



Flow Motion

Dirk Becker überquerte die Alpen von Garmisch bis zum Gardasee mit dem Mountainbike. Eine essayistische Abrechnung mit fiesem Hügeln, großmäuligen Bürohengsten und einem Selbstversuch zu Beginn der Midlife Crisis.

Medizinisch betrachtet, erklärte mir jüngst ein Neurologe, gäbe es keinen Nachweis dafür, dass mehr als 30 Minuten Sport täglich gesundheitsfördernd oder gar lebensverlängernd wirken. Warum quälen sich Menschen also stundenlang mit Ausdauersportarten, Joggen, Radfahren oder überqueren sogar mit einem sündhaft teuren High-Tech-Drahtesel die Alpen? Die Antwort liegt in uns selbst: Endorphine, kleine Glücksmacher, die uns grinsen lassen, wenn wir uns bei über 25 Prozent Steigung wie schwachsinnige Bergziegen schottrige Pässe hinaufquälen oder der Hintern so schmerzt, als hätte eine holländische Fußballmannschaft hineingetreten. Selbst bössartige Blutsauger, dicke Bremsen, die in den Bergen überall herumschwirren und durch die Kleidung hindurchstechen, konnten die Glücksgefühle nicht stoppen: „Denn der Schmerz lässt mich wissen, dass ich am Leben bin ...“ (Thomas D.).

Vielleicht ist es auch ein bisschen wie in „Fight Club“. Endlich mal schauen, was geht. Und wenn es weh tut, ist es ehrlich gesagt noch besser. Wer sein Leben fast ausschließlich im Büro verbringt, hat nach Jahrzehnten der Bewegungslosigkeit wahrscheinlich vergessen, wie es ist, sich an den eigenen körperlichen Grenzen zu bewegen. Statt Endorphine gibt es

am Schreibtisch täglich mindestens acht Stunden Zwangshaltungen, die den Körper nicht nur dick, sondern auch steif werden lassen. „Bewegungsapparat im Ruhestand“ könnte man auch sagen. Ich hatte jedenfalls schon öfters darüber nachgedacht, die Konsequenzen daraus zu ziehen: Die Theorie vom Gehirn im Tank war ein verlockendes Angebot, sich vom ganzen fleischlichen Ballast rigoros zu trennen. Doch das muss warten ...

Die favorisierte Alternative hieß konsequentes Training für einen Transalp mit Ulptours, einem Veranstalter aus München, der in der mittelschweren Kategorie einen Trip mit fast 400 Kilometern und circa 9000 Höhenmetern anbot. Fünf Tage, die man angeblich nicht wieder vergessen sollte, erklärten mir die Ulptourer.

Im Limburger Outdoor-Laden Biwak nahm man mir die Illusion, dass die Tour als Ausstattungsweltmeister zu gewinnen sei. Selbst ein tolles Lapierre-Fully, das ab circa 2.500 Euro zu haben ist, hilft nicht weiter, wenn die Beine gänzlich untrainiert sind. Sechs bis zehn Stunden in der Woche sollte man unbedingt auf dem Rad sitzen, wenn man auch mal Vorletzter sein will.

Ich beschloss, es mit fünf Stunden in fünf Wochen Vorbereitung zu probieren. Weit gefehlt! Schon am ersten Tag war ich erfolgreich Letzter und die recht sympathische Gruppe von einem Dutzend Radfahrern, angeführt von dem ultracoolen Brasilianer Fabio, zeigte mir indirekt, dass ich außer dem Rad auch andere Beine hätte kaufen sollen.

Die ersten „Hügel“ zum Warmwerden waren höher als die Platte und der Feldberg zusammen. Und während Fabio ganz sachlich erklärte: „Jeder fährt sein Tempo. Wir müssen die nächsten Hügel auch noch überstehen. Jeder fährt sein Tempo!“, fragte ich mich, wie lange eine nette Gruppe wohl bereit wäre zu warten und die Wartezeit womöglich mit Zelte-Aufbauen zu überbrücken.

Interessanterweise war am Tag zwei alles schon wesentlich besser. Rhythmus gefunden und am Hinterrad des Vordermanns festgebissen. Abends um acht Uhr erschöpft im Hotelbett schlafe ich tiefer als jedes Baby. Tag drei, vier und fünf ähnlicher Ablauf. Tagsüber diverse Ortschaften, überall Olivenbäume, vorbeifliegendes Grün, herrliche Luft, grausame Aufstiege und sensationelle Trails, die für immer im Kopf bleiben werden. Zwei amüsante Luxemburger, die so schnell fahren, dass sie immer vergessen abzubiegen und wahrscheinlich jeden Kilometer genießen, den sie deshalb mehr fahren müssen. Irgendwann dazwischen schwachsinnige Diskussionen um Profilneurotiker, die ihre gestylten Frisuren nicht unter einen Helm quetschen wollen. Wer es hier nicht von allein kapiert, dem ist nicht zu helfen. Die Scheibenbremsen glühen fast bei 15 Kilometer langen Abfahrten. Ein Fahrfehler und jede Diskussion ist für immer erledigt. „No Risk, more Fun“, heißt zumindest beim Helmtragen die Devise. Wer einmal mit dem Gesicht bremst, weiß, warum. Da helfen auch keine Endorphine mehr. Diskussion beendet!

Fazit: Unbedingt den Mut haben, eine Woche Lebenszeit zu investieren. Gutes Fahrrad und gute Freunde mitnehmen und den Laptop zu Hause lassen. Großartig! ♦

VivArt SERVICE

BIWAK Bike + Outdoor, Schaumburger Str. 1
65549 Limburg, Tel 06431 98280, www.biwak.com

www.ulptours.de
www.zander.com.br



Restaurant Weihenstephaner

- Brauereiausschank
- Bayerische Schmankerl

11. September: Oktoberfest
mit Live-Auftritt der
österreichischen Band „Echt Guat“

Restaurant Weihenstephaner Wiesbaden

Taunusstrasse 46–48, 65183 Wiesbaden
Telefon: 0611 205 90 35
info@weihenstephaner-wiesbaden.de
www.weihenstephaner-wiesbaden.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 17:00 Uhr bis 24:00 Uhr
Samstag 12:00 Uhr bis 24:00 Uhr
Sonntag Ruhetag