

## Radeln und Laufen – was sonst?

### Vom Trauma zum Traum

#### Wie Dr. Achim Heinze Weltmeister im Extremradsport wurde

Beim letzten Crosslauf des Jahres 2011 begegnete ich einem Mann, den ich nach einem Gespräch von etwa fünfzehn Minuten als sehr ruhigen Zeitgenossen einstufte. Ja, genau – ein Lehrer muss er sein, ein Dr. phil. Kein explosiver Renner, der hier beim Crosslauf in Unterneukirchen etwas reißen würde. Er stellte mir sein Buch vor und gab einen kurzen Abriss seiner Leidenschaft und Karriere im Radsport. Ist dieser Mann wirklich ein Extremsportler? Eher hätte ich ihn als Schachspieler eingestuft, doch ich sollte mich gehörig täuschen. Schon deshalb war ich neugierig auf dieses Buch.



Dr. Achim Heinze, der unscheinbare Weltmeister in seinem zweiten Metier beim Crosslauf (708) – hier in Mühldorf a. Inn 2015

Es ist der Lebenslauf von Dr. Achim Heinze und erzählt, wie der niederbayerische Bub seine schwere Kinderkrankheit überwand und über das Laufen zum Radsport kam. Erst zehn Jahre ist es her, als Achim (Jahrgang 1971) sein erstes richtiges Rennrad, sein erstes Mountainbike bekam. Zuvor hatte er als Jugendlicher wie viele die Fußballschuhe geschnürt und anschließend einmal das Laufen probiert. In Tennisschuhen und vielleicht auch mal mit so manchem Promille Restalkohol hat er das Training für seinen ersten Marathonlauf in Angriff genommen. Er stand ihn in 3:57 Std. durch, verlagerte fortan seine läuferischen Ambitionen in die Berge und traf dort auf Mountainbiker. Die Lust zum Radfahren war geweckt und wie sollte es bei Achim auch anders sein: er hatte gleich wieder große Ziele im Kopf. Eine Alpenüberquerung von 500 Kilometern musste es sein.

### Vom Abenteurer zum Sportler

War es in den jungen Jahren Abenteuerlust, so festigte sich der Sport im Leben des Grundschullehrers. Er radelte zur Arbeit und wieder nach Hause, 60 Kilometer am Tag. Sein Interesse galt nun dem Triathlon. Schon beim ersten Wettkampf erkannte Achim seine Qualitäten bergauf, sowohl mit dem alten Stahlross als auch in Laufschuhen. Das Training wurde intensiver und ein Ironman ins Visier genommen. Wohin sollte der sportliche Weg nun führen? Schneller werden oder längere Distanzen? Achim entschied sich für die langen Abenteuer. Die doppelte Ironmandistanz (EM Bronze mit der Mannschaft) und im Team Triple Ironman (Achim strampelte die 540 Kilometer auf dem Rad und wurde Dritter der WM) brachten schöne Erfolge.

### Jetzt aber auf' s Rad

Vom Laufen über den Triathlon dann aber auf' s Rad. Seit fünf Jahren spielt Achim hier seine Freude und Qualitäten aus. 2007 erreichte er als Neunter der Ultrarad-WM im Ziel den Glocknerman. Dem folgten einstellige Platzierungen beim Schweizer Alpenbrevet, beim Samsonman Radmarathon und bei der Race Across America-Qualifikation, bevor er ganz oben stand – als Weltmeister aller Klassen im Ultraradmarathon (3 Tage – über 1000 Kilometer/15000 Höhenmeter - Zielzeit 43 Stunden und 47 Minuten)!



### Going longer:

Extremsportler Dr. Achim Heinze triumphiert erneut bei WM im Ultraradmarathon

In der Bayerischen Laufzeitung 2011 berichteten wir über den Ultraradmarathon-Weltmeister Achim Heinze. Nach 2009 gelang es ihm dieses Jahr erneut, den WM-Titel in dieser extremen Ausdauersportart zu erringen. 1000 Kilometer, 13 Pässe in den Alpen mit insgesamt 15750 Höhenmetern und dabei 38 Stunden nonstop auf dem Rennrad unterwegs. Wir haben beim 41-jährigen Niederbayer nachgefragt.

1000 km ohne Pause. Warum tut man sich diese Schinderei überhaupt an?

Heinze: „Weil ich dazu nach eineinhalb Jahrzehnten Grundlagentraining mittlerweile in der Lage bin. Ich fahre auch sehr gerne Radmarathons, aber so richtig liegen mir die extremeren Rennveranstaltungen mit vielen Pässen einfach besser.“

Wie bereitet man sich auf eine derart lange Renndistanz vor?

Neben dem erwähnten mehrjährigen Grundlagen-Aufbau ist Kraftausdauer am Berg entscheidend. Die Teilnahme an kürzeren, intensiven Vorbereitungsrennen gibt den letzten Schliff.“

Ein Drittel der Teilnehmer gibt bei Extremradveranstaltungen auf. Oft sind auch medizinische Gründe dafür ausschlaggebend. Ist das Extreme nicht auch ein Risikosport?

Heinze: „Nein, man muss seine Grenzen vorher ausloten und wissen was man leisten kann. Den Wettbewerb selbst als Experiment zu betrachten, könnte allerdings gefährlich werden.“

Wo sehen Sie die Gefahren?

Heinze: „Die 15750 Höhenmeter muss man auch bergab fahren, das oft bei Nacht und Nebel mit schlechten Straßeverhältnissen. Sekundenschlaf kann man sich nicht erlauben.“

Wie hält man sich wach?

Heinze: „Indem man gut trainiert und gesund am Start steht, in der zweiten Nacht eventuell etwas weniger anzieht als angenehm. Koffeintabletten und Energiedrinks kommen gegen die zentrale Ermüdung nicht an. Würden diese „Hilfsmittel“ etwas Wesentliches bewirken, wären diese mit Recht verboten.“

Wie groß ist die logistische Herausforderung der Teilnahme an einem Extremsportevent?

Heinze: „Meist werden Freunde und Bekannte als Team rekrutiert, die selbst sportbegeistert sind und ihre Zeit für den sportlichen Erfolg opfern. Sie müssen im Begleitfahrzeug navigieren, mich verpflegen und auch mal motivieren.“

Wie wichtig ist der Faktor Ernährung?

Heinze: „Es ist der entscheidende, weil oft unterschätzte Faktor.“

Was essen Sie unterwegs?

Heinze: „Ich ernähre mich überwiegend flüssig. Über die Jahre habe ich für mich die optimale Mischung gefunden. Ein Sportnahrungshersteller wurde auf mich aufmerksam und wird meine gesammelten Erfahrungen als Sportgetränk ab 2013 anbieten. Dann entfällt zukünftig das Abmessen von Elektrolyten mit der Briefwaage vor den Rennen“

Sie sind auch in der Laufszene anzutreffen. Es ist eher selten, dass Radfahrer auch laufen?

Heinze: „Im Winterhalbjahr bin ich gerne bei Berg-und Crossläufen zu Gast. Selbstverständlich sollte ein Radfahrer auch Alternativsportarten wie Laufen, Skilanglauf oder beispielsweise Skibergsteigen ausüben. Koordination und Motorik werden auf dem Rennrad nur sehr eingeschränkt gefordert.“

Letzte Frage: Sollten Läufer dann umgekehrt auch Radfahren?

Heinze: „Zur Regeneration würde ich Radfahren auf jeden Fall empfehlen, da die Muskelarbeit dort hauptsächlich konzentrisch erfolgt. Auch wenn es paradox klingen mag: Wenn man lange Zeit bei einer Sportart bleiben will, gerade dann muss man auch andere Sportarten ergänzend ausüben.“



Weitere Informationen für ein zielgerichtetes Training findet man in seinem mit vielen Farbbildern garnierten Buch:

Von 0 auf 1000  
Mein Weg zum Extremradsport  
Dr. Achim Heinze  
Degen Mediahouse  
[www.degenmediahouse.de](http://www.degenmediahouse.de)  
IBN: 978-3-942596-00-8

Eigene Homepage:  
[www.achimheinze.de](http://www.achimheinze.de)

