

## Aus der Region

### „Race Across Germany“

Mit dem Rad in zwei Tagen längs durch die Republik

Mit dem Fahrrad 1100 km von Flensburg über Lüneburg, den Harz, Würzburg und Ansbach bis nach Garmisch in 48 Stunden. Unmöglich? Verrückt? - Tatsache!

Dieter Göpfert aus Wiesentheid versammelt vom 8.-10. Juli über zwanzig Gleichverrückte, um das „Race Across Germany“ in die Tat umzusetzen. Seit nunmehr zehn Jahren betreibt Dieter Göpfert Fahrradsport auf die extreme Art. So fuhr er u.A. von 1994 bis 1999 fünf mal den 245 km langen „Arber-Radmarathon“, erklimmte im „Dolomitenmarathon“ auf 180 km etliche Gipfel und hat auch den „Race Across Germany“ selbst „erfunden“ und bereits mehrmals erfolgreich bewältigt. Unter der Schirmherrschaft von Birgit Fischer, unserer Goldkanutin und mit offizieller Unterstützung durch die Laufer Mühle werden die insgesamt 23 Teilnehmer diese Herausforderung in Angriff nehmen.

#### Dieter, was treibt einen zu solch einer Idee?



Dieter Göpfert erklärt sein „Race Across Germany“

Ein bisschen „Verrückt“ muss man schon sein, um eine solche Leistung zu vollbringen. Nach vielen Marathons und Nonstop-Fahrten bis 700 km hatte ich immer das Gefühl, da muss doch noch mehr drin sein!!! Und so kam mir die Idee auf der Fähre zurück nach Deutschland. In Norwegen bin ich einen 560 km Marathon NONSTOP von Trondheim nach Oslo. Im Ziel hatte ich für mich ein noch so gutes Gefühl, ich wollte einfach

weiterfahren. In mir hatte ich gemerkt, da ist noch mehr drin. Und so kam mir auf der Fähre die Idee: Das was Norwegen kann ist in Deutschland auch machbar. Zwei Städte mussten her: Flensburg (kennt jeder über das Punktekonto) und Garmisch-Partenkirchen (die Berge halt). Nun musste ich noch 6 Freunde zusammenschleppen und die Idee war gebohrt. Das war 1999.

#### Was ist an Logistik zu leisten?

Viel! Über Streckengenehmigung, Sponsorsuche, allerlei Equipment, Schirmherrin finden, Werbung in den Medien, sich auf diversen Homepages im Internet registrieren usw. Für dieses Projekt geht viel Zeit drauf, aber ich tue es aus Leidenschaft. Aber wie man sieht ist das Race mittlerweile ausgebucht und die Sponsoren sind auch schon fast alle gefunden. Es ist eben eine ganz besondere Sache.

#### Was macht man während der Fahrt?

Man ist sehr viel mit sich selbst beschäftigt. Was esse ich, was ziehe ich an, wie verpflege ich mich beim nächsten Verpflegungspunkt, und das allerwichtigste sich über 48 Stunden zu motivieren. Es ist eigentlich wie im Leben wenn man was erreichen will, muss man sich Zwischenziele stecken um an Endziel zu kommen. Und der Spass in der Gruppe darf natürlich auch nicht fehlen.

#### Wie viele „innere Schweinehunde“ müssen besiegt werden?

Viele! Aber immer nach dem Motto: Denke positiv!!!! Vor allem in der zweiten Nacht. Dies ist der „Scharfrichter“.

#### Was verbindet die Laufer Mühle, die das Race offiziell unterstützt mit Deiner Idee?

Hier bestehen eigentlich sehr viele Parallelen. Man muss ganz ehrlich sagen, dass der Extremsport eine Sucht ist. Man kann einfach nicht mehr aufhören, und sucht immer wieder nach noch mehr. Es ist ganz wichtig eine Mittelmaß zu finden, um nicht „abzuheben“. Wir wollen eigentlich mit diesem Race zeigen, dass man alles im Leben erreichen kann, wenn man nur will!

Mit dabei auch ein Höchststadter Athlet - Gerald Geier, der im Ausdauersport ebenfalls reiche Erfahrung erworben hat. So im mehreren Ironman- und Triathlon-Wettkämpfen in Roth, Lanzarote und auf Hawaii und beim Hamburg Marathon im letzten Jahr.

#### Gerald, was reizt Dich am „Race Across Germany“?

Am Race across Germany reizt mich zunächst einmal die Herausforderung der langen Distanz. Als Handicapler mit Unterschenkelprothese bin gerade ich gespannt, ob ich diese Distanz überhaupt bewältigen kann. Man muß an seine körperlichen und psychischen Grenzen gehen. Da lernt man sehr viel. Bei diesem Event sind ja viele Cracks dabei, die bereits solche langen Distanzen trainieren. Ich denke aber, das entscheidende ist, daß das Team, das losfährt, auch geschlossen wieder ankommen soll. Der teamgedanke steht im Vordergrund. Weiterhin dient diese Veranstaltung auch einem guten Zweck, nämlich der Laufer-Mühle. Dies ist natürlich auch ein wichtiger Faktor.

#### Hast Du Sorge, nicht durch zukommen?

Natürlich möchte ich durchkommen. Das ist mein Ziel. Dies ist zum Schluß nicht mehr eine Frage der Beine, sondern des Kopfes. Das geht den Anderen auch so. Halbes Leid ist geteiltes Leid.

#### Fährst Du auf einem speziellen Fahrrad?

Ich habe von CKT (Dieter ist dort Vertriebsleiter) in dieser Saison ein Rad gesponsort bekommen. Dies ist für Triathlon und lange Distanzen hervorragend geeignet, da es aus Carbon ist und somit leicht ist und auf mich angepaßt wurde.

#### Zwei Nächte ohne Schlaf - wie geht das?

Die Ernährung ist entscheidend bei einer solchen Distanz. Viel Kohlenhydrate in Form von Getränken, Riegeln und Powergel. Auch mal dazwischen ein Mars, Snickers und ein belegtes Brötchen. Und natürlich viel viel trinken. Cola sollte man gar nicht anfangen, sonst kommt man mit der Zuckerzufuhr nicht mehr zurecht. Ansonsten nichts außergewöhnliches essen. Das kommt Dir sonst wieder hoch.

Wir danken beiden Sportlern für ihre interessanten Einblicke in solch ein spezielles Rennen. Wer Lust hat, kann bei der Verpflegungsaufnahme in Ansbach am Abend des 9. Juli eine Stunde mit dabei sein und sich den Tross der Fahrer und das ganze „drum herum“ hautnah miterleben. Mehr Infos auch unter: [www.raceacrossgermany.de](http://www.raceacrossgermany.de). □



Gerald Geier beim Neuhauser Straßenlauf