

**Bericht zu Herbert Menewegers gescheitertem
Weltrekord-Versuch
(Wien 01./02.04.00)**

**Dr. Kurt A. Moosburger
Facharzt für Innere Medizin
Sportarzt und Ernährungsmediziner**



Hauptgrund: das Vorhaben, den 12-Std-Weltrekord en passant brechen zu können...

Es macht einen grossen Unterschied, ob man "nur" 12 Stunden "brettern" muss und dann "tot" vom Rad kippen kann oder ob man dann noch 12 Stunden lang weiterfahren muss - und das auch nicht gerade im Spazierfahrtempo...

Die hohe Belastungsintensität in den ersten Stunden (Start war um 9 Uhr morgens), verbunden mit einer für die hohe Belastung (Schnitt über 38 km/h) unzureichenden Energiezufuhr in so gut wie ausschliesslich flüssiger Form hat Herbert "leer" gemacht (das Problem kannten wir bereits aus unserer letztjährigen Vorbereitung und natürlich auch beim RAAM).

Herbert hätte mindestens 1000 kcal pro Std in den ersten 12 Std gebraucht, um die Intensität halten zu können, schaffte aber nur 500 - 600 kcal/Std.

Die mangelnde Flüssigkeitszufuhr – zudem war die Luft in der Halle sehr trocken - zeigte sich auch durch eine ausbleibende Harnproduktion bis 23 Uhr, aus klinischer Sicht bestand somit eine Anurie, Leitsymptom des akuten Nierenversagens, in diesem Fall offensichtlich prärenal bedingt durch Flüssigkeitsmangel-bedingte Hypovolämie.

Nach ca. 3 Std musste er das Tempo reduzieren, weil die Glykogenspeicher leer waren und die hohe Belastungsintensität durch die nicht ausreichende Kalorienzufuhr nicht mehr energetisch abgedeckt werden konnte.

Ausserdem traten starke Kreuzschmerzen auf, ausgelöst durch das für einen nicht bahn-erprobten Radfahrer wie Herbert ständige Durchfahren der Steilkurven in Triathlonposition, was zu Muskelverspannungen im unteren Rückenbereich führte. Regelmässiges stretching auf dem Rad war erforderlich, darunter litten Rhythmus und Aerodynamik, was den speed weiter beeinträchtigte. Ich sah mich gezwungen, medikamentös einzugreifen, mittels NSAR (Voltaren und Irritren) konnten die Schmerzen deutlich gebessert werden.

Wie ein Uhrwerk spulte Herbert seine Runden auf der 250m-Bahn herunter und konnte sehr lang (bis ca. 22 Uhr) trotz chronisch leerer Glykogenspeicher eine konstante Geschwindigkeit von 36 km/h halten (Durchgang um 21:00 nach 12 Std 438 km = Schnitt von 36.5 km/h, trotz 4-minütiger Stuhlgangpause. Aufgrund des flüssigen Stuhls verabreichte ich 2 Kps Immodium, um einem Durchfall und damit weiteren Stuhlgängen zuvorzukommen).

Dann zeichnete sich der von mir befürchtete (eigentlich vorhersehbare) Einbruch ab, Herbert wurde langsamer, sein Tritt unrunder, die Geschwindigkeit sank teilweise unter 33 km/h, was das Durchfahren der Steilkurven technisch noch schwieriger gestaltete. Trotzdem war er aufgrund des Zeitpolsters aus den ersten Stunden bis Mitternacht auf Weltrekordkurs. Es war aber absehbar, dass er das dafür erforderliche Tempo nicht bis in die Früh durchhalten können würde.

Schliesslich war Herbert so "fertig" (Kreislaufprobleme, Schwindel, koordinative Schwierigkeiten und Übelkeit als Zeichen der Hypovolämie und Hypoglykämie - immerhin fuhr er seit Stunden mit leeren Glykogenspeichern ausschliesslich im Fettstoffwechselfereich, und das mit einer relativ hohen Intensität, die auch eine entsprechende Zuckerverbrennung benötigt hätte. die zugeführten Kohlenhydrate reichten offensichtlich nicht einmal mehr aus, den Blutzucker halbwegs konstant zu halten) und so müde, dass er nach Mitternacht sogar zwei (ursprünglich natürlich nicht eingeplante) Schlafpausen beanspruchte. Zu diesem Zeitpunkt war seine Motivation auf einem Tiefpunkt angelangt.

Obwohl jetzt feststand, dass der Weltrekord nicht mehr zu realisieren war, entschloss sich Herbert, die 24 Stunden zu Ende zu fahren. Ich bewunderte ihn, dass sogar in dieser schwierigen Situation seine Willenskraft stärker war als seine Enttäuschung über den gescheiterten Weltrekordversuch – eine wahre Prüfung für das RAAM!

Nach der zweiten Schlafpause wirkte Herbert relativ gut erholt, konnte wieder konstant 33 km/h fahren. Auch die anfangs "trockengelegten" Nieren kamen wieder in Schwung (die für das akute Nierenversagen typische Polyurie nach der Anurie). Die oftmaligen Pinkelpausen (ein bis zwei pro Stunde!) waren "lästig", sie zwangen Herbert jedesmal zum Stehenbleiben, weil unsere Kondomkonstruktion nicht wie gewünscht funktionierte. Dadurch wurde der Rhythmus immer wieder unterbrochen und das ständige Anfahren auf der schrägen Bahn kostete natürlich weitere Kraft.

Nach 24 Stunden wurden es immerhin noch 775 km (exakt 3100 Runden á 250m, Schnitt incl. aller Pausen 32.3 km/h).

Wenn man die nicht eingeplanten Pausen (insgesamt zumindest 2 Std!) und die Probleme von seiten Ernährung/Kreislauf/Bewegungsapparat berücksichtigt, für mich trotz allem eine herausragende Leistung und auf alle Fälle eine lehrreiche Erfahrung für Herbert und das ganze Team.

Hätte Herbert von vorneherein nur den 24-Std-Weltrekord im Auge gehabt, wäre ein Schnitt von 36 km/h - davon bin ich überzeugt - möglich gewesen...

Für das RAAM muss ich mir was einfallen lassen, wie ich Herberts Energiezufuhr optimieren kann und er wird seine Nahrungsakzeptanz trotz intensitätsbedingten "Appetitmangels" und die notwendige hochkalorische Nahrungszufuhr während intensiven Trainingseinheiten trainieren müssen... die leistungsphysiologischen Voraussetzungen und die mentale Stärke für das RAAM hat Herbert auf jeden Fall.