

HANDBUCH RACE AROUND AUSTRIA

VERSION 2.0

Abenteurer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

RACE AROUND AUSTRIA EINFACH ERKLÄRT.

DER LEITFADEN FÜR TEILNEHMER

Von der Planung bis ins Ziel: So wird's gemacht!



RACE AROUND AUSTRIA.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Liebe Teilnehmer und alljene, die mit dem Gedanken spielen, an den Start zu gehen!

2.200 Kilometer - 30.000 Höhenmeter. „Unschaffbar.“ „Nichts für mich.“ „Nur etwas für Profis.“, das sind die ersten Worte vieler, die zum ersten Mal mit dem Race Around Austria in Kontakt kommen.

Erst bei näherem Hinsehen wird klar, dass es keinen großen Aufwand benötigt, um bei Österreichs längstem Abenteuer an den Start zu gehen.

Um das Rennen greifbarer zu machen, haben wir diesen Leitfaden erstellt, der kurz und prägnant die wichtigsten Punkte vor und während des Rennens beschreibt.

Dieser Leitfaden soll die Planung erleichtern, und darauf hinweisen, wie einfach es eigentlich ist, am Race Around Austria teilzunehmen. Er gibt Tipps zur Vorbereitung und zur Planung des Rennablaufs.

Es bedarf nicht eines großen Budgets, großer Sponsoren und großem Leistungsvermögen - dieses Abenteuer kann von jedem mittelmäßig trainierten Hobbyathleten ohne Probleme gemeistert werden. Das zeigen jene Teams, die Österreich bereits erfolgreich umrundet haben.

Viel Spaß beim Lesen, bei der Vorbereitung und bei der Teilnahme!

Die Organisatoren des Race Around Austria

DIE PLANUNG.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Mit der Entscheidung, am Race Around Austria teilzunehmen, beginnt die große Planungs- und Vorbereitungsphase. Welche Ziele habe ich/wir? Was wollen wir bei unserer Teilnahme erreichen? Wollen wir das Rennen weit vorne beenden oder sogar gewinnen? Oder steht es im Vordergrund, Österreichs schöne Landschaft bei einem Radrennen zu erleben und ist die Zeit zweitrangig? Geht es uns mehr um das Teamerlebnis als um die Platzierung? Diesen Zielen sollte auch die Herangehensweise an die Planung des Rennens untergeordnet sein.

Die Budgetierung

Das Race Around Austria kostet Geld. Mit klugem Management kann man aber die Kosten niedrig halten. Nicht alles muss Geld kosten: Minivans lassen sich meist relativ leicht im Bekanntenkreis auftreiben. Auf ein Wohnmobil kann verzichtet werden (die Gewinnerteams 2009 und 2010 hatten übrigens auch kein Wohnmobil), Reservematerial für die Räder kann auch nach dem Rennen noch verwendet werden.

Und: Es müssen nicht extra Dressen sein – Shirts mit dem Teamaufdruck sind meist billig zu bekommen und auch für Betreuer verwendbar. Und anstatt Hotelübernachtungen kann durchaus auch die Turnhalle zum Nächtigen verwendet werden. Auch Profis wie z. Bsp. David Rihtaric nutzen diese Möglichkeit. Mit ein wenig Eigeninitiative wird das Race Around Austria also absolut leistbar und im Vergleich zu anderen Ausdauerveranstaltungen wie einem Ironman oder einem Marathon keinesfalls eine budgetär unlösbare Angelegenheit.

Sponsoring

Viele Teilnehmer versuchen, durch Sponsoring die Kasse zu füllen. Das funktioniert vor allem dann, wenn jemand im Team einen guten Draht zu einem potentiellen Sponsor hat. Man sollte sich aber im Vorhinein im Klaren sein, dass es nicht einfach ist, Sponsorengelder zu lukrieren.

Tipps zur Sponsorsuche:

- Keine unrealistischen Beträge fordern, am Boden bleiben.
- Auch Kleinvieh macht Mist.
- Die eigene Leistung nicht überschätzen. Was kann ich dem Unternehmen wirklich bieten?
- An Material sponsoring kommt man meist leichter als an Geldsponsoring.

MEDIENARBEIT.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Eine Teilnahme am Race Around Austria ist nichts Alltägliches und erfahrungsgemäß berichten Medien deshalb sehr gerne darüber.

Als Team oder Einzelfahrer muss man sich aber im Klaren sein, dass Berichterstattung nicht von selbst passiert, sondern immer mit eigenem Engagement verbunden ist. Nicht umsonst haben alle Spitzensportler eigene Pressebetreuer und Medienfachleute, deren Aufgabe es ist, mit Redakteuren Kontakt aufzunehmen, aktuelle Presseberichte zu erstellen, Fotos zu verteilen usw.

Journalisten sind meist froh über interessante Geschichten und Storys, man darf aber im Gegenzug nicht erwarten, dass Reporter von selbst auf einen zukommen.

Für die eigene Pressearbeit empfehlen wir daher folgendes:

- Bereits im Vorfeld sollte man sich Gedanken machen, warum gerade ich bzw. warum gerade wir für die Medien interessant sein könnten. Was hebt uns von anderen Teams ab? Fahren wir gar um die vorderen Plätze mit? Gibt es eine Besonderheit in unserem Team?
- Wir empfehlen eine Kontaktaufnahme mit der jeweiligen Zeitung bzw. dem jeweiligen Redateur bereits vor dem Rennen, wobei ein persönlicher Besuch (mit vorheriger telefonischer Absprache) in der Redaktion immer besser ist als ein Mail ist.
- Medienarbeit während dem Rennen: Tageszeitungen benötigen täglich Fotos und Berichte, Wochen- und Monatszeitschriften zumindest vor und nach dem Rennen. Erstellt euch einen eigenen Presseverteiler mit den wichtigsten Adressen eurer Medien und informiert sie regelmäßig und aktuell über den Stand der Dinge. Auch das eine oder andere Telefonat während des Rennens trägt dazu bei, der Redaktion das Rennfeeling direkt zu vermitteln!

Auch in puncto Medien sollte man aber realistisch bleiben. Man kann nicht erwarten dass z.B. eine österreichweite Zeitung über ein im Mittelfeld klassiertes Team berichtet. Sehr wohl ist eine Teilnahme aber für eine Bezirks- bzw. Regionalzeitung interessant.

Ist man leistungsmäßig in den ganz vorderen Rängen platziert, macht es durchaus Sinn, Medien mit größerer Reichweite zu kontaktieren (Regionalradios, Zeitungen mit höherer Auflage usw.).

Auch das Race Around Austria selbst hat eigene Presse-Ansprechpartner. Bereits im Vorfeld, hauptsächlich aber während dem Rennen gelangen so täglich mehrere Pressemeldungen und dutzende Fotos an europaweit über 400 Journalisten.

DAS BETREUERTEAM.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Extremradrennen im Team werden nicht primär am Rad gewonnen. Es ist ein Zusammenspiel von Betreuern und Athleten, eine Frage der Taktik und der Leistungsfähigkeit aller Beteiligten. Die Radfahrer selbst wissen meist recht gut, was auf sie zukommen wird. Wichtig ist, dass sich die Mannschaft im Hintergrund aber genauso auf das Rennen vorbereitet. Gerade Teams müssen oft aufgeben, weil die Betreuung nicht mehr funktioniert.

Der *optimale* Betreuer. Ein Anforderungskatalog:

- Ein sicherer Autofahrer mit viel Ausdauer.
- Ortskenntnis, Fähigkeit, Karten zu lesen, Handling mit dem Routebook und Navigationsgeräten.
- Die Fähigkeit, sich drei Tage in den Hintergrund stellen zu können und auf persönliche Bedürfnisse wie Waschen, Schlafen oder warmes Essen zu verzichten.
- Kenntnis der Regeln.
- Troubleshooter – ein Spezialist im Lösen von Problemen, seien sie technischer, taktischer oder psychologischer Natur.
- Ausreichend technisches Verständnis, einerseits beim Rad, viel wichtiger aber beim Auto.
- Ruhiges Gemüt: Hektiker lösen Probleme nicht schneller, sie vergrößern diese meist nur.
- Ausreichend Zeit, sich bereits im Vorhinein mit dem Thema Race Around Austria auseinanderzusetzen.
- Masseur und Psychologe.
- Fotograf und Videofilmer – schließlich soll das Abenteuer dokumentiert werden.

Der Crew-Chef

Aufbauend auf der Team-Strategie hat es oft Sinn, einen Crew-Chef auszuwählen. Er ist derjenige, der die gesamte Betreuungsmannschaft führt und leitet und die maßgeblichen Entscheidungen trifft.

Anforderungsprofil an einen Crew-Chef:

- Erfahrung bei Langdistanzrennen.
- Autorität, aber keine Abgehobenheit.
- Stratege, Manager und Logistiker.
- Die Fähigkeit, schwierige Entscheidungen zu treffen.
- Trotz Führungsposition normale Einordnung in den individuellen Teamablauf.
- Sprachrohr der Mannschaft.

DAS BETREUERTEAM.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Der Crew – Lebenszyklus

Schon im Vorhinein kann man sich auf die kommenden Probleme während des Rennens einstellen. Der Crew-Lebenszyklus beschreibt sehr gut die Phasen, die eine Mannschaft während des Race Around Austria durchlebt.

Am Start:	Viel Aufregung, viel Adrenalin.
Erste Nacht:	Viele Probleme und Fehler, Mannschaft ist überdreht und schläft nicht.
Nach 24 Stunden:	Erste Müdigkeitserscheinungen, Emotionen kommen auf.
Nach 48 Stunden:	Die Mannschaft hat sich eingespielt, erst jetzt funktioniert der Rhythmus.
Nach 60 Stunden:	Ziel wird greifbar.
Im Ziel:	Erleichterung, Spannung fällt ab – von Müdigkeit keine Spur.
2 Stunden nach dem Ziel:	Müdigkeit fällt ein. Die Heimreise unbedingt erst am nächsten Tag antreten!

Crew-Wechsel

Ein Betreuerwechsel beim Race Around Austria wird von der Rennleitung gerne gesehen. Frische, ausgeruhte Betreuer sind konzentrierter und machen weniger Fehler. Der Nachteil dabei ist, dass das „Wir-Gefühl“ etwas verloren gehen kann. Gemeinsam über die Start- und Ziellinie zu fahren ist ein Erlebnis, das mit Teilzeit-Betreuern kaum möglich ist.

Schlaf

Schlaf bei Langdistanzrennen passiert nicht einfach – er muss geplant werden. Nicht nur Betreuer, auch Teamathleten müssen sich bereits in der ersten Nacht dazu zwingen, unbedingt einige Stunden zu ruhen. Ansonsten kommt spätestens in der zweiten Nacht der Mann mit dem Hammer. Genauso wie z. Bsp. beim Lenken des Pace-Cars abgewechselt wird, müssen auch Ruhezeiten geplant werden, um Unfälle, Ausfälle oder Stehzeiten zu vermeiden.

Warum ist Schlaf wichtig?

- Er fördert Sicherheit und Aufmerksamkeit.
- Sicheres Autofahren – laut StVO ist das Lenken eines Fahrzeugs bei Übermüdung verboten!
- Das Navigieren funktioniert konzentrierter und fehlerloser.
- Übermüdung führt zu Vergessen von wichtigen Dingen, zu Hektik usw.
- Schlafentzug bedeutet Gereiztheit!
- Unausgeschlafene Menschen reagieren anders, geben falsche und schlechte Informationen weiter.

RENNSTRATEGIE FÜR TEAMS.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Ein Beispiel

Während Solofahrer meist individuell planen, hat sich beim 4er-Team die Split - Taktik als schnelle, kostengünstige und schonende Variante bewährt. Diese wollen wir hier kurz erklären.

4 Radfahrer und 4 Betreuer gleichmäßig verteilt auf zwei Minivans (pro Auto also zwei Radfahrer und zwei Betreuer):

Team 1:

Betreuer A
Betreuer B
Radfahrer A
Radfahrer B

Team 2:

Betreuer C
Betreuer D
Radfahrer C
Radfahrer D

Stunde 1-4 (flexibel erweiterbar und an die Topographie anzupassen):

Team 1 im Pace Car,
Radfahrer A und B wechseln sich innerhalb dieser 4 Stunden individuell (z. B. alle 30 Minuten) ab.

Team 2 im Zweitauto,
Schlafen, Einkaufen, Tanken, Vorfahren um sich auszuruhen.

Dann wird gewechselt. Team 2 kommt geschlossen ins Pace Car, Team 1 hat 4 Stunden Pause.

Der große Vorteil liegt darin, dass schnelles Radfahren (30 Minuten-Intervalle, teilweise noch kürzer) gepaart mit langen Regenerationsphasen (ca. 4 Stunden) möglich ist. Zudem werden nur zwei Autos benötigt. Die kurzen Intervalle mögen auf den ersten Blick zwar irritieren, spätestens nach dem zweiten Tag wird man bei längeren Intervallen aber merken, dass die Leistung rapide abfällt. Daher unsere Empfehlung: Nicht das Rad neu erfinden, mittlerweile gibt es genug Erfahrungswerte, die man übernehmen kann. Auch führende Sportmediziner und Leistungsdiagnostiker empfehlen Intervalle mit maximal (!) 40-45 Minuten Länge, um zu vermeiden, dass Speicher im Körper angegriffen werden, die dann ab dem zweiten Tag fehlen.

Diese Strategie kann natürlich an die Leistungsfähigkeit angepasst werden. Hat man ein Wohnmobil zur Verfügung, kann dieses eingebunden werden. Beachte aber, dass mit einem Wohnmobil sicher mehr als vier Betreuer benötigt werden. .

PACE CAR.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Das Pace Car

Laut Regeln wird ein Pace Car benötigt, das dem Radfahrer folgt. In diesem Auto (vorzugsweise ein Minivan, kein Wohnmobil!!!) sind meist drei Personen an Bord: Der Lenker, der Navigator (Beifahrer) und der Betreuer (Rückbank).

Das Pace Car ist laut Abnahmeprotokoll (steht vor dem Rennen zum Download zur Verfügung) u.a. folgendermaßen auszurüsten:

- GPS (Ladekabel) eingebaut - Direktleitung zur Batterie, nicht über den Zigarettenanzünder.
- Freie Sicht des Fahrers.
- Aufkleber „Achtung Radrennen“ und „Race Around Austria“ hinten.
- Startnummer vorne und hinten, Race Around Austria Logos aufgeklebt.
- Zwei orange Drehlichter hinten am Dach, nach vorne abgeklebt.
- Ein Routebook mit Stift.
- Ausreichend Ersatzbatterien für die Fahrradlampen bzw. Akkus zum Aufladen.
- Mindestens drei Warnwesten für die Insassen (Pflicht in der Nacht).

Zusätzlich ist sinnvoll:

- 220V-Wandler.
- Außenlautsprecher, um dem Radfahrer den Weg zu weisen, ggf. für Musik (LEISE!).
- Ausreichend Ersatzsicherungen mitnehmen (Sicherungskasten allen Teammitgliedern erklären).
- Ein Reservereifen (nicht auf den Schaum verlassen).
- Optional: Zusatzscheinwerfer vorne, die aus- und eingeschalten werden können.
- Navigationsgerät.
- Müllsäcke, Handtücher, Reinigungsseife.
- Kühlbox, ausreichend Wasserflaschen.
- Erste Hilfe - Set.
- Ein ordentliches Packsystem (Schubladen, erhältlich z. Bsp. bei IKEA) im Hinterraum des Fahrzeuges.
- Ordnung halten!

POOR PLANNING ERROR.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

„Poor Planning Error“: So nennen sich beim Race Across America Pausen, die nicht vom Radfahrer selbst verursacht werden, sondern denen schlechte oder fehlende Organisation zu Grunde liegen.

Wir empfehlen daher unbedingt, zumindest folgende bzw. ähnliche Szenarien durchzuspielen.

- Irreparabler Defekt am Auto: Gibt es eine Alternative für das Pace Car? Wie schnell können wir ein Ersatzauto besorgen? Auch eine Pannenhilfe kann grobe Schäden nicht reparieren und an Feiertagen und Wochenenden sind auch Werkstätten geschlossen!
- Habe ich einen Ersatzreifen (auch beim Leihauto) dabei?
- Wieviel Strom hängt an meiner Batterie? Ist diese leistungsfähig genug, um jederzeit wieder starten zu können?
- Habe ich genug Sprit für die Nacht im Tank? Ein leerer Tank bedeutet in der Nacht eine Zwangspause für den Radfahrer.
- Ersatzlicht, Ersatzbatterie, Ersatzrad, Motoröl usw. Haben wir an Materialdefekte gedacht?

Wir möchten in diesem Zusammenhang hinweisen, dass die Rennleitung schon alleine aus Gründen der Fairness gegenüber anderen Teilnehmern keinen Support leisten kann. Wir organisieren weder eine Pannenhilfe oder genehmigen Regelausnahmen wie z.B. Fahren des Radfahrers ohne Pace Car bei Nacht. Im schlimmsten Fall bedeutet ein „Poor Planning Error“ nicht nur eine unwillkürliche Pause, sondern die Aufgabe des Rennens.

Und noch ein Tipp: Beim „pacen“ des Radfahrers bergauf müssen unerfahrene Autofahrer jedenfalls darauf hingewiesen werden, dass die Kupplung zu schonen ist. Permanentes „Schleifen“ der Kupplung führt in kürzester Zeit zum Defekt. Daher steile Abschnitte bei Tag jedenfalls im „Leapfrog-Support“ absolvieren. Auch bei Nacht sollte in diesen Abschnitten jedenfalls kurz angehalten werden, wobei der Radfahrer aber immer im Lichtkegel des Autos sein muss.

BEGLEITFAHRZEUGE UND WOHNMOBILE.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Neben dem Pace Car sind beim Race Around Austria für Einzelfahrer und Teams meist noch andere Fahrzeuge im Einsatz. Auch sie werden bei der technischen Abnahme kurz inspiziert. Minivans sind von Vorteil (7 bis 9-Sitzer bewähren sich dafür bestens).

Wohnmobil

Viele Teams streben die Teilnahme mit einem Wohnmobil an. Das Race Across America lebt es vor, aus der Erfahrung heraus ist es aber nicht unbedingt nötig, das Rennen mit einem Wohnmobil als Begleitauto zu bestreiten. Übrigens: Entsprechend den Regeln darf ein Wohnmobil nie als Pace Car sondern nur als Zweitauto verwendet werden!

Vorteile eines Wohnmobils:

- Komfort für Athleten und Betreuer: Ein Bett zum Schlafen, viel Freiraum und eine Küche immer vor Ort.
- Sauberkeit: Duschen ist mit einem Wohnmobil leichter möglich.
- Gerade bei Schlechtwetter lebt es sich in einem Wohnmobil weitaus besser als in einem Minivan.

Nachteile:

- Kosten: Leihgebühr, Benzin, Maut, Autobahnvignette/GoBox, Versicherung. Ein Wohnmobil macht eine Teilnahme um etliches teurer!
- Technik: Strom, Wasser, Abwasser, Tanken ist teilweise eine Wissenschaft für sich und muss auch während des Rennens erledigt werden, was Zeit, Nerven und Ressourcen kostet.
- Geschwindigkeit: Ein Wohnmobil ist langsamer unterwegs als ein Minivan.
- Wendigkeit: Wohnmobile sind für kurvige Straßen und Pässe nur bedingt geeignet.
- Wohnmobile brauchen meist eigene Fahrer, nicht alle Betreuer wollen und können mit einem Wohnmobil fahren.
- Die Endreinigung nach dem Rennen ist ungeliebt, aber notwendig.

Wird ein Wohnmobil bzw. Zweitauto genutzt, ist es nicht notwendig, die gesamte Strecke damit auf der offiziellen Route zurückzulegen. Autobahnen bieten sich an, vorzufahren und abzukürzen. Einige Abschnitte sind im Routebook markiert, bei denen es nicht möglich ist, mit dem Wohnmobil zu fahren.

Auch viele Streckenabschnitte, insbesondere Pässe wie das Kühtal, die Silvretta Hochalpenstraße oder der Hochtannbergpass) können einfach umfahren werden.

VORSTART - NERVOSITÄT.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Was passiert vor dem Start?

- Registrierung und Abholung der Rennunterlagen im Rennbüro.
- Aufrüstung der Autos, technische Abnahme.
- Pre Race Meeting.
- Small Talk.
- Interne Team - Meetings.
- Einkaufen fürs Rennen.
- Abfahren der ersten Kilometer, um sich mit dem Routebook vertraut zu machen.
- Viel Schlaf in der letzten Nacht, stresslose letzte Minuten und Ruhe vor dem Start.

Die technische Abnahme

Nach der Ankunft werden die Unterlagen im Rennbüro abgeholt, um anschließend die Autos und die Räder aufzurüsten. Nach Abschluss dieser Tätigkeiten kann die technische Abnahme vorgenommen werden. Das Protokoll dazu befindet sich in den Startunterlagen bzw. sollte jedenfalls bereits vorher durchgegangen werden. Es befindet sich rechtzeitig vor dem Start auf der Race Around Austria-Homepage zum Download.

START!

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Der Start erfolgt bei den Solos und bei den Teams als Zeitfahrstart. Nacheinander gehen die Einzelfahrer und Teams (alle Teammitglieder gemeinsam) auf die Strecke.

Es kann sein, dass beim Pre Race Meeting sogenannter „Leapfrog Support“ für die ersten Kilometer vorgeschrieben wird, um ein Verkehrschaos zu verhindern. Betreut wird dann nur vom Straßenrand aus, die Begleitfahrzeuge haben sich alle in normalem Straßenverkehrstempo zu bewegen. Details dazu gegebenenfalls beim Pre Race Meeting.

Die Differenzzeit zur offiziellen Startzeit wird übrigens beim Penalty Point vor dem Ziel gemeinsam mit den Strafzeiten und den Zeitgutschriften neutralisiert. Ein spannendes Thema übrigens für Teams, die teilweise mit extrem geringen Abständen den Penalty-Point verlassen!

Regeln

Alle Teilnehmer müssen sich vor Rennantritt unbedingt mit den Regeln vertraut machen. Verstöße führen unweigerlich zu Penalties, welche gerade im Teambewerb rennentscheidend sein können.

Alle Regeln sind folgenden Prämissen angelehnt:

- Sicherheit hat oberste Priorität.
- Die Leichtigkeit und Flüssigkeit des Verkehrs darf nicht beeinträchtigt werden. Ausgenommen davon sind Situationen, in denen die Sicherheit des Radfahrers wichtiger ist als der Verkehrsfluss (Tunnel, Nachtfahrten udgl.)
- Jede Aktion eines Athleten oder einer Crew, welche in einem unfairen Vorteil für den Athleten oder einem unfairen Nachteil eines oder mehrerer Athleten endet, wird bestraft.
- Die Straßenverkehrsordnung ist zu jedem Zeitpunkt des Rennens einzuhalten.

Kontrolliert wird die Einhaltung der Regeln einerseits durch das GPS-Signal, andererseits durch Officials, die sich auf der Strecke befinden. Sie sind entweder in offiziellen Fahrzeugen, oder aber auch in Zivil unterwegs.

NAVIGATION UND KOMMUNIKATION.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Navigation

Die Navigation wird mittels Routebook durchgeführt. Dieses enthält auch die Beschreibung, wie damit navigiert wird. Das Routebook erhält jeder Teilnehmer/jedes Team in zweifacher Ausführung (in s/w) bei der Registrierung. Vorab kann es auch in Farbe daheim ausgedruckt werden, was bei Karten von Vorteil sein kann.

Optional kann man sich die Strecke auch von der Homepage für das Navigationsgerät herunterladen oder sich das Kartenmaterial detaillierter ausdrucken.

Auf Navigationsgeräte ist nicht immer Verlass. Deshalb hat das Routebook IMMER Vorrang. Im Routebook selbst gilt grundsätzlich die Karte vor dem Text. Sollte man an eine Umleitung oder Straßensperre kommen, ist die Umleitung zu nutzen und so schnell wie möglich wieder auf die richtige Strecke zurückzukehren.

Allfällige Streckenänderungen werden beim Pre Race Meeting bekanntgegeben, während des Rennens informiert die Rennleitung via SMS über Änderungen.

Da der Leitspruch auch das Stichwort „Abenteuer“ beinhaltet, liegt das schnelle Umfahren von Hindernissen in der Hand des Teams. Es wird daher nur in den seltensten Fällen eine Zeitgutschrift vergeben.

Navigationsfehler enden zu 95% in einen Nachteil, da die offizielle Strecke meist der kürzeste Weg ist. Ist dies nicht der Fall und es wird abgekürzt, wird je nach Größe des Vorteils eine Zeitstrafe verhängt.

Wichtig: Nicht überreagieren, wenn man sich verfährt. Kaum jemand bewältigt das Rennen ohne Navigationsfehler. Kühlen Kopf bewahren und den Radfahrer einpacken. Zurück auf die richtige Strecke, Radfahrer ausladen und weiter geht's!

Kommunikation

Zur Kommunikation zwischen den Betreuerfahrzeugen werden Handys empfohlen. Funkgeräte haben meist eine zu geringe Reichweite. Achtung: In Grenzgebieten fallen oft Roaming-Gebühren an!

Zwischen Pace-Car und Radfahrer reicht meist der Außenlautsprecher mit Mikro oder ein Megaphon aus. Optional funktioniert auch ein Funkgerät mit Ohrstöpsel. Die Kommunikation zwischen Radfahrer und Pace Car wird fast immer mit Hilfe von Handzeichen durchgeführt.

Viele Teams haben Laptops mit mobilem Internet dabei. Den besten Empfang hat man erfahrungsgemäß mit den Netzen von A1 und 3.

SPYING.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Unter „Spying“ versteht man beim Race Across America das Beobachten von anderen Rennteilnehmern. Nicht selten haben in Amerika Teams eigene Fahrzeuge, die nur dafür angemietet werden um die Konkurrenz zu beobachten.

Spying ist auch in Österreich erlaubt. Natürlich darf die Konkurrenz dabei aber keinesfalls verbal angegriffen oder gar behindert werden.

Sollten im Extremfall Regelverstöße beobachtet werden, kann die Rennleitung natürlich nur einschreiten, wenn diese auch mit Foto oder Video eindeutig beweisbar sind.

Im eigenen Interesse möchten wir aber darauf hinweisen, dass es das vorrangige Ziel einer Teilnahme sein sollte, seine eigenen Grenzen auszuloten und ein nicht alltägliches Abenteuer zu erleben. Ein Verstoß gegen die Regeln ist daher vor allem ein Betrug an sich selbst.

Gerade im Teambewerb, wo es oft zu Positionswechsel kommt, kann die unterschiedliche Leistungsfähigkeit zwischen den Athleten in den jeweiligen Mannschaften unrealistische Eindrücke erwecken.

Spätestens bei der meist sehr emotionalen Zieleinfahrt bzw. mit ein paar Tage Abstand vom Rennen wird jeder merken, dass man bei Schlafentzug anders reagiert. Diese Extremsituation gemeinsam mit dem Team erfolgreich zu meistern ist eine der großen Herausforderungen bei diesem Rennen.

ERNÄHRUNG.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Das Race Around Austria ist kein Eintagesrennen, deshalb sollte man sich bereits im Vorfeld Gedanken machen, wie man sich während der Reise rund um Österreich verpflegt.

ATHLETEN

Gleich vorweg - mit Gels, Riegeln und Elektrolytgetränken alleine kann man dieses Rennen keineswegs fahren. Spätestens einen Tag nach dem Start verklebt man sich den Magen, ganz abgesehen vom Geschmack.

Aus diesem Grund sollte man sich überlegen, welche „normalen“ Speisen man zu sich nehmen könnte. Grundsätzlich gibt es in Österreich eine gute Infrastruktur an Gaststätten (und damit meinen wir nicht Tankstellen oder Imbissbuden). Geachtet sollte jedenfalls auf die Qualität des Essens, Fast Food geht zwar schnell, trägt aber nicht unbedingt zur optimalen Leistungsfähigkeit bei.

Flüssignahrung, wie sie Solofahrer bevorzugen ist im Teambewerb nicht notwendig. Schmecken einem diese hochkalorischen Päckchen, ist natürlich nichts dagegen einzuwenden, sie zusätzlich zu verwenden.

BETREUER

Auch Betreuer müssen sich während des Rennens verpflegen. Das spielt zwar keine so große Rolle wie bei den Athleten, trotzdem sollte man eine abwechslungsreiche Ernährung planen. In der Länge des Rennens vergisst man schnell mal darauf, dass man eigentlich noch was essen sollte. Und auch eine Nacht ohne ordentliche Verpflegung kann richtig anstrengend werden.

Weniger gut organisierte Teams erkennt man vorrangig meist an der fehlenden Ernährungsorganisation.

Unser Tipp daher: Zumindest eine warme Mahlzeit am Tag, optimalerweise vorgekocht, tut nicht nur dem Magen gut sondern auch der Psyche. Denken Sie hier nicht nur an Nudeln sondern durchaus auch an Hausmannskost (Schnitzel, Knödel, Wokgerichte, Chili, usw...).

WICHTIG:

Der 15. August ist in Österreich ein Feiertag, ebenso wird man an den Wochenenden nur eingeschränkt einkaufen können.

RACE AROUND AUSTRIA.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Im Notfall

Österreich ist nicht Amerika – sollten Notfälle auftreten, ist in 10-15 Minuten überall eine Rettung oder ein Hubschrauber vor Ort. Ein Arzt im Team ist also nicht zwingend notwendig, für kleinere Wehwechen reicht eine Reiseapotheke. Und sollten größere Probleme auftreten gibt es in jedem Ort einen diensthabenden Gemeindearzt.

Karenzzeit

Die Karenzzeit beträgt 6 Tage, was einem Schnitt von ca. 15 km/h bei den Solofahrern (Frauen: 13,5 km/h) entspricht, würde man ununterbrochen am Rad sitzen. Sollte es realistisch nicht mehr möglich sein, das Ziel in der vorgegebenen Zeit zu erreichen (zB: Noch 400 km zurückzulegen, wobei mindestens ein Schnitt von 32 km/h zu fahren wäre), wird der Teilnehmer aus dem Rennen genommen.

Die Aufgabe

Aufgeben ist keine Schande. Wenn die Schmerzen zu groß werden, Folgeschäden nicht auszuschließen sind, Verletzungen zur Aufgabe zwingen oder die Übermüdung der Mannschaft zu groß wird, ist es klug, einen Schlusstrich zu ziehen. Kein Rennen der Welt ist es wert, die Gesundheit und die Sicherheit zu riskieren. Denn auch im Folgejahr kann man nochmals probieren, das Rennen erfolgreich zu beenden.

Sollte man sich zur vorzeitigen Beendigung entschließen, ist folgendes wichtig:

- Rennleitung informieren.
- Aufkleber „Achtung Radrennen“ vom Pace Car entfernen.
- GPS-Tracker ausbauen, SIM – Karte entfernen (sonst wird der Heimweg getrackt).
- GPS-Tracker und SIM-Karte per Post zurückschicken.
- Fehler analysieren und im nächsten Jahr besser machen!

SOLO-TIPPS.

Abenteuer » Teamgeist » Navigation » Radfahren

Schlafpausen

Schlafpausen sind wichtig und sollten strategisch gut geplant werden. Achtung: 4 Stunden Pause sind nicht 4 Stunden Schlaf! Im Interesse aller sollten die Abläufe im Team gut durchgeplant werden. Entkleiden und Duschen sollte in maximal 10 Minuten erledigt sein. Mit Hilfe eines eingespielten Teams, das bereits vor dem Radfahrer beim Schlafplatz ist und alles vorbereitet funktioniert das auch in der Regel. Nach der Schlafpause sollte sich der Athlet anziehen und so schnell wie möglich wieder aufs Rad steigen. Alles andere erledigt die Crew.

Kurzpausen

Jede Pause kostet Zeit, die am Rad kaum mehr gutgemacht werden kann. Daher auf Pausen so gut es geht verzichten und alles nur Erdenkliche auf dem Rad erledigen: Essen, Zähneputzen, etc., Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Medizinische Probleme

Diese treten unweigerlich auf. Kaum ein Langdistanzrennen geht ohne kleines Wehwechen zu Ende. Wichtig ist die mentale Einstellung: Jeder Schmerz kann auch eine Ausrede für einen Rennabbruch sein! Achtsamkeit ist bei den besonders strapazierten Körperteilen geboten: Nacken, Hände, Hintern.

Tipps: Doppeltes Lenkerband verwenden, nie ohne Handschuhe fahren, da sonst die Nerven in den Händen extrem in Mitleidenschaft gezogen werden. Viel am Auflieger fahren, der perfekt eingestellt wurde. Sattel austesten, Nur die besten Hosen tragen, gute Cremes verwenden und nicht mit Wasser in Berührung kommen. Gezieltes Nackentraining und ein perfekt eingestelltes Rad mit einer relativ aufrechten Position verhindern Rücken- und Nackenprobleme – sogenanntes „Shermers Neck“. Das tritt dann auf, wenn die Muskeln im Nacken ihren Dienst verweigern und der Kopf dadurch nicht mehr gehalten werden kann. Aus Sicherheitsgründen muss bei Auftreten dieses Syndroms das Rennen beendet werden. Die Rennleitung nimmt Teilnehmer mit Shermers Neck aus dem Rennen. Daher: Sofort bei auftretenden Nackenproblemen eine Pause einlegen und den Nacken entspannen!

Wenn Probleme auftreten, stellt sich meist nicht mehr die Frage woher sie kommen, sondern wie man mit ihnen umgeht!

Weitere Informationen findet man auf der Homepage (Regeln, FAQ). Sollten Fragen auftauchen, werden diese gerne per Mail oder im Rennbüro beantwortet.