

„Ich habe Höllenrespekt vor der Sache“

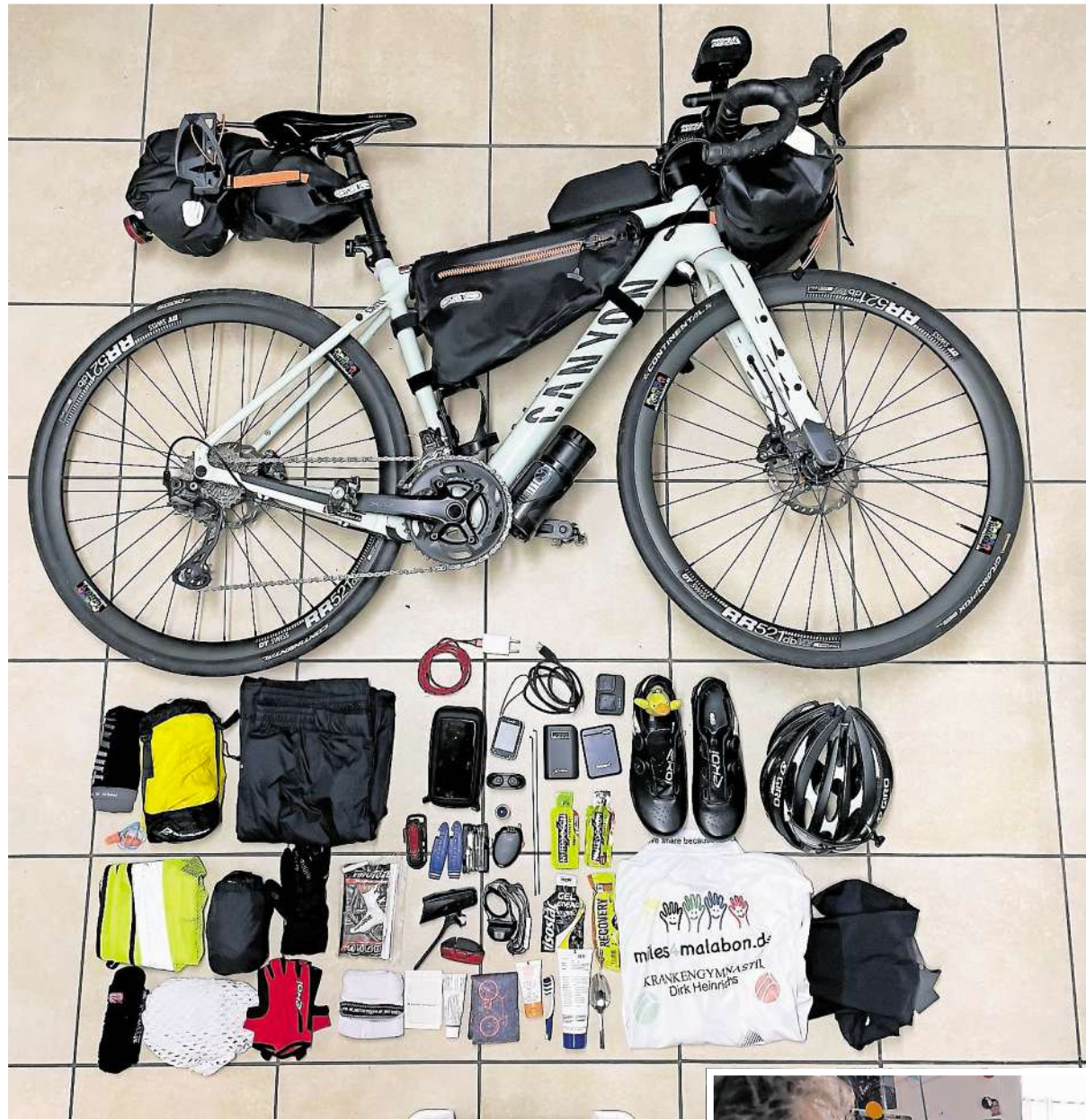
Ultraradsportler Bert Vohn aus Herzogenrath fährt 3800 Kilometer von Belgien nach Griechenland - und das nonstop.

VON GEORG MÜLLER-SIECZKAREK

HERZOGENRATH. „Weil es die verlorenen Tugenden des Abenteurers und der Selbstverantwortung wieder in den Mittelpunkt stellt, bringt das Transcontinental frischen Wind in die zunehmend fade, kommerzialisierte Welt des modernen Radsports.“ Jack Thurston, Autor.

Am Anfang steht eine Mauer. Nicht irgendeine, sondern die Mauer schlechthin, die „Mauer“ von Geraardsbergen. Kopfsteinpflaster, moosbewachsen, bis zu 20 Prozent steil, heiliger Boden des Radsports, Scharfrichter der Flandern-Rundfahrt. Dort, wo sich alljährlich am ersten Sonntag im April, begleitet von Kuhglockengeläut, die weltbesten Profis bei der legendären „Ronde“ hochqualen, wird man am Abend des 23. Juli auch Bert Vohn finden. Der Herzogenrather Extremsportler geht in diesem Jahr beim Transcontinental Race, kurz TCR, an den Start – dem längsten Ultraradrennen für Solostarter und Zweiterteams in Europa, rund 3800 Kilometer. Und Startpunkt ist in diesem Jahr das kleine Städtchen im Osten von Flandern.

Es wird die neunte Auflage sein. Die Idee zu der Sache hatte 2013 Mike Hall, eine Legende in der Ultradistanzszene. Der Brit, der vier Jahre später bei einem Rennen von einem Auto angefahren und tödlich verletzt wurde, wollte zwei Elemente verbinden: Ein leicht zugängliches Abenteuer auf zwei Rädern, verpackt in einen zweiwöchigen „Urlaub“, und einen gut organisierten Wettbewerb, bei dem die Zeit der Starter und die Einhaltung der Regeln penibel kontrolliert werden. „Das Rennen ist mehr als nur eine Probe der Beinkraft“, schreiben die Veranstalter auf ihrer Homepage, „es ist eine Reise in die Selbstständigkeit.“ Genau das Auf-sich-selbst-gestellt-Sein macht den Reiz und die Schwierigkeit aus. „Wenn ich Böcke schieße“, sagt Vohn lakonisch, „dann liegt es nur an mir selbst.“



Alles an Bord: Mit dieser Ausrüstung startet Extremsportler Bert Vohn beim Transcontinental Race. Für die Routenplanung verbringt er zudem viele Stunden vor dem Rechner.

FOTOS: BERT VOHN/GEORG MÜLLER-SIECZKAREK

Es ist nicht das erste Mal, dass der 55-jährige Diplom-Ingenieur aus Herzogenrath-Merkstein auf eine ganz lange Strecke geht. Eine gewisse Mitschuld an der Leidenschaft fürs Kilometeressen trifft seine Frau Vera. Sie schenkte ihrem Mann 2017 zu Weihnachten einen

Start beim „Race across Germany“, 780 Kilometer nonstop von Aachen nach Görlitz, damals noch in der Gruppe. Inzwischen ist Vohn die Strecke zwei Mal solo gefahren, 2018 fuhr er zudem die noch längere Nord-Süd-Variante von Flensburg nach Garmisch-Partenkirchen, ebenfalls allein, und holte in der Altersklasse 50plus Solo-Supported mit sehr großem Vorsprung den Sieg – und kam im Gesamtklassement auf Platz zwei. 2021 wurde Vohn Sieger in der Altersklasse 50plus Solo-Supported.

350 Frauen und Männer gingen im vergangenen Jahr auf die Strecke. Startort war wie in diesem Jahr Geraardsbergen, das Ziel lag im 4000 Kilometer entfernten bulgarischen Burgas am Schwarzen Meer. Nach neun Tagen und 14 Stunden rollte der Österreicher Christoph Strasser als Erster über die Ziellinie – und war selbst überrascht von seinem Erfolg. Dabei ist Strasser einer der erfolgreichsten Ultradistanzfahrer der Welt, allein sechs Mal siegte er beim

„Race across America“ (RAAM), als erster Mensch fuhr er 2021 auf einem Rundkurs in 24 Stunden mehr als 1000 Kilometer.

Auch in diesem Jahr ist der 40-Jährige beim Transcontinental dabei. Denn was die Tour de France für die Profis und das RAAM für begleitete Langstrecken-Racer ist, das ist das TCR für reine Solofahrer – die ultimative Herausforderung auf zwei Rädern. „Dieses Rennen bietet die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele auf Tausenden von Kilometern der schönsten, abgelegensten, inspirierendsten und anspruchsvollsten Straßen und Strecken Europas zu messen“, schreiben die Veranstalter.

Was das Abenteuer von anderen Ultrarennen unterscheidet, ist die freie Streckenwahl. Start und Ziel sind klar, vier Checkpoints müssen unterwegs angesteuert werden, aber der Weg dazwischen ist den Fahrern überlassen. „Ich habe sicher schon 30 Stunden an der Route getüftelt“, sagt Vohn, „100 Stunden werden es am Ende wohl werden.“

Noch kennen die Racer die genaue Position der Kontrollpunkte nicht. Abendlang sitzt Vohn daheim am Rechner und sucht mit Hilfe der Routen-App Komoot, dem Tracking-Tool Strava und Google Street View nach der optimalen Route. Wo ist am wenigsten Verkehr? Wie lassen sich Höhenmeter sparen? Denn davon gibt es mit rund 50.000 eh schon mehr als genug. Allein sechs Alpenpässe warten auf die Teilnehmer. Die Strecke führt von Belgien durch Frankreich und die Schweiz weiter nach Italien und Slowenien, durch Kroatien, Bosnien-Herzegowina, Montenegro und Albanien bis nach Thessaloniki in Griechenland. Auch bei bester Vorbereitung kann es leicht passieren, dass man irgendwo falsch abbiegt. Und den Irrtum erst nach etlichen Kilometern bemerkt.

Die Starterlaubnis kam Ende Januar – nach einer ganzen Menge Papierkram. Seither läuft die Vorbereitung. So viel wie nötig, so wenig wie möglich: Nach diesem Prinzip stellt Vohn seine Ausrüstung zusammen. Zwei Radhosen, ein Wechsel-Trikot,

Mütze, Helm, Regenjacke, Arm- und Beinlinge, leichter Schlafsack, Notfalldecke, Beleuchtung, Go-Pro-Kamera, Akkus, Werkzeug, zwei Mobiltelefone, Radcomputer zur Navigation, ein paar Müsliriegel für die erste Nacht

– das muss reichen und passt in die drei Taschen an Lenker, Oberrohr und hinter den Sattel. Auf ein Zelt verzichtet er – „jedes Kilo zählt“. Aber auch so kommen inklusive Rad gut und gerne 20 Kilo zusammen – 20 Kilo plus Körpergewicht, die mit jeder Kurbelumdrehung bewegt werden müssen.

Übernachten will er taktisch, also so, wie es am besten auskommt. Gerne in Hotels oder Pensionen („Ich brauche einfach ab und an eine Dusche“), aber manchmal wird wohl auch eine Wiese am Wegesrand reichen müssen. „Es ist ja Hochsommer“, sagt er, und schon um fünf Uhr hell. „Ich kann früh starten“. Vohn

hat sich ein taktisches Konzept zu rechtgelegt. Dazu gehört, sich nicht von anderen verleiten zu lassen, zu viele Kilometer an einem Tag abzureißen („In den roten Bereich darf ich nicht kommen“), genügend Zeit zum Erholen einzuplanen („Ich bin keine 35 mehr“), unnötige Risiken, etwa bei Nachtfahrten, zu vermeiden. „Und immer einen Plan B in der Tasche oder auf dem Handy zu haben.“

Eine der wichtigsten Regeln des TCR: Man darf keine Hilfe annehmen, die theoretisch nicht alle Starter erhalten könnten. Konkret bedeutet das: Sich unterwegs einen Burger zu gönnen, im Supermarkt einzukaufen, eine Radwerkstatt anzusteuern oder im Hotel zu übernachten, das ist okay, Hilfe durch Begleiter oder Bekannte an der Strecke hingegen nicht, auch private Übernachtungen sind tabu. Das soll gleiche Chancen für alle sichern.

Hauptsache unfallfrei

Der Marathontrip ist ein mentaler und körperlicher Härtestest – den längst nicht jede und jeder besteht. Zwischen 30 und 50 Prozent der Starter geben auf. „Ich habe einen Höllenrespekt vor der Sache“, sagt der Herzogenrather. Aber er will es wissen. „Das Beste geben und sehen, wie weit es gehen kann“ – auch für ein Kinderhilfsprojekt auf den Philippinen, das ihm seit Jahren am Herzen liegt und für das er auf seinem Trip Spenden sammelt (mehr dazu in unserer Infobox). 250 bis 300 Kilometer am Tag hat sich Bert Vohn vorgenommen. Die Schnellsten spulen 450 Kilometer und mehr täglich herunter. Sein Ziel hingegen heißt: Ankommen in Thessaloniki, unfallfrei und wenn möglich im Zeitlimit. „Es wäre schon schön, wenn ich zur Finisier-Party gehen könnte“, sagt er. Aber wetten würde er darauf nicht. „Den Rückflug hat er jedenfalls für den 18. August gebucht.“

Zur Vorbereitung hat sich Vohn, der seit 40 Jahren Rennrad fährt und rund 20.000 Kilometer im Jahr im Sattel sitzt, unter anderem beim Swiss Bike Adventure im Juni angemeldet – es geht einmal rund um die Schweiz, 1300 Kilometer. Die Generalprobe fürs TCR ist mit 24.000 Höhenmetern an sich schon ein dicker Brocken. Im Mai will er zudem teilweise mit dem Rad nonstop nach München fahren. Als „Absacker“ der Saison 2023 plant er im Herbst eine Bikepacking-Tour über Schotterpisten und schmale Wege quer durch Spanien, von Irun am Atlantik nach Tarifa am Mittelmeer, 1800 Kilometer – „wenn der Tank noch nicht leer ist.“

Und was sagt seine Frau zu der verrückten Idee TCR? Vohn lacht: „Die kennt mich doch ...“



SPENDENAKTION

Für Straßenkinder Geld und Meilen sammeln

Seit vielen Jahren engagiert sich Bert Vohn mit seinem Hilfsprojekt Miles4Malabon für Straßenkinder auf den Philippinen. 125 Vorschulkinder aus Slums der Metropolregion Manila erhalten damit die Chance, eine Grundschule zu besuchen, bekommen eine warme Mahlzeit am Tag und Schulmaterial. 55 Kinder erhalten jeden Samstag zwei Stunden vorbereitenden Unterricht durch eine Lehrerin. Die Kosten pro Kind und Monat betragen rund 15

US-Dollar. Seit 2020 hat Vohn bereits 20.000 Euro gesammelt, die Zahl der geförderten Kinder hat sich seitdem mehr als verdoppelt.

Auch mit seinem Start beim Transcontinental Race sammelte der Herzogenrather wieder Geld für das Projekt. Spenden gehen über die gemeinnützige Plattform Betterplace direkt an die Projektgruppe Malabon e. V.

Mehr Informationen auf miles4malabon.de; Link zum Spenden unter t1p.de/malabon.

Ein Weiterbildungsangebot der **Aachener Zeitung**

HORIZONTWISSEN

Vortragsreihe 2023

HYBRID Präsenz- und Onlineteilnahme

Veranstaltungsort:
Medienhaus Aachen
– Mediocampus Aachen –
Forum Vortragsaal
Dresdener Straße 3
52068 Aachen

Veranstaltungszeit:
19.30 bis 21.00 Uhr
(Einlass ab 19:00 Uhr | Login ab 19:15 Uhr)

Die Aufzeichnung kann weitere 14 Tage mit den gleichen Zugangsdaten des Onlineteilnahme-Tickets angesehen werden.

Buchung (Präsenz- oder Onlineteilnahme):
Einzelvortrag: **59,- Euro*** | 69,- Euro
4er Halbjahres-Abo: **199,- Euro*** | 249,- Euro
*Vorteilspreise für Abonnenten der Aachener Zeitung bzw. einer der Lokalausgaben

Infos und Buchung über die Veranstaltungsagentur:
SPRECHERHAUS® | 02561 97 92 888
www.sprecherhaus-shop.de
info@sprecherhaus.de



9. Mai 2023 | RESONANZ

Deine innere Jukebox® Menschen verstehen & gewinnen

Wer den richtigen Ton bedienen kann harmonisiert mit seinem Gegenüber, versetzt andere Menschen in positive Schwingung und besitzt eine gesteigerte soziale Kompetenz und Kommunikationsstärke. Lernen Sie, wie Sie im Umgang mit Menschen Resonanz und Begeisterung erzeugen. Mit seinem Modell der Inneren Jukebox® gelingt es jede Situation passend zu bedienen, den richtigen Ton zu treffen und empfangenorientiert zu agieren. Werden Sie Teil seines Vortrages mit musikalischem Wissenstransfer, welcher Ratio und Emotionen vereint und lange in Ihnen nachklingen wird.

„Begeisterung bringt die Sinfonie deines Lebens zum Klingen.“

soeren-flimm.de

Sören Flimm

Human centricity artist und Experte für Begeisterung, Resonanztrainer

