

SATTELFEST FÜR DIE

Langstrecke



MATTEO DUNCHI

Fasziniert von Ultracycling-Events wie Badlands, Northcape 4000 oder dem Transcontinental Race? Möchtest auch du ein echtes Abenteuer voller Höhen- und Tiefenmeter erleben? Dann starte mit den Tipps von Ultracycling-Experin und LIV-Ambassadorin Sara auf deine große Reise auf zwei Rädern. Erfahre, wie du dich optimal vorbereitest, dein Bike langstreckentauglich machst und deine Ziele mit Freude und Entschlossenheit erreichst. Hier geht es nicht nur ums Treten, sondern um die Herausforderung, die sich vor dir ausbreitet – eine Reise durch Ausdauer, Selbstorganisation und mentale Stärke. Willkommen in der Welt des Langstrecken-Radfahrens.

SARA HALLBAUER  SARA_HALLPOWER 



AXEL HALLBAUER

1.

EINFACH MAL MACHEN!

Am besten meldest du dich noch heute zu deinem ersten Bikepacking-Event an und probierst aus, was in dir steckt. Letztendlich kann dir nichts passieren, du kannst nur Erfahrung gewinnen. Pipi Langstrumpf ist hier die beste Ratgeberin: "Das habe ich vorher noch nie versucht, also bin ich mir völlig sicher, dass ich es schaffe."

2.

ZIELE SETZEN UND RACE STRATEGIE FESTLEGEN

Wenn du dich fragst, zu welchem Bikepacking-Event du dich anmelden solltest, kann ich dir nur raten: Dein erstes Ultracycling-Event sollte nicht nur eine Herausforderung sein, sondern dich auch richtig begeistern. Wähle eine Route, die dich fasziniert. Mein erstes Ultrarennen war das Northcape 4000. Die Vorstellung, aus eigener Kraft bis ans Ende der Welt zu radeln, hat mich regelrecht beflügelt. Überlege dir auch, mit welcher Strategie du in das Rennen startest: Bist du ambitioniert oder geht es "nur" darum, das Ding zu finishen? Davon abhängig wird später dein Training, deine Schlafstrategie, deine Ausrüstung und deine Etappenplanung sein.



IRIS SCHLAPPENDEL

! BEI LANGEN STRECKEN IST VIELES ANDERS - ES GEHT NICHT NUR UMS RADFAHREN!

Langstrecken-Radfahren ist mehr als nur eine physische Herausforderung. Es ist ein Test deiner Ausrüstung, Selbstorganisation, Streckenkenntnis und Ernährung. Vor allem aber ist dein Durchhaltevermögen, also deine Fähigkeit, nicht einfach so hinzuschmeißen, wenn es nicht gut läuft, gefragt.

DIE ERFOLGSFORMEL FÜR DIE LANGSTRECKE

30 % Training, 30 % Ausrüstung und Selbstorganisation, 40 % mentale Stärke – das ist die Formel für deinen Erfolg. Es geht nicht nur darum, Kilometer zu sammeln, sondern auch um die richtige Vorbereitung, Ausrüstung und Einstellung.

ULTRACYCLING

TIPPS

3.

DEIN BIKE: MACH DEIN RAD LANGSTRECKENTAUGLICH

Dein Fahrrad sollte auf Langstrecken optimiert sein und das bedeutet, deinen Komfort auf dem Rad zu erhöhen. Druckstellen an den Kontaktpunkten Hände, Füße und Hintern sollten vermieden werden. Du solltest nicht zu gestreckt sitzen, um deinen Nacken und Rücken zu entlasten: Achte auf eine komfortable und tendenziell aufrechte Sitzposition, eher breitere Reifen mit weniger Luftdruck, einen gepolsterten Lenker und einen bequemen Sattel. Ein Bike-Fitting kann helfen, das Rad optimal auf dich einzustellen.



AXEL HALLBAUER

4.

BIKE MECHANIK - KANNST DU SELBST!

Dein Fahrrad ist während des Rennens dein wichtigstes Asset. Es muss technisch einwandfrei laufen und du solltest in der Lage sein, die wichtigsten Reparaturen selbst zu bewerkstelligen. Dazu gehören: Schlauch wechseln, Mantel und Kettenriss reparieren.



IRIS SCHLAPPENDEL

5.

TRAINING - ÜBUNG MACHT DIE MEISTERIN

Das Training für einen Ultracycling-Event kann unterschiedlich ausfallen, je nachdem wie ambitioniert du an die Sache herangehen möchtest. Trainingspläne für Langstrecken-Events gibt es auf Trainingsplattformen im Internet. Wenn dein Budget es zulässt, kannst du dir auch einen eigenen Coach nehmen. Oder du fährst einfach viel, ohne strikten Plan - um erste Erfahrungen zu sammeln, kann das auch schon reichen.

Wichtig ist, ein feines Körpergefühl zu entwickeln und nicht ausschließlich auf Leistungsdaten wie Geschwindigkeit, Watt, Trittfrequenz und Herzfrequenz zu achten. Lerne, auf deinen Körper und als Frau auf deinen Zyklus zu hören. Um einseitige Belastung auszugleichen, empfiehlt es sich, Stabilitätsübungen für Rücken, Bauch und Oberkörper sowie Dehnübungen zu integrieren.

Bei der Vorbereitung auf einen Ultracycling-Event gehören Radfahrten, die die Rennsituation nachstellen, ebenfalls ins Programm: Nachtfahrten, Schlauch im Dunkeln und bei Regen wechseln und reparieren, 100 km solo ohne abzusteigen und in der Hitze und am Berg trainieren. Sei geduldig mit dir und denke daran: Übung macht die Meisterin, das ist bei der Langstrecke genau wie beim Geige spielen.

CHECK VOR ABFAHRT

Reifen aufpumpen, Luftdruck überprüfen, Mantel auf Schwachstellen und kleine Risse überprüfen, ggf. austauschen, Kette reinigen und ölen. Sind Lenker und Sattel nach dem Transport fest und ohne Spiel? Bremsen testen und Bremsbeläge checken, Batterie für die Schaltung laden und ggf. Ersatzakku mitnehmen. Sind die Cleats an deinen Schuhen noch ok?

6.

STRECKENKENNTNIS: DU SOLLTEST WISSEN, WO DU HINFÄHRST

Je besser du die Strecke kennst, desto weniger wirst du im Rennen von Steigungen oder einem langen Abschnitt ohne Versorgungsmöglichkeiten überrascht. Schau dir die Strecke im Vorfeld deshalb genau an und erstelle dir ein Roadbook bzw. Spickzettel mit den wichtigsten Streckenpunkten, Steigungen und Checkpunkten. Nutze Streetview, um die Strecke virtuell abzufahren. Lade die GPX-Tracks sowohl für die Gesamtroute als auch für einzelne Abschnitte auf deinen Fahrradcomputer, und Sorge mit einer durchdachten Namenskonvention dafür, dass deine Tracks gut organisiert und leicht auffindbar sind. Als Backup habe ich die Tracks auch auf dem Handy im Offline-Modus dabei.

PACETABLE:

Erstelle dir einen Pacetable, eine Exceltabelle, mit deren Hilfe du ausrechnen kannst, zu welchen Zeiten du an bestimmten Punkten deiner Route sein wirst. Das hilft dir bei der Etappenplanung und den Übernachtungsmöglichkeiten enorm weiter. Eine Vorlage dazu findest du auf bikepackers.de



SARA HALLBAUER

ULTRACYCLING

TIPPS



SARA HALLBAUER

7.

ESSENZIELLE AUSTRÜGUNGSTIPPS FÜR BIKEPACKING: KOMFORT, SICHERHEIT UND PRAKTIKABILITÄT

Je nach Distanz und abhängig von deiner Schlafstrategie fällt deine Packliste unterschiedlich lang aus. Bei der Kleidung gilt es hauptsächlich darum, auf Komfort zu achten. Das Trikot sollte nicht zu eng sein und die Trikotasche genug Platz lassen, um Gegenstände zu verstauen. Deine Bib muss wie angegossen sitzen. Ich selbst fahre niemals ohne Sitzcreme und Unterhemd, um Schweiß nach außen abzuleiten - auch das wirkt Scheuerstellen vor. Zinkcreme am Abend wirkt beruhigend.

Das Thema Sicherheit spielt bei Bikepacking-Rennen eine wichtige Rolle: Vorder- und Rücklichter, eine Helmlampe, Sicherheitsweste, Reflektoren an Händen und Beinen sowie am Rad sind extrem wichtig, um in der Dämmerung oder bei Nacht gut gesehen zu werden.

Powerbank und Schnellladekabel, Feuchttücher, ein kleiner Plastiklöffel und ein Erste-Hilfe-Set sowie eine ganze Reihe an Werkzeugen gehören ebenfalls ins Gepäck. Am besten, du testest deine Ausrüstung und das Handling vorab bei einem kleineren Event.

Umfangreiche Packlisten zu Bikepacking-Rennen und Events findest du auf bikepackers.de

8.

ERNÄHRUNG: FINDE RAUS, WAS FÜR DICH OPTIMAL FUNKTIONIERT

Bei Bikepacking-Events verbrennst du enorm viele Kalorien, oft mehr, als du aufnehmen kannst. Es ist daher essenziell, regelmäßig zu essen und dein Energielevel stabil zu halten. Ich richte mir beispielsweise eine Erinnerung auf meinem Radcomputer ein, um alle 20 Minuten etwas zu trinken und einen kleinen, leicht verdaulichen Snack, wie Marzipan, Milchreis oder Haferflocken, zu mir zu nehmen. Während eines Bikepacking-Rennens bemühe ich mich, eine möglichst alltägliche Ernährung beizubehalten, da ich nicht genug Gels und Riegel mitführen kann, um meinen Bedarf zu decken. Ernährung ist ein höchst individuelles Thema, besonders wenn es um Ausdauersportarten wie Ultracycling geht. Finde heraus, welche Nahrungsmittel und Strategien am besten für dich funktionieren, um Energie zu liefern und die Leistungsfähigkeit zu erhalten, ohne deinen Magen zu belasten. Recherchiere die Öffnungszeiten von Supermärkten unbedingt im Vorfeld, um nicht vor verschlossenen Türen zu stehen.



AXEL HALLBAUER

9.

MENTALE STÄRKE: DEIN SCHLÜSSEL ZUM DURCHHALTEN

Um die mentalen Herausforderungen beim Ultracycling zu meistern, ist es entscheidend, dein „Warum“ zu kennen. Frage dich vor dem Rennen, was dich antreibt und warum du diese Strapazen auf dich nimmst. Entdecke einen Sinn in deiner Radlerei, denn das ist eine mächtige Motivationsquelle, besonders in Momenten, in denen du ans Aufgeben denkst.

Diese Tiefpunkte sind unvermeidlich und treten häufig in der ersten Hälfte deines Langstreckenrennes auf. Um sie zu überwinden, setze dir kleine, erreichbare Ziele. Konzentriere dich nicht auf die Gesamtdistanz, sondern denke in Etappen und navigiere von Checkpunkt zu Checkpunkt. Und befolge die wichtigste Regel: Never give up hungry & at night!

Es gilt, mit einer gewissen Demut und Respekt an den Start zu gehen – deinen Mitstreiter:innen und dem Rennen gegenüber sowie der Natur, in der du dich bewegst. Es gibt in einem solchen Rennen auch Faktoren, die du nicht beeinflussen kannst, auch das gilt es zu akzeptieren. Erfolg und Spaß an der Sache kommen nur, wenn du eine echte Liebe zum Sport und zum Abenteuer entwickelst und nicht, weil du anderen etwas beweisen oder dich als Ultracyclist darstellen möchtest. Und wenn du zu denen gehörst, die immer noch an sich selbst zweifeln, denke daran: Die Hauptsache ist, du hast es versucht. Getreu meinem Motto: Raus aus dem Windschatten, rein ins Abenteuer.

TIPP GEGEN MÜDIGKEIT: KAUGUMMI KAUFEN.

Kaugummi kauen kann beim Ultracycling helfen, Müdigkeit zu bekämpfen. Es steigert die Aufmerksamkeit und hat eine ablenkende und belebende Wirkung, die dir hilft, auf monotonen Strecken länger wach und fokussiert zu bleiben.



AXEL HALLBAUER

ULTRACYCLING

TIPPS