

MAGAZIN & REISE



Lernen beizustehen

Ein gemeinnütziges Projekt bietet weltweit Erste-Hilfe-Kurse für psychische Notfälle an – auch in Deutschland. *Seite III*



Unsichtbar und überall

Reifenabrieb erzeugt das meiste Mikroplastik überhaupt – eine Expertin aus Freiburg mahnt zur Vorsicht. *Seite V*



Eine Brücke schlagen

Reisen, um eine Sprache zu lernen? Schwierig. Dafür gibt es unzählige Online-Sprachkurse – ein Selbstversuch. *Seite VI*



Wo ist nur der letzte Rest des Rübli-Kuchens? Jannik Jürgens sucht bei einem Zwischenstopp im Schein der Stirnlampe irgendwas zu essen.

FOTOS: REMY VROONEN

Die Prüfung

Warum er es macht, weiß er nicht – jedenfalls fährt unser Autor 310 Kilometer Rad durch den Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald. Am Stück / Von Jannik Jürgens

Mein Rad rauscht im Morgengrauen über die Landstraße. Auf den Feldern liegt feuchter Nebel. Die Kälte kriecht in meine Handschuhe, meine Zehen sind taub. Ich atme tief ein und konzentriere mich auf den Tritt, drücken und ziehen, drücken und ziehen. Immer weiter.

Vor mir faltet sich der Kaiserstuhl auf, ein von Weinreben gesäumtes Vulkangebirge, hinter mir liegt Freiburg. Mein Magen: flau. Mein Kopf: voller Zweifel. Das Abenteuer, auf das ich mich an diesem Frühjahrs Morgen eingelassen habe, erscheint mir ziemlich verrückt. Ich möchte 310 Kilometer Radfahren innerhalb von 20 Stunden.

Meine Tour, ein sogenanntes Brevet, führt kreuz und quer durch den Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald. Steile Berge hinauf und enge Täler hinunter. Es kommt nicht darauf an, Erster zu sein. Allein das Ankommen innerhalb des Zeitlimits zählt. Und: Ich muss es aus eigener Kraft schaffen, darf bei einer Panne keine Hilfe annehmen. Ich habe so etwas noch nie gemacht.

Nun ja, ich bin kein Anfänger – im vergangenen Jahr bin ich etwa 4000 Kilometer gefahren. Ich liebe das Radfahren. Mit dem Rennrad stand ich zweimal auf dem Mont Ventoux, auf einem schwer bepäckelten Mountainbike bin ich durch Argentinien, Chile und Bolivien gefahren. Aber heute muss ich 4500 Höhenmeter an einem Tag überwinden – ein Anstieg wie vom Meeresspiegel auf die höchsten Gipfel der Alpen. Halte ich das durch?

Die ersten Sonnenstrahlen des Tages kitzeln meinen Rücken. Die Straße ist leer. Ich klettere einen Hügel hinauf und langsam kehrt das Gefühl in meinen Zehen zurück. Mit jedem Tritt wird die Angst, dass ich es nicht schaffen könnte, etwas kleiner. Auf der Abfahrt spüre ich noch die Kälte der Nacht, doch es wird bald wärmer werden. Ich fahre durch Oberbergen, ein verschlafenes Dorf mit engen Gassen und schiefen Häusern. Auf den Kuppen der Vogesen funkelt der Schnee.

Organisiert wird das Brevet von den „verwegenen Radfahrern aus dem Breisgau“. So könnte man den Vereinsnamen „Audax Randonneurs Allemagne Breisgau“ übersetzen. Sie organisieren jedes Frühjahr mehrere solcher Kilometerprüfungen, die 200, 300, 400 oder sogar 600 Kilometer lang sind.

Nach 28 Kilometern erreiche ich den ersten Kontrollpunkt. Normalerweise haben Brevet-Fahrer eine Karte dabei, auf der sie Stempel sammeln, um zu beweisen, dass sie die Strecke gefahren sind. Doch heute erwartet mich am Stadttor von Burkheim, einem Dorf im westlichen Zipfel des Breisgaus, kein Stempel, keine Aufmunterung, ja nicht mal ein Mensch. Wegen der Corona-Pandemie läuft alles kontaktilos über eine Internetseite. Ich fische mein Smartphone aus der Lenkertasche, logge meinen Standort ein und lade ein Foto meines Fahrrads hoch. Es klappt tadellos.

Aus Burkheim fahre ich auf einer schnurgeraden, flachen Nebenstraße nach Breisach. Die Obstbäume blühen, Frankreich liegt nur ein Hahnenkrähen ent-



Der Magen: flau. Im Kopf: lauter Zweifel

fernt. Die Versuchung ist groß, einen schweren Gang einzulegen und Tempo zu machen. Doch mehr als 250 Kilometer liegen noch vor mir.

Plötzlich fliegt ein neongelber Blitz an mir vorbei, tief auf einen Triathlonlenker gebeugt. Ich versuche dranzubleiben, doch nach wenigen Metern gebe ich

auf. Denn ich habe ganz andere Probleme: Ich spüre, dass ich beim Frühstück zu viel Kaffee getrunken habe. Alle zehn Kilometer muss ich eine Pause machen, um zu pinkeln. Außerdem scheuert die Radhose an der Innenseite meines Oberschenkels. Und mir ist schlecht. Viel essen soll man bei einem Brevet, weil der Körper Unmengen an Kalorien verbraucht. Deswegen habe ich in zwei Stunden vier Energieriegel vertilgt. Nun ist mein Magen überfordert. Ich bremse, lehne mein Rad an einen Baum und setze mich ins Gras. Mit der Übelkeit kommen die Zweifel zurück: Warum mache ich das hier eigentlich? Was will ich mir beweisen?

Ich liebe das Radfahren, weil es das ideale Fortbewegungsmittel ist, um die Welt zu erkunden. Auf dem Fahrrad trennt mich kein Metallpanzer von der Sonne, dem Regen und den Menschen, die am Straßenrand stehen. Ich halte gerne an, rede mit ihnen und lasse mich treiben. Durchschnittsgeschwindigkeiten sind mir eigentlich völlig schnuppe.

Nun sitze ich neben einem staubigen Maisfeld und in meinem Kopf tickt die Uhr. Ich muss weiterfahren. Genau das ist das Problem.

Das Brevet hat mich verändert, das habe ich schon bei der Vorbereitung gemerkt. Auf einmal saß ich nachts vor meinem Laptop und verglich den Rollwiderstand von Rennradreifen. Ich habe über meine Sitzposition nachgedacht und wollte zu einem professionellen Bikefitter gehen. Ich habe versucht, weniger Kohlenhydrate zu essen, um Gewicht zu verlieren. *Fortsetzung nächste Seite*

d d d Den Februar und den März verbrachte ich mit Trainingsfahrten. Nicht, weil ich Bock hatte, im Schneetreiben aufs Rad zu steigen, sondern, weil ich Angst hatte, das Brevet nicht zu schaffen. Ich habe mir sogar einen Radcomputer gekauft!

Nun fühle ich mich wie ein mieser Verräter. Training, Ernährung, Optimierung: ein Wahn, der mir zuwider ist. Zu meiner Radreise durch Südamerika bin ich aufgebrochen, weil ich eine Auszeit vom durchgetakteten Studium brauchte. Ich wollte nicht noch ein Praktikum machen, sondern leben. Auf dem Fahrrad habe ich mich unsterblich verliebt. Und ich war unfassbar frei.

Während mich diese Gedanken betäuben, fährt ein kleiner Mann auf einem roten Fahrrad an mir vorbei. Er grüßt freundlich. Ich schnappe mein Rad und fahre hinterher.

Gerald ist 61 Jahre alt, wohnt in Schleswig-Holstein und hat schon auf der ganzen Welt Brevets absolviert. Er freut sich über die guten Radwege, den blauen Himmel und holt mich zurück in die Realität. Er sagt: „Es ist alles Kopfsache. Wenn du dich auf 300 Kilometer einstellst, kannst du 300 Kilometer fahren. Wenn du 400 Kilometer fahren willst, kannst du auch 400 fahren.“ Ich bin froh, dass ich ihn gefunden habe.

Wie schön, wenn man einen wie Gerald findet

Auch Gerald freut sich über die Begleitung. Er redet gerne. Über Cyclocross-Rennen im Matsch und Paris-Brest-Paris, die Königin unter den Brevets, 1200 Kilometer lang und ultraschwer. „Dalegen sich die Leute zwischendurch zum Schlafen in den Straßengraben“, sagt er. Viele geben auf. Gerald hat es geschafft.

Warum quälst du dich so gerne, Gerald? Er guckt mich an. Dann sagt er: „Es gibt immer harte Momente. Wenn die Schultern schmerzen oder der Körper die Spannung verliert. Aber das ist für mich noch keine Quälerei.“ Mir gefällt das. Vielleicht werde ich mich heute gar nicht quälen müssen – sondern bloß anstrengen. Ein Unterschied, den Menschen, die bevorzugt auf dem Sofasitzen, nicht unbedingt kennen.

Wir radeln über Feldwege, klettern einen Weinberg hoch und nähern uns dem Schwarzwald. Gerald verschiebt seine Kaffeepause an der Tankstelle und wartet, als ich mir eine Packung Vaseline in der Drogerie kaufe. Damit schmiere ich die Scheuerstelle zwischen Schritt und Oberschenkel ein und versuche, nicht mehr dran zu denken.

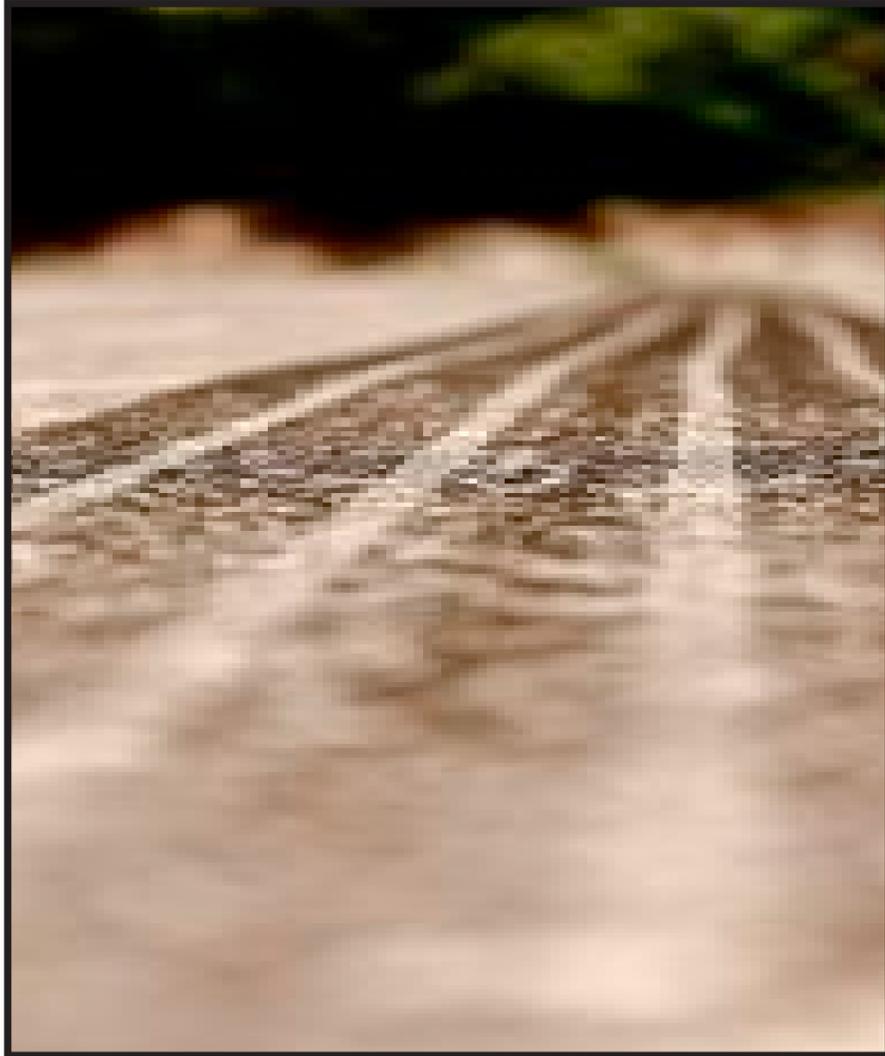
Mittlerweile ist es Mittag. Die ersten 100 Kilometer liegen hinter mir – und der Stohren steht an. Spätestens hier wird es mir die Schuhe ausziehen, dachte ich vorher. Die Straße wuchtet sich in Serpentinaugen den Berg hinauf, ein Schild warnt: 18 Prozent. Härteres hat der Schwarzwald nicht zu bieten. Gerald, der eben noch vom Stülfer Joch in den italienischen



Anstieg mit Aussicht FOTO: REMY VROONEN

Alpen geschwärmelt hat, verstummt. Ich schalte in den kleinsten Gang und versuche, so langsam wie möglich zu treten. Auf einer Nebenstraße zuckeln wir an einer Frau vorbei, die ihr Rad den Berg hinauf schiebt.

Mein Herz rast, Schweiß rinnt von meiner Stirn, ich kriech über den Asphalt. Wenn ich langsamer fahren würde, fiel ich um. Doch meine Beine fühlen sich gar nicht so schlecht an und die Scheuerstelle ist vergessen. Ich habe sogar einen Blick für die Land-



Zufälliger Weggefährte, absoluter Brevet-Experte, Kaffeeliebhaber mit Humor: Gerald

schaft: Schwarzwaldhöfe, Weideflächen, ein Bergbach.

Nach einer kurzen Abfahrt sind wir zurück auf der Hauptstraße, die sich unbarmherzig steil in die Höhe schraubt. In den Innenseiten der Kurven liegt die Steigung bei mehr als 20 Prozent. Zum Glück spenden einige mächtige Tannen kühlen Schatten. Drei Kilometer vor dem Gipfel endet der Wald und die Sonne brennt in meinem Nacken. Doch die Steigung flacht ab und der Ausblick in die Rheinebene ist grandios. Auf der Passhöhe bleibt mein Blick kurz am Feldberg haften, dann rumpel ich auf einer frostzerfressenen Straße hinunter nach Hofgrund. An der Kirche warte ich auf Gerald. Wir füllen unsere Wasserflaschen und stürzen uns in die Abfahrt.

Mir kommt der Satz einer Freundin in den Sinn. Als ich sie fragte, warum sie denkt, dass Menschen so lange Radfahren, erzählte sie von ihrer Kindheit. „Beim Spielen habe ich immer die Zeit vergessen.“ Wenn ihre Eltern sie nicht gerufen hätten, wäre sie den ganzen Tag draußen geblieben. Und wahrscheinlich hätte sie draußen übernachtet.

Gerald und ich kurbeln durch den Südschwarzwald. Es geht auf und ab, manchmal sind die Anstiege so steil, dass mir die Luft wegbleibt, doch ich bin euphorisch. Ich könnte ewig weiterfahren. Die Landschaft: Postkartenidylle. Das Wetter: prächtig. Am Gasthaus Heiligenbrunnen treffe ich Walter. Er hat das Brevet organisiert und seine Liebe zur Langstrecke in dem Buch „Tausend Meilen Süden“ beschrieben. „Das Brevetfahren ist für mich wie eine kleine Reise“, sagt Walter. Ich denke an Südamerika.

In Titisee halte ich an einem Café und kaufe den besten Rübli-Kuchen meines Lebens. Das Stück ist sehr groß, der Wirt freut sich, dass ich mich freue, füllt meine Trinkflaschen auf und zusammen mit Gerald, der endlich seinen Kaffee bekommen hat, fahre ich zum Schluchsee.

Auf der Staumauer kommt uns der neongelbe Triathlet entgegen, der mich am Morgen überholt hatte. Ich frage, wie es ihm geht. Er brüllt: „Was für ein Scheißweg!“ Gerald, der sich mal in der Triathlon-Szene umgesehen hat, sagt: „Bei denen ist Lachen verboten.“ Wir prusten los.

Mit dem Scheißweg meint er eine Sandpiste, die durch ein Waldstück den Berg hinab führt. Mein Hinterrad schießt einen Stein gegen einen Baum, beim Bremsen staubt der Sand. Mir gefällt das. Ich schreie vor Glück.

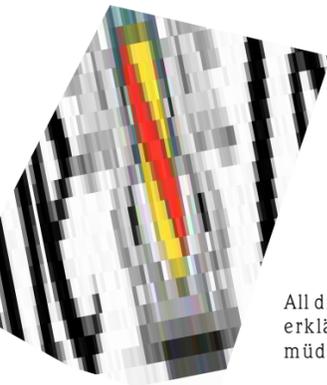
In Lenzkirch kaufen wir Streuselkuchen, Brote und Wasser. In Neustadt erwartet uns eine steile Rampe. In Friedenweiler biegen wir auf unsere letzte Schleife ein und bewundern wenig später den Sonnenuntergang. In Unadingen ist es stockdunkel.

Ein paar hundert Meter vor uns fahren drei rote Lichter. Ihr Anblick beruhigt mich. Es sind Randonneure auf dem Heimweg, genau wie wir, und ich habe keinen Zweifel mehr, dass ich das Brevet zu Ende fahren werde.

Es gibt noch einen Grund, warum ich so gerne Rad fahre. Als ich sieben Jahre alt war, gewann Jan Ullrich die Tour de France. Meine Eltern, mein Bruder und

ich waren mit dem Wohnmobil an der Mosel, ich hing am Radio und hörte, wie Ullrich die Pyrenäen hinaufschoss. Auf meinem Puky-Rad strampelte ich für den Rest des Urlaubs Weinberge hinauf.

Die letzten Kilometer ziehen sich in. Gerald's Tretlager knarzt, die Temperatur fällt auf null und der



All die Zahlen erklären den müden Körper.

Lichtkegel unserer Lampen macht die Straße zum Tunnel. Ich erzähle von einer Dokumentation über Paris-Brest-Paris, die ich im Internet gesehen habe. Kurz vor dem Ziel erlebt ein Teilnehmer, zufälligerweise ein Triathlet, seinen Tiefpunkt. Er friert und



Wasser gibt's und den besten Rübli-Kuchen

kann nicht mehr weiterfahren. Ein Mitfahrer schlägt ihm vor, ein paar Liegestütze zu machen. Was dieser kategorisch ablehnt: „Ich bin schließlich Radfahrer!“

Gerald erkennt den Randonneur mit dem Liegestütze-Vorschlag wieder. Der sei früher Soldat bei der Fremdenlegion gewesen, sagt er, und habe immer einen Spruch parat. Als Gerald bei einem mehrtägigen Brevet mit ihm unterwegs war, hat er sich nicht getraut, sich für ein paar Stunden in einem Hotelzimmer schlafen zu legen. „Ich wollte nicht zum Deserteur werden“, sagt Gerald. Wir müssen beide lachen.

Um fünf vor zwölf sind wir am Ziel in Freiburg. Ich habe es geschafft. 310 Kilometer in gut 17 Stunden. Doch ich bin so müde und mein Körper ist so leer, dass ich mich gar nicht freuen kann. Gerald sagt: „War schön. Ich muss ins Bett.“ Dann ist er weg.

Ich stehe vor dem Wiehre-Bahnhof und zittere vor Kälte. In mir: nichts außer Gleichgültigkeit. Ziemlich sinnlos, so eine Fahrt quer durch den Landkreis, von Freiburg nach Freiburg. Warum habe ich das nun gemacht? In diesem Moment kann ich es beim besten Willen nicht erklären. Ein paar Tage später habe ich den tieferen Sinn des Brevet-Fahrens immer noch nicht entdeckt. Vielleicht gibt es ihn nicht.

Keine Ahnung, was mich antreibt. Ist es das Überwinden eigener Grenzen? Das Außergewöhnliche? Das monatelange Schuften mit dem einen Ziel vor Augen? Mittlerweile bin ich mir jedenfalls sicher: Ich werde es nochmal machen.



Der Autor weiß nicht, was ihn antreibt. Einmal schreit er dann aber vor Glück.