



„Wer kämpft kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren!“

Newsletter Nr. 02/2009

21.06.2009

Inhalt

BT-Paralympicworldcup Manchester.....	2
Gesamtsieger des Europacup Corezze/Frankreich.....	2
Bayern-Rundfahrt	3
Dopingkontrolle Nr. 02/2009	4
Europacup Gippingen/Schweiz	4
Skins	5
Bayerischer Sportpreis	6
Vorschau.....	6

Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen

Beste Grüße

Holfgang Lacher

BT-Paralympicworldcup Manchester

20./21.05.2009 - Zum dritten Mal nach 2006 wurde ich zu diesem Worldcup eingeladen. Nachdem es das erste Bahnrennen - ohne große Vorbereitung - ist, sind die Erwartungen nicht zu groß. Für die Engländer ist das jedes Jahr ein Show-Wettkampf. Die bereiten sich dafür speziell vor und räumen meistens alles ab.



Trotzdem gab ich wie immer alles und fuhr in der Qualifikation die drittschnellste Zeit (4:52,5 Minuten). Ich hatte damit das große Finale um Gold um gerade einmal eine halbe Sekunde verpasst. Im Finalrennen gegen meinen Dauerrivalen Fabio Triboli aus Italien konnte ich mir aber BRONZE sichern!

Gesamtsieger des Europacup Corezze/Frankreich

23./24.05.2009 - *Mein erstes Europacuprennen in diesem Jahr.* 2008 konnte ich hier den Gesamtsieg holen. Insofern ging ich gut motiviert ins Straßenrennen. Hier war mein Ziel, möglichst wenig Zeit auf den Ersten zu verlieren. Im Zeitfahren konnte ich ja wieder einiges gut machen. Hier in Frankreich werden nämlich die Zeiten beider Rennen für die Gesamtwertung addiert.

Ein schwerer Kurs, den ich vom letzten Jahr - damals gewann ich - noch gut kannte. Dennoch sollte mir die Runde liegen. Als ich zum Start rollte, war ich noch guter Dinge ... In Runde zwei allerdings war es vorbei mit meiner Lockerheit: Eine Panne warf mich weit zurück. Unser Mechaniker Uwe schaltete blitzschnell und wechselte mein Hinterrad aus. Mit eineinhalb Minuten Rückstand nahm ich die Verfolgung auf. Alleine gegen das Feld - ein Einzelzeitfahren.

Nach fast 20 Kilometern Alleinfahrt erreichte ich zu Beginn der letzten Runde tatsächlich noch das Feld. Dort ging es mir allerdings gar nicht mehr gut - ich war einfach nur kaputt. Dennoch konzentrierte ich mich auf den anstehenden Bergaufsprint. Mit einer vorderen Platzierung wollte ich mir eine gute Ausgangsposition für das morgige Zeitfahren sichern.

Mit letzter Kraft quälte ich mich trotz meiner Panne noch auf Rang fünf. Damit wurde ich bester Deutscher.

Zeitfahren - Acht Sekunden musste ich auf den gestrigen Sieger gutmachen. Ich war mir vor dem Start nicht sicher, ob ich das schaffen würde. Die Strecke war schwer und die Beine taten sehr weh. Immerhin war es mein fünfter Wettkampf in Folge - fast wie bei einer Rundfahrt. Hinzu kam die enorme Hitze. Ich kämpfte fast bis zum Umfallen. Im Ziel erfuhr ich dann, dass es reichte. Um vier Sekunden hatte ich den Sieg geholt - ganz schön knapp!

Damit holte ich mir auch den Gesamtsieg an diesem Europacup-Wochenende. **Die**

Ausbeute: zwei Pokale, eine Medaille und ein Blumenstrauß !



Damit habe ich mich auf von Null auf **Platz 6 der UCI-Weltrangliste** geschoben.

Bayern-Rundfahrt

30.05.2009 - Im Rahmen eines Profi-Rennens zu starten ist immer etwas Besonderes. Deshalb freute ich mich schon im Vorfeld riesig auf die Bayern-Rundfahrt. Sie ist das größte Etappenrennen auf deutschem Boden. Wir starteten auf demselben Kurs wie die Profis: 29 Kilometer. Zehn Fahrer der Paralympics waren geladen. Mein härtester Konkurrent sollte



Chris Leiter werden. Ihn wollte ich möglichst hinter mir lassen.

Ich fuhr als letzter Fahrer von der Startrampe in Friedberg bei Augsburg. Hinter mir das Begleitfahrzeug von **NutriDual**, von dem ich das Rennen über gefilmt wurde. Ich hoffe auf den Videobildern sieht man nicht, dass es mir

eigentlich gar nicht so gut ging. Irgendwie fehlte die Kraft. dennoch holte ich schon nach fünf Kilometern den vor mir gestarteten Klaus Lungershausen ein. Auch im Folgenden fuhr ich viele meiner Gegner auf: Tino Käßner, Michael Teuber und auch Chris Leiter. Der war immerhin zwei Minuten vor mir gestartet.

Im Ziel wurde ich vom Publikum als Sieger gefeiert. Das freut einen natürlich besonders.

Dopingkontrolle Nr. 02/2009

04.06.2009 - Heute bin ich - wie im ADAMS-System (Anti-Doping Administration & Management System) gemeldet - gegen 16 Uhr von der Arbeit nach Hause gekommen. Als ich aus meinem Auto ausstieg begrüßte mich ein unbekannter Herr sehr freundlich und fragte, ob ich Herr Wolfgang Sacher bin. Natürlich bin ich das, antwortete ich. Das sieht man doch am Auto! Er stellte sich vor (Name darf nicht genannt werden) und kommt im Auftrag der NADA. Wir sind dann ins Haus gegangen und haben das übliche Prozedere durchgemacht. Es dauerte schon eine Weile bis ich den Urin abgegeben konnte. Aber Kaffee und Wasser gab es genug und so ging es dann auch einigermaßen schnell über die Bühne.

Die **Nationale Anti Doping Agentur (NADA)** ist die maßgebliche Instanz für die Dopingbekämpfung in Deutschland.

Europacup Gippingen/Schweiz

05./06.06.2009



Straßenrennen – Insgesamt waren 56,4 Kilometer auf einem Rundkurs von 9,4 km zu fahren. Nach drei von sechs Runden setzte sich eine Fünfer-Gruppe (2 Italiener, 2 Franzosen und 1 Schweizer) ab.

Das Hauptfeld, in dem ich war, wollte aber nicht mehr ran fahren. Ab und zu wurde attackiert und dann das Tempo wieder extrem herausgenommen. Der Abstand zur Spitzengruppe wurde aber immer größer. Ab und zu versuchte ich mich abzusetzen. Aber immer mit den falschen Fahrern (Italiener und Franzosen). Die nahmen das Tempo natürlich heraus, um ihre eigenen Leute in der Spitzengruppe nicht zu gefährden.

Also fuhr ich ohne große Ambitionen weiter und zog dann für Chris Leiter den Sprint an. Leider konnte er sich aufgrund von Krämpfen nicht mehr an die Spitze unseres Feldes setzen. Ich rollte mit kurzem Abstand als neunzehnter des Hauptfeldes über die Ziellinie.

Zeitfahren - Die Strecke war eigentlich für ein Zeitfahren ziemlich kurz. Nur 9,4 Kilometer. Also eine Runde des gestrigen Straßenrennens. Zwei Steigungen und etwas Gegenwind.

Wie in Peking war ich auch dieses Mal der Gejagte. Nur 30 Sekunden hinter mir, startete der amtierende Zeitfahrweltmeister Wolfgang Eibek. Insofern war es für mich eine besondere Herausforderung. Gegen ihn habe ich in 4 Jahren erst zwei Mal gewonnen (Bayern-Rundfahrt 2008 und in Peking).

Ich überlegte lange mit was für einem Blatt ich den Berg gleich nach dem Start hoch fuhr. Letztendlich legte ich das große Blatt auf. Und es war richtig.

Ohne einmal zurück zu schauen drückte ich das Ding durch und **gewann mit 12 Sekunden vor Eibek**.



Skins

In den letzten Wochen war ich sehr viel auf Reisen zu den Wettkämpfen. Meistens im Sitzen oder Stehen unterwegs. Für mich als Radsportler ist das nicht optimal. Dicke Beine mindern die Leistung. Deshalb setze ich seit Beginn dieser Saison auf Produkte von **Skins**. Das Skins™-Programm für körpergerechte Kompression wird aus feinsten Lycra- und Meryl-Mikrofasern hergestellt und wurde wissenschaftlich entwickelt, um die mit Smart Fabric bedeckten Teile Ihres Körpers zu unterstützen und die Muskeln im Gleichgewicht zu halten. Skins™ hat mit Sicherheit positiven Einfluss auf Ihre Trainier- und Spielweise und beschleunigt Ihre Regenerierung. Sie werden sich nach hartem Training frischer fühlen und auch die verzögert auftretenden Muskelschmerzen (DOMS) werden minimiert.

Schwere Beine nach langen Reisen gehören bei mir der Vergangenheit an. Dank Skins™ travel & recovery (long tights und Power socks).

Mehr Informationen rund um die Produkte von Skins gibt es unter:
<http://www.skins.net>

Bayerischer Sportpreis

Der Bayerische Ministerpräsident Horst Seehofer hat mich darüber informiert, dass ich in Anerkennung meiner hervorragenden Leistungen am 29.06.2009 den Bayerischen Sportpreis in der Kategorie „Jetzt-erst-Recht-Preis“ als Auszeichnung für die vorbildliche Überwindung eklatanter Schwierigkeiten im Sport verliehen bekomme.

Im Rahmen eines Festaktes am Montag, den 29.06.2009, ab 18.30, wird mir die Auszeichnung überreicht. **Der Festakt wird am gleichen Tag um 21.45 Uhr im Fernsehen (Drittes Programm BR) übertragen.** Im Anschluss wird zu einem Staatsempfang geladen.

Ich bin sehr stolz und fühle mich geehrt diesen Preis zu erhalten!

Vorschau

Teilnahme an der 7. Jeantex-TOUR-Transalp:

Vom 28. Juni bis zum 04. Juli findet in diesem Jahr die Jeantex-TOUR-Transalp statt an der ich zum zweitehn Mal nach 2007 teilnehme. Knapp 1.200 Teilnehmer starten in Sonthofen zur siebten Auflage von Europas bedeutendstem Rennrad-Etappenrennen über die Alpen. In sieben Tagesetappen bewältigen Zweier-Teams 18 Alpenpässe mit insgesamt mehr als 18.000 Höhenmetern. Rund 822 km legt das Peloton in dieser Zeit bis zur Ziellinie in der Altstadt von Arco, nahe des Gardasees, zurück.

In diesem Jahr erwartet die Teilnehmer neue sportliche Herausforderungen über spektakuläre Pässe wie dem Timmelsjoch (2.509 m) mit Blick auf die Gletscher der Ötztaler Alpen, dem Stilfserjoch (2.753 m) mit seinen 48 Kehren - der höchste und faszinierendste Pass der zentralen Alpen - und dem Passo Gavia (2.604 m). Absoluter Höhepunkt ist die 5-Pässe-Etappe von Livigno nach Kaltern: Mit 181

Kilometern und 3.770 Höhenmetern ist die diesjährige Königsetappe auch die härteste, die jemals bei der Jeantex-TOUR-Transalp gefahren worden ist.

Nähere Infos dazu sind unter www.tour-transalp.de erhältlich.

In den nächsten Tagen gibt es dazu einen eigenen NEWSLETTER in dem das TEAM, die Sponsoren und Unterstützer des Projektes vorgestellt werden.

Meine Partner:

