



Berliner Team *InterSpine* beim härtestem Radrennen Europas, dem *Race Around Austria*

Am 13. August 2013 startet mit dem Race Around Austria in St. Georgen das härteste Radrennen Europas. Nonstop führt das Radrennen die Athleten durch acht Bundesländer auf 2.200 Kilometern, gespickt mit 28.000 Höhenmetern. Ein illustres Fahrerfeld mit 80 Teilnehmern hat sich bislang für das Race Around Austria gemeldet. Vom Ort im Salzkammergut gehen die Starter auf ihre Abenteuerreise, die sie entlang der Grenzen Österreichs eine Runde durch das Alpenland führt.

Bereits 1988 wurde das Projekt Österreich auf den grenznahen Straßen zu umfahren von Manfred Guthardt umgesetzt. Er brauchte dafür 9 Tage, hielt dabei jedoch während der Nacht lange Schlafpausen ein, bzw. fuhr die Strecke wie bei einem Etappenrennen ab. Am 22. August 2009 gab es die erste Auflage als echtes Nonstop-Radrennen mit Einzelfahrern, 2er Teams und 4er Teams. 2012 startete das Race Around Austria erstmals im Salzkammergut, St. Georgen im Attergau war Start- und Zielort der Veranstaltung.

Unser Team besteht aus engagierten Freizeitsportlern. Wir möchten Spaß mit Wettkampfstimmung verbinden und Werbung für den Sport machen. Wir wollen in einer Atmosphäre aus ambitioniertem Training mit Sportzielen Freude verbreiten und Erfolge feiern.

Unser Training ist für die Ewigkeit. Wir akzeptieren den Schmerz, wir lassen uns ausquetschen, wie ein nasses Handtuch. Wie werden älter, die Bewegungen abgehakter, nicht mehr so harmonisch und die Zeiten eher schlechter. Aber wir machen weiter, weil es keine Alternative gibt, weil wir uns der Bewegung und dem Wettkampf verschrieben haben. Egal ob wir in der Masterklasse starten oder in der Agegroup, egal ob bei der M40, M70 oder M90. Wir sind dabei. Wir können uns nicht mehr ganz so tief über den Lenker beugen, haben nicht mehr die beste Aeroposition und nicht mehr den ganz runden Tritt. Wir sind im Schultergelenk steifer geworden und kriegen den Ellenbogen nicht mehr ganz so hoch wie früher. Wir humpeln mehr als das wir laufen. Aber wir kämpfen. Wir sind mental stark und haben einen unzerbrechlichen Willen. Das tägliche Training ist der Glanz der Dauer. Wir wollen uns das Gefühl erhalten: Ich gehöre dazu, ich bin ein Teil des Teams, ich bin motiviert, denn wir haben Spaß. Und dann geht es weiter immer weiter, denn das Training hört niemals auf.

Als Teammanager, Arzt und Rückenspezialist möchte ich auch Patienten den Weg in den Sport zeigen und gemeinsame Interessen und Ziele ausloten, um die Leistungsfähigkeit und Trainingsbelastung des Einzelnen zu erhöhen.

Wir starten dieses Jahr beim **Race Around Austria (RAA)** mit einem 2er Team, Alexander Maximilian Ernst, 47 Jahre und Prof. Dr. med. Christian Woiciechowsky 51 Jahre. Zum Team gehören 7 Betreuer, die das Pace Car, das Wohnmobil und das 2. Begleitfahrzeug fahren. Extremradrennen im Team werden nicht primär am Rad gewonnen. Es ist ein Zusammenspiel von Betreuern und Athleten, eine Frage der Taktik und der Leistungsfähigkeit aller Beteiligten. Wichtig ist, dass die Mannschaft das Rennen vorbereitet. Es sind Aufgaben zu verteilen, Navigation, Kommunikation, Essensversorgung, Einhalten von Schlaf- und Ruhepausen müssen eingehalten werden. Organisation und Logistik spielen eine große Rolle. Es ist nicht einfach Leute zu finden, auf die man sich 100% verlassen kann, die sich für eine Sache kurz in den Hintergrund stellen. Wir sind stolz ein solches Team von Freunden zu haben. Es war nicht immer einfach Trainingszeit zu sammeln, da wird jeder Familienurlaub zum Trainingslager. Jeder Ausflug wird danach beurteilt, ob man die Strecke auch mit dem Rad zurücklegen kann, während die Familie noch schläft sitzt man schon auf dem Rad. Aber wir sind motiviert und Motivation schafft Lösungen und so freuen uns auf das Rennen

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Christian Woiciechowsky

Teammanager

Paulsborner Str. 93

10709 Berlin

Tel. : +49 30 89048503

FAX: +49 30 89048504

email: team@interspine.eu

www.interspine.eu

www.youtube.com/TeamInterSpine

www.facebook.com/TeamInterSpine

www.twitter.com/TeamInterSpine