



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

**Newsletter 03/2010**

**22.06.2010**

## **Inhalt**

Weltcup in Segovia/Spanien .....	2
Tag 1: Doppelsilber bei Europacup und Deutscher Meisterschaft.....	5
Tag 2: Deutscher Meister Einer-Straßenrennen – Titel Nr. 15.....	6
Termine.....	7

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und stehe für Fragen sowie Anregungen jederzeit gerne zur Verfügung.

Euer

*Wolfgang Sacher*

## Weltcup in Segovia/Spanien

Vom 11.-13. Juni 2010 fand im spanischen Segovia der erste und einzige Paracycling-Weltcup statt. Für jeden Nation ein wichtiges Event, weil es bei diesem Weltcuprennen möglich ist Punkte für die Paralympics in London 2012 einzufahren. Insofern war zu erwarten, dass der Weltcup in Segovia eine „kleine Weltmeisterschaft“ wird.

Unsere Anreise erfolgte bereits am Mittwoch, den 09.06.2010. Unsere Räder waren bereits seit Dienstag mit einem Transporter unterwegs. Unsere Anreise verzögerte sich gleich einmal am Flughafen. Anstatt 12:05 Uhr ging unser Flieger erst gegen 14 Uhr. Ein langes Warten, zumal wir schon um 10.45 Uhr eingchecked hatten.

Von München startete eine kleine Gruppe mit Yvonne Marzinke, Wolfgang Stöckl, Chris Leiter, Michael Teuber, Christian Meyer, Max Weber, Norbert Mosandl und mir. Die bayerische Delegation! Der Rest der Nationalmannschaft kam noch von Frankfurt und Berlin.

Mit Arzt, Physio und Betreuer waren wir eine der größten Mannschaften mit gut 40 Personen. Die Anreise dauerte ziemlich lange. Nach unserer Landung gegen 17 Uhr in Madrid, ging es mit zwei Leihwagen nach Los Angeles de San Rafael. Es war kalt, nass und bei unserer Ankunft im Hotel bereits Nacht.

Nach einem ganz guten Abendessen gingen wir dann auch schon ins Bett. Der Tag war eben lang und anstrengend.

Am nächsten Tag bauten wir nach dem Frühstück unsere Räder zusammen und trainierten bereits am späten Vormittag. Feststellen mussten wir dabei, dass Spanien auch andere Seiten hat. Jeder denkt natürlich an Sonne pur. Dem war nicht so. Meine Sonnencreme mit Schutzfaktor 40 hatte ich völlig umsonst mitgenommen. Mittwoch bis Sonntagmorgen hatte es lediglich 9-12 Grad bei immer wiederkehrenden Regen.

In Deutschland schönsten Wetter, traumhafte Temperaturen und wir hier im kalten und verregneten Spanien. Das hätte sich keiner träumen lassen.

### Freitag, 11.06.2010 – Straßenrennen



Unwetter vor dem Start: Kälte (10 Grad), Regen und viel Wind setzten uns vor und während des Rennens richtig zu.



Das Warmfahren vor dem Rennen absolvierten wir unter den zur Verfügung gestellten Pavillons.



Das Starterfeld der Gruppen C5 und C5 mit insgesamt 52 Fahrern.



In der ersten Runde fuhren alle langsam, um die gefährlichen Passagen auszuloten. Ab Runde 2 ging es richtig zur Sache. Es wurde ständig attackiert!





In Runde 3 konnten sich der Italiener Pittacolo, der Franzose Jérémy CRÉPELIÈRE und Wolfgang Sacher sich von der Hauptgruppe absetzen. Unser Vorsprung betrug gut eine Minute.



Diesen Vorsprung konnten wir 4 Runden und ins Ziel halten.  
Bronze: Jérémy CRÉPELIÈRE , Silber: Wolfgang Sacher; Gold: Pittacolo

### Sonntag, 13.06.2010 - Einzelzeitfahren

Heute hat es ausnahmsweise nicht geregnet. Ein Traum! Die 21 Kilometer lange Strecke war etwas weggelassen, aber gut zu fahren. Lediglich der Wind machte mir auf den letzten 4 Kilometern zu schaffen.

Vom Gefühl her bin ich das Rennen gut angegangen. Ich hatte mir zum Ziel gesetzt den Sieger vom Straßenrennen Pittacolo (ITA) zu schlagen. Das schaffte ich letztendlich auch um 5 Sekunden!

Nicht gerechnet hätte ich damit, dass mein Freund Manfred Gattringer so Gas geben kann. 10 Sekunden war er schneller als ich und sicherte sich GOLD!



Den ersten Paracycling-Weltcup konnte ich damit mit 2 Silber-Medaillen in meiner neuen Klasse C4 abschließen und mehr als zufrieden!

## Tag 1: Doppelsilber bei Europacup und Deutscher Meisterschaft

Samstag, 19. Juni 2010 - Einzelzeitfahren

Heute fand in Elzach im Schwarzwald im Rahmen des Europacups unsere Deutsche Meisterschaft im Einzelzeitfahren statt. Das Wetter ließ wieder mal zu wünschen übrig. 14 Grad und Regen. Mein Start war um 14:45 Uhr und zum Glück ließ der Regen nach.

18,9 Kilometer und fast 600 Höhenmeter lagen vor mir. Von Beginn an leicht steigend.



Ich hatte mir das Rennen gut eingeteilt, aber bei den richtig steilen Anstiegen ist es eben mit einem Arm nicht optimal zu fahren.

Am Ende überquerte ich nach **37:58,87 Minuten** die Ziellinie. Der Profi Jezek Jiri war gut 2 Minuten schneller als ich und siegte in unserer Klasse C4.

Bei der Deutschen Meisterschaft wurde nach Faktorsystem gewertet. Meine Zeit wurde dabei mit 100 % angesetzt. Michael Teuber hatte einen Faktor von 87,31 %. Seine Zeit von 42:47,24 Minuten betrug nach Faktor dann 37:36,86 Minuten.

Mit meinem **2. Platz** muss ich mich zufrieden geben.

## Tag 2: Deutscher Meister Einer-Straßenrennen – Titel Nr. 15

### Sonntag, 20. Juni 2010 - Strassenrennen

Das Straßenrennen fand auf dem Rundkurs über 2,4 Kilometer mitten in Elzach statt. Start war für meine Klasse um 14.30 Uhr.

Die Deutsche Straßenmeisterschaft in Elzach hatte es in sich. 25 Runden (60 km) mitten in Elzach. Eigentlich Kreuz und quer durch die Ortschaft. Über Randsteinkanten, einen Parkplatz und Hotelzufahrten. Ein sehr schwerer kurz für alle Handicapsportler. Einarmlige waren hier besonders im Nachteil.

Hier die Strecke im Überblick:

Streckenführung des Rundkurses in Elzach



Wie angenommen machte der Radprofi Jiri Jezek das Tempo. Ein paar Mal attackierte ich zu Beginn um das Tempo hoch zu halten. Etwas später setzte sich Jiri alleine ab. Es war schon gigantisch wie elegant Jiri sein Rennrad durch die schweren Passagen des Kurses steuerte.



Er nahm mir allein in den Kurven immer gut 10-15 Meter. Das kostete viel Kraft um wieder an sein Hinterrad zu kommen. Ich konnte mich nach gut 8 Runden mit Jiri Bouska (C4) und Alan Golaerts (C5) vom Hauptfeld absetzen.

Im Sprint konnte ich gegen die beiden "Zweihänder" nichts ausrichten, zumal ich auch schon in den letzten 4 Runden mit Krämpfen bekam. Ich hatte auf dieser Strecke fast keine Gelegenheit zu Trinken oder ein Powergel zu mir zu nehmen.

Insofern war ich mit dem **3. Platz in der Europacupwertung** und dem **1. Platz bei der Deutschen Meisterschaft** sehr zufrieden. Das war nun mein **15.ter** Deutscher Meistertitel seit Beginn meiner Radsportkarriere im Jahr 2005!

Silber ersprintete sich verdient unser Newcomer Steffen Warias. Bronze ging an Urgestein und Straßenweltmeister von 2002 Walter Marquardt.



(Foto: Bernd Lang; v.l. Steffen Warias, Wolfgang Sacher, Walter Marquardt)

## Termine

27.06.-03.07.2010 Jeantex-Tour-Transalp – 7 Tage / 782 km / 19.959 Höhenmeter

Aktuelle News und Videos gibt es immer auf

[www.wolgangsacher.de](http://www.wolgangsacher.de)



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

## Partner



**Nutridual** wurde entwickelt, um eventuelle Vitaminmängel oder Lücken im Immunsystem auszugleichen, bzw. um eine ausreichende Aufnahme von Mikronährstoffen ergänzend zu einer gesunden Ernährung zu gewährleisten. Dabei liefert Nutridual als sinnvoller Zusatz zur täglichen Nahrung Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenextrakte in einer einzigartigen Wirkstoffkombination.



## Medien-Anfragen

Werner Müller-Schell  
Medien- und Sportkoordination Wolfgang Sacher  
Fromundstraße 52  
81547 München  
media@wolfgangsacher.de  
0170 / 2125321