

NorthCape4000

Die Zeit vergeht wie im Fluge und mein letztes grosses sportliches Highlight liegt bereits schon wieder einige Monate zurück, dennoch sind die erlebten und durchlebten Eindrücke allgegenwärtig. Die Worte «You are an NorthCape Rider» klangen wie Musik in meinen Ohren als ich nach 17 Tagen, 16 Stunden und 23 min nonstop auf dem Velo am 14. August 2019 das Nordkap überglücklich und freudestrahlend erreicht hatte. Aber alles der Reihe nach.

Das «NorthCape4000» ist ein Non-Supported Radrennen und wurde aufgrund des grossen Interesses dieses Jahr bereits zum dritten Male in Folge ausgetragen. Am 27. Juli 2019 starteten insgesamt einhunderteinundvierzig abenteuerhungrige Radfahrer, darunter zwölf Radfahrerinnen vom «Giro de Italia» Startplatz Palazzo della Venaria Reale in Italien, Turin, deren herausfordernde Reise bis ans Nordkap. Die insgesamt 4`500km lange und extrem kupierte und anspruchsvolle Strecke war zudem mit ca. 45`000HM versehen und führte durch zehn Länder, darunter Italien, Schweiz, Frankreich, Luxemburg, Belgien, Holland, Deutschland, Dänemark, Schweden und Norwegen.

Den Bike-Packing Startunterlagen konnte ich entnehmen, dass diese sehr wenige Rennvorschriften beinhalteten und jeder Athlet die vorgegebene Strecke inkl. der vier Kontrollpunkte Strassburg, Bastogne, Oslo, Lofoten eigenständig und ohne Zeitlimit abfahren muss. Abweichungen von der vorgegebenen Strecke sowie jegliche Athletenunterstützung oder Athletenbegleitung von ausserhalb war untersagt bzw. ein Regelverstoss und führte somit zur sofortigen Disqualifikation.

Um mich physisch und psychisch perfekt auf das anstehende Rennen vorzubereiten, bin ich nahezu täglich in den dunklen und kalten Wintermonaten mit dem Velo von Widnau nach St. Gallen zum Arbeitsort, und am Abend wieder die dreiunddreissig Kilometer nach Hause gefahren. Im März und April hatte ich zudem die ersten Gelegenheiten genutzt und bin in der Gemeinde Buch bei Schaffhausen zwei Swiss Brevets über die Distanzen 200km und 300km mitgefahren. Ab dem Monat Mai steigerte ich die Distanzen kontinuierlich, und bin an verlängerten Wochenenden teilweise bis zu 1`000km alleine gefahren.

Primäres Ziel dieser langen und ermüdenden Trainingseinheiten war es, den für mich am besten geeigneten Schlafrhythmus mit den optimalen körperlichen Regenerationsmöglichkeiten herauszufinden. Sekundäres Ziel dieser langen Trainingseinheiten war es, die komplette Ausrüstung zu testen und permanent zu optimieren. Da in Italien im Juli hochsommerliche und am Nordkap mit August bereits winterliche Temperaturen herrschen, bestand die grosse Herausforderung darin, die minimalste, leichteste und dennoch die erforderlichste Ausrüstung und das richtige Setup für das Rad zusammenzustellen. Das bedeutet wiederum, ich muss von Beginn an meine komplette Ausrüstung von insgesamt ca. 8kg wie z.B. Bekleidung, Grundverpflegung, Ersatzteile für das Velo, Navigationsgeräte, Akkus, Werkzeug, Schlafsack, Isomatte und zwei Liter Wasser auf meinem Rad in wasserdichten Taschen mitführen. Die erforderliche Verpflegung und zusätzliches Wasser kann ich mir jederzeit in Supermärkten und Tankstellen nachkaufen.

Nachdem ich jedes erdenkliche Szenario dutzend Male durchgespielt hatte, konnte ich den Startbeginn kaum mehr erwarten. Hoch motiviert und mit glasklaren Zielen vor Augen stand ich am 27.07.19 mit einhunderteinundvierzig Gleichgesinnten in Turin an der Startlinie. Tausende von Gedanken

schossen mir binnen Sekunden durch den Kopf. «Habe ich genug hart trainiert? Habe ich wirklich die wichtigsten Ausrüstungsgestände dabei? Was kommt auf mich zu und bin ich mental und physisch im Stande die 4`500km mit dem Velo bis ans Nordkap zu fahren?» Auf all meine Fragen fand ich schnell eine Antwort, «Wenn ich jetzt nicht abfahre, werde ich nie erfahren ob ich das Nordkap jemals erreicht hätte».

Unter tobendem Applaus und mit Blitzlichtgewitter schickten uns die zahlreichen Zuschauer wie Gladiatoren in die Arena bzw. auf unsere ungewisse und lange Reise. Bereits 110 Kilometer nach Turin erfolgte der erste kräftezerrende 40 Kilometer lange Anstieg auf den Grossen St. Bernhard. Die Wettergötter hatten kein Erbarmen mit uns und sendeten pünktlich zum Anstieg auf den 2`469 hohen Pass ein furchteinflössendes Gewitter und sinnflutartigen Regen.

Der Gipfel war von dichtem und nasskaltem Nebel umgeben und somit hatte ich mit Ausnahme einer kurzen Fotopause kein Interesse kostbare Minuten zu verschenken und stützte mich direkt in die waghalsige Abfahrt. Kurz vor Mitternacht hatte ich Montreux am Genfersee passiert und einen überdachten und somit trockenen Schlafplatz in einer Bushaltestelle gefunden. Aufgrund der starken Regengeräusche fand ich dennoch keinen richtigen Schlaf und setzte somit meine Fahrt bereits morgens um fünf Uhr durch das Juragebirge Richtung Strassburg fort.

Vor dem Rennbeginn hatte ich mir ausreichend Gedanken darüber gemacht, wie ich mir die Gesamtstrecke von 4`500km am Besten in Tagesetappen unterteilen kann. Ziel war es täglich mindestens 18 Stunden auf dem Sattel zu sitzen. Das bedeutet mir bleiben weitere sechs Stunden für Pausen und zum Schlafen. Aufgrund meiner Erfahrungswerte aus vorangegangenen Mehrtagesrennen ist mir bewusst, dass ich mehrere Tage oder sogar Wochen mit vier bis fünf Stunden Schlaf pro Tag auskomme und sich mein Körper in dieser Pause relativ gut regeneriert. Das bedeutet, dass ich täglich ca. 320km zurücklegen könnte. Soweit zur Theorie. Bereits in den ersten Tagen wurde mir bewusst, dass es mit dem Gepäck, der anspruchsvollen Strecke und den Umwelteinflüssen, wie z.B. Regen und Sturm, Hitze oder dem teilweise katastrophalen Strassenverkehr unmöglich ist, diese Tagesdistanz zu absolvieren. Hinzu kamen die Wartezeiten beim täglich mehrmaligen Einkauf an der Supermarktkasse oder Tankstellen bzw. an Strassenampeln und den Strassenkreuzungen.

Wenn ich das Ziel wirklich in einigen Wochen gesund erreichen will, muss ich meine Strategie umgehend ändern und den unnötigen mentalen und körperlichen Stress deutlich reduzieren. Gesagt, getan. Ab diesem Zeitpunkt verringerte ich mein Tagesziel auf 250-280km, stoppte gelegentlich für ein schönes Foto und eine einstündige Mittagspause in einem gemütlichen Restaurant empfand ich plötzlich nicht mehr als verlorene Zeit. Im Gegenteil mit dieser Strategie fühlte ich mich voller Energie und ich konnte die Umwelt bewusster wahrnehmen.

Am sechsten Tag war ich bereits in Deutschland irgendwo in der Nähe von Flensburg und hatte somit Italien, die Schweiz, Frankreich, Luxemburg, Belgien, Holland und somit die ersten beiden Kontrollposten hinter mir. Mein Körper hatte sich zwischenzeitlich perfekt an die tägliche Belastung adaptiert und funktionierte wie ein schweizer Uhrwerk. Durch Dänemark bin ich förmlich durchgeflogen und erreichte am achten Tag nach ca. 2`000km seit dem Start in Turin den Fährhafen in Frederikshavn. Da die Fähre nur einmal täglich nach Oslo ausläuft, hatte ich mehr als zwölf Stunden Zeit mir die Sehenswürdigkeiten der Stadt anzusehen und gemütlich in einem Hotelzimmer auszuschlafen.

Am nächsten Morgen beim Boarding auf der Fähre traf ich endlich wieder einmal einige Wettkampfkollegen. Die achtsündige Überfahrt nach Oslo verging bei gemeinsamen Gesprächen und Erfahrungsaustausch quasi im Flug.

In Oslo wurden wir von einem heftigen Gewitter mit Sturmböen empfangen. Ein Grossteil der Athleten wählte den bequemen und vermutlich auch vernünftigeren Weg und zog sich in ein Hotel zurück. Ich hatte mir bereits auf der Fähre das Ziel gesetzt, mindestens noch bis Mitternacht auf dem Rad zu sitzen und soweit wie möglich zu fahren, bevor ich mir einen geeigneten Schlafplatz suchte.

Im Laufe der nächsten Tage durch Norwegen und Schweden wurde mir zum ersten Mal richtig bewusst, dass das eigentliche Rennen erst hier beginnt. Zu einem ging es jetzt stetig bergauf oder bergab, herrschte Gegenwind oder starker Seitenwind, war es nass und kalt. Die letzten 2`500km verlangten wirklich alles von meinem Körper und in der weitläufigen und menschenlosen Gegend war mentale Stärke gefordert. Teilweise waren die einzelnen Einkaufsmöglichkeiten bis zu einhundertzwanzig Kilometer voneinander entfernt und somit musste ich von nun an sehr vorausschauend planen und die erforderliche Verpflegung, sowie das Wasser mit mir schleppen was wiederum zusätzliches Gewicht bedeutete. Dennoch empfand ich diese zusätzlichen Herausforderungen und Strapazen nicht als Belastung und versuchte das Rennen weiterhin in vollen Zügen zu geniessen.

Auf der Fähre nach Oslo hattest ich bereits einen norwegischen Kollegen kennengelernt, mit dem ich zwischendurch einige Tage gemeinsam durch Schweden und Norwegen Richtung Lofoten gefahren bin. Wir beide hatten annähernd die gleiche Geschwindigkeit, verloren uns dennoch immer mal wieder und trafen uns irgendwann an der nächsten Tankstelle zum Essen und Proviant nachfüllen und fuhren dann wieder diverse Stunden zusammen. Tor war ein richtiger Wikinger und erzählte bzw. erklärte mir sehr viel Interessantes von seinem Land und dessen Einwohnern. Zudem verschafften uns seine lokalen Sprachkenntnisse deutliche Vorteile.

Je kürzer die Distanz zum Nordkap wurde, desto länger wurden die Tage. Die Mitternachtssonne, die kilometerlangen Fjorde, die kargen Berge, die Fauna und Flora Skandinaviens sind derart überwältigend und faszinierend, dass man sich vollkommen in Raum und Zeit verliert und auf das Wesentliche wie Essen, Radfahren und Schlafen konzentriert.

Die letzten beiden Tage wurden nochmals zur kräfte- und nervenzehrenden Herausforderung. Die Anzahl und die Länge der zu durchfahrenden Tunnel vermag ich gar nicht mehr aufzuzählen. Hinzu kam extremer nichtendender Gegenwind, permanenter Nieselregen und 1-3 Grad Aussentemperatur. Mittelweile trug ich alles an Bekleidung am Leib, was ich bis anhin glücklicherweise mitgeschleppt hatte. Mein norwegischer Kollege hingegen fuhr weiterhin in kurzen Hosen und ohne Handschuhe ohne jeglichem Schmerzempfinden weiter Richtung Nordkap. Die letzten 40km ging es gefühlt ausschliesslich bergauf und die Kälte und Nässe zehrte zudem an mir und steckte in jedem Knochen. Endlich nach weiteren drei Stunden hatte ich übergücklich und freudestrahlend nach insgesamt 17 Tagen, 16 Stunden und 23 Minuten das Nordkap am 14. August erreicht. Schnell wurden ein paar Erinnerungsfotos geschossen und mit dem wartenden Bus zurück zum nächsten warmen Hotel gefahren.

Auf dem Rückflug am darauffolgenden Tag habe ich meine Notizen ausgewertet und festgestellt, dass ich insgesamt sechs Plattfüsse, einen kompletten Reifendefekt und einen Kettenriss während dem Rennen hatte.

Insgesamt erreichten von den einhunderteinundvierzig Teilnehmern leider nur fünfundsechzig Teilnehmer das Ziel und die Restlichen mussten das Rennen aus unterschiedlichsten Gründen vorzeitig beenden. Letztendlich bin ich unendlich dankbar und stolz, dass ich das Privileg hatte, das Rennen mit dem achtundzwanzigsten Platz gesund und glücklich zu absolvieren.

Carsten Sacher, 17.11.2019