RAGY 2020

Mit dem Mountainbike durch fünf Länder

Auf die Deutschland-Fahrt folgt die europäische Fünf-Länder-Tour: Carsten Engel (links) und Peter Schauerte bilden den Sauerland-Express und machen als solcher Werbung für die heimische Region. FOTO: GREIN

Ende September hatten wir noch ein Lachen im Gesicht, das sich bei dieser Klasse- Tour bis zum Ende nicht wesentlich verändert hat. Es gab aber auch einige kritische Moment, in denen uns zum „Heulen“ war.

Tourdaten:

1182 km durch fünf Länder, D, SUI, AUT, CZ, PL

9 Etappen von 102 bis 160 Kilometer

10.846 Höhenmeter

54 Stunden Gesamtfahrzeit

Durchschnittsgeschwindigkeit 21,24 km / h

Maximale Steigung 28 %

Temperaturen an 7 von 9 Tagen über 30°C, ein Regentag

1.Tag Anreise mit der Bahn von Dortmund nach Konstanz

Carsten holt mich am Donnerstag um 8.30 pünktlich ab, und wir fahren mit dem Auto nach Dortmund. Der kleine Skoda passt perfekt mit Radträger in die Garage eines Mitarbeiters von Carsten, die er und freundlicherweise zur Verfügung gestellt hatte.

Auf der kurzen Anfahrt zum Bahnhof bekommen wir einen kurzen Vorgeschmack auf das was uns erwartet: 7 kg Rucksack auf dem Rücken, der drückt ganz schön.

Die ICE-Fahrt nach über Düsseldorf, Köln, und Mannheim verläuft ruhig, das Wetter wird immer besser. Kurz vor Einfahrt in den Stuttgarter Bahnhof bleibt der Zug wegen eines Hindernisses auf dem Gleis stehen, unser Umsteigepolster schmilzt dramatisch. 2 andere Biker, die in Mannheim zugestiegen sind, bitten um Hilfe. Der Eine hat ein Zahlenschloss aus dem Keller genommen, ohne den Code zu prüfen. Nun sind die beiden Räder zusammengebunden, er bekommt das Schloss nicht auf. Mit unserem Leatherman können wir trotz intensiver Versuche nicht helfen.

Wir müssen uns nun ums Umsteigen kümmern. Von ganz hinten im ICE müssen wir auf Gleis 2 und ganz vorne in die Regionalbahn. Das klappt ganz knapp, Punktlandung.

RAGY 2020

Mit dem Mountainbike durch fünf Länder

2. Tag Konstanz – Kempten 130 km 1900 HM 6:26 FZ 19,6 km/h Ø

Wir radeln uns nach dem berühmt- berüchtigten Morgenvideo am Südufer des Bodensees ein.

Nachdem wir die Schweizer Grenze passiert haben geht es 60 km ohne nennenswerte Steigungen Richtung Bregenz, begleitet von einem wunderschönen Blick auf den Bodensee. Bei meiner letzten Tour um den See gab es diesen Radweg noch nicht. Heute fahren wir fast ohne Straßenverkehr Richtung Österreich. Nette Orte mit Badehäusern im See säumen den Weg. Rechts ist der Säntis zu erkennen, voraus kommt der Pfänder langsam in Sicht (1060 m hoch). Wir düsen nach dem zweiten Grenzübertritt nach Österreich Richtung Bregenz, queren die kanalartige Einmündung des Oberrheins in den See, bevor uns das Verkehrsgetümmel von Bregenz empfängt. Vor uns ein Verkehrsstau, einen Rennfahrer hat es schwer erwischt, er liegt auf der Straße und wird behandelt. Ein böses Omen?

Hinter Bregenz geht's zur Sache. Wir dachten: na gut ¾ Pfänder und dann bis Kempten „gleiten", Pustekuchen! Den Pfänder fahren wir bis auf 850 Meter Höhe. Dazu haben sich auch die „tropischen" Temperaturen eingestellt, es sind locker über 30°C. Danach geht es immer wieder sehr nicklig rauf und runter. Die maximale Steigung liegt bei 28 Prozent! Wir steigen nicht ab!

Es ist zu erkenne, dass Komoot in diesem Terrain die Höhenmeter nicht genau berechnet, die Höhenlinien liegen offensichtlich zu nah zusammen. Aus geplanten 1370 HM wurden am Ende des Tages 1900 HM.

Wir durchfahren eine wunderschöne Landschaft mit herrlichen Ausblicken ins Voralpenland – wenn wir dann mal wieder oben auf dem Berg sind.

Bei der Pause nach 82 km mache ich den Fehler 2 Stücke Kuchen zu essen, zu viel für meinen Magen. Während Carsten mit dem Süderländer Tageblatt telefoniert, füttere ich mit meinem Mageninhalt die Ameisen im Wald. Problem ist, dass damit alle Nährstoffe flöten gehen. Die Folge sind bei der endlosen Kurbelei bergauf Krämpfe in den Beinen. Das geht besser nach 2 Tuben meiner speziellen „Zahnpasta".

Wir stellen auch fest, dass wir bei Temperaturen um 30°C nicht trinken, sondern „saufen", fünf bis sechs Liter pro Tag werden es wohl sein. Ich habe wohl immer ein bis zwei Liter mehr als Carsten getrunken. Dumm ist, dass, wenn wir im Supermarkt kalte Getränke holen, diese nach 15 Minuten schon wieder 30 °C in der Trinkflasche haben.

Den höchsten Punkt von 960 Metern überqueren wir kürz vor Kempten. Müde und ziemlich geschafft checken wir in unserem Hotel im Kempten, dem Bayerischen Hof ein. Das schöne, alte Hotel liegt direkt an der Iller. Hier sind wir im letzten Jahr schon vorbei gekommen.

Mein Magen spielt verrückt. Das Hotel ist sehr gut, das Personal sehr hilfsbereit. Leider kann ich beim Abendessen nicht „voll zuschlagen", mein Magen rebelliert noch. Carsten dagegen labt sich am reichlichen Essen im Biergarten.

3. Tag Kempten – Inning 110 km 1350 HM 5:22 FZ 21 Km/h Ø

Am nächsten Morgen gibt es leichte Einschränkungen beim Frühstück, Maskenpflicht und Handschuhe am Buffet. Auch hier kann ich noch nicht die eigentlich notwendige Menge nicht essen, mal schauen was der Tag bringt.
Auf dem Rad geht's gleich richtig zur Sache, zunächst sind 300 HM bergauf zu bewältigen. Danach spiegelt sich der 1. Tag wider. Immer wieder Steigungen (bestimmt 20 Stück) wechseln mit kurzen Abfahrten. Während einer schnellen Abfahrt auf Teer blockiert plötzlich mein Hinterrad, die Satteltasche hatte sich gelöst, ist heruntergefallen und blockiert das Hinterrad. Ein kapitaler Bremsplatten ist die Folge. Auf 12 cm Länge habe ich nun kein Profil mehr, stört aber nur auf glattem Asphalt (den haben wir

ja recht selten). Heute ist der bislang wärmste Tag, das Thermometer steigt auf über 35°C. Was macht man da? Geht natürlich baden. Und das im wahrsten Sinn des Wortes.

Carsten, der verrückte Kerl, ist auf einmal in einem kleinen Bergbach verschwunden, ich eile hinterher. Es ist die reine Wohltat.

Dies wiederholen wir noch einmal bei unserer mittäglichen Pause vor dem Bäckerladen. Das tut sichtlich gut!

Bei Km 10 überfahren wir die höchste Erhebung des Tages mit 931 Meter.

Kurz danach erreichen wir Marktoberdorf, dem Insider bekannt als Fendt-Traktoren Geburtsstätte. Vorbildlich ist hier das Radwegenetz, der Biker hat freie Fahrt in der gesamten Stadt. Nach wiederum anstrengender Kurbelei mit der Lech- Querung bei km 60 entschädigt der Blick auf den Ammersee. Wermutstropfen: wir wollen ja noch nach Kloster Andechs, dem „Heiligen Berg“ der Münchner. Deshalb wieder 150 HM bergauf strampeln.

Dies ist natürlich ein Touristen-Hotspot, trotz Corona. Aber wer das beste Weizenbier und die beste Schweinshaxe essen will, muss auch ein wenig leiden. Am Eingang des Biergartens herrschen strenge Regeln, Registrierung mit Ausweis vorzeigen! Habe Carsten dann mit einem Maß (1 Liter) Weizenbier abgefüllt - die folgende Abfahrt schien mir noch flüssiger zu laufen… Das hätte ich auch gerne getrunken, aber mein Magen erholt sich nur langsam. Während ich noch Wasser zum Nachfüllen der Trinkflaschen hole, wird Carsten von einem Unbekannten angesprochen: Sie sind doch der Herr Engel, sie machen doch diese Radtour durch Deutschland, ich wünsche Ihnen viel Erfolg.

Naja, die Fangemeinde weitet sich aus. Danach verlassen wir schleunigst diesen total überlaufenen Berg und schlängeln uns durch unzählige Wanderer hinab nach Herrsching Herrsching ist Endstation der S-Bahn, die Münchner fahren dorthin und wandern dann zum Kloster Andechs hinauf.

Weiter geht’s ein Stück den Ammersee entlang, viele Badende säumen den Weg bei diesem heißen Wetter. Am Ende unserer Tagestour erreichen wir Inning, wo wir in einem kleinen, sehr guten Hotel einchecken. Nachteil ist, dass das Ammi- Hotel außerhalb in einem Industriegelände liegt. Aber wir haben ja nichts anderes vor und fahren mit dem Bike zum Griechen (viel mehr ist dort auch nicht, bayerische Küche halt). Carstens „Dampfwalze mit den breiten Reifen erregt Aufmerksamkeit bei den Einheimischen, Bayern eben. Nach dem guten Abendessen geht’s zurück durch die heiße Abendluft zurück ins Hotel.

4. Tag Inning – Ingolstadt 102 km 860 HM 4:43 FZ 21,4 km/h Ø

In der Planung sieht es heute nach einer „leichteren Tour“ aus. Trotzdem finden wir wieder eine „nicklige“ Strecke mit viel Auf und Ab vor. Und dass bei 35°C. Bei einem Stopp vor einem Supermarkt, den wir zu Wasserfassen anfahren, steht mein Bike in der Sonne. Als ich wieder herauskomme, zeigt das Thermometer 45°C! Deshalb haben wir uns entschlossen, die Altstadt von Schrobenhausen links liegen zu lassen. Nach einer langen Fahrt auf Schotterwegen erreichen wir nach km 92 die Donau. An dieser entlang radeln wir nach Ingolstadt hinein. Der Stadtbrunnen vor dem Rathaus lädt zur Abkühlung ein, wir nehmen wir unser Tagesbad. das erregt hier natürlich mehr Aufmerksamkeit, egal.

Das Hotel Rappensberger liegt mitten in der Stadt. Ein Riesenkasten, der aber die 2 oberen Etagen an Studenten vermietet hat. Das verspricht eine eher unruhige Nacht, kommt auch so. Der Italiener im Haus

ist recht gut. Bei einem Regenschauer (was ist das denn) fassen wir wieder reichlich Futter, mein Magen macht schon wieder etwas besser mit.

Das obligatorische Eis essen wir in der Fußgängerzone. Auf einer Steinbank beobachten wir an der Kreuzung einer 20-er und einer 10-er Zone die Bombenleger“ Ingolstadts. Diese bewegen ihre PS-starken Karossen (bevorzugt Daimler und BMW - in Ingolstadt-) mit Speed jenseits der 50 km/h und quietschenden reifen durch die Stadt. Als Polizisten mit Lasermessgerät hätten wir während des Eisschlecken sicher schnell einige Führerscheine kassiert. Interessant ist, dass jedes Fahrzeug fast immer mit 2 Mann besetzt ist, manchmal auch 3, dann sitzt der Azubi hinten. In der Stadt merkt man, dass Geld vorhanden ist (Audi). Selbst am Sonntag wird die Straße gefegt.

5. Tag Ingolstadt- Weiden 160 km 1600 HM 6:54 FZ 23,2 km/h Ø

Nach dem frühen Frühstück (nur Maske tragen) gehen wir beizeiten auf die vermeintliche Königsetappe. Mit 160 Kilometern ist sie schon arg lang. Allerdings sagt Carstens Fitnessuhr am Ende des Tages, dass wir „nur“ 5031 Kalorien verbraucht haben, auf der ersten Etappe waren es immerhin 6085. Naja, gut das wir nicht wissen, was uns erwartet. Heute sind der Trail und die Temperatur nicht unsere Hauptgegner, aber dazu später.

Nur zu gerne hätten wir an den Spruch geglaubt: „Schäfchen zu Linken, tut Freude dir winken“. Und hier an der Donau war ja auch alles noch in Ordnung. Für uns ist die Fahrt durch die Donauauen schon fast langweilig. Aber wir „fressen“ mit Höchstgeschwindigkeit etliche Kilometer bis Kelheim. Wenig Abwechslung, wie eine kleine Donaufähre an einem Rastplatz, zeigt sich auf der schnellen Fahrt.

Nachdem wir Kelheim am Donaudurchbruch passiert haben, wird’s dann wieder lustig. Ruppige Rampen prägen unseren Weg. Dann eine völlig neue Erfahrung: Starkregen. Wir müssen unsere Rucksäcke abdecken, und die Schutzbleche anbauen, obwohl das bei diesem Regen auch nichts mehr hilft. Es regnet „Hunde und Katzen“. Der Waldweg, den wir bergauf fahren, verwandelt sich binnen kürzester zeit in ein reißendes Bachbett. Wir sehen nicht mehr, auf welchem Untergrund wir fahren. Lange geht alles gut. Dann kommt der Gau: auf einer sehr rutschigen, grasbewachsenen Abfahrt falle ich über einen Ast, der versteckt schräg in den Trail hineinragt. Und dann noch einmal, als wir über einen Stamm „hüpfen müssen. Normal kein Problem, aber bei diesem rutschigen Untergrund mit 7 kg Gepäck auf dem Rücken falle ich wie ein gefällter Baum. Dummgelaufen, aber wir müssen weiter, bleibende Schäden bis auf leichte Schmerzen in den Schultern gibt es nicht, weder am Bike noch an mir. Nur Carsten schimpft mit mir: „fahr vorsichtiger“. Seine „ Dampfwalze“ scheint diese Hindernisse leichter zu kompensieren. Der einzige positive Nebeneffekt am Regen ist aber, dass die Temperatur auf 20-24°C gefallen ist. Also geben wir weiter Gas. Müssen aber mit Blick auf Regensburg kurz unterbrechen, da uns auf einer freien Anhöhe Blitz und Donner nur so um die Ohren fliegen. Naja Regensburg, der Name scheint Programm…

Die letzte pause legen wir 30 km vor Weiden ein, Malzbier von der Tanke hilft uns wieder auf die Beine. Ich merke auf dieser langen Tour, dass ich noch immer nicht genug esse, Carsten hilft mit einem Powerriegel kurz vor Schluss aus. Meine „Zahnpasta“ ist ausverkauft durch den erhöhten Verbrauch während der letzten Touren ohne ausreichend Futter.

Unser bislang bestes Hotel erreichen wir mit dem Altstadthotel in Weiden. Im Ort ist bei Regenwetter wenig los. Wir sind aber auch zu müde, noch etwas zu unternehmen. Wir müssen uns aber auch sputen, und unsere Klamotten waschen, die ja morgen wieder trocken sein müssen. Wir essen gut und reichlich im Hotel. Weiden liegt 35 km westlich der CZ-Grenze. Große Bedeutung erhielt Weiden durch die Entscheidung eines Königs, der verfügte, dass sämtlicher Warenverkehr von Prag nach Nürnberg über den „Goldenen Pfad“ zu laufen hatten, also über Weiden. Weiden ist auch bekannt als bedeutender Standort der Porzellanindustrie (Seltmann- Weiden).

RAGY 2020

Mit dem Mountainbike durch fünf Länder

6. Tag Weiden – Auerbach 120 km 1901 HM 6:41 FZ 17,6 km/h Ø

Der neue Tag sieht nach Entspannung nach der langen Vortagstour aus aber aus den geplanten 1400 HM werden über 1900 HM. Aber zunächst müssen wir erst einmal das Frühstück überstehen. Hier geht es nur ganz streng nach Vorschrift. Das Mädel (muß wohl General beim Bund gelernt haben) nimmt unsere Bestellungen auf und portioniert alles für uns. Natürlich geht nichts ohne Maske.

Bei leichtem Regen, der später aufhört, fahren mit ständigem Auf und Ab Richtung CZ- Grenze. Wir passieren das Abteischloss Waldsassen, und überqueren nach 51 km die Grenze. Den ganzen Tag werden uns Berg und Tal begleiten. Neu für mich, dass wir in diesem Gebiet häufig locker auf 800 – 900 Meter Höhe klettern. Außerdem lernen wir, dass es in CZ wohl kein Corona gibt, keine Maskenträger weit und breit. Selbst in der Kneipe in Cheb, wo wir Station machen, keine Masken. Wir sind die Einzigen, die sich vermummen…

Die alte Stadtmauer ist beeindruckend, weiter geht's nach Franzensbad, einem schicken Kurbad, dass wohl auch von vielen Deutschen besucht wird. Nun sind wir aber auch froh, wieder aus CZ heraus zu kommen. Das Biken in diesem Land ist ein echtes Abenteuer, die Autofahrer scheinen Radfahrer auf der Straße nicht zu kennen. Deshalb schnell weiter Richtung Naturpark und Grenze. Die Grenze ist lustig. Auf einer Bergkuppe haben wir offensichtlich den alten Grenzweg erwischt. Gefühlt queren wir 20- mal die Grenze, die nur mit Steinen gekennzeichnet ist, D für Deutschland und CZ für Tschechien. Danach wird es auf einer sehr langen Schotterabfahrt Richtung Auerbach recht eintönig und einsam, nur Wald, Wald, Wald in 700 bis 800 m Höhe. Wir rauschen nach Auerbach, einem kleinen Ort mit 18000 EW im Vogtland am Fuß des Erzgebirges hinein. Es gibt hier wenig Industrie, eher kleinere Betriebe und Handwerk, wie uns später die Wirtin in unserem kleinen Hotel erzählt.

Doch dann das zweite große Problem: mein Tretlager gibt sehr laut und unmissverständlich kund, dass es „im Eimer" ist. Was ist zu tun? Wir beratschlagen vor unserem Hotel, als uns ein Einheimischer, der sich sichtlich für uns und unsere Räder interessiert, seine Hilfe anbietet. Erste große Enttäuschung auf der Tour, trotz Hilfe des Radfahrkollegen erhalte ich von 3 Werkstätten in der Gegend Abfuhren. Einer führt nur „normale" Räder, bei den zwei anderen in Zwickau und Plauen wird's dann schlimm. Beide sagen mir am Telefon: „selbst wenn ich ein Lager hätte, ich würde es nicht einbauen, habe keine Zeit". Das nennt man wohl Servicewüste Deutschland (Ost)!!

Also muss Plan B her. Ich habe ja noch ein Bike zuhause. Wir entscheiden, dieses nach Leipzig bringen zu lassen. Dies klappt auch dann dank Kumpel Frank und meiner Frau hervorragend (war nur teuer, die haben beim Italiener abends zu viel gegessen und getrunken).

Habe dann noch Probleme bei der Getränkebeschaffung (es ist wieder sehr heiß). In Auerbach ist der Edeka schon vor 18.00 Uhr zu. Also weiter zum Lid(er)l(ich). Hier vergreife ich mich im Regal. Anstelle von Wasser erwische ich eine süße Tunke, die undefinierbar schmeckt. Carsten schimpft noch am nächsten Abend mit mir, er musste das Zeugs ja am nächsten Tag nach Leipzig trinken. Zu essen gibt auch keine großen Alternativen, wir gehen schräg gegenüber zum Türken. Der Döner-Teller schmeckt ganz hervorragend. Zum ersten Mal kann ich wieder voll zuschlagen. Carsten setzt noch einen drauf, und schraubt sich zum „Nachtisch" noch eine Dönertasche rein.

7. Tag Auerbach – Leipzig 115 km 1059 HM 5:20 FZ 21 km/h Ø

Heute ein anderes Programm. Beim guten Frühstück im Hotel Hardys Eck werden wir zunächst einmal über Deutschland Ost / West aufgeklärt. Corona hat auch nicht im Hotel übernachtet… Nach unserem obligatorischen Video hoch über Auerbach macht sich Carsten auf den Weg mit dem Bike über Zwickau nach Leipzig. Ich suche den Bahnhof. Kurios: der Untere Bahnhof liegt 150 Höhenmeter über dem Ortskern. Die Zugfahrt nach Leipzig ist kein Problem. Ich muss nur einmal in Zwickau umsteigen und ein Ticket lösen. Während ich locker im Zug sitze, kurbelt Carsten durch hügeliges Gelände Richtung Zwickau, am großen VW-Werk vorbei Richtung Leipzig. Hier spinnt Komoot auch mal wieder. Aus geplanten 620 HM werden über 1000. Trotzdem muss ich Carsten natürlich fragen, warum er für die 115

km so lange gebraucht hat (haha). ER hat sich aber einsam gefühlt. Viele kleine urtümliche Orte säumen den Weg. Weniger schön ist die Einfahrt nach Leipzig zum Hotel, dass mitten in der Stadt am Bahnhof liegt. Ich dagegen gehe ganz entspannt die 300 m vom Bahnhof zum Hotel Vienna House. Ein schönes, komfortables Hotel, dass aber direkt an Goethestraße mit Hauptstraßenbahnstrecke liegt. Und diese Straßenbahn macht auch nachts nicht lange Pause, die Alternative ÖPNV funktioniert hier in Leipzig besser als bei uns auf dem Land.

Da ist schon wieder richtig Hunger habe (Nachholbedarf), vertreibe ich mir die Zeit mit einem Lunch beim Italiener in der Fußgängerzone nahe der Nikolaikirche. Gegen 15.00 Uhr treffen fast zeitgleich mein Bikeservice und Carsten ein. Wir wechseln in der Tiefgarage die Räder. Carsten schaut sehr skeptisch. Hätte ich auch gemacht, wenn ich den weiteren Verlauf der Tour gekannt hätte. Aber das alte 26-er Bike mit den schmalen Reifen sieht im Vergleich zu seinem Fatbike wirklich wie ein Kinderrad aus.

Wir verabreden uns zum Abendessen bei einem guten Italiener, erstmals trinken wir beim Abendessen einen leckeren Weißwein, bekommt uns gut. Danach machen wir Sightseeing in Leipzig, der Abend ist zu schön und zu warm, um schon ins Hotel zu gehen.

8.Tag Leipzig – Potsdam 148 km 780 HM 6:24 FZ 23,2 km/h Ø

Nach dem guten Frühstücksbuffet (mit Maske reicht) verabschieden wir unsere zwei Servicemitarbeiter, die nach Herscheid zurück fahren. Nochmals Dank an Frank und Marion.

Wir aber müssen uns auf den nächsten Trip machen. Wer nun geglaubt hat es würde leichter hat sich arg getäuscht. Die Höhenmeter reduzieren sich zwar weiter auf 780 HM, aber dafür wird der Trail zunehmend sandiger. Carsten gleitet mit seinem Fatbike darüber, so wie Jesus über‘s Wasser gegangen ist. Ich dagegen grabe mich mit den schmalen Reifen regelmäßig ein, das kostet Körner. Wir fahren in der Einflugschneise der Leipziger Flughafens aus der Stadt heraus, und kommen schnell wieder auf gewohntes Terrain, den Waldweg. Wir sausen „stundenlang“ durch den Wald, ohne dass wir irgendjemand treffen. Der einzige Vorteil ist, dass es im Wald kühler ist. Auf offener Piste geht es wieder locker über 33°C. Deshalb trinken wir auch wieder sehr ordentlich. Bei über 30°C und schneller Fahrt wird der Mund sehr schnell trocken.

Heute durchfahren wir drei Bundesländer. Nach der Hälfte der Tour erreichen wir die Elbe und Wittenberg / Lutherstadt. Hier treffen wir viele Radfahrer, die den Elberadweg fahren. Nach der rast im Bäckerladen geht’s weiter Richtung Potsdam. Wieder geht es über schurgerade Waldwege „stundenlang“ geradeaus. Noch nicht einmal Waldarbeiter treffen wir hier in den wunderschönen Wäldern. Vom Borkenkäfer übrigens immer noch keine Spur. Irgendwann kommt Potsdam in Sicht. Bei der Einfahrt in die Stadt bemerke ich, dass mein rechter Fuß sehr weh tut, fühlt sich wie abgefroren an, und das bei 33°C im Schatten. Während ich diese Zeilen schreibe, liege ich in Olpe im Krankenhaus und bekomme Infusionen. Es hat sich ein Venenverschluss in der rechten Wade gebildet, Ursache unklar. Im späteren Verlauf der Tour muss ich ab und an anhalten, um den Fuß zu lockern und die Durchblutung anzuregen.

Vor Potsdam überholen wir auf einen Langstreckenbiker, der auf dem Weg nach Berlin ist. Natürlich steht nach unserer Ankunftszeremonie im Hotel – Einchecken - Räder abstellen – Klamotten waschen und aufhängen- duschen ein Besuch des Schlosses an, ein absolutes „Muss“.

so sah es übrigens nach dem Wäschewaschen im Zimmer aus…

Wir fahren mit dem Bike dorthin. Da es aber schon spät ist und wir Hunger haben, fahren wir schnell wieder in die Stadt. Den geplanten Italiener finden wir nicht. Und da ich Angst habe, dass Carsten vor lauter Hunger zum Kannibalen wird und Leute anfällt, gehen wir in den erstbesten Touristenbums an der Ecke. Hier nagen wir uns durch die gesamte Speisekarte, die letzten Tage haben wohl Substanz gekostet. Lustiges Erlebnis: durch irritierende Aussagen des Kellners bestellen wir Geschnetzeltes mit Beilagen und zusätzlich nochmal ein Beilagenset aus Salat und Kartoffeln. Dies wird alles verzehrt, nachdem wir aber schon eine große Gulaschsuppe als Vorspeise gegessen hatten. Und Trinken geht natürlich immer.

Anschließend geht's schon im Dunkeln zurück zu unserem Hotel am Jägertor. Hier können wir die Fahrradautobahn nutzen, die wirklich von tausenden von Radfahrern genutzt wird. Potsdam kann man als Fahrradstadt bezeichnen. Apropos Hotel: ich kannte es von einer Radtour mit der Landpartie, es war mir sehr positiv in Erinnerung. Dies wurde aber Corona- bedingt negativ getrübt, als wir an nächsten Morgen frühstücken wollten. Anstelle eines sehr guten, üppigen Buffets -so wie ich es kannte- erwartete uns eine große Enttäuschung. Wir mussten bestellen, alles wurde am Tisch serviert. Es kam eine Brötchentüte mit 2 Brötchen und einem Croissant. Dies 3 Backwaren bedeckten Carstens Hand nicht vollständig. Auf unsere Frage, wie wir satt werden sollten (mussten ja wieder Kalorien bunkern), brachte man uns dann stapelweise Brot. Dazu fehlte aber dann der Brotaufstrich, auch da wurde nachgebessert. Kurzum, wir haben uns dann massiv beschwert, und in der Tat mit vielen Entschuldigungen die Kosten für das Frühstück zurück bekommen. Und das waren immerhin € 19,- pro Person!!!.

9. Tag Potsdam – Prenzlau 146 km 600 HM 6:03 FZ 22,7 km/h Ø

Hört die Schinderei nun auf? Natürlich nicht! Es sind wieder 146 km bis Prenzlau, die reduzierten Höhenmeter werden durch den sandigen Untergrund mehr als wettgemacht. Nachdem wir entspannt aus Potsdam herausgeradelt sind, nähern wir uns auf einem klasse Singletrail mitten im Wald zwischen Potsdam und Spandau dem bekannten Mauerradweg. Auf dem Trail überholen wir zwei Biker, die eine Wochenendtour nach Usedom fahren. Hoffentlich fallen die beiden Kerle von dem Fahrtwind, den wir beim Vorbeifahren erzeugen nicht vom Rad. Hatten die Tour übrigens auch mit Komoot geplant.

Entlang des Mauerradweges zeugen Mahnmale von der dunklen Vergangenheit. Hier wurden auch schon mal Leute erschossen, die nur mit dem Motorrad verfahren hatten. Ein wunderschöner Blick von der alten „DDR- Seite" Richtung „Westberlin" mit vielen Villen an der Spree begleitet uns. Wir sehen auch viele Frachtschiffe, die eine Kanallandschaft befahren, die bis nach Polen hinein reicht. Ab dann heißt es wieder treten, treten, treten auf sandigem Untergrund. Mein „Kinderfahrrad" hält durch, ich auch. Erfreulich ist, dass wir trotz des wieder extrem warmen Wetters unseren Schnitt über 22 km/h halten können. Interessant ist ein kleines Detail am Rande: Wir haben ja nun täglich große Mengen an Wasser, Schorle und Malzbier getrunken. Dabei schwankte der Preis für eine Flasche von € 0,22 bis € 3,50 für den halben Liter. In einem kleinen Dorfladen kurz vor Prenzlau kostete am wenigsten, nämlich diese 22 Cent. Einen Tag später auf Usedom das andere Extrem mit € 3,50.

Kurz vor Prenzlau erreichen wir offene Landschaft, in die ein schöner See eingebettet ist. An diesem entlang fahren wir nach Prenzlau hinein. Viel scheint hier nicht los zu sein.

Das Hotel ist Durchschnitt, es liegt direkt an einer vielbefahrenen Kreuzung. Offensichtlich rollt hier viel Verkehr Richtung Stettin / Polen. Nachdem wir unsere Räder im Weinkeller der Kneipe verstaut haben, gehen wir in den Ort zum Abendessen. Viel Auswahl scheint es hier nicht zu geben, deshalb entscheiden wir uns für einen kleinen Italiener. Wir sitzen draußen und „quälen" die Kellnerin. Die muss für uns ganz schön springen, und scheint schon fast verzweifelt. Da unser Hunger immer größer wird, essen wir als Vorspeise eine Pizza, danach Nudeln und zum Abschluss noch Bruchetta, bevor wir zum Nachtisch übergehen. Der Malzbiervorrat schmilzt dramatisch. Beim Bezahlen erzählt sie uns, sie hätte sich zuerst vereimert gefühlt, so viel hätten wir bestellt.

RAGY 2020

Mit dem Mountainbike durch fünf Länder

10. Tag Prenzlau – Wolgast 133 km 696 HM 5:17 FZ 21,8 km/h Ø

Heute erwartet uns ein besonderer Tag. Das fängt schon beim Frühstück an, es gibt nämlich keins!! Obwohl wir abends bei der Kollegin für 6:30 bestellt hatten, hatte die Dame nichts vorbereitet. Also auf‘s Rad und zum Bäckerladen. Das klappt auch mit Brötchen und Kaffee (aber ohne Müsli), wir kommen früh weg. Die 133 km sind nicht komplett zu fahren, wir müssen (oder können) die Fährkilometer abziehen. Also kein Problem heute? Weit gefehlt. Als hätte Carsten es geahnt, mahnt er zur Eile, da wir die gebuchte Fähre in Ueckermünde erreichen müssen. Also mit Vollgas Richtung Norden, wieder größtenteils über unebene, sandige Waldwege. Mein 26-er springt wie ein Ziegenbock. Unser Schnitt liegt über 25, als uns der erste Platten brutal stoppt. In Windeseile wird der Schlauch gewechselt und aufgepumpt. Das ist beim Fatbike ganz schön Arbeit. Aber bald geht’s weiter, wir erreichen die Fähre locker. Was sind schon 66 km und ein Platten. Mit vielen anderen Radfahrern haben wir die 80- Minuten Fährfahrt über das Stettiner Haff genossen. Anders als die große Meute sind wir nach rechts Richtung Polen abgebogen und haben Usedom zunächst links liegen gelassen.

Nun fahren wir ins fünfte Land unserer Tour ein, nach Polen. Wir sind hinter der Grenze sofort in Swinemünde, dass wir Richtung Norden durchfahren. Hier merkt man schon den starken Einfluss des Tourismus. Am Strand angekommen, den wir nach mühsamem Schieben durch den feinkörnigen Sand erreichen finden wir einen total überfüllten Strand vor. Mit Kind und Kegel ahlt sich der Pole (und auch viele Deutsche) hier in der Sonne. Wir entscheiden uns aber zunächst gegen ein Bad im Meer. Zurück auf der Promenade wenden wir uns nach Westen. Es ist erstaunlich, was die Polen hier auf die Beine gestellt haben, Respekt. Eine Superpromenade mit sehr guten, neuen Hotels. Unser Schnitt ist natürlich im Eimer, da wir uns durch tausende von Fußgängern und Radfahrer durchschlängeln müssen. Und ein befahrbarer Brunnen mit Wasserdüsen von oben und von unten lädt uns zum Tagesbad ein. Fahrer und Bikes sind nun wieder sauber. Wir merken, dass wir zu wenig gefrühstückt haben. Deshalb legen wir die erste Rast an der Promenade kurz vor dem alten deutschen Kaiserbad Ahlbeck. Pommes und ein Weizenbier (ohne Kafumm) bringen uns wieder auf Trab. Es lohnt sich langsam zu fahren, wir sammeln viele Eindrücke ein. Durch Heringsdorf erreichen wir bald das dritte Kaiserbad Bansin. Hier entscheiden wir uns, in der Ostsee zu baden, war ja unser Ziel.

Der Strand ist genau so voll wie in Swinemünde. Das Vollbad tut sehr gut bei wiederum über 30°C im Schatten. Was stört ist allerdings der Sand, den werde ich noch Tage später in den Klamotten finden. Nachdem wir eine steile Treppe vom Strand zur Promenade erklommen haben, geht es weiter Richtung Zinnowitz. Dieses Stück ist wieder besser zu fahren, allerdings gibt es hier auch 16%-Steigungen auf dem Radweg und eine Treppenumfahrung. Vor Zinnowitz durchfahren wir einen 4 Kilometer langen Campingplatz, der rappelvoll ist. Hier füllen wir noch einmal unseren Wasservorrat auf, bevor es mit einem kleinen Mannschaftszeitfahren nach Wolgast geht (ein Biker hatte sich uns angeschlossen, den konnten wir natürlich nicht vorbei lassen). Mit Vollgas rasen wir dem Ziel entgegen, es geht also noch was. Selbst der Elefant am Wegrand kann uns nicht stoppen.

Unser Hotel liegt schon wieder auf dem Festland, jenseits des Peenestroms. Das Quartier war in Ordnung, der Hotelier aber ein ganz schlauer. Hier mussten wir erstmals im Voraus zahlen, und für das Wlan (doch 2 kBit) wollte er € 0,50 haben. Carsten hat dankend abgelehnt. Dafür war der Tipp zum Restaurant dann ganz ok. Haben erstmals auf der Tour Fisch gegessen und mit einem Weißwein runtergespült. Als Abschlussdrink gab es einen Campari-Orange.

11. Tag Wolgast – Zinnowitz 18 km 100 HM

Endlich mal ein Frühstück ohne Hektik und Anspannung. Wie geplant brechen wir für die letzten 18 Kilometer nach Züssöw auf. Eigentlich wollen wir die Tour entspannt mit der Bahnfahrt ohne Umsteigen von Züssow nach Dortmund zu Ende bringen. Aber wir hatten die Rechnung ohne die Deutsche Bahn

gemacht. Doch dazu später. Zunächst geht es auf der Bundesstraße in flotter Fahrt Richtung Bahnhof. Leider ist am Samstag Bettenwechsel auf Usedom, die Straße ist stärker befahren als die Sauerlandlinie. Als wir nach 12 km entnervt ins Hinterland abbiegen, hatten wir Richtung Insel ein genau so lange Autoschlange. Richtung Westen ging es etwas besser, aber wir wurden angehupt. Wie kann man als Radfahrer eine Straße befahren, wenn der Urlauber nach Hause will! Die Alternativroute, die Komoot uns aufzeigt, ist zwar länger, aber erheblich entspannter.

Nach kurzer Pause im Bäckerladen erreichen wir den Bahnhof. Hier treffen wir 4 Biker, die auch schon auf der Fähre waren. 3 davon hatten schon um 11:00 Uhr die Bierpulle am Kopp.

Nachdem wir unsere Bikes in Abstimmung mit der Zugführerin abgestellt hatten – das Fatbike kann man nicht einhängen, stattdessen haben wir es mit Gurt gesichert. In flotter Fahrt geht es bis Hannover. Im Zug wird es immer wärmer. Damit fängt das Chaos mit der deutschen Bahn an. Das Personal hatte in Hannover gewechselt, nun machte der neue Zugführer eine Riesenwelle, da Carstens Bike nicht eingehangen war. Im Zug wurde es noch wärmer, kleine Kinder weinten. Der Zugführer gab per Durchsage bekannt, dass die Klimaanlage Probleme habe, und man nicht wisse, ob man weiterfahren könne. Auch wurde ein Service mit Getränken angekündigt, den haben wir nie gesehen. Stattdessen stand dieser Chaot kurz drauf wieder bei uns, um zu erklären, dass er uns in Gütersloh raus schmeiße. Das Bike sei nicht ordnungsgemäß eingehangen. Und außerdem halte dieser Zug nicht in Dortmund. Wir haben diesem völlig inkompetenten Männchen eindeutig klar gemacht, was wir von ihm halten. Er solle sich lieber um die wichtigen Probleme im Zug kümmern. Beim Stopp in Bielefeld dann die Durchsage: der Zug bleibt wegen der hohen Temperatur erst einmal stehen, wir wissen nicht ob und wann es weiter geht.

Da es nun mittlerweile 40°C im Zug waren, stiegen viele Reisende aus und standen ratlos auf dem Bahnsteig. Nach Blich ins Smartphone kam uns die Idee: statt mit diesem Chaoten weiter in einem überhitzten Zug zu fahren steigen wir aus, und warten auf die nächste Regionalbahn, die auch in Dortmund hält. Hätte auch fast geklappt, dat Ding kam aber wegen einer Weichenstörung nicht herbei.

Also haben wir eine andere Verbindung gewählt, und mussten in Hamm noch einmal umsteigen. Während wir auf unseren Zug warteten, fuhr unser „alter“ Zug plötzlich ohne Vorwahnung oder Bahnsteigdurchsage wieder an. Problem war nur, dass noch viele Reisende draußen standen. Eine Mutter hatte Wasser für ihre Kinder besorgt, sie stand nun draußen auf dem Bahnsteig, die Kinder saßen im Zug. Ein Riesentumult. Und dieses Chaot stand in der der sich schließenden Tür und grinste. Zum Glück fuhr der Zug langsam. Gut trainiert wie ich ja nun nach der Tour war, bin ich auf mein Rad und volle Kanne nach vorne zum Zugführer gesaust, der dann auch noch einmal einhielt. Das DB-Männchen hätte man fast erschlagen.

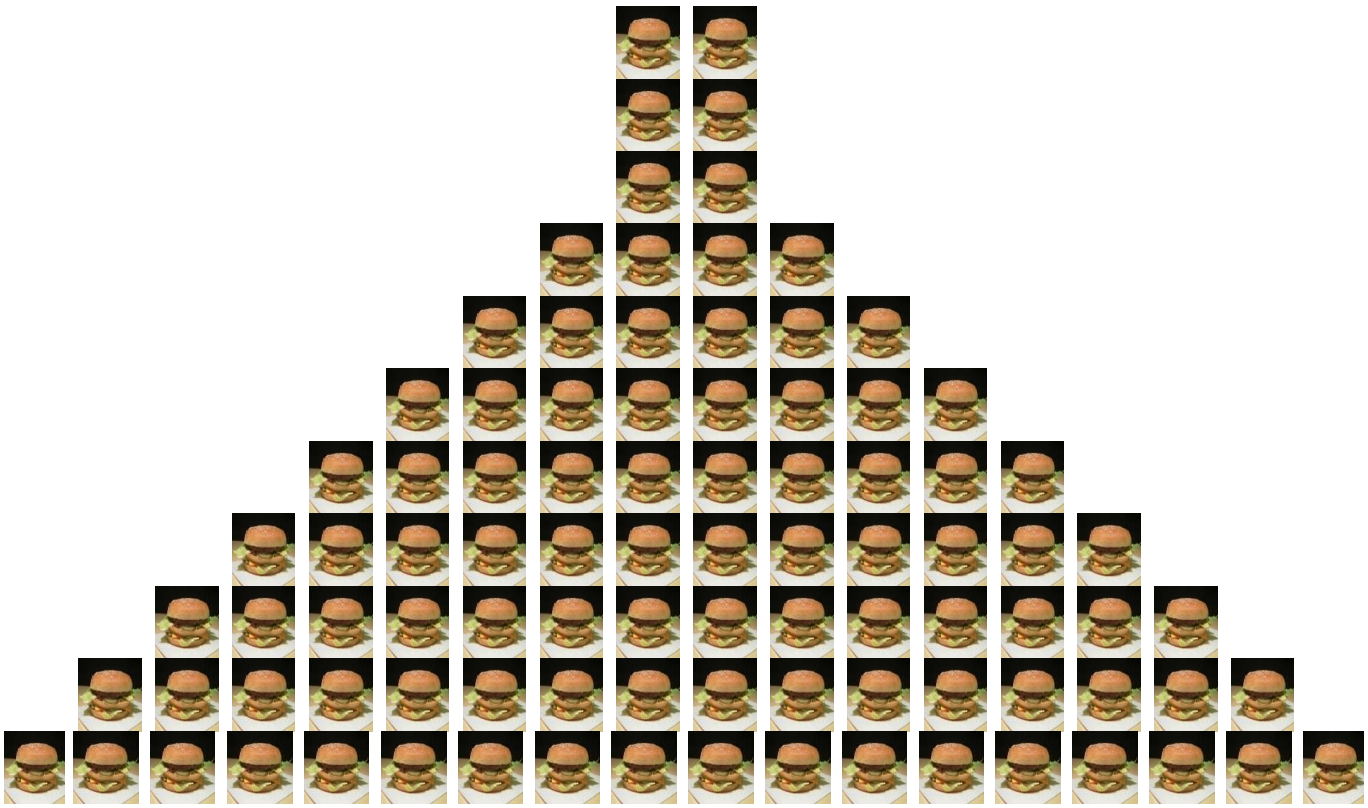
So kamen wir mit 90 Minuten Verspätung in Dortmund an. Letzter Eindruck dieser außergewöhnlichen Reise war der grausame Anblick der vertrockneten Fichtenwälder auf dem Weg von Hagen nach Lüdenscheid.

Etappe		Kilometer		Höhenmeter		Schnitt	Fahrzeit	Kalorien kcal	Schweißverlust ml
		Plan	Ist	Plan	Ist				
1	Konstanz- Kempten	123	130	1.370	1.900	19,8	06:26	3.553	6.085
2	Kempten- Inning	107	110	1.100	1.350	21	05:22	2.526	4.647
3	Inning-Ingolstadt	101	102	620	860	21,4	04:43	2.210	4.334
4	Ingolstadt- Weiden	156	160	1.140	1.600	23,2	06:54	3.208	5.031
5	Weiden-Auerbach	115	120	1.490	1.901	17,6	06:41	2.635	3.721
6	Auerbach-Leipzig	112	115	620	1.059	21	05:20	2.183	3.085
7	Leipzig-Potsdam	146	148	600	780	23,2	06:24	2.637	4.719
8	Potsdam-Prenzlau	138	146	560	600	22,7	06:03	2.731	4.801
9	Prenzlau-Wolgast	133	133	470	696	21,8	05:17	2.207	3.695
10	Wolgast-Züssow	18	18	100	100	20,7	00:58	408	751
		1.149	**1.182**	8.070	**10.846**	**21,24**	**54:08:00**	**24.298**	**40.869**

RAGY 2020

Mit dem Mountainbike durch fünf Länder

Die obige Tabelle zeigt aufgrund der Auswertung von Carstens Fitnessuhr, dass theoretisch knapp **41 Liter** Flüssigkeit verbraucht wurde, könnte eher mehr gewesen sein. Interessant ist auch der Kalorienverbrauch. Über die 9 Fahrtage wurden **24.294 kcal** verbraucht. Um dies anschaulicher zu machen, kann man dies in BigMac umrechnen: **94,45 BigMac.**



Vom Bodensee zur Ostsee in neun Tagen geradelt: Der Sauerland-Express ist am Ziel angekommen

Mein besonderer Dank gilt Carsten, der sich sehr viel Mühe bei der Planung gegeben hat, und als Guide einen hervorragenden Job gemacht. Ich kam mir vor, als wäre ich mit einem Einheimischen durch Deutschland gefahren, der jede Ecke kennt. Als Team haben wir sehr gut „funktioniert“.