



Nicht immer ist eine Radreise pures Idyll. Doch Grund für eine Umkehr bot der Matsch zwischen Soltau und Schneverdingen am siebten Tag nicht.

BILDER: DÖRRENBURG

# Wie Sisyphos auf dem Rad

Der Weg ist das Ziel: Wer jeden Tag stundenlang im Sattel sitzt und in die Pedale tritt, braucht einen starken Willen. Aber die Anstrengung macht sich bezahlt. Das kontinuierliche Strampeln ist eine Art Meditation, und das Ziel Oslo rückt immer näher.

VON CLEMENS DÖRRENBURG

Das Donnern der Betonpiste ist auch durch den Wald zu hören. Keine 50 Meter vom Sandstrand entfernt verläuft die Autobahn A2, die Ost- und Westdeutschland miteinander verbindet. Ein erfrischendes Bad in einem Waldsee in der niedersächsischen Provinz lässt die Anstrengungen des Tages vergessen: zehn Stunden im Sattel, starker Gegenwind, teils schlechte Wege.

Wieder auf dem Rad, kreuze ich die stark befahrene Autobahn durch eine Unterführung an einer Raststätte. Dort sitzen Autofahrer an Picknick-Tischen, neben Dutzenden parkenden Lastwagen und einer Tankstelle. Andere stehen auf dem Parkplatz und rauchen. Notiz von dem Radfahrer nehmen sie nicht, bis ich wieder im Wald verschwunden bin. Das Rauschen der Autos verliert sich. Über eine Allee führt die abendliche Fahrt an Sonnenblumen, Getreidefeldern und einem backsteinernen Bauernhof vorbei. Jetzt ist nur noch das gleichmäßige Surren der Pedalen zu hören.

## Geringstmöglicher Widerstand

Seit fünf Tagen sitze ich im Sattel. Mit dem Auto wären es wenige Stunden gewesen. Die Reise beginnt vor meiner Haustür. Der Plan: mit dem Rad nach Skandinavien. Dabei wähle ich meist den Weg des geringsten Widerstandes. Von Frankfurt geht es zunächst am Wasser entlang. Die Flusstäler von Main, Fulda sowie Weser ersparen Steigungen und bieten gut asphaltierte Wege. Und die Gewässer fließen irgendwann ins Meer. Da will ich hin und noch ein Stück weiter. Ein Freund erwartet mich in Oslo. Weil die Weser in die

Nordsee mündet, verlasse ich bei Hameln die Ufer des Flusses und suche meinen Weg querfeldein durch Niedersachsen Richtung Hamburg und weiter an die Ostsee.

Die Rast an diesem Abend in einem Gasthof auf dem platten Land beginnt mit einem überraschenden Appetithäppchen: Speck-Brot und Wodka nach ukrainischer Art der Gastgeber. Nach Hauptgang und Dessert lasse ich satt und zufrieden die Eindrücke des Tages vor dem inneren Auge vorüber ziehen. „You live one month in one day“, sagt der Radfahrer Mauro Abbate. Einen Tag auf seinem Touren-Rennrad erlebe er wie einen Monat, weil so viel passiert. Den 29-jährigen Italiener treffe ich in Bad Segeberg, nördlich von Hamburg.

## Leben auf dem Drahtesel

Monatlang ist er von seiner Heimat Sardinien durch Italien, Spanien, Portugal und Frankreich gefahren. Er lebt praktisch auf seinem Drahtesel. Das nächste Ziel: die norwegischen Fjorde. Sein Kindheitstraum, meine Richtung. Dem Computer-Programmierer taugt das reduzierte Leben auf dem Rad. Dafür habe er viel lernen müssen: richtig zu campen, zu kochen, das Rad mit minimalstem Gerät zu reparieren. Und dabei den „focus on the road“ nicht aus den Augen zu verlieren. Fokussiert auf die Strecke sind wir beide, jedoch unterschiedlich ausgeprägt. Knapp einen Tag werden wir zusammen reisen, in der frischen Ostsee baden, zusammen kochen und die Zelte nebeneinander aufschlagen – eine willkommene, aber seltene Reise-Gesellschaft.

Dann lasse ich ihn ziehen, weil er einfach schneller radelt als ich. Einen Satz gibt er mir noch mit auf den



Eben und mit bester Aussicht: die Fahrt über das Meer.

## DIE STRECKE



## TIPPS FÜR DEN FAHRRAD-TRIP

**Route:** Teile der Strecke durch Deutschland und Skandinavien können auf [www.northsea-cycle.com](http://www.northsea-cycle.com) eingesehen werden, auch wenn die „Nordsee-Radrouten“ nicht genau meiner Strecke von Frankfurt nach Oslo entspricht.

**Fähren:** Die einfache Fahrt mit der Fähre von Puttgarden auf Fehmarn nach Rødby in Dänemark dauert 45 Minuten und kostet inklusive Fahrradmitnahme 12 Euro am Schalter. Online ist das Ticket auf [www.scandlines.de](http://www.scandlines.de) auch günstiger buchbar. Von Helsingør in Dänemark nach Helsingborg in Schweden sind für die 15-minütige Überfahrt 40 Dänische Kronen, etwa 5,40 Euro, fällig.

**Pack-Tipps:** Zelt und Iso-Matte auf, dazu zwei Taschen links und rechts am Gepäckträger sind Basis der Ausrüstung. In den Taschen ist etwas Wechselkleidung, ein Schlafsack, Werk- und Flickzeug, zwei Ersatzschläuche. Kamera, Wertsachen und Essen passen in eine leicht abnehmbare Lenkertasche. Bananen, Nüsse, getrocknete Früchte und Schokolade liefern Treibstoff fürs Radeln. Eine gepolsterte Unterhose schont das Gesäß.

**Rückreise per Flugzeug:** Gegen Aufpreis bei der Buchung transportieren einige Fluggesellschaften auch Fahrräder. Pedalen abschrauben, Lenker quer stellen, mit Luftpolsterfolie einwickeln.

Weg: „Travelling by yourself makes you free“. Allein zu reisen macht dich frei. In jedem Fall können die Gedanken schweifen, wenn man den ganzen Tag auf dem Rad sitzt und strampelt. Das kontinuierliche, gleichmäßige Treten als Meditation, die Ermüdung in den Beinen und dem Rest des Körpers unterstützt dieses Versunkensein. Besonders an verregneten Tagen hilft der Fokus auf die Strecke. Leichter meditieren lässt es sich bei schönem Wetter.

Als ich über die Fehmarnsundbrücke radle – erstmals über das Meer – strahlt die Sonne am blauen Himmel. Wind bläst von allen Seiten. Mein Gepäck muss ich am Rad und die Kleidung am Körper extra fest zurren. Wo es keine Brücken gibt, steige ich zweimal auf die Fähre, insgesamt für eine Stunde. Ausnahmsweise komme ich dann voran, ohne in die Pedale zu treten.

## Hügel gehören dazu

Umso anstrengender wird es dafür im Süden Dänemarks. Dass in den Regionen Lolland und Sjælland teils hügeliges statt flachem Land auf mich wartet, wird mir bereits in Nordhessen prophezeit. Meine Wege kreuzen sich mit denen eines Paares aus Ostwestfalen. Von Sattel zu Sattel kommen wir ins Gespräch. Sie sind unterwegs von München nach Bielefeld. „Den Elementen ausgesetzt und den ganzen Tag in Bewegung zu sein“, diese aktive Nähe zur Natur schätzt das Paar am Radreisen und warnt mich vor den „Endmoränen“.

Die wallartigen Gesteinsaufschüttungen sind Überbleibsel der letzten Eiszeit. Schon in Norddeutschland, aber insbesondere hier im Süden Dänemarks, erschweren mir diese Wellen in der Landschaft

das Radfahrerleben. Einmal auf dem Höhepunkt angekommen, nehme ich Schwung – doch nie so viel, um auf der anderen Seite wieder ohne größere Mühe hinauf zu gelangen. Das ähnelt Sisyphos, nur auf dem Rad. Entlang der reichen Ostküste Dänemarks, zwischen Kopenhagen und Helsingør, verläuft der Radweg dagegen flach am Meer und vorbei an Luxusvillen. Reflektiert vom lückenlosen Sonnenschein strahlt das Wasser türkisblau und erinnert eher an Karibik als an Skandinavien.

## Ausblicke inklusive

Das Rad schieben muss ich ab und an in Schweden. Auf dem gut beschilderten Radweg namens „Katte-gattleden“, der von Helsingborg auf rund 370 Kilometern bis Göteborg entlang der Küste, aber auch durchs Inland führt, gibt es steile Passagen. Hügelig ist es ebenfalls nördlich von Göteborg bis nach Norwegen. An den Scheitelpunkten angelangt entschädigt häufig die Aussicht für das beschwerliche und wenig vergnügliche Rollen des bepäckten Rades. Auch die zahlreichen Brücken, die ich auf dem Weg seit Fehmarn immer wieder quere, bieten weite Ausblicke auf Land und Wasser.

Nach vier Wochen erreiche ich Oslo, Norwegens Hauptstadt. In Hamburg und Göteborg habe ich Rasttage eingelegt und die Städte erkundet. Die restlichen drei Wochen saß ich im Sattel. Auf die Frage, wie vielen Kilometern meine Reise entspricht, weiß ich keine genaue Antwort. Bewusst habe ich mich gegen ein Tachometer entschieden, um nicht nach Zahlen zu fahren. Rund 1400 Kilometer sollen es mit dem Auto sein – die Strecke führt überwiegend über schnurgerade Betonpisten.