

43 Stunden Qualen

Rainer Popp über seine Erlebnisse bei der Ultra-Rad-WM

Schönau am Königssee/Graz - Selbst in seinen kühnsten Träumen hätte sich der Schönauer Extremsportler bei der Ultraradmarathon-Weltmeisterschaft in Graz keinen Podestplatz erwartet. Ankommen war die Devise für ein Rennen, welches für Normalbürger unvorstellbar ist. 1 015 Kilometer gespickt mit 16 000 Höhenmetern mussten die 23 Sportler aus sechs Nationen auf sich nehmen. Für sechs von ihnen waren die Strapazen zu hoch und sie mussten aufgeben. 56 Stunden betrug das Zeitlimit für die Aktiven. Popp hoffte, in 50 Stunden das Ziel in Graz zu erreichen. Nach grandiosen 43 Stunden und 13 Minuten überquerte der 45-Jährige als Zweiter in der Klasse über 40 Jahre und als Gesamt-Fünfter die Ziellinie. Über 900 Kilometer begleitet von starken Nackenschmerzen, einem geschwollenen Knie und blutigem Gesäß. Für den »Berchtsgadener Anzeiger« schildert Rainer Popp noch einmal die härtesten Stunden seiner Karriere.

Es ist Donnerstag, der 16. Juni 2005. Um 12 Uhr startet ein Rennen zu dem ich vor einiger Zeit noch gesagt hätte: »Ich hab doch keinen Schatten«. Jetzt stehe ich hier mit der absoluten Weltspitze in dieser Szene, allen voran Daniel Wyss aus der Schweiz oder dem großartigen Benny Furrer. Alles erfahrene Weltklasse-Athleten. Doch ich bin guter Dinge. Meine Form ist auf den Punkt top nach sieben Monaten Vorbereitung. Etwa 13 000 Trainingskilometer habe ich in den Beinen, aber was nützt das, wenn nach 30 Stunden der Kopf was anderes sagt.

Die Strecke führt von Graz über die berühmte Soboth (17 Prozent) ins tiefste Kärnten über den Scheidasattel nach Villach, Spittal bis Winklern. Von dort müssen wir zweimal eine Glocknerrunde fahren über Iselsberg, Felbertauern und Großglockner. Zum Schluss dann wieder über Villach Windische Höhe, Abtei und noch einmal diesen 10 Kilometer langen Horror-Anstieg über die Soboth nach Graz.

»In jeder Kurve Angst«

Die ersten 20 Kilometer werden neutralisiert gefahren, danach am ersten Anstieg auf das Kitzeck stürmen alle los, als wollten sie in zwei Stunden wieder zu Hause sein. Am Anfang gehe ich mit, doch als ich auf den Puls schaue trifft mich der Schlag. 183 zeigt er an. Ich hau sofort die Bremse rein und fahr mein Tempo. Trotzdem liege ich nach der Abfahrt in den Top Ten. Taktisch klug lasse ich mich einholen und letztendlich bildete sich eine Vierer Gruppe mit den Dresdnern Jonny Kämpfe und Martin Majer sowie dem jungen Franken Christian Riedl und mir.



Rainer Popp auf dem Weg zum Großglockner.

Fotos: privat

aber das hilft nur kurz. Jetzt beginnt die erste Glocknerrunde. Über Iselsberg nach Lienz hinauf zum Felbertauern. Hier müssen alle Fahrer ins Betreuer-Auto geladen werden. Durch den Tunnel dürfen wir nicht fahren. Die kurze Zeit ist gut zum Essen und Umziehen. Kurz darauf geht es schon wieder in rasender Abfahrt hinunter nach Mittersill.

zu zeigen, ihr braucht es gar nicht erst probieren. Das wirkt.

Die letzten 25 flachen Kilometer werden zu einer gemütlichen Ausfahrt. Wir entschlossen uns gemeinsam auf Platz 5 zu fahren und uns die Prämien zu teilen. Ich finde nach so einer gigantischen Fahrt ein fairer Abschluss. Nach 43 Stunden und 13 Minuten erreichten wir um 7.13 Uhr das Ziel in Graz. Für mich steht dieser Vizeweltmeister-Titel auf einer Stufe mit meinen drei WM-Titeln im normalen Marathon. Was ich in dieser Zeit wie alle anderen geleistet habe, werde ich wohl erst Tage später realisieren. Mein Körper zeigte es mir gleich. Ich war nicht mehr in der Lage, mein Trikot alleine auszuziehen, so verspannt war mein Nacken. Mein linkes Knie gleicht einer Keule und mein Gesäß kann mit jedem Baby Hintern mithalten, so wund ist er. Sonst geht's mir blendend.

ten. Die Abfahrt von Abtei rasen wir mit Tempo 80 hinunter. In der Nacht wohlgemerkt. Die Betreuer-Autos geben ihr Bestes. Mit unseren Batterielichtern wäre dies ein Selbstmord. Jetzt kann ich bald nicht mehr sitzen, so schmerzt der Hintern. Ich beiße auf die Zähne, ans Aufgeben denke ich sowieso nicht. So verrinnen die Stunden. Unsere Fahrweise wird mir fast zu lässig, da wir zu oft das Tempo heraus nehmen und immer wieder kurz pausieren.

Kilometer 930: Die Nacht habe ich unbeschadet überstanden. Besser sogar als die erste. Ich bin total überrascht und voller Euphorie. Es sind keine 100 Kilometer mehr. Doch mein Überdauerer wird gleich wieder eingebremst. Es folgt einer der größten Hammer-Anstiege, die ich je gefahren bin: die Soboth von der Kärntner Seiten aus. 17 Prozent Steigung fast durchgehend. 10 Kilometer lang ohne Flachstücke, mit 39/28 Übersetzung, mehr habe ich nicht, winde ich mich in Schlangenlinien diese nicht enden wollende Rampe hinauf. Johnny fährt beeindruckend, Martin schwächelt auch und Christian erleidet einen völligen Einbruch. Wir sind zu dritt fast oben, da taucht aus dem Nichts Tom Stindl auf. Wir sind alle geschockt. Unsere lässige Fahrweise in den letzten Stunden und die Kurzpausen ließen ihn wieder heran kommen. Voll motiviert fliegt er an uns vorbei.

Der fünfte Platz wird geteilt

Jetzt wird es hektisch. Johnny und Martin schaffen den Anschluss, ich nicht. Doch ich habe Glück. Mit letzter Kraft schaffe ich es hinter ein Betreuer Auto und schlängele mich doch noch zu ihnen vor. Es wird hell und wir fahren mit 70 bis 90 Kilometer pro Stunde den Pass hinunter. Ich halte den Anschluss. Ein großer Kämpfer war ich schon immer, das zeichnet mich aus. So kurz vor dem Ziel nach über 40 Stunden lasse ich mich nicht mehr abhängen. Doch noch ist es nicht vorbei. Es folgt noch der letzte Anstieg über Kitzeck. Wieder 15 Prozent doch ich bin hellwach. Nahezu provokant fahre ich mit der Übersetzung 39/23 diese Anstiege hoch. Nur um