

Moin zusammen!

Als ich aus Stuttgart in den Norden kam, wechselte ich von „Überleben am Berg“ zu „Überleben im Windschatten“. Keine Alpen mehr, dafür endlose Wege, Kuchen-Diskussionen während der Fahrt und Radwege, auf denen man gleichzeitig fahren, schnacken und vermutlich ein kleines Grillfest abhalten könnte. Der Norden fühlt sich an wie ein Saunaaufguss für Radfahrer: sanft, freundlich, gleitend. Und irgendwo dazwischen ich, der mit 40 Super Finisher werden wollte und es mit 41 dann auch geschafft hat. Pünktlichkeit ist ja am Ende auch nur eine Empfehlung.

Strava behauptet steif und fest, ich hätte 1.916 Kilometer, 10.010 Höhenmeter und 113.000 Kalorien gesammelt. In sinnvolle Größenordnungen übersetzt heißt das: rund 160 Currywürste, 900 Franzbrötchen oder 56 Portionen Milchreis. Oder Hamburg–Rom–Neapel. Oder 46 Tour-de-France-Etappen, wenn man den Praktikanten planen lässt. Oder etwa 3.800 Runden auf dem IKEA-Parkplatz Kiel – also ein durchschnittlicher Sonntag für alle, die lieber zu früh als richtig abbiegen. Ob diese Zahlen stimmen? Nun ja – es sind die offiziellen Messungen meines Radcomputers, und der hat immer recht... solange niemand nachmisst.

Und dann startete mein erstes Nordcup-Jahr. Neun Marathons. Neun Abenteuer. Neun Gelegenheiten, mich zu fragen, warum ich sowas eigentlich mache.

Der erste war Ostholstein Extrem. Mein Debüt im Norden – und ich war sofort irritiert: Keine Berge. Aber trotzdem Höhenmeter ohne Ende. Ostholstein hat mich direkt überrascht. Ich dachte, ich würde gemütlich einrollen – stattdessen gab es Wellen, die mich zweifeln ließen, ob jemand heimlich die Alpen importiert hatte. Wind? Gar nicht so wild. Dafür rollte ich von Kuppe zu Kuppe und dachte mehrfach: „Das gibt’s doch nicht – hier oben ist doch alles flach?“ Offenbar nicht. Die letzten Kilometer fuhr ich mit Stefan, als gäbe es eine lebenslange Milchreis-Flatrate zu gewinnen. Am Ende: Beine leer, Tacho verwirrt, Fahrer glücklich.

Der Nordseemarathon begann friedlich, schafgesäumt und fast schon meditativ. Dann landete ich im Windschatten von St.-Pauli-Fahrern, die 80 Kilometer lang konstant 36 km/h fuhren, als würden sie versuchen, ihren Namen aus dem Fahndungsregister zu radeln. Mein Körper schaltete in Notbetrieb. An einer Verpflegungsstation nutzte ich die Chance, klinkte mich unauffällig aus dem St.-Pauli-Express aus und wechselte zu den Nortorfern. Dort lernte ich den berühmten Bernd kennen – damals wusste ich noch nicht, wie berühmt er ist :D. Seitdem weiß ich’s. Und plötzlich wurde der Tag nicht leichter, aber deutlich lustiger.

Die Viking Bike Challenge sollte mein Heimspiel sein. Schleswig kenne ich, dachte ich. Zwei Kilometer später erklärte mir Annett freundlich, aber glasklar, wie man richtig guidet. Annett ist so etwas wie Google Maps mit eigener Persönlichkeit. Es regnete den ganzen Tag. Ich war irgendwann so nass, dass ich beim Blinzeln Wasser pumpte. Trotzdem war ich am Ende stolz: durchnässt, aber menschlich weiterentwickelt.

Die Bike Challenge Mittelholstein war ein Wind-Feuerwerk. Ich erlebte mehr Windrichtungen als ein Wetterballon im Praktikum. Der Wind kam teilweise so frontal, dass ich überprüfte, ob ich ihm aus Versehen Geld schuldete. Dennoch war die Tour schön – und ich habe gelernt, dass selbst Haare beleidigt gucken können.

Die Sparkasse Mittelholstein Königstour über 240 Kilometer war eher ein Ironman-Bewerbungsgespräch als ein Marathon. "ARA Christian" und ich starteten in Schleswig, fuhren den kompletten Kurs und anschließend wieder zurück. Die Höhenmeter waren ehrlich, meine spontanen Rolltreppenfahrten am Kanal eher... interpretativ. Aber Strava bewertet keine Rolltreppen, also zählt's. Ein langer Tag. Ein stolzer Tag. Ein sehr müder Fahrer.



Beim BRT Holstein erlebte ich meinen schnellsten Tag – und meinen chaotischsten Start. Ich stand am Start, schaute aufs Rad und realisierte: keine Flaschen. Die standen edel sortiert im Auto. In diesem Moment setzte sich die Kolonne – inklusive Polizei-Eskorte – in Bewegung. Ich rannte hinterher wie jemand, der gerade versucht, seine eigene Kündigung zu verhindern. Die Verfolgungsjagd hatte einen 38er Schnitt. Der eigentliche Marathon dann jenseits der 33 km/h – dank Team Rynkeby, die fuhren wie ein hochpräzises dänisches Uhrwerk auf Espresso. Am Ende: persönlicher Rekord, perfekter Tag, kaputter Rücken.

Der zweite Holsteiner Wellenritt – die „Nasse Plattenhölle“ – war ein Tag, an dem sogar Enten gesagt hätten: „Heute mal nicht.“ Dauerregen. Jede Pore nass. Die letzten zehn Kilometer bedeuteten: zehn Plattfüße in der Gruppe. Wir hatten irgendwann weniger Schläuche als Hoffnung. Alle 1.000 Meter pumpen. Ich werde diesen Blick meiner Luftpumpe nie vergessen. Und sie meinen auch nicht.

Stade war meine Frühaufsteherprüfung. 4 Uhr Aufstehen, Tunnel gesperrt, Umleitungen ohne Ende. Vor dem Start war ich geistig und körperlich auf dem Niveau einer Zimmerpflanze. Die Tour selbst war schön – an die meisten Teile erinnere ich mich dank Koffein. Der Rest ist ein freundliches, leicht flackerndes Nichts.

Der Marathon to Hell sollte ein Finale mit Hells Bells, Feuer und Show sein. In der Realität gab es keine Musikanlage. Gar keine. Ich war kurz davor, selbst ACDC zu übernehmen. Trotzdem: ein würdiger Abschluss. Gute Beine, gute Leute, perfekte Runde. Und am Ende, zusammen mit meinem Nachbarn Jan, der neunte Marathon und der Super Finisher.

Warum ich inzwischen überzeugt bin, dass der Norden besser ist als der Süden? Ganz einfach: Am Bodensee bekommt man Plätzchen und Elektrolyte. Im Norden bekommt man Milchreis, Suppe, Schnittchen, Kaffee, Obst, Schokolade – und immer ein Lächeln. Im Süden wird man versorgt. Im Norden wird man bekocht.

Mein Dank geht an alle Helfer. Ohne euch gäbe es keine Touren, keinen Nordcup, keinen Wellenritt und vor allem keinen Milchreis im Ziel. Und ein großer Dank an die Familien –

die Wochenenden mit Packen, frühem Aufstehen und anschließendem Humpeln ertragen und uns trotzdem noch mögen.

Mein Fazit: Ich kenne jetzt die Deiche, die Menschen, die Schafe und die Windschattenkameradschaften des Nordens. Würde ich das wieder tun? Ja. Würde ich es nächstes Jahr neunmal tun? Nein. Aber Radfahren werde ich weiter – vielleicht sogar mehr. Nur nicht mehr im 4-Uhr-Frühstart-Pflicht-Modus.

Danke für jeden Windschatten, jede Pause, jede Hilfe und jeden Meter. Es war mir eine Ehre, mit euch Super Finisher zu werden.

