfNAwLwCf380Mxc\\_FRYZXRgVRyU2Sj5W9XpG-Z5uzNiPJvyY](https://www.ardmediathek.de/swr/player/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvdzExOTUxMjIjjonas-deichmann-mit-dem-rennrad-vom-nordkap-nach-kapstadt?fbclid=IwAR1Br8P2yyXFfNAwLwCf380Mxc_FRYZXRgVRyU2Sj5W9XpG-Z5uzNiPJvyY). [abgerufen am 01.02.2020].

<sup>29</sup> Vgl. Ebd., min. 1:48.

- Alltagsflucht
- Lust am Risiko
- Lebenstraum
- Erlebnishunger
- Lebensbewältigung“<sup>30</sup>

Andreas Niedrig, einer der weltbesten Triathleten, der auch Erfahrungen im Ultracyclingbereich sammelte, traf die Aussage, dass er sich „vom Junkie zum Ironman“ gewandelt hatte. Für ihn ist der Sport eine Ersatzdroge. Früher schaffte er sich die Glücksgefühle durch Drogen, und nun bekommt er dies durch 8 Stunden Sport pro Tag.<sup>31</sup>

Bezugnehmend auf weitere Motive für Ultracycling sagt der Philosoph Konrad Paul Liessmann im Film „Attention life in extremes“ folgendes:

„Natürlich liegt es im Wesen des Menschen seit alters her, solche Grenzauslotungsstrategien auszuprobieren und schon daran eine bestimmte Lust zu gewinnen. Früher sagte man die Götter herausfordern, das Schicksal herausfordern. Genau um das geht es.“<sup>32</sup>

Dann nannte er im Zusammenhang des genannten Filmes ein weiteres Motiv:

„Wir sind soziale Wesen. Was ich nur für mich tue, habe ich so gut wie nicht getan. Zuschauer bestätigen mich, indem sie mir zuschauen oder applaudieren. Sein ist nicht nur wahrnehmen, sondern auch wahrgenommen werden.“<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> Opaschowski, Horst: Xtrem. Der kalkulierte Wahnsinn. Extremsport als Zeitphänomen, Hamburg: B.A.T Freizeitforschungs-Institut GmbH 2000, 93-118.

<sup>31</sup> Ebd., 110.

<sup>32</sup> Attention life in Extremes (Regie: Sascha Köllnreiter, Österreich 2015), min. 8:20.

<sup>33</sup> Ebd., min 48.

Der Neurowissenschaftler Spitzer betont auch noch im vorhergesagten Film, dass der/die Athlet/in ein bestimmtes Mindset für solche Strapazen benötigt, und durch Ausschüttung von Endorphinen können Ultraathletinnen und -athleten Schmerzen/Strapazen besser unterdrücken.<sup>34</sup>

## 6 RADPIONIER UND AUSGEWÄHLTE WETTBEWERBE

Radbegeisterte, die enorme Distanzen zurücklegten, gab es seit eh und je. Im folgenden Kapitel werden die Tour eines Radpioniers, der die Welt umrundete, und ausgewählte Ultracycling Bewerbe, die ich aus persönlichen Gründen ausgewählt habe, beschrieben

### 6.1 RADPIONIER THOMAS STEVENS

Thomas Stevens ist, ein Radpionier, der 1884 im Alter von 32 Jahren begann, die Welt auf einem Hochrad (Abbildung 4) zu umrunden. Dazu bereiste er die Kontinente Nord-Amerika, Europa und Asien und

**Abbildung 4: Thomas Stevens mit Hochrad und Utensilien (Quelle: Süddeutsche Zeitung und eigener Entwurf)**



<sup>34</sup> Vgl. Ebd. min 65.

benötigte dafür zweieinhalb Jahre. In der Abbildung 5 werden seine wichtigsten Stationen seiner Weltumrundung illustriert.



**Abbildung 5: Thomas Stevens Route bei der Weltumrundung (Quelle: Süddeutsche Zeitung)**

## 6.2 AUSGEWÄHLTE ULTRACYCLINGBEWERBE

Die Anzahl von Ultracycling- Wettbewerben wächst von Jahr zu Jahr. Allein in Österreich existierten 2019 drei 24- Stunden- Radrennen, die mittels eines Rundkurses absolviert wurden: Der Grieskirchner 24h Radmarathon, 24h Ultra Rad Challenge Kaindorf und Hitzendorf Trophy- „Rund um die Kirschenhalle“.

Am Beispiel vom Grieskirchner Radmarathon (siehe Abbildung 6) wird ein Rundkurs von 21,5 Kilometer mit 173 Höhenmeter 24 Stunden lang befahren. Derjenige oder diejenige, der/die am Ende die häufigsten Runden mit der schnellsten Gesamtzeit absolviert hat, wird zum Sieger

des Events gekürt. Viele der antretenden AthletInnen haben meist eine ganz persönliche Zielsetzung und definieren ihren Sieg ganz individuell.<sup>35</sup>



Abbildung 6: Rundkurs 24h Radmarathon Grieskirchen (Quelle: RC Grieskirchen)

Im Weiteren gibt es das Race Across the Alps, ein Ultra-Rennen, welches in den Ländern Österreich, Italien und der Schweiz ausgetragen wird oder den Glocknerman, bei dem Start und Ziel in Graz liegen, wobei man in der Königsdisziplin zweimal den Großglockner überqueren darf.

<sup>35</sup> Vgl. Radclub Grieskirchen: 24h Radmarathon Grieskirchen, in: <http://rmg.rc-grieskirchen.at/wp/reglement/strecke/> [abgerufen am 30. 03.2020].

Das bekannteste Ultra-Radrennen in Österreich ist das Race Around Austria- kurz „RAA“ genannt, welches in Kapitel 6.2 beschrieben wird.

Im folgenden Kapitel 6.1 soll nun kurz exemplarisch das Race Across America skizziert werden, denn es gilt, so meine ich, als das bekannteste supportet Ultra-Cycling Event des 21. Jahrhunderts.

### 6.2.1 RACE ACROSS AMERICA



Abbildung 7: RACE ACROSS AMERICA LOGO (Quelle: <http://www.raceacrossamerica.org>)

Das Race Across America, kurz „RAAM“, wurde durch die Erfolge mancher Österreicher wie Franz Spielauer, Wolfgang Fasching, Christoph Strasser und Severin Zotter auch in Österreich bekannt. Das „RAAM“ fand 1982 zum ersten Mal statt und ist ein Nonstop Rad-

rennen von der West-, genauer Oceanside nahe Los Angeles, zur Ostküste nach Annapolis in Maryland (siehe Abbildung 8). Auch wenn es sich beim RAAM, meines Erachtens in Österreich um eine mediale Randerscheinung handelt, wird zumindest in Medien wie dem ORF, Kurier, Standard, Kronenzeitung et al. berichtet. Die Karenzzeit für Soloathletinnen und -athleten beträgt 12 Tage. Die Ultraradfahrerinnen und -radfahrer müssen dabei 30-50.000 Höhenmeter auf circa 4800 Kilometer zurücklegen. Diese Strecke beträgt um 30 % mehr als alle Tour de France Etappen zusammen.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Vgl. Ebd.

Das RAAM ist eben nicht nur ca. 4800 Kilometer lang, sondern man fährt durch 12 Bundesstaaten der USA, durch unterschiedliche klimatische und geographische Bedingungen. Man fährt durch die Wüste bei bis zu 45° C und über die Rocky Mountains Pässe mit Höhen über 3000 Metern (siehe Abbildung 9). In Kansas kann man auf unfassbar langen Geraden hunderte von Kilometern gegen den Wind fahren oder von Stürmen und Tornados erwischt werden.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Löhr, Guido: Das Raam Teil 2. Was ist eigentlich Ultracycling, in: <https://www.steilberghoch.com/das-raam-teil-2-ist-eigentlich-ultracycling/> [abgerufen am 30. 03.2020].





Abbildung 8: RACE ACROSS AMERICA Route (Quelle: [https://www.christophstrasser.at/erfolge\\_berichte\\_archiv/race\\_across\\_america\\_2012/strecke/](https://www.christophstrasser.at/erfolge_berichte_archiv/race_across_america_2012/strecke/))

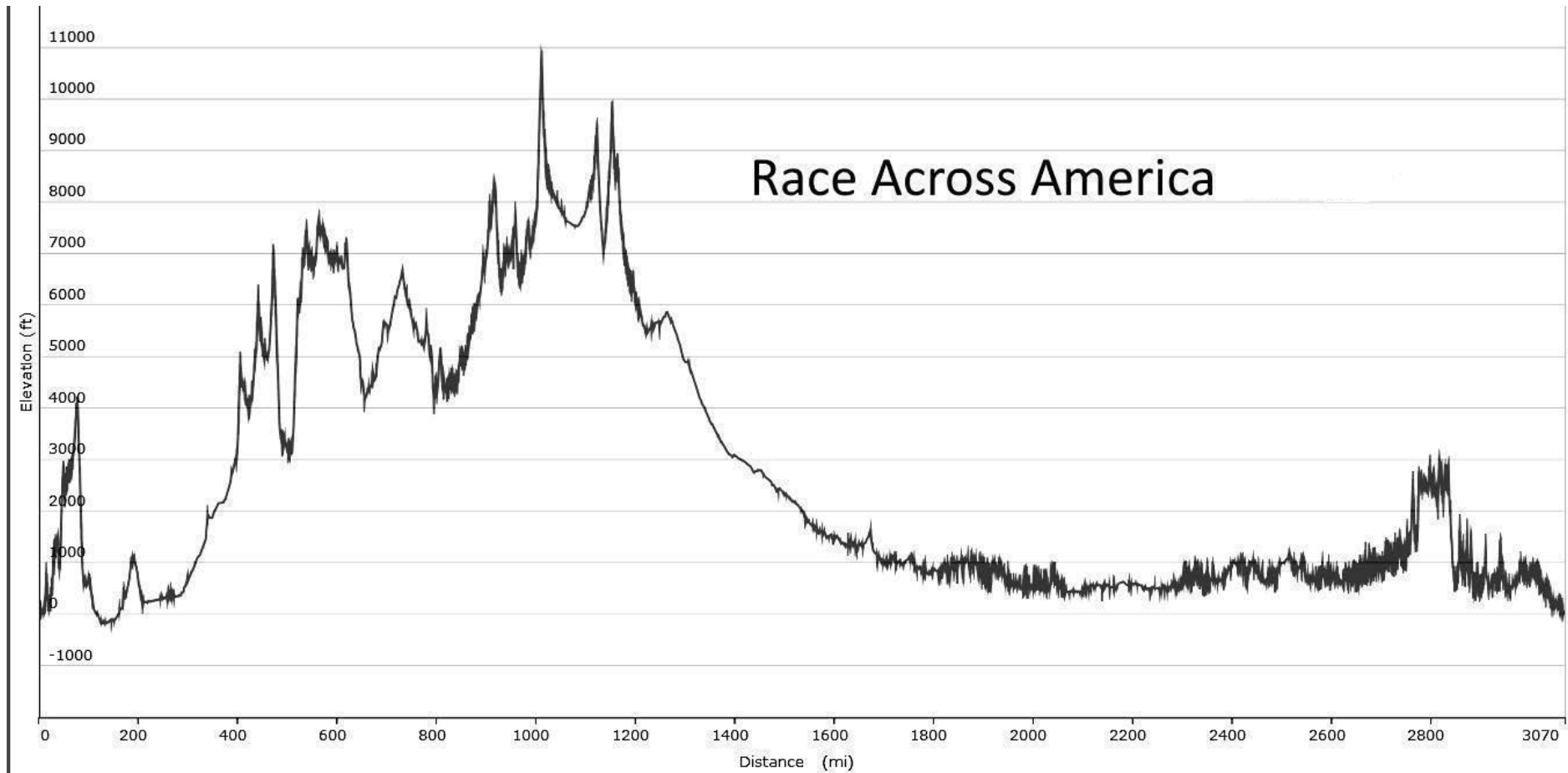


Abbildung 9: RACE ACROSS AMERICA Höhenprofil (Quelle: [http://raceacrossamerica.org/userfiles/file/2019/RAAM\\_2019\\_Files\\_Final/RAAM2019%20profile%20\(final\).pdf](http://raceacrossamerica.org/userfiles/file/2019/RAAM_2019_Files_Final/RAAM2019%20profile%20(final).pdf))

## 6.2.2 RACE AROUND AUSTRIA

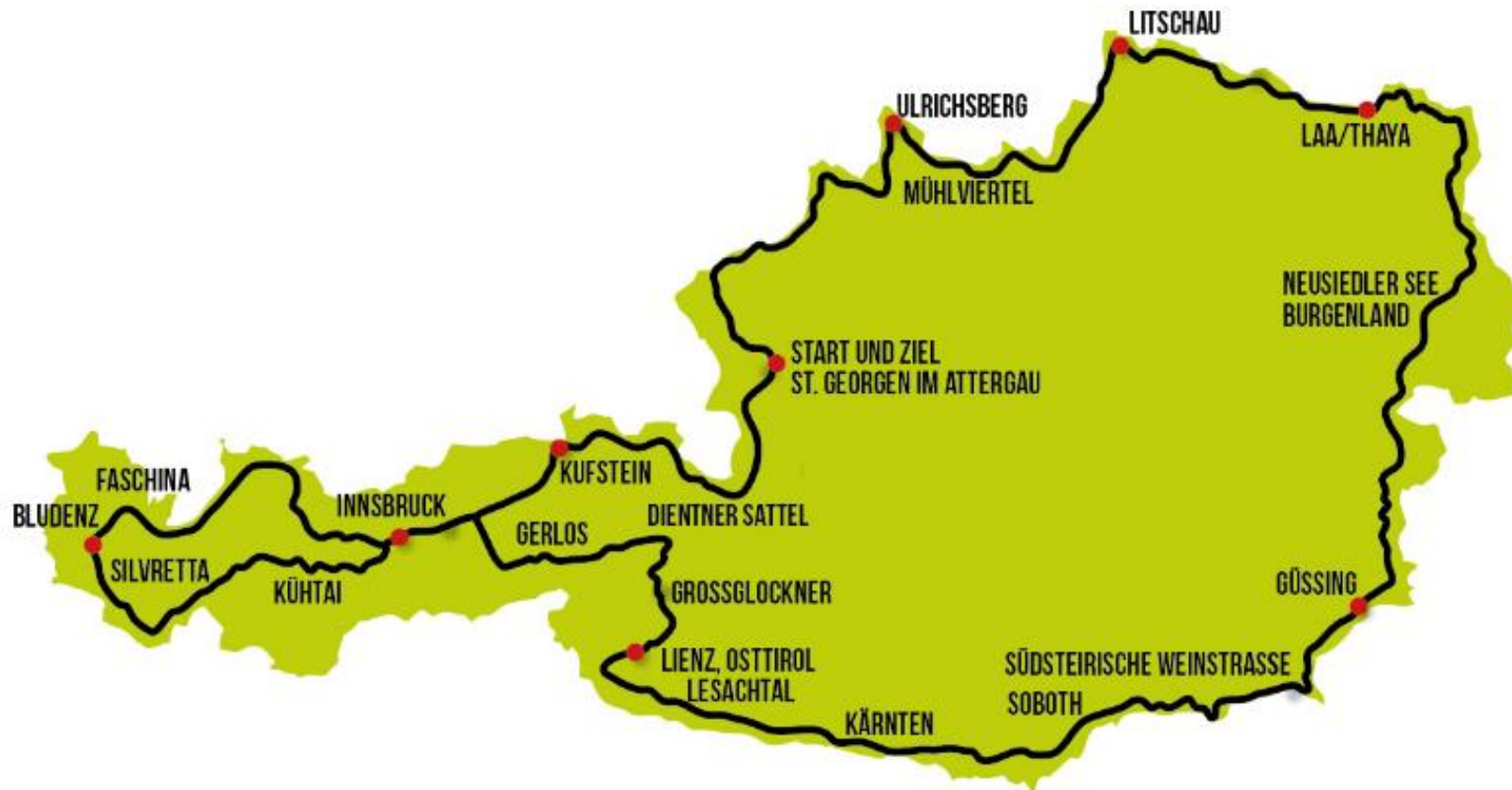


Abbildung 10: RACE AROUND AUSTRIA STRECKE (Quelle: <https://www.racearoundaustria.at/raa/strecke/>)

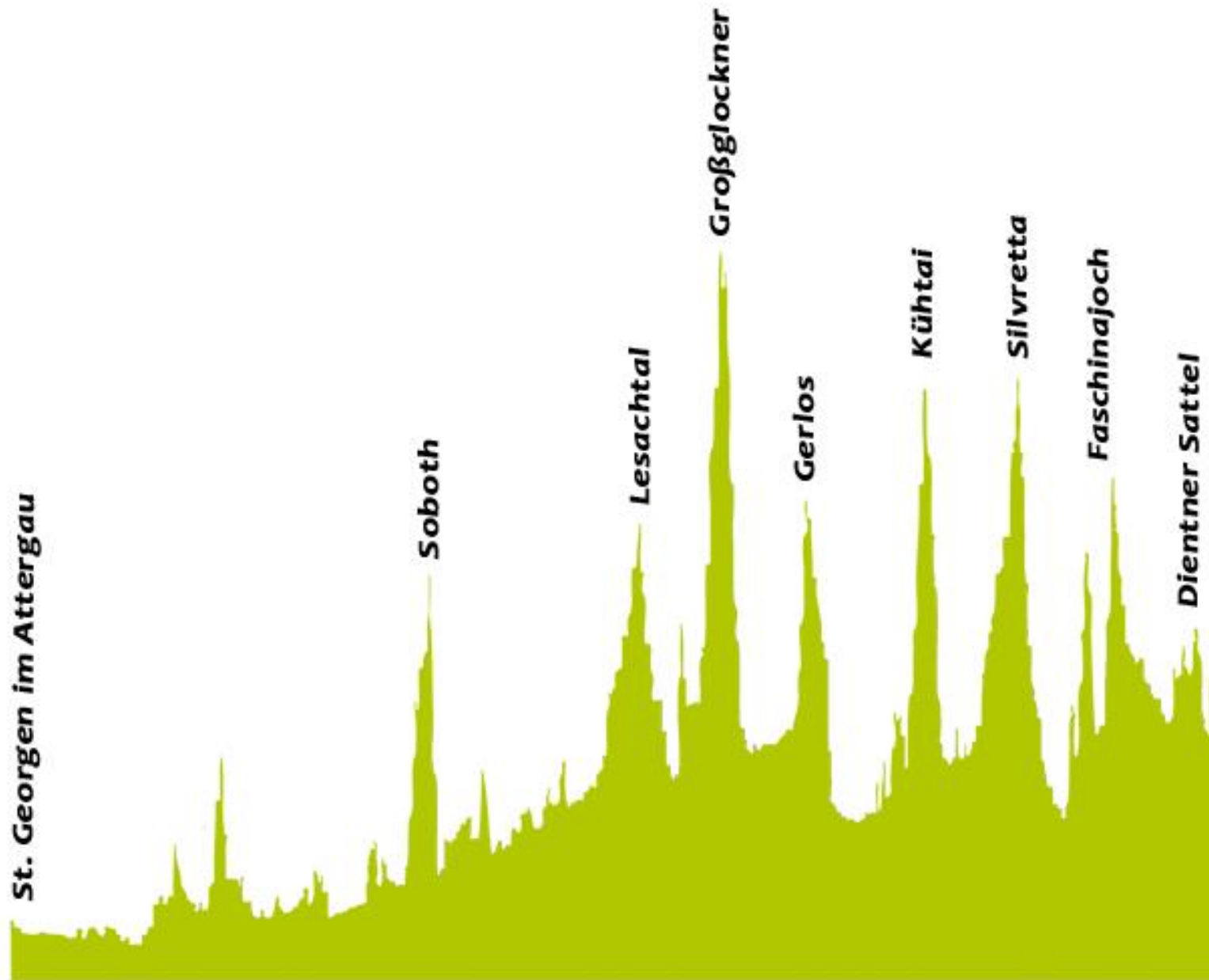


Abbildung 11: RACE AROUND AUSTRIA Höhenprofil (Quelle: <http://www.ultracyclingduo.at/p/raa2015.html>)



Das Race Around Austria, kurz „RAA“, führt einmal im Uhrzeigersinn um die Alpenrepublik Österreich. Start- und Zielort befinden sich in St. Georgen im Attergau, OÖ (siehe Abbildung 10). Dieses Rennen weist circa 35.000 Höhenmeter auf circa 2200 Kilometer auf. Das RAA ist charakteristisch für seine vielen Gebirgsstraßen (siehe Abbildung 11), die mit dem Rennrad in 94 bis 140 Stunden- je nach Kategorie- zu bewerkstelligen sind.<sup>38</sup>

## 7 TEIL II BEGRIFFSBESTIMMUNGEN (SELBST)VERANTWORTUNG, AUTONOMIE, SALUTOGENESE UND GESUNDHEIT NACH WHO

Nach Moser beinhaltet der Verantwortungsbegriff „mindestens drei Ebenen: die Subjektebene (Wer ist verantwortlich?), die Gegenstandsebene (Wofür ist jemand verantwortlich?) und die Rechtfertigungsebene ( Wovor hat sich jemand zu verantworten?). Im Weiteren wird empfohlen, dass die normativen Standards (Weswegen?- z.B. Gesetze) auf der Rechtfertigungsebene und die Betroffenen (Wem gegenüber?- z.B. den KundInnen ) auf der Gegenstandsebene mit zu berücksichtigen“<sup>39</sup>sind (siehe Abbildung 12).

---

<sup>38</sup> Vgl. Race Around Austria: Regelwerk 2019, in: [https://www.racearoundaustria.at/fileadmin/user\\_upload/Download/DeutscheRegeln2019November.pdf](https://www.racearoundaustria.at/fileadmin/user_upload/Download/DeutscheRegeln2019November.pdf) [abgerufen am 30.03.2020].

<sup>39</sup> Moser, Susanne: Selbstverantwortung und Fremdbestimmung. Ein philosophisch-ethischer Zugang, in: [https://homepage.univie.ac.at/Susanne.Moser/down/down/Druckversion\\_Moser\\_IOA%20TB%202012b.pdf](https://homepage.univie.ac.at/Susanne.Moser/down/down/Druckversion_Moser_IOA%20TB%202012b.pdf) [abgerufen am 26.10.2020].

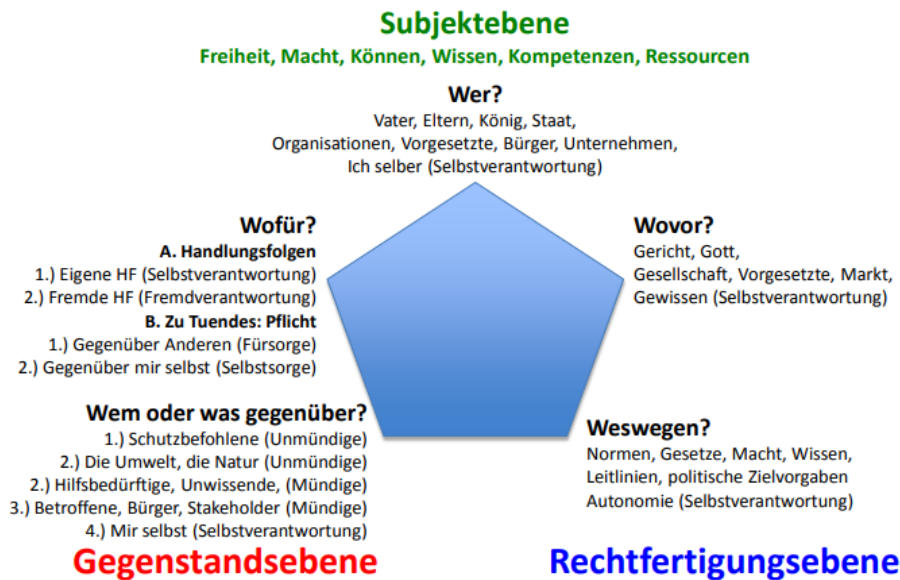


Abbildung 12: (Selbst)Verantwortung (Quelle: IOA Fachtagung 2012 von Susanne Moser)

Im Weiteren wird der Begriff Autonomie erläutert. Nach Stangl wird unter „Autonomie bzw. Unabhängigkeit in der Psychologie ein Zustand von Selbständigkeit, Entscheidungsfreiheit oder Selbstbestimmung verstanden“.<sup>40</sup>

Unter Unabhängigkeit versteht man auch „innere Unabhängigkeit, dass Menschen sich ihres Wertes und ihrer Fähigkeiten bewusst sind.“ Sie sollten über ihr Selbstbewusstsein an den Tag legen.

Diese innere Unabhängigkeit soll Personen im Alltag behilflich sein, Kritik anzunehmen und zu ihrer Meinung zu stehen. Im Weiteren soll auch weitgehende Souveränität von der Anerkennung durch andere gegeben sein.<sup>41</sup>

<sup>40</sup> Stangl, Werner: Stichwort Autonomie. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, in: <https://lexikon.stangl.eu/1158/autonomie/> [abgerufen am 30. 03.2020].

<sup>41</sup> Ebd.

Diesbezüglich soll auch die Prinzipienethik-mit Autonomie als einem Prinzip nach Childress und Beauchamp, illustriert im Werk „Principles of biomedical ethics“<sup>42</sup>, welches zum ersten Mal im Jahre 1979 erschienen ist und mittlerweile in 7. Auflage gedruckt wird, beleuchtet werden. Es beruht auf keiner klassischen deontologischen oder utilitaristischen Ethik, sondern auf vier Prinzipien, die in Kohärenz zu bringen sind:

- **Respekt vor der Autonomie,**
- **Gutes tun (Benefizienz),**
- **Nicht schaden (Nonmalefizien) und**
- **Gerechtigkeit**

Das Prinzip nach Childress und Beauchamp wird vor allem im medizinischen Bereich eingesetzt. Im Sinne des Ultracyclingsports sollte berücksichtigt werden, dass jeder Athlet/jede Athletin einen anderen Sinn im „Ultracycling“ sieht. Ein/e Außenstehende/ sollte den/die Athleten/Athletin nicht voreilig weder im positiven noch negativen Sinn verurteilen/einschätzen, sondern zuerst die Wünsche und Bedürfnisse des/der Sportlers/Sportlerin aufnehmen und reflektieren. Es sollte dennoch die Möglichkeit bestehen, sich kritisch zu dieser Sportart äußern zu dürfen. Zum Beispiel: „Unter den Ultracyclingbedingungen X bin ich als BeobachterIn über die langfristige Folgen Y durch Z sehr besorgt.“ Diese Kommunikation sollte aber in einem zumindest wertschätzenden Austausch stattfinden. Der/die Athlet/in sollte diesen Austausch für die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit annehmen und reflektieren können.

Dazu aufbauend wird auch der Begriff „Gesundheit“ nach der Definition der World Health Organisation beschrieben.

---

<sup>42</sup> Gerhard, Christoph: Praxiswissen Palliativmedizin. Konzepte für unterschiedlichste palliative Versorgungssituationen, Stuttgart/New York: Georg Thieme Verlag 2015. 149ff.

„Zustand eines vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“<sup>43</sup>

Gesundheit wird als ein äußerst positiver Zustand gesehen; meines Erachtens doch sehr utopisch, denn voll und ganz frei von seelischen oder/und körperlichen Sorgen im Umfeld zu sein, scheint mir doch unrealistisch.

In dieser multidimensionalen Betrachtung ist jedoch positiv hervorzuheben, dass bereits zwischen Körper, Psyche und sozialem Umfeld differenziert wird.

Im Folgenden werden zwei weitere Gesundheitsvorstellungen aus der Medizinethik dargestellt. Erstens die Pathogenese. Sie beschreibt „die Entstehung und Entwicklung von physischer oder psychischer Krankheit (patho=krankhaft/ genesis= Entstehung).“<sup>44</sup> Diesbezüglich stellen sich Ärztinnen und Ärzte die Frage, „was macht den Patienten oder die Patientin krank?“<sup>45</sup>

In der Pathogenese ist die Krankheit im Fokus. Nach Breitenberger „kann dabei das Problem entstehen, dass durch die Fixierung auf das Problem der Blick nicht selten für die positiven, sinnvollen und lebenswerten Eigenschaften des Lebens, die gefördert werden müssten, verstellt wird.“<sup>46</sup>

Im Weiteren wird das Salutogenesemodell nach Antonovsky, welches 1987 entwickelt worden ist, dargestellt. Im Vergleich dazu wird der Mensch als „ein Kontinuum von Gesundheit und Krankheit“ mit den zwei Polen „Health Ease“ und „Health Disease“ formuliert. Dieses Modell

---

<sup>43</sup> Zit. nach Bengel, Jürgen/ Jersusalem, Matthias: Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie, Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH Co. Kg 2009. 49.

<sup>44</sup> Breitenberger, Markus: Salutogenese und Resilienz, in: <https://www.praxis-breitenberger.de/medizinische-beratung/salutogenese/> [abgerufen am 30.03.2020].

<sup>45</sup> Ebd.

<sup>46</sup> Ebd.



wirft die Frage auf, welches denn die Bedingungen sind, damit Gesundheit entstehen kann, und Beschwerden und Krankheiten abgewendet werden können.<sup>47</sup>

Das Salutogenesemodell stellt sich viel mehr die Frage, woher kommt Gesundheit? Wie kann ich meine Gesundheit stärken? Warum bin ich gesund geblieben, wo alle um mich herum erkrankt sind?

Breitenberger verwendet ein bildhaftes Beispiel, um die zwei letztgenannten Modelle zu differenzieren. Die sogenannte „Fluss-abwärts-Perspektive“. Er behauptet, dass die konventionelle Medizin, Ertrinkende aus einem reißenden Fluss zu bergen versucht. Manche Mediziner richten nicht den Fokus auf das „was stromaufwärts passiert – darauf, wer oder was all die Menschen in den Fluss stößt.“

Dieses Bild soll im Folgenden helfen, die konventionelle Pathogenese, also die Frage „Was hilft im Falle von Krankheit?“ von der Salutogenese im Sinne von „Was können wir tun, um gar nicht erst in den reißenden Strom zu fallen?“<sup>48</sup> leichter zu unterscheiden.

## 8 SELBST- UND FREMDREFLEXION AUSGEWÄHLTER ATHLETEN

Im Kapitel 8 werden die Eindrücke von 4 Ultracyclern gesammelt. Grundsätzlich werden dafür die Bücher von Misch herangezogen. Diesbezüglich ist mir wichtig, dass der/die LeserIn weiß, dass hier Eindrücke festgehalten werden.

---

<sup>47</sup> Vgl. Ebd., 52.

<sup>48</sup> Breitenberger, Markus: Salutogenese und Resilienz, in: <https://www.praxis-breitenberger.de/medizinische-beratung/salutogenese/> [abgerufen am 30.03.2020].

Auch wenn man Bungee-Jumping, Ultracycling et al. nicht miteinander vergleichen kann, wurden auf der Suche nach auffälligen Persönlichkeitsmerkmalen von Bungee-Jumpfern, Drachenfliegern und anderen Extremsportlern keine solchen gefunden.<sup>49</sup>

Es können nach Sauer grundsätzlich keine auffallenden Persönlichkeitsmerkmale für Extremsportlerinnen und Extremsportler gefunden werden, was aber meiner Anschauung nach manchmal in der Öffentlichkeit suggeriert wird.<sup>50</sup>

## 8.1 DAVID MISCH



David Misch (Abbildung 12) ist ein promovierter Geowissenschaftler, Buchautor und pensionierter Ultra-Athlet. Er bestritt 2013 das Race Across America, beendete es als „Rookie of the year“<sup>51</sup> und konnte 2011 das 24h Rennen in Melfar gewinnen. Aus persönlichen Gründen entschied er sich nur für eine kurze Ultracyclingkarriere. Umso interessierter habe ich seine beiden Bücher gelesen, da es sich hierbei einerseits um die Selbstreflexion und andererseits um die Reflexion mehrerer Athletinnen und Athleten beim Ultracycling handelt. Im Folgenden werden persönlich kommentierte Fragmente

**Abbildung 13: Misch David Portrait**  
(Quelle: <https://davidmisch.at/about/>)

<sup>49</sup> Vgl. Opaschowski, Horst: Xtrem. Der kalkulierte Wahnsinn. Extremsport als Zeitphänomen, Hamburg: B.A.T Freizeitforschungsinsitut GmbH 2000, 11.

<sup>50</sup> Vgl. Sauer, St.: Sehnsucht nach dem Besonderen, in: KÖLNER STADT\_ANZEIGER Nr. 175 vom 29. Juli 1999, 2.

<sup>51</sup> Rookie oft the year: Ausdruck für Neuling des Jahres

aus seinen Büchern reproduziert. Im Weiteren wird das Selbstbild aus Mischs Buch „RANDONNEE“<sup>52</sup> exemplarisch erörtert.

[...] „Ein egoistischer Selbstdarsteller? Keine anderen Probleme im Leben, keine sinnvollere Beschäftigung gefunden? So oder so ähnlich kann die typische Reaktion auf das Hobby zusammengefasst werden, welches mich fasziniert und jeden Tag beschäftigt- Langstrecken- Radrennen.“ [...] <sup>53</sup>

Laut dieser Passage scheint Misch nicht nur extrinsische(s) Lob bzw. Anerkennung für seine Tätigkeit zu bekommen, sondern eher Tadel. Aber wie die anschließende Passage zeigt, geht es ihm nicht um die Anerkennung von Fremden, Freunden oder der Familie, sondern um die eigene Erfahrung. Holen wir uns die Intentionen des Extremsports nach Allmer in Erinnerung, denn das Motiv „der Kampf gegen sich selbst“ (siehe Kapitel 5) kommt hier meines Erachtens sehr stark zur Geltung.

„Aber es geht eben nicht um das Beeindrucken von Fremden, sondern um die eigene Erfahrung. Etwas zu schaffen, was man sich niemals zugetraut hätte- oder eben auch nicht. Den endlos langen Weg zum Ziel nicht als Strafe, sondern als Privileg zu empfinden. Wenn man in der Nacht bei Regen auf dem Rad sitzt, trotzdem noch das Gute und Schöne an der Situation zu sehen. Natürlich ist es eine Illusion, das immer umzusetzen, jeder Mensch ist am Ende eben auch nur menschlich, und Dinge negativ zu sehen, ist schon fast eine gesellschaftliche Pflicht in der heutigen Zeit. Aber das Gefühl, sich aus einer Krise selbst zu befreien, ist gerade deshalb

---

<sup>52</sup> Randonnee: franz. für wandern. Ein Randonneur ist ein Langstreckenradfahrer.

<sup>53</sup> Misch, David: RANDONNEE. Zweifeln, Losfahren, Ankommen, Ein Ultracycling Tagebuch, Wien: Egoth Verlag 2017<sup>2</sup>, 14f.

so schön, weil es die Krise gegeben hat; die Größe des Ziels definiert sich erst durch die Schwierigkeiten beim Erreichen.“ [...] <sup>54</sup>

Im Weiteren berichtet Misch unter anderem über ungünstige äußere Witterungsverhältnisse, aber er versucht den Fokus auf das Erreichen seines großen Ziels zu legen, das in seinem Falle das Race Across America ist. Auch wenn das hohe Trainingspensum sicherlich nicht immer Freude bereitet bzw. sehr viel Überwindung des inneren Schweinehundes benötigt. <sup>55</sup> Trotzdem zählt nicht nur das Ziel selbst, sondern auch der Weg bis zum Ziel, denn wenn das Ziel einmal als erreicht gilt, hält das Gefühl des Erfolgs meist nur kurz an.

Außerdem beschreibt der Autor, dass er Parallelen zwischen Sport und Privatleben sehe. Ich stelle mir diesbezüglich die Frage: Sieht der Autor das Ultracycling als gelungene Möglichkeit für den Alltag? Hier das zugehörige Zitat:

„Herausforderungen, sowohl selbst gewählte als auch aufgezwungene, gehören zum Leben zwangsläufig dazu. Wie man damit umgeht, bestimmt letztendlich auch, wer man ist. Verstecken kann sich davor niemand. Man kann schöne Augenblicke in einer Beziehung genauso wenig konservieren wie die Kondition beim Radfahren. Jeder Tag bringt Veränderung, wir können nicht immer beeinflussen, ob positive oder negative. Wenn ich am Start eines Rennens über tausend Kilometer stehe und diese Distanz nonstop zurücklegen will, gibt es auch beim zehnten Mal keine Garantien, keine Routine. Erfahrung ist eine schöne Sache, aber massiv überbewertet.“ <sup>56</sup>

Hinzugefügt sei eine Kritik des Autors an der Wohlstandsgesellschaft, denn durch die vielen Vorschriften, Normen und belanglosen Dinge wie „social Network“ im

---

<sup>54</sup> Ebd.

<sup>55</sup> Ebd.

<sup>56</sup> Ebd.

alltäglichen Leben kommt man nicht aus seiner Komfortzone heraus, was er aber als sehr wichtig für die persönliche Weiterentwicklung erachtet, um sein Selbstbewusstsein zu stärken.

Es sei auch erwähnt, dass ihm das Gefühl der Selbstbestimmtheit im „Ultracyclingsport“ gefällt, was sich darin zeigt, dass man sich persönliche Ziele setzt, eigene Entscheidungen trifft und eigenverantwortlich handelt.<sup>57</sup>

## 8.2 SEVERIN ZOTTER

Severin Zotter (Abbildung 14) gehört zu jenen vier Österreichern, die das RAAM für sich ent-



scheiden konnten. Der zweifache Vater lebt in Graz und ist ein ausgebildeter Sozialarbeiter für die Caritas. In seinem Job bekommt er die Brutalität des Drogenalltags zu sehen und zu spüren.

**Abbildung 14: Zotter Severin Portrait (Quelle: <http://www.severinzotter.at/zur-person>)**

Er vertritt auch die Meinung, dass Sucht im Ultracyclingsport und Dro-

gensucht nicht wirklich verglichen werden können. Drogensucht habe laut Zotter eine enorme destruktive Komponente und manchmal berücksichtigen Abhängige nicht einmal die Konsequenzen für den nächsten Moment. Das sei im Langstreckenradsport nicht der Fall, denn man

---

<sup>57</sup> Vgl. Ebd.

muss Jahre hart an seinen Zielen arbeiten, um erfolgreich zu sein. Auch dann ist es nicht sicher, ob man sein Ziel erreichen darf. Herausforderungen wie Wetter, Witterung, persönliche Verfassung, aber auch das Teamgefüge usw. machten die Berücksichtigung des nächsten Schrittes sehr komplex. Falls man einen Fehler macht, bringt die Handlung eventuell das Scheitern mit sich.

Eine detaillierte Erläuterung folgt in den kommenden Passagen.

„Ein entscheidendes Unterscheidungsmerkmal ist meiner Meinung nach auch die Unmittelbarkeit der Drogensucht. In der Suchttherapie spricht man von Craving, also dem unbändigen Verlangen nach einer Substanz. Das geht soweit, dass sich ein Abhängiger schon die nächste Spritze aufzieht, bevor er die letzte überhaupt in der Vene hat. Gerade diese unmittelbare Sehnsucht nach Betäubung stehe aber in krassem Gegensatz zu den langen Ausdauerbelastungen im Ultracycling oder-running.“ [..]

„Man muss sich um so viele organisatorische Kleinigkeiten kümmern, wie der Esel immer mit der Karotte vor der Nase. [..] Auch im Rennen ist man gezwungen sich tagelang zu schinden, ohne Erfolgsgarantie. [...] Und ganz am Ende, mit etwas Glück, erntet man vielleicht den unspektakulären Lohn für die Mühen.“<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> Misch, David: INTENSITÄT. Auf der Jagd nach dem Flow, Wien: Egoth Verlag 2018, 46f.

Christoph Strasser (Abbildung 15) gilt momentan als der erfolgreichste supportet Ultra-Athlet.



Er konnte das Race Across America bereits sechsmal in der Solo-Kategorie für sich entscheiden, das Race Around Austria bereits viermal in der Solo-Kategorie gewinnen und zahlreiche weitere Siege bzw. Rekorde für sich verbuchen.

Christoph Strasser wird von manchen als der „Star“ der Szene gesehen, obwohl er in zahlreichen Interviews betont, dass er sich selbst nicht so sehe. Trotz seiner Erfolge im Ultracyclingbereich wirkt er sehr bodenständig.

Abbildung 15: Christoph Strasser Portrait (Quelle: <http://www.radsportseiten.net/txtzfiche.php?berid=36545>)

In einem Interview über Selbsteinschätzung, Stärken und Schwächen und dem Umgang mit Niederlagen. Im Allgemeinen wird sein „Bio-Psycho-Soziales Setting“ thematisiert (siehe Anhang).

Laut seinem Trainer habe er eine besondere „Robustheit“. In anderen Worten, er ist sehr selten krank, verträgt hohe Umfänge im Training und profitiert auf langen Strecken von seinem Körperbau, der mit 1,85m und 78-80kg doch für einen Rennradprofi sehr massig ist. Der Hauptpunkt seines Körpergewichts verlagert sich auf seine Beine. Im Brustbereich ist er schlank und zierlich, aber die Oberschenkel sind mit 59cm recht muskulös. Seiner Ansicht nach kann das zum Teil trainiert werden, aber zum Teil ist dies genetisch veranlagt. Detto verhält es sich mit der Herzfrequenz, welche in Ruhe bei 47-50bpm liegt. In Relation zu anderen Radprofis erweist sich dieser Wert als ein wenig höher. Im Weiteren erzählt Strasser, dass er selten

Krämpfe und kaum Gelenksbeschwerden habe. Er suche nie - außer im Rennen - einen Physiotherapeuten oder Masseur auf. Hinzugefügt sei, dass er der Auffassung ist, dass das Potential für die hohe Trainingsintensität eventuell auch daherkommt, dass er mit Anfang 20, zu Beginn seiner Karriere, wahnsinnig viel, fast zu viel trainiert habe. „Da waren monatlich mindestens eine 12h-Einheit dabei, in der Woche meist 40 Stunden oder mehr.“ (siehe ANHANG).

Aus wissenschaftlicher Sicht trainierte er damals zu viel und dies hatte zur Folge, dass der Körper langsamer regenerierte. Außerdem konnte bei so vielen Trainingseinheiten keine effektiven Trainingsreize mehr gesetzt werden. Leistungsfähiger wurde er später, als er den Trainingsumfang reduzierte und viel mehr Intervalle im hochintensiven Bereich <sup>59</sup> einlegte, und zudem oft bei kurzen Zeitfahrrennen am Start anzufinden war. [...]

Mental schätzt er sich als sehr geduldigen Menschen ein. Er gibt sich Zeit und denkt in langfristigen Zielen. Er vertritt die Meinung, dass es sehr wichtig ist, dass er für sein Tun einen tieferen Sinn hat, nämlich, dass er durch den Sport und vor allem durch die Abhaltung von Vorträgen leben kann. Er genieße es auch, andere Menschen zu inspirieren und Motivation und Begeisterung für sportliche Aktivitäten weiterzugeben. „Ohne einen tieferen Sinn ist in dem Sport wenig zu erreichen, bzw. nicht über viele Jahre die nötige Motivation zu erhalten. Würde ich mein Umfeld damit belasten (finanziell oder durch zu wenig Zeit für Familie/Freunde), hat der Sport viel eher ein Ablaufdatum. So kann ich das mit Freude langfristig ausüben und habe daher auch die Zeit, Rückschläge zu akzeptieren und daraus zu lernen.“ <sup>60</sup>

Er erzählt auch davon, dass ihm der Ultracyclingsport mehr Freude als zum Beispiel das Fußballspielen in jungen Jahren bereitet hat. Ein Grund liegt seiner Auffassung nach darin, dass er im Fußballspiel nicht die nötigen technischen Fähigkeiten für einen Profi gehabt hätte. Das führt wiederum dazu, dass sich dann auch die Freude am Tun in Grenzen hält. Denn er vertritt die Position, dass man dort am meisten Spaß hat, wo man zu den Besseren gehört.

Er betont in zahlreichen Aussagen und in Vorträgen, dass sein Team eine tragende Rolle im Erreichen des Erfolges einnimmt. Er spricht auch davon, dass diese Facette oftmals unterschätzt wird, da das Team im Hintergrund ein schnelles Vorankommen organisieren und in

---

<sup>59</sup> Sogenannte HIT-Trainingseinheiten

<sup>60</sup> Christoph Strasser Interview (siehe Anhang)



Krisenzeiten „pushen“ kann, aber auch Komponenten wie Körper, Psyche, Ernährung spielen eine entscheidende Rolle.

Im zitierten Interview geht er auch auf den Umgang mit Niederlagen ein.

Grundsätzlich mag er keine Niederlagen. Es fühlt sich sehr schmerzhaft an und „geht tief unter die Haut.“ Einen Grund sieht er darin, weil seine Projekte sehr große Unternehmungen sind, wenn zum Beispiel ein RAAM nicht wie gewünscht absolviert wird (zum Beispiel: 2009 und 2015).<sup>61</sup> Denn es stecken hinter diesen Projekten ein großes Budget, monatelanges Training und 11 ehrenamtliche Betreuer. Dann kommt hinzu, dass man sich im RAAM nur einmal im Jahr beweisen kann. Es gibt keine weitere Chance zur Rehabilitierung, wie zum Beispiel in anderen Sportarten.

Sobald die erste Enttäuschung abnimmt, sehe er es als klare Aufgabe dazuzulernen und dabei die Vergangenheit zu analysieren. Er stellt sich dabei Fragen wie „Warum ist das passiert? Wie kann ich es in Zukunft verhindern? Wie kann ich mich verbessern, dass ich beim nächsten Rennen wieder gewinnen kann?“

Er glaubt, dass das Akzeptieren der Phase, wo eine Niederlage weh tut, der Anfang für das nächste Mal ist, weil er solch eine Phase nicht wieder erleben will.

Er will verdeutlichen, dass Niederlagen für die Zukunft ein großer Antrieb sein können, um seine zukünftigen Erfolge zu realisieren

Zurück zum Schauplatz Race Across America. 2015 hatte er seinen sportlichen Rivalen und Freund Severin Zotter mit Trainingsplänen und hilfreichen Informationen vorbereitet, obwohl er sein Konkurrent war. Severin Zotter gewann in diesem Jahr sogar das RAAM, und Christoph Strasser musste in diesem Jahr aufgrund von Lungenproblemen, ähnlich wie 2009, ein Did Not Finish verbuchen, aber wie im zuvor besprochenen Interview versucht er die Niederlagen zu analysieren und in Folge dessen erfolgreicher zu meistern.

---

<sup>61</sup> In diesen Jahren musste der genannte Athlet das Rennen vorzeitig abbrechen. Man spricht im Ultrafachjargon auch von einem Did Not Finish

Wie zuvor beschrieben, kann Christoph Strasser mittlerweile von seiner Tätigkeit als Ultracyclingathlet leben. 2014 war das noch nicht der Fall, und die folgende Passage charakterisiert unter anderem das „business“ eines Ultraathleten. Zahlreiche Athletinnen und Athleten können kein finanzielles Kapital aus dem Ultracyclingsport schlagen.

„Rund 50.000 Euro für Mietauto, Treibstoff, Flüge, Verpflegung, Unterkunft für das ganze Team und Ausrüstung, was zum Großteil mittlerweile aber von Sponsoren finanziert wird. Preisgeld gibt es keines. Einen Bonus bekomme ich für meine Leistung nur von meinen Sponsoren, das ist Verhandlungssache. Fahre ich schlecht, steige ich mit null aus - falls gut, ist ein kleiner Urlaub drin. Geld zum Leben muss ich mit Vorträgen und meinem Onlineshop verdienen.“<sup>62</sup>

#### 8.4 MICHAEL STRASSER



**Abbildung 16: Strasser Michael Portrait (Quelle: <https://strassermichael.at/de/portrait/>)**

Michael Strasser (Abbildung 16) ist ein studierter Architekt, übte jedoch seine Profession nie wirklich aus, da er der Passion des Sports nachgehen wollte. Er kommt ursprünglich aus der Ultra-Triathlon Szene. Er hat den afrikanischen Kontinent von Nord nach Süd in 34 Tagen, 11 Stunden und 10 Minuten durchquert (Abbildung 17). Im Weiteren fuhr er von Alaska nach

<sup>62</sup> Sport Orf.at: So schmerzfrei wie möglich, in: <https://sportv2.orf.at/stories/2209115/2209110/> [abgerufen am 30.03.2020].

Patagonien in 84 Tagen, 11 Stunden und 50 Minuten (Abbildung 18). Michael sieht sich als Denker und Radsport-Philosoph.

Laut Misch strahlt er sehr viel Selbstvertrauen aus. Er hat es geschafft, das Projekt Cairo2Cap, welches ihm 70.000 Euro kostete, kostendeckend umzusetzen, jedoch musste er trotzdem 40 Vorträge halten, um den Break Even zu erreichen.<sup>63</sup>

Für sein Projekt Ice2Ice bekam er den Award Sportler mit Herz, da er Geld für seine WG-Mitbewohnerin, die an der unheilbaren Nervenkrankheit ALS erkrankte, spendete.<sup>64</sup>

Im folgenden Text von David Misch wird beschrieben, dass Michael Strasser für seine Projekte körperlich bis an die Grenze geht und eventuell sogar körperlich langfristige Schäden in Kauf nimmt:

[...] „Konsequenzen körperlicher Natur sieht Michael mit einer ähnlichen Gelassenheit entgegen. Arzt habe er diesmal keinen im Team, für ihn sei jedenfalls klar, dass er seine Grenzen ausloten werde. Auf die Frage, wer schlussendlich die Entscheidung für einen Abbruch treffen würde, falls er diese Grenzen erreichen sollte, bleibt seine Antwort vage. Man merkt, dass dieses Szenario in seinem Denken keine übergeordnete Rolle spielt, und vielleicht darf das auch nicht anders sein. Schon in Afrika musste er schwierige Entscheidungen treffen. Nach einigen Tagen war zwischen Hüfte und Knie alles taub, Pinken funktionierte nur mehr über Sichtkontrolle. Ich stellte mir auf dem Rad dann schon die Frage, ob die beleidigten Nerven, der konstante Druck über Wochen, zu einer dauerhaften Unfruchtbarkeit führen könnte. Aber auch das wäre für mich in Ordnung gewesen.“<sup>65</sup>

Diese Passage wirkt meiner Meinung nach sehr beklemmend und hier soll der Athlet die Athletin sich selbst über die Rolle seiner Eigenverantwortung hinterfragen, ob der Moment oder

---

<sup>63</sup> Vgl. Misch, David: INTENSITÄT. Auf der Jagd nach dem Flow, Wien: Egoth Verlag 2018, 75.

<sup>64</sup> Vgl. Österreichische Lotterien: Sportler mit Herz, in: <https://www.lotterien.at/unternehmen/sponsoring/sportlerin-mit-herz> [30.03.2020]

<sup>65</sup> Fußnote 58, 80f.

das Erreichen des gesteckten Ziels einen höheren Wert einnimmt als die Möglichkeit des Inkaufnehmens eines dauerhaften körperlichen Schadens oder Spätfolgen in späteren Lebensstadien.



Abbildung 17: Route Projekt CAIRO2CAPE (Quelle: <http://www.cairo2cape.com/>)



Abbildung 18: Projekt ICE to ICE von Alaska nach Patagonien (Quelle: <https://kurier.at/chronik/oesterreich/weltrekordjagd-mit-dem-rad-23000-kilometer-durch-amerika/400069961>)

### 9.1 VERGLEICH EINES ULTRAATHLETEN MIT EINEM PATIENTEN AUF DER INTENSIVSTATION

2017 begleitete der Anästhesist und Intensivmediziner Florian Wimmer, der zum Zeitpunkt am Klinikum Grieskirchen- Wels tätig war, den Ultrasportler Christoph Strasser beim RAAM. Wimmer verglich die Betreuung des Athleten mit einer/einem Patientin/Patienten auf der Intensivstation.

Als betreuender Arzt musste er den Gesundheitszustand seines Athleten regelmäßig beobachten.

Wenn Athletinnen oder Athleten 30 Liter in 24 Stunden trinken, kann der Körper beginnen, Wasser einzulagern. Aus diesem Grund sind Flüssigkeitsrestriktionen von Relevanz.

Weitere Parallelen zur Intensivstation sieht er beim Durchqueren der Wüste, die bei Temperaturen von bis zu 45 Grad durchquert wird, was wiederum zu hohen Belastungen der Atemwege führt.

Weitere gesundheitliche Risiken sind mit zunehmender Zeit die Hautprobleme am Gesäß,

„aber auch im Gesicht durch die Sonneneinstrahlung bis hin zu Gefühlsstörungen an Händen und Füßen sowie Problemen mit der Feinmotorik, die man aber weniger medizinisch als physiotherapeutisch beeinflussen kann.“<sup>66</sup>

---

<sup>66</sup> Klinikum Wels-Grieskirchen: Intensivmediziner begleitet Ultraradsportler Strasser durch Amerika, in: <https://www.klinikum-wegr.at/aktuell/intensivmediziner-begleitet-ultraradsportler-strasser-durch-amerika> [abgerufen am 30.03.2020].

Strasser schlief pro Tag nur eine Stunde. Den ersten kurzen Powernap von 17 Minuten absolvierte er nach ca. 30 Stunden. Die erste längere Schlafphase nach 40 Stunden (Näheres im Kapitel 9.4 „Schlafentzug“)

Alle 30 Stunden wird das Gewicht und Blutbild des Athleten kontrolliert. Im Rennen 2017 trank Christoph Strasser 10 bis 22 Liter und nahm 8.000 bis 11.000 Kalorien pro Tag zu sich. Bereits mehrere Tage vor dem Event stellte der Athlet seine Ernährung auf Flüssignahrung um.<sup>67</sup>

## 9.2 SCHLAFENTZUG

Für zahlreiche Athletinnen und Athleten ist der Schlafentzug „business as usual“. In der Regel schlafen Solo-Athletinnen und Athleten 1-2 Stunden pro Tag bei einem Rennen wie dem Race Across America. Bei Langstreckenrennen, die 3-4 Tage andauern, versuchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer oftmals mit einer Schlafdauer von weniger als 90 Minuten auf die gesamte Renndauer auszukommen.<sup>68</sup>

Im Jahre 2013 erschien ein Artikel im „Kurier“ über Franz Spilauer, der im Jahre 1988 der erste österreichische und zugleich nicht US-amerikanische Gewinner des Race Across Americas war. Der Artikel verdeutlicht die Konsequenzen des Schlafentzugs.

Franz Spilauer [...] „wäre gegen Ende des Rennens fast kollabiert, als Spilauer von Halluzinationen gezeichnet in den Hügeln von West Virginia plötzlich umdrehen und nach San Francisco zurückfahren wollte. Doch schließlich durfte sich das Team in Washington D. C. vom

---

<sup>67</sup> Vgl. Ebd.

<sup>68</sup> Quelle: Eigene Erfahrung.

österreichischen Botschafter empfangen lassen. Spilauer war 1988 der erste nicht-amerikanische Sieger des heutigen Klassikers. Nur 14 der 39 Teilnehmer erreichten das Ziel.

Es war ein Rennen im roten Bereich, sagt Spilauer heute. „Ich habe damals keinen Meter bereut – und heute tu’ ich das schon gar nicht.“<sup>69</sup>

Schlafforscher fanden heraus, dass ein Proband mit einem Schlafentzug von 24 Stunden Symptome von Schizophrenie aufweisen kann. Nach Ende des Versuchs und ausreichend Schlaf verschwinden die Symptome der Schizophrenie wieder.<sup>70</sup> So sollen 24 Stunden ohne Schlaf eine ähnliche Wirkung haben wie 1 Promille Alkohol im Blut.<sup>71</sup>

Damit man die Gefühlswelt eines/einer Ultra-Athleten/-Athletin erahnen kann, folgt eine kurze Beschreibung der Wirkung von Schlafentzug auf den menschlichen Organismus.

Laut dem Gesundheitsmagazin „PraxisVita“, dessen Redakteure mit zahlreichen Fachärzten zusammenarbeiten, fühlt sich eine schlaflose Nacht erträglich an, da der Körper mehr Dopamin produziert und kurzfristig aufputscht.

In der zweiten schlaflosen Nacht fühlt sich der Proband/ die Probandin bereits sehr müde, denn die Wirkung des Dopamins lässt allmählich nach. Symptomatisch dafür ist, dass das Aufmerksamkeits- und Gedächtnisvermögen beeinträchtigt ist.

Nach drei schlaflosen Nächten fühlt sich der/die Proband/Probandin erschöpft. Die Motorik funktioniert nicht einwandfrei- Zittern, Schwindel und Schüttelfrost können die Folge sein.

---

<sup>69</sup> Kurier: Es war ein Rennen im roten Bereich, in: <https://kurier.at/sport/es-war-ein-rennen-im-roten-bereich/16.332.564> [abgerufen am 30.03.2020].

<sup>70</sup> Vgl. Ärzteblatt.de: Schlafentzug führt zu Schizophrenie-Symptomen, in: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/59312/Schlafentzug-fuehrt-zu-Schizophrenie-Symptomen> [abgerufen am 30.03.2020].

<sup>71</sup> Vgl. PraxisVita: Schlafmangel. Weshalb das Gehirn nach 3 Tagen durchdreht, in: <https://www.praxisvita.de/schlafmangel-weshalb-das-gehirn-nach-3-tagen-durchdreht-4623.html> [abgerufen am 30.03.2020].

In der vierten schlaflosen Nacht kommt es „zu Halluzinationen, Psychosen, Apathie oder komatösem Tiefschlaf.“<sup>72</sup>

## 9.3 LEID, SCHMERZEN UND VERLETZUNGEN/ HERAUSFORDERUNGEN IM RAD- UND ULTRACYCLINGSPOURT

### 9.3.1 SCHMERZEN IM BEREICH DER HALSWIRBELSÄULE

Nackenschmerzen werden aufgrund der „(Über-)Streckung der zervikal-thorakalen Region begünstigt.“ „Aerolenker<sup>73</sup> verursachen eine noch größere (Über-)Streckung im Vergleich zu normalen Lenkern.“<sup>74</sup>

Die Nackenschmerzen können so weitreichend beim Ultracyclingsport sein, dass die Nackenmuskulatur des/der Athleten/Athletin dementsprechend nachlässt. Man spricht im Fachcharгон auch von einem sogenannten „Shermers Neck“ (siehe Abbildung 19)<sup>75</sup>, sodass nur mittels einer mechanischen Stütze das Rennen fortgeführt werden kann.

---

<sup>72</sup> Vgl. Ebd.

<sup>73</sup> Lenkeraufsätze, die aus aerodynamischen Zwecken verwendet werden.

<sup>74</sup> Vgl. Höden, David: Verletzungen und Schmerzen im Langdistanztriathlon, Graz 2017 (=Dissertation Universität Graz), 98-141.

<sup>75</sup> Nach Michael Shermer, der das Phänomen beim RAAM 1983 erlebt hatte, in:  
[http://06.live-radsport.ch/details\\_211827/RAAM\\_\\_Tag\\_7\\_Gruumlner\\_mit\\_%E2%80%9EShermer%E2%80%99s\\_Neck%E2%80%9C\\_ausgeschieden\\_%E2%80%93\\_enger\\_Dreikampf\\_zwischen\\_Pattinson\\_Baloh\\_und\\_Loumlhr.html](http://06.live-radsport.ch/details_211827/RAAM__Tag_7_Gruumlner_mit_%E2%80%9EShermer%E2%80%99s_Neck%E2%80%9C_ausgeschieden_%E2%80%93_enger_Dreikampf_zwischen_Pattinson_Baloh_und_Loumlhr.html)  
[abgerufen am 24.03.2020].





**Abbildung 19:** Bild zeigt Paul Danhaus mit einem Shermers Neck (Quelle <https://www.welovecycling.com/wide/2017/08/10/creepiest-cycling-condition-shermers-neck/>)

Auch tritt bei einigen Radfahrerinnen und Radfahrern das genannte „Ulnar tunnel - oder handlebar palsy Syndrom“<sup>76</sup>, häufig durch das andauernde Halten des Lenkers, auf. Bei einem norwegischen Ultracyclingrennen gaben 32 (19 %) der 169 (160 Männer und 9 Frauen)

befragten Probandinnen und Probanden „ein Schwächegefühl in den Händen an.“<sup>77</sup>

Je nach Wettereinfluss können durch Regen auch die Fußsohlen und Hände der Athletinnen und Athleten stark bis sehr stark durchweicht sein. Bei einem Ultraradrennen können Taubheitsgefühle je nach Intensität des Rennens noch stärkere Dimensionen annehmen. (siehe Abbildung 20)

<sup>76</sup> Anfängliches Kribbeln und Stechen im Ring- und Kleinfinger äußert sich später in einem Verlust des Gefühls und der motorischen Funktion, in: Höden, David: Verletzungen und Schmerzen im Langdistanztriathlon, Graz 2017 (=Dissertation Universität Graz), 98-141.

<sup>77</sup> Ebd.



**Abbildung 20: Aufgeweichte Hände von Christoph Strasser (Quelle: [https://www.christophstrasser.at/fotogalerie\\_videos\\_filme/bilder/bilder\\_detail/?no\\_cache=1&tx\\_chilieventGallery\\_pi1%5Bid%5D=435](https://www.christophstrasser.at/fotogalerie_videos_filme/bilder/bilder_detail/?no_cache=1&tx_chilieventGallery_pi1%5Bid%5D=435))**

In der Literatur nach Höden verspürten 41,7- 66,4 % der Freizeit-Radfahrerinnen und -Radfahrer überlastungsbedingte Nackenschmerzen.<sup>78</sup>

### 9.3.2 SCHMERZEN IM KnieBEREICH

In der fachspezifischen Literatur bestätigten mehrere Studien, dass Knieschmerzen häufige Beschwerden bei Radfahrerinnen und Radfahrern darstellen.

„Bei Profiradfahrern stellen Knieschmerzen je nach Literatur 16,5- 39,5 % der gesamten Verletzungen dar.“<sup>79</sup>

„Bei Freizeit-RadfahrerInnen wurden überlastungsbedingte Kniebeschwerden mit 21 - 62 % angeführt.“<sup>80</sup>

---

<sup>78</sup> Vgl. Ebd.

<sup>79</sup> Ebd.

<sup>80</sup> Ebd.

Aufgrund der männlichen Physis und der großteils männlichen Radfahrer, wird in der Literatur vor allem das männliche Individuum untersucht.

Es tritt im Radsport immer wieder die Debatte auf, ob Radfahren zu Impotenz führen kann.<sup>81</sup>

Die Mehrzahl der Autorinnen und Autoren vertritt die Hypothese, dass „die Pundendalnerven vom Schambein durch das Nachvornekippen auf dem Radsattel zusammengedrückt werden“. Andere Autorinnen und Autoren behaupten, dass „der Radsattel die Blutversorgung im und zum Penis verschlechtert.“<sup>82</sup>

Die Impotenzwahrscheinlichkeit liegt bei Amateur-Langstrecken-Radfahrern bei 13,1 %, im Vergleich zu der Gruppe der „Nichttradler“ mit 3,9 %.

Schwarzer et al. untersuchten in diesem Zusammenhang zusätzlich den Effekt unterschiedlicher Sattelmodelle. Die entscheidende Sache,

„um eine Verringerung der Penisdurchblutung zu vermeiden, ist nicht die Stärke und Art der Sattelpolsterung, sondern die Sattelbreite, welche unterstützend auf die Beckenknochen wirkt und somit eine Verringerung der Durchblutung verhindert.“<sup>83</sup>

„Um präventiv gegen die Einklemmung der Gefäße vorzugehen, könnte die Sattelnase um einige Grade nach untenstehend montiert werden.“<sup>84</sup>

---

<sup>81</sup> Vgl. Anfängliches Kribbeln und Stechen im Ring- und Kleinfinger äußert sich später in einem Verlust des Gefühls und der motorischen Funktion, in: Höden, David: Verletzungen und Schmerzen im Langdistanztriathlon, Graz 2017 (=Dissertation Universität Graz), 98-141.

<sup>82</sup> Ebd.

<sup>83</sup> Ebd.

<sup>84</sup> Ebd.

„Des Weiteren sollten die Beine bei keiner Kurbelumdrehung komplett durchgestreckt und die Position auf dem Rad (Sitzen/Stehen) alle zehn Minuten gewechselt werden.“<sup>85</sup>

In einer Befragung über Impotenz und Nerveinklemmung im Rahmen eines 540 km langen norwegischen Ultracyclingrennens gaben 35 (22 %) der 160 männlichen Probanden Beschwerden im Genitalbereich an, 33 (21 %) erlebten Taubheit im Penis nach der Tour und 21 (13 %) Athleten klagten über Impotenz.

Keine der Befragten Athletinnen gab Beschwerden im Genitalbereich an. Bei 11 (7 %) Ultraathleten dauerte die Impotenz länger als eine Woche an. Die Dauer der Impotenz lag bei acht Monaten und in Relation dazu dauerte die Taubheit zwei Monate.

Die Probanden beschwerten sich viel später über Impotenz als über Taubheit in den Händen, die bereits während der Tour auftrat. Kein Teilnehmer bekundete Schmerzen im Genitalbereich während der ersten 150 bis 200 km der Tour. Hinzugefügt sei, dass die Hobbyradfahrer für diese Herausforderung im Durchschnitt 16-17 Stunden benötigten.

Im Zuge der Studie fand man heraus, dass ein langanhaltender Druck von ein bis zwei Tagen nötig ist, um die Symptome für Impotenz auszulösen.<sup>86</sup>

Nun zu den grundsätzlichen Empfehlungen, um den genannten Symptomen vorzubeugen. Es sollte weniger als ein Drittel des Körpergewichtes vom Lenkervorbau getragen werden.

Ein sogenanntes „Bike Fitting“, um Korrekturen an Lenker, Sattelhöhe, das Ausrichten der Sattelspitze und Überprüfung der Rennradgeometrie durchzuführen ist eine dringende Empfehlung, um genannten Beschwerdebildern präventiv zu bekämpfen.

---

<sup>85</sup> Ebd.

<sup>86</sup> Ebd.

Zusätzlich wird ein häufiges Ändern der Handposition, der Wechsel zwischen sitzender und stehender Position als auch eingeplante Pausen, um den genannten Risiken entgegen zu wirken, empfohlen. Die genannten Beschwerdebilder sind laut Höder häufiger verbreitet als man glaubt.<sup>87</sup>

#### 9.4 TODESFÄLLE UND SCHWERE VERLETZUNGEN BEIM RAAM

Wie bereits erwähnt, gibt es seit 1982 das RAAM. In diesem Zeitraum starteten circa 600 Solistinnen und Solisten. Circa die Hälfte der Solo-Athletinnen und Athleten soll bis dato das Ziel erreicht haben. Es verunglückten im Zusammenhang mit diesem Rennen zwei Personen direkt während des Rennens. Das waren einmal Bob Breedlove im Jahre 2005 und dann Brett Malin im Jahre 2003. Der Däne Anders Tesgard verstarb in Folge eines Unfalls beim RAAM.

2018 kollidierte der Österreicher Thomas Mauerhofer in Illinois beim Linksabbiegen durch Kollision mit einem bei Rot entgegenkommenden Auto. Seine erste Teilnahme endete so mit gebrochenem 6. Halswirbel.<sup>88</sup>

Der fünffache RAAM Gewinner Jure Robic starb 2010 in Slowenien im Rahmen eines Mountainbike- Trainings im Wald. Es handelt sich hierbei nicht um einen Ultracycling Unfall, aber da Jure Robic eine Größe in dieser Sportart darstellt, sollte dieser Name hier erwähnt werden.

---

<sup>87</sup> Vgl. Höden, David: Verletzungen und Schmerzen im Langdistanztriathlon, Graz 2017 (=Dissertation Universität Graz), 98-141.

<sup>88</sup> Vgl. Orf Steiermark: Mauerhofer bei RAAM schwer verletzt, in: <https://steiermark.orf.at/v2/news/stories/2920006/> [abgerufen am 30,03.2020].  
Vgl. Kronen Zeitung: Rad-Ass Tom Mauerhofer in den USA niedergefahren, in: <https://www.krone.at/1725967> [abgerufen am 30,03.2020].

Das Race Across America 2009 endete für Christoph Strasser nach 2367 Rennkilometer in Pratt Regional Medical Centre in Kansas mit einer Bronchitis und Fieber im Krankenhaus.<sup>89</sup>

Der dreitägige Krankenhaus Aufenthalt kostete Christoph Strasser nicht nur beinahe sein Leben, sondern auch 10 000 US-Dollar, die er in Raten zurückzahlen musste.

Am 31. Dezember 2017 gab der Oberösterreicher Gerhard Gulewicz in einer Facebook Aus-sendung die Hintergründe über sein DNF beim Race Across America bekannt. 2017 war auch seine letzte Teilnahme am Race Across America. Insgesamt hatte er zwölfmal am RAAM teil-genommen.

Er beschrieb aber auch, dass er als Rookie im Jahre 2006 ins Ziel fuhr, obwohl er eine Lungen-entzündung hatte.

„Aus heutiger Sicht war das damals zwar vielleicht heroisch, aber für meine Gesundheit unver-antwortlich. Es mag wohl auch ein Grund dafür sein, dass ich seitdem, was meine Lunge be-trifft, anfälliger bin als früher.“<sup>90</sup>

## 9.5 REGENERATIONSZEITEN

Laut einer Aussage von Gerald Bauer, der selbst Ultraathlet und Trainer im Olympiazentrum Rif bei Salzburg ist, benötigt ein/eine Ultra-Athlet/-Athletin als Richtwert pro 1000 Kilometer Non-Stop-Erlebnis ein Monat Regenerationszeit. Nach einem Ultra-Event wie dem Race

---

<sup>89</sup> Vgl. Strasser, Christoph: Der Weg ist weiter als das Ziel, Wien: Egoth Verlag GmbH 2018, 93f.

<sup>90</sup> Gulewicz, Gerhard: Facebookpost vom 31 Dezember 2017, in [https://www.facebook.com/gerhard.gulewicz/posts/10156949674062926?\\_\\_xts\\_\\_\[0\]=68.ARAI-kBNdeu-g-Rkj0mS7RN2hee0CSoyJlwBjGf2qSqCQzVOI\\_dbAp0dpn8kKtgKO7vr7\\_BcKcqMSTswrjdPFv6lDDSWxm-stobEJ5jmGLuZONy-OZrDOPAavRcSIYmEKrl4dbTZQ-8ugLPyzP3ba0b27jfiNtqHPvIpnX4W1dE\\_G6zisLgOke\\_Ob-RVvexMnwGNuljE-zLrBUjOC29UhGImSTycF\\_Mao4He4ImIRX4\\_dsWXpfqmNWPjHQrAvir7otZdByP7coYpYk-PSIY2TZsiOnZBEKJX2wLHwMh2r0R0vAzroj2B4-qbtLUKORqHKumH2jbGg45vDEmhvyRi4Fi&\\_\\_tn\\_\\_=-R](https://www.facebook.com/gerhard.gulewicz/posts/10156949674062926?__xts__[0]=68.ARAI-kBNdeu-g-Rkj0mS7RN2hee0CSoyJlwBjGf2qSqCQzVOI_dbAp0dpn8kKtgKO7vr7_BcKcqMSTswrjdPFv6lDDSWxm-stobEJ5jmGLuZONy-OZrDOPAavRcSIYmEKrl4dbTZQ-8ugLPyzP3ba0b27jfiNtqHPvIpnX4W1dE_G6zisLgOke_Ob-RVvexMnwGNuljE-zLrBUjOC29UhGImSTycF_Mao4He4ImIRX4_dsWXpfqmNWPjHQrAvir7otZdByP7coYpYk-PSIY2TZsiOnZBEKJX2wLHwMh2r0R0vAzroj2B4-qbtLUKORqHKumH2jbGg45vDEmhvyRi4Fi&__tn__=-R) [abgerufen am 19.03.2020].

Around Austria, das eine Strecke von 2150 Kilometer mit sich bringt, sollte mindestens auf eine Regenerationszeit von 2 Monaten geachtet werden.<sup>91</sup>

Im besagten Interview erklärt Gerald Bauer auch den erhöhten Energiebedarf und eine ausgewogene Ernährung nach einem Ultrarennen. Er vertritt die Meinung, dass kurz nach einem Ultrarennen zweimaliges Mittag- als auch Abendessen keine Seltenheit sind.

Während der Regenerationsphase soll nicht komplett auf Sport verzichtet werden. Lockere Trainingsfahrten im Regenerationsbereich sollten seiner Meinung nach am Trainingsplan stehen. Der Körper regeneriert seiner Ansicht nach schneller, wenn man kleinere Einheiten in den Alltag inkludiert als wenn man gar keinen Sport betreibt.<sup>92</sup>

## 9.6 DOPING IM ULTRACYCLINGSPORT

Im genannten Kapitel sollten die Ansichten nach Jaklitsch und Christoph Strasser dargestellt werden. Meiner Erfahrung nach wurde im Ultracyclingsport im Vergleich zur Kurzstrecke bis dato kein/e AthletIn mittels eines positiven Dopingtests nach den WADA-Kriterien überführt. Beispielsweise werden beim Race Around Austria jährlich stichprobenartig Dopingtests durchgeführt.

Jaklitsch hat sich in der Szene als Mentalcoach von Christoph Strasser und selbst Ultra-Athlet einen Erfahrungsschatz von mehr als einem Jahrzehnt erarbeitet. Er vertritt die Anschauung, dass keine/kaum Preisgelder ausgeschüttet werden und daher kommen Dopingmittel in der Regel nicht zum Einsatz. Er selbst formuliert dies in seinem Buch wie folgt:

---

<sup>91</sup> Vgl. Race Around Austria: Race Around Austria 2016. Das Magazin: Samstag, in [https://www.youtube.com/watch?v=oQRf\\_8tttGo&list=PLSjC3nnA0z7MoHx5nBg2dxuRv55L1rh85&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=oQRf_8tttGo&list=PLSjC3nnA0z7MoHx5nBg2dxuRv55L1rh85&index=4) [abgerufen am 10.03.2020].

<sup>92</sup> Vgl. Race Around Austria: Race Around Austria 2015. Das Magazin: Tag 5, in <https://www.youtube.com/watch?v=IW0P0-8zBXo> [abgerufen am 10.03.2020].

„Eine Sportart, bei der es nichts zu verdienen gibt, ruft auch keine professionellen Doper auf die Bühne. Denn Doping kostet Geld. Immerhin gibt es in Europa nur zwei Radevents in der Langstrecke, bei denen es ein minimales Preisgeld gibt. Die Unkosten einer Teilnahme (Startgebühr, Kosten für den Sport und das Begleitfahrzeug, Ernährung...) verzehren bereits mehr als das zu erwartende Preisgeld. Viel dramatischer zeichnet sich die finanzielle Situation beim Race Across America. Eine Teilnahme verschlingt für einen Europäer je nach Größe der Crew und Aufwand in der Medienberichterstattung zwischen 25.000 und 50.000 Euro. Da bleibt kein Geld für Dopingmittel.“<sup>93</sup>

Ich sehe mich nicht als Dopingexperte, aber ich würde behaupten, dass niedrige Preisgelder nicht der alleinige Grund dafür sind, dass Athletinnen und Athleten nicht zu verbotenen Substanzen greifen. Dem gegenüber ist zu sagen, dass im Amateurradsport, in der Radmarathonszene, auch ohne Preisgelder Doping betrieben wird.<sup>94</sup>

In einem weiteren Passus formuliert Jaklitsch, dass Schmerzmittel jedoch schon eingesetzt würden. In seinen Worten:

„Dennoch bin ich nicht so blauäugig, wie ich es hier vielleicht beschreibe. Schmerzmittel und entzündungshemmende Präparate, oral eingenommen oder als Salbe appliziert, sind die Normalität, wie sie auch Herr und Frau Österreicher anwenden. Darum galt es noch vor einiger Zeit als normal, bei Langstreckenradevents mit entzündungshemmenden Substanzen wie Diclofenac einen Grundspiegel aufzubauen. Die Konsequenzen sind vermutlich bekannt.“<sup>95</sup>

---

<sup>93</sup> Jaklitsch, Thomas: Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen. Die Wege von Christoph Strasser zum Rekord beim Race Across America, Graz: Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. & CO. KG 2014, 34.

<sup>94</sup> Rennrad Das Magazin: Die Recherche: Doping für Millionen, in: <https://www.radsport-rennrad.de/race/doping-hobby-radsport/> [abgerufen am 26.10.2020].

<sup>95</sup> Fußnote 93, 34.



In den folgenden Zeilen schildert Jaklitsch, dass das genannte Prozedere nicht mehr den Status quo beschreibt, denn diese Herangehensweise ist nicht sinnvoll, da ansonsten der Organismus des Athleten/ der Athletin zusätzlich zu den angehenden Strapazen belastet würde.

Es existiert ein ORF-Interview mit Christoph Strasser zum Thema Doping im Ultracyclingsport aus dem Jahre 2014, welches auch im Kapitel 8.5 im Zuge einer anderen Fragestellung kurz thematisiert wurde. Christoph Strasser wurde die Frage gestellt, ob Doping beim RAAM eine Rolle spielt. Dazu antwortete Strasser, dass das Thema „Doping im Ultracyclingsport“ nur in der Öffentlichkeit so wahrgenommen wird. Er glaube, dass es sich um einen komplett doping-freien Sport handle, nicht nur, weil bisher noch alle Kontrollen negativ waren. Als Gründe für seine Behauptung nannte er erstens die geringe finanzielle Motivation. Der Sieger gewinnt ein Holzbrett und ein Finisher-Trikot.

Zweitens rechne sich ein ausgeklügeltes Dopingnetzwerk nicht. Zubrot beim RAAM könne sich Strasser nur verdienen, wenn er ein Buch darüber schreibe oder Vorträge halte. Dann fügte er seine zweite These hinzu, dass er dafür nicht gewinnen müsse, auch der Letzte könnte über sein/ihr Abenteuer berichten, die Platzierung habe seiner Anschauung nach nichts mit der Vermarktung des Athleten/der Athletin zu tun.

Seine dritte These lautete, dass er mit 160 Watt Durchschnittsleistung über die ganze Renn-dauer gesehen fahre und sein Grundlagenausdauerbereich bei 200 bis 270 Watt liege. Er fahre also rein regenerativ. Würde er dopen, wäre er im roten Bereich, er würde den Motor überdrehen und nach zwei Tagen tot vom Rad fallen. Seiner Anschauung nach funktioniere Doping nur mit ein paar Stunden Höchstleistung und danach viel Schlaf - nicht, wenn man 23 Stunden am Tag auf dem Rad sitze. Dann fügte er seiner Aussagen hinzu, dass Antidepressiva von Nutzen wären, denn durch den Schlafentzug leide man an Paranoia, man halluziniere

und habe grundlos Angst (siehe Kapitel 9.4). Hier sei jedoch zu erwähnen, dass das beste „Mittel dagegen ein eingespieltes Team sei, das dich in- und auswendig kennt und weiß, wie es den Athleten/ die Athletin motivieren und aufmuntern kann.“<sup>96</sup>

Grundsätzlich stimme ich Christoph Strasser in den Punkten 2 und 3 zu, aber bezugnehmend zu Punkt 1 bezweifle ich, dass in unserer Gesellschaft sich der/die GewinnerIn, auch wenn man für einen RAAM Sieg kein Preisgeld erhält, genauso vermarkten kann wie der/die TeilnehmerIn, der zeitlich als Letzte/r die Ziellinie überquert, aber grundsätzlich stimme ich in Punkt 1 auch zu, dass jeder/jede Finisher/Finisherin enormes Potenzial zur Vermarktung hat.

Abschließend zu diesem Kapitel spreche ich mich auch für eine Ultracyclingszene ohne Schmerzmittel aus, denn meines Erachtens sind Schmerzmittel vor allem in der Langstreckenszene enorm wettbewerbsverzerrend, da der/die Athlet/Athletin Kilometer für Kilometer abspulen kann, da der Schmerz nicht mehr in der ursprünglichen Intensität wahrgenommen wird. Die Langzeitfolgen sind nach derzeitigem Ermessen nicht erforscht. Diesbezüglich fände ich es auch sinnvoll, dass die Welt Anti Doping Agentur, kurz WADA, Schmerzmittel auf die Verbotsliste setzen würde.

---

<sup>96</sup> Vgl. Sport Orf.at: So Schmerzfrei wie möglich, in: <https://sportv2.orf.at/stories/2209115/2209110/> [abgerufen am 30.03.2020].

Jaklitsch ist verheiratet, dreifacher Vater, Master of Art in Social Science, Supervisor, Mentaltrainer, NLP Lehrtrainer, Lehrcoach, Lebens- und Sozialberater, Mentalcoach diverser Spitzensportler und Langstreckenradfahrer.<sup>97</sup>

Das Langstreckenradfahren wird während des Rennens vermutlich aufgrund der gesammelten Eindrücke bei Vorträgen oftmals bei seinen Zuhörerinnen und Zuhörern als eine moralisch verwerfliche Handlung angesehen.

Auch Jaklitsch vertritt die These, dass Wettkämpfe im Langstreckenrad sport auf einem hohen Niveau nicht unbedingt die körperliche Gesundheit fördern.

Allerdings ist der Autor der Auffassung, dass die Körper der Sportler recht bald wieder genesen sind, und bis dato sind keine Langzeitschäden dokumentiert.

Man sollte jedoch nicht die „psychisch langfristigen positiven Effekte und die persönliche Genugtuung“<sup>98</sup> außer Acht lassen, denn von ihren beinahe übermenschlichen Leistung zehren UltracyclerInnen laut Jaklitsch möglicherweise ihr Leben lang.

Dem sei hinzugefügt, dass Jaklitsch auch die These vertritt, dass der Weg zum Ultraevent im Vergleich zu einem Ultraradrennen aufgrund von gesundheitsfördernden Handlungen, die bedingt durch den Langstreckenrad sport sind, umso gesünder sein kann.<sup>99</sup>

---

<sup>97</sup> Jaklitsch, Thomas: Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen. Die Wege von Christoph Strasser zum Rekord beim Race Across America, Graz: Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. & CO. KG 2014., Klappentext Rückseite.

<sup>98</sup> Ebd.,33.

<sup>99</sup> Ebd., 33.

Im Buch „Die Alzheimerlüge“ von Dr. med. Michael Nehls, der selbst das Race Across America bestritten hat, wird die Wichtigkeit von Schlaf für die Vitalität des Menschseins betont. Er schildert, dass viele Athleteninnen und Athleten Paranoia<sup>100</sup>, die auf Schlafmangel zurückzuführen sind, für eine RAAM Zielankunft in Kauf nehmen, jedoch wählte er eine eigene Strategie von 30 km/h für 15 Stunden pro Tag. Den Rest des Tages schlief er. Er belegte mit dieser Strategie im Jahre 2008 den 7. Platz.

Nehls in einem Interview über die Schlaftaktik der durchschnittlichen RAAM TeilnehmerInnen in der „Süddeutschen Zeitung“:

[...] „die Profis setzen den Trend, wie gefahren wird. Und die normalen Fahrer ziehen dem hinterher. An der Westküste fahren sie also mit 35-40 Stundenkilometern los, und an der Ostküste strampeln sie dann gerade noch 10-15 Stundenkilometer schnell, weil sie völlig übermüdet sind. Da könnte jede Oma mithalten.“

sueddeutsche.de: „Aber anders schafft man die Strecke ja angeblich gar nicht.“

Antwort von Nehls: „Wenn man die 4800 Kilometer durch 12 teilt, sind das 400 Kilometer am Tag. Bei einem 30-km/h-Schnitt schaffe ich das in 13 Stunden. Es gibt also erst mal keinen Grund, warum ich dann nur eine Stunde schlafen sollte. Ich habe mir dann ausgerechnet, dass

---

<sup>100</sup> Nehls, Michael: Die Alzheimerlüge. Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit, München: Wilhelm Heyne Verlag 2014, 223.

ich pro Tag 15 Stunden fahren werde. Und den Rest schlafe. Dadurch vermutete ich eine Regeneration, die es wettmachen würde, dass ich schlief, während die anderen weiterfuhren.“<sup>101</sup>

## 9.9 SICHERHEITSASPEKT BEIM ULTRACYCLING AM BEISPIEL DES RACE AROUND AUSTRIA

Ultracyclingrennen werden in der Regel auf öffentlichen Straßen ausgetragen. Der Veranstalter des RAA betont immer wieder die Wichtigkeit der Sicherheit der Athletinnen und Athleten. Es handelt sich um eine behördlich genehmigte Veranstaltung. Es gilt für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf den Straßen die StVO. Für die Athletinnen und Athleten gelten die Anti-Doping Bestimmungen der WADA, jedoch werden meines Erachtens Dopingkontrollen bei durchschnittlichen Athletinnen und Athleten selten bis kaum durchgeführt.

Beim Race Around Austria gibt es ein sogenanntes Race Around Austria Regelwerk, welches von jedem/jeder Person auf der Homepage [racearoundaustria.at](http://racearoundaustria.at) heruntergeladen werden kann.<sup>102</sup>

Sowohl Pflichten als auch Rechte eines Teams werden auf 22 Seiten zusammengefasst. Das Regelwerk beinhaltet 44 Punkte.

Vor Beginn des Rennens muss die Haftungserklärung von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern und Betreuerinnen und Betreuern verpflichtend unterzeichnet werden, ansonsten kann der Athlet\_ die Athletin nicht am Rennen teilnehmen.

---

<sup>101</sup> Süddeutsche Zeitung: Race Across America. Den Mythos zerstört, in: <https://www.sueddeutsche.de/leben/race-across-america-den-mythos-zerstoert-1.462260> [abgerufen am 30.03.2020].

<sup>102</sup> Race Around Austria: Regelwerk 2019, in: [https://www.racearoundaustria.at/fileadmin/user\\_upload/Download/DeutscheRegeln2019November.pdf](https://www.racearoundaustria.at/fileadmin/user_upload/Download/DeutscheRegeln2019November.pdf) [abgerufen am 30.03.2020].

## 10 METHODE

### 10.1 METHODIKÜBERLEGUNGEN

Das Ausfüllen der Fragebögen startete Anfang Februar 2020 und endete im April 2020.

In diesem Zeitraum wurden 33 Athletinnen und Athleten kontaktiert. Unglücklicherweise wurden davon nur 10 Fragebögen beantwortet. Vermutlich lag die niedrige Rücklaufquote an der unpersönlichen Kontaktaufnahme via Facebook. Leider konnte ich für die Beantwortung der Fragen keine Frau gewinnen. Von den 10 beantworteten Fragebögen stammen 9 von Athleten und ein weiterer Fragebogen wurde vom RAA Team beantwortet. Angemerkt sei, dass ich im April noch spontan einen RAAM Athleten zu einem telefonischen Interview gewinnen konnte. Aufgrund der Forschungszwecke und da das Beantworten der Fragen eine zeitliche Herausforderung für ihn darstellte, sind wir zum Ergebnis gekommen, dass eine telefonische Befragung zeitintensiver sei, jedoch als Forscher könne man durch die qualitative Befragung mittels eines Telefons viel authentischer an der Gedankenwelt des Athleten teilhaben.

Die Probanden waren mir bereits vor Forschungsantritt bekannt. Einige Athleten davon beobachte ich bereits über beinahe ein Jahrzehnt via soziale Netzwerke bzw. Printmedien. Bei der Auswahl der Probanden wurde mir im Laufe der Forschungstätigkeit bewusst, dass, wenn die Probanden mich nicht kannten, auch die Rücklaufquote der Fragebögen umso niedriger war.

Ursprünglich war das Ziel der Befragung ein persönliches Face to Face Gespräch mit den Probanden. Denn damit könnte die Erforschung der Probanden mit einer höheren Wahrscheinlichkeit realistischer und authentischer stattfinden. Mir wurde jedoch bald klar, dass dies nur schwer realisierbar sein würde, da die Probanden quer durch den deutschsprachigen Raum verstreut wohnen, ich selbst berufstätig bin und die Covid 19 Restriktionen zu diesem Zeitpunkt omnipräsent waren. Das war der Hauptgrund dafür, dass ich mich für die Befragung der Athleten via soziale Netzwerke bzw. E-Mail-Austausch entschied.

Erstaunlicherweise gab es mehrere Athleten, die unkompliziert den qualitativen Fragebogen in kürzester Zeit beantworteten. Nur ein Proband teilte mir mit, dass er meine forsche Herangehensweise über die sozialen Netzwerke bemängle.

Das Prozedere für die Beantwortung des qualitativen Fragebogens sah in ähnlicher Art und Weise wie folgt aus:

Hallo Pppppppppp,

Im Rahmen einer universitären Arbeit im Bereich „Angewandte Ethik“ versuche ich mich mit dem Sport „Ultracycling“ auseinanderzusetzen. Daher wäre ich dir sehr dankbar, wenn du mir die Sichtweise des Athleten schildern und in Folge dessen mehrere Fragen beantworten könntest. Würdest du das für mich bitte machen? Du würdest mir damit einen großen Gefallen tun!

Sportliche Grüße,

Leonhard

Wie ein paar Zeilen zuvor erwähnt, antworteten manche Probanden schnell und mit dem einen oder anderen kam ein längerer Austausch zustande. Wie soeben erwähnt, wurde auch mit Probandinnen ein Kontakt hergestellt, jedoch aus unerklärlichen Gründen kam es zu keiner schriftlichen Rückmeldung, obwohl ich von einer Probandin bereits die Zusage zur Beantwortung des Fragebogens hatte.

Eine ähnliche Situation ereignete sich auch bei einem Probanden, der mir seine Zusage zur Beantwortung des Fragebogens gab, von dem ich aber bis dato keine Rücksendung des Fragebogens erhielt.

Die wichtigsten Schwerpunkte des qualitativen Fragebogens lauten:

1. Definitionsversuch eines Ultra-Athleten/einer Ultra-Athletin
2. Ultracycling =Extremsport?
3. Persönliche Beweggründe für den Langstreckenradspport
4. Subjektive Einschätzung zu folgenden Themen:

- a. Ultracycling und Gesundheit
  - i. Persönliche Verletzungen im Zusammenhang mit dem Langstreckenradspport
- b. Sichtweise des näheren Umfeldes auf den Langstreckenradspport
- c. Der positive Nutzen der Öffentlichkeit durch den Langstreckenradspport
- d. Sonnen-/Schattenseiten des Langstreckenradspports
- e. Allfälliges

Ein weiterer qualitativer Fragebogen wurde an das Race Around Austria Organisationsteam per E-Mail übermittelt. In weniger als 30 Minuten wurde darauf geantwortet. Der beantwortete Fragebogen kann im Anhang eingesehen werden. Hier wurden die Fragen so konzipiert, dass der Veranstalter seine Sichtweise zum Thema „Sicherheit der Athleten\_ der Athletinnen durch den Veranstalter im Rahmen des Race Around Austrias“ darlegen konnte.

## 11 EMPIRISCHER TEIL

### 11.1 ERÖRTERUNG DER AUSSAGEN DES RACE AROUND AUSTRIA ORGANISATIONSTEAM

Im nächsten Schritt wird der Fragebogen bezugnehmend auf die Thematik „Gewährleistung der Sicherheit durch den Veranstalter“ analysiert.

Laut dem Organisationsteam werden folgende Maßnahmen für die Sicherheit der Athletinnen und Athleten getroffen:

1. „Ein klares, straffes Reglement, bei dem die Sicherheit der Teilnehmer, vor allem in der Nacht oberste Priorität hat.“
2. „Kontrolle des Reglements durch Offizielle auf der Strecke.“
3. „Briefing aller Rennteilnehmer vor dem Rennen zum Reglement und zu den wichtigsten Themen vor allem in der Nacht bzw. bei Nachtfahrten und zum Verhalten bei Unfall-Situationen, Case of Emergency.“<sup>103</sup>

<sup>103</sup> Quelle: Selbstgeführtes Online Interview mit der RAA Organisation



Nach einem Allgemeinen Interviewabschnitt wurden gewisse Aspekte gezielter befragt, beispielsweise wie der Veranstalter den Zusammenhang zwischen Sicherheit und Karenzzeit sieht.

Diesbezüglich ist der Veranstalter der Auffassung, dass „Sicherheit und Karenzzeit nicht unmittelbar zusammenhängen.“ Mit der Begründung, „[...] dass oft langsamere Teilnehmer sogar gefährlicher im Straßenverkehr unterwegs sind als schnellere Teilnehmer, weil der Geschwindigkeitsunterschied zum übrigen Verkehr größer ist. Genau deshalb wird mit der Karenzzeit nicht die Schlafzeit, sondern die maximale Fahrzeit begrenzt, auch das ist ein klarer Sicherheitsaspekt.“

Ein weiterer spezieller Aspekt, der gefragt wurde, war „Sicherheit und Unwetter“, denn Unwetter können die Sicherheit der Athletinnen und Athleten gefährden.

Diesbezüglich appelliert der Veranstalter an die Eigenverantwortung der Crew der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denn niemand könne die Situation vor Ort besser einschätzen als die Personen, die direkt vor Ort sind. Es wurde auch darauf hingewiesen, dass im Endeffekt beim RAA niemand gezwungen wird, Rad zu fahren. Das sicherste Mittel ist immer das Absteigen vom Rad und die Situation abwarten, denn ein Stopp ist jederzeit möglich. Ganz anders verhält es sich z.B. beim Extrem-Bergsteigen, hier gibt es bei einem Unwetter kein Zurück.

Zum Thema „Sicherheit und Verkehr“ teilt der Veranstalter mit, dass die Sichtbarkeit oberste Prämisse sei, deshalb werden die Radfahrer überdurchschnittlich gekennzeichnet (Reflektoren, Licht, etc.). Zudem schirmt das Pace-Car<sup>104</sup> den Teilnehmer vom Verkehr ab. Das Rennen ist laut Veranstalter insgesamt weitaus sicherer als eine Trainingsfahrt, die ohne Begleitfahrzeug stattfindet.

Zum Thema „Sicherheit und Schlaf“ meint der Veranstalter, dass jeder selbst für sich verantwortlich sei. Dieses Thema fällt (auch juristisch) in die Eigenverantwortung jedes Teilnehmers bzw. jeder Crew. Ist ein gefahrloses Vorankommen nicht mehr möglich, können jedoch vom Reglement Teilnehmer zu Schlafpausen gezwungen werden.

---

<sup>104</sup> Pace-car: Begleitfahrzeug. Jeder Teilnehmer oder Teilnehmerin wird durch das Pace-Car beim RAA betreut.

In der vorletzten Frage wurde der Veranstalter gefragt, ob er eine vorgeschriebene Schlafmindestdauer pro Tag als erstrebenswert sehe. Dieser antwortete, er halte dies jedoch nicht als sinnvoll, da eine Mindestschlafdauer nicht gleich bedeute, dass auch in der angegebenen Zeit geschlafen werde oder danach konzentrierter Rad gefahren wird.

Diesbezüglich weist der Gesprächspartner darauf hin, dass es viel effektiver bei diesen Rennen ist, oft mehrere Povernaps am Tag zu machen. Zudem würde eine Schlafmindestdauer den Charakter des Rennens völlig verändern.

Zuletzt teilte der Befragte mit, dass in einer Abschlussbesprechung mit allen Officials nach dem Rennen einzelne Punkte besprochen werden und in Folge dessen diese dann auch in Regeländerungen einfließen.

In den nächsten Kapiteln wird auf den Fragebogen der Athleten näher eingegangen.

## 11.2 REPRODUKTION/ ERÖRTERUNG DER ULTRA-ATHLETEN AUSSAGEN <sup>105</sup>

Nun werden die Online-Fragebögen, die an die Athletinnen und Athleten gesendet wurden, zusammengefasst und die Aussagen der Probanden erörtert.

Vorweg werden die demographischen Daten der Teilnehmer genannt. Es konnte für die Befragung keine Frau gewonnen werden, dagegen 9 Männer.

Das Alter der Probanden betrug zwischen 31 und 56 Jahren.

Von allen Befragten kann ein Athlet vom Ultracycling als Broterwerb leben. Er finanziert sich sein Leben u.a. mittels Sponsoreinnahmen und durch Buchungen als Vortragender zum Thema „Motivation und Krisenbewältigung“ bei diversen Seminaren und Vorträgen.

---

<sup>105</sup> Quelle: Selbstgeführtes Online Interviews mit Ultraathleten

Ein weiterer Athlet finanziert sich den Lebensunterhalt zum Teil durch das Ultracycling und durch Rehasport. Alle anderen Athleten betreiben den Sport als Amateursportler.

Allen befragten Athleten betreiben den Radsport schon längere Zeit, also zwischen 4 und 17 Jahren, was einen Durchschnitt von ca. 10 Jahren ergibt. Darüber hinaus haben alle schon an mehreren Ultraradevents teilgenommen. Zwei der Befragten befinden sich mittlerweile in der „Sportlerpension“, die übrigen sind noch aktiv im Ultraradsportgeschehen tätig.

#### 11.2.1 AB WANN IST MAN IHRER MEINUNG NACH EIN/EINE ULTRAATHLET/ULTRAATHLETIN?

Einige der Befragten würde einen Athleten als Ultraathlet bezeichnen, wenn er an einem 24 Stunden dauernden Radrennen teilnimmt. Manche würden es schon nach 8, 12 Stunden oder erst ab 72 Stunden als Ultraradevent bezeichnen. Einer der Befragten meinte, es zähle auch die Trainingshäufigkeit und die Häufigkeit der Rennteilnahme pro Jahr, um einen Athleten einen Ultraathleten zu nennen. Für einen Athleten ist die Zeit des Radrennens ausschlaggebend, die gefahrene Distanz hingegen sekundär.

#### 11.2.2 HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

Die Athleten hatten bei dieser Frage keine genaue Vorgabe, sie konnten ihre Erfahrungen frei zum Ausdruck bringen. Im Allgemeinen konnotierte die Mehrzahl der Athleten den Ultracyclingsport als Extremsport. Meiner Interpretation nach lag die Begründung darin, dass es sich beim Langstreckenradfahren zumeist aufgrund der physischen und psychischen Belastung um eine Grenzerfahrung handelt. Ein Athlet stimmt dem jedoch nicht zu, denn er vertritt die Position, dass Extremsport mit Risiko und Adrenalinkick in Verbindung gebracht werden soll. Beim Ultraradsport sei die Distanz extrem, jedoch nicht das Radfahren an sich.

### 11.2.3 WIE SIND SIE ZUM „LANGSTRECKENRADFAHREN“ GEKOMMEN?

Bezugnehmend auf diese Frage wollte ich die Hintergründe der Athleten erfragen. Die genannten Ursachen für das Langstreckenradfahren sind sehr vielfältig. Von motivierenden Medienberichten, Spaß am Radfahren, als Ausgleich zum Alltag, über Hineinschnuppern und dann daraus eine Leidenschaft entwickeln bis hin zum Abnehmen ist alles dabei.

### 11.2.4 WELCHE PERSÖNLICHEN BEWEGGRÜNDE ZEICHNEN FÜR SIE DEN LANGSTRECKENRADSPORT IM ALLGEMEINEN AUS?

Bezugnehmend auf diese Frage sollten die Athleten ihre Motive für den Ultracyclingsport benennen.

Für einen Athleten sind die Motive das Erkennen der eigenen Grenzen, Hirn abschalten, aus der Masse heraustreten, es sich selbst beweisen und den Körper fordern.

Ein weiterer Athlet ist der Auffassung, dass er diesen Sport schön findet, weil er für ihn eine Kombination aus Sport und Abenteuer darstellt. Ihn hat auch immer die Lebensphilosophie „Weltenbummler, Weltreisender“ angesprochen. Er wollte mit dem Rad viel in der Welt herumkommen, bis er dann mit den ersten 24h Rennen in Kontakt kam. Da hat dann der Funke gezündet, in den Jahren danach fand er die rein sportliche Komponente immer faszinierender: Wieviel kann er aus sich herausholen? Mit welcher Strategie kann er sich verbessern? Welche zwischenmenschlichen Komponenten spielen in einem Betreuer-Team eine Rolle. Und am Anfang stand die Frage im Vordergrund, kann ich es schaffen?

In den jüngsten Jahren hatte sich ergeben, dass er sein Hobby zum Beruf machen durfte. Er könne ausschließen, dass er nicht vor einem Problem davonlaufe, sondern er wollte immer ganz konkret etwas erreichen, nämlich statt eines vielleicht gut bezahlten Berufs, der ihn nicht erfüllt, lieber das zu tun, was er gerne mag. Dabei könne er viel weitergeben, denn bei Vorträgen bekomme er sehr viel positive Rückmeldungen. Zuhörer\_Zuhörerinnen melden ihm zurück, dass er anscheinend für viele ein Vorbild und eine Inspiration für persönliche Zielsetzungen sei.

Ich befragte auch den zuvor beschriebenen Athleten, ob die Lust am Risiko ein Motiv für seine Handlungsweise sei. Dazu sagte er:

„Um Gottes Willen, nein. Ich vermeide jedes Risiko, und in dem Sport gibt es ja auch kaum eines, außer am Rad einzuschlafen.“

Zum Stichwort Lebenstraum/Erlebnishunger gab er zur Antwort:

„Ja, damit könne er sich identifizieren.“

Zum Stichwort Lebensbewältigung antwortete er mir in einer E-Mail:

„Mir gehts ganz gut, mir hilft das Radfahren nicht über irgendwelche Umstände, ich finde es einfach geil.“ Diese Aussage hört sich für mich als Zuhörer so an als wäre für den Befragten das Radfahren eine freudige Lebensgestaltung, aber keineswegs eine Form von Sucht.

An weiteren Motiven liest man wiederum das Austesten der eigenen Grenzen heraus, aber das Radfahren wird auch als Ausgleich zum beruflichen Alltag gesehen. Aber auch die Herausforderung, die Aufgabe zu meistern, stellt ein Motiv dar. Zuletzt stellt auch der Teamspirit ein Motiv dar.

Bei einem der befragten Athleten wurde Epilepsie diagnostiziert und für ihn stellt die körperliche Herausforderung unter anderem einen Motivationsgrund dar. Derselbe Athlet nannte als weitere Motivationsgründe die Liebe zum Radsport und den Genuss, sich in der Natur zu bewegen.

Der telefonische Interviewpartner nannte unter anderem die grundsätzliche Radfahrbegeisterung im Kindesalter als Motivationsgrund. In Verbindung damit brachte er das Gefühl der Freiheit und Autonomie ins Spiel. Dies zeigte sich in der Stadt als Fahrradboote. Oder man sei als Radfahrer\_Radfahrerin nicht abhängig von den Öffis; oder vom letzten Bus beim Fortgehen. Es reiche bis zur Faszination, welche Distanzen er am Fahrrad zurücklegen könne und wirklich längere Touren von ein paar hundert Kilometern in einem. Dann nannte er auch durch das Radfahren das intensive Wahrnehmen des Frühlings oder Gerüche oder aber auch Geräusche; dann das ursprüngliche Raderlebnis in Kombination mit gesteckten Zielen. Bei seinem ersten 24 Stunden Rennen war sein Ziel, einen Tag am Rad zu verbringen.

Im Laufe der Jahre kam dann die Liebe für das Detail hinzu. Wie könne er ein Rennen gestalten, damit er lange in der Komfortzone bleibe, damit er das Extreme lange nicht spüre. Damit er die Begeisterung und Geschwindigkeit spüre. Im Rennen könne das positive Teamerlebnis hinzukommen. Dabei müsse man sehr viel an Verantwortung an das Team abgeben können. Er sitze am Rad und tue nur Radfahren und kümmere sich um nichts anderes.

#### 11.2.5 KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

Der Langstreckenrad sport kann nach Interpretation der Aussagen ungesund werden. In dieser Causa sind sich die Athleten einig. Es sei jedoch anzumerken, dass die Athleten den besprochenen Sport per se gesundheitstechnisch nicht als verwerflich ansehen, denn bekanntlich macht „die Dosis das Gift“; so gilt dies auch beim Ultraradfahren und man muss gängige Komponenten Training, Rennen, Ernährung, Team, Regeneration im Einklang (er)leben, damit der Athlet keine langfristigen Beeinträchtigungen hat. Spannend empfand ich auch, dass ein Athlet den Ultracyclingsport in Relation zu anderen Sportarten, wie z.B.: Boxsport und Tennis, positiv darstellte.

Ein anderer Athlet sieht Extremradfahren gesünder als den Lebensstil mancher Jugendlichen, die das ganze Wochenende fortgehen und starken Alkoholkonsum haben.

Ein anderer Athlet sieht den besprochenen Sport aus körperlicher Sicht wohl eher ungesund, jedoch aus psychischer Sicht als eine „Errungenschaft“.

Haltungsschäden, Nackenprobleme, Gelenksschmerzen und Schlafentzug sehen mehrere Athleten als problematisch und der Gesundheit widersprechend an.

Einer der Befragten meinte, dieser Sport sei nicht ungesund, denn er selbst habe seinen Lebensstil stark verändert und lebe nun bewusster. Ein anderer vertritt die Meinung, dass es ungesund werden könne, wenn zu wenig trainiert wird und im Wettkampf ungesund weit über die Grenzen hinaus gegangen werde, dann könnten sich durchaus gewisse Einschränkungen manifestieren. Außerdem sei das Training selbst gesund. Man müsse jedoch auch im Training auf sich achten. Man soll auch kleine Wehwehchen wahrnehmen und nicht über jeden Schmerz hinweg weiterfahren.

#### 11.2.6 HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

Diesbezüglich gaben die Interviewpartner zur Antwort, dass Verletzungen selten bis nicht im Zusammenhang mit dem Ultraradfahren stehen. Mehrere Athleten gaben zur Antwort, dass die Verletzungen durch Unfälle beispielsweise mit anderen Fahrzeugen im Straßenverkehr oder durch Ausweichmanöver beim Training entstanden sind.

Einer der Befragten gab zur Antwort, dass im Rahmen eines Rennens eine entzündete Haarwurzel im Gesäß zu einem Abszess führte.

Der letzte Interviewpartner hatte im Rahmen eines Rennens starke Knieprobleme, die er auch im Rennen selbst durch den Physiotherapeuten behandeln ließ und nach dem inoffiziellen Karriereende waren die Knieprobleme nicht mehr zu spüren. Derselbe Athlet erzählte, dass er einmal bei einem Rennen namens „Race Across the Alps“ massive Atemnot erleiden musste. Dies brachte keine weiteren Folgeschäden mit sich, aber war in der jeweiligen Situation sehr beängstigend für ihn. Zuletzt betonte er, dass er zum Glück nie gröbere Verletzungen gehabt hatte.

#### 11.2.7 WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

Hier sind die Antworten auch sehr spezifisch. Die Antworten reichen von Bewunderung, Sorge der Angehörigen bis zu Doping-Vorwürfen. Die befragten Athleten werden von ihrem Umfeld durchwegs in ihrem Sport unterstützt, allerdings scheint der enorme Zeitaufwand für den Athleten selbst und die Menschen im Umfeld zum Teil problematisch zu sein.

#### 11.2.8 ERÖRTEREN SIE SOWOHL DIE POSITIVEN ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS.

Hier sind die Angaben der Athleten wiederum sehr verschieden.

Bei den positiven Aussagen der Athleten wurden die Bewegung in der Natur, der meditative Charakter der monotonen Bewegungsabläufe, das Abschalten vom Alltagsstress und die Sonnenauf- und -untergänge genannt. Ein Athlet hob hervor, dass das Sich-persönliche-Ziele-Setzen eine positive Struktur für die persönliche Psyche schaffen kann und Radfahren an sich ein gesunder Sport für die Allgemeinheit sei.

Zu den Schattenseiten zählen der Schlafentzug, die Präventiveinnahme von Schmerzmitteln mancher Athleten, die Sorgen der Angehörigen, das Vereinsamen durch zu starke Fokussierung auf ein einziges Ziel und die stete Fitness, die erbracht werden muss, um am Ball bleiben zu können.

#### 11.2.9 KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?

Manche Athleten glauben nicht, dass dieser Sport langfristige gesundheitliche Folgen mit sich bringen könnte. Andere Interviewpartner glauben, dass die Abnützung diverser Körperteile eines Tages Konsequenzen mit sich bringen könnte. Ein Athlet glaubt, dass die männliche Fruchtbarkeit durch das Radfahren in Mitleidenschaft gezogen werden oder auch der Schlafentzug eventuell gesundheitliche Folgen haben könnte.

Einer der Athleten glaubt nicht, dass dieser Sport gefährlicher sei als jeder andere Sport.

Damit das Langstreckenradfahren nicht ungesund werde, solle man auf die Erholungszeiten zwischen den Rennen achten.

Ein weiterer Athlet meinte, wenn man dem Sport sozialen Kontakte und die Familie unterordnet, werde man langfristig auch ein problematisches Umfeld haben.



Der Telefoninterviewpartner kann sich vorstellen, dass Langstreckenradfahren eine langfristige Beeinträchtigung mit sich bringen kann. Diesbezüglich nennt er die Tatsache, dass einige RAAM-Veteranen<sup>106</sup> zum Beispiel über Nervenbeeinträchtigungen klagen. Er verwendet zur Erklärung hierzu auch eine philosophische Theorie, die er im Zuge einer Fortbildung kennen gelernt hat, dass nämlich das Leben uns formt und sich auch leiblich niederschlägt. Das Leben schlägt sich psychisch, emotional und auch körperlich nieder. Bis zu einem gewissen Grad ist dies für ihn in Ordnung. Er sehe dies nicht als Einschränkung, sondern als prägende Erfahrung – positiv und negativ. Dies sei der natürliche Kreislauf. Das dürfe seiner Anschauung nach ein Stück so sein, denn man bekommt dafür etwas zurück. Er sehe dies nicht immer nur als Schattenseite. Er urteile eher nach einem anderen Prinzip. Gehe ich bewusst das Risiko der Schäden ein? Wie stark sind diese Folgen oder Schäden eines Rennens und sind es mir die Schäden wert? Muss ich mit Konsequenzen rechnen? Er selbst habe aufgrund des Leistungssports ein vergrößertes Herz und sollte daher Sport treiben. Ansonsten habe er keine langfristigen Schäden davongetragen.

#### 11.2.10 SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?

Hier sind sich die Athleten uneinig. Ein Athlet glaubt nicht, dass man durch diese Tätigkeit die Welt verbessert. Der Sportprofi ist der Auffassung, dass man laut Erzählungen der Zuhörer\_Zuhörerinnen sehr wohl anscheinend eine Vorbildwirkung für Menschen habe. Man nehme den Menschen durch Vorträge manchmal die Ausreden im Leben. Man erreiche aber die Menschen nicht durch den Sport, sondern durch die Persönlichkeit, die den Sport verkörpert.

Ein anderer Befragter ist der Meinung, dass es aus gesundheitlicher Sicht eine Motivation ist, selbst Sport zu machen. Er vertritt die Position, dass man von diesen Haltungen selbst sehr viel profitieren kann. Er versuche selbst, sich im täglichen Leben diese Haltung, dass man schier Unmögliches möglich machen kann, bewusst zu machen, denn davon könne man im Alltag profitieren.

---

<sup>106</sup> Er zitiert diesbezüglich eine Aussage von Andrea Clavedetscher

Das Race Around Austria bringt es seiner Meinung nach sehr gut auf den Punkt. Denn das RAA wirbt damit, dass es dich aus dem Alltag herausholt. Er glaube, dass nicht jeder alles schaffen kann, aber dass jeder sehr viel schaffen kann. Es sei eine schöne Symbolik, die auf die Gesellschaft sehr positiv rückwirkt. Umgekehrt kann es auch sehr negativ ausarten. Diejenigen, die nicht sportlich sind, nicht fit sind, nicht schaffen, fühlen sich umso weniger zugehörig, umso mehr noch stigmatisiert, wenn solche Themen zur Sprache kommen.

#### 11.2.11 SCHILDERN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING“ AUSÜBEN KÖNNEN?

Bei dieser Frage zeichnet sich ab, dass keiner der Befragten nur dem Ultracycling nachgeht, sondern zumeist neben einem Vollzeitjob diesem anspruchsvollen, zeitintensiven Hobby nachgeht. Ein Athlet gibt an, dass er um 5 Uhr aufsteht, damit er 1 Stunde Indoor auf der „Walze“<sup>107</sup> vor der Arbeit trainiert. Ein Athlet trainiert bis zu 38 Stunden pro Woche, und im Winter kommen auch noch 1 bis 4 Vortragstermine hinzu. Ein weiterer Athlet habe 17 Jahre dafür gearbeitet, dass er mit Ultracycling und Rehasport Geld verdiene. Ein anderer Athlet gibt zur Antwort, dass zum Teil manchmal auch die Familie dem Sport untergeordnet wird.

Bezugnehmend auf diese Fragestellung scheint es wichtig, dass die besprochene Tätigkeit eine größere Herausforderung darstellt, Hobby, Beruf und Umfeld in Harmonie zu bringen.

Ein ehemaliger Athlet schildert, dass sein Tagesablauf strikt durchgeplant wurde, um möglichst viele Trainingsstunden absolvieren zu können. Auch sein Umfeld litt darunter. Schlafmangel, strenge Konsequenz, Stress und Zweifel gehörten ebenfalls dazu.

#### 11.2.12 WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?

Hier zeichnet sich der enorme Zeitaufwand für den Langstreckenradspport ab. Der Profi und Semi-Profi trainieren in Spitzenzeiten, zumeist kurz vor dem Wettkampf, 38-43 Stunden pro

---

<sup>107</sup> Dialektwort für Rollentrainer. Gegenstand, der zum Indoor-Training benötigt wird.

Woche, bis zu 40.000 Trainingskilometer (inklusive Rennen) pro Jahr. Die Vorbereitungen auf ein Event sind sehr divers. Der eine bereitet sich für Rennen nicht spezifischer vor als üblich. Ein anderer Athlet gibt an, dass er je nach Rennen 1-2 Tage vorher auf Flüssignahrung umstellt. Ein anderer Sportler betreibt in Ergänzung zum Radfahren Laufen, Krafttraining und Rumpfstabilitätsübungen. Weitere Athleten heben in der Vorbereitung den organisatorischen Prozess vor einem Event hervor. Ein Athlet meinte, dass man den Schlafentzug nicht wirklich trainieren könne, aber man lerne aus der Erfahrung, mit dem Schlafentzug umzugehen. Mittlerweile glaube er, dass man „Powernaps“ vorbereiten kann, indem man zu Mittag 10 Minuten schläft.

#### 11.2.13 SCHILDERN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR, WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.

Ein Athlet bemerkt „keine wesentliche Veränderung.“

Der andere fühlt sich vor dem Rennen „körperlich top fit, psychisch stabil, positiv, sicher, vorfreudig. Beim Rennen geht das dann deutlich bergab, in Wellen von sich abwechselnden psychischen und körperlichen Hoch- und Tiefphasen. Die körperlichen Strapazen werden gegen Ende eines RAAM hin sehr beschwerlich, taube Finger, Schlafentzug, Verwirrungen in der Wahrnehmung, Orientierungslosigkeit, schmerzende Knie, schmerzende Muskeln, Sonnenbrand, offene Stellen am Gesäß, Wassereinlagerungen, aufgeweichte Haut an den Fußsohlen.“ Er wird bei Rennen von einem Arzt überwacht und in den Pausen -sofern nötig- behandelt. Laut Athleten sei dies „keine Horrorshow“, die positiven Erlebnisse überwiegen und die körperlichen Strapazen sind nach wenigen Tagen vollständig überwunden. Freudvolle Momente, Teamspirit mit der eingespielten Betreuercrew, beeindruckende Landschaften und dann das gemeinsame Erreichen des Ziels sind seiner Meinung nach einer der psychischen Höhepunkte.

Im Weiteren sagt er auch, dass es nach dem Rennen bald zu einer leicht depressiven Phase kommen kann, egal ob man gewinnt, ausscheidet oder als Letzter ins Ziel kommt. Den Grund sieht er darin, dass man Monate oder jahrelang auf ein Ziel hingearbeitet hat und plötzlich hat man kein Ziel mehr vor Augen. Die Freude und der Stolz verblassen bald.

Ein weiterer Athlet fühlt sich vorher topfit und motiviert. Währenddessen schreibt er seinem Gemütszustand folgende Attribute zu: euphorisch, müde, erregt, motiviert, verzweifelt, wahnsinnig. Dann erwähnt er, dass er auch mal Schmerzen in den Armen, Beinen, am Hintern und im Nacken spürt. Nach dem Rennen, im Ziel fühlt er sich überglücklich. Er freut sich dann auf ein Bier und feste Nahrung. Erschöpfungszustände spürt er „1-2 Tage nach Beendigung des Rennens.“

Dann schreibt er in Ergänzung zum vorher Gesagten, „Nur beim RAAM war ich rund 2 Wochen vorher verschnupft, und daher auch psychisch angeschlagen. Dann tauchten Fragen in meinem Kopf auf. Kann ich fahren? Brauchen wir einen Ersatz? War alles „umsonst“ organisiert?“

Dann betont der Athlet: „Während des Rennens bin ich selten schlecht drauf und er versucht aus jeder Situation das Beste zu machen. Auch bei Fehlern von anderen.“

Nach dem Rennen fühlt sich der Athlet, „abhängig vom Ergebnis, meist sehr gut und müde.“

Ein anderer Athlet meinte, es brauche einige Wochen nach einem Rennen, bis beispielsweise Probleme im Knie wieder verschwinden.

„Im Rennen ändert sich der Gefühlszustand regelmäßig. Mal läuft alles und wir fahren mit voller Motivation dahin und nur wenige Minuten später wird es echt mühsam für mein Team, mich zu bespaßen.“, so einer der Befragten.

Einer der Athleten beschreibt Aussetzer des Gehirns aufgrund von Schlafentzug wie folgt: „Sehr speziell ist der Zustand, wenn der Schlafentzug zu wirken beginnt. Da kann das Gehirn die Informationen nicht mehr richtig zuordnen und sehr bizarre Momente entstehen. Z.B.: Bin ich mal plötzlich stehengeblieben und hab mein Team nach der Adresse gefragt, wo ich jetzt das Paket abliefern soll. Aber auch diese Phasen vergehen – und spätestens nach einigen Minuten Schlaf ist man wieder klar im Kopf!“

Da ein Athlet oder eine Athletin schließlich nicht vor einem Rennen in die ferne Zukunft nach einem Ultraradrennen blicken kann, sollten er/sie seine kommenden Handlungen je nach Kenntnis eines Sachverhaltes und Möglichkeit in einer Situation am moralisch/ethisch Vorzugswürdigsten orientieren und eine Entscheidung treffen. Beginnend mit der Motivationsfindung heißt es, dass sich zum Beispiel der/die Athlet/in bewusst die Frage stellt, warum er/sie ein Ultraradrennen bestreiten möchte (siehe dazu Kapitel 5). Aus dieser Frage resultierend stellt sich der Athlet/die Athletin und alle Beteiligten die Frage, ist das sportliche Ziel des Athleten/ der Athletin und seinem/ ihrem Umfeld gegenüber sich selbst verantwortbar? (Siehe dazu unter anderem die Kapitel 7 und 9.3)

Dann stellt sich der Athlet/ die Athletin die Frage, ob die persönlichen Ziele langfristig überhaupt realisierbar sind. Damit ist gemeint, dass sich der Athlet/ die Athletin über seine/ ihre Beweggründe zumindest für sich selbst im Klaren ist, denn wenn der Athlet/ die Athletin seine Beweggründe nicht kennt, wird er/sie nur schwer seine/ihre moralischen Handlungen vor sich selbst begründen können.

Im Weiteren hinterfragt er/sie sich selbst, ob sich sein/ihr „Bio-Psycho-Soziales Setting“ in einem harmonischen Prozess befindet oder ob der/die Athlet/in eine Regenerationsphase benötigt. Analog dazu wird das Kapitel 7 als Hilfestellung nochmals eingesehen.

Vor, während und nach dem Rennen reflektiert der Athlet/ die Athletin über folgende Denkanstöße: Die Autonomie des Athleten/ der Athletin im jeweiligen Rennen soll gewahrt werden. Eine völlige geistige Erschöpfung, die im Zuge eines Ultraradrennens stattfindet, wie das Nichtwissen seines eigenen Namens oder die psychischen Erlebnissen, bei denen sich der Athlet/ die Athletin von außen wahrnimmt, erfordern eine dringende Schlafpause.

Ergänzend zu dieser Passage soll sich der Athlet/ die Athletin bereits vor Rennantritt selbstbestimmt über seine persönliche Grenzziehungen im Bio-Psycho-Sozialen Sinne im Klaren

sein, ob ein körperliches Symptom wie ein Zwicken im Knie oder Nackenverspannungen als ein körperliches Krankheitsbild interpretiert werden soll und aufgrund dessen zur Aufgabe des/der Athleten/in führt. Unter dieser Prämisse wird wohl kein/e Athlet/in ein Ultraradrennen „finishen“, denn dies ist Teil eines Ultraradrennens, um in der Karenzzeit das Ziel zu erreichen.

Im Weiteren werden keine langfristigen Risiken für spätere Lebensstadien für den/die Athleten/in in Kauf genommen, um ein sportliches Ziel zu realisieren, denn letzten Endes geht es nicht um das Realisieren eines sportlichen Zieles, sondern um einen Gemütszustand eines/einer Athleten/in und die daraus resultierende Haltung zum Leben, der maximal durch das Realisieren eines sportlichen Zieles hervorgerufen wird/wurde.

Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob die getätigte Handlungsweise dem Athleten/der Athletin, seinem/ihrem Umfeld, seinem/ihrem Team und seinen/ihren Mitmenschen in jeglicher Situation bestmöglich gegenüber verantwortbar ist. Dazu ein Beispiel: Wenn der Athlet/die Athletin ein/e Familienvater/-mutter eines schulpflichtigen Kindes ist und sich der/die Athlet/Athletin im Rennen verletzt, hat er/sie nicht nur sich gegenüber eine Verantwortung, sondern auch gegenüber seinem/ihrem Kind. In Ergänzung zu diesem Beispiel stellt er/sie sich dann auch die ethische Frage, ob er/sie als Familienvater/-mutter überhaupt am Start eines Ultraradrennens stehen darf? Sollte der/die Athlet/Athletin für seine/ihre Kinder eine Vorsorge treffen? Es gibt diesbezüglich sicherlich keine objektive Antwort.

Mit einer geringen körperlichen Grundfitness soll der/die Athlet/Athletin keineswegs an den Start eines Ultraradbewerbs gehen, denn dies könnte langfristige körperliche Beeinträchtigungen mit sich bringen. In diesem Aspekt sei hinzugefügt, dass ich keinerlei fundierte professionelle Kenntnisse in der Materie der sportlichen Trainingslehre aufweise. Daher kann ich auch keine Trainingsempfehlung für Athletinnen und Athleten formulieren.

Eine weitere Frage, die sich der/die Athlet/ Athletin stellt, ist, ob seine/ihre Logos oder Sponsoren, mit denen er/sie wirbt, ethisch vertretbar sind. Dazu sehen sich auch Veranstalter wie das Race Around Austria ermächtigt, im Falle eines Regelverstoßes zu intervenieren. Das dazu gehörige Regelwerk wurde in Kapitel 9.9 kurz angesprochen. Unglücklicherweise erlaubt der Veranstalter den Athletinnen und Athleten für Bier Werbung zu betreiben, welches höchstwahrscheinlich aufgrund von traditionellen Gründen in diesem Falle moralisch legitimiert wird.

Ein weiterer Aspekt, der genannt werden sollte, ist, dass Athletinnen und Athleten hinsichtlich des Kriteriums des Schlafentzuges auch über eine Teamteilnahme Überlegungen anstreben, da in Team-Kategorien längere Schlafphasen am Stück sehr wohl erfolgen.

Wie bereits im Kapitel 9.7 angesprochen, sollten die Athletinnen und Athleten eine längere Regenerationszeit nach einem Ultraradrennen einplanen. Die Protagonisten sollten meines Erachtens in der Rennjahresplanung nicht zu euphorisch an den Rennkalender herangehen und 1 bis max. 3 Ultrarennen pro Jahr anvisieren. Man spreche dies aber auch mit einem Sportarzt/ Sportwissenschaftler ab, denn jeder Körper reagiert auf solche Belastungen individuell.

Abschließend wäre es wünschenswert, wenn der/ die Athlet/ Athletin seine/ihre Erfahrungen mit seinen/ ihren Mitmenschen austauscht, denn wie in Kapitel 11.4.9 gezeigt wurde, sind manche Athleten der Auffassung, dass Tätigkeiten, die mit einer Portion Leidenschaft ausgeübt werden, andere Menschen für ihre eigenen Wünsche, Träume und Ziele begeistern können.

Last but not least finde ich den Vergleich eines Probanden sehr interessant, der im Rahmen des Interviews getätigt worden ist, der sagte, dass sich alle unsere Handlungen sowohl psychisch als auch leiblich manifestieren. Wie im vorherigen Kapitel beschrieben, sieht er bis zu einem gewissen Grad dies auch nicht als verwerflich an, sondern als Erkenntnis, dass das Leben uns prägt und formt – im Positiven wie im Negativen. Bis zu einem gewissen Grad gibt das Leben auch der-/demjenigen ein Bedürfnis zurück, das man sich vor dem Tun der Tätigkeit erhofft hat. Daraus resultiert, dass sich der/die Athlet/in diesbezüglich bewusst die Frage stellt: „Bin ich mir der Konsequenzen von Ultracycling bewusst? Gehe ich das damit verbundenen Risiken bewusst ein, und was erhoffe ich mir dadurch? Sind es mir die bekannten Risiken, die ich bewusst eingehe, letzten Endes für mein späteres Leben wert? Gibt es nennenswerte Risiken?“

In mehreren Kapiteln wurde das Phänomen Ultracycling ertastet und somit die Fragestellung, was versteht man unter „Ultracycling“, in den Kapiteln 4, 6, 8, 9 und 11 auf den Grund gegangen.

Die Frage, wie UltracyclerInnen handeln sollten, wurde soeben im ethischen Leitfaden für das Ultracycling in Kapitel 12 formuliert.

Die Fragestellung, was dürfen wir uns durch das Ultracycling erhoffen, wird im Kapitel 5 Intentionen für Risiko- und Extremsport nach Allmer beschrieben und in Kapitel 11.2.4 können die Aussagen der Athleten, die in dieser Befragung herangezogen worden sind, eingesehen werden.

Zusammenfassend wurde exemplarisch gezeigt, dass **Extremausdaueradsport die (Selbst) Verantwortung untersuchter Athleten fördern, als auch behindern kann**. Unter gewissen Umständen (siehe unter anderem in Kapitel 9) kann Ultracycling drastische Folgen für den Lebensalltag des Athleten/ der Athletin haben. Andererseits können sich auch UltracyclerInnen durch die Teilnahme an einem Ultraradevent einen Lebenstraum erfüllen und positive Kraft für weitere Lebensabschnitte schöpfen. In anderen Worten Ultracycling zeigt sich in dieser Arbeit als eine äußerst ambivalente Angelegenheit.



Allmer, Henning: „No risk — no fun „. Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport, in: Allmer, H./Mader, A./Schulz, N. (Hrsg.): Erlebnissport — Erlebnis Sport, Sankt Augustin: Academia 1995, 62-64, 73-75.

Bengel, Jürgen/ Jerusalem, Matthias: Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie, Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH Co. Kg 2009. 49.

Bette, Karl: X-treme. Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports, Bielefeld: Transcript Verlag 2004, 73.

Bundesinstitut für Sportwissenschaft: Lexikon der Ethik im Sport, Schorndorf: Verlag Karl Hofmann 1998, 16.

Gerhard, Christoph: Praxiswissen Palliativmedizin. Kozepte für unterschiedlichste palliative Versorgungssituationen, Stuttgart/New Yorg: Georg Thieme Verlag 2015. 149ff.

Häßer Yvonne: Sport ohne Grenzen. Merkmale, Formen und Ursachen des Extremsport, (=Diplomarbeit Universität Dortmund), 7, 9.

Höden, David: Verletzungen und Schmerzen im Langdistanztriathlon, Graz 2017 (=Dissertation Universität Graz), 98-141.

Jaklitsch, Thomas: Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen. Die Wege von Christoph Strasser zum Rekord beim Race Across America, Graz: Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. & CO. KG 2014, 34, Klappentext Rückseite.

Konrad, Manuela: Nahrungsaufnahme im Radsport Ultradistanz. Eine Fallstudie, in: Ernährungs Umschau 1/10 (2009) 19.

Misch, David: INTENSITÄT. Auf der Jagd nach dem Flow, Wien: Egoth Verlag 2018, 46f, 75, 80f.

Misch, David: RANDONNEE. Zweifeln, Losfahren, Ankommen, Ein Ultracycling Tagebuch, Wien: Egoth Verlag 2017, 14f.

Nehls, Michael: Die Alzheimerlüge. Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit, München: Wilhelm Heyne Verlag 2014, 223.

Opaschowski, Horst: Xtrem. Der kalkulierte Wahnsinn. Extremsport als Zeitphänomen, Hamburg: B.A.T Freizeitforschungs-Institut GmbH 2000, 93-118, 151.

Röthig, Peter/Prohl, Robert: Lexikon der Sportwissenschaften. Begriff Sport, Schorndorf: Hoffmann-Verlag GmbH & Co. KG 2003, 420-422.

Sauer, St.: Sehnsucht nach dem Besonderen, in: KÖLNER STADT\_ANZEIGER Nr. 175 vom 29. Juli 1999, 2.

Strasser, Christoph: Der Weg ist weiter als das Ziel, Wien: Egoth Verlag GmbH 2018, 93f.

## **Internet**

ARD: Jonas Deichmann. Mit dem Rennrad vom Nordkap nach Kapstad, in: [https://www.ard-mediathek.de/swr/player/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvdzExOTUxMjIj/jonas-deichmann-mit-den-rennrad-vom-nordkap-nach-kapstadt?fbclid=IwAR1Br8P2yyXFf-NAwLwCf380Mxc\\_FRYZXRgVRyU2Sj5W9XpG-Z5uzNiPJvyY](https://www.ard-mediathek.de/swr/player/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvdzExOTUxMjIj/jonas-deichmann-mit-den-rennrad-vom-nordkap-nach-kapstadt?fbclid=IwAR1Br8P2yyXFf-NAwLwCf380Mxc_FRYZXRgVRyU2Sj5W9XpG-Z5uzNiPJvyY). [abgerufen am 01.02.2020].

Ärzteblatt.de: Schlafentzug führt zu Schizophrenie-Symptomen, in: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/59312/Schlafentzug-fuehrt-zu-Schizophrenie-Symptomen> [abgerufen am 30.03.2020].

Bibliographisches Institut GmbH: Schlagwort Ultra, in: <https://www.duden.de/rechtschreibung/ultra> [abgerufen am 10. 01.2020].

Strasser, Christoph: 896,173km. Christoph knackt 24h-Weltrekord in Berlin, in: <https://www.christophstrasser.at/aktuelles/article/896173km-christoph-knackt-24h-weltrekord-in-berlin/> [abgerufen am 30. 03.2020].

Breitenberger, Markus: Salutogenese und Resilienz, in: <https://www.praxis-breitenberger.de/medizinische-beratung/salutogenese/> [abgerufen am 30.03.2020].

Deutsche Welle: Das ist doch kein Sport, in: <https://www.dw.com/de/das-ist-doch-kein-sport/a-19022055> [abgerufen am 30. 03.2020].

Duden als Online Wörterbuch: Stichwort. Sport, in: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Sport> [abgerufen am 02.04.2020]

Gulewicz, Gerhard: Facebookpost vom 31 Dezember 2017, in [https://www.facebook.com/gerhard.gulewicz/posts/10156949674062926?\\_\\_xts\\_\\_\[0\]=68.ARAI-kBNdeu-gRkj0mS7RN2hee0CSoyJlWbJGf2qSqCQzVOI\\_dbAp0dpn8kKtgKO7vr7\\_BcKcqMSTs-wrjdPFv6IDDSWxmstobEJ5jmGLuZONy-OZrDOPAavRcSIYmEKrl4dbTZQ-8ugLPyzP3ba0b27jfiNtqHPvlpnX4W1dE\\_G6zisLgOke\\_ObRVvexMnwGNuljE-zLrBU-jOC29UhGImSTycF\\_Mao4He4ImIRX4\\_dsWXpfqmNWPjHQrAvir7otZdByP7coYpYk-PSIY2TZsiOnZBEKJX2wLHwMh2r0R0vAzroj2B4-qbtLUKORqH-KumH2jbGg45vDEmhvyRi4Fi&\\_\\_tn\\_\\_=-R](https://www.facebook.com/gerhard.gulewicz/posts/10156949674062926?__xts__[0]=68.ARAI-kBNdeu-gRkj0mS7RN2hee0CSoyJlWbJGf2qSqCQzVOI_dbAp0dpn8kKtgKO7vr7_BcKcqMSTs-wrjdPFv6IDDSWxmstobEJ5jmGLuZONy-OZrDOPAavRcSIYmEKrl4dbTZQ-8ugLPyzP3ba0b27jfiNtqHPvlpnX4W1dE_G6zisLgOke_ObRVvexMnwGNuljE-zLrBU-jOC29UhGImSTycF_Mao4He4ImIRX4_dsWXpfqmNWPjHQrAvir7otZdByP7coYpYk-PSIY2TZsiOnZBEKJX2wLHwMh2r0R0vAzroj2B4-qbtLUKORqH-KumH2jbGg45vDEmhvyRi4Fi&__tn__=-R) [abgerufen am 19.03.2020].

Klinikum Wels-Grieskirchen: Intensivmediziner begleitet Ultraradsportler Strasser durch Amerika, in: <https://www.klinikum-wegr.at/aktuell/intensivmediziner-begleitet-ultraradsportler-strasser-durch-amerika> [abgerufen am 30.03.2020].

Kronen Zeitung: Rad-Ass Tom Mauerhofer in den USA niedergefahren, in: <https://www.krone.at/1725967> [abgerufen am 30,03.2020].

Kurier: Es war ein Rennen im roten Bereich, in: <https://kurier.at/sport/es-war-ein-rennen-im-roten-bereich/16.332.564>  
[abgerufen am 30.03.2020].

Live-Radsport.ch: Shermers Neck, in: [http://06.live-radsport.ch/details\\_211827/RAAM\\_\\_Tag\\_7\\_Gruumlner\\_mit\\_%E2%80%9EShermer%E2%80%99s\\_Neck%E2%80%9C\\_ausgeschieden\\_%E2%80%93\\_enger\\_Dreikampf\\_zwischen\\_Pattinson\\_Baloh\\_und\\_Loumlhr.html](http://06.live-radsport.ch/details_211827/RAAM__Tag_7_Gruumlner_mit_%E2%80%9EShermer%E2%80%99s_Neck%E2%80%9C_ausgeschieden_%E2%80%93_enger_Dreikampf_zwischen_Pattinson_Baloh_und_Loumlhr.html)  
[abgerufen am 24.03.2020].

Löhr, Guido: Das Raam Teil 2. Was ist eigentlich Ultracycling, in: <https://www.steilberg-hoch.com/das-raam-teil-2-ist-eigentlich-ultracycling/> [abgerufen am 30. 03.2020].  
Österreichische Lotterien: Sportler mit Herz, in: <https://www.lotterien.at/unternehmen/sponsoring/sportlerin-mit-herz> [30.03.2020]

Moser, Susanne: Selbstverantwortung und Fremdbestimmung. Ein philosophisch-ethischer Zugang, in: [https://homepage.univie.ac.at/Susanne.Moser/down/down/Druckversion\\_Moser\\_IOA%20TB%202012b.pdf](https://homepage.univie.ac.at/Susanne.Moser/down/down/Druckversion_Moser_IOA%20TB%202012b.pdf) [abgerufen am 26.10.2020].

Orf Steiermark: Mauerhofer bei RAAM schwer verletzt, in: <https://steiermark.orf.at/v2/news/stories/2920006/> [abgerufen am 30,03.2020].

PraxisVita: Schlafmangel.Weshalb das Gehirn nach 3 Tagen durchdreht, in: <https://www.praxisvita.de/schlafmangel-weshalb-das-gehirn-nach-3-tagen-durchdreht-4623.html>  
[abgerufen am 30.03.2020].

Sport Orf.at: So Schmerzfrei wie möglich, in: <https://sportv2.orf.at/stories/2209115/2209110/>  
[abgerufen am 30.03.2020].

Race Around Austria: Race Around Austria 2016. Das Magazin: Samstag, in [https://www.youtube.com/watch?v=oQRf\\_8tttGo&list=PLSjC3nnA0z7MoHx5nBg2dxuRv55L1rh85&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=oQRf_8tttGo&list=PLSjC3nnA0z7MoHx5nBg2dxuRv55L1rh85&index=4) [abgerufen am 10.03.2020].

Race Around Austria: Race Around Austria 2015. Das Magazin: Tag 5, in <https://www.youtube.com/watch?v=lW0P0-8zBXo> [abgerufen am 10.03.2020].

Race Around Austria: Regelwerk 2019, in: [https://www.racearoundaustria.at/fileadmin/user\\_upload/Download/DeutscheRegeln2019November.pdf](https://www.racearoundaustria.at/fileadmin/user_upload/Download/DeutscheRegeln2019November.pdf) [abgerufen am 30.03.2020].

Radclub Grieskirchen: 24h Radmarathon Grieskirchen, in: <http://rmg.rc-grieskirchen.at/wp/reglement/strecke/> [abgerufen am 30. 03.2020].

Stangl, Werner: Stichwort Autonomie. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, in: <https://lexikon.stangl.eu/1158/autonomie/> [abgerufen am 30. 03.2020].

Süddeutsche Zeitung: Race Across America. Den Mythos zerstört, in: <https://www.sueddeutsche.de/leben/race-across-america-den-mythos-zerstoert-1.462260> [abgerufen am 30.03.2020].

Sueddeutsche Zeitung: Reisepionier Thomas Stevens. Eine Radtour für die Ewigkeit, in: <https://www.sueddeutsche.de/reise/reise-pionier-thomas-stevens-eine-radtour-fuer-die-ewigkeit-1.3503685> [abgerufen am 30. 03.2020].

Tiedemann, Claus: Sport. Vorschlag einer Definition, in: <http://www.claustiedemann.de/tiedemann/documents/sportdefinition.html> [abgerufen am 30. 03.2020].

Uster, Alexandra/ Rühlin Maya/ Ballmar Peter: Trinknarung ist wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich, in: [https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2012/04/Trinkanhrung\\_ist\\_wirksam\\_zweckmaessig\\_und\\_wirtschaftlich.pdf](https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2012/04/Trinkanhrung_ist_wirksam_zweckmaessig_und_wirtschaftlich.pdf) [abgerufen am 30. 03.2020].

## Filme

Attention life in Extremes (Regie: Sascha Köllnreitner, Österrech 2015).

## ANHANG

### FRAGEBÖGEN:

### ATHLET NUMMER 13

### FAHRPLAN FÜR DAS QUALITATIVE INTERVIEW

Im Rahmen der universitären Arbeit wird die Stärkung als auch Einschränkung der Autonomie am Fallbeispiel des Extremausdauerradsports untersucht.

Es wird die Hypothese „**Extremausdauerradsport fördert die Autonomie untersuchter Athletinnen/ Athleten**“ evaluiert.

Nach Beendigung des Interviews werden lediglich wenige demographische Daten (Alter, Geschlecht) erhoben.

Im Weiteren werden im Rahmen der Arbeit die Namen der Probandinnen und Probanden anonymisiert wiedergegeben. Es können keine Rückschlüsse von Einzelnen Aussagen der Personen auf die Einzelnen Protagonisten gemacht werden.

Ein großes Dankeschön für die Beantwortung der Fragen und Ihr Engagement. Nur dadurch kann eine höhere Stichprobenanzahl gewährleistet werden!

### EINSTIEG: AB WANN IST MAN EIN ULTRA-ATHLET/IN?

### VERSUCHE EINE ZEITLICHE EINGRENZUNG VORZUNEHMEN

Wenn man normal übliche Distanzen und Zeiten überschreitet. Beim Radfahren würde ich sagen, über ca. 250 Kilometer (One Stage) hinausgeht. Zeitlich würde ich ab 8 Stunden ansetzen.

### HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGE!

Ja, selbstverständlich! Sobald man Grenzen im normalen Sportbereich überschreitet ist man im Extremsportbereich. Schildert man seine Sporterlebnisse, Ergebnisse oder Erfahrungen und man bekommt ein „spinnst du“ zur Antwort, kann man von Extremsport reden. Andere Reaktionen wie „Wahnsinn“ oder „wie kann man das nur schaffen“ sind weitere Attribute die einen Extremsportler auszeichnen.

### WIE SIND SIE ZUM „WEIDRADLFOAN“ GEKOMMEN?

Durch die Langdistanz-Triathlons

### WELCHE PERSÖNLICHEN MOTIVE ZEICHNEN FÜR SIE DEN „LANGSTRECKENRADSPORT „IM ALLGEMEINEN AUS“?

Erkennen der eigenen Grenzen, Hirn abschalten, aus der Masse heraustreten, es sich selbst zu beweisen, den Körper fordern.

### KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

#### SCHILDEREN SIE IHRE MEINUNG.

Mit Sicherheit: Nackenprobleme, Suchtfaktor, alles anderer herum als nebensächlich betrachten

### 15 HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

#### 15.1 WELCHE DAVON STANDEN IHRER MEINUNG NACH IN VERBINDUNG MIT DEM RADSPORT?

Nein

### WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

Bewunderung, extrem, unmenschlich, mit dem Vorurteil des Dopings behaftet.

### ERÖRTEREN SIE DIE POSITIVEN, ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS.

#### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!



Bewegung in der Natur – die Natur erleben, meditiver Charakter durch lange monotone Bewegung, Abschalten vom Alltagstrott/Stress durch diese langen Auszeiten

Vereinsamung weil es außer dem Sport nichts mehr gibt, körperliche Überforderung weil man immer besser und extremer werden möchte.

### KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?

#### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Auf Dauer gesehen kann ich mir schon körperliche Probleme durch Abnützung vorstellen. Nacken, Schulter, Handgelenke, Becken und Knie, Fußsohlen?

### SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?

#### FALLS JA, IN WELCHER ART UND WEISE?

Ja, Durchhaltevermögen, Ziele visualisieren und fokussieren, gesunde Lebensweise, Körperbewusstsein.

### SCHILDEREN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING AUSÜBEN KÖNNEN?

Arbeiten, Essen und Sport. Familie wird leider untergeordnet. Verpflichtungen werden als Last bzw. als Hemmschuh für die sportliche Entwicklung gesehen.

### WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?

Nicht im Besonderen. Das ständige Training ist Vorbereitung genug.

### SCHILDEREN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR- WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.

#### ERÖRTEREN SIE IN EINIGEN WORTEN IHREN GEMÜTS-/ GESUNDHEITZUSTAND.

Ich bemerke da keine wesentliche Veränderung.

### KÖNNTEN SIE UNS BILDER BZW. ERZÄHLUNGEN VON ULTRAEVENTS NÄHERBRINGEN, DAMIT SICH DER LAIE IN EINEN ULTRA-ATHLETEN/IN HINVERSETZEN KANN?

Die beiden Starts beim „Race around Austria“ waren schon etwas Besonderes. Die Vorbereitungen, das gemeinsame Ziel. Die tolle Natur, die Nachtfahrten mit den Sonnenunter- und Aufgängen. In Winkel von Österreich zu kommen, die man sonst nie sehen würde. Das gemeinsame Leiden und Lachen, der Erfahrungsaustausch, das

Gefühl zu eine ganz speziellen Gruppe zu gehören. Zu erzählen gebe es viel, das würde allerdings den Rahmen sprengen.

### MÖCHTEN SIE NOCH EINMAL AN EINEM ULTRA-RAD-EVENT TEILNEHMEN?

Ich denke nicht, meine aktive Ultrazeit ist derzeit vorbei. Eventuell komme ich in meiner Pension noch einmal auf den Geschmack.

\_\_\_\_\_

### SEIT WANN ÜBEN SIE DIESEN SPORT AUS?

Seit ca. 2006

\_\_\_\_\_

### AN WIE VIELEN RENNEN HABEN SIE (CIRCA) TEILGENOMMEN?

15-20

\_\_\_\_\_

### FINANZIEREN SIE SICH DURCH DAS ULTRACYCLING IHREN LEBENSUNTERHALT?

Nein

### WIE ALT SIND SIE?

56

### GESCHLECHT

Männlich

Weiblich

### GIBT ES NOCH ETWAS WAS SIE LOSWERDEN MÖCHTEN?

Wäre ich schon in der Pension, würde ich vermutlich noch immer dem Ultracycling frönen, allerdings in der Genuss- und nicht in der Leistungsvariante.

## ATHLET NUMMER 12

### EINSTIEG: AB WANN IST MAN EIN ULTRA-ATHLET/IN?

#### VERSUCHE EINE ZEITLICHE EINGRENZUNG VORZUNEHMEN

Beim Radsport würde ich die Definition so angeben: Ab einer Dauer von mindestens 24 Stunden Wettkampfdauer (sofern es sich um Rundstreckenrennen handelt). Bei Streckenrennen würde ich die Distanz von 500 Kilometer aufwärts nennen, hier ist ja die Dauer je nach Leistungsniveau nicht vorgegeben. Ein Race Around Austria Challenge beispielsweise kann sowohl in 16 als auch in 26 Stunden geschafft werden. Da aber die Regeln des Einzelzeitfahrens gelten, man ein Begleit Fahrzeug haben muss, ist es für mich Ultra. Generell gibt es hier im Gegensatz zum klassischen Marathon oder Ironman keine glasklare Definition, daher kommt es auch, dass manche Athleten sich aus Stolz oder für Marketingzwecke selbst den „Titel“ eines Extrem- oder Ultraathleten verleihen.

### HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

#### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGE!

Meiner Meinung nach ist das nicht klar zu beantworten, denn wie ist Extremsport definiert? Da es hier keine klare Definition gibt, darf jeder als Extremsport bezeichnen, was er will (leider). In meiner Wahrnehmung wird extremer Sport immer mit Risiko, mit Adrenalinkick oder spektakulären Aktionen assoziiert. Der Ultra Radsport ist für mich kein Extremsport in dem Sinn, es werden zwar extrem lange Distanzen zurückgelegt, aber der Sport ist im Prinzip monoton, langweilig und durchgeplant. Hier wird jede Art von Risiko oder Gefahr durch optimale Vorbereitung vermieden, und nicht gesucht. Erfolgreiche Ultra Radfahrer sind weder Freaks noch Verrückte, sondern durchdachte und sich penibel vorbereitende Athleten, die das ganze leistungsbezogen machen, also durch klassisches Radtraining ihre Leistungsfähigkeit verbessern, um dann möglichst problemlos und schnell die Wettkämpfe zu bestreiten. Dass Schmerz und Probleme auftreten ist nicht zu vermeiden, aber wird auf ein akzeptables Maß verringert.

### WELCHE PERSÖNLICHEN MOTIVE ZEICHNEN FÜR SIE DEN „LANGSTRECKENRADSPORT „IM ALLGEMEINEN AUS“?

**Ich verstehe die Frage nicht. Welches Motiv (also welche Motivation) zeichnet für mich den Sport aus??**

Genau- ich wollte von dir wissen, wie lauten deine Beweggründe für diesen Sport?

Z.B.: Die Grenzerfahrung, Ultra-Cycling als Lebensschule, Flow-Zustand, Selbstreflexion oder wie du immer sagst, der Weg ist weiter als das Ziel?

Oder das Liebe Geld ??? (rein rethorische Annahme- weil ich kann mir allzu gut hineinversetzen, wie hart das Ultra-cycling business ist.

Beweggründe nach OPASCHOWSKI ( Lebensfreude, Alltagsflucht, Lust am Risiko, Lebenstraum, Erlebnishunger, Lebensbewältigung)

Wozu machst du das? Hast du da Begründungen für dein Tun?

Ich wollte eigentlich bewusst keine Vorgaben machen, damit ich das Ergebnis nicht vorweg nehme, aber danke für deine Rückmeldung. Ich werde gleich die Frage ein wenig ummodifizieren.

Antwort:

Für mich ist die Motivation für diesen Sport gar nicht ganz so tiefgründig, wie man glauben mag: Wie für die meisten anderen Sportarten auch, hatte ich natürlich Kindheits-Vorbilder, die mich inspiriert hatten. Das waren auf der einen Seite Fussballer (Ronald Koeman bei Barcelona und Trifon Iwanow bei Rapid, ich war selbst auch Verteidiger mit guten Freistößen).

Doch daneben haben mich die Berichte von Wolfgang Faschings Race Across America Teilnahmen und Siegen sehr inspiriert. Ich finde diesen Sport so schön, weil es eine Kombination aus Sport und Abenteuer ist. Mich hat auch immer die Lebensphilosophie „Weltenbummler, Weltreisender“ angesprochen, ich wollte mit dem Rad viel in der Welt herumkommen, bis ich dann mit den ersten 24h Rennen in Kontakt kam. Da hat mich dann der Funke erwischt, in den Jahren danach fand ich die rein sportliche Komponente immer faszinierender. Wieviel kann ich aus mir herausholen? Mit welcher Strategie kann ich mich verbessern? Welche zwischenmenschlichen Komponenten spielen in einem Betreuersteam eine Rolle?

Nachdem anfangs natürlich die Frage, ob ich so etwas schaffen kann, bzw. wie ich so etwas schaffen kann, im Vordergrund stand, hat sich in den jüngsten Jahren natürlich die weitere Komponente ergeben, dass ich mein Hobby zum Beruf gemacht habe. Von Vorträgen zu leben hat sich als möglich herausgestellt, das heißt aber auch, viel an sich, an der Rhetorik, an der Vortragstechnik zu arbeiten - denn gute sportliche Ergebnisse machen noch keinen guten Vortragenden. Dazu braucht es eine Geschichte.

Was ich ausschließen kann: Ich laufe vor nichts davon, flüchte nicht aus einem Problem in den Sport, sondern ich wollte immer ganz konkret etwas erreichen: Nämlich statt eines vielleicht gut bezahlten Berufs, der mich nicht erfüllt, lieber das tun was ich gerne mag, und wenig Geld verdienen. Dabei kann ich jetzt auch viel weitergeben, bei Vorträgen bekomme ich sehr viel positive Rückmeldung, ich bin (anscheinend) für viele ein Vorbild, und eine Motivation, wieder an sich selbst zu arbeiten.

Lust am Risiko: Um Gottes Willen, nein. ich vermeide jedes Risiko, und in dem Sport gibt es ja auch kaum eines, außer am Rad einzuschlafen

Lebenstraum/Erlebnishunger: Ja, damit kann ich mich identifizieren.

Lebensbewältigung: Mir gehts ganz gut, mir hilft das Radfahren nicht über irgendwelche Umstände, ich find es einfach geil ;)

## WIE SIND SIE ZUM „WEIDRADLFOAN“ GEKOMMEN?

Durch Medienberichte über Wolfgang Fasching und seine Erfolge beim RAAM entstand in mir die Faszination für diese Kombination aus Abenteuer und Wettkampf, wobei mich das normale Radfahren, bzw. klassische Radrennen nie wirklich begeistert hatten. Ich begann mit dem MTB hobbymäßig zu fahren, und eines Tages, als es in der Obersteiermark erstmals ein 24h Radrennen gab, wollte ich mit Freunden als 4er Staffel mitmachen. Durch Absage der Kollegen probierte ich es dann solo, fuhr kaum trainiert und mit schlechter Ausrüstung dem Feld

hinterher, erkannte aber für mich, dass mich dieser Sport fasziniert. Neben dem Studium begann ich dann mit Training, fuhr diverse 24h Radrennen und konnte mich etablieren und zum Siegfahrer entwickeln. Mit dieser Bestätigung kam ich dem Traum, einmal am RAAM teilzunehmen, Schritt für Schritt näher. Als dann auch die größeren Erfolge kamen, die Sponsoren Interesse und finanzielle Unterstützung bekundeten, fasste ich den Entschluss, mein Studium abzubrechen und versuchte, mein Hobby zum Beruf zu machen. Es gelang, und ich liebe das Radfahren noch heute.

## KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

### SCHILDEREN SIE IHRE MEINUNG.

Natürlich. Jeder Sport kann ungesund werden, und kein Leistungssportler betreibt den Sport, weil er gesund ist. Ob Fussball, Schi, Tennis usw....: Alles ist auf wettkampfniveau mit Verletzungsgefahr verbunden, kein Wettkampfsport ist per se gesund. Leider wird bei Langstreckenrennen immer nur der Bewerb gesehen, natürlich schaut ein Fahrer im Ziel des RAAM völlig erschöpft, körperlich ramponiert und um Jahre gealtert aus. Aber man darf nicht vergessen: Jeder Fahrer hat einen betreuenden Arzt dabei, bereitet sich jahrelang auf diese Tour vor, und lebt gesund. Ein gesunder und trainierter Mensch kann ein RAAM ohne langfristige Beeinträchtigung schaffen, und das viele Jahre in Serie. Der Körper verkraftet das ohne Probleme, solange ich mich das restliche Jahr gesund ernähre und auf mich aufpasse.

Vergleichen wir das mit Boxen: Wieviele Boxer sind im Alter gesund, obwohl ein Boxkampf maximal 15 x 3 Minuten dauert? Wieviele Tennisspieler haben später Gelenksprobleme in Knien, Ellbogen, Bandscheiben? Wieviele Fussballer und Schifahrer haben Knieschäden, Bänderrisse, Sturzverletzungen? Radfahren ist ein schonender Sport, ich kenne keine RAAM Fahrer oder ehemalige Profis, die nicht topfit und gesund wären. Bis auf den Sturz im Straßenverkehr ist Radfahren (auch als Wettkampfsport) deutlich weniger gesundheitsschädigend als andere Sportarten, bzw. als ein sitzender Lebensstil mit Alkohol- oder Nikotingenuss.

## HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

### WELCHE DAVON STANDEN IHRER MEINUNG NACH IN VERBINDUNG MIT DEM RADSPORT?

Ja, es waren immer Stürze, die meist durch Autofahrer verursacht wurden. Eine Schulterverletzung durch ein Auto, das mit im Kreisverkehr den Vorrang nahm. Eine schwere Schulterverletzung, da ein Auto direkt vor mir aus einem Parkplatz ausfuhr. Ein Schlüsselbeinbruch, da ein Auto mit überhöhter Geschwindigkeit mitten auf einer einspurigen Straße meine Trainingsgruppe erwischte, bzw. wir noch mit Massensturz ausweichen konnten. Ein einziges Mal stürzte ich mit einem Knochenbruch ohne Fremdverschulden (vor 1 Monat am Radweg)

## WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

Sehr positiv, ich bekomme viel Unterstützung von Familie und Freunden. Dass während eines RAAM natürlich auch Angst dabei ist, wird mir wahrscheinlich nicht wirklich gezeigt, aber welcher Elternteil sorgt sich nicht, wenn Kinder generell Sport ausüben. Eine Abfahrt auf der Streif, eine Skiflug am Kulm – auch hier werden die Angehörigen mit gemischten Gefühlen zusehen.

## ERÖRTEREN SIE DIE POSITIVEN, ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS.

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Ist hier die körperliche Auswirkung auf den Fahrer gemeint?  
Die psychische Belastung gegenüber den psychischen Freude?  
Oder die Schattenseiten in der Außenwahrnehmung?  
Oder die Auswirkungen für das Leben neben dem Sport?

Die Frage ist für mich unklar.

## KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Nicht mehr, als jeder andere Beruf. Ich glaube nicht, dass Ultracycling langfristige Beeinträchtigungen hervorruft. Auswirken tut sich aber jeder Lebensstil, Büroarbeit wirkt sich auf die Wirbelsäule ebenso aus, wie Rauchen auf die Lunge oder lange Reisen auf das soziale Umfeld. Jede Tätigkeit im Leben wirkt sich aus, aber nicht mehr oder weniger, wenn es um Ultracycling geht.

## SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?

### FALLS JA, IN WELCHER ART UND WEISE?

Ein Benefit ist sicher, dass man vielen Menschen ausreden nimmt, oder zu mehr Aktivität inspiriert, wenn gezeigt wird, was ein Mensch alles leisten und schaffen kann. Das können aber auch andere Menschen sein, die ihre Erfahrung teilen. Es gibt inspirierende Menschen, die ihre Tätigkeit in Form von „Geschichten“ an andere weitergeben, sei es im aktiven Umweltschutz, in sozialen Berufen, als Ärzte ohne Grenzen, als Mensch der trotz einer Behinderung weiterhin um ein positives Leben kämpft, usw.... Ultraradsport hat hier natürlich einen Vorteil, dass es für Medien interessanter ist, und man als erfolgreicher Sportler eher die Plattform aufbauen kann, sofern man das möchte, sich durch Vorträge Gehör zu verschaffen. Dann kann man auch viele Menschen erreichen und eine positive Botschaft weitergeben. Der Sport an sich wird weniger Menschen erreichen, als die Persönlichkeit, die diesen Sport ausübt.

## SCHILDEREN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING AUSÜBEN KÖNNEN?

Wöchentlich bis zu 38 Stunden Training, je nach Trainingszyklus zwischen 3 und 8 Trainingsstunden pro Tag. In den warmen Monaten meist in der Steiermark im Raum Graz mit Start und Ziel von zuhause aus. In der Wintermonaten im Trainingsraum zuhause. Nebenbei habe ich zwischen 1 und 4 Vortragstermine pro Woche (im Sommer keine, im Winter mehrmals wöchentlich), daher kommen viele Fahrten und Reisen dazu. Gemeinsam mit meiner Lebensgefährtin, die vollzeit in unserer „Ultracycling-Firma“ angestellt ist, managen wir gemeinsam die Vortragstermine, Anfragen aller Art, die Finanzierung und vor allem auch unseren Online-Shop, wo wir vor allem in der Community des Radsports und Ultra Radsports einen großen Kundenstamm aufgebaut haben, und Radbekleidung, Funkgeräte, Ernährung, Bücher usw. verkaufen.

Ich mache meinen Großteil der Büroarbeit am Rad beim Training, so wie hier soeben das Ausfüllen des Fragebogens. Im Endeffekt bin ich Selbständig, habe Sponsoren, Vorträge und Shop als Einnahmen, und eine Mitarbeiterin. Genauso vielseitig ist mein Alltag auch.

### WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?

Das ist eine ganzjährige Vorbereitung, und wird dann im Herbst für das Saisonhighlight des kommenden Jahres angepasst. Aber seit 10 Jahren sind das etwa 40.000km pro Jahr an Training, das wird nicht speziell für ein Rennen trainiert und danach wieder losgelassen. Ich bin eigentlich wie jeder Profisportler bis auf eine Trainingspause von 1 Monat im Herbst immer am trainieren, um über Jahre hinweg eine Basis an Fitness zu haben.

### SCHILDEREN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR- WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.

#### ERÖRTEREN SIE IN EINIGEN WORTEN IHREN GEMÜTS-/ GESUNDHEITZUSTAND.

Vor dem Rennen: körperlich top fit, psychisch stabil, positiv, sicher, vorfreudig. Beim Rennen geht das dann deutlich bergab, in Wellen von sich abwechselnden psychischen und körperlichen Hoch- und Tiefphasen. Die körperlichen Strapazen werden gegen Ende eines RAAM hin sehr beschwerlich, taube Finger, Schlafentzug, Verwirrungen in der Wahrnehmung, Orientierungslosigkeit, schmerzende Knie, schmerzende Muskeln, Sonnenbrand, offene Stellen am Gesäß, Wassereinlagerungen, aufgeweichte Haut an den Fußsohlen usw... Das ganze wird von einem Arzt überwacht, in den Pausen behandelt, und klingt jetzt schlimmer als es ist. Es ist keine Horrorshow, die positiven Erlebnisse überwiegen und die körperlichen Strapazen sind nach wenigen Tagen vollständig verheilt. Freudvolle Momente, Teamspirit mit der eingespielten Betreuercrew, beeindruckende Landschaften, und dann das gemeinsame Erreichen des Ziels sind die psychischen Höhepunkte. Nach dem Rennen kann es bald zu einer leicht depressiven Phase kommen, egal ob man gewinnt, ausscheidet oder als Letzter ins Ziel kommt. Man arbeitet monate- oder jahrelang auf ein Ziel hin, plötzlich hat man kein Ziel mehr, das ist seltsam. Die Freude und der Stolz verblassen bald, und es ist gut so. Ich will ja nicht in vergangenen Erfolgserlebnissen leben, sondern immer wieder nach vorne schauen und auf neue Ziele hinarbeiten. Daher genieße ich diese innere Leere nach einem Rennen zum Faulenzen, zum Feiern, zum nichts tun und suche mir bald wieder ein neues Ziel, wo ich mich dann wieder voller Energie einbringen kann.

### KÖNNTEN SIE UNS BILDER BZW. ERZÄHLUNGEN VON ULTRAEVENTS NÄHERBRINGEN, DAMIT SICH DER LAIE IN EINEN ULTRA-ATHLETEN/IN HINVERSETZEN KANN?

Dazu habe ich 300 Seiten Buch geschrieben, oder halte 2-stündige Vorträge. Es tut mir leid, ich kann das jetzt nicht in 3 Sätzen wiedergeben...

### MÖCHTEN SIE NOCH EINMAL AN EINEM ULTRA-RAD-EVENT TEILNEHMEN?

Ja freilich, noch an vielen!

---

### SEIT WANN ÜBEN SIE DIESEN SPORT AUS?

Mein erstes 24h Radrennen probierte ich 2002, seit 2005 trainiere ich auf professionellem Level, seit 10 Jahren fuhr ich 9 mal das RAAM.

---

### AN WIE VIELEN RENNEN HABEN SIE (CIRCA) TEILGENOMMEN?

9x RAAM solo, 4x RAA solo, 6x Race Around Slovenia, Dutzende 24 Stunden Rennen. Details auf meiner Website [www.christophstrasser.at](http://www.christophstrasser.at) unter der Rubrik Archiv/Erfolge/Berichte.

---

### FINANZIEREN SIE SICH DURCH DAS ULTRACYCLING IHREN LEBENSUNTERHALT?

Ja. Sponsoreneinnahmen ermöglichen mir die Teilnahme an Wettkämpfen, es bleibt aber kaum das über. Verdienst lukriere ich danach aus Vorträgen und Seminaren, vor allem bei firmeninternen Veranstaltungen zu Themen der Motivation und Krisenbewältigung.

### WIE ALT SIND SIE?

37

### GESCHLECHT

x Männlich

Weiblich

### GIBT ES NOCH ETWAS WAS SIE LOSWERDEN MÖCHTEN?

Hier noch ein Auszug aus einem anderen Interview diese Woche, evtl passen diese Antworten noch für dich als Zusatzinfo.

1) Was würden Sie persönlich als Ihre besonderen Stärken bezeichnen?

Diese Antwort würde ich gerne aufsplitten, und beginne mit dem körperlichen Bereich. Grundsätzlich ist es immer schwer, über seine eigenen Stärken zu sprechen, das können andere besser. Aber nachdem ich immer dazu tendiere tiefzustapeln und das Motto vertrete, dass für den Langstreckenradspport kein sonderliches Talent erforderlich ist, sondern alles trainierbar ist, hat mich mein Coach schon mal darüber aufgeklärt, dass das nicht ganz stimmt. Laut ihm habe ich eine besondere „Robustheit“, sprich ich bin sehr selten krank, vertrage die hohen Umfänge im Training anscheinend besser als andere, und profitiere auf langen Strecken von meinem Körperbau, der mit 1,85m und 78-80kg definitiv nicht zierlich ist, sondern für Radfahrer sogar eher schwer. Der Hauptpunkt meines Körpergewichts verlagert sich auf meine Beine, oben bin ich ziemlich schlank und zierlich - aber die Oberschenkel sind mit 59cm recht massig und muskulös. Das kann zum Teil trainiert werden, zum Teil ist es aber sicher genetisch veranlagt - ebenso wie die Herzfrequenz, die bei mir in Ruhe überraschend hoch ist, nämlich 47-



50bpm. Dazu habe ich nie Krämpfe, kaum Gelenksbeschwerden und bin muskulär immer sehr locker (außer im Rennen besuche ich im ganzen Jahr nie einen Physiotherapeuten oder Masseur). Dazu muss ich aber schon sagen, dass diese Trainingsverträglichkeit vermutlich auch daher kommt, dass ich mit Anfang 20, zu Beginn meiner „Karriere“ wahnsinnig viel, und fast zu viel trainiert habe. Da waren monatlich mindestens eine 12h-Einheit dabei, in der Woche meist 40 Stunden oder mehr. Das ist aus wissenschaftlicher Sicht schon zu viel, man regeneriert langsam und setzt kaum noch effektive Reize, sondern fährt unendlich viele Grundlagenkilometer. Schneller und leistungsfähiger wurde ich später, als ich den Trainingsumfang reduzierte und viel mehr Intervalle im hochintensiven Bereich einlegte, und zudem oft bei kurzen Zeitfahren am Start bin. Aber die Grundlagen, für meine spätere Entwicklung, hat sicher durch die übermäßig vielen Trainingskilometer in der Jugend begonnen - wo andere aber eventuell schon Probleme gehabt hätten, oder die vielen Kilometer nicht durchgehalten hätten.

Mental bin ich sehr geduldig, gebe mir Zeit, denke langfristig, und vor allem habe ich für mein Tun einen tieferen Sinn - nämlich dass ich davon leben kann (mit dem Umweg der Finanzierung durch Vorträge, wo ich es auch sehr genieße andere Leute zu inspirieren und Motivation und Begeisterung für sportliche Aktivitäten allgemein weiterzugeben). Ohne einen tieferen Sinn, ist in dem Sport wenig zu erreichen, bzw. nicht über viele Jahre die nötige Motivation zu erhalten. Würde ich mein Umfeld damit belasten (finanziell oder durch zu wenig Zeit für Familie/Freunde) hat der Sport viel eher ein Ablaufdatum. So kann ich das mit Freude langfristig ausüben und habe daher auch die Zeit, Rückschläge zu akzeptieren und daraus zu lernen.

2) Aus dem Portrait auf Ihrer Homepage kann ich herauslesen, dass Sie zuerst Fußball gespielt haben. Warum ist dann gerade das Radfahren für Sie so wichtig geworden?

Es hat mir einfach mit der Zeit mehr Spaß gemacht, man probiert als Jugendlicher vieles aus, und plötzlich merkt man: „Das ist es, das taugt mir, das ist geil, das will ich weitermachen und auf die Spitze treiben!“ Im Fussball hätte ich nie die technischen Fähigkeiten entwickelt, und mir fehlte körperlich etwas Leichtfüßigkeit und Spritzigkeit, um zu den ganz guten aufzusteigen. Dann leidet auch der Spaßfaktor, denn auch wenn man den Ehrgeiz jetzt vernachlässigt, macht derjenige Sport mehr Spaß, wo man zu den Besseren gehört - und das war für mich beim Radfahren bald absehbar. Außerdem fand ich als Fan des Race Across America auch vor meinem Radsport-Einstieg diese Kombination aus Abenteuer und Wettkampf schon immer faszinierend.

3) Wie wichtig ist für Sie Training im Team bzw. auch die Unterstützung durch ein Team?

In meinen Vorträgen gehe ich auf das Thema ein, und zwar auf die Frage: Was ist für Erfolg wichtiger? Körper oder Psyche? Ich erweitere diese Fragestellung und gebe diese Antwort:

33% körperliche Fähigkeiten, Fitness, Ernährung

33% mentale Fähigkeiten, Motivation

34% Team! Dieser Faktor wird oft unterschätzt, das Team hilft in jeder

Krise, macht ein schnelles vorankommen im Hintergrund erst möglich, motiviert und betreut mich. Einzelkämpfer können keinen Wettkampf gewinnen, weder im Beruf noch im Sport.

Im Alltag und unter dem Jahr habe ich mein Team nicht, da muss ich das meiste alleine organisieren, planen, finanzieren usw.... Mein Coach betreut mich ganzjährig, das ist mir aber auch sehr wichtig. Alleine deshalb, dass man das Gefühl hat, einen Blick von außen zu haben, jemanden zu wissen, der die Trainingspläne mit Sorgfalt plant und kontrolliert, auch wenn man selbst viel Know-How hat. Es ist wie bei einem Friseur: Auch der beste Friseur kann sich nicht selbst die Haare schneiden, sondern braucht dafür jemanden, obwohl er bei anderen die perfekte Frisur hinkommt. Dasselbe ist mit „Self-coaching“, das klappt auf höchster Ebene nicht.

Den Rest des Teams habe ich in den Rennen, da nehmen sich alle 14 Tage Urlaub um mich durch Amerika ehrenamtlich zu begleiten. Ich gebe auch deswegen alles, weil ich das den Menschen schuldig bin, die mich unterstützen. Wäre ich ganz allein auf mich gestellt, würde ich viel eher nachlassen - vor allem wenn man müde wird, kann man seine eigentlichen Ziele mal vergessen, bzw den Fokus verlieren.

4) Hat sich Ihrer Meinung nach Ihre Persönlichkeit bzw. Ihr Blick auf die Umwelt durch den Extremsport verändert?

Nein, und das ist mir auch wichtig. Der Mensch Christoph ist sicher der gleiche, auch wenn der „Profi Strasser“ in gewissen Situationen natürlich ein gewisses Auftreten hat, und haben muss, bin ich selbst gleich wie immer.

5) Wie würden Sie Ihren Umgang mit Niederlagen beschreiben?

Ich mag natürlich keine Niederlagen, es fühlt sich sehr schmerzhaft an, und geht tief unter die Haut. Das ist sicher auch deswegen so, weil es immer sehr sehr große Unternehmungen sind, wenn ein RAAM nicht klappt (zB 2009 und 2015 wo ich ausgeschieden bin), ist da viel Geld, monatelanges Training, der Einsatz von 11 Betreuern dahinter gestanden, und es tut dann richtig weh. Hätte ich jedes Wochenende ein Match, oder ein Schirennen, oder ein Tennisturnier, könnte ich mich zeitnah wieder rehabilitieren, aber bei einem RAAM kommt die nächste Chance erst wieder in einem Jahr.

Niederlagen abhaken, und positiv nach vorne schauen - das ist ein bisschen eine Wunschvorstellung, bzw. geht das für mich nicht, weil ich ja auch mit vollem Einsatz an meinen Zielen arbeite. Und umso mehr man reinsteckt, desto schmerzhafter ist auch eine Niederlage. Das zu verdauen braucht Zeit, alles andere wäre Verdrängung. Aber sobald die erste Enttäuschung abflaut sehe ich das als klare Aufgabe, zu lernen und zu analysieren. Warum ist das passiert? Wie kann ich es in Zukunft verhindern? Wie kann ich mich verbessern, dass ich beim nächsten Rennen wieder gewinnen kann? Da gehe ich dann sehr lösungsorientiert vor. Und ich glaube auch, dass das Akzeptieren der Phase, wo eine Niederlage weh tut, der Keim für das nächste Mal ist, weil ich ja so eine Phase nicht wieder erleben will. Würde die Niederlage nicht weh tun, würde ich sie beim nächsten Mal nicht mit aller Kraft vermeiden.

Das ganze klingt jetzt nach „davonlaufen vor Enttäuschungen“, aber das ist es definitiv nicht. Ich will nur deutlich machen, dass Niederlagen wichtig sind, dazugehören, für die Zukunft mehr Motivation verleihen als Erfolge (danach ist man manchmal zu zufrieden und antriebslos) aber auch wehtun. Das ist nicht innerhalb kürzester Zeit vom Tisch gewischt. Ich finde es daher auch immer sehr ehrlich, wenn Profis in anderen Sportarten geknickt nach einem Misserfolg sind, und nicht positive Einstellung vorgaukeln oder sich schlechte Ergebnisse schönreden, wie es Politiker tun. Die erfolgreichsten Sportler sind immer sehr unzufrieden wenn es nicht läuft - und vielleicht sind sie auch deshalb die besten (ich denke da an Marcel Hirscher zB)

## ATHLET NUMMER 4

### EINSTIEG: AB WANN IST MAN EIN ULTRA-ATHLET/IN?

#### VERSUCHE EINE ZEITLICHE EINGRENZUNG VORZUNEHMEN

Für mich beginnt ein Ultra-Athlet bei Teilnahme ab 24 h Radrennen

### HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

#### BEGRÜNDE SIE IHRE AUSSAGE!

Ja es ist ein Extremsport da man an seine mentalen und Physischen Grenzen gebracht wird

### WIE SIND SIE ZUM „WEIDRADLFOAN“ GEKOMMEN?

Als ich abgenommen habe, hatte ich mit Triathlon begonnen. Mein damaliger Trainer hat mich dann gefragt, ob ich bei einem 24 h Rennen mit fahren will, das war dann der Einstieg und es hat mir großen Spaß gemacht

### WELCHE PERSÖNLICHEN MOTIVE ZEICHNEN FÜR SIE DEN „LANGSTRECKENRADSPORT „IM ALLGEMEINEN AUS“?

Hier habe ich Zeit und Ruhe über alles mögliche nachzudenken, weiters austesten meiner persönlichen Grenzen

### KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

#### SCHILDEREN SIE IHRE MEINUNG.

Das bin ich schon oft gefragt worden. Ich denke Extrem-Radfahren ist gesünder wie manche Jugendliche das ganze Wochenende fortgehen, sich mit Alkohol umnieten und nichts schlafen.

Trotz allem muß man auch immer auf seinen Körper hören

## HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

### WELCHE DAVON STANDEN IHRER MEINUNG NACH IN VERBINDUNG MIT DEM RADSPORT?

2017 mußte ich nach 750 Kilometern beim GlocknerMan aufgeben, da ich durch eine entzündete Haarwurzel im Sitzbereich ein Abszess bekam, welcher operativ entfernt werden mußte

## WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

Meine Frau unterstützt mich zu 100 %, der Rest der Familie sieht dies eher mit Angst und Bange. Mein Freundes- und Bekanntenkreis teilt sich in Bewunderung und mich für verrückt erklärend

## ERÖRTEREN SIE DIE POSITIVEN, ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS.

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Positiv: Bei Langstreckenrennen kommt man in Gegenden und Orte, die man sonst nicht sehen würde. Weiters habe ich tolle Sonnenauf- und Untergänge erlebt. Der Zusammenhalt mit meinem Team (Betreuern) während des Rennens ist auch unbeschreiblich schön. Man kommt natürlich auch in Bereiche, wo man grenzwertige Erfahrungen macht. Auch diese zeigen einem viel fürs Leben

Negativ: der Schlafentzug beim Ultracycling ist für mich das Brutalste

## KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Nein

## SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?

### FALLS JA, IN WELCHER ART UND WEISE?

Erfahrungswerte und mentale Stärke kommt hier extrem zum Vorschein, dies wirkt sich auch auf das Arbeits- und Privatleben aus. Diverse Probleme geht man dann ganz anders an, oder es sind dann einfach keine argen Probleme mehr. Man ist im Alltag belastbarer

## SCHILDEREN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING AUSÜBEN KÖNNEN?

Winter: Wochentags ca. Ab 5 Uhr 1 h Training indoor auf der Walze, am Wochenende längere und intensivere Trainingseinheiten

Sommer: Spätnachmittag unter der Woche aufs Rad, Am Wochenende lange Ausfahrten

Zwischendurch Stabi bzw. Krafttraining und auch Laufen gehen zum Ausgleich

Sonst noch ca. 10-12 Stunden täglich arbeiten

Den Rest zu Hause macht meine Frau ;-)

### WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?

Je nach Länge des Rennens 1-2 Tage vorher umstellen auf Flüssignahrung, unnötigen Stress vermeiden, auf ausreichend Schlaf achten

Die gesamte Organisation des Rennens übernimmt meine Frau

### SCHILDEREN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR- WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.

#### ERÖRTEREN SIE IN EINIGEN WORTEN IHREN GEMÜTS-/ GESUNDHEITZUSTAND.

Vorher: topfit und motiviert

währenddessen: euphorisch, müde, erregt, motiviert, verzweifelt, wahnsinnig,... eigentlich alle Gemütszustände die man sich vorstellen kann. Man spürt auch natürlich mal Schmerzen in den Armen, Beinen, am Sitzfleisch, im Nacken, aber die vergehen auch dazwischen wieder

danach: im Ziel einfach nur Adrenalin pur und überglücklich, ich freue mich dann auf ein Bier und feste Nahrung. Richtig erschöpft fühle ich mich erst 1-2 Tage nach Beendigung des Rennens

### KÖNNTEN SIE UNS BILDER BZW. ERZÄHLUNGEN VON ULTRAEVENTS NÄHERBRINGEN, DAMIT SICH DER LAIE IN EINEN ULTRA-ATHLETEN/IN HINVERSETZEN KANN?

Jede Menge – bitte einfach sagen wenn ich was schicken soll, oder von meiner Facebook-Seite nehmen ;-)

### MÖCHTEN SIE NOCH EINMAL AN EINEM ULTRA-RAD-EVENT TEILNEHMEN?

Ja natürlich :-)

### SEIT WANN ÜBEN SIE DIESEN SPORT AUS?

2012 war mein erstes 24 h Rennen, 2014 bin ich dann auf längere Distanzen gegangen

### AN WIE VIELEN RENNEN HABEN SIE (CIRCA) TEILGENOMMEN?

31 Ultracycling Rennen (24 h aufwärts), sonst noch diverse Radmarathons und Brevets

### FINANZIEREN SIE SICH DURCH DAS ULTRACYCLING IHREN LEBENSUNTERHALT?

Nein bei Gott nicht, ich darf zahlen dafür :-)

### WIE ALT SIND SIE?

Aktuell 40

### GESCHLECHT

Männlich

Weiblich

### GIBT ES NOCH ETWAS WAS SIE LOSWERDEN MÖCHTEN?

Ultracycling hat leider in Österreich relativ wenig Wertigkeit, für das was ein Sportler hier leistet kriegt man relativ wenig Anerkennung von öffentlichen Medien oder Sponsoren, was bei andren Sportarten bei weit geringem körperlichen Aufwand selbstverständlich ist

## ATHLET NUMMER 3

### EINSTIEG: AB WANN IST MAN EIN ULTRA-ATHLET/IN?

#### VERSUCHE EINE ZEITLICHE EINGRENZUNG VORZUNEHMEN

Keine Ahnung, finde diese Bezeichnung nicht so gut, alles was eine Standard Distanz überschreitet

### HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

#### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGE!

Ja, wenn auf normale Bedürfnisse verzichtet wird, wie schlafen, normale Nahrung, duschen etc.

### WIE SIND SIE ZUM „WEIDRADLFOAN“ GEKOMMEN?

Es gibt ein russisches Sprichwort „mit dem Essen kommt der Hunger“, wollte doch nur mal 24h Radfahren, daraus wurden es mittlerweile mehrere Tage

### WELCHE PERSÖNLICHEN MOTIVE ZEICHNEN FÜR SIE DEN „LANGSTRECKENRADSPORT „IM ALLGEMEINEN AUS“?

Grenzerfahrung, liebe zum Radfahren, sportliche Herausforderung

### KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

#### SCHILDEREN SIE IHRE MEINUNG.

Ja sicher, jede Sportart ist nicht gesundheitsfördernd wenn es um höher, weiter, schneller geht.

Man versucht aber in anderen Bereichen seiner Gesundheit viel gutes zu tun

### HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

#### WELCHE DAVON STANDEN IHRER MEINUNG NACH IN VERBINDUNG MIT DEM RADSPORT?

Im Radsport nur Stürze, Sehnenriss in der Schulter und Brüche

### WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

Schon etwas verrückt, aber mein Umfeld konnte sich 20 Jahre daran gewöhnen, nicht immer einfach für mein Umfeld

**ERÖRTEREN SIE DIE POSITIVEN, ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS.**

**BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!**

Keine Zeit, viel Training, nicht gut für die Familie, dafür meistens aktiv Urlaub und den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Finanziell immer eine kleine Herausforderung, Rennen kosten Geld

**KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?**

**BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!**

Ich denke wenn man, die Erholungszeiten zwischen den Rennen und im Jahr berücksichtigt, kann unser Körper mehr leisten als wir es uns vorstellen können. Momentan bin ich wesentlich fitter als mein biologisches Alter und das ist Lebensgefühl und Glück

**SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?**

**FALLS JA, IN WELCHER ART UND WEISE?**

Ich unterrichte Rehabilitationssport und gebe wöchentlich meine Erfahrungen 120 Kursteilnehmern weiter

**SCHILDEREN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING AUSÜBEN KÖNNEN?**

Ich habe 17 Jahre dafür gearbeitet damit ich jetzt in dem glücklichen Umstand bin, dass ich mit Rehasport und Ultracycling mein Geld verdiene

**WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?**

Laufen, Krafttraining, Rumpfstabi, Radfahren 25- 43 Stunden in der Woche

**SCHILDEREN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR- WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.**

**ERÖRTEREN SIE IN EINIGEN WORTEN IHREN GEMÜTS-/ GESUNDHEITZUSTAND.**

Vor dem Wettkampf sehr gut und nach dem Wettkampf Körperlich (logischerweise) erschöpft.

**KÖNNTEN SIE UNS BILDER BZW. ERZÄHLUNGEN VON ULTRAEVENTS NÄHERBRINGEN, DAMIT SICH DER LAIE IN EINEN ULTRA-ATHLETEN/IN HINVERSETZEN KANN?**

Denken sie an eine Aufgabe die rein theoretisch zu schaffen ist, sie aber wissen das es praktisch nur sehr schwer werden wird. Mit jedem km und mit jedem Höhenmeter ihrem Ziel näher kommen. Irgendwann denken sie nicht mehr was vor einer Stunde war oder was noch kommen wird, sie leben jetzt. Freud, Leid, Enttäuschung, Glück und Zuversicht erfahren sie mehrmals am Tag und dann sind sie im Ziel. Das Leben ist einfach, es ist wie ein Ultracycling Rennen



### MÖCHTEN SIE NOCH EINMAL AN EINEM ULTRA-RAD-EVENT TEILNEHMEN?

habe doch erst begonnen.

Seit wann üben Sie diesen Sport aus?

Triathlon seit 2000 Ultracycling seit 2012

### AN WIE VIELEN RENNEN HABEN SIE (CIRCA) TEILGENOMMEN?

Ca 18 Ironman, bzw Langdistanzen Triathlon und ca. 21 Ultrarennen (mit 24h Race)

### FINANZIEREN SIE SICH DURCH DAS ULTRACYCLING IHREN LEBENSUNTERHALT?

Zum Teil

### WIE ALT SIND SIE?

43

### GESCHLECHT

Männlich

### GIBT ES NOCH ETWAS WAS SIE LOSWERDEN MÖCHTEN?

Ich denke das Leistungssport defenetiv nicht gesund ist aber durch die Eigenverantwortung ein Mehrgewinn an Gesundheit erreicht

EINSTIEG: AB WANN IST MAN EIN ULTRA-ATHLET/IN?

VERSUCHE EINE ZEITLICHE EINGRENZUNG VORZUNEHMEN

Denke hier sind mehrere Aspekte zu berücksichtigen

- 1) Sehr umfangreiches/intensives Training
  - a. 4-7mal / Woche
- 2) Dauer des jeweiligen Event
  - a. 3 bis 4 fache einer normalen Renndauer
  - b. bspw. Radrennen ab 12h-16h, Lafevent ab ~8h
- 3) Wiederholung solcher Teilnahme. Einmal-Teilnahmen zählen für mich nicht als Ultra-Athlet
  - a. ~jährlich Teilnahme

HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

BEGRÜNDE SIE IHRE AUSSAGE!

Ja – wenn obige Kriterien, oder bspw. der Wettkampf bei/durch Dunkelheit durchgeführt wird.

WIE SIND SIE ZUM „WEIDRADLFOAN“ GEKOMMEN?

Angefangen mit MTB Rennen 2009 (Attersee Trophy), Trainingsplan ab 2010 bei Bernhard Schimpl, Teilnahmen ab 2011 an „Extremrennen“.

Ich finde die Herausforderung an sich das Interessante. Wie kann ich die vorgegebene Herausforderung (Strecke) schnellstmöglich bzw. überhaupt absolvieren. Welche Organisation brauche ich dafür.

- 24h MTB solo Chemnitz 2011
- 24h 4er Grieskirchen
- 24h solo Grieskirchen
- 2x MTB Salzkammergut Trophy 211km
- RAA 4er 2014, 2015
- RAA Challenge solo 2017
- RAAM 4er 2019

Div. „lustige“ Trainingsausfahrten:

- Inn Ursprung...leider nur bis Salzburg
- Donau Ursprung – Passau
- Passau – Wien
- ~20h Traunstein Challenge (Fahrt mit Rad zum Traunstein, 3 mal zum Gipfel, Fahrt nach Hause)

WELCHE PERSÖNLICHEN MOTIVE ZEICHEN FÜR SIE DEN „LANGSTRECKENRADSPORT „IM ALLGEMEINEN AUS“?

Die Herausforderung / Aufgabe zu meistern. Es zu organisieren, und stetige Verbesserung für weitere Teilnahmen.

Definitiv auch ein Gesundheitsfaktor – der Körper ist „leistungsfähig“.

### KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

#### SCHILDEREN SIE IHRE MEINUNG.

Ja. Zu wenig Schlaf, Stress.

Grenzen erkennen...hab bspw. bei der „Traunstein-Challenge“ an einem Tag ~4,5kg verloren (Flüssigkeit)...ist vermutlich nicht gesund. Bin ca. 2km vor Zuhause vom Rad „gefallen“ („Blackout“), wo mich Simon Kislinger dann dennoch ermuntert hat, bis zum Ende zu fahren, um es doch geschafft zu haben.

Aus physisch-gesundheitlicher Sicht wohl eher ungesund – psychisch jedoch eine Errungenschaft.

### HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

#### WELCHE DAVON STANDEN IHRER MEINUNG NACH IN VERBINDUNG MIT DEM RADSPORT?

Kreuzbandriss – Skifahren

Ansonsten „normale“ Abschürfungen beim MTB oder RR fahren.

### WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

Vermutlich extrem. Aber auch Ehrgeiz wird erkannt.

### ERÖRTEREN SIE DIE POSITIVEN, ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS. BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Positive:

Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Organisation, Freundschaften, Teambuilding, Erlebnisse, Abenteuer

Negativ:

Zeitfaktor, teilweise Stress, teilweise „gefährliche“ Grenzen,...

### KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?

#### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Körperlich womöglich oder medialen Berichten zufolge im Bereich der Fruchtbarkeit. Wobei hier sicherlich mit besseren Techniken, Haltungen usw. Viel vermieden wird.

In dem oben als „Extremsport“ definiertem Ausmaß, dass noch einigermaßen viele Menschen ausüben können, denke ich nicht.

Einzelportler und dessen extremer Schlafentzug über Tage hinweg werden sich in möglicherweise erst ferner Zukunft zeigen.

### SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?

## FALLS JA, IN WELCHER ART UND WEISE?

Definitiv.

Erfahrung, Erlebnisberichte, Vorbildwirkung....

„Ich kann dies oder jenes so scheinbar Unmögliche auch schaffen!“

Gesund sein bedeutet auch, weniger Anspruch an das Gesundheitssystem, und damit verbunden auch weniger Kosten für dieses System. Und hierzu lassen sich vielleicht einige „anstecken“.

## SCHILDEREN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING AUSÜBEN KÖNNEN?

Unter der Woche

- arbeiten, trainieren, schlafen, Zeit mit Freundin/Freunden verbringen, Vereinsleben (Feuerwehr, Radverein)

Wochenende

- arbeiten (Filme schneiden), trainieren (längere Ausfahrten), Zeit mit Freundin/Freunden verbringen

## WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?

Sehr Eventspezifisch! Team ist jedoch immer sehr entscheidend, und wird gut ausgewählt!

Team-Events sind immer sehr aufwendig! Crew, Autos, Organisation, Regeln...alles muss zusammenspielen. (RAA 4er, 24h 4er, RAAM)

Solo-Events sind meist sehr einfach (24h solo Grieskirchen, 211km Salzkammergut-Trophy, RAA Challenge)...1-3 Personen als Betreuer, 1 Auto und gut ists.

Trainingsmäßig mittlerweile „nur mehr“ sehr viel fahren. Keine besonderen psychischen oder andere physischen Vorträge.

Für das Rennen selbst gibt es dann meist penible zeitliche Pläne, die gut mit dem Team abgestimmt sind.

## SCHILDEREN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR- WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.

### ERÖRTEREN SIE IN EINIGEN WORTEN IHREN GEMÜTS-/ GESUNDHEITZUSTAND.

Bei den meisten vorher körperlich in topform, und daher auch psychisch dementsprechend gut.

Nur beim RAAM war ich ~2 Wochen verschnupft, und daher auch psychisch angeschlagen. (Kann ich fahren? Brauchen wir einen Ersatz? Wer? Alles „umsonst“ organisiert?)

Während dem Rennen bin ich selten schlecht drauf. Versuche aus jeder Situation das Beste zu machen. Auch bei Fehlern von anderen! Ist ohnehin schon geschehen....weiter gehts. Durch schimpfen, kommt nur schlechte Stimmung.

Nach dem Rennen natürlich abhängig vom Ergebnis. Aber wieder meist sehr gut drauf & müde.

### MÖCHTEN SIE NOCH EINMAL AN EINEM ULTRA-RAD-EVENT TEILNEHMEN?

Ja...mal sehen was die nächsten Jahre so bringen. Privat, Beruflich,...

RAA Challenge unsupported?

### SEIT WANN ÜBEN SIE DIESEN SPORT AUS?

Extrem seit 2011; 24h MTB Heavy 24h, Chemnitz

### AN WIE VIELEN RENNEN HABEN SIE (CIRCA) TEILGENOMMEN?

Extrem ~10

Normal ~130

### FINANZIEREN SIE SICH DURCH DAS ULTRACYCLING IHREN LEBENSUNTERHALT?

Nein – das kostet nur

### WIE ALT SIND SIE?

31

### GESCHLECHT

**Männlich**

### GIBT ES NOCH ETWAS WAS SIE LOSWERDEN MÖCHTEN?

Falls es Studienergebnisse öffentlich gibt, würds mich sehr interessieren...Kontakt hast du ja.

## EINSTIEG: AB WANN IST MAN EIN ULTRA-ATHLET/IN?

### VERSUCHE EINE ZEITLICHE EINGRENZUNG VORZUNEHMEN

Also ab wann man ein Ultraathlet ist kann ich nicht beurteilen – ich würde eher sagen ab wann spricht man von einem Ultraradrennen.

Da würde ich sagen ab 24 Stunden – richtig interessant wird es dann bei Rennen die über mehrerer Nächte gehen also ab 72 Stunden würde ich von einem richtigen Ultrarennen sprechen.

## HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

### BEGRÜNDE SIE IHRE AUSSAGE!

Hier kommt es sicher auf die Betrachtungsweise an. Ich kann es nachvollziehen wenn dieser Sport als extrem bezeichnet werden kann. Mir ist es auch so gegangen als ich diesen Sport noch nicht ausgeführt habe. Wenn man sich darauf einlässt, sich gut darauf vorbereitet und kontinuierlich seine Erfahrungen sammelt, ist es nicht extrem – man verschiebt kontinuierlich seine Grenzen.

Ich denke, es gibt aber Leute die diesen Sport nicht gut vorbereitet oder sehr intensiv betreiben und nicht auf eine entsprechende Regeneration achten. Hier meine ich auch, dass es extrem ist. Also Vorbereitung und Belastung muss im Einklang sein.

## WIE SIND SIE ZUM „WEIDRADLFOAN“ GEKOMMEN?

Ich hab erst sehr spät begonnen Sport zu betreiben. Zum einen als Ausgleich zum Berufsalltag und zum anderen um körperlich fitter zu werden.

Da für mich die klassischen Radrennen zu schell und zu gefährlich waren wollte ich mal ein 24 Stundenrennen versuchen. Es hat mich fasziniert und ich war sogar etwas enttäuscht als es vorbei war – ich wollte eigentlich noch weiterfahren. Daher hab ich mich auf die Suche nach einer weiteren Herausforderung gegeben.

## WELCHE PERSÖNLICHEN MOTIVE ZEICHNEN FÜR SIE DEN „LANGSTRECKENRADSPORT „IM ALLGEMEINEN AUS“?

**Ich kann nur über meine Motive sprechen. Mich fasziniert es sich lange auf ein Ziel vorzubereiten, die Vorbereitungen für so ein Abenteuer und dann der Teamspirit der bei so einem Rennen entsteht zu erleben. Während eines Rennens ist man von den Entscheidungen des Teams abhängig – ich mag es, mich da völlig fallen zu lassen und 100% auf die Entscheidungen des Teams zu vertrauen. Aus diesen Erlebnissen gewinne ich für mein Leben extrem viele Erfahrungen!**

## KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

### SCHILDEREN SIE IHRE MEINUNG.

Ja klar – wie alles andere im Leben auch! Falsch sitzen kann durchaus zu Haltungsschäden führen!

Ich denke, wenn man diesen Sport vernünftig betreibt ist er nicht ungesund. In meinem Fall habe ich dadurch meinen Lebensstil sehr stark verändert – ich ernähre mich bewusster, bin körperlich aktiv und nehme mir genügend Zeit für Regeneration! Natürlich sind die Belastungen während eines Rennens extrem hoch für den Organismus- aber bei entsprechender Vorbereitung und Regeneration nach der Belastung kann der menschliche Körper damit recht gut umgehen!

## HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

### WELCHE DAVON STANDEN IHRER MEINUNG NACH IN VERBINDUNG MIT DEM RADSPORT?

Verletzungen sind bei mir eigentlich nur durch Unfälle beim Trainig entstanden.

## WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

Überwiegend positiv – ich glaube aber schon, dass Freunde und Familie sehr genau darauf achten wie wir diesen Sport betreiben. Da es sich eigentlich nur um ein Hobby handelt – wir uns dann aber auf einen Wettbewerb sehr professionell und ernsthaft vorbereiten – wird es selten negativ Kommentiert. Sehr wichtig ist natürlich meine Lebensgefährtin die bei den Rennen dabei ist und mich in der Vorbereitung motiviert auch wenns mal zack ist meine Trainingseinheiten zu absolvieren!

## ERÖRTEREN SIE DIE POSITIVEN, ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS.

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Die Schattenseite des Sport ist es kontinuierlich dranzubleiben. Wenn man einige Monate nicht trainiert ist es wirklich schwer wider die Motivation und die Leistungsfähigkeit zu entwickeln.

## KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Auch hier wieder – es kommt darauf an wie man diesen Sport betreibt. Wenn man meint es spielt sich nur über der eigenen körperlichen Grenze ab und betreibt Raubbau am Körper – wird man damit mit gesundheitlichen Problemen rechnen müssen.

Und wenn man dem Sport allen sozialen Kontakten und der Familie unterordnet, wird man langfristig auch ein problematisches Umfeld haben!

## SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?

### FALLS JA, IN WELCHER ART UND WEISE?

Ehrlicherweise verbessert dieser Sport nicht wirklich die Welt!

Viele lassen sich von den Leistungen anderer motivieren selber sportlich aktiv zu werden oder sie arbeiten daran ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Hier kann das Berichten der eigenen Erfahrungen einen positiven Einfluss haben.

Und es gibt auch immer wieder Sportler die ihre Wettbewerbe mit einem sozialen Projekt verbinden. Hier hat die Gesellschaft schon einen Nutzen aber dazu braucht es nicht unbedingt das Langstreckenradfahren!

## SCHILDEREN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING AUSÜBEN KÖNNEN?

Ich bin Unternehmer und verbringe den Großteil des Tages in der Firma – ich starte um 06.00 Uhr und versuche unter der Woche um spätestens 18.00 Uhr am Fahrrad zu sitzen –

Unter der Woche versuche ich maximal einen Abentermin zu machen und sollte es nicht möglich sein nehme ich mir dann schon die Freiheit auch mal am Voremittag mein Training zu absolvieren.

Die langen Trainingseinheiten mache ich dann am Wochenende. Die Urlaube werden für Trainingslager und Wettbewerbe genutzt.

Die wenigen Stunden die dazwischen noch bleiben verbringe ich mit meiner Lebensgefährtin oder Freunden. Da wir keine Kinder haben lässt sich so das intensive Training mit meiner beruflichen Herausforderung und der Beziehung recht gut managen.

## WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?

Das entscheide ist die bewusste Entscheidung dafür und die geistige Auseinandersetzung. Nachdem ich die Entscheidung für einen Event getroffen habe wache ich morgens mit dem Gedanken auf und schlafe mit dem Gedanken an das Rennen ein.

Die körperliche Vorbereitung ist abarbeiten des Trainingsplans – zwischen 20 und 30 Wochenstunden

Mittlerweile habe ich ein gutes Team die schon sehr viel Erfahrung haben – daher brauchen wir nur 4-5 Tage um uns auf einen Event vorzubereiten

## SCHILDEREN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR- WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.

### ERÖRTEREN SIE IN EINIGEN WORTEN IHREN GEMÜTS -/ GESUNDHEITZUSTAND.

Der Gesundheitszustand vor den Rennen war bisher immer top – ich war gut vorbereitet gut regeneriert und bereit für das Abenteuer. Während des Rennens treten dann immer wieder verschiedene Probleme auf. Knie-schmerzen, Verspannungen im Nacken,.... Sehr unterschiedlich.



Und auch nach dem Rennen ist es immer wieder unterschiedlich. Bei einem Rennen hat es einige Wochen gebraucht bis die Probleme im Knie wieder weg waren. Beim letzten Rennen bin ich nach wenigen Tagen wieder am Rad gesessen und hab wieder locker trainiert.

Der Gemütszustand vor einem Rennen ist meist etwas Aufregung und Vorfreude auf das Abenteuer.

Im Rennen ändert sich der Gefühlszustand regelmäßig. Mal läuft alles und wir fahren mit voller Motivation dahin und nur wenige Minuten später wird es echt Mühsam für mein Team mich zu bespaßen.

Sehr speziell ist der Zustand wenn der Schlafentzug zu wirken beginnt. Da kann das Gehirn die Informationen nicht mehr richtig zuordnen und sehr bizarre Momente entstehen. Z.b. Bin ich mal plötzlich stehengeblieben und hab mein Team nach der Adresse gefragt wo ich jetzt das Paket hinliefen soll! Aber auch diese Phasen vergehen – und spätestens nach einigen Minuten Schlaf ist man wieder klar!

### KÖNNTEN SIE UNS BILDER BZW. ERZÄHLUNGEN VON ULTRAEVENTS NÄHERBRINGEN, DAMIT SICH DER LAIE IN EINEN ULTRA-ATHLETEN/IN HINVERSETZEN KANN?

Dies schaffe ich nicht zu beschreiben – dafür gibt es 2 Filme von meinen großen Abenteuern die dies sehr gut zeigen

### MÖCHTEN SIE NOCH EINMAL AN EINEM ULTRA-RAD-EVENT TEILNEHMEN?

Ja sehr gerne – ein größeres Projekt wird es aber frühestens 2021 wieder geben

\_\_\_\_\_

### SEIT WANN ÜBEN SIE DIESEN SPORT AUS?

Mein erstes Rennrad habe ich 2008 gekauft – erstes 24 Stunden Rennen 2013 und 2014 das erste Ultraradrennen

\_\_\_\_\_

### AN WIE VIELEN RENNEN HABEN SIE (CIRCA) TEILGENOMMEN?

Ca. 8 langstreckenrennen und 4 Ultraradrennen (über 1000 km)

### FINANZIEREN SIE SICH DURCH DAS ULTRACYCLING IHREN LEBENSUNTERHALT?

Nein – ich finanziere das Ultracycling aus meinem Lebensunterhalt! ;-)

### WIE ALT SIND SIE?

Noch 39 Jahre

## GESCHLECHT

Männlich

Weiblich

## GIBT ES NOCH ETWAS WAS SIE LOSWERDEN MÖCHTEN?

## ATHLET NUMMER 6

## EINSTIEG: AB WANN IST MAN EIN ULTRA-ATHLET/IN?

### VERSUCHE EINE ZEITLICHE EINGRENZUNG VORZUNEHMEN

Meiner Meinung nach, wenn man sich ausschließlich auf Wettkämpfe spezialisiert, mindestens 24 Stunden Non-Stop andauern – Distanz zweitrangig.

## HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGE!

Ja, da sowohl Kopf, als auch Körper bis an die absoluten Grenzen gebracht werden – mit der Hilfe des Betreuer-teams, sogar darüber hinaus.

## WIE SIND SIE ZUM „WEIDRADLFOAN“ GEKOMMEN?

Eher zufällig. Mit dem Mountainbike angefangen, irgendwann aufs Rennrad gewechselt und irgendwie nie einen Punkt gefunden wo ich sagen musste „Ja, ich bin erschöpft“. Dann per Zufall auf eine Dokumentation von Frank Trtschka und seiner Teilnahme am Glocknerman Ultra 2009 gestolpert und dabei mir selbst eingeredet, dass ich das genauso kann.

## WELCHE PERSÖNLICHEN MOTIVE ZEICHEN FÜR SIE DEN „LANGSTRECKENRADSPORT „IM ALLGEMEINEN AUS“?

Bei mir ist die Geschichte eine etwas „spezielle“. Bei mir ist Epilepsie diagnostiziert, was bedeutet, ich muss einem geregelten Schlafrythmus nachkommen. Ich habe aber auch in den letzten Jahren viele Menschen kennengelernt, die mir immer wieder gesagt haben „Ja weißt, ich würde ja ganz gerne .....“ und dann kam eine Ausrede auf die Gesundheit bezogen und genau den Menschen möchte ich zeigen, dass es für fast alles eine

Möglichkeit gibt. Es stellt sich immer nur die eine Frage: Will ich wirklich, oder nicht. Wenn ich wirklich will, finde ich Lösungen. Will ich eigentlich nicht, finde ich Gründe.

Ein weiterer Grund ist für mich aber auch der, dass ich den Radsport als solches einfach liebe. Ich kann dabei jeden Meter genießen und liebe es, mich in der Natur zu bewegen.

### KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

#### SCHILDEREN SIE IHRE MEINUNG.

Definitiv ja, wenn man nicht auf seinen Körper hört. Gewisse Dinge muss man ignorieren, aber es gibt einen gewissen Punkt, da muss man einfach sagen „ok, es geht einfach nicht mehr und bevor es gefährlich wird, lassen wir es bleiben“.

### HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

#### WELCHE DAVON STANDEN IHRER MEINUNG NACH IN VERBINDUNG MIT DEM RADSPORT?

Bisher zum Glück nichts gravierendes

### WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

In dem Punkt bin ich etwas eigen. Ich habe aufgrund meiner Vergangenheit gelernt, nur Menschen in meinem Leben zu akzeptieren, die mich so akzeptieren, wie ich bin. Und zwar mit allem drum herum und da gehört auch dieser Sport dazu. Insofern: Diejenigen, die nach wie vor in meinem Leben sind, die akzeptieren das auch so und da become ich auch volle Unterstützung

### ERÖRTEREN SIE DIE POSITIVEN, ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS.

#### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Positiv: Unglaubliche Bilder die man zu sehen bekommt, immer mit Menschen zusammen, die man um sich haben will (Betreuersteam), Gesundheitsfördernd sofern man auf seinen Körper hört.

Negativ: Witterungen spielen keine Rolle, wenn man einen gewissen Punkt überschreitet, kann es schnell gefährlich werden,

### KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?

#### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Wie gesagt, sofern man auf seinen Körper hört, nein.

### SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?

## FALLS JA, IN WELCHER ART UND WEISE?

In der Konstellation so wie sie bei mir vorhanden ist, ja, da bin ich sogar davon überzeugt und zwar aus einem ganz einfachen Grund. Im Endeffekt zeige ich anderen Menschen, die vielleicht gerade am Boden sind und nicht weiter wissen, was alles möglich sein kann, wenn man etwas wirklich schaffen will.

## SCHILDEREN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING AUSÜBEN KÖNNEN?

So ganz pauschal lässt sich das nicht beschreiben. Aber kurz gesagt, ich gehe normal arbeiten und dann unterscheidet die Priorität im Training. In intensive Wochen bleibt für private Kontakte nicht wirklich viel Zeit, wodurch ich die Zeit, die ich dann habe, so effektiv wie möglich versuche zu nutzen.

## WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?

Zielgerichtetes Training, hauptsächlich auf dem Rad

## SCHILDEREN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR- WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.

### ERÖRTEREN SIE IN EINIGEN WORTEN IHREN GEMÜTS-/ GESUNDHEITZUSTAND.

Vor dem Rennen überwiegt die Vorfreude. Wenn der gesundheitliche Zustand nicht passt, wird nicht gefahren. Das habe ich ein einziges Mal gemacht, aber definitive kein zweites Mal mehr!

Im Wettkampf selbst ist am ersten Tag die Motivation noch sehr hoch. Im Laufe der Zeit kommt dann aber irgendwann ein gewisses „Loch“, wo einfach die Motivation fehlt, wo man beginnt, alles zu hinterfragen und sich selbst eigentlich für bescheuert erklärt, weil man sich das antut.

Bei mir ist es dann so, dass ich einfach Zuspruch von meinen Betreuern brauche, um aus diesem Loch wieder heraus zu kommen, danach läuft es immer wieder mal besser, mal nicht so gut, aber im großen und ganzen, ganz ok.

Die letzten Kilometer von einem solchen Wettkampf sind für mich persönlich immer mit sehr viel Emotionen verbunden. Unendliche Dankbarkeit an mein Team überwiegt und die eine oder andere Träne kann ich mir in diesen Situationen auch nicht verkneifen.

## KÖNNTEN SIE UNS BILDER BZW. ERZÄHLUNGEN VON ULTRAEVENTS NÄHERBRINGEN, DAMIT SICH DER LAIE IN EINEN ULTRA-ATHLETEN/IN HINVERSETZEN KANN?

Hineinversetzen geht nicht. Das muss man selbst erlebt haben, ansonsten versteht man nicht, was da in einem Athleten vorgeht. Natürlich kann man davon erzählen, aber wirklich in eine solche Ausnahmesituation hinein versetzen, das geht einfach nicht.

Ich kann da gerne etwas von einem Wettkampf zusammenschreiben, ja. Aber ein Laie wird sich nie in diese Situation versetzen können, weil sich der überhaupt schon einmal nicht vorstellen könnte, 1.000 Kilometer oder mehr, auf dem Rad zu verbringen.

### MÖCHTEN SIE NOCH EINMAL AN EINEM ULTRA-RAD-EVENT TEILNEHMEN?

Definitiv ja, die Ziele sind sehr hoch gesetzt

### SEIT WANN ÜBEN SIE DIESEN SPORT AUS?

Ich starte Heuer in die vierte Saison

### AN WIE VIELEN RENNEN HABEN SIE (CIRCA) TEILGENOMMEN?

2 Pro Saison, also bisher 6

### FINANZIEREN SIE SICH DURCH DAS ULTRACYCLING IHREN LEBENSUNTERHALT?

Nein und soweit mir bekannt ist, gibt es da tatsächlich genau einen einzigen Athleten, der sich damit sein Leben finanziert.

### WIE ALT SIND SIE?

35

### GESCHLECHT

Männlich

### GIBT ES NOCH ETWAS WAS SIE LOSWERDEN MÖCHTEN?

## ATHLET NUMMER 5

### EINSTIEG: AB WANN IST MAN EIN ULTRA-ATHLET/IN?

#### VERSUCHE EINE ZEITLICHE EINGRENZUNG VORZUNEHMEN

Ab Distanzen über 1000km

### HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

#### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGE!

Was ist Extrem?

Für mich ist es Funsport, weil alles was man freiwillig tut Spaß machen sollte

### WIE SIND SIE ZUM „WEIDRADLFOAN“ GEKOMMEN?

Durch Wolfgang Fasching

### WELCHE PERSÖNLICHEN MOTIVE ZEICHNEN FÜR SIE DEN „LANGSTRECKENRADSPORT „IM ALLGEMEINEN AUS“?

**Disziplin im Training, Ausdauer im Rennen und ein perfekt funktionierendes Team**

### KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

#### SCHILDEREN SIE IHRE MEINUNG.

Nein, wenn man alles unter ärztlicher Betreuung macht nicht

### HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

#### WELCHE DAVON STANDEN IHRER MEINUNG NACH IN VERBINDUNG MIT DEM RADSPORT?

Bis jetzt nicht

## WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

Ganz unterschiedlich, der Großteil inzwischen sehr positive. Zu Beginn meiner Karriere gab es viel Unverständnis. Inzwischen sehr viel Anerkennung

## ERÖRTEREN SIE DIE POSITIVEN, ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS.

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Der Großteil der Menschen kann sich die Strapazen in den Trainings nicht vorstellen. Ich höre immer wieder „Hast du schon wieder begonnen zu trainieren?“ als ob die Vorbereitung nu rein paar Wochen dauern würde.

Ich bin viel mit mir allein und bin somit komplett mit mir allein

## KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?

### BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN!

Nein, sonst würde ich das nicht machen!

Im Training sowieso nicht, das formt die Persönlichkeit

Im Rennen braucht man ein super Team, das auch bereit ist Verantwortung zu übernehmen. Ich selber kann da nicht mehr einschätzen, was gut oder nicht gut für mich ist.

## SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?

### FALLS JA, IN WELCHER ART UND WEISE?

Durch den Sport selbst nicht

Aber durch meine Vorträge zum Thema Motivation, Konsequenz, Bewußtsein-Unterbewußtsein sicher

## SCHILDEREN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING AUSÜBEN KÖNNEN?

Da ich selbständig bin, kann ich mir die Arbeit rund um das Training und meine Familie planen. Es fordert natürlich sehr viel Verständnis von meinen Mädls

## WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?

Ich bin beim Olympiastützpunkt in Riff unter Vertrag und bekomme von meinem Trainer wöchentlich meinen Trainingsplan, den ich dann akribisch umsetzen

**SCHILDEREN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR- WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.**

**ERÖRTEREN SIE IN EINIGEN WORTEN IHREN GEMÜTS-/ GESUNDHEITZUSTAND.**

Vor dem Rennen bin ich natürlich in optimaler Verfassung, während des Rennens ist der körperliche Zustand nicht das große Thema, viel mehr der mentale Zustand. Körperlich kann man auf diesen Distanzen nicht ans Limit gehen. Der einzige Schwachpunkt bei mir ist der Hintern (offene Stellen ca. ab dem 7. Tag)

Nach dem Rennen dauert es bei mir immer rund eine Woche, bis ich wieder meinen Essens- und Schlafrhythmus gefunden habe.

Die körperliche Regeneration geht aber sehr schnell. Muskelkater oder so gibt es bei mir kaum.

**KÖNNTEN SIE UNS BILDER BZW. ERZÄHLUNGEN VON ULTRAEVENTS NÄHERBRINGEN, DAMIT SICH DER LAIE IN EINEN ULTRA-ATHLETEN/IN HINVERSETZEN KANN?**

Bitte von meiner FB Seite downloaden 😊

**MÖCHTEN SIE NOCH EINMAL AN EINEM ULTRA-RAD-EVENT TEILNEHMEN?**

\_Ich starte Heuer wieder beim RAAM\_\_\_\_\_

**SEIT WANN ÜBEN SIE DIESEN SPORT AUS?**

\_seit 7 Jahren\_\_\_\_\_

**AN WIE VIELEN RENNEN HABEN SIE (CIRCA) TEILGENOMMEN?**

\_an 9\_\_\_\_\_

**FINANZIEREN SIE SICH DURCH DAS ULTRACYCLING IHREN LEBENSUNTERHALT?**

nein

**16 WIE ALT SIND SIE?**

42



17 GESCHLECHT

Männlich

Weiblich

18 GIBT ES NOCH ETWAS WAS SIE LOSWERDEN MÖCHTEN?

## 1 EINSTIEG: AB WANN IST MAN EIN ULTRA-ATHLET/IN?

## 1.1 VERSUCHE EINE ZEITLICHE EINGRENZUNG VORZUNEHMEN

sportl. Aktivitäten ab einer Dauer v. 12 Std.

## 2 HANDELT ES SICH BEIM LANGSTRECKENRADSPORT UM EXTREMSPORT?

## 2.1 BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGE!

ja, auf Grund der psychischen und physischen Belastung

## 3 WIE SIND SIE ZUM „WEIRDADLFOAN“ GEKOMMEN?

Ausloten der Grenzen

## 4 WELCHE PERSÖNLICHEN BEWEGGRÜNDE ZEICHNEN FÜR SIE DEN „LANGSTRECKENRADSPORT“ IM ALLGEMEINEN AUS?

Ich Leistung kann ich ei Körper ab erlangen und kann ich es auch ent schaffen

## 5 KANN DIESER SPORT IHRER MEINUNG NACH AUCH UNGESUND WERDEN?

Mit Maß und Ziel betrieben nicht.

## 6 HATTEN SIE BEREITS SCHWERERE VERLETZUNGEN?

## 6.1 WELCHE DAVON STANDEN IHRER MEINUNG NACH IN VERBINDUNG MIT DEM RADSPORT?

in Zusammenhang mit dem ( Streckenradspport

## 7 WIE SIEHT IHR NÄHERES UMFELD DIESEN SPORT?

Bewertung über Skepsis bis Motivationsausdrücken ist alles dabei.

8 ERÖRTEREN SIE DIE POSITIVEN-, ALS AUCH SCHATTENSEITEN DIESES SPORTS.

8.1.1 IHREN KÖRPERLICHEN ZUSTAND

sehr fit, mit Schmerzen während u. nach d. Rennen  
muss man trotzdem rechnen

8.1.2 IHREN PSYCHISCHEN ZUSTAND

während d. Rennens immer ein Wechselbad d. Gefühle

8.1.3 IHR PERSONLICHES UMFELD

Ein Mix aus: Motivation u. Sorge

9 KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, DASS ULTRACYCLING LANGFRISTIGE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HERVORRUFEN KÖNNTE?

Bei der richtigen Mischung aus Trainings- u. Erholungsphasen wird das nicht passieren

10 SIND SIE DER AUFFASSUNG, DASS DIE GESELLSCHAFT EINEN „BENEFIT“ VON IHREN LANGSTRECKENERFAHRUNGEN HABEN KANN?

10.1 FALLS JA, IN WELCHER ART UND WEISE?

NEIN

11 SCHILDEREN SIE IN GROBEN ZÜGEN IHREN LEBENSALLTAG, DAMIT SIE IHR HOBBY „ULTRACYCLING AUSÜBEN KÖNNEN“

Arbeit - Training - Familie

12 WIE BEREITEN SIE SICH FÜR ULTRA-EVENTS VOR?

Training, Training, Training

13 SCHILDEREN SIE IHREN GESUNDHEITZUSTAND VOR- WÄHREND UND NACH EINEM ULTRA-EVENT.

13.1 ERÖRTEREN SIE IN EINIGEN WORTEN IHREN GEMÜTS-/ GESUNDHEITZUSTAND.

Vorfriede - A spannung - Konzentration - Euphorie -  
Schmerzen - Leere im Kopf - 100 Gedanken

Zufriedenheit - Freude - Stolz

3

14 KÖNNTEN SIE UNS BILDER BZW. ERZÄHLUNGEN VON ULTRAEVENTS NÄHERBRINGEN, DAMIT SICH DER LAIE IN EINEN ULTRA-ATHLETEN/IN HINVERSETZEN KANN?

Ein Laie wird nie verstehen können, was in einem Ultraevent-Teilnehmer vorgeht

15 MÖCHTEN SIE NOCH EINMAL AN EINEM ULTRA-RAD-EVENT TEILNEHMEN?

ja

16 SEIT WANN ÜBEN SIE DIESEN SPORT AUS?

2012

17 AN WIE VIELEN RENNEN HABEN SIE (CIRCA) TEILGENOMMEN?

ca. 10-12

18 FINANZIEREN SIE SICH DURCH DAS ULTRACYCLING IHREN LEBENSUNTERHALT?

nein, das wird kaum jemandem gelingen

19 WIE ALT SIND SIE?

47

20 GESCHLECHT

21 GIBT ES NOCH ETWAS WAS SIE LOSWERDEN MÖCHTEN?

Das wichtigste ist wie in allen Lebenslagen der Spaß an der Sache.

Leonhard Helminger: Einstieg: Ab wann ist man ein Ultra-athlet/In? #00:01:44-3#

Proband 25: Im Radfahren betrachte ich ab 24 Stunden bzw. über 500 Kilometer als Definition für Ultracycling #00:02:16-9#

So wurde es von mir mit Christoph S. und anderen beim ÖRV eingereicht und als Disziplin genehmigt. So haben wir es etwa #00:02:37-9#

L: Gibt es einen Grund dafür warum 24 Stunden und 500 Kilometer? #00:02:52-9#

P: Mindestens eine Nacht #00:03:01-8#

Soll deutlich mehr sein als eine längere Etappe.

L: Handelt es sich Beim Langstreckenradspport um Extremsport?

2.1 Begründen Sie Ihre Aussage! #00:03:47-8#

P.: So schnell definiert würde ich ja sagen, aber was ist Extremsport? Ist halt in aller Munde und inflationär gebraucht. #00:04:04-4#

Extrem impliziert, dass das Tun und Handeln in irgendeiner Weise sehr extrem ist. Extrem erschöpfend, extrem gefährlich und so weiter. Von den Fakten her ja, aber wenn man sich aber mit dem Thema auseinandersetzt und gut trainiert #00:04:33-3#

Dann geht man nicht mehr so sehr in das Extreme des eigenen Bereiches hinein. #00:04:39-1#

Viel länger in der Komfortzone. David M. hat das in seinem Buch Intensität beschrieben. Alle Athleten sehen sich selbst nicht als extrem. #00:05:20-0#

Weil das Tun aus einer Begeisterung und Freude heraus kommt. Und das Extrem impliziert immer sehr viel mit Leid. Halte ich für falsche Besetzung. Oft stimmt es auch, aber oftmals klingt es als Aufbau eines harten Images, das sich Medial gut verkaufen lässt.

L: Habe ich dich richtig verstanden. Du möchtest den Risikobegriff hier vermeiden? Aber sehr wohl Extremsport. So in einem legitimen Rahmen, da man seine Grenzen austestet? #00:06:16-4#

P: Bisschen. So in diese Art und Weise

Genau. Ich möchte den Risikobegriff vom Ultracycling wegstreichen. Genau und extrem ein bisschen relativieren. Für einen Übergewichtigen Raucher ist es den „Schöckl“, den Hausberg der Grazer über der Liftrasse zu erklimmen. Ist wahrscheinlich eine extreme Belastung. #00:06:44-7#

Aktuell ist für Christoph S. die Teilnahme an einem 24 Stunden Rennen nicht extrem. Extrem hat immer etwas sehr Individuelles, etwas Relatives an sich. Extrem absolut zu definieren. Ist sehr schwierig. Man ist sehr schnell extrem. Mir fällt da die Schärfe in dem Wort.

Auslassung: #00:07:30-0# #00:07:36-5#

L: Wie bist du zum „WEIDRADLFOAN“ GEKOMMEN? #00:07:56-7#

P: Ich war ursprünglich beim Tennis angesiedelt. Hab des mitn Ballgefühl nicht so gehabt und bin dann auf die Grundlagenausdauer gegangen. Und hab dann mit 18 angefangen Fahrradboote zu werden. Hab gleichzeitig in der Schule einen Freund gehabt, der hat immer schon vom RAAM gesprochen, dass er da mitfahren will. Mit 17

meine ersten Rennradausfahrten mit ausgeborgten Radl gemacht. Dann in der Freundschaft zum Alex Gepp, der 2005 das RAAM gefahren ist und ich ihn betreut habe. Und zum anderen die Schiene mit den Fahrradbooten in Graz, die verhältnismäßig sehr sportliche Fahrradbooten waren. Und viele 24 Stunden Rennen gefahren sind. Bin ich selbst über Staffelteilnahmen und dann 2003 die erste Soloteilnahme. Und nie so wirklich ernst genommen. Wollte ja nie wirklich trainieren dafür. Hab das RAAM immer fern gehalten von mir. Hab jahrelang mit mittlerer Intensität mit mittel guten Ergebnissen schon abgeschnitten. Mit 28 hab ich dann beim Poltertag vom Alex Gepp. Im letzten im lockeren Radfoan mit Christoph Strasser darüber gesprochen, ob ich mir 1000 KM vorstellen könnte. Da hat sich das begonnen mich hineinzusteigern. Die längeren Rennen und hinaus. #00:09:38-5#

L: Des dann auch sehr erfolgreich #00:09:41-6#

P: Ja- genau!

L: Dann würde ich zur nächsten Frage kommen. Welche persönlichen Beweggründe zeichnen Für Sie den „LANG-STRECKENRADSPORT IM Allgemeinen aus? Warum macht man das? #00:09:54-4#

P: Ich kann es nur für mich beantworten.

L: Ich möchte auch herausarbeiten, ob es legitim ist und einen Mehrwert hat.

P: Ja. Ich glaube, es hat einen unglaublichen Mehrwert. Was sind meine Motive dafür. Sehr vielfältig. Ganz trivial begonnen. #00:10:48-5# Die Radfahrbegeisterung als Kind. Als erstes Gefühl der Freiheit nach Autonomie. Im großen Garten. In der Stadt als Fahrradboote. Nicht abhängig von den Öffis. Vom letzten Bus vom Fortgehen. Bis zur Faszination welche Distanzen kann ich am Fahrrad zurücklegen und wirklich längere Touren von paar hundert Kilometern in einem. Was ist da möglich. Faszination in einem und im anderen das Draußen sein. In der Natur sein. Sich Spüren. Das intensive wahrnehmen im Frühling oder Gerüche, Geräusche. Sich in der Natur bewegen. Das hat mich immer sehr fasziniert. Dann gesteckt mit Zielen. Was ist möglich. Rein körperlich, das zu erleben. Mein erstes 24 Stunden Rennen, da war das Ziel einen Tag am Rad zu verbringen. #00:12:27-3#

Hat auch einen Stück Selbsterfahrungsanteil. Was dann auch immer mehr gekommen ist. War dann die Liebe für das Detail. Wie kann ich mich auf Herausforderungen vorbereiten. Wie kann ich es gestalten, damit ich lange in der Komfortzone bleibe. Damit ich das Extreme lange nicht spüre. Damit ich die Begeisterung, Geschwindigkeit spür. Die Landschaft zieht vorbei. Möglichst lange positiv bleibe. Dann im Rennen in Kombination mit einem enorm positiven Teamerlebnis. Ich Teile sehr viel mit meinem Team über Funk etc. Mich begeistert dieses Gesamterlebnis.

Ich muss mich dabei auch auf mein Team einlassen können und dabei Verantwortung abgeben können. Ich muss mich fallen lassen können. Vom Team tragen können. Wird oft bei Teambuildingaufgaben gemacht. Ich sitze am Rad und tu nur Radfahren und kümmerge mich um gar nichts anderes.

L: Kann dieser Sport deiner Meinung nach auch ungesund werden?

P: Ja absolut, dass dieser Sport ungesund werden kann. Auf mehreren Ebenen. Physisch zu einem: Es wird immer geredet, dass der Kopf wichtiger ist als der Körper. Aber die Basis ist der Körper. Punkt! #00:16:18-9# #

Wenn ich sage, dass ich wenig trainiere und über jeden Schmerz darüber gehe. Dann habe ich gute Chancen, dass ich mit großen Einschränkungen nach Hause gehe. #00:16:29-4#

Das Training selbst sehe ich als gesund. Man muss auch im Training auf sich achten. Man muss kleine Dinge wahrnehmen. Man muss nicht über alles drüber gehen. Man soll sich ernst nehmen und sich spüren. Wie kann ich das lösen und ist das lösbar? #00:17:13-6#

Auf mentaler Ebene. Extremer Schlafentzug. Ich kann mir in etwa vorstellen, wie es etwa einen Menschen in einer Psychose gehen kann. Wenn Realitätsbezüge sich auflösen und Orientierung wegfällt. Wenn gerades Denken nicht mehr geht. Wenn man persönlich wenig gefestigt ist etwas auslösen kann. Mir wurde gesagt, dass es Psychosen auslösen könnte, wenn man wenig gefestigt ist. Das kann ich jetzt nicht genau sagen.

L: Das kann passieren, wenn man sich nicht gut genug vorbereitet?

P: Probleme am gesamten Bewegungsapparat. Nacken, Knie und Hände. Wie lange das genau dauert. Kann ich nicht sagen, da ich kein Mediziner bin.



L: Das beim Ultracycling glaubst du?

P: Kurzes Beispiel. Bei meinem ersten 1000 KM Ultracycling-Rennen hatte ich bei meinen ersten 300 Km massive Knieprobleme. Habe dann Schmerzmittel genommen um einmal ein 1000 Km Rennen Ende zu fahren. Hab mich dann jahrelang physiotherapeutisch begleiten lassen. Wie das Ganze dann ausgeht, wenn ich das nicht machen würde. Das weiß ich nicht. #00:19:44-5#

Alles andere als Ideal, aber ich wollte das Rennen einmal zu Ende fahren.

Ich habe lange daran gearbeitet. Wie trete ich in der Ebene, wie passt des alles zusammen bei mir. Position am Radl. Bin kein Mediziner oder Physiotherapeut. Was rückgemeldet. Größere Probleme können kommen. Ich habe mal Lungenprobleme gehabt. #00:20:46-7#

Es gibt Leute, die Stelle die Probleme in den Vordergrund. Ich sehe aber, die Schöne Herausforderung vom Sport in den Vordergrund.

Wenn ich wissentlich eingehe, dass ich dann im Nachhinein massive gesundheitliche Probleme haben könnte. Ja dann. Ich versteh es ein Stückweis. Ist aber nicht anstrebenswert. Es wird zum Teil teilweise zelebriert. Ich hätte eine Ergänzung. Der soziale Aspekt. Das Radfahren braucht enorm viel Zeit im Training. In der Vorbereitung. Die Mitmenschen leiden massiv darunter. Ich als Sozialarbeiter sehe das aus meinem Beruf heraus als einen massiven Aspekt der zum Teil unterschätzt wird.#00:21:56-0# Beziehungen und Freundschaften, die Zerbrechen können. Weil sehr viel Verbissenheit drinnen sein kann. Das Ganze sehr negativ auf das Gesamte rückkoppeln kann.

L: Hattest du bereits schwerere Verletzungen im Zusammenhang mit dem Ultracycling gehabt?

P: Einmal die Starken Knieprobleme hab ich gehabt.

L: Die sind wieder weggegangen?

P: Die habe ich aber immer am Radar gehabt. Wenn es zum Zwicken begonnen hat, dann hab ich am Rad begonnen Sie zu massieren oder mit Tappe oder Übungen vom Physiotherapeut bekommen. Begleiten funktioniert, damit da nichts kommt. So jetzt habe ich den Faden verloren.

L: Hattest du bereits schwere Verletzungen?

P: Das Zweite waren massive Lungenprobleme. Bei meinem ersten Race Across the Alps. Hab ich auf irgendwo bei 2500 m Höhe wirklich Atemnot gehabt. So Erstickungsanfälle gehabt. Das war jetzt keine schwere Verletzung, aber rein vom körperlichen. Schon beängstigend in dieser Situation. Ich habe zum Glück nie einen Sturz gehabt oder anderen größeren Verletzungen. Ich habe diesbezüglich Glück gehabt.

L: Was denkt man in dieser Situation? Ich möchte unbedingt ins Ziel? Oder denkt man da nicht an das spätere Leben? Wie entscheidet man sich da in diesem Moment? Wie tut man da Abwägen, dass man weiterfährt oder nicht weiterfährt? #00:24:24-5#

P: Schwierig. Schwierig. Es ist immer ein Grenzgang. Immer diese Lungenthematik. Ich habe vergessen zu sagen, dass ich bei einem Staffelfahren Obneumotorik (sic! Atemnot?) gehabt- vor 16 Jahren. Spannend bei einem Staffelfahren. Bei Staffelfahren ist der Druck höher als bei Einzelrennen. Dieses Abwägen. Wenn man ein Rennen zum ersten Mal fährt, dann ist man sehr bedacht ins Ziel zukommen. Dann geht man sehr viel ein. #00:24:51-9#

Und die Platzierung ist dann meistens Wurscht. Im Letzten liegt die Entscheidung beim Team bei mir. So haben wir das Handgehabt. Das Team muss, das einschätzen muss. Ich weiß, dass es Wehtun wird und ich fahr einfach weiter. Das Verhältnis mit Vertrauen zum Team extrem wichtig. Der hat im Letzten hat der die Entscheidungsvollmacht. Wenn ich sage, dass ich nicht mehr weiterfahre. Kann ich es auch entscheiden, aber was ich mit Team gemeint habe. Ich lasse mich auf das Team voll ein. Die Übernehmen des. Die Übernehmen die Einschätzung. Im Notfall, wenn kein Mediziner dabei ist, benötigen die eine medizinische Rückkoppelung. Das muss vorbereitet sein. #00:25:43-5#

Da sollte man sich vorher Gedanken machen. Ich sage auch immer, wenn man ein Rennen gut fährt dann läuft es und dann tut es auch wenig Weh.

L: Kann man das irgendwie abschätzen. Oh, jetzt wird es Gefährlich und jetzt muss ich eine Pause einlegen und evtl. erholt sich die Sache wieder? Dann kann man wieder weiterfahren? Wie kann man des einen Laien erklären? Wie kann ich gehen oder nicht gehen? Nach welchem Parameter geht man die Sache an?

P: Das ist ganz schwer die Sache pauschal zu beantworten. Weil ein Faktor ist beim Ultracycling, dass man Phasen über den Tag beim Ultracycling hat, wo man wacher ist oder weniger wach ist. Wie auch immer. Des hat man beim Radfahren genauso am Radar. Dann hat man Phasen wo alles läuft und alles gut geht. Dann hat man Phasen im Rennen des Schaffe ich nie und nichts funktioniert im Rennen. #00:27:17-3#

Ein Stückerl weiß man das. Und innerhalb dieser Phasen spielen sich ein Stück weit die Probleme vielleicht ab. Ein Stück weit aneinandergesekoppelt. Wenn es mir gut geht, dann ist das Problem weniger aus. Wenn es mir weniger gut geht, dann frage ich mich mehr, ob ich weiterfahren kann. Dann werde ich mit der Kommunikation die Probleme mehr betonen. Es ist ein laufendes Abwägen. Jetzt habe ich ein Stück deine Frage aus dem Auge verloren.

L: Ich glaube das ist der Uhrzeit verschuldet? Gelächter. (Anm.: Das Interview wurde um 21:00 Uhr gestartet)

L: Wie sieht dein näheres Umfeld diesen Sport? Tut es eher befürworten oder gibt es eine Skepsis. Ja... #00:28:15-7#

P: Des ist eine sehr ambivalente Sache. #00:28:18-2# (Geräusche). Anfangs (?) Allgemeine Skepsis über das lange Radfahren. Was das für einen Sinn macht. Mit zunehmenden Maß wie Leute meine Begeisterung erlebt haben. Haben sich die Leute teilweise ihre Meinung geändert oder haben es sich die Leute nicht mehr sagen getraut. So sehe ich das. Eine Rückmeldung an mir war. Eine Stück Sorge kommt natürlich hinzu. Eine Rückmeldung von meiner Freundin ist eine Stückweit, wie angesprochen, mit dem wesentlichen Zeitaufwand. Mit dem totalen Fokus auf dieses Thema. Wenn man sich wirklich einlässt, dann ist das Training und das dahinter ein riesen Zeitaufwand, dann gibt es nicht mehr viel anderes wie Radfoan und Rennen foan. Des ist nicht allzu unproblematisch wie angesprochen. #00:29:42-4#

Das ist sehr ambivalent. Wenn man Erfolg hat, dann hat man eine sehr positive Rückmeldung und wenn man ein Rennen Aufgeben muss, was ich auch einige Male musste, dann kommt schon schnell die Sinnfrage. Ist das nötig? Es ist sehr wechselhaft.

L: OK. Man kann das also nicht eindeutig beantworten...Es gibt ein für und wieder.

P: Es ist ein für und wieder. Man tut sich selbst auch gut. Wenn man das kritisch anschaut.

L: Kannst du die Positiven-, als auch Schattenseiten dieses Sports erörtern. Da haben wir aber eh schon einiges angesprochen. #00:30:23-6#

L: Was du so Allg. wahrgenommen hast. Wenn man es so unterteilt in körperlichen Zustand, psychischen Zustand und persönliches Umfeld, aber du hast eh schon einiges gesagt worden. Ergänzend zu dem was du gesagt hast.

P: Okay. Körperlich. Ist des nicht nur eine Sache für mich, sondern viel Menschen in Österreich begeistert in Österreich hat. Ultracycling eher eine große Sache in der Öffentlichkeit. Es ist eine große Motivation viele Leute zum Radfahren beginnen. Denk ich mir. Sich Ziele zu setzen. Für die gesamte Volksgesundheit. Als einen positiven Faktor #00:31:17-3# Das ist das Positive.

L: Schattenseiten.. #00:31:42-6#

P: Das gesamte Dopingthema kommt da natürlich immer mit. Keine Ahnung

L: Das wäre eh interessant. Weil du sagst Doping. Ich habe gelesen. Das Buch vom Jaklitsch. Hilf mir einen Lebenstraum zu erfüllen. Da steht drinnen. Er ist der Meinung. Doping ist kein großes Thema in der Ultracycling-Szene. Grundsätzlich mit EPO und Co, aber Schmerzmittel sehr wohl ein Thema. Stimmt du dem zu? Oder was ist da deine Meinung dazu?

P: Ich weiß nicht was jeder Einzelne macht. Nur aber. Ich muss ganz ehrlich sagen. über die Darstellung die da Thomas über die Schmerzmittelgabe auch macht. Puh! #00:32:21-9#



Da fange ich sehr wenig damit an. Im ersten Rennen mit den massiven Knieproblemen. Hab ich Voltaren genommen. Ja bin ins Ziel gekommen. Dann im Nachhinein, wo ich eh so viel Rennen gefahren bin. Dann kann man sich natürlich die Sinnfrage stellen. Aber wie er es darstellt, dass teilweise präventiv Schmerzmittel genommen werden. Und so weiter. Puh. Da halte ich sehr wenig davon.

L: Er fügt dann aber in einer gewissen Zeit hinzu, dass er das bei einem Athleten (der Name wurde entfernt) das nicht mehr machen würde, weil das das System zu sehr belasten würde. Er tut das dann schon einmal ein bisschen ergänzen. Er tut das schon noch ein bisschen ergänzen. So habe ich das verstanden. #00:33:10-2#

P: Ja. I hab zu diesem Thema mit C.S gesprochen. Diese Darstellung von T.J. finde ich schwierig.

L: Suboptimal...

P: T.J. Hat manchmal eine andere Wirklichkeitswahrnehmung als andere Menschen. Des is wo ich manchmal hin und wieder ein wenig zum kämpfen hab. Wenn er diese Sachen so farbig beschreibt. Ahm. Der Einsatz von Schmerzmittel ist sicher ein Thema. Ja. Ich kann es aus meiner Warte sagen. Ich hab beim RAAM zweimal Kopfweh gehabt. Beide Male hat der Arzt mir ein „Mexalen“ gegeben. Ansonsten habe ich keine Schmerzmittel das ganze Rennen lang bekommen. Von Anfang bis Ende. Es war auch nicht notwendig. Dann im Ziel hat er mich gefragt. Haben die Tabletten gut gewirkt. Ja wunderbar. Dann hat er mir gesagt, dass das zwei Placebo waren. Also. Ich habe de facto null Schmerzmittel. Das Ganze RAAM bekommen. Genauso habe ich auch es lange Zeit zuvor bei Rennen gehalten. #00:34:35-3# Dieses erste Rennen hab ich Schmerzmittel genommen. Eh gesagt. Ich glaube nicht das es notwendig ist Schmerzmittel zu nehmen. Ich glaub, dass es keinen sinn macht Schmerzmittel zu nehmen. Ich glaube, dass es absolut keinen Sinn macht präventiv (Betonung) Schmerzmittel zu nehmen. #00:34:48-3# Ahm. Ich glaub, dass des eher im Gegenteil sehr gefährlich ist. Weil ich gehe wenn ich Schmerzmittel nehme über den Schmerz darüber und spüre ihn nicht mehr. Meine Haltung ist, das ich meinen Körper spüre, damit ich mit ihm arbeiten kann. Wenn ich den Schmerz übergehe, dann kommt der Schmerz irgendwann noch viel stärker zurück. Ich sehe den Schmerz in erster Linie als Information vom Körper. Das muss man ernst nehmen. Was man da behandeln kann. An sich halt ich wenig davon. (Gespräch schwer zu folgen). Kopfweh Tabletten habe ich genommen, weil ich zu Migräne tendiere. Und das ist dann ganz schlimm, wenn das ausbricht. Deswegen ist zuvor vereinbart worden. Was mir zugeben ist eigentlich. Ja.

L: Wäre es nicht vorteilhaft? Schmerzmittel auf die Liste der Anti-Doping Agentur zu setzen? #00:36:08-1# Vor allem im Langstreckenradspport? Das ist eigentlich gar kein Thema im Langstreckenradspport.

P: Da muss ich gestehen. Da hab ich mich zu wenig mit dem Thema Doping auseinandergesetzt. Da kannst natürlich sagen, wenn du tendenziell einen Sport machst, wo es viele Schmerzen gibt, dann macht es einen Vorteil wenn du mit Schmerzmittel die Schmerzen unterdrücken kannst. Durchaus leistungsfähiger und zu dem hättest du gesundheitliche Risiken. Schwierige Frage. Geht in eine sehr sportethische Frage, da tu ich mir schwer diese Frage zu beantworten. Ich denke zum einen, meine Haltung, unbedingt Doping im Ultraradspport überwachen. Daher haben wir die Mitgliedschaft zum ÖRV beantragt, damit es eine Testung gibt. Ansonsten hast überhaupt keine Möglichkeit gehabt, dass man getestet wird. Doping ist in meiner Wahrnehmung in der Öffentlichkeit viel zu kurz und einseitig diskutiert. Was schon als Doping gewertet wird. Aspirin darf ich nehmen. Aspirin Komplex darf ich nicht nehmen. Paradebeispiel. Ich glaub, viel Menschen ist gar nicht bewusst um was es eigentlich geht. #00:37:50-2# Sicherlich gibt viel das Leistungssteigerung. Bezugnehmend auf Jaklitsch. Ich glaube schon, dass EPO einen Effekt hätte. Das will ich gar nicht bestreiten. Umso länger das Rennen wird, umso schwieriger wird es. Weil dieser Psychofaktor an Relevanz gewinnt. Wie tue ich auf Dauer? Wie haltet der Körper diese Belastung auf Dauer aus? Wie kommt der Körper mit dieser Belastung zurecht ohne diese Regenerationsphasen? Ist glaub ist zum einen mit dem alleine nicht bewältigbar und dann kommt der finanzielle Aspekt hinzu. EPO Kur(?) ist ja nicht so günstig für gewöhnlich.

L: Nennt er auch in seinem Buch, dass es sehr teuer wäre. Ich habs auch so verstanden, dass es den Tod mit sich bringen könnte. Wenn man Substanzen wie EPO nehmen würde. Ich kenne mich aber physiologisch viel zu wenig aus.

P: Ich glaub des is a Thema. Ja. Ich kenne mich auch zu wenig aus. Im letzten ist es, dass sich die roten Blutkörperchen. Im letzten das Blut, das sich verdickt. Und der Wasserhaushalt in Amerika, am Anfang in der Wüste, wo man bei 40-45 Grad fährt. Ahh. In dem Fall wirklich sehr schwierige äußere Bedingungen hat. Ist des glaube ich nicht ein allzu geringes Risiko, da der Wasserhaushalt am Beginn des Rennens eine heiße Geschichte ist. #00:39:18-5# Damit man des gut hinbekommt. Wenn ich dann noch ein dickflüssiges Blut auch noch habe. Boah.

Keine Ahnung. Ich kenne mich da nicht aus. Habe mich damit nie beschäftigt. Gescheit sehe ich es sicherlich nicht. Der erste Tour de France Tote mit Doping war glaube ich wegen Amphetamine. Da kann ich mir denken, dass der Körper einen Herzkasperl gehabt (nicht genau verstanden?). Beim Ultraradsport. Jaaaa. Amphetamine. Ja klingt schon spannend. War lange im Drogenbereich (Anm.: Als Sozialarbeiter). Wenn man dann Leit trifft die 4 Tage nichts geschlafen haben. Auf irgendwelchen Amphetaminen, Methamphetaminen gestanden sind. Dann denk man sich schon, dass des irgendwelche Wirkung hat. Stehe ich das dann durch. Wenn ich das nehme. Stelle ich mir die Frage. Stehe ich das durch und die aller wichtigste Frage ist das das was ich wirklich will? Ich betrüge mich im Ultraradsport, wo es um kein Geld geht, doch nur selbst. Es gibt Leute in meinen Augen, die ihr Ego problem in dem Sport verwirklichen und die sich eine Bestätigung holen, weil sie es nirgends wo anders haben. Wahrscheinlich ein bisschen benötigt es jeder von uns. [folgender Satz wurde weggelassen]

L: Im letzten betrügt man sich selbst.

P: Ja. Selbst. Immer selbst, aber im Ultracyclingsport noch einmal mehr, weil viele in dem Sport treten an, weil sie es schaffen wollen und um das zu schaffen, denk ich mir, dass ich die richtige Strecke gefahren bin, ohne mich am Auto festgehalten zu haben oder irgendwo festgehalten zu haben. Oder Doping oder sonst was. Für Doping gibt es ein Reglement denke ich. #00:41:44-4# genau.

L: Gehen wir wieder weg von dem Doping Thema #00:41:56-6#

P: Jo passt.

L: Was sind weitere positive Seiten des Sports?

P: Du hast vorher so unterteilt in psychisch, körperlich etc.

Psychisch: Wenn man weiß wo man hin will. Wenn man sich ein klares Ziel setzen kann und wenn man es schafft. Eine klare Struktur schafft. Andererseits diese massive Verbissenheit. In einer massiven Art und sich alles andere unter zu Ordnen. In einen massive Ehrgeiz zu kippen.

L: Einerseits den positiven Aspekt und andererseits der negative Aspekt es überkippen kann. Hab ich das richtig verstanden? #00:43:15-8#

P: I glaub. Bei allem Fokus soll man über sich selbst lachen können. Nicht zu ernst nehmen. Grad im Sport wie Radfahren. Der so unglaublich auf Leistung ausgelegt ist. Auf so massiv objektivierbar messbar ist. grad über die Wattmessung. Man kann Tag und Nacht in Zahlen analysieren. Die man da produziert. Ahm. Des is ja grad Menschen, die sehr leistungsorientiert san. können sich da wunderbar wiederfinden, weil es keinen Sport gibt, wo man die Leistung besser messen kann als beim Radsport. Diese jene Leistung gebracht hab in Watt pro kg und das in einem globalen Vergleich. #00:44:03-0# und einen Hobbysportler vergleichen. usw. Da weiß man genau wo man ist. Und da setzt man ein Ziel und dann kann man besser werden und sich wieder ein Ziel setzen. Leistung ist so präsent einfach das es um eben umgekehrt dann viel hingeschaut wird und auf ganz viel anderes vergessen wird. #00:44:38-9#

Es ist natürlich klasse, wenn man ein Bergintervall fährt. Und schaut. Ich habe immer die Wattwerte von mir gewusst. Ich bin ein zahlenorientierter Mensch. Ich höre bis zu einem gewissen Grad auch ein wenig Selbstkritik heraus. Es ist wunderbar, wenn man da so schön repräsentiert bekommt. Was man da geleistet hat.

L: Ich kann man auch vorstellen, dass man schön beobachten kann, dass man von Tag zu Tag besser wird, dass des einen positiven Aspekt haben kann. Das des eine Freude bereiten kann.

P: Kann natürlich eine totale Freude bereiten, aber umgekehrt wenn man nicht mehr so viel trainieren kann, oder man sich verletzt, dann kann es auch zur Belastung werden. Wenn dieser stärkende positive Anteil wegfällt. Das ich als Mensch trotzdem noch funktioniere. Ein Teil jener wirklich vieler reinlegen. Plattformen wie STRAWA. #00:46:08-8# Ich bin da zwar dabei, verwende es, aber sehr äußerst peripher. Ein ständiger Vergleich ist. Wo stehe ich da. Grad mit den Zahlen und Segmenten, die man fahren kann. Hat natürlich einen Spaß, hat einen Reiz. Ich verstehe es, aber gleichzeitig kann es auch deprimieren. #00:46:44-7#

L: Höre ich richtig raus. Das man richtig breit aufgestellt ist? Dass es ein Leben neben dem Ultracycling gibt? Das man nicht komplett versumpert auf Gut „inviertlerisch“?

P: Joa. Joa. Genau. Es gibt einen oder zwei professionelle Ultracycler auf der Welt. Die heißen Christoph Strasser und vielleicht Marko Baloh, der davon lebt mit seinen Trainings, die er macht#00:47:10-9# Genauso da Christoph, der mit seinen Vorträgen und Webshop usw. macht, damit er gut davon leben kann. Es gibt bei allen Menschen einen anderen Teil im Leben. Ich habe mich immer als erstes als Sozialarbeiter gesehen. Ich habe es als intensives Hobby gesehen. Sozialarbeiter des ist mein Beruf. Und meine Leidenschaft das ist das Radfahren. Teilweise in der Praxis das Radfahren gedanklich und emotional 80 Prozent und das Sozialarbeiter sein nur 20 Prozent. Aber bis zu gewissen Grad war das auch nur ein Selbstschutz. Ein Faktor zum Selbstschutz. Ich darf den Bezug zum Boden nicht bewegen wo ich mich bewege. Im Letzten ist es ein teures Hobby.

Füllwörter!

L: Zum Umfeld. Dass es ein sehr zeitintensives Hobby sein kann. Das es positiv als auch negativ sein kann, oder?

P: Ja

L: Macht sich das Umfeld auch manchmal Sorgen über das Hobby oder kann man das nicht so pauschal sagen? #00:48:34-2#

P: Ja. Ich meine.

L: Bei Rennen, oder?

P: Bei den Rennen machen sich natürlich viel Sorgen. Ich sehe das sogar im engeren Familienkreis, Freundin, Kinder und Eltern, Geschwister. Ja. Die machen sich Sorgen. Das ist verständlich, weil die daneben sitzen und im Normalfall nicht einmal beeinflussen können. Wenn sie nicht im Betreuungsteam dabei sind. #00:49:06-8# Ich schweif gerade wieder ab....

L: Na. Na. Na, aber ich sehe. Du wirst nicht ganz lange Zeit haben. Wir sind erst bei Frage 9 und wir haben noch 7 Fragen, aber bei den letzten Fragen, da geht es nur noch darum, die demographischen Daten zu erfragen.

L: Kannst du dir vorstellen, dass Ultracycling langfristige Beeinträchtigungen hervorrufen könnte? Des haben eh schon ein wenig gesagt. Wenn man nicht auf seinen Körper hören mag, dann, ja was sagst du dazu?

P: Kann ich mir vorstellen. Ich glaub, da „Andrea Clavadetscher“ hat des in seinem Buch beschrieben, dass alle Raam Veteranen da ab und zu haben. Nerven Beeinträchtigungen. Ahm. Ja das Leben formt uns und legt sich auch leiblich nieder. Schlägt sich psychisch, emotional nieder und auch körperlich. Bis zu einem gewissen Grad ist das auch okay. Ich meine es gar nicht als Einschränkung, sondern das prägt mich. Im Positiven und wie im leidenden oder. vielleicht seelischen Aspekten. Das ist das Leben. Der Bauarbeiter wird eher zerrissene Hände haben. Das ist ein Stück was ich aus der Therapieausbildung mitbekommen habe. #00:50:54-0# Vom philosophischen Zugang. Des wird so sein. Das darf ein Stück so sein, weil man bekommt auch was zurück davon. Ich würde es nicht nur als Schattenseite sehen. Ich würde es so hinterfragen. Ist es im Gleichgewicht. Wahrscheinlich. Bin ich mir dessen Bewusst? Gehe ich des Bewusst ein? Wie stark sind diese Folgen oder Schäden. Ja. Ich kann sagen. Ich habe nichts Null Komma nichts. Physiologisch habe ich ein vergrößertes Herz. Natürlich. Das wurde mir 2013 schon attestiert. Das hätte ich sowieso. Ich soll nicht ganz zum Radfahren aufhören. Das derzeit ein wenig schwierig ist. Aus zeitlichen Gründen, ja aber. Dem bin ich mir bewusst. Da habe ich irgendwelche Risiken. Ich versuche immer regelmäßig Sport zu machen. Alleine schon, weil ich es will und weil ich es brauche. Ansonsten hab ich gar nix. Nach dem RAAM habe ich 2-3 Monate Probleme mit den Fingern, mit den Nerven gehabt und sonst nix. Weil es immer so dargestellt wird. Also ich glaub, dass ich das RAAM so gefahren, dass ich keine Schäden davongetragen habe. #00:52:08-7# Mir tun nicht die Knie oder sonst irgendetwas Weh. Die Knie haben am Ende meiner Karriere viel weniger weh getan als zu Beginn. Genau gesagt. Gar nimmer. Genau. #00:52:26-3#

L: Gut! #00:52:33-6#

L: Frage zum nervlichen. Was ist kann man sich darunter vorstellen?

P: Es sind da die Bewegungsnerven durch den permanenten Druck auf die Hände und Schultern. Da werden einfach die Nerven angegriffen. Das führt einfach zu Bewegungseinschränkungen. Zu schlimmen Nicht-Gefühlen. Wie gesagt nach dem RAAM 2-3 Monate habe ich Taubheitsgefühle gehabt. #00:53:12-3#

L: Ich hab mal gelesen. Das ist schon länger her. Ich weiß nicht, ob da wirklich was dran ist. RAAM Rekordteilnehmer "Rob Kish". Der hat anscheinend Probleme gehabt. Auch schon motorische Probleme dann schon gehabt. Kannst du dir das vorstellen?

P: Längerfristige Probleme. Kann ich mir gut vorstellen. Wie diese Nervenschädigungen genau aussehen. Kenne ich mich nicht aus. Hab nie mit einem Neurologen genau darüber gesprochen. Nur mit meinem Teamarzt. Der hat das sehr entspannt gesehen. I hab nachher Vitamin B Komplex danach genommen und Akupunktur am Finger gemacht. Dieses Phänomen haben viele. #00:54:16-0#

Private Details wurden ausgelassen!

#00:55:05-6#

L: Nächste Frage wäre, bist du der Auffassung, dass die Gesellschaft einen „Benefit von deinen Langstreckenerfahrungen haben kann? Falls Ja, in welcher Art und Weise? Kann die Gesellschaft davon profitieren?

P: Ist jetzt die Frage. Was man darunter betrachtet. I denk mir schon. gesamtgesellschaftlicher Sicht. Gesundheitlicher Sicht ist es eine Motivation selbst Sport zu machen. I glaub man kann aus diesen Haltungen kann man selbst sehr viel profitieren. I probier des immer wieder selber in meinem täglichen Leben mir diese Haltungen von meinem Radsport herzuholen. Was ich mir selber aus dieser Zeit beibringen kann. I glaub. Die Faszination. Dieses Träumen was dahinter steht. Das RAA bringt es sehr gut auf den Punkt finde ich. Das RAA holt dich aus dem Alltag heraus. Ja. Es gibt da Visionen. Es ist viel möglich. Wenn ich will kann ich viel leisten. Schaffen. Da Christoph sagt es immer so toll. Gewöhnliche Menschen können außergewöhnliches Schaffen. Ich glaub, dass nicht jeder alles Schaffen kann, aber das jeder sehr viel schaffen kann, aber es ist eine schöne Symbolik, die auf die Gesellschaft sehr positiv rückwirkt, natürlich. Umgekehrt kann es auch sehr negativ ausarten. Die nicht sportlich sind, nicht fit sind, nicht schaffen, die fühlen sich umso weniger zugehörig, umso mehr noch stigmatisiert. Wenn solche Themen groß werden. Man kann auch diese These verfolgen. Weil natürlich, weil Körper Lebensbild jung, sportlich, fesch, trainiert und erfolgreich usw. All jene die das nicht haben, und selbst die es haben für die zählt das diese Bilder einfach nur reproduziert werden einfach. Nach außen. Keine Ahnung wie ich nach außen angekommen bin. #00:57:45-1#

L: Sehr bodenständig. So habe ich es wahrgenommen!

P: Genau. Sehr realitätsbezogen, nicht überzogen. Keine Geschichten erzählen. Ich habe es immer sehr schwierig ausgehalten. #00:58:00-5#

L: Und das du dir Zeit nimmst für ein Interview. Sozusagen. Ja. #00:57:59-0# Das wirkt sehr sehr bodenständig. Wenn ich es mit anderen Szenen. Ich wüsste nicht, ob das Interview von einem Profifußballer bekäme.

P: Ja. Keine wirkliche verbale Antwort.

L: Zur nächsten Frage, wie in groben Zügen hast du deinen Lebensalltag strukturiert, damit du dein Hobby Ultracycling ausüben konntest?

P: Ja #00:58:46-7# Ich hatte einen genauen Trainingsplan. Der war auf Basis dessen wann und wie viele Stunden ich arbeiten muss. Der ist grob skizziert worden und dann detailliert geplant worden. Da gehört genauso dazu, wenn es nach 20 Minuten nicht läuft, dass man auch mal eine Pause macht. Eig. der war sehr fix. Ansonsten hat es sehr viel Fokus gebraucht. Das ganze Leben war auf das ausgerichtet. Dass das funktioniert. Biertrinken mit Freunden. Das soziale Umfeld hat darunter gelitten. Es haben sich neue Trainingsfreundschaften aber auch intensiviert. So kann man sagen. Es war auch teilweise mit wenig Schlaf verbunden einfach. Wenn ich bis 5 gearbeitet habe und danach noch 2 Termine bis 9 gehabt habe und dann stark müde war, hab ich auf der Couch bis 11 geschlafen und dann manchmal bis 1 oder 2 am Ergometer trainiert. Wie lange halt am Programm gestanden ist. Sehr viel Konsequenz, die es benötigt. Auch ein wenig Stress und Zweifel. #01:00:21-5# Ob das dafürsteht. Wenn man am Ergometer sitzt. Ist das schon zach #01:00:38-4#

L: Trainingsphysiologisch hat das überhaupt Sinn, wenn man sehr geschaff vom Alltag ist? Oder zählt da eher die Überwindung?

P: #01:00:51-0# Dazu bin ich zu wenig Trainingswissenschaftler. Wie gesagt. Ich habe mich 2 Stunden auf die Couch gelegt. [Gelächter allerseits] #01:01:40-3#

Es hat Tage gegeben aus psych. oder Gründen, das der Körper im Übertraining war oder was Blödes gegessen hat. Dann ist es mir passiert, dass ich nach Frisach-15 km von Graz entfernt wieder nach Hause gefahren bin. Weil es einfach nicht gegangen ist. Wann der Körper wirklich fertig, dann sagt er das. Auf das sollte man schauen. #01:02:18-0# Nicht zu verbissen auf den Trainingsplan schauen.

L: Gibt es eine spezielle Vorbereitung für solche Langstreckenradrennen?

P: Wie bereitet man sich vor? Einfach die Erfahrung über mehrere Rennen aufbaut. Ein Teil der Vorbereitung. Schlafentzug kann man nicht trainieren- außer mit den Erfahrungen und lernt umzugehen. Mittlerweile glaube ich, dass man Powernaps vorbereiten kann. Sollen sehr ergiebig sein. Das glaube ich schon. Wenn man Müde ist, dass man 10 Minuten schläft im Alltag auch zu Mittag schläft. Oder so. Das hat mir auch ein Sportwissenschaftler/Sportmediziner rückgemeldet. Messungen-Beim Extremschifahrer, der 8-10 Tage durchgefahren ist und bei den 10 Minuten im Lift in die REM-Phase gekommen ist. Den haben sie verkabelt haben. Der Körper kann sich darauf einstellen. Naja, auf den restlichen Ebenen. Ernährungsthema. Das sehr groß ist. Was vertragen ich was nicht. Was brauche ich. Das Psychische ist sehr wichtig. Wobei überhaupt nicht pauschalisieren kann, weil jeder mit seiner Persönlichkeit, Mit seinem Leben heran geht, indem er steht, aus dem heraus die Motivation generiert und gleichzeitig die Idee generiert #01:04:40-7# Was bin ich für ein Typ, bin ich ein Typ, der sich an Ziele orientiert oder war ich das nie. Will es nun werden? Was erwarte ich mir vom Rennen? Warum mache ich das überhaupt? Wie ist das eingebettet in mein Leben? Bin ich abhängig von Sponsoren? Da gibt es so viele Themen, die mit-schwingen und grad bei einem Rennen wo man sehr viele Tiefpunkte hat. Viele Ansätze, die zum Aufgeben bringen. #01:05:07-0# Würden und da bin ich der Meinung. Aus welchem Weg auch immer. Ist es extrem wichtig speziell für das RAAM. Das man weiß warum das macht. Man muss es nicht ausformulieren können. Ein inneres Gefühl. Ein Bild. Eine Vision. Oder Wunsch oder ein Warum? Es muss innerlich geklärt sein. Für mich immer die Frage. Vor ich das erste Mal 24 h Stunden gefahren bin, hab ich mir Mental vorgestellt, dass es regnerisch, kalt in der Nacht ist. Warum soll ich in dieser Situation weiterfahren? #01:06:08-3# Diese Visualisierung ist angeleitet. Hab ich schon lange gemacht und auseinander gesetzt. Auch schon im Training. Ich sitze am Radl und was haltet mich am Weiterfahren. Was hält mich motiviert. I glaub, dass das sehr wichtig ist. #01:06:40-9#

L: Wie ist dein Gesundheitszustand VOR- WÄHREND und NACH einem Ultra-Event?

P: Ich versuche schnell zu beantworten. Vor dem Start bei meinen ersten Rennen hatte ich einen Ruhepuls von 170. Während dem Rennen sehr wechselhaft. Wobei ich sehr positiv fokussiert, weil das macht was mir ja Spaß macht und außer es hat echt nicht hingehaut. Nach dem Rennen. Für gewöhnlich ein enormes Glücksgefühl. Insofern man das Rennen positiv beendet hat. Viel Druck der Abfällt. Viel Zufriedenheit. Viel Stolz auf das Geschaffte. Man bekommt eine direkte Rückmeldung im Leben des Radsportes. Ja genau! #01:08:26-9#

L: Kann man sich als Laie irgendwie hineinversetzen? Wie geht es dir grundsätzlich? Einen Ultraathleten. Wenn man das irgendwie schildern müsste, der nichts damit zu tun hätte? Was macht das Ultracycling aus? #01:08:49-3#

P: Ich glaube, dass man das überhaupt nicht pauschal beantworten kann. Das es so viele Antworten gibt, wie es Ultra-athleten gibt. Weil es so stark an der Persönlichkeit liegt. Wie es einem geht. Ich könnte es nur für mich beantworten. Ich würde es beantworten wie eingangs erwähnt. Das ich das Positive in den Vordergrund stelle. Das ich die Faszination am Radsport stelle, würde ich wider Rennen fahren. Die Freude am Naturerlebnis. Das Landschaftsvorbeiziehen. Das Teamerlebnis. #01:09:42-6# Des is. Ich sitz gerade auf meiner Wohnzimmercouch. Da sehe ich ein Bild, wo ich gerade durch das Monument Valley durchfahre. Das war so bei 1000 Km oder bisschen mehr.

L: : Is des auch in der Annenstraße?

P: Ja genau. Das ist beim Radaktiv da war es auch drinnen. Genau. Und das war nach der ersten längeren Schlafpause nach einer 1 h um sieben in der Früh. Da bin ich mit Rückenwind bei Sonnenaufgang einem 40er voll beschallt durch das Monument Valley gefahren. Rein vom Gefühl war das unglaublich. Unglaublich toll. Da gab es viele solche tollen Erlebnisse. #01:10:21-4#

L: Ja. Würdest du bei tollem Erlebnis bleiben oder war es ein sogenannter Flow Effekt?

P: Ja es war schon ein Flow-Moment. Das Aufgehen in Raum und Zeit oder in der Tätigkeit. Es ist sicher ganz stark da. Ist natürlich aber auch auf Basis des Trainings beim Radfahren, dass man da gerne reinkippt. Dann so dahin fährt, dass der Kopf frei wird. Das Radfahren hat viele solcher Elemente. Was sowieso hat, wenn man es regelmäßig macht. Die Leute sehen Radfahren immer so als schwer und anstrengend, wenn man es macht naja. Wenn man es regelmäßig macht, dann ist es nicht schwer und nicht anstrengend. Dann ist es ein normaler Zustand. Der Dr. Wolfgang Mader ein Tiroler der 2012 das RAAM gefahren ist. Im letzten Drittel hat er geschrieben, jetzt beginnt das Extreme Leiden. Also wenn man es so in der eigenen Beschreibung schreibt, dann kann ich es nicht nachvollziehen warum ich solches Rennen fahren sollte. Wenn ich extremes Leiden hätte, warum mache ich es dann? #01:11:52-9# Dann hätte ich kein Warum darauf?

L: Es gibt auch negative Momente, oder? #01:11:57-3#

P: Es gibt schwierige Momente. Würde ich es nennen. Und die schwierigen Momente sind genauso wichtig, damit es positive Elemente geben kann. Die schwierigen Elemente gehören genauso zum Leben dazu wie schöne Elemente. Ich kann nicht den ganzen Tag, 7 Tage die Woche, 52 Wochen im Jahr alles positiv sein. Es gibt ganz normal Stimmungen, in denen man ist. Es ist nicht alles positiv. Das ist auch im Leben normal auch nicht immer so. Ja es tut öfter was Weh. Während es weh tut, kann aber trotzdem was anderes Spaß machen. Man darf sich das nicht alles so Monokausal den Zustand vorstellen. Wahrscheinlich hat mich am Monument Valley etwas gezwickt. Kann mich erinnern bisschen nachher hab ich mitn Physio gesprochen. Der Oberarm hat es sehr weh getan. Das war ein Schmerz ist gekommen. (Störungsgeräusche) Das ist eine Information. Ich nehme es so, damit ich nicht darunter leide. Ist halt ein technischer Vorgang. Gestern war so ein schöner Beitrag zum Thema über Resilienz #01:13:43-9#

L: Kreuz und Quer. Gell?

P: Genau. Das habe ich sehr treffend gefunden. Das ist eh ein sehr großer Forschungsbereich. Jeder reagiert auf eine Situation anders. Was ist ausschlaggebend das ein Mensch depressiv wird oder voll motiviert wird nach einem Unfall? Und ganz viel daraus macht? Ja. Ah. Es ist alles gleichzeitig da. Es ist eine Grundhaltung. Denke ich mal.

L: (Störungsgeräusche) Wenn ich ergänzen darf am Institut für Angewandte Ethik wird das strukturelle Paradigma gelehrt. Eben in deinem Jargon nicht Monokausal. Man ist nicht entweder krank oder gesund, sondern derzeit ist das Bio-Psycho-Soziale Paradigma vorherrschend . Du bist eh vom Fach. Vielleicht Zwicks im Knie, aber man kann sich aber trotzdem glücklich fühlen. #01:14:54-3#

P: Genau #01:15:00-1#

P: Der Petzold spricht auch von Bio- Psycho-Sozial-ökologischen oder Bio-psycho-sozial- kulturellen Paradigma. Gesamtheit physischer. So viele Einflussfaktoren (Geräusche) Es ist alles vielschichtig und nicht klar. Wenn etwas weh tut, dann tut es halt Weh. Gesundheit und Krankheit. Wird meistens als entweder oder dargestellt. Ist es aber nicht, der Mensch ist ein Kontinuum. Hat sehr viele Facetten.

L: Nun zu den demographischen Daten: Möchtest du noch einmal an einem Ultra-Rad-Event teilnehmen?

P: Ganz schwierige Frage. Eine der schwersten Fragen. Ich habe meine Karriere offiziell nie beendet, aber derzeit mit 2 Kindern, Arbeit und Therapieausbildung ist es einfach nicht realistisch. #01:16:16-9# Ich schließe es aber nicht aus. Evtl. in mehreren Jahren, wenn es passt. Oder 24 h Rennen oder was Längeres. Ich würde es nicht ausschließen. #01:16:38-5# Es ist jetzt aber. Ja

L: Im Endeffekt ist es keine Sportart mit Ablaufdatum? Man kann es auch noch im höheren Alter genauso teilnehmen!

L: Seit wann hast du diesen Sport ausgeübt?

P: Von mein erstes Solo Rennen war 2003. Mein letztes Ultrarennen war 2016. Also 13 Jahren.

L: An wie vielen Rennen hast du (circa) teilgenommen?

P: Schwer zu sagen. Dann stellt sich die Frage, ob Staffelfahren schon als Ultrarennen zählen. Da fährt man im 4er Team manchmal nur 6h pro 24 h Rennen. Zwischen 25-30 Rennen würde ich schätzen #01:17:26-8#

L: Eine Menge!

L: Hast du dir durch das Ultracycling deinen Lebensunterhalt verdient? Also Nein!

P: Eindeutig nein!

L: Wie alt bist du?

P: 38

L: Geschlecht? Männlich, oder?

P: Männlich!

L: Gibt es noch etwas was du loswerden möchtest?

P: Das Ergebnis wäre interessant!

## DES QUALITATIVES ONLINE FRAGEBOGEN AN DAS RAA-TEAM

Sehr geehrtes RAA-Team!

Sehr geehrter Herr Nussbaumer und OK Chef!

Im Rahmen einer universitären Arbeit im Bereich „Angewandte Ethik“ werde ich die Förderung als auch Einschränkung der Autonomie am Fallbeispiel des Extremausdaueradsports einerseits untersuchen. Andererseits wäre ich Euch sehr dankbar, wenn ihr mir die Sichtweise des Organisationsteams schildern und in Folge dessen mehrere Fragen beantworten könntet.

## WELCHE MASSNAHMEN TRIFFT DAS ORGANISATIONSTEAM FÜR DIE SICHERHEIT DER ATHLETIN- NEN UND ATHLETEN?(BITTE BEGRÜNDEN SIE IHRE AUSSAGEN)

Ein klares, straffes Reglement, bei dem die Sicherheit der Teilnehmer, vor allem in der Nacht oberste Priorität hat.

Kontrolle des Reglements durch Offizielle auf der Strecke

Briefing aller Renn Teilnehmer vor dem Rennen zum Reglement und zu den wichtigsten Themen vor allem in der Nacht bzw bei Nachtfahrten und zum Verhalten bei Unfall-Situationen, Case of Emergency

#### WIE SEHEN SIE DIE EINZELNEN SICHERHEITSASPEKTE? BITTE NEHMEN SIE ZU DEN EINZELNEN THEMENBEREICHEN STELLUNG.

##### SICHERHEIT UND KARENZEIT:

Sicherheit und Karenzzeit hängen nicht unmittelbar zusammen, oft sind langsamere Teilnehmer sogar gefährlicher im Straßenverkehr unterwegs als schnellere Teilnehmer, weil der Geschwindigkeitsunterschied zum übrigen Verkehr größer ist. Genau deshalb wird mit der Karenzzeit nicht die Schlafzeit, sondern die maximale Fahrzeit begrenzt, auch das ist ein klarer Sicherheitsaspekt.

##### SICHERHEIT UND UNWETTER

Hier ist die Crew für den Teilnehmer verantwortlich, denn niemand kann die Situation vor Ort besser einschätzen als die Personen, die direkt vor Ort sind. Im Endeffekt wird beim RAA niemand gezwungen, Rad zu fahren, das sicherste Mittel ist immer das Absteigen vom Rad und die Situation abwarten. Und ein Stop ist jederzeit möglich. Ganz anders verhält es sich zB beim Extrem-Bergsteigen, hier gibt es bei einem Unwetter kein Zurück.

##### SICHERHEIT UND VERKEHR

Sichtbarkeit ist oberste Prämisse – deshalb werden die Radfahrer überdurchschnittlich gekennzeichnet (Reflektoren, Licht, etc). Zudem schirmt das Pace-Car den Teilnehmer vom Verkehr ab. Das Rennen ist insgesamt also weitaus sicherer als eine Trainingsfahrt.

##### SICHERHEIT UND SCHLAF

Hier ist jeder Teilnehmer für sich selbst verantwortlich, dieses Thema fällt (auch juristisch) in die Eigenverantwortung jedes Teilnehmers bzw jeder Crew. Ist ein gefahrloses Vorankommen nicht mehr möglich können jedoch vom Reglement Teilnehmer zu Schlafpausen gezwungen werden.

#### WAS HALTEN SIE VON EINER VORGESCHRIEBENEN SCHLAFMINDESTDAUER PRO TAG?

Nichts, denn es heißt nicht, dass in dieser Zeit auch geschlafen wird oder danach konzentrierter Rad gefahren wird. Viel effektiver sind bei diesen Rennen oft mehrere Power-Naps am Tag. Zudem würde eine Schlafmindestdauer den Charakter des Rennens völlig verändern.

#### WIE WERDEN DIE SICHERHEITSMASSNAHMEN NACH EINEM EVENT EVALUIERT

In einer Abschlussbesprechung mit allen Officials nach dem Rennen, wo Punkte notiert werden und in Regeländerungen einfließen.