



Eine Ermutigung, über die Berge zu fahren

Quäl dich nicht!

Es war 1992 auf der Südinsel Neuseelands, als ich zum ersten und letzten Mal eine Passhöhe quasi unbemerkt überrollte. Vor allem die Diskrepanz von Erwartung und Realität ließ sie mich einfach übersehen. Denn nach dem Erfahrungsaustausch mit anderen Tourenradlern, die respektvoll von einer schier unüberwindlichen Barriere berichteten, hatte ich etwas anderes erwartet als einen langgezogenen Talanstieg ...

Text: Stefan Stiener

◆ Nichts scheint das Gros der Reise- und Tourenradler mehr zu meiden und zu fürchten als längere Steigungen oder gar Pässe. Dabei können Bergetappen und Pässetouren mit etwas Vorbereitung und der richtigen Einstellung das Salz in der Suppe einer Radreise sein. Sicher, lange Steigungen mit dem Fahrrad zu fahren und dabei Höhenunterschiede von bis zu 2.000 Höhenmeter zu überwinden erfordert deutlich mehr Anstrengung und muss je nach Anspruch und Strecke solide erarbeitet und gut vorbereitet werden. Auch die Anforderungen an die Ausrüstung, wie zum Beispiel Bekleidung, und natürlich an das Fahrrad sind wesentlich höher. Allerdings ist die „Glücks- und Erlebnis-Rendite“ für diesen Einsatz mannigfaltig und quasi garantiert.

Zeichnung: Michael Tran; Composing: Denise Hoffmeister

Warum ich auf und über Berge fahre? – Weil man von oben immer weiter sieht.

Von oben sieht man weiter – was für eine Binsenweisheit. Doch merkwürdigerweise verliert dieses überschaubare Prozedere – rauf fahren, Aussicht und Endorphine genießen, runter sausen – nie seinen Reiz.

Schon im Anstieg, beim langsamen sich in die Höhe Schrauben, bringt jede Kehre, jede Straßenbiegung einen anderen Blickwinkel. Es ist immer wieder grandios zu erleben, wie sich mit dem Anstieg die Landschaft und Vegetation ändert. Ganz großes Kino wird dann oberhalb der Baumgrenze geboten, wenn man mit dem Fahrrad in hochalpine Bereiche vordringt und von einer grandiosen Bergriesen-Szenerie umgeben ist. Diese Höhen und Regionen aus eigener Kraft erreicht zu haben, ist einfach ein unbeschreiblich erhabenes und süchtig machendes Gefühl. Andererseits fühlt man sich im Angesicht der Bergriesen und Naturgewalten so unendlich klein und verwundbar. Pässe zu fahren ist eben auch eine herrliche emotionale Achterbahnfahrt.

Knoten im Kopf lösen

Im Idealfall ist das Erklimmen von Passstraßen immer eine Reise zu sich selbst. Dabei überwindet man nicht nur physisch Grenzen und Barrieren, man verschiebt auch die Vorstellungen über seine inneren Barrieren und Grenzen. Der immer gleiche Tretrythmus löst die Knoten im Kopf und die Gedanken werden leicht und klar. Obwohl man nur stur der Straße folgt, erlebt man ein besonders hohes Maß an Selbstbestimmtheit und Selbstwirksamkeit,

wie man sie im Alltag nur selten leben kann. – Oben sieht man nicht nur weiter, man sieht auch klarer.

Einsam trotz Hauptferienzeit

Während die Küsten und Flusstäler in Europa meist gnadenlos zersiedelt und verbaut sind, findet man in den Mittel- und Hochgebirgen traumhafte Landstriche zum Radreisen. Mit der Bereitschaft und der Fähigkeit, bergige Strecken zu bewältigen, steigt die Auswahl von lohnenden Radreise-Zielen sprunghaft an. Speziell in Frankreich und Italien gibt es eine Vielzahl von traumhaften Regionen, die selbst zur Hauptferienzeit nicht überlaufen sind. So war ich schon, nur zehn Kilometer Luftlinie von der Küstenpromenade Nizzas entfernt, auf fast völlig verkehrsfreien Straßen unterwegs. Und wenn sich an den Adria-Küsten Italiens und Kroatiens die Menschen wie Ölsardinen an den Stränden drängeln, hat man die Karstgebirge im Hinterland fast für sich allein.

Auch ungleich starke Reisepartner können in den Bergen oft besser und entspannter harmonisieren als in der Ebene. Denn dort muss sich entweder der konditionell weniger Starke zwischen Windschatten oder Hinterherhelfen entscheiden, oder der starke Fahrer fürs Herumgondeln. Am Berg dagegen fährt jeder sein Tempo und man trifft sich an zuvor besprochenen Stellen oder nach einer bestimmten Dauer. Selbstredend sollte die dabei entstehende Pause so lange sein, dass beide erholt weiter radeln können.

Tipps für die Bergfahrt

Damit Berge und Pässe nicht zum quälenden Horrortrip werden, sondern zu einem unver-

gesslichen Erlebnis, habe ich noch ein paar zusätzliche Tipps:

- Fahren Sie Ihren eigenen Rhythmus und lassen Sie sich von nichts und niemandem zu einem höheren Tempo verführen. Das richtige Einteilen der Kräfte, das Finden des richtigen Rhythmus entscheidet meist viel mehr über eine erfolgreiche Passüberquerung als ein paar Trainingskilometer mehr oder weniger. Es braucht aber Erfahrung und Übung, um den eigenen Rhythmus zu finden. Pässe fährt man locker und stetig. Man sollte nach Möglichkeit immer das Gefühl haben, noch schneller fahren zu können. Nur so hat man Reserven fürs Finale oder noch einen konditionellen Notgroschen für Überraschungen (Wetter, Umleitungen ...). Ich habe diese Regel schon oft missachtet und immer hart dafür bezahlt.
- Es gibt keinen Codex, der festlegt, dass man Pässe in einem Stück fahren muss. Ruhig mehrere, kurze Pausen machen oder sich lange Anstiege auf zwei Tagesetappen aufteilen. Fotografen sind hier ganz klar im Vorteil, sie werden vom Motiv quasi zur Fotopause gezwungen.
- Wer ungern in einer Blechlawine radelt, sollte verkehrsarme Jahres- oder Tageszeiten wählen oder auf unbekannte, kleine Pässe in touristisch abseits liegenden Regionen ausweichen. Bei den ganz hohen Pässen muss man aber speziell im Frühsommer mit Schneefeldern rechnen. Sonntag ist übrigens der ideale Ruhetag für Radreisende, denn da sind oft auch Geheimtipps überlaufen.
- Planen Sie ihre Radreise so, dass die langen Pässe und Anstiege am Ende Ihrer Reise stehen. Bis dahin hat sich der Körper schon viel besser an die ungewohnte Belastung angepasst.

Über den Autor



Stefan Stienen ist Inhaber der Firma Velotraum und fuhr 1984 seinen ersten langen Berg. Seitdem zieht es ihn immer wieder in die Berge, auch wenn er mit 100 Kilogramm Körpergewicht keine idealen Voraussetzungen für einen „Bergfahrer“ mit sich bringt. Bisheriger Höhepunkt: im Frühsommer von Genf nach Nizza auf der Route des Grandes Alpes. Allerdings werden Zeit und Gelegenheit für solche Touren immer knapper, weshalb die ganz großen Pässe gerade etwas pausieren müssen.

Buchtipps: Gezeichnete Gedanken

Was zur Hölle denkt ein Radfahrer, der stundenlang allein unterwegs ist? Die Antwort findet man im Buch „Ups and Downs: A Cycling Journey Across the Alps“ von Michael Tran. Der Grafikdesigner dokumentiert anhand von Zeichnungen, Fotos und Texten nicht nur die physischen Highlights auf seinem Weg von Paris nach München, sondern gibt auch einen Einblick in seine Gedankenwelt. Das Buch kann man sich anschauen unter:

<http://issuu.com/michaeltran-graphics/docs/upsanddownscycling-tour/39>

