

*111 Gründe, das*  
**RADFAHREN**

..... *ZU* .....

**LIEBEN**

*Vom Rausch der Geschwindigkeit,  
dem Geheimnis der Langsamkeit  
und dem Wissen, dass das Glück  
zwei Räder hat*



**CHRISTOPH BRUMME**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

*Für Ludmila und Jens am Dnjepr*

CHRISTOPH BRUMME

*111 Gründe, das*  
**RADFAHREN**

..... zu .....

**LIEBEN**

*Vom Rausch der Geschwindigkeit,  
dem Geheimnis der Langsamkeit  
und dem Wissen, dass das Glück  
zwei Räder hat*

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

---

# *Inhalt*

---



**1. ETAPPE: ICH – EXTREM-RADFAHRER ..... 11**

*Weil man auf dem Rad das Glück erfährt | Weil man auf dem Rad immer neue Erfahrungen macht | Weil Radfahrer lernen, auf ihre Körper zu hören | Weil man als Radfahrer vom Wind etwas lernen kann | Weil Radfahrer Individualisten sind | Weil der extreme Radfahrer Grenzerfahrungen macht | Weil man als Radfahrer fremde Länder und fremde Sitten kennenlernt | Weil man als Radfahrer auch im Wald keine Angst mehr hat*

**2. ETAPPE: WIE ALLES BEGANN UND WELCHEN SINN ES HAT ..... 33**

*Weil sich jeder an das erste Mal erinnern kann | Weil (fast) jeder Radfahren lernen kann | Weil man auf dem Fahrrad keinen Ballast mitnehmen kann | Weil Radfahren körperlich und geistig fit hält | Weil Radfahrer den Rausch der Geschwindigkeit erleben | Weil man als Radfahrer in verrückte Situationen gerät | Weil man als Radfahrer die Polizei verspotten kann | Weil für Radfahrer die Unschuldsvermutung gilt*

**3. ETAPPE: DAS RAD ALS SOLCHES ..... 53**

*Weil man Fahrräder noch selbst reparieren kann | Weil jedes Fahrrad unverwechselbar ist | Weil Fahrräder so alt wie Galapagos-Schildkröten werden können | Weil man Fahrräder so leicht pflegen kann | Weil der Besuch im Fahrradgeschäft ein emotionales Erlebnis ist | Weil man als Radfahrer mit Helm lustig aussieht*

**4. ETAPPE: VOR- UND NACHTEILE DES RADFAHRENS ..... 69**

*Weil man als Radfahrer die wahren Feinde erkennt | Weil man als Radfahrer vielen Verführungen ausgesetzt ist | Weil man vom Radfahren süchtig wird | Weil man sich als Radfahrer häutet und verjüngt | Weil man als Radfahrer den Unterschied zwischen Kämpfer und Krieger erkennt | Weil man sein Fahrrad auch tragen kann | Weil Radfahren das Selbstvertrauen stärkt | Weil man beim Radfahren träumen und denken kann | Weil das Fahrrad ideal für Fitnessmuffel ist | Weil man beim Radfahren nicht rauchen kann | Weil Radfahren ein gutes Mittel gegen Computersucht ist*

**5. ETAPPE: METAPHYSIK DES RADFAHRENS ..... 93**

*Weil man sich als Radfahrer frei entscheiden kann | Weil das Radfahren zu einer Entkrampfung der Sitten beiträgt | Weil das Fahrrad zur Selbstbestimmung der Frauen beitrug | Weil man sich als Radfahrer auch verkleiden kann | Weil das Fahrrad die Erfindung des Flugzeugs inspirierte (und leider auch die des Autos) | Weil man als Radfahrer kein Schmarotzer ist | Weil man als Radfahrer keine Bonuskarten braucht*

**6. ETAPPE: TOUR DE WOLGA I ..... 105**

*Weil der Radfahrer weiß, wie kostbar Wasser ist | Weil man als Radfahrer etwas lernen kann | Weil man als Radfahrer Vorurteile widerlegen kann | Weil Radfahrer auch von Kohlekumpels akzeptiert werden | Weil dem Radfahrer das wahre Leben gezeigt wird | Weil man als Radfahrer jederzeit eingeladen wird*

**7. ETAPPE: KOMM INS OFFENE, FREUND! ..... 123**

*Weil man als Radfahrer Unterschiede erkennt und sein Gehör schult | Weil Radfahrer das Geheimnis der Langsamkeit kennen | Weil man beim Radfahren Geld spart | Weil einem Radfahrer fast immer geholfen wird | Weil Radfahren eine Form der Meditation ist | Weil man beim Radfahren immer wieder überrascht wird | Weil man beim Radfahren Musik und Geschichten hören kann | Weil das Radfahren zum Dichten verführt | Weil man beim Radfahren kostenlos singen kann*

**8. ETAPPE: TOUR DE WOLGA II ..... 147**

*Weil man als Radfahrer auch Steinzeitmenschen trifft | Weil man als Radfahrer nachts am Ufer der Wolga träumen kann | Weil man als Radfahrer auch nachts noch vernünftige Ideen hat | Weil man vom Radfahren Appetit bekommt | Weil das Radfahren den sozialen Zusammenhalt stärkt*

**9. ETAPPE: KULTURGESCHICHTLICHES ..... 165**

*Weil man Radball spielen kann | Weil man Radpolo spielen kann | Weil Radfahren auch Kunst sein kann | Weil auch mehrere Personen auf einem Rad fahren können | Weil man auch im Wohnzimmer Rad fahren kann | Weil man auch liegend Rad fahren kann | Weil man auch in der Luft Rad fahren kann | Weil man Geschicklichkeitsrennen fahren kann | Weil das Fahrrad vielseitig verwendbar ist*

**10. ETAPPE: HELDEN ..... 177**

*Weil man Tag-Nacht-Etappen fahren kann | Weil man als Radfahrer Extreme immer noch steigern kann | Weil man im Winter auf dem Baikalsee Rad fahren kann | Weil man auf dem Fahrrad um die Erde radeln kann | Weil man als Radfahrer lernt, die Langeweile auszuhalten | Weil man beim Radfahren fotografieren kann | Weil man beim Radfahren Alkohol trinken kann | Weil man als Radfahrer zur Revolte aufrufen kann | Obwohl die Tour de France ein Freiluftexperiment der internationalen Pharmaindustrie ist | Obwohl Jan Ullrich ein Quäntchen Wahnsinn fehlte | Weil man als Radfahrer ein gespaltenes Verhältnis zu den Zahlen hat | Weil man vom Radfahren müde wird | Weil man als Radfahrer so schön schauspielern kann | Weil Radfahren die Filmkunst bereichert | Weil das Fahrrad in der Literatur ein wichtiges Requisit ist*

**11. ETAPPE: TOUR DE WOLGA III ..... 209**

*Weil man als Radfahrer auch Pilger sein kann | Weil man als Radfahrer erfährt, was Kommunismus ist | Weil man als Radfahrer von armenischen Boxern nicht verprügelt wird | Obwohl man auch als Radfahrer überfallen werden kann | Obwohl man als Radfahrer böse stürzen kann | Weil Radfahren die Umwelt schont | Weil Fahrräder so schöne Namen haben | Weil man als Radfahrer Zeus kitzeln kann | Weil Radfahrer auf andere wie Trautntänzer wirken | Weil Radfahrer auch die kleinen Plagegeister gern ertragen | Weil Radfahrer Momente der Kristallisation lieben | Weil man als Radfahrer leicht berühmt wird*

**12. ETAPPE: DIE POLITIK DES FAHRRADS ..... 237**

*Weil der Besuch von Fahrradmesse spannend ist | Weil man auf dem Fahrrad die deutsche Geschichte erfahren kann | Weil es schön ist, sich zu verirren | Weil man über Radfahrer Witze erzählen kann | Weil der ADFC eine nützliche Organisation ist | Obwohl die Radfahrer aus der Straßenverkehrsordnung gestrichen wurden | Weil auch Verkehrsminister manchmal Unsinn erzählen*

**13. ETAPPE: ENDSPURT ..... 253**

*Obwohl man vom Radfahren Durchfall bekommen kann | Weil Radfahrer Dialektiker sind | Weil Radfahren auch im Hagelsturm Spaß macht | Weil langes Radfahren berauschend wirkt | Obwohl Radfahren ein Flirt mit dem Tod ist | Weil man sich als Radfahrer auf die Zukunft freuen kann | Weil das Rad rund ist | Weil das Leben schön ist*

**DANKSAGUNG/LITERATUR ..... 266**

**QUELLENANGABEN ..... 268**

## ICH RADLE, ALSO BIN ICH

Dieses Buch könnte den Titel tragen: *Wie ich ein glücklicher Mensch wurde*. Oder: *Wie ich das Geheimnis des Glücks entdeckte*. Das klingt furchtbar kitschig, ich weiß. Das Wort Glück fasste ich früher nur mit spitzen Fingern an. Ein Mann genießt, Kinder sollen glücklich sein.

Aber dann entschied ich eines Tages, mit meinem alten, treuen Fahrrad an die Wolga zu radeln. Mehr als drei Monate lang trieb mich das Wissen voran, mit jedem Meter gesünder zu werden.

Das Schöne am Radfahren ist ja die Mischung – es kann extremer Sport sein, aber man kann die Beine und die Seele auch baumeln lassen und fast gar nichts tun. Je länger man fährt, desto schöner wird es, das ist eines seiner Geheimnisse. Nach einigen Tagen wird man schon süchtig vom Treten der Pedale, zumal wenn am Straßenrand Menschen winken und »Bravo« rufen, wenn man zu Festen eingeladen wird und ein Kosaken-Chor in der Steppe singt.

Früher hatte ich Tagestouren unternommen, nun begriff ich, wie klein diese Erde ist. Man kann, so rechnete ich bald aus, als normal trainierter Mensch auf einem Tourenrad in einer Saison um den Erdball radeln. Größer ist die Kugel nicht, auf der sich das Menschheits-Theater abspielt.

Als Radfahrer erweckt man auch in der Fremde Vertrauen. Denn man reist aus eigener Muskelkraft, zeigt sich offen und strampelt wie ein Baby, um vorwärts zu kommen. Harmloser kann man nicht auftreten. Autofahrer sitzen in einem Versteck, Fußgänger erinnern an Landstreicher, Reisende in Flugzeugen, Bussen und Zügen bewegen sich unter ihresgleichen – so bleiben nur die Radfahrer als vertrauenswürdige Boten.

Außerdem ist das Fahrrad selbst interessant, da kann jeder mitreden. Die meisten Fahrräder sind einzigartige Erscheinungen, im Gegensatz zu Autos. Ein Fahrrad besteht zwar im Grunde nur aus wenigen Teilen, aber gerade deshalb ist es eine raffinierte Erfindung.

Es war auch viel Vorarbeit nötig, damit es nur aus wenigen Teilen bestehen konnte. Die Möglichkeit, Luft zu pressen, in einem Gummischlauch zu halten und auf einen Reifen aus Metall zu ziehen, hätte Napoleon für seine Armeen sicherlich auch gern gehabt.

Andererseits hätte er dann aber auch akzeptieren müssen, dass die Frauen bequemere Kleidung wollen und sich dadurch selbstbewusster fühlen. Das Fahrrad hat die Emanzipation der Frauen befördert. Schließlich waren die Dienstherrn auch daran interessiert, dass die Dienstmädchen und Hebammen schnell und billig ihre Aufträge erledigen konnten, dass sie mobiler waren als im Postkutschenzeitalter.

Aus diesen und vielen anderen Gründen gehört das Fahrrad zu den wichtigsten Erfindungen der Menschen. Und das Radfahren ist eine der gesündesten und schönsten Tätigkeiten, die man ausüben kann.

Für mich als Autor war es eine interessante Aufgabe, meine Liebe zum Radfahren zu begründen. Ich liebe es, weil es ein »leichtes Dasein« symbolisiert.

Sollte meine Leidenschaft ansteckend wirken und einige Menschen zum Radfahren verführen, würde ich mich freuen.

*Christoph Brumme*

..... 1. ETAPPE .....

*Ich – Extrem-Radfahrer*

.....



## **Weil man auf dem Rad das Glück erfährt**

Was ist das Wichtigste im Leben? Was will jeder? Manche sagen: Anerkennung und Erfolg. Träumer rufen: Ewiges Leben! Stumpfe Geister murmeln: Gesundheit, Frieden. Ordnungsfanatiker fügen hinzu: Sicherheit! Die von Natur aus Bösen, Hinterlistigen, Gemeinen gestehen heimlich: Ich will Macht, ich will herrschen, ich will, dass andere sich vor mir erniedrigen. Die Ängstlichen und Fantasielosen drücken ihre Hoffnung aus: Ich will, dass alles so bleibt, wie es ist. Die Kuschelfreunde stimmen die Hymne an: Ich will eine heile Familie. Ideologen und religiöse Eiferer schreien, meistens im Chor: Ich will, dass alle so denken wie ich! Und Sportsfreunde träumen von Siegen und Medaillen, mindestens für die von ihnen verehrten Helden.

Ach, diese armen, fehlgeleiteten Sünder, denke ich. Man schenke ihnen ein Fahrrad und zeige ihnen, wo die Sonne aufgeht.

Alle Menschen wollen glücklich sein. Viele sind es nie, manche erlauben sich dieses Gefühl gar nicht, die meisten suchen es mit falschen Mitteln an falschen Orten. Das Glück, sagen alle alten Philosophen, erscheint nur für Momente. Es festhalten zu wollen sei entweder ein teuflischer oder gerade im Gegenteil ein unerhört naiver Wunsch. Auf die Euphorie folgt die Müdigkeit oder, so sie nach Einnahme von Drogen erreicht wurde, die Reue. Schließlich ist das Leben eine widersprüchliche Angelegenheit und nur Narren bleiben, was sie sind.

Montesquieu meinte sogar, ob man glücklich war, weiß man erst, wenn man tot ist. Man sollte nicht zu früh Bilanz ziehen. Aber Montesquieu hat kein Fahrrad besessen. Er hat nicht erlebt, wie der Mensch eine Maschine erfunden hat, mit der er aus eigenem Willen verschmilzt, als wäre sie Teil seines Körpers, dank derer es ihm gelingt, mit eigener Muskelkraft seine natürlichen Grenzen zu

überwinden. Auf dem Fahrrad fliegt der Mensch über die Dinge hinweg, ohne dass Pferde, Ochs, Hunde, Benzin oder der Wind für das Fortkommen sorgen.

»Das Fahrrad ist das einzige Verkehrsmittel, das uns nicht zur Bewegungslosigkeit verdammt, obwohl es uns schneller voranbringt, als unsere Füße uns tragen«, schreibt die Schriftstellerin Sieglinde Geisel in ihrem Buch *Irrfahrer und Weltenbummler – Wie das Reisen uns verändert*. »Nicht einmal im Tierreich gibt es einen höheren Wirkungsgrad. Lachs und Mauersegler, die effizientesten Fortbewegungskünstler unter den Tieren, verbrauchen pro bewegtes Gramm Gewicht mehr Energie als ein Fahrradfahrer.«<sup>1</sup>

Sokrates soll über einen Markt gegangen sein und gesagt haben: »Seht all die Dinge, die ich nicht brauche!« – So denkt auch der Radfahrer. Ich brauche kein Benzin, ich ärgere mich auch nicht über Löcher im Asphalt, denn die kann ich leicht umkurven. Für mein Fahrrad muss ich keine Steuern zahlen, mit denen Kriege zur Eroberung von Ölquellen finanziert werden. Ich bin nicht laut, ich störe keinen, ich kann niemanden totfahren, keiner hat Angst vor mir. Ich bin Lichtjahre entfernt von ungewollten Pflichten.

Auf dem Rad *erfahre* ich das Glück, indem ich lerne, dass ich fast nichts brauche, um glücklich zu sein. Wasser, Brot und frei wachsende Früchte reichen aus, um über den Sommer zu kommen. Mein Haus ist ein Stück Stoff. Da, wo es still ist und saubere Luft weht, schlafe ich. Ich radle nachts durch die Steppe, Wölfe heulen den Mond an, ich grüße sie und singe. Ich bin fast überall willkommen, man staunt über mich, je länger ich fahre, desto stärker und häufiger. Manche sagen: »Ich bin schockiert.« In Dörfern, die noch nie ein Tourist betreten hat, lädt man mich zu Hochzeiten und Geburtstagen ein, man gibt mir das einzige Stück Fleisch aus der Suppe, bereitet mir in der Wohnstube das Bett. Es kann schwierig sein, ein Gast zu sein.

»Das Rad rettet mein Leben, Tag für Tag«, schreibt der englische Autor Robert Penn, der fast alle Kontinente auf seinem

Fahrrad erkundete. »Wenn Sie auf einem Fahrrad jemals einen Moment der Ehrfurcht oder das Gefühl der Freiheit erlebt haben; wenn Sie vor einem Anfall von Traurigkeit in den Rhythmus zweier wirbelnder Räder geflohen sind oder neue Hoffnung in sich aufkeimen fühlten, als Sie mit schweißnasser Stirn eine Hügelkuppe bezwangen; wenn Sie sich je gefragt haben, ob die Welt stillsteht, wenn Sie vogelgleich einen Berg hinabstießen; wenn Sie je, und sei's nur ein einziges Mal, mit singendem Herzen auf einem Rad gesessen und sich wie ein gewöhnlicher Sterblicher gefühlt haben, der das Göttliche berührt, dann haben wir eine grundlegende Erfahrung gemeinsam. Wir wissen, dass das Glück zwei Räder hat.«<sup>2</sup>

## 2.

### **Weil man auf dem Rad immer neue Erfahrungen macht**

Neue Erfahrungen, macht man die nicht auch zu Hause, sogar vor dem Fernseher, wenn das Gehirn so aktiv ist wie im Tiefschlaf? Aber was ist vergleichbar mit der Erfahrung, mit eigener Muskelkraft in wenigen Monaten die Erde umrunden zu können?

Ich hielt in Saratow an der Wolga einen Vortrag. Anschließend ging ich mit einigen Kolleginnen aus der Bibliothek und interessierten Studenten in ein Café. Dort erzählte ich zum ersten Mal von meinem Wunsch, mit dem Fahrrad durch die Ukraine und Russland zu reisen. Gelächter, ein kollektiver Aufschrei.

»Bist du verrückt? Das ist viel zu gefährlich! Bei uns leben so viele Banditen! In unseren Wäldern laufen so viele entflozene Sträflinge herum!«

Die gleichen Reaktionen erlebte ich mehrmals in Deutschland. Ein Verleger, der noch nie in Osteuropa gewesen war, erzählte von einem Schriftsteller, der nach China hatte radeln wollen; aber in

Polen hatte er sich besoffen und war zusammengeschlagen worden.  
»Du wirst an jeder Straßenecke überfallen werden!«

Man kennt den Nachbarn im eigenen Mietshaus nicht, weiß aber genau, dass der Schleusenwärter vom Dnjepr ein Dieb ist.

Weshalb glauben so viele Menschen, dass ihre Mitbürger böse und hinterhältig sind? Woher rührt diese Angst vor der Fremde, vor dem Unbekannten? Es ist doch eine Tatsache, dass die meisten Gewaltverbrechen innerhalb der Familie, unter Freunden und Bekannten begangen werden.

»Das Verbrechen entsteht durch das Begehren, durch das, was man sieht, aber nicht haben kann«, sagt sinngemäß Hannibal Lecter. An diesen Satz habe ich auf meiner ersten Radreise von Berlin an die Wolga oft gedacht. Wer erwartet in einem ukrainischen Dorf einen deutschen Radfahrer? Und was sollte der Wertvolles bei sich haben? Er kann sich ja nicht einmal ein Auto leisten.

Später lernte ich einen Abenteurer kennen, der durch Afrika geradelt war, unter anderem durch den Kongo, ein Bürgerkriegsgebiet. Die bekifften Kindersoldaten mit ihren Kalaschnikows hatten ihn ausgelacht. Eben aus diesem Grund – er konnte sich ja nicht einmal ein Auto leisten.

100 Kilometer vor der Wolga kam mir ein Radfahrer aus Deutschland entgegen. Während ich mein neues Fahrrad auf alt gestrichen hatte, glänzten an seinem Gefährt die Reklameschriften. An der Radstange hatte er eine Kamera befestigt, in einem Wägelchen zog er Solarzellen hinter sich her. Ich schätzte seine Ausrüstung auf einen Wert von 5.000 Euro.

Drei Monate lang habe er sich um Sponsoren bemüht, erzählte er. Leider habe er keine Zeit gehabt, die russische Sprache zu lernen. Er hätte also in einem Notfall nicht einmal die Polizei rufen können. Und doch fuhr er unbehelligt durch die Ukraine, durch Russland und durch Kasachstan.

Ja, er berichtete von einer Erfahrung, die ich auch gemacht und die mich ebenfalls verblüfft hatte. Er hatte sein Fahrrad vor einem

Restaurant oder vor einem Geschäft abgestellt, ohne es zu sehen, und er war nicht beklaut worden. Im Gegenteil, man hatte ihm Geschenke aufs Gepäck gelegt, Wasser- und Wodkaflaschen, Melonen und Äpfel, Snickers und Bounty.

Irgendwann hat man das Gefühl: Hier kann nichts passieren, hier respektiert man den Fremden. Das Fahrrad wird neugierig betrachtet, schon, weil es ein unbekanntes ausländisches Fabrikat ist. Vielleicht kann man von der Technik etwas lernen? Hat es deutsche Qualität? Oder kommt es auch nur aus China? Wie funktioniert das Licht? Wo kommt der Strom her?

Die neue Erfahrung: Man ist interessant, weil man etwas tut, was fast jeder könnte, aber kaum einer macht.

Beim Radfahren lernt man: Es gibt nichts Schöneres, als etwas um seiner selbst willen zu tun. Die zweckgebundenen Tätigkeiten sind ja meistens entfremdete, ungezählte Büromenschen verbringen ihr halbes Arbeitsleben stöhnend. Die Armen. Sie meinen, ich tue etwas Hartes, dabei gruselt mir bei der Vorstellung, mit ihnen tauschen zu müssen.

Erich Honecker war auch so ein Spezi für Selbstversklavung. »Bei uns geschieht nichts um seiner selbst willen«, meinte er in einer Rede. Welch schrecklicher Satz. Kein Vergnügen, um vergnügt zu sein? Deshalb war es in der DDR so langweilig. Weil selbst der Sport einem abstrakten Ziel diene.

### 3.

## **Weil Radfahrer lernen, auf ihre Körper zu hören**

Reiseberichte anderer Radfahrer lese ich immer wieder gern. Manchmal muss ich schmunzeln. Da erzählt zum Beispiel der US-amerikanische Philosophieprofessor Steven D. Hales in seinem Buch *Auf die harte Tour*, er habe sich eines Tages entschlossen, zu-

sammen mit einem Freund eine Tante zu besuchen. Die Tante lebte 150 Kilometer entfernt, hinter sieben Bergen, und sie wollten zu ihr radeln. Es waren junge Männer, sie spielten sonst manchmal Tennis und schätzten sich als sportlich ein.

Die ersten 60 bis 70 Kilometer waren sie auch ganz fröhlich, diese Strecke strampelten sie beinahe auf einem Bein ab. Dann machten sie eine Stunde Pause und aßen Butterbrote. Nach der Pause bemerkten sie, dass ihre Beine sich wie weiches Gummi verhielten, sie knickten ein. Nach weiteren zwanzig Minuten Fahrt verspürten sie überall Schmerzen – in den Beinen, im Gesäß, im Rücken, im Hals, schließlich auch im Kopf und zuletzt im Bauch. Zu allem Übel wurde auch die Straße hässlicher, sie war nämlich gerade geteert worden, und es machte den beiden jungen Männern gar keinen Spaß, ihre Räder durch klebrigen Asphalt zu schieben.

Sie waren tapfer, sie hielten durch und konnten abends ans Gartentor der Tante klopfen. Aber vorher wollten sie drei Mal sterben.

Als Lehrer müsste man fragen: Was haben sie falsch gemacht?

Brav, sie haben ihre Kräfte falsch eingeschätzt und eingeteilt, und sie haben sich falsch ernährt. Außerdem haben sie ihr Gepäck in einem Rucksack verstaut und die Sättel waren neu.

Baguette, Weiß- und Toastbrot verstopfen nur den Magen, besonders nahrhaft sind sie nicht. Um das zu wissen, muss man keine ernährungswissenschaftlichen Ratgeber studieren. Das sollte man spüren. Es wäre besser, beispielsweise einen Liter Tomatensaft zu trinken.

Wenn man so erschöpft ist, dass die Beine weich werden, sollte man einfach die Pause verlängern. Außerdem braucht der Körper gerade am Anfang einer längeren Etappe Energie zum Verbrennen, deshalb sollte man zwischendurch immer wieder etwas essen, etwa Sportriegel, Nüsse, Rosinen, Äpfel. Etwas leicht Verdauliches und Nahrhaftes, das gute Gefühle vermittelt.

Kraft und Ausdauer eines Menschen hängen natürlich von seiner Fitness ab, von der Gewohnheit, Sport zu treiben. Ich selbst trainie-

re nie vor meinen Wolgareisen, werde aber immer wieder danach gefragt. Radfahren kann ich, meinen Körper kenne ich. Wichtig ist, in den ersten Tagen nicht bis ans Limit zu fahren. Der Körper soll sich an die Belastung gewöhnen, nach drei, vier Tagen sollte man einen Ruhetag einlegen.

Mir gefällt der Rhythmus, nach jeweils etwa zwei Stunden auf dem Rad eine längere Pause zu machen, in der ich esse, lese, die Beine ausstrecke, mich mit Einheimischen unterhalte. Zwei Stunden, das ist eine Zeit, die ein gesunder Mensch mit einem fröhlichen Naturell gerne radelt, ohne dass der Kreislauf kollabiert oder die Magenbakterien Walzer tanzen. Zwei Stunden schafft auch ein Sonntagsradler mit Bierbauch.

Wenn ich jemanden erzähle, wie viele Kilometer ich manchmal am Tag fahre, höre ich immer wieder: »Das könnte ich nicht. Die längste Strecke, die ich gefahren bin, das waren 40 bis 50 Kilometer.« Ja, das ist eine normale Tagestour für Untrainierte. Aber würden die Freizeitradler einige Wochen lang täglich Rad fahren, könnten sie solche Entfernungen mühelos bis zur Mittagspause zurücklegen. Nach und nach spürt man, was man sich zutrauen kann und wo der Spaß endet und aus Erschöpfung Quälerei wird. Die Erfahrung schafft Selbstvertrauen.

So berichten fast alle Extrem-Radfahrer, wie erstaunt sie waren, dass man an einem Tag bis zu 200 Kilometer fahren kann, pro Woche durchaus 1.000, und dass man dies nicht als extrem empfindet, sondern als gesund und im Bereich seiner Möglichkeiten. Viele Verkäuferinnen oder Kellnerinnen leisten körperlich Schwereres.

Längeres, auch extremes Radfahren über mehrere Wochen hinweg ist gesund, denn es senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. *Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach den Nebenwirkungen langen Autofahrens!*