

Von

Aachen nach Schmallenberg mit dem Rad

Stefan Schwope

17.09.2008

Noch einen Tag bis zu meiner Radtour von Aachen nach Schmallenberg. Theoretisch habe ich mir diese Tour schon vor ungefähr sieben Jahren als Ziel gesetzt. Praktisch habe ich sie erst wegen fehlender Landkarten, dann aus Bewegungsfaulheit und zuletzt aus Umzugsgründen vor mir her geschoben. Doch nun soll es soweit sein - die Wettervorhersage meldet für die nächsten Tage kalte Temperaturen um 0°C in der Nacht und am Tag meist Sonne - keine idealen Temperaturen, aber machbar! Ich habe eine Woche Urlaub - jetzt gibt es also kein Zurück mehr!

Zweieinhalb Tage sollten für eine angenehme Fahrt über ca. 250 km mit meinem aktuellen Trainingsstand reichen. Die dazu nötigen zwei Campingplätze für die Übernachtungen liegen am Rhein und am Biggensee. Die Etappen habe ich mit dem Routenplaner www.radroutenplaner.nrw.de aus dem Internet zusammengestellt. Danach habe ich die Routen in ein GPS-Gerät übertragen, damit ich nicht irgendwo auf dem Weg verloren gehe - was bei meiner Navigations-Kenntnis sonst öfter passiert.



Folgende drei Etappen liegen vor mir:

Erste Etappe: 94 km

Aachen - Würselen - Eschweiler - Langerwehe - Düren - Merzenich - Nörvenich - Erftstadt - Brühl - Hürth - Köln (Camping Berger, Uferstr. 73)

Zweite Etappe: 98 km

Köln - Rösrath - Lohmar - Overath - Engelskirchen - Gummersbach - Drolshagen - Attendorn - Meinerzhagen - Olpe (Biggensee - Vier Jahreszeiten, Am Sonderner Kopf 3)

Dritte Etappe: 51 km

Olpe - Attendorn - Lennestadt - Schmallenberg

Ursprünglich wollte ich Zelt, Schlafsack, Isomatte und den Rest der Ausrüstung in einen Rucksack auf meinen Rücken packen. Nach dem heutigen Einpack-Test wurde der Rucksack aber sehr schwer. Ich konnte mir schlecht vorstellen, ihn die ganze Zeit auf dem Rücken zu tragen - also habe ich kurzfristig zwei Gepäcktaschen und einen Gepäckträger für mein Fahrrad gekauft. Jetzt passt alles! Folgende wichtige Ausrüstungsgegenstände helfen mir nun hoffentlich in zweieinhalb Tagen im Sauerland anzukommen:

Nahrung / Freizeit	Kleidung	Hilfsmittel
ca. 3 Liter Wasser	ein Pullover	ein Fahrrad
ca. 500 g Haferflocken	drei T-Shirts	ein Zelt
ca. 500 g Nüsse	drei Unterhosen	ein Schlafsack
Lakritz Bonbons	zwei paar Socken	eine Isomatte
isotonisches Pulver für 1 Liter	eine dünne Hose	zwei Fahrradtaschen
zwei Bücher	ein paar Badelatschen	einen Rucksack
Waschzeug	eine Regenjacke	ein GPS-Gerät
Handtuch	ein paar Fahrradschuhe	ein Taschenmesser
Brillenputztücher	ein Fahrrad Trikot	eine Kleinbildkamera
Ausweis und Krankenkarte	eine lange Fahrradhose	sechs Ersatzbatterien
		Geld / EC-Karte



Erste Etappe: 94 km

Aachen - Würselen - Eschweiler - Langerwehe - Düren - Merzenich - Nörvenich - Erftstadt - Brühl - Hürth - Köln (Camping Berger, Uferstr. 73)

18.09.2008

9:30 Uhr - Es geht los! Wohin? Zumindest das geographische Ziel ist Schmallenberg im Hochsauerland Kreis. Vom Startpunkt Aachen Stadt sind das 250 km mit zwei geplanten Zwischenstopps in Köln am Rhein und in Olpe am Biggensee. Gefrühstückt habe ich zwei Scheiben Käsebrot und zwei Tassen Ovomaltine. Ich bin gut ausgeruht - nach dem Triathlon über die olympische Distanz vor zwei Tagen sind die Beine noch etwas schwer. Ich bin freudig aufgeregt, weil ich noch nie eine Tour über zweieinhalb Tage mit Zelt und Rad gemacht habe.

1. Pause für heute - 11:45 Uhr - 30 km gefahren

Bin meist an der Straße entlang gefahren. Eschweiler war nicht besonders schön, und mit dem Rad ging es im Stadtgebiet nur sehr langsam auf schlechten Radwegen entlang. Hier im Kreis Düren öffnet sich die Landschaft: es wird grün, die Vögel zwitschern neben der Straße und jetzt wird erst einmal gegessen - Nüsse und Wasser!



2. Pause für heute - 13:30 Uhr - 61 km gefahren

Bin lange, gerade Strecken neben Feldern im Gegenwind gefahren und habe jetzt die ersten Vor-Vororte von Köln erreicht. Schöne kleine Häuser mit wunderschönen Vorgärten. Habe Nüsse und Salos-Lakritz zu Mittag gegessen und ein paar Fotos geschossen. Es ziehen dunkle Wolken auf, aber ich bin nach einem kurzen Tief durch Energiemangel wieder bester Laune. In ca. 40 km sollte ich mein erstes Etappenziel erreicht haben.

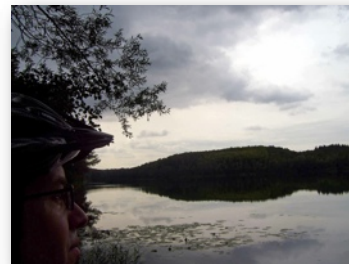


95,2 km, 04:51 Stunden Fahrzeit, derzeitige Höhe: 29 m

Um 16:00 Uhr bin ich am Campingplatz angekommen. 17:00 Uhr war das Zelt aufgebaut und eingerichtet. Nachdem ich geduscht, zu Hause angerufen und Trinken und Essen im Camping-Kiosk gekauft habe, liege ich jetzt um 18:43 Uhr im Zelt und habe Zeit zu lesen, meine Energiereserven wieder aufzutanken und zu relaxen. Hier gibt es nicht viel zu tun - man wird nicht von Computer und Fernseher abgelenkt. Draußen reden ein paar Engländer und man hört ab und zu ein Schiff den Rhein hinauf oder hinab fahren. Langsam wird es draußen schon dunkel.



Auf dem Weg nach Köln wechselte die Landschaft von offenen Feldern hinter Düren zu einem dichten Laubwald mit einem wunderschönen, ruhig gelegenen See. Unter einer Brücke stand in Graffiti ein schöner Spruch: „Das Leben eines Menschen ist was seine Gedanken daraus machen.“



Kurz bevor ich den Zeltplatz heute Nachmittag erreicht habe, ist mir noch etwas Lustiges passiert: Ungefähr drei Kilometer vor meinem Etappenziel dachte ich, dass ich den Campingplatz schon erreicht habe. Auf einem Parkplatz am Radweg standen vier Wohnmobile. „Der Campingplatz ist ziemlich klein!“ waren meine ersten Gedanken. Als ich zu den Wohnmobilen fuhr wäre ich vor Schreck beinahe vom Fahrrad gefallen. Die Camper waren sehr knapp angezogen, waren alle weiblich um die 40 und warteten wohl auf Freier. Da mir die Gesellschaft nicht ganz recht war und eine Übernachtung vom Preis wohl einer Übernachtung im Luxus Hotel gleichgekommen wäre, fuhr ich weiter.

Zweite Etappe: 98 km

Köln - Rösrath - Lohmar - Overath - Engelskirchen - Gummersbach - Drolshagen - Attendorn - Meinerzhagen - Olpe (Biggensee - Vier Jahreszeiten, Am Sonderner Kopf 3)

19.09.2008

7:30 Uhr - ich habe wunderbar geschlafen! Da mein „Bett“ relativ hart ist, musste ich mich in der Nacht öfter im Halbschlaf umdrehen und habe dadurch viele meiner Träume in Erinnerung. Gänse ziehen schnatternd über mein Zelt. Ich treffe Vorbereitungen für den Tag: Trinkflaschen am Fahrrad auffüllen, Fahrradtaschen packen, waschen. Dann soll es los gehen!



1. Pause für heute - 13:00 Uhr - 141 km gefahren

Ich bin erst um 10:00 Uhr von Köln aufgebrochen, da mir ein nettes Wohnwagen-Nachbar Ehepaar einen Kaffee angeboten hat - aus Mitleid für mich, da es diese Nacht unter freiem Himmel ca. 2°C kalt war. Ich habe den heißen Kaffee sehr gerne angenommen, und wir haben noch eine ganze Stunde in ihrem gemütlich eingerichteten Wohnwagen über dies und das geredet. Er ist pensionierter Maschinenbauingenieur und sie pensionierte Realschullehrerin. Der Kaffee war so gut und das Wetter so schön, das ich 45 km am Stück durch das Bergische Land gefahren bin. Überall Sonnenblumen, Mais, grün bewaldete Berge - einfach wunderschön. Jetzt habe ich aber Hunger und esse wieder Nüsse!



2. Pause für heute - 15:30 Uhr - 176 km gefahren

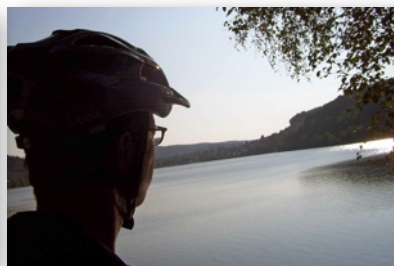
Bald ist es für heute hoffentlich geschafft - meine Muskeln und Knochen werden müde!

Habe mich gerade verfahren - ab von der Straße, aber es ist ein sehenswerter grüner Waldweg bei Meinherzhagen. Jetzt wird erst einmal getrunken und gegessen, obwohl ich danach immer einen Leistungsabfall verzeichne. Aber das ist normal - wie ich einmal gelesen habe. Guten Appetit!



103 km, 05:47 Stunden Fahrtzeit, derzeitige Höhe: 309 m

Der Stand des Kilometerzählers auf dem GPS beträgt jetzt 197,76 km. Um 17:45 Uhr bin ich am Campingplatz angekommen, gerade rechtzeitig um mich noch für einen Zeltplatz anmelden zu können. Der Kiosk hatte allerdings schon zu - Panik! Die nette Frau an der Rezeption muss wohl meinen Heißhunger gesehen haben und hat mir sechs Brötchenhälften und ein Stück Quark-Streusel-Kuchen geschenkt, welche Gott sei Dank bei einer Versammlung im Haus übrig geblieben waren. Ich war heil froh - man lernt die kleinen Dinge bei solchen Touren erst wohl wieder richtig zu schätzen. Ich behandelte den riesigen Teller voller Essen wie einen Schatz. Nachdem ich das Zelt aufgebaut, geduscht und zu Hause angerufen hatte, genoss ich die drei Brötchenhälften und das Stück Kuchen. Die anderen drei sollten am nächsten Tag mein Frühstück sein. Bei fast 0°C in der Nacht sollten sie sich bis dahin schon halten. Dann noch etwas lesen - über Expeditionen am Nordpol - und danach gegen 20:00 Uhr schlafen. Um diese Uhrzeit ist es im September leider schon wieder sehr dunkel.



Dritte Etappe: 51 km

Olpe - Attendorn - Lennestadt - Schmallebenberg

20.09.2008

7:30 Uhr aufstehen und fertig machen - ca. 8:30 Uhr losfahren. Die Nacht war wohl sehr kalt und draußen schlichen ein paar Tiere herum - wohl ein Fuchs oder Hasen. Die letzten 50 km sind zu bewältigen - auf geht es!



1. und letzte Pause für heute - 11:00 Uhr - 231 km gefahren
Die letzte Pause vor dem Ziel - gleich sind wir da - 231 km liegen hinter meinem Fahrrad und mir. Hier halte ich an einem Kiosk, den ich schon mein ganzes Leben kenne, dort aber noch nie gehalten oder etwas gekauft habe. Heute schon: Mars, Brötchen und Kaffee! Die Fahrt war wunderschön, wenn auch langsam meine Muskeln, meine Knochen und vor allen mein Po schmerzen. Heute Morgen auf den ersten Kilometern habe ich gedacht, dass meine Finger und Zehen vor Kälte abfallen - aber jetzt ist alles schön warm - freue mich schon auf meine Eltern und auf meinen Schatz! Aber erst einmal den Kiosk-Einkauf verzehren!



51,7 km, 02:39 Stunden Fahrtzeit, derzeitige Höhe: 456 m

Ziel erreicht!

12:05 Uhr - Gut angekommen! Eine sehr schöne Reise - aber ich bin nun auch wieder froh mit meiner Familie zusammen zu sein! Was gibt es noch zu schreiben - dieser Teil ist ja eigentlich der Höhepunkt der Reise - aber was es zu erzählen gab ist schon erzählt - der Weg ist das Ziel - sollte ich mir merken! Am Ziel selber gibt es nur noch das zufriedene Gefühl: Ich habe mein Ziel erreicht - wo ist das nächste?



Nachtrag

Zwei Tage nach der Tour fingen bei mir Rückenverspannungen an. Eine Woche lang hatte ich morgens starke Schmerzen. Ich lief zur Seite gebogen und viele Leute schauten mich komisch an - na und? Die Reise war ein unvergessliches Erlebnis! Der einzige Wermutstropfen ist, dass ich in zwei Wochen den Köln Marathon nicht mitlaufen kann. Ich nehme an, dass die Entzündung durch den Rucksack hervorgerufen wurde, da dieser durch die vielen Vibrationen auf dem Fahrrad doch sehr stark die Muskeln im Rücken beanspruchte. Also nächstes mal nur mit Gepäcktaschen...