

Der Ultracycling Vize-Europameister 2020 aus der Oberpfalz

Bernhard Steinberger

© alle Bilder Steinberger



Bernhard Steinberger – Er ist amtierender Vize-Europameister im Ultracycling 2020 und erzählt euch hier über dieses Event in Italien – »Ein Rennen das mir noch lange in Erinnerung bleiben wird« sagt der Oberpfälzer Lagerist, der in Pösing bei Cham seinen Le-

bensmittelpunkt gefunden hat. Der gelernte Metallbauer kam über Fussball, Karate, Boxen vor rund 20 Jahren zum Triathlon - Im Jahre 2006 hat er einen »Static World Record« über 24 Stunden aufgestellt. 2008

wechselte er zum Ultracycling und bestritt sein erstes Rennen, in dem er zum Gesamtrang 3 sogar auf das Siegerpodest fuhr. Seinen bisher größten Erfolg landete er mit dem Weltmeister im Ultra-Radmarathon. Wie er sich auf die diesjährige Europameisterschaft in Italien vorbereitet hat, beschreibt Bernhard Steinberger in diesem Bericht.

Das Ultracycling bzw. Ultra-Radfahren auch Extrem-Radsport genannt.

Unter »Ultracycling« versteht man Rennen, die die Distanzen klassischer Radrennen übersteigen.

Wettkämpfe die NONSTOP, am besten ohne irgendwelchen Pausen über

24 Stunden Dauer Tag und Nacht oder noch längere Distanzen gefahren werden bezeichnet man als Ultraradrennen oder Ultracycling. Im April 2010 in Montello in Italien bei der Europameisterschaft im

Ultracycling bei widrigsten Wetterverhältnissen mit Gewitter und einem Temperatursturz von 22 auf 6° C wurde ich damals Vizeeuropameister. Jetzt 10 Jahre später, meine Chance, diese Herausforderung wieder zu meistern.

Die Vorbereitung beginnt, die Motivation steigt, bis dann Mitte März alles durch Corona in Frage gestellt wird.

Dadurch verliert das harte Training erstmal seinen Sinn.

Bei mehreren Anfragen bei dem Veranstalter, ob und wann das Rennen stattfinden würde, werde ich nur vertröstet.

Erst 6 Wochen vor dem Start kommt die Meldung, dass das Rennen durchgeführt werden kann. Am 1./2. August 2020 in Montello/Italien. Das heißt 6 Wochen Zeit für die mentale und körperliche Vorbereitung, 24 Stunden lang Höchstleistung zu geben, ein 2-3 köpfiges Betreuungsteam zu finden, Freunde die

bereit sind, ihren privaten Urlaub und ihre Freizeit zu opfern, Fahrzeug und Unterkunft zu organisieren, Ausrüstung und Verpflegung herzurichten... und das neben einem Vollzeitjob!

Das wird knapp werden, ich nehme diese





Challenge an!

Diese Vorbereitung läuft alles andere als rund. Zum intensiveren Trainingsbeginn für den Wettkampf plagen mich muskuläre Probleme. Hier leisten meine Therapeuten sehr gute Arbeit und ich kann mich 4 Wochen vor dem Wettkampf steigern.

Zwei Betreuer springen kurzfristig wegen persönlichen Gründen ab, können aber ersetzt werden.

»**Einer weiß bis einen Tag vor der Abfahrt**

nicht, ob er Urlaub bekommt« so der Pönsinger der für das Regensburger BIKE TEAM in die Pedale tritt.

Das Fahrzeug, ein Opel Vivaro, das mir von Autohaus Mühlbauer aus Furth im Wald zur Verfügung gestellt wird.

Es wird traditionell am Samstag vor dem Wettkampf mit selbstgebauten Regalen für Bekleidung, Ausrüstung und Verpflegung umgebaut. Dieses Mal muss ich auf die Beerdigung eines guten Freundes, was mir sehr nahe geht. Also sind der Umbau und das Herichten der Ausrüstung für Sonntag geplant. Hier hilft mir mein Freund Michael mit seiner Familie beim Einräumen des Busses, die Rennmaschinen zu optimieren und das ganze Equipment, z.B. die Beleuchtung von 3 Rädern und 4 Helme, zu überprüfen.

Dabei treten diverse Probleme auf...die in den weiteren Tagen dann behoben werden können.

Dies alles zehrt an den Nerven!

Am Mittwochabend die gute Nachricht, der 3. Betreuer ist dabei, gegen 23 Uhr ist alles in optimalem Zustand und die Rennmaschinen am Heckträger verstaut. Trotzdem habe ich eine unruhige Nacht. Donnerstag Abfahrt nach Montello, ca. 60 km nördlich von Venedig, erfolgt um 8 Uhr morgens.

Die Affenhitze bei 35 Grad trifft mich

In Italien, 80 km vor dem Ziel wollen wir uns eine kurze Kaffeepause gönnen, ich steige aus dem klimatisierten Bus in die Hitze von 35° im Schatten. Die mich wie eine Wand trifft! (Auf Bayerisch gesagt wie eine Watschn!)

Wie soll man da in dieser brütenden Hitze



eine sportliche Höchstleistung bringen über 24 Stunden hinweg?

Dann 2 Stunden später als geplant vor Ort ankommen, teste ich die Strecke, den Rundkurs von 33,5 Kilometer und über 450 Höhenmeter unterschied der mit vielen Kurven gespickt ist. Danach heißt es nur noch Kohlehydratspeicher auffüllen mit 2 Pizzen und schlafen, was bei den Temperaturen nicht so einfach ist.

»Ich lege wach auch öfteres kalt duschen in der Nacht bringt auch nicht die erhoffte Lösung auf einen guten Schlaf«.

Einfach viel zu warm im klimatisierten Schlafzimmer...

Am Freitag folgt dann planmäßig das späte Aufstehen. Letzte Erledigungen vor Ort und

das Üben der Übergabe der Verpflegung während der Fahrt. Dies kann nur im Start – Zielbereich in Santa Maria della Vittoria erfolgen, in dem ich mich ca. 10 – 30 Sekunden aufhalten werde. Auf der restlichen Strecke bin ich bei Problemen komplett auf mich allein gestellt! Um 18 Uhr erfolgt das Briefing des Veranstalters mit Ausgabe der Startnummern und dem Bike-Check.

Nach einer Pizza mit einem Bayerischen Dunklen Bier geht ich ins Bett.

Sofort einschlafen funktioniert relativ schnell. Diese Nacht hatte ich so gut geschlafen das ich sogar Morgens verschlafen hatte und mich einer Betreuer aufwecken musste.

Samstag, ich gehe mit der Startnummer 3 um 9.02 Uhr in das 24 Stunden Rennen.

Die Grundregeln sind einfach und hart zu gleich. Es ist ein Einzelzeitfahren, Windschattenfahren ist verboten! Die Straße ist für den

schon ausgestiegen, ich liege gut im Rennen. Jetzt erfolgt wie vorgeschrieben 1 Stunde vor Sonnenuntergang die Lichtmontage und das Anlegen der Warnweste. Es ist nach wie vor endlos schwül, die Luft steht, so dass man

Die Strecke

- **Start/Zielort: Santa Maria della Vittoria, 60 km nördlich von Venedig**
- **33,5 km Rundkurs um den Berg »Montello« mit ca. 460 Höhenmeter vom Start weg fast 5 Kilometer nur bergab, mit einigen Kurven... Dann eine relative flache Passage um die 17 Kilometer... ..weiter geht es mit einem 11 km langer, kurvenreiche unrhythmischer Anstieg mit immer wieder kurzen Abfahrten**
- **ca. 40 Kurven pro Runde**
- **Start in Minutenabständen**
- **Verbot von Windschattenfahren!**

Die Strecke ist für den öffentlichen Verkehr nicht gesperrt!

öffentlichen Verkehr nicht gesperrt! Die ersten Runden laufen perfekt, was die Übergabe und Versorgung anbelangt, nur diese extreme Hitze macht mir zu schaffen: über 40 Grad! Nach 4 Stunden melden sich die ersten Krämpfe, mein Team reagiert prompt, Umstellung des Essens, Wasserkühlung, aber auch 1,5 Liter Flüssigkeit pro Runde helfen nur bedingt und mildert nur das Problem, ich kurble trotzdem weiter... habe ja keine andere Wahl. Immer wieder Krämpfe meine Muskeln spielen verrückt.

Vom Start weg bis 20 Uhr kann ich ohne Standzeit fahren. Die ersten Mitkonkurrenten sind

kaum atmen kann. In der Ferne sieht man die ersten Blitze, es scheint ein Gewitter auf zu ziehen. Ich sehne mir den Regen herbei. Über zwei Stunden sieht man Blitze die Nacht erhellen und kein Regen.

Als es endlich regnet, ist die Freude nur von kurzer Dauer, da aus dem Regen ein richtiges Gewitter, ein Sturm wird mit einem Temperatursturz auf 16 Grad. Die Fahrbahn wird durch das nasse Laub und Äste extrem gefährlich, so muss man die Abfahrten kontrolliert angehen, mein Betreuer schärft mir ein: **FAHR SCHLAU!**

Nach Mitternacht, also über 15 Stunden auf dem Rad fällt mein Hauptlicht mitten in einer Runde aus. Ich habe nur noch das kleine Notlicht am Helm und an der Vordergabel. Dies erfüllt zwar die Norm des Veranstalters, dass man eigentlich gesehen wird, aber ich sehe

so gut wie nichts mehr. Mitten in der Nacht, es ist stockdunkel, ich kann mich nur noch am Mittelstreifen und Seitenstreifen grob orientieren. Gott sei Dank bin ich den Rundkurs schon mehrfach gefahren. Dennoch muss ich meine Tempo enorm drosseln, ich kann die Straße nur erahnen.

Jetzt kommt die schnelle Abfahrt mit 50-60 km/h, da rechts Kanaldeckel und Unebenheiten in der Fahrbahn sind, halte ich mich eher links. Die Kurven hinauf und hinunter scharf nach rechts abbiegen, kurze Steigung, die nächste Kurve...da biegt plötzlich ein Auto aus einer Hofeinfahrt! Er sieht mich nicht!! Ich weiche noch weiter nach links aus und schreie, sehe mich schon über die Motorhaube fliegen, als das Auto 30 cm vor mir zum Stehen kommt. Der Vorteil: ich bin jetzt wieder hellwach, das Adrenalin strömt.

Schock!

Diese Runde hat es in sich, ein paar Kilometer weiter steht ein Auto mit Warnblinkanlage, ein Radfahrer liegt scheinbar am Boden. Aber als ich näher komme und frage, ob ich helfen kann, gibt ein Offizieller vom Veranstalter Entwarnung: Ein Rennteilnehmer hat »nur« ein platten Reifen. Wieder ein paar Kilometer weiter springt mir die Kette raus verklemmt sich und ich fluche, schaffe es dann irgendwie die Kette aufs Kettenplatt zubringen. Und zu allem Überfluss kreuzt noch ein Reh in ca. 50 Meter Entfernung die Straße als ich weiterfahre... ein Glücksbringer oder ein schlechtes Vorzeichen nach dem Unfall beim »Glocknerman« ein Jahr zuvor wo ein Reh mich vom

Rad holte??!

Egal, ich muss weiter. Treten, Treten viel Kurbeln und am besten nichts denken ich muss nur funktionieren!

Info im Wettkampf zur Ernährung

- **Ernährung während des Wettkampfes mit Tüten an die Trinkflaschen gepackt**
- **ca. 15.000 kcal Energie verbraucht und über 35 Liter Flüssigkeit aufgenommen**
- **Wasser und »Soft-Drinks«**
- **10 PowerBar Gel**
- **21 PowerBar Smoothie**
- **PowerBar Riegel**
- **Essiggurken**
- **Äpfel**
- **Zitronen**
- **Salzstangen**
- **Gummibärchen**

Nahrungsergänzungsmittel im Rennen von Heidelberger Chlorella: Kalium, Aminosäuren, Vitamin B6, Zink

Meine Betreuer warten schon unruhig in der Verpflegungszone, so lange hatte ich noch für keine Runde gebraucht. ich schreie schon von weitem, dass ich ein neues Licht brauche. Bei dem kurzen Stopp bekomme ich ein Langarmtrikot und Lange-Handschuhe. Die nächsten beiden Runden wurden hart, ich fahre im Schock ich musste den Ausfall mit dem Licht etc. erst alles verarbeiten... bis es dann wieder ruhig läuft. Ich weiß, es liegt



www.reiseinsammler.de
SAMMEL
DIE AUTOMERKSTATT

**Bernhard
Steinberger**

Zur Person



Bernhard Steinberger arbeitet 40 Stunden im Schichtdienst in einem Industriebetrieb im Landkreis Cham

Der 40-Jährige trainiert vor oder nach der Arbeit bzw. im Urlaub.

Den Extremsport Ultracycling betreibt er seit 2008 mit Erfolg.

1x World Record: Static Cycling-24 Hours

2x AK-Weltmeister Ultraradmarathon

1.Platz World Cup of UltraCycling Champion Male 18-49

1x European Long - Distance Champion

1x Vize- European Champion 2010

1x Vize- European 24 Hours-Champion 2020

10 x Podestplätze

1x Bester Nachwuchsfahrer Rookie of the Year

13x Bester Deutscher Teilnehmer bei internationalen Ultracycling Wettkämpfen

Weitere Infos: www.bernhard-steinberger.de

noch eine harte Zeit vor mir. Im Morgengrauen weiß ich, dass es nur noch ein paar Runden vor mir sind. Plötzlich wird es schwierig, da der Sekundenschlaf einsetzt.

Halt die Augen auf!

Trotzdem nicke ich immer wieder kurz ein. Aber ich überhole immer wieder andere Fahrer und das gibt nochmals Auftrieb. Mit Selbstgesprächen motiviere ich mich selbst!



Und meine Betreuer schütten mir kaltes Wasser über dem Kopf! Irgendwann geht es dann doch in die letzte Runde.

Bei meinem Betreuerlager bleibe ich kurz stehen, dort bekomme ich 200m vor dem eigentlichen Ziel Corona bedingt meine Sektdusche und ich nehme meine Bayernfahne, mein Markenzeichen. Damit genieße ich die letzten 200 m dieser 24 Stunden und rolle mit einem lauten Schrei und Wortlaut »JAWOHL« über die Ziellinie:

Vize-Europameister 2020

Das Team, meine 3 Freunde umarmten mich, wir das Mühlbauer Racing Team haben das Rennen gerockt!! – Mit 1 Runde mehr = sprich 33,5 Kilometer mit 460 Höhenmeter als vor 10 Jahre das Rennen gefinisht.

Mit der gleichen Rundenzahl wie der Erstplatzierte, 20 Runden, 670 Kilometer und 9.200 Höhenmetern mit fast 800 Kurven gemeistert. – Der 3. Platz schaffte 18 Runden, sprich weit über 2 Stunden Rückstand.

Es ist der Wahnsinn!

Gleich im Anschluss gebe ich dem Veranstalter ein englisch-bayerisches Interview. Sicher kein perfektes Rennen!

WAS für ein Rennen mit vielen Emotionen!

Die Siegerehrung zieht sich, die Augen offen zu lassen fällt mir schwer, dann stehe ich endlich rechts auf dem Podest und bekomme meine wohlverdiente Medaille und die leuchtend blaue Glastrophäe. Danach gönnte ich mir auf dem Feld-Bett meiner Betreuer ein 20 Minütiges »Power-Napp«.

Es geht dann zur Unterkunft nach in Italien. Wo ich mich auf eine gründliche Dusche freu. An diesem Sonntag Abends gingen ich und meine drei Freunde/Betreuer mein Team lecker Essen und Feiern in Italien.

WIR zusammen haben das Rennen gerockt!

Nach einem Erholungstag in Venedig, was für mich nicht unbedingt eine Reise wert ist! Zu viele Menschen und wenn ein Bier 16 Euro kostet → hier hört der Spaß bei mir auf!



Überglücklich feierte das Mühlbauer-Racing Team mit seinem Vize-Europameister Bernhard Steinberger (2.v.l)

Info Ausrüstung

- 3 Räder Zeitfahrrad, Aero-Rad, Leichtes Rennrad-> BergRad
- Laufräder: Lightweight Meilenstein und Fernweg,
- 4 Fahrradhelme von CASCO, bestückt mit Minilichtern
- 2 Radbrillen von CASCO
- 1 Fahrradbeleuchtung für den Lenker + Minilicht
- Sommer- wie auch Winterbekleidung von owayo
- Sommer- und Regen/Winterhandschuhe von Roeckl Sports
- Überschuhe
- Schutzbleche



Klick hier!