

# JOCHEN LEHMANN

## Mein Radsport

- 1994** begann ich mit dem Radsport und fuhr von Darmstadt nach Marseille in 5 Tagen, dann weiter über Nizza nach Monaco ca. 1400 km. Um mir das Rauchen abzugewöhnen, kaufte ich mir ein Fahrrad und fuhr damit ans Meer. Alles ohne nur einen Kilometer Training.
- 1995** fuhr ich dann von Darmstadt an die französische Atlantikküste nach Nantes, wieder in 5 Tagen und weiter über Bordeaux bis an die Biscaya, ca. 1600 km. Dabei stellte ich meinen persönlichen Rekord auf: 280 km in 8,5 Std.
- 1996** fuhr ich zum erstenmal von Darmstadt aus durch die Alpen nach Italien und kam in La Spezia ans Meer. Von dort aus ging es dann weiter über Pisa, Rom, Neapel bis an die Küste von Amalfi, ca. 1800 km.
- 1997** ging ich dann zum erstenmal auf die Spuren der Tour de France. Ich fuhr von Darmstadt aus in die Alpen über Albertville mit schließlich Zielankunft in Alpe d'Huez. Eröffnung meines ersten Weingeschäfts in Höchst. (Internationale Weine, Spirituosen, Essige und Öle)
- 1998** fuhr ich im Frühjahr aus beruflichen Gründen nach Verona zur italienischen Weinmesse. Auf dem Hinweg fuhr ich über den Brenner-Pass und auf dem Rückweg über den Reschen-Pass. Mit dieser Tour konnte ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Frühjahrsvorbereitung und eine sehr gute Werbung in den Zeitungen für meine Geschäfte - und die auch noch kostenlos. Eröffnung meines zweiten Weingeschäfts in Michelstadt.
- 1999** dann mein erstes Wettkampffahr, leider mit einem schlechten Ausgang.  
Bei einem Autounfall erlitt ich diverse Verletzungen: 4 Lendenwirbel-Brüche, Beckenbruch, Schambeinbruch, Hüftluxtration mit Absplittterung, Schädelhirntrauma und das linke Ohr wurde zur Hälfte abgerissen. Der Krankenhausaufenthalt mit anschließender Reha dauerte fast 1 Jahr.
- 2000** ging ich am 2. August (mit Krücken) in ein nahegelegenes Fahrrad-Geschäft und kaufte mir eine neue Carbon - Rennmaschine. Damit fuhr ich dann am 30. August (immer noch teilweise an Krücken) auf dem Hockenheim-Ring beim Einzel-Zeitfahren, mit einem Schnitt von 41,5 km/h die fast 40 Kilometer, auf einen 42. Platz. Damals waren ca. 400 Rennfahrer am Start.
- 2001** begann ich meine Vorbereitung auf die Saison mit einer Fahrt von Mailand nach Bari, ca. 800 km in 4 Tagen. Im August fuhr ich dann einen Rekord in 13. Tagen alle Pässe und Plateaus, in den Alpen und Pyrenäen der schwersten (1.- und HC) Kategorie, die jemals in der gesamten Tour-de-France-Geschichte (100 Jahre) gefahren worden sind: 49 Pässe, insgesamt 43571 Höhenmeter in 13.Tagen.
- 2002** begann ich schon im Januar mit dem Training in den Alpen. Danach insgesamt 7 Wochen auf Mallorca und anschließend wieder in den Alpen. Am 3. Juni begann dann der erste große Saisonhöhepunkt mit unserem Team PreVit bei der Deutschland-Tour. Danach musste ich leider die Saison beenden, da ich mich von einem Infekt, den ich mir bereits auf Mallorca eingefing, nicht richtig erholen konnte. Aus diesem Grund begann ich die Saison-Vorbereitung für 2003 schon ab Oktober 2002.

- 2003** im Januar bereits trainierte ich in den Alpen bei minus Graden. Bei dem darauffolgendem Mallorca-Trainingslager, das insgesamt 8 Wochen dauerte, umrundete ich die Insel. 330 km und 4000 hm in 12 Std. Darauf folgten mehrere Trainingslager in den Alpen. Am 25. Mai stürzte ich dann beim Rennen Mailand-Sanremo und brach mir dabei den Oberschenkelhalsknochen. Unter starken Schmerzen fuhr ich noch ca. 45min. Der anschließende Krankenhausaufenthalt dauerte 5 Wochen. 7 Wochen danach wurde das härteste Eintagesrennen der Welt „Race across the alps“ gestartet. 540 km und 13600 hm in 24 Std. Als nominierter Fahrer, ging ich jedoch nur als Gaststarter an den Start und stieg nach der Hälfte des Rennens, an Platz 10. liegend vernünftigerweise nach 10 Std., aus. Ich begann nahtlos mit der Vorbereitung der „XXAlps“, dem wohl härtesten Rennen der Welt. 2126 km und 53000 hm über 48 Pässe nonstop. Bis dahin hatte ich dann insgesamt 20000 km und 200000 hm in 800 Std. trainiert. Leider musste ich dann an Platz 5. liegend mit einer Magendarmerkrankung Ausscheiden.
- 2004** erstmals ohne Zwischenfälle, zu mindestens bis August. Im Frühjahr flog ich für 3 Wochen nach Mallorca, startet bei der Flandernrundfahrt, flog dann noch für 4 Wochen nach Madrid und fuhr im Mai das erste Mal in die Alpen. Startete beim Rennen Mailand – Sanremo, kam im Hauptfeld an und war glücklich darüber die schlechte Erfahrung aus dem Vorjahr besiegt zu haben. Nun war die Grundlage für die RATA gelegt. Im Juni fuhr ich dann zum zweiten Mal in die Alpen und trainierte die meiste Zeit am Mortirolo und am Gavia. Mitte Juli war dann das Race Across The Alps (RATA).
- 2005** hatte ich bis Mitte Februar schon 6000 Trainingskilometer von nun an trainierte ich bis Mai auf Mallorca. Nach einem kurzen Aufenthalt in Deutschland ging es dann in die Alpen zum intensiven Höhenttraining. Die unmittelbare Vorbereitung auf das härteste Eintagesrennen der Welt hatte begonnen. Durch den Gebrauch muskelaktivierender Spezialeinlagen, zur gezielten Stimulation meiner Fußreflexzonen, konnte ich im Vergleich zum letzten Jahr meine Leistung erhöhen und parallel dazu meinen Puls senken. Trotz erheblicher gesundheitlicher Probleme konnte ich den sechsten Platz beim Race across the alps wiederholen und wurde wie im letzten Jahr bester Deutscher (ausführlicher Rennbericht anbei). Leider verhinderten die schlechten Witterungsbedingungen in den Alpen meinen zweiten Saisonhöhepunkt, den 24-Stunden-Höhenweltrekord zu brechen.

