

„Man wird eins mit der Strecke, eins mit der Zeit“

Mountainbike Jürgen Serr vom Feuerbacher Nimbus-Racing-Team wurde Sechster beim 24-Stunden-Rennen auf dem Nürburgring.

Kaum eine Rennstrecke der Welt ist so berühmt und berüchtigt wie der Nürburgring. Vor allem ist die legendäre Nordschleife des Eifel-Rundkurses als „Grüne Hölle“ ein Begriff im Motorsport. Auch unmotorisierte Sportler kennen den Weg durch diese Grüne Hölle direkt in die glorreichen Sphären des Radsportthimmels: Rad am Ring – ein 24-Stunden-Rennen auf einem etwa neun Kilometer langen Rundkurs durch das mit Benzin und Reifenabrieb getränkte Gelände. Jürgen Serr, der tagsüber bei der Feuerbacher Firma Nimbus in der Qualitätssicherung schraubt, kurbelte in seiner Freizeit zur Vorbereitung bereits 7500 Kilometer herunter, vorzugsweise auf dem Weg zur Arbeit. „Vier Uhr früh aufstehen, mit dem Auto von meinem Wohnort Eppingen nach Löchgau, dann aufs Rad und 30 Kilometer nach Feuerbach. Abends das Ganze zurück, dreimal in der Woche“, schildert der 35-jährige sein Trainingsprogramm. „Der wenige Schlaf schlaucht, mehr geht nicht, sonst geht das auf die Psyche.“

Dazu sammelte er am Wochenende auf dem Rennrad Höhenmeter im Schwarzwald. Doch der Schlafentzug unter der Woche half ihm auch, bei seiner Premiere im Einzelrennen durchzuhalten. Der Auszug aus dem Bordcomputer offenbart die extreme Belastung in nackten Zahlen: Insgesamt legte Serr in 24 Stunden 370 Kilometer zurück, über



„So gegen zwei Uhr früh bin ich kurz eingeknickt, im Sattel, während des Fahrens.“

Jürgen Serr, Nimbus-Racing-Team

Stock und Stein. Das bedeutet 8000 Höhenmeter, 13 500 verbrauchte Kalorien und durchschnittliche 18 Stundenkilometer mit einem 119-Puls. 51 Radler gingen zur Startzeit um 13.20 Uhr auf die Strecke, nur 33 kamen ins Ziel. Serr wurde in der Endabrechnung Sechster, in seiner Altersklasse kam er auf Rang vier. Noch nie wagte er sich alleine an dieses extreme Pensum. „Ich wollte mal testen, wie weit ich meinen Körper quälen kann“, so beschrieb der Blondschoopf seine Motivation. Bisher absolvierte er solche Belastungen immer im Vierer- oder Zweier-Team. „Letztes Jahr in Mainz hat sich mein Partner am Rücken verletzt. Da bin ich schon einmal 15 Stunden am Stück gefahren. Und dann ist in mir



Es muss nicht immer Wildnis sein: Jürgen Serr befährt auch Strecken, die sonst den Motorsportlern vorbehalten sind.

Foto: z

die Idee herangereift, es auch mal alleine zu probieren.“

Mythos Nürburgring: Los ging es auf der legendären Start- und Zielgeraden, dann durch das Fahrerlager, in dem auch die Rennteams ihr Zelt aufgeschlagen hatten. Die erste Bergpassage beendete den gemütlichen Teil. Mit einem Bunny Hopp, einem Sprung, ging es mitten ins Gelände unter der Nürburg. Erst Wiese, dann Schotter, dann ein schmaler Pfad, die Steigung zur Burg mit herrlicher Aussicht auf den Nürburgring. Dann die schmale und technisch schwierige Abfahrt durch den Wald. „Wer sich da nicht voll konzentriert, stürzt oder überschlägt sich“, meinte Serr und berichtete von Rettungshubschraubern, die Mitstreiter mit Knochenbrüchen abtransportierten. Nach den anspruchsvollen Single Trails führte die Abfahrt auf die Nordschleife wieder zurück zur Start- und Zielgeraden. „Angefangen habe ich mit einem Schnitt von 23 Stundenkilometern. Da bin ich erst einmal fünf Stunden durchgefahren, dann musste ich mal.“

Apropos müssen: 23 Liter Flüssigkeit

nahm Serr zu sich, davon sieben Liter Cola- wasser, wegen des Zuckers. Doch nur dreimal ließ ihn der Harndrang stoppen. Der Rest wurde bei den Temperaturen um 35 Grad Celsius einfach herausgeschwitzt. Innerhalb der 24 Stunden sind 90 Minuten Pause Pflicht. Die härteste Phase ist logischerweise in der Nacht. „Man sollte es kaum glauben, aber so gegen zwei Uhr früh bin ich kurz eingeknickt, im Sattel, während des Fahrens.“ Serr hielt am Nimbus-Zelt, ließ sich von seiner Frau Tanja den Rücken massieren und von seinem Freund Didi Berner das Rad checken. „Ohne die beiden hätte ich es niemals geschafft. Ich musste mich so nur aufs Fahren konzentrieren.“ Dann das Morgengrauen. Der erste Sonnenstrahl sorgte für frisches Adrenalin. „Da kommt wieder der Kick. Man wird eins mit der Strecke. Man wird eins mit der Zeit. Der Körper stellt sich auf alles ein.“

Offenbar auch aufs fehlende Essen. Von Energieriegeln wurde ihm schlecht. Vom Teller Nudeln nahm er in jeder Pause nur ein, zwei Gabeln. Der Körper war zu erschöpft, um hungrig zu sein. Einzige Panne: Beinahe hätte er vom Nürburgring

auch noch heimradeln müssen. Denn als nach dem Rennen alles verladen war, sprang der Bus nicht mehr an. Die Kühltasche hatte die Batterie leergesaugt. „Erstaunlicherweise habe ich mir keinen wunden Hintern und keinen Muskelkater geholt. Ich hab alles prima überstanden.“ Was bleibt, ist der Stolz, nicht einmal an einer Steigung abgestiegen zu sein, den Kampf mit dem inneren Schweinehund bezwungen zu haben und – Hunger. „Als erstes wollte ich zu einem Rasthof mit Fast-food. Ich hab einen Triple-Whopper gegessen mit extra großer Portion Pommes und Riesen-Cola. Danach hatte ich überhaupt kein Völlegefühl.“ Sein nächstes Vorhaben: „Ich möchte einmal die Transalp fahren, ein Rennen über die Alpen im Zweier-Team. Doch dazu brauche ich einen Partner, der mental und von der Fitness her zu mir passt.“

tob

INFO

Mehr Informationen über das 24-Stunden-Rennen auf dem Nürburgring stehen im Internet auf den Seiten www.radamring.de.