



Für manche Menschen genügt es nicht, wenn sie sich an einem Tag über eine Marathondistanz *quälen*. Natürlich kann die auch unterschiedlich lang sein. Kurz- bzw. Sprintdistanz, Mittelstrecke oder Langdistanz. Je nach Profil und physischer Verfassung kann ein Marathon auch bis zu 10 Stunden andauern. Um die Rennen soll es hier aber nicht gehen. Viel mehr geht es um die wachsende Begeisterung sich nicht nur einen Tag, sondern auch gleich die entsprechende Nacht mit um die Ohren zu hauen, oder nur selbige oder – für Spezielle – mehrere Tage hintereinander die Trails und Pisten zu schreddern. **Stunden- und Etappenrennen** der unterschiedlichsten Disziplinen und Anforderungsprofile erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Für mich ein Grund, einmal näher hinzuschauen.

Was macht nun das **Spezielle** an solchen Rennen und Wettkämpfen aus?

Zugegeben, man muss einen übergeordnet großen **Hang zum Masochismus** haben. Dass Athleten das sowieso irgendwie haben, ist ja hinlänglich bekannt ☐

Sich dann aber solchen Strapazen auszusetzen, traut man mehr den Triathleten im Allgemeinen oder gar Ironmen und Ironwomen zu.

Aber Radsportler, MTBiker wie Roadracer, die auch? Ja, auch die! Sprichwörtlich geht's da auch mal Schlaflos im Sattel zu.

Der „legendäre“ Nürburgring oder Landschaftspark Duisburg werden geentert um die Nacht zum Tage zu machen. Weltweit gibt es viele solche Events, in denen neben 2er, 4er oder 6/8er Teams auch ganz harte Socken im Solo antreten gegen die Uhr und gegen sich selbst, in Physio und Psyche.

Und es werden immer mehr solcher **Stundenrennen**. Gemein haben sie vor allem eines: sie sind schnell,



konditionell sehr fordernd und müssen vorbereitet sein – dies gilt für Roadracer genauso wie für Mountainbiker.

In manchen Fällen kommt je nach Strecke auch noch ein hohes Maß an fahrtechnischer Anforderung auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu – nicht zu unterschätzende Faktoren.

Die „**Extended Version**“ solcher XC-, also Cross Country, bzw. Marathonrennen bilden Etappenrennen. Gelten XC-Rennen ohnehin als „Königsdisziplin“ für Mountainbiker (deutlich zu unterscheiden von der Abwärtsfraktion an hautengen, körperbetonten Raceoutfits, das Fehlen von Schutzbekleidung bis auf Helm und Handschuhe und das Maximaltuning der Geschosse, meist 29er Carbon, Fullsuspension), sind **Etappenrennen** nochmal ein Krönchen oder Steinchen mehr am Diadem.

Wird hier nämlich nicht nur Kondition und Fahrtechnik verlangt, muss man die auch noch an 3-8 Tagen hintereinander auf unterschiedlichen Distanzen und Terrains abrufen können. Meist als 2er-Teams ausgetragen, gibt es aber auch kleinere Veranstaltungen, bei denen Solostarter (insbesondere aus dem Semipro- und Probereich) unterwegs sind.



Der **Reiz**, sich diesen **Wettkampfkategorien** zu stellen, ist denkbar „einfach“: wer träumt nicht davon, seine Passion so intensiv, so lange wie möglich und gerne auch einmal so hart wie möglich durchzuziehen??!

Ist der Mensch von Natur aus doch eher ein Softi, träumen doch viele auch davon, setzen es viele auf ihre Jahres- oder Lebensagenden, solche Events zu bestreiten. Immer mehr Veranstalter kommen diesen Wünschen nach und zaubern auch gleichermaßen großartige Veranstaltungen. Und immer mehr Jüngerinnen und Jünger verfallen ihnen.

Schade ist es, wenn politische oder gesellschaftliche, aber auch ökonomische und ökologische Widrigkeiten gegen solche Events sprechen, sie zu nichte machen oder in den Dreck ziehen, wo sie nicht hingehören. Als ebenfalls sehr schade empfinde ich es persönlich, wenn prozentual wenige Frauen sich solchen **Wagnissen** stellen. Vorweg gesagt: die Bedenken sind natürlich nicht unberechtigt! Teilen kann ich viele Ängste, Sorgen und Nöte. Vor allem wenn es Lischen Müller und Otilia Normal sind, aber auch ambitionierte Racerinnen oder gar Profifahrerinnen. Doch scheitern muss keine daran – es sei denn sie lässt sich von sich selbst einschüchtern. Denn wie sagte mal ein kluger Kopf: „**Das Unmögliche wird möglich, wenn man es wagt.**“

Unbestritten sei, dass Passionen danach gieren, erfüllt und gelebt zu werden. Für viele gilt dieses tagtäglich, weil sie in ihrem Traumberuf arbeiten oder gar mit ihrer **Passion** (z.B. dem Radsport) ihr Geld und Brötchenunterhalt erradeln. Für viele ist aber auch der Sport mehr als eine Passion oder eben die Lebensleidenschaft – und die Erfüllung mancher Träume macht so manche masochistische Stunde von Stunden- oder Etappenrennen vergessen.

Sie gehören also zum wachsenden Repetoir des Radsports und erfreuen sich stetig wachsender Beliebtheit. In wie weit man(n) diesen Wagnissen gewachsen ist, muss natürlich jede/r selbst für sich entscheiden. Es sei hier niemand zu irgendwas gezwungen. Aber wer den Reiz verspürt, so ein Wagnis einmal einzugehen, oder auch Jünger davon zu werden, der kann mal hier reinschaun, was die [Mountainbike](#) dazu geschrieben hatte (Stand 2010).

Wer auf klassische **Printmedien** steht, könnte zum Beispiel zu diesen drei Exemplaren greifen:

♦ [Mountainbiketraining. Für Anfänger und Profis](#) [erschieden März 2012; by Achim Schmidt]

♦ [Mountainbike Marathon: Training, Taktik, Material, Ernährung, Durchführung. Mit Profi-Tipps von Karl Platt](#) [erschieden Juli 2011; by Christoph Listmann]

♦ [Mountainbiken für Frauen: Material und Kaufberatung/ Fahrtechnik und Fitness/ Wartung und Pflege/ Tipps und Tricks](#) [erschieden März 2010; by Karen Eller und Christoph Listmann]

Das Buch zum Thema ist leider noch nicht erschienen [Achtung Marktlücke! ☐]. Die hier ausgewählten



Literaturempfehlung sind deshalb generell auch für Radsporteinsteiger und BreitensportlerInnen bestens geeignet. Wer ambitionierte Pläne verfolgt wie zum Beispiel ein Stunden- oder Etappenrennen zu bestreiten, oder aber auch einfach nur die Kumpels auf der Hausrunde abziehen möchte, der/die ist bei diesen Medien aber ebenfalls sehr gut beraten.

Viel Spaß und allzeit gute Fahrt! ☐

