

BERGRENKEN

Streckenrekord Rad Herren

11.44.1 min

Ø 21.5 km/h

am 23.06.2007



RALPH BAUMGÄRTNER IM PORTRAIT

Wohn- und Arbeitsort: Tuttlingen, Ralph kommt ursprünglich aus München

Berufliche Tätigkeit: Patentingenieur

Jahrgang: 1969

Größe: 1,85 m

Gewicht: Wettkampfgewicht 78, Wintergewicht 83 kg

Ralph wurde mit 14 bei einem Schulrennen über 1000m "entdeckt", belegte in den Folgejahren Podestplätze bei Landesmeisterschaften. Mit 18 war er dritter der bayrischen Meisterschaft im Einzelzeitfahren.

1989 erlitt er einen schweren Rennunfall mit lebensbedrohlichen Verletzungen insbesondere am Kopf sowie Armlähmungen. Eigentlich hätte er damals mit dem Leistungssport aufhören müssen - es folgten 3 Jahre mit Sport nur zu Reha zwecken und 2 verlorene Jahre im Studium.

1992 startete Ralph erstmals wieder bei einem Duathlon, bei dem er im Zielsprint nur dem deutschen Triathlon-Meister Roland Knoll unterlag. In den Folgejahren mischte er regelmäßig bei der Duathlonelite mit.

Ab 1996 startete Ralph auch öfters bei Inline-Rennen - mit diversen Siegen.

„Seit 2002 mache ich eigentlich nur noch "Bewegung zum Spaß", sauviel allerdings und so schnell, wie ich kann. Erst weil mich mein Freund Thörner (3. bei Eurem Rennen) zum Ötztaler Radmarathon angemeldet hatte, begann ich heuer wieder (ab März, als ich meine Leisten-OP vom 11.1. für ausreichend ausgeheilt hielt) zu "trainieren", d.h. ein wenig mit Plan und Erholungsphasen, auch wenn es nicht gerade regnet.

Mein Trainingspensum ist sicher immens - zwar fahre ich ohne Tacho (und Pulsuhr), aber da ich (fast) immer und überall hin radl, habe ich wohl schon 10 000 km dieses Jahr - pro Woche heißt das ca. 20 Std.“

Ralph trainiert an den Wochenenden regelmäßig Streckenlängen zwischen 200 und 300 km. Abgesehen vom Spaichinger Bergrennen möchte er in diesem Jahr noch beim Ötztaler Radmarathon ganz vorne mitmischen...

Seine Erfolgstaktik beim Bergrennen am Dreifaltigkeitsberg lautet ...

„don't break for nothing it's full speed or nothing ... was aber nach 1,5 km schon den 'Belzebub in den Beinen' brachte“