

„Nein, ein Masochist bin ich nicht“

Michael Nehls aus Vörstetten startet als einziger Deutscher bei einem 5000-Kilometer-Non-Stop-Radrennen in den USA

Von Jürgen Ruoff

5000 Kilometer mit dem Flugzeug? Kein Problem. 5000 Kilometer mit dem Auto? Machbar, aber eine Tortur. Und mit dem Rennrad, noch dazu am Stück? Unvorstellbar. Michael Nehls will es trotzdem versuchen. Beim Race Across America. Der 45-Jährige aus Vörstetten ist der einzige Deutsche unter den 35 Einzelfahrern, die heute in Oceanside/Kalifornien hinter der Startlinie stehen und in maximal zwölf Tagen Annapolis an der Ostküste erreichen wollen.

Vor zehn Tagen ist Michael Nehls mit Flug LH 450 von Frankfurt nach Kalifornien geflogen. Acht Helfer hat er dabei, darunter seine Frau Sabine, zwei Teamleiter, ein Arzt, eine Physiotherapeutin und ein Fotograf. Sie haben sich zwei Autos und ein Wohnmobil gemietet, in den drei Wochen werden Kosten von rund 25000 Euro zusammenkommen. Vorab hat Nehls für seinen Start bereits 2500 Dollar überwiesen, so viel kostet die Anmeldegebühr mit allen Extras.

Der Preis, sich beim längsten Einzelzeitfahren der Welt quälen zu dürfen, ist hoch – so oder so. Denn die 27-jährige Geschichte des Rennens lehrt, dass bei der Fahrt von Küste zu Küste Unerquickliches auf die Fahrer zukommen kann: Müdigkeit, die in Halluzinationen gipfelt, blutunterlaufene Füße, rebellierende Nackenmuskeln, Wunden am Hintern, Kälte, Hitze, Dehydrierung, Unfälle. Einige Starter haben ihre Teilnahme mit dem Leben bezahlt. Sie sind auf dem Rad eingeschlafen und in ein Auto gekracht oder wurden von Trucks einfach überrollt.

Michael Nehls weiß von alledem. Er weiß von den Schmerzen, von den Qualen, die dieses Rennen bereithält. Vor ihm türmt sich ein Ungetüm auf, das nur schwer



65 Grad Hitze: Die Mojave-Wüste in Arizona ist eine der größten Herausforderungen beim Race Across America.

FOTO: ARCO

zu besiegen ist – er lehnt sich entspannt zurück und sagt: „Viele denken, wer so was macht, der muss ein Masochist sein. Ein Ma-

ANZEIGE

Das gute Gefühl, gesund zu wohnen
www.hirschle-moebel.de
HIRSCHLE
MÖBEL UND REGAL-SYSTEME
Güterstraße 29 · 79102 Freiburg · Tel. 0761/72778

sochist ignoriert jedoch die Warnsignale des Körpers, und wer das beim Race Across America tut, der wird scheitern. Nein, ein Masochist bin ich nicht.“

Eine Expertenkommission erstellte in den 90er-Jahren für das amerikanische Outside Magazin eine Liste der weltweit härtesten Ausdauer-Wettkämpfe. Kriterien waren unter anderem der Seelenqual-Faktor und die Ausfallquote. Das Race Across America belegte den ersten Platz.

„Ich bin ein mentaler Mensch“, sagt Nehls, der in Freiburg geboren wurde. In der Oberstufe habe er keine Schulhefte mehr geführt, „was wichtig war, habe ich mir im Kopf gemerkt“. Sagt er. Das Abitur hat er mit der Note 1,2 bestanden, das Medizinstudium absolvierte er vor Ablauf der Mindeststudienzeit. Er bekam ein Stipendium in den USA, und nach seiner Rückkehr wurde er Vorstandsvorsitzender einer Gentechnologie-Firma in Martinsried bei München. Drei Jahre machte er keinen Tag Urlaub und arbeitete 80 Stunden in der Woche. 2001 wog er 94 Kilo-

gramm. Er traf sich damals geschäftlich mit einem Amerikaner, der so dick war, dass Nehls Angst bekam und sich fragte: Sieht meine Zukunft auch so aus?

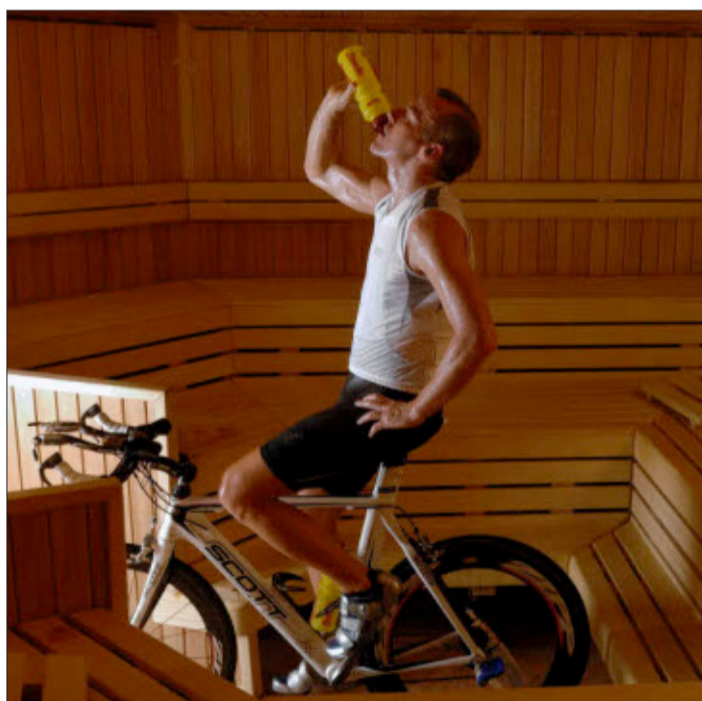
Er kaufte sich ein Rennrad, fing an, wie ein Besessener zu trainieren, und nahm 20 Kilogramm ab. Die Dosis von normalen Rad-Marathons reichte ihm schon bald nicht mehr. 2005 schaffte er in Wiedlisbach/Schweiz die Race Across-America-Qualifikation: Für 716 Kilometer brauchte er 26 Stunden. Er meldete sich 2006 für das Rennen an, zwei Unfälle und eine Lungenentzündung verhinderten jedoch seinen Start. Dieses Mal kann ihn nichts mehr bremsen, Nehls ist in Oceanside, er ist gesund, und bis zum Start heute Abend um 21 Uhr deutscher Zeit sind es nur noch wenige Stunden.

„Ich glaube, dass er es schafft“, sagt Tochter Nadja. In die USA durfte sie nicht mit, beim letzten Formtest ihres Vaters in Südfrankreich war sie jedoch dabei. „Er ist gefahren wie eine Nähmaschine“, erzählt die 13-Jährige, „irgendwann schlief ich ein und als ich wieder aufgewacht bin, fuhr er immer noch genauso locker.“ Anfangs befürchtete Nadja, dass ihr Vater sich mit dem RAAM übernimmt, aber seit sie ihm in der Provence zugeschaut hat, traut sie ihm alles zu.

Nehls hat das Race Across America in den vergangenen Monaten analysiert wie ein Forscher seine Testreihe. Bücher gelesen, Videos angeschaut und jeden noch so unbedeutend erscheinenden Aufga-

begründ bisheriger Teilnehmer aufgespürt. Es gibt 20 bis 30 Gründe, warum Teilnehmer das Rennen nicht beenden, Nehls kennt sie alle. Er hat sie seziert. „Ich möchte zeigen, dass ein sehr gut trainierter Manager mit sorgfältiger Planung dieses Rennen schaffen kann“, sagt er. Sein Plan ist, die ersten 800 Kilometer bis Flaggstaff durchzufahren. Die ersten 36 Stunden wach zu bleiben. „Das Hotel dort ist schon reserviert“, sagt er.

An den folgenden Tagen will er im Schnitt 450 Kilometer zurücklegen und sich stets drei bis vier Stunden Schlaf gönnen. Er wird trinken, viel trinken. In der Mojave-Wüste Arizonas bis zu drei Liter in der Stunde. Um sich auf die hohen Temperaturen dort vorzubereiten, hat er einmal in der Woche seinen Hometrainer in die Sauna gestellt und ist eine Stunde bei 65 Grad gestrampelt. Rund 15000 Kalorien muss er seinem Körper jeden Tag zuführen, das



Michael Nehls beim Training auf der Rolle in einer Sauna. So hat er versucht, sich an die hohen Temperaturen in der Mojave-Wüste anzupassen. Rund 500 Kilometer müssen die Fahrer in der Wüste absolvieren.

FOTO: GEISSLER

meiste in flüssiger Form. Er wird sich alle vier Stunden die Radhose neu eincremen lassen und alle acht Stunden die Kleidung wechseln, um Infektionen vorzubeugen. „Jede halbe Stunde passiert was“, sagt Nehls, er betrachtet es als mentale Aufgabe, „fokussiert zu bleiben“, wie er es nennt.

Der begleitende Arzt wird ihm jeden Tag Blut abnehmen und es untersuchen. An den Blutwerten lässt sich der körperliche Zustand ablesen, Probleme können so frühzeitig erkannt werden. Ein Teil der Proben wird verplombt. Nehls will zeigen, dass außergewöhnliche Radleistungen ohne unerlaubte Hilfsmittel möglich sind. Sein Anti-Doping-Konzept hat er zusammen mit der sportmedizinischen Abteilung der Universitätsklinik Freiburg entwickelt – ausgerechnet mit denen, werden einige raunen. „Ich habe bewusst eine Einrichtung gewählt, die eine rigorose Prüfung hinter sich hat. Denn es ist davon auszugehen, dass die Sportmedizin in Freiburg im Moment der sauberste Ort in Deutschland ist“, sagt Nehls. Die Ergebnisse der Blutanalysen werden im Internet veröffentlicht. Er bestreitet das Race Across America als gläserner Athlet.

Der Kopf entscheidet

Wenn Leute auf einen Achttausender steigen und am Ende ihrer Kräfte sind, können sie nicht einfach stehen bleiben und aufgeben, nein, sie müssen zumindest bis ins nächste Lager zurückgehen. Beim Race Across America ist Aufgeben einfach. Nach sechs bis acht Tagen, wenn der Körper leer und müde ist und nur noch der Kopf vorwärts will, der Tiefpunkt erreicht ist, braucht der Athlet nur anzuhalten und in das Begleitauto zu steigen. Die Schwelle aufzuhören ist enorm niedrig. „Die Sinnhaftigkeit des Ganzen muss von innen kommen“, sagt Nehls. „Ob man beim Race Across America durchkommt oder nicht, hängt zu 80 Prozent vom Kopf und nur zu 20 Prozent vom Körper ab.“

Sabine glaubt, dass ihr Mann mental stark genug für die Aufgabe ist. „Ich kenne ihn. Er wird nicht einbrechen.“ Sie erzählt die Geschichte, wie er sich als 17-Jähriger ein Jahr älter machte, um am 100 Kilometer langen Skiabenteuerer Rucksacklauf teilnehmen zu können. Und durchhielt, obwohl ihn unterwegs unzählige Krämpfe plagten.

„Ich freue mich auf das Rennen: Zehn Tage Radfahren und man bekommt von seinem Team alles an den Hintern getragen.“ Michael Nehls sagt das kurz vor dem Abflug mit so ernster Miene, dass man nicht widersprechen möchte.

Fakten

Das Rennen

Race Across America führt von Oceanside in Kalifornien nach Annapolis in Maryland über 5000 Kilometer. Die Höhenmeter-Differenz beträgt 30000 Meter. Das Zeitlimit ist zwölf Tage. Die schnellsten Zeiten erreichten Rob Kish (1992) in 8:03,11 Tage und Seana Hogan (1995) in 9:04,20 Tage. Zum ersten Mal wurde das Rennen 1982 ausgetragen. Internet: www.raceacrossamerica.org und www.michael-nehls.de

„Mein unsichtbares Geheimnis: Ich trage Hörgeräte.“
Widex Passion – auffallend unauffällig.“
Andrew Lucchesi, Fotomodell

Schöner Hören kann so klein sein

Widex Passion ist das neue, unsichtbare HörSystem von Widex. Es ist der Durchbruch in der Miniaturisierung und bietet das derzeit kleinste Design und innovativste Spitzentechnologie. Ein speziell entwickelter Hightech-Hörer sorgt für ein einzigartiges brillantes Klangerlebnis und perfektes Sprachverstehen. Hören mit Passion – so unsichtbar, so innovativ und so schön.

Hörgeräte HUBER
Einfach besser, immer aktuell!

www.akustikmeister.de

Hörgeräte HUBER



in Freiburg
am Stadttheater
Bertoldstraße 44
Tel.: 0761 / 35631

in Bad Krozingen
Schlattestraße 18
Tel.: 07633 / 16563



GUTSCHEIN
für eine professionelle
Hörberatung