

„So fertig war ich nicht, aber da war der Ozean“

BZ-INTERVIEW mit Michael Nehls, der beim 4800 Kilometer langen Radrennen Race Across America eine ungewöhnliche Strategie wählte und Siebter wurde

VÖRSTETTEN. Wer das Race Across America (RAAM) ohne Schmerzen überstehen wollte, galt bisher als Träumer. Michael Nehls aus Vörstetten hat die 4800 Kilometer in zehn Tagen, 22 Stunden und 56 Minuten zurückgelegt, in ernsthaften Schwierigkeiten war er nie. Er wurde beim längsten Radrennen der Welt Siebter. Schmunzelnd sagt er: „Es war ein erlebnisreicher Aktivurlaub und ich habe noch zwei Kilogramm abgenommen.“ BZ-Redakteur Jürgen Ruoff hat sich mit dem 45-Jährigen über enttäuschte Reporter, Nacktmäuse und eine Strategie unterhalten, die es beim RAAM bisher nicht gab.

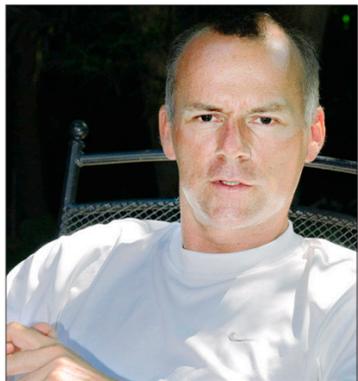
BZ: Als Sie nach elf Tagen das Ziel in Annapolis erreicht haben, sollen Sie zu Ihrem Betreuersteam gesagt haben: „So fertig bin ich gar nicht, eigentlich könnte ich noch weiterfahren.“

Nehls: Das stimmt. Ich hätte noch weiterfahren können, aber da ist ja der Ozean, deshalb geht das nicht. Einige im Team haben dann geschertzt, dass sie mir ja ein Tretboot mieten können, damit ich weiterstrampeln kann.

BZ: Das härteste Ausdauerrennen der Welt war also nicht die Hölle für Sie?

Nehls: Nein, im Gegenteil, ich habe es genossen.

BZ: Die Qualen, die Teilnehmer bisher beim RAAM erlebt haben, füllen zahlreiche Bücher. Einige Teilnehmer haben das Abenteuer sogar mit dem Leben bezahlt, weil sie auf dem Rad eingeschlafen sind. Wie erklären Sie sich, dass Sie elf Tage hintereinander mehr als 450 Kilometer



Er ist auf Weltrekorde erpicht: Michael Nehls FOTO: RUOFF

pro Tag Rad fahren und nicht völlig erschöpft am Ziel ankommen?

Nehls: Die amerikanischen Reporter konnten es auch nicht glauben. Sie haben mich nach einer Woche immer wieder gefragt, ob ich Schmerzen habe und ob ich müde bin. Wenn ich dann geantwortet habe, dass es mir gut geht, waren sie immer sehr enttäuscht. Das Rennen ist auf dem Verständnis aufgebaut, dass man es nur mit Schmerzen und Qualen erleben



Tagsüber fuhr er schnell Rad, nachts gönnte er sich beim Race Across America längere Pausen als die Konkurrenten: Michael Nehls' Plan ging auf, er meisterte die 4800 Kilometer ohne große Schwierigkeiten. FOTO: UWE GEISSLER

kann. Die klassische Strategie bei diesem Rennen ist ja, möglichst wenig zu schlafen und zu fahren, bis man fast vom Rad fällt. Ich habe meinen Kindern aber versprochen, dass ich heil wieder nach Hause komme, deshalb war mein Plan ein ganz anderer: Ich habe mir vorgenommen, während des Rennens 60 Stunden zu schlafen, das macht sonst niemand. Ich habe mir längere Erholungspausen als die anderen gegönnt, bin dann aber schneller gefahren als die meisten Teilnehmer, wenn ich im Sattel saß. So unglaublich sich das anhört, aber es war so: Durch die längeren Pausen habe ich nach einer Woche Trainingseffekte gespürt. Ich wurde, je länger das Rennen lief, nicht schwächer wie die anderen, sondern stärker.

BZ: Mancher wird vermuten, das könnte nicht nur am Schlaf gelegen haben.

Nehls: Ich hatte mich schon im Vorfeld für ein Anti-Doping-Programm verpflichtet. Wir wurden von einem Arzt betreut, es wurde jeden Tag Blut abgenommen und getestet. Die Werte wurden dann ins Internet gestellt. Da kann jeder nachschauen, wie meine Werte waren.

BZ: Wieso macht ein erfolgreicher Molekulargenetiker, der glücklich verheiratet und Vater von drei Kindern ist, beim härtesten Ausdauerrennen der Welt mit?

Nehls: Ich habe verschiedene Motivationen. Ich neige dazu, die Möglichkeiten, die Körper und Geist bieten, auszuloten. Das war schon immer so. Ich habe mir als 17-Jähriger Langlaufski gekauft und sechs Wochen später bin ich beim 100 Kilometer langen Rucksacklauf gestartet. Ich habe schon als Jugendlicher davon ge-

träumt, als Sportler einmal etwas Besonderes zu leisten. Ich bin Marathon in 2:39 Stunden gelaufen, hatte aber Knieprobleme, die mich gehemmt haben. Später kam der Beruf dazu. Mit der RAAM-Teilnahme habe ich nun endlich dem Drang nachgegeben, sportlich etwas Großes zu leisten. Vor mir haben dieses Rennen in 27 Jahren nur sechs Deutsche geschafft. So extreme Ausdauerrennen sind vor allem eine immense mentale Herausforderung. Darin sah ich meine Chance.

„Mental stark war ich schon immer, im Berufsleben habe ich die Fähigkeit weiterentwickelt.“

BZ: Wieso?

Nehls: Mental stark war ich schon immer, im Berufsleben habe ich die Fähigkeit weiterentwickelt. In meiner Rehabilitation habe ich mich mit dem Problem beschäftigt, das defekte Gen zu isolieren, das dafür verantwortlich ist, dass Nacktmäuse nackt sind. In einem Team haben wir uns mit der Frage beschäftigt, wieso Nacktmäuse kein Immunsystem haben. Wir waren im Wettstreit mit dem Massachusetts Institute of Technology, dem berühmtesten Forschungsinstitut der Welt. Der Druck war immens. Ich habe drei Jahre daran gearbeitet, 80 bis 90 Stunden in der Woche und in dieser Zeit keinen Tag Urlaub gemacht. Wir haben das defekte Gen dann zuerst isoliert, Thomas Böhm, der ebenfalls in Vörstetten wohnt, hat dafür den Leibniz-Preis bekommen. Das

Forschungsteam habe ich mit ihm zusammen geleitet. Diese drei Jahre waren prägend, denn wir haben in dieser Zeit stets mit der Angst im Nacken geforscht, dass die Amerikaner schneller sein könnten.

BZ: Ein paar kleine Probleme hatten Sie beim RAAM aber schon, auf Ihrer Homepage steht, dass Sie am ersten Renntag mit Magenproblemen zu kämpfen hatten.

Nehls: Am Tag vor dem Start habe ich mir einen Magen-Darm-Infekt eingefangen. Klar, es gab auch andere Momente, in denen ich gelitten habe. Nach den Rocky Mountains war so eine Phase. Mental war ich auf Pause eingestellt, aber wir haben uns entschieden, nach Taos in Neu-Mexico weiterzufahren. Die Straße war schlecht, es war extrem windig und bitterkalt. Kälte mag ich nicht. Ich bekam steife Muskeln. Meine Physiotherapeutin hat mich dann nachts in Wickel gepackt und am Morgen war alles wieder in Ordnung. Das zweite Tief hatte ich, als wir uns entschieden, die letzte Nacht durchzufahren, weil ich auf Rang acht lag und zwei Teilnehmer nur knapp vor mir waren, die ich noch einholen konnte. Ich hatte Angst, dass ich kurz einnickte und stürze. Wenn ich kein so gutes Team gehabt hätte, wären es sicher noch einige Schwächephasen mehr geworden.

BZ: Nicht für alle ist es eine heldenhafte sportliche Leistung, an einem Nonstop-Radrennen über 4800 Kilometer teilzunehmen. Einige halten das für ungesund, manche sogar für verrückt.

Nehls: Was soll daran verrückt sein? Verrückt ist für mich, wenn jemand ohne Vorbereitung und ohne Ausrüstung auf einen

hohen Berg steigt. Es ist doch alles eine Frage der Vorbereitung: Ich habe körperlich und mental alles getan, um bereit zu sein für dieses Rennen. Ich habe es doch bewiesen, dass man so ein Rennen wie das RAAM ohne körperliche Qualen fahren kann. Ich hatte Spaß an dem Rennen, ich habe die grandiose Landschaft genossen. Ich habe das Rennen beherrscht, es war nicht anders herum.

BZ: Werden Sie beim RAAM wieder starten?

Nehls: Entweder ich starte in zwei bis drei Jahren noch einmal dort, dann aber mit der Zielsetzung, um den Sieg mitzufahren. Ich habe gemerkt, dass noch Luft nach oben ist. Rund 100 Stunden von 260 saß ich nicht im Sattel, sondern habe mich erholt. Wenn ich 30 bis 40 Stunden von den Pausen wegstreiche, bin ich zeitlich vorne dabei. Andererseits würde es mich reizen, es als 70-Jähriger noch einmal zu probieren, um zu zeigen, dass ein Mensch in dem Alter das schaffen kann.

BZ: Haben Sie noch andere Pläne?

Nehls: Mich reizen drei Weltrekorde: Der 24-Stunden-Weltrekord liegt bei mehr als 800 Kilometern, aufgestellt von einem 54-Jährigen. Zum anderen interessiert mich der Höhenweltrekord, der bei 19 000 Höhenmetern an einem Tag steht. Ich würde ihn gern auf 20 000 verbessern. Und ich möchte den Rund-um-Australien-Rekord angreifen, der bei 43 Tagen für die 14 000 Kilometer steht.

BZ: Sie werden ein Buch über Ihre RAAM-Erfahrungen schreiben – mit welcher Botschaft?

Nehls: Man kann das RAAM auch schmerzfrei bewältigen, wenn man über eine gute körperliche Fitness, genug mentale Stärke und die richtige Strategie verfügt. Ich werde alle 20 bis 30 Punkte beleuchten, warum Teilnehmer dieses Rennens bisher aufgegeben haben. Ich werde meine Ideen zur Prophylaxe weitergeben und auch wie man mit Problemen umgeht, wenn sie im Rennen auftauchen.

INFOBOX

RACE ACROSS AMERICA

Erstmals ausgetragen wurde das Einzelzeitfahren von Küste zu Küste im Jahr 1982. 25 Einzelfahrer sind am 8. Juni in Oceanside/Kalifornien gestartet, 16 haben im Zeitlimit von zwölf Tagen das Ziel in Annapolis/Maryland an der Ostküste erreicht. Schnellster war der Slowene Jure Robic, der die 4800 Kilometer in 8 Tagen, 23 Stunden und 33 Min. meisterte. Den Streckenrekord hält der Amerikaner Rob Kish (8:03:11). Es gibt auch Wertungen für Zweier-, Vierer- und Achter-Teams. **off**

www.raceacrossamerica.org

3 Monate kostenlos*

Internet und Telefon

16 MBit/s

CleverKabel

- @ **Telefon Flatrate**
Kostenlos ins deutsche Festnetz telefonieren
- @ **Internet Flatrate**
Zum Festpreis surfen. Jetzt mit 16 MBit/s
- Telefon- & Internetanschluss**
Modem und Installation kostenlos
Kein Telekom-Anschluss notwendig + kostenlose Bereitstellung

nur

29,90

Monat

Wir beraten Sie gerne: @ 0800-8888 784

@ www.kabelbw.de

* Voraussetzung: Bestellung vom 01.07.08 bis 31.07.08 • Im Modernisierungsgebiet verfügbar • Voraussetzung ist ein Kabelanschluss, durch den weitere Kosten entstehen können • Ab Bereitstellung drei Monate keine Grundgebühr für CleverKabel 16 MBit/s, danach 29,90 Euro monatlich • Mindestvertragslaufzeit 24 Monate • Bereitstellung 69,90 Euro für CleverKabel 16 MBit/s (entfällt bei Bestellungen bis 31.07.2008) • Analoges Telefonanschluss mit einer Leitung • Netzzentrale Telefongespräche (CleverKabel 16 MBit/s auch in andere deutsche Festnetze) kostenlos (ausgenommen Sonderrufnummern) • Entgelte für andere Verbindungen entsprechend Preisliste, Call-by-Call und Preselection ausgeschlossen • Hardwareversand 9,90 Euro • Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Ihre Kabel BW-Partner:

Kabel BW-Team Freiburg
Ferdinand-Weiß-Str. 10
79106 Freiburg-Stühlinger
Tel. 0800-28 14 28

Kabel BW-Shop/E-Plus-Shop
Rathausgasse 12
79098 Freiburg
Tel. 0761-429 60 40

bellert-it-service-freiburg
Rieselfeldallee 19
79111 Freiburg
Tel. 0761-401 47 46

Greiner Medien-Service
Oberlinden 9
79098 Freiburg
Tel. 0761-211 73 51

KabelBW