

Extreme Herausforderung gemeistert

Alexander Valdiek startete bei der „Crocodile Trophy“ als Botschafter im Kampf gegen die Sepsis und war auch sportlich sehr erfolgreich

Als das „weltweit härteste, längste, heißeste und abenteuerlichste Mountainbikerennen“ bezeichnen die Organisatoren die „Crocodile Trophy“, die vom 20. bis 29. Oktober 2009 Mountainbiker aus al-

dieser extremen Herausforderung stellte. Der passionierte Radsportler und Abteilungsleiter Service am UKJ verband sein Hobby mit einer guten Sache, dem Kampf gegen die Sepsis, an der allein in Deutsch-

senschafter seit Jahren besonders intensiv im Kampf gegen diese heimtückische Infektionskrankheit. KLINIKMAGAZIN sprach mit Alexander Valdiek über das Rennen.



Auf staubiger Piste: Alexander Valdiek (Nr. 30) bestimmt das Tempo der Gruppe mit

ler Welt im tropischen Nordosten Australiens vereinte. „Das Rennen im Bundesstaat Queensland führte über zehn Etappen und etwa 1250 Kilometer von Cairns nach Cape Tribulation. Dabei waren mehr als 12.000 Höhenmeter zu überwinden“, sagt Alexander Valdiek, der sich als einer von 65 Startern – darunter fünf Frauen –

land jährlich rund 150.000 Menschen erkranken und etwa 60.000 versterben. Am Universitätsklinikum Jena, wo die Deutsche Sepsis-Gesellschaft (DSG) ihren Sitz hat und auch das Kompetenznetz Sepsis (SepNet) sowie das Zentrum für Innovationskompetenz SEPTOMICS angesiedelt sind, engagieren sich die Ärzte und Wis-

Die Veranstalter haben die „Crocodile Trophy“ mit zahlreichen Superlativen versehen. Haben sie übertrieben? Bestimmt nicht. Das Rennen war außerordentlich hart, und das bezieht sich sowohl auf das bergige Streckenprofil als auch auf das Klima mit flirrender Hitze und Temperaturen bis 45 Grad Celsius im Outback sowie einer sehr hohen Luftfeuchtigkeit im Regenwald. Auch der Untergrund war extrem. Er reichte von schwer passierbaren Wegen und Flussüberquerungen über Sand- und Schotterpisten bis zu knöcheltiefem Staub und verlangte uns alles ab. Um den enormen Flüssigkeitsverlust auszugleichen, habe ich an manchen Tagen bis zu zwölf Liter getrunken.

Wie verlief Ihr Rennen?

Es fing gar nicht gut an, denn bereits auf der ersten Etappe mit Steigungen bis 30 Prozent und einer extrem hohen Luftfeuchtigkeit haben die enormen Strapazen ihren Tribut gefordert. Die zweite Etappe lief dann schon wesentlich besser, ebenso die dritte, die wegen eines Buschbrandes allerdings abgebrochen werden musste. Auf der vierten und längsten Etappe der Tour wurde ich Zehnter in der Etappenwertung und Sieger der Altersklasse M1, in der Sportler zwischen 30 und 40 Jahren starteten. Nach diesem Erfolg – und meinem ersten Bumerang, den jeder Sieger erhielt – war ich überglücklich und für den weiteren Rennverlauf doppelt motiviert.

Sie sprachen von Ihrem ersten Bumerang, gab es noch einen weiteren?

Auf der achten und vorletzten Wertungsetappe konnte ich 80 Kilometer mit der Spitzengruppe mitfahren, zu der unter anderem der Mountainbike-Olympiasieger von 1996 und Olympiadritte von 2004, Bart Brentjens aus den Niederlanden, gehörte. Erst kurz vor dem Ziel musste ich abreißen lassen. Dennoch wurde ich Sieger in meiner Altersklasse und Gesamt-Sechster. Dabei konnte ich auch den deutschen Ex-Profi Kai Hundertmark hinter

Während des zehntägigen Rennens waren zahlreiche Flüsse zu durchqueren, im Ziel mussten die Flüssigkeitspeicher wieder aufgefüllt werden



KM-Mosaik

mir lassen. Am nächsten Tag hatte ich allerdings Pech. Nach einer unbeabsichtigten Kollision mit einem anderen Sportler kam ich bei einer Abfahrt zu Fall und zog mir erhebliche Schürfwunden zu. Mein Rad war glücklicherweise unverletzt, sodass ich die Etappe beenden konnte. Die zehnte und letzte Etappe über 40 Kilometer ging dann als „Tour d'honneur“ nicht mehr in die Wertungen ein. Am Ende war ich Zehnter der Gesamtwertung, wobei ich sogar mehrere Profis hinter mir lassen konnte, und Zweiter in meiner Altersklasse.

Wie war das Verhältnis untereinander?

Es war zwar von sportlicher Rivalität geprägt, aber jederzeit fair. Ich selbst habe beispielsweise erlebt, wie einem Sportler, der in der Spitzengruppe die meiste Arbeit verrichtet hatte, am Ende aus Dank der Etappensieger überlassen wurde.

Haben Sie während des Rennens auch etwas von der Natur mitbekommen?

Durchaus, und zwar sowohl vom Regenwald mit seiner faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt sowie den zahlreichen geheimnisvollen Geräuschen als auch vom Outback mit seinen unendlichen Weiten und dem faszinierenden nächtlichen Sternenhimmel. Ein Erlebnis der besonderen Art war die Begegnung mit einem Road-Train, einem diesersrigen Lastwagen, im Outback. Nachdem er uns passiert hatte, waren wir minutenlang in eine dichte Staubwolke gehüllt. Es war eben nicht nur ein Radrennen, es war auch ein Abenteuer.

Wie lange haben Sie maximal im Sattel gesessen?

Bei der längsten Etappe waren es etwa fünfeinhalb Stunden. Das hat etwa 5000 Kilokalorien gekostet, und da haben wir uns ganz besonders auf das Abendessen gefreut.

War die Verpflegung den körperlichen Anstrengungen angemessen?

Sie war sehr gut, und zwar nicht nur in den Etappenorten, sondern auch auf der Strecke und an den zwei Tagen, an denen wir im Outback übernachteten mussten. Sehr gut waren auch die physiotherapeutische und die medizinische Betreuung, einschließlich einer allabendlichen halbstündigen Massage.

Ist die Bewältigung derartiger Strapazen reine Muskel- oder auch Kopfsache?

Der Kopfschmerz dabei eine wichtige Rolle. Schließlich hat man sich nicht nur körperlich, sondern auch mental auf das Rennen vorbereitet, bei dem man sein Bestes geben und ein möglichst gutes Ergebnis erreichen möchte. Wenn man dann vorn mitfährt und mit seiner Leistung zufried-



Siegerraus: Alexander Valdiek im Ziel der 8. Etappe in Cooktown. Auf dem 142 km langen Tagesabschnitt wurde er Gesamt-Sechster und Sieger in der Altersklasse M1.

den ist, hilft das, die Strapazen und auch die Schmerzen zu ertragen.

Wie haben Sie sich vorbereitet?

Ich habe von Januar bis September etwa 11.000 Kilometer im Sattel gesessen und vor allem zwischen Juni und August mit einem Jenaer Sportwissenschaftler und einem speziellen Trainingsplan sehr intensiv auf das Rennen hingearbeitet, so dass ich während der Crocodile-Trophy in Top-Form war.

Wurde das Rennen von den australischen Medien zur Kenntnis genommen?

Selbstverständlich, und bei den Etappenankünften waren – außer im Outback – stets zahlreiche Zuschauer vor Ort. Auch das Fernsehen und die Zeitungen haben ausführlich berichtet, übrigens nicht nur in Australien, sondern

auch in Belgien und in den Niederlanden, wo das Rennen, das auch als „Paris-Dakar der Mountainbiker“ bezeichnet wird, ebenfalls sehr populär ist. In Deutschland, wo der Mountainbikesport bisher noch nicht so im Mittelpunkt des Interesses steht, wurde zumindest in der Fachpresse und auf den entsprechenden Internet-Seiten informiert. Sehr gefreut habe ich mich, dass der MDR, Jena-TV sowie die regionalen Zeitungen regelmäßig über das Rennen berichtet haben. Auch dadurch ist es gelungen, zahlreiche Sponsoren zu gewinnen und insgesamt 4.500 Euro für die Sepsisforschung einzuzuwenden.

Was haben Sie nach dem Rennen gemacht?

Am Ziel der Tour, in Cape Tribulation, konnten wir uns in einem schönen Hotel erholen und abends auch zünftig feiern. Am nächsten Tag haben uns die Veranstalter zum Schnorcheln an das Great Barrier Reef gefahren. Danach habe ich mir gemeinsam mit meiner Freundin Nadine Dechand, die mich während der Tour betreut und so erheblich zu meinem Erfolg beigetragen hat, noch einige Tage Urlaub gegönnt. Wir haben uns den Regenwald und die herrliche Küste noch einmal in aller Ruhe angeschaut und im Nationalpark Magnetic Islands Koalas in freier Wildbahn beobachtet. Auch das war ein tolles Erlebnis.

Vielen Dank und weiterhin viel Erfolg. (Es fragte Matthias Vöckler)



Streckenverlauf der Crocodile-Trophy