

RÖTTINGEN

Andreas Singer ist weiter im Ultraausdauersport unterwegs



Foto: Andreas Singer | Andreas Singer beim diesjährigen Ötztaler Radmarathon.



Bearbeitet von Lena Berger

09.09.2021 | aktualisiert: 09.09.2021 17:13 Uhr

Ötztaler Radmarathon-Finish in 12:13.10,6 Stunden – Andreas Singer aus Röttingen macht mit seiner Teilnahme beim Ötztaler Radmarathon 2021 erneut auf seine Sambia-Spendenaktion „25cent“ aufmerksam. Hier unterstützt die Schule von Singer ein Frühstücksprojekt, das den 400 Kindern jeden Schultag ein warmes Frühstück zukommen lässt.

Blickt man auf die vergangenen Jahre und die Herangehensweise zurück findet man von dem ehemaligen Röttinger und Eibelsstädter 3. Liga-Volleyballer und späteren Bundesligatrainer eine illustre Liste an Ultraausdauerevents, die noch lange nicht am Ende ist. Dabei ist auch laut einer Mitteilung erstaunlich, dass er erst vor sechs Jahren die Volleyballschuhe an den Nagel gehängt hat, sowie alle Trainerposten und Angebote aufgab, „um sich mal um sich selbst zu kümmern“ erklärt Singer seine Beweggründe.



Ultraausdauerevents und spezielle Vorbereitung dafür?

Zu Beginn aber stand regelmäßiges Training, das er sich selbst und regelmäßig steigernd in allen bekannten Ausdauerdisziplinen auferlegte und diszipliniert in den jeweiligen Jahresphasen stetig und konstant absolvierte. Nicht nach Lust und Laune, sondern detailliert und quasi nach „Plan und Zahlen“.

Dreimal finishte Singer die Ziellinie bei den Langdistanz Triathlons in Roth sowie einmal in Regensburg. Als Gegensatz zu den heißen Sommertemperaturen absolvierte Singer im Winter Skiathlons und Bergmarathons. Fünf Laufmarathons standen auf dem Plan, etliche Radmarathons weit über die Grenze von 200 Kilometern sowie auch die kurzentschlossene Teilnahme bei einem 24-Stunden-Schwimmen.

In der wettkampfflosen, pandemiebedingten Zeit 2021 mit allen Wettkampfabgaben entschloss sich Andreas Singer nach einer Ausfahrt mit seinem Freund spontan zu schauen, ob man ohne langfristige Vorbereitung und sich Gedanken zu machen ein „Everesting“ (einmal die Höhe des Mount Everest immer an ein und dem selben Anstieg hoch und abfahrend, bis man 8848 Höhemter erreicht hat) meistern kann.

Überraschende Anmeldebestätigung für den Öztaler Radmarathon

Dieses Spontanziel war nach 15 Stunden im vergangenen Jahr ebenfalls erreicht und Singer sammelte einen vierstelligen Betrag für seine Sambiahilfe. Dieser floss komplett in das unterstützte und seit 2018 angelaufene Patenschulprojekt.

Ebenso unterstütze er einen Radsportfreund, als der an der Würzburger Frankenwarte mit seinen drei steilen Anstiegen einen Hauch von Öztaler Alpen hatte. Steile „fränkische Rampen“ standen ganztägig auf dem Programm und dieses Projekt 5000 Höhenmeter hatte er nach 7,5 Stunden absolviert. Die eingefahrenen Spenden gingen an „no limits“ in Würzburg, eine Sportstiftung zur Stärkung des Inklusionssports.

Unverhofft kam dann im Frühjahr eine E-Mail mit einer Anmeldebestätigung für den Öztaler Radmarathon und Andreas Singer glaubte zuerst an ein Versehen, denn „ich habe mich in diesem Jahr ja gar nicht angemeldet, sogar vergessen, weil es ja bisher

nie geklappt hatte mit seinem ausgelosten Platz“. Seine Anmeldung aus dem vergangenen Jahr wurde weiter in den Lostopf für 2021 geschoben.

Vorbereitung über die Spessarthügel musste reichen

Ein Tag später war die Anmeldung fix, ein Zimmer war schnell gebucht. In den Gesprächen mit seinem Gastwirt erfuhr er vieles „von der Strecke aus erster Hand“. Selber gefahren war Singer die Pässen auch schon mindestens alle einmal. Meistens aber eben nur einen pro Tag, im Urlaub, „um mal zu schauen, wie es da oben so aussieht“.

Schnell mussten die einfache Spessarthügelvorbereitung in seiner Wohnortnähe Wertheim in diesem Jahr ausreichen. Über 10 000 Trainingskilometer und 110 000 Höhenmeter wurden in acht Monaten eingesammelt, bei gestarteten virtuellen Trainingsgemeinschaften mit seinen fünf Radsportfreunden auf einer Online-Trainingsplattform für Rollentraining.

Es gab feste Trainingszeiten unter der Woche sowie am Wochenende. „Wir absolvierten gemeinsam unsere harten Intervalltrainings, aber jeder eben im Lockdown in seiner eigenen Wohnung“, so Singer. All das ist nur eine Grundlage für den Öztaler, auch die Weltmeisterschaft der Jedermänner genannt.

Man lernt gut auf seinen Körper zu hören

Das Rennen fand in diesem Jahr unter enorm schwierigen Bedingungen statt. Wetterumschwung mit Regen, Schnee und Kälte machten den Teilnehmern das Leben bereits in den Tagen vor dem Rennen schwer. Dass sich durch einen Felssturz die Strecke um Kilometer und Höhenmeter verlängerte, hatten viele bei diesen Wetteraussichten schon als Nebensächlichkeits verdrängt, "obwohl es das heiße Thema in der Woche ab Montag davor war“, berichtet Singer.

Am Ende galt nach einer Fahrzeit von 12:13.10,6 Stunden auch für Singer das Öztaler Motto: „Da hast du deinen Traum“ „Unglaublich, wie viele gar nicht erst wetterbedingt starteten am Morgen bzw. in diesem Jahr auch nicht im Ziel ankamen. Jeden Berg dazu im leichtesten Gang, für den hatte ich in diesem Jahr zu Hause nur maximal zehn Minuten gebraucht. Da lernt man an so einem langen Tag mit seinem Körper nicht nur zu sprechen und zu befehlen, sondern auch demütig zuzuhören und nachzugeben, man fühlt definitiv jede Faser und das nicht nur in den Beinen. Durch das ständige Ziehen am Lenker hätte ich sogar noch mehr Ruder- und

Klimmzugtraining machen können, wenn es nach dem Oberkörpermuskelkater geht.“

Entspannte Zielabfahrt vom Timmelsjoch bis Sölden

Energie für die Kälte sparen, auch diese Wichtigkeit hat Singer bereits bei seinem Bergmarathon in der Schweiz erfahren dürfen, denn in Rettungsfolie wollte er nicht eingepackt werden. Deshalb nahm Andreas Singer auch in einem eigenen Rucksack die dickste und dichteste zur Verfügung stehende Regenjacke, sowie Neoprenhandschuhe mit, um sofort die Kleidung zur Verfügung zu haben. "Damit hatte ich wirklich eine entspannte Zielabfahrt vom Timmelsjoch bis Sölden und genoss förmlich diesen Teil der komplett gesperrten Straßen und da war es auch egal, dass im strömenden Regen der eiskalte Regen ins Gesicht trommelte. In Sölden war die Stimmung extrem toll am Straßenrand. Das ist ein Erlebnis, das bleibt."

Bei seiner Rückreise meldete sich Andreas Singer spontan eine Woche später beim Triathlon in Kirchbichl/Österreich an, ohne Lauf- und Schwimmtraining. Er startete bei den Tiroler Meisterschaften zwar „nur“ in der Sprintdistanz (750 Meter Schwimmen, 18 Kilometer Radfahren, fünf Kilometer Lauf), jedoch ging es hier immerhin um die Qualifikation für die Europameisterschaften 2022 in München „Da wollten also schon ein paar gewinnen,“ so Singer und freut sich trotzdem mit Rang vier über die knapp verpasste Bronzemedaille.

Nichts mehr verpassen: [Abonnieren Sie den Newsletter für die Region Würzburg](#) und erhalten Sie dreimal in der Woche die wichtigsten Nachrichten aus Ihrer Region per E-Mail.