

Kämpfen bis zum Schluss

Alexander Valdiek aus Jena startet in Australien

Von Frauke Wagner

Jena (OTZ). Es ist die Rallye Dakar für Mountainbiker: Schwierige Etappen durch das australische Outback, durch Flüsse, die Berge hinauf und das alles bei brütender Hitze. Mittendrin wird ein Jenaer an seine körperlichen Grenzen gehen, für den guten Zweck.

Alexander Valdiek ist einer der mehr als 100 Starter, die vom 20. bis 29. Oktober in zehn Etappen, 1250 Kilometer, in Australien um die Crocodile Trophy kämpfen werden. In wenigen Tagen geht es in den Flieger Richtung Queensland. Ersatzmaterialien für das Mountainbike, spezielle kalorienreiche Nahrung und vieles mehr ist schon vorgeschickt worden.

„Mit der Teilnahme an dem Rennen erfülle ich mir meinen größten Traum“, sagt der 35-jährige passionierte Radsportler und Abteilungsleiter Ser-



Bald tritt Alexander Valdiek in Australien in die Pedale.

vice am Universitätsklinikum Jena. Hartes Training und Selbstdisziplin seien der Schlüssel zum sportlichen Erfolg. So betreibt Valdiek seit mehr als zehn Jahren den Radsport und legt pro Jahr 8000 bis 12 000 Trainingskilometer zurück. Durch das kontinuierli-

che Training werden die Grundlagen geschaffen. „Das sind schon so um die 200 Kilometer, also drei bis sechs Stunden, die ich am Wochenende am Tag fahre. Dabei geht es über Berg und Tal, zum Beispiel Strecken nach Naumburg oder zum Kyffhäuser.“

In Vorbereitung auf den australischen Busch hat Valdiek auch zahlreiche Rennen in der Umgebung absolviert. Das ist wichtig, um die nötige Rennroutine zu bekommen. Pro Etappe verbrennt der Körper mehr als 6000 Kalorien, mit speziellen Gels und Riegeln kann der Speicher während des Rennens wieder aufgefüllt werden. Im Gegensatz zum Straßenrennsport gibt es beim Mountainbiking aber kaum Erholungsphasen.

Unterstützt wird Valdiek von der Deutschen Sepsis Gesellschaft. Pro gefahrener Etappe gehen 500 Euro in die Spendenkasse. Geld, das der Deutschen Sepsishilfe und Sepsisforschung zur Verfügung gestellt wird. Durch die Partnerschaft mit dem Radsportler soll auch die Öffentlichkeit für das Thema sensibilisiert werden. Eine Sepsis, also eine Blutvergiftung, ist die dritthäufigste Todesursache weltweit.