

## 24 Stunden auf der Rolle für einen guten Zweck

Don't stop when you're tired. STOP when you're done!

Noch nie hat mir dieser Leitsatz so geholfen wie am letzten Wochenende!!!!

Ich bin zusammen mit Torsten Weber auf die beklopfte Idee gekommen, in Jünkerath an einem 24 Stunden „Spinning Event“ teilzunehmen.

Über diese Veranstaltung kann ich nur sagen, 5 Sterne Plus Veranstaltung!!! Was die Veranstalter dort auf die Beine gestellt haben war unglaublich. An die 50 Spinningbikes waren über die 24 Stunden fast immer besetzt. Wahnsinn, was Herbert Ehlen und sein Team dort auf die Beine gestellt haben. Wenn ihr die Möglichkeit habt nehmt auch mal teil.

Ich kann dieses Wochenende nur mal so für mich Revue passieren lassen.

Noch nie war er so wertvoll wie heute. Wer ...? ... mein Leitspruch ...

Don't stop when you're tired. STOP when you're done!

Was soll ich euch sagen. Das war für mich eine der härtesten Veranstaltungen an denen ich jemals teilgenommen habe. 24h Rennen Solo zu fahren ist ja auch verdammt schwer, weil man am Leistungslimit fährt und dabei auch mental gefordert wird. Aber das hier hat mir mehr abverlangt. Zwar nicht leistungsmäßig, aber mental. Mein Kopf war hier mein größter Gegner und ich mußte von Anfang an daran arbeiten ihn zu überlisten.

Samstagmittag, Punkt 12:00 Uhr. High Noon ging es in Jünkerath in der Graf Salentin Realschule los. Torsten Weber und ich wollten zusammen die 24 Stunden als Solofahrer auf der Rolle bewältigen. Tommy Ley, Frank Reiferscheid, Willi Schmitz, Andreas Ronig und Ralf Kaltz, alle vom Eifelcycling Team, wollten 200 km, bzw. ca. 6 Stunden mit auf der Rolle fahren. Neben uns standen dann auch noch Jan und Luca Heck. Die beiden Jungs haben die 24 Stunden dann im Zweierteam in Angriff genommen. Betreut wurden wir von meiner Frau und Christian Heck. Damit waren wir bestens versorgt.

Wir standen mit unseren Rollen auf einer Bühne und vor uns standen an die 50 Spinningbikes, die fast alle 24 Stunden von unterschiedlichsten Sportlern besetzt waren. Beschallt durch Musik ging es in der Halle immer rund.

Ich für mich habe von Anfang an daran gearbeitet meine 24 Stunden in ganz viele kleine Einheiten zu unterteilen. Somit konnte ich ganz viele Ziele erreichen. Nur so habe ich es geschafft über die 24 Stunden zu kommen. Ich hatte mir vorgenommen, nach 8 und 16 Stunden jeweils eine 10 minütige Pause einzulegen. Im Nachhinein haben mir diese Pausen wirklich gut getan. Der Hintern hat nicht mehr weh getan, wie bei jedem anderen 24h Rennen, aber die Oberschenkel fingen nach 10 Stunden an richtig wehzutun.

Das Fahren auf einem Smarttrainer ist was ganz anderes, als auf der Straße. Immer treten zu müssen und das Rad immer in der gleichen Position zu halten ist voll krass (mimimi). Also, von da an bin ich immer öfter im stehen gefahren und habe versucht, die Beine wieder zu dehnen. Das hat geholfen. Super, geht doch, jetzt nur noch zu Ende fahren. Aber beim auf der Rolle fahren wird es nachts nicht dunkel, es wird nicht kühl, es gibt keinen Sonnenaufgang, du siehst permanent eine Uhr vor dir langsam ticken, du kommst keinen Millimeter von der Stelle und mimimi ☹️. Was soll ich sagen, nach

24 Stunden habe ich 628 km mit 7600 HM gefahren und war fertig wie ein Brötchen und wirklich sehr froh, daß es vorbei war.

Nie wieder mach ich so was nochmal - niemals!!!! Das war der Tenor nach dem Ende am Sonntag. Heute sieht das aber auch schon wieder anders aus ☹.

Im Großen und Ganzen hab ich bei diesem Event sehr viel für mich gelernt. Mentale Stärke wird für mich beim RAG im Juli mindestens genauso wichtig sein, wie meine körperliche Fitness.

Was mir aber am meisten imponiert hat war, wie Jan und Luca ihren ersten 24 Stunden Event durchgezogen haben. Hut ab ihr Zwei . Das habt ihr super gemacht.

Don't stop when you're tired. STOP when you're done!

Eifel Cycling Team Northwaven Hape Sporthandel Northwave Sponser Redshift Sports Squirt Cycling Products Holland PMP - Coaching Kohlenstoff.cc @hitopsport @gbomedizintechnikag Torsten Weber @helmutwolfultracyclist

#eifelcyclingteamnorthwave#hapebikes #Northwave #Sponser #redshift #Squirtlube #pmpcoaching  
#kohlenstoff.cc #mtb #sport #eifelcyclingteamnorthwave #hitopsport #regeneration  
#gbomedizintechnikag #torstenwebercyclist #glücklich #dankbar #helmutwolfultracyclist #befocused  
#bicycle #fitness #lifestyle #trails #custommade #sport #training#roadbike #sweat #custompaint  
#mtb #schwitzen #cycling #srammtb#eifelcyclingteam #sponserfood #sweat #rockshox  
#zwift