

Grenzgang auf dem Rad

Für das Race Across America lebt Michael Nehls wie ein Profi

Am 8. Juni wird Michael Nehls in San Diego auf sein Rennrad steigen, 800 Kilometer ohne Pause fahren, drei, vier Stunden schlafen, wieder mehrere hundert Kilometer fahren, durch Wüsten, über Berge, durch Flachland, bei Regen, Schnee, Wind, weiter, immer weiter, und wenn nach zehn Tagen, so sein Plan, alles gutgegangen ist, er 5000 Kilometer und 30 000 Höhenmeter schnaufend und stöhnend hinter sich gebracht und in Annapolis an

ist, wird gegessen, notfalls verschlingt er die Nudeln auf dem Hometrainer, sitzend und schwitzend. „Neulich saß ich acht Stunden im Wohnzimmer auf dem Renner und habe Biathlon im Fernsehen gesehen. Als Magdalena Neuner durchs Ziel fuhr, sind mir die Tränen ins Gesicht geschossen.“ Er sah sich vor Augen, wie er durchs Ziel fuhr in Annapolis.

Dieser letzte Renntag würde weitaus mehr bedeuten als das Ende einer zehn-, elf- oder zwölftägigen Tortur; solange darf er nur benötigen für das Etappenrennen, deren Streckenverlauf fest vorgegeben ist. Seit 2004 ordnet er seine arbeitsfreie Zeit diesem Tag X unter, auch das Privatleben. Wenn ein Ausflug ansteht, fährt er mit dem Rad vor, die Frau kommt per Auto nach. Nehls, der als junger Mann ein sehr guter Mittel- und Langstreckenläufer war und viele Marathons lief, einmal gar in 2:39 Stunden, hatte 2002 – nach Jahren ohne viel Sport – sein Erweckungserlebnis bei einem Geschäftstreffen mit einem Amerikaner. Der war so dick, dass er dachte: „Das sieht nicht gut aus.“ Dann sah er sich im Spiegel und dachte: „Das sieht nicht viel besser aus.“ Er kaufte sich einen Tag später ein Mountain Bike, fuhr 50 Kilometer, 60, 70. Wenn Nehls etwas anpackt, dann voller Elan. Als er vom RAAM in einem Fernsehbeitrag erfuhr, hatte er sofort sein Endziel definiert.

Motivationsprobleme hat er fast nie. „Mir macht es Spaß, meinen inneren Schweinehund zu überwinden“, sagt er.

SZ-Serie (Teil 5 und Ende)

Stille Größen

der Ostküste das Race Across America (RAAM) beendet hat, kann er vielleicht diese Frage beantworten. Vorher nicht.

„Warum ich das mache, diese Frage darf ich mir nicht stellen“, sagt Nehls. Würde er das tun, könnte sein großer Traum, an dem er seit vier Jahren wie ein Profisportler arbeitet, ins Wanken geraten. Das Race Across America sind seine Olympischen Spiele. Nehls ist eine Person, die es schätzt, im Stillen Grenzen auszuloten, das härteste Rennen der Welt – so urteilte mal eine Expertenjury – ist ihm da passend genug. Dass Nehls nicht wie jeder andere tickt, darf man getrost annehmen. Gerade mal sechs Deutsche haben das RAAM bisher beendet.

Nehls, 45, geboren in Freiburg und in der Nähe dort aufgewachsen, ist ein Erfolgsmensch. Das Abitur bestand er mit 1,2, „ohne mich vorzubereiten, ich wollte wissen, ob mein Wissen auch so reicht“. Das Medizinstudium absolvierte er vor Ende der Mindeststudienzeit, den Dokortitel erwarb er nach drei Semestern. Er wurde Stipendiat in den USA, als Genetik-Forscher, mit späteren Nobelpreisträgern verfasste er wissenschaftliche Artikel, wurde nach seiner Rückkehr nach Deutschland Chef einer Firma für Gentechnologie in Martinsried, seit dem Ausstieg kürzlich ist er beratend tätig, ansonsten gönnt er sich den Luxus, sich um seine drei Kinder und seine Frau zu kümmern, mit der er 20 Jahre verheiratet ist.

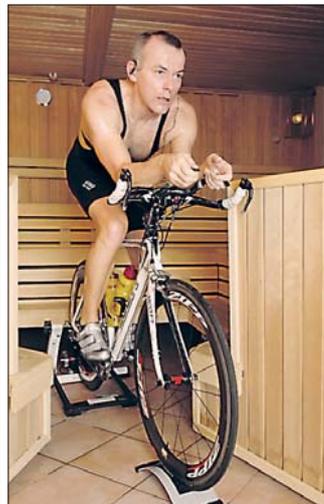
Ein ausgefüllter Mensch also. Und doch reicht Nehls dieses Leben nicht aus. Er braucht Grenzgänge.

Als Kind lief er allein auf Berge. Als Junge machte er sich älter, damit er beim 100-Kilometer-Rucksacklauf starten durfte; er hatte Dutzende Krämpfe, kam aber ins Ziel. Als Schüler rackerte er auf einem Acker als Schnittlauchanbauer und finanzierte damit einen Teil seines Studiums. Nun will er die USA mit dem Rad durchqueren, in einem streng reglementierten Wettbewerb, der ihn 20 000 Euro kosten wird. Nur 25 Solostarter trauen sich dieses Jahr an den Start, neben Staffelteams, die sich die qualvolle Distanz untereinander aufteilen. Nehls will es alleine packen.

Nach Freiburg in zehn Stunden

Ein sonniger Wintertag in Stockdorf, 20 Autominuten von München entfernt. Hier lebt Nehls mit der Familie, jedoch wird er bald umziehen, nach Freiburg. Er hat sich ein Haus gebaut, zum Großteil selbst Hand angelegt am Bau. Dass der Reporter an einem Montag kommen soll, hat einen Grund: „Ich habe heute trainingsfrei“, sagt Nehls. Noch ehe man sitzt, ist er mitten drin in seinem Projekt, das er angeht wie eine wissenschaftliche Studie. Seitdem er beschlossen hat, das RAAM zu bewältigen, führt er Protokoll über alles, was er tut und tun muss. Am PC, mit dem Programm Excel, er ist eben noch ganz der effiziente Topmanager.

Jeden Tag sitzt er auf einem der zwei Hometrainer, die im Wohnzimmer stehen, strampelt stundenlang. „Ich habe mein Trainingsprogramm klar strukturiert“, sagt er. Die Intensität nimmt Tag für Tag zu, dann wieder ab. Bis zum Montag. Dann wieder das ganze Wochenprogramm von vorne, nur intensiver. Er fährt sogar in der Sauna im Fitnessklub, um Wüstentemperaturen zu simulieren. Wenn es das Wetter zulässt, düst er schon mal mit dem Rad nach Freiburg, „ich brauche zehn Stunden für die Strecke“. Auch beim Essen folgt er einem Plan. Nur was dem Ausdauersport förderlich



Fast wie in der Wüste: Michael Nehls trainiert in der Sauna. Foto: Geissler

Gestählt hat er sich bei 24-Stunden-Radrennen und bei Rennen durch die Dolomiten. Weil er das projektbezogene Tüfteln mag, hat er sich Materialensponsoren gesucht. Acht Personen werden ihn in den USA unterstützen. Seine Frau Sabine kocht, begleiten werden ihn auch ein Arzt, ein Physiotherapeut, ein Reporter. Permanent wertet Nehls Fehler aus, die er gemacht hat, aber auch Fehler anderer. Etwa von jenen Fahrern, die beim RAAM nicht ins Ziel kamen, weil ihr Hals steif war, der Hintern durchgescheuert oder der Wille gebrochen. Als Nehls die erste RAAM-Qualifikation verpasste, weil er die geforderten 700 Kilometer in 24 Stunden nicht schaffte, bereitete er sich noch akribischer vor. Beim zweiten Anlauf schaffte er leicht die Norm.

Was genau er nach dem Tag X machen wird, weiß Nehls nicht. Er weiß nur, dass RAAM sein bisher größter Grenzgang ist, daher will er unbedingt verdeutlichen, dass er ein harter Dopinggegner ist. Zu gerne würde er sich von einem Labor angemeldet testen lassen, um seine Sauberkeit zu belegen. „Aber das ist nicht so einfach“, sagt er, „bezahle ich für Tests, heißt es, es seien gekaufte Tests.“ Nehls wird weiter nach einem Weg suchen, zu belegen, dass er das härteste Rennen der Welt ohne fremde Hilfe bewältigen kann. So wie er ist, wird ihm dies sicherlich auch noch gelingen. *Gerald Kleffmann*

Grenzgang auf dem Rad

Für das Race Across America lebt Michael Nehls wie ein Profi

Am 8. Juni wird Michael Nehls in San Diego auf sein Rennrad steigen, 800 Kilometer ohne Pause fahren, drei, vier Stunden schlafen, wieder mehrere hundert Kilometer fahren, durch Wüsten, über Berge, durch Flachland, bei Regen, Schnee, Wind, weiter, immer weiter, und wenn nach zehn Tagen, so sein Plan, alles gutgegangen ist, er 5000 Kilometer und 30 000 Höhenmeter schnaufend und stöhnend hinter sich gebracht und in Annapolis an

SZ-Serie (Teil 5 und Ende)

Stille Größen

der Ostküste das Race Across America (RAAM) beendet hat, kann er vielleicht diese Frage beantworten. Vorher nicht.

„Warum ich das mache, diese Frage darf ich mir nicht stellen“, sagt Nehls. Würde er das tun, könnte sein großer Traum, an dem er seit vier Jahren wie ein Profisportler arbeitet, ins Wanken geraten. Das Race Across America sind seine Olympischen Spiele. Nehls ist eine Person, die es schätzt, im Stillen Grenzen auszuloten, das härteste Rennen der Welt – so urteilte mal eine Expertenjury – ist ihm da passend genug. Dass Nehls nicht wie jeder andere tickt, darf man getrost annehmen. Gerade mal sechs Deutsche haben das RAAM bisher beendet.

Nehls, 45, geboren in Freiburg und in der Nähe dort aufgewachsen, ist ein Erfolgsmensch. Das Abitur bestand er mit 1,2, „ohne mich vorzubereiten, ich wollte wissen, ob mein Wissen auch so reicht“. Das Medizinstudium absolvierte er vor Ende der Mindeststudienzeit, den Dokortitel erwarb er nach drei Semestern. Er wurde Stipendiat in den USA, als Genetik-Forscher, mit späteren Nobelpreisträgern verfasste er wissenschaftliche Artikel, wurde nach seiner Rückkehr nach Deutschland Chef einer Firma für Gentechnologie in Martinsried, seit dem Ausstieg kürzlich ist er beratend tätig, ansonsten gönnt er sich den Luxus, sich um seine drei Kinder und seine Frau zu kümmern, mit der er 20 Jahre verheiratet ist.

Ein ausgefüllter Mensch also. Und doch reicht Nehls dieses Leben nicht aus. Er braucht Grenzgänge.

Als Kind lief er allein auf Berge. Als Junge machte er sich älter, damit er beim 100-Kilometer-Rucksacklauf starten durfte; er hatte Dutzende Krämpfe, kam aber ins Ziel. Als Schüler rackerte er auf einem Acker als Schnittlauchanbauer und finanzierte damit einen Teil seines Studiums. Nun will er die USA mit dem Rad durchqueren, in einem streng reglementierten Wettbewerb, der ihn 20 000 Euro kosten wird. Nur 25 Solostarter trauen sich dieses Jahr an den Start, neben Staffelteams, die sich die qualvolle Distanz untereinander aufteilen. Nehls will es alleine packen.

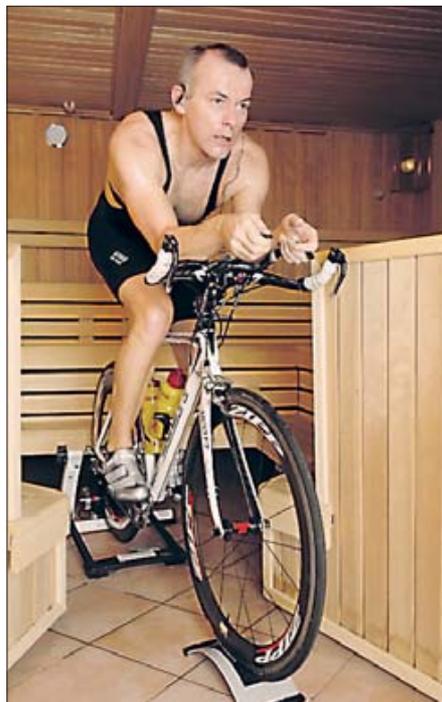
Nach Freiburg in zehn Stunden

Ein sonniger Wintertag in Stockholm
SZdigital: Alle Rechte vorbehalten - Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Eine Dienstleistung des SZ-Archivs

ist, wird gegessen, notfalls verschlingt er die Nudeln auf dem Hometrainer, sitzend und schwitzend. „Neulich saß ich acht Stunden im Wohnzimmer auf dem Renner und habe Biathlon im Fernsehen gesehen. Als Magdalena Neuner durchs Ziel fuhr, sind mir die Tränen ins Gesicht geschossen.“ Er sah sich vor Augen, wie er durchs Ziel fuhr in Annapolis.

Dieser letzte Renntag würde weitaus mehr bedeuten als das Ende einer zeh-, elf- oder zwölftägigen Tortur; solange darf er nur benötigen für das Etappenrennen, deren Streckenverlauf fest vorgegeben ist. Seit 2004 ordnet er seine arbeitsfreie Zeit diesem Tag X unter, auch das Privatleben. Wenn ein Ausflug ansteht, fährt er mit dem Rad vor, die Frau kommt per Auto nach. Nehls, der als junger Mann ein sehr guter Mittel- und Langstreckenläufer war und viele Marathons lief, einmal gar in 2:39 Stunden, hatte 2002 – nach Jahren ohne viel Sport – sein Erweckungserlebnis bei einem Geschäftstreffen mit einem Amerikaner. Der war so dick, dass er dachte: „Das sieht nicht gut aus.“ Dann sah er sich im Spiegel und dachte: „Das sieht nicht viel besser aus.“ Er kaufte sich einen Tag später ein Mountain Bike, fuhr 50 Kilometer, 60, 70. Wenn Nehls etwas anpackt, dann voller Elan. Als er vom RAAM in einem Fernsehbeitrag erfuhr, hatte er sofort sein Endziel definiert.

Motivationsprobleme hat er fast nie. „Mir macht es Spaß, meinen inneren Schweinehund zu überwinden“, sagt er.



Fast wie in der Wüste: Michael Nehls trainiert in der Sauna. Foto: Geissler

Gestählt hat er sich bei 24-Stunden-Radrennen und bei Rennen durch die Dolomiten. Weil er das projektbezogene Tüfteln mag, hat er sich Materialmanageren ge

Nach Freiburg in zehn Stunden

Ein sonniger Wintertag in Stockdorf, 20 Autominuten von München entfernt. Hier lebt Nehls mit der Familie, jedoch wird er bald umziehen, nach Freiburg. Er hat sich ein Haus gebaut, zum Großteil selbst Hand angelegt am Bau. Dass der Reporter an einem Montag kommen soll, hat einen Grund: „Ich habe heute trainingsfrei“, sagt Nehls. Noch ehe man sitzt, ist er mitten drin in seinem Projekt, das er angeht wie eine wissenschaftliche Studie. Seitdem er beschlossen hat, das RAAM zu bewältigen, führt er Protokoll über alles, was er tut und tun muss. Am PC, mit dem Programm Excel, er ist eben noch ganz der effiziente Topmanager.

Jeden Tag sitzt er auf einem der zwei Hometrainer, die im Wohnzimmer stehen, strampelt stundenlang. „Ich habe mein Trainingsprogramm klar strukturiert“, sagt er. Die Intensität nimmt Tag für Tag zu, dann wieder ab. Bis zum Montag. Dann wieder das ganze Wochenprogramm von vorne, nur intensiver. Er fährt sogar in der Sauna im Fitnessklub, um Wüstentemperaturen zu simulieren. Wenn es das Wetter zulässt, düst er schon mal mit dem Rad nach Freiburg, „ich brauche zehn Stunden für die Strecke“. Auch beim Essen folgt er einem Plan. Nur was dem Ausdauersport förderlich

rennen und bei Rennen durch die Dolomiten. Weil er das projektbezogene Tüfteln mag, hat er sich Materialsponsoren gesucht. Acht Personen werden ihn in den USA unterstützen. Seine Frau Sabine kocht, begleiten werden ihn auch ein Arzt, ein Physiotherapeut, ein Reporter. Permanent wertet Nehls Fehler aus, die er gemacht hat, aber auch Fehler anderer. Etwa von jenen Fahrern, die beim RAAM nicht ins Ziel kamen, weil ihr Hals steif war, der Hintern durchgeschauert oder der Wille gebrochen. Als Nehls die erste RAAM-Qualifikation verpatzte, weil er die geforderten 700 Kilometer in 24 Stunden nicht schaffte, bereitete er sich noch akribischer vor. Beim zweiten Anlauf schaffte er leicht die Norm.

Was genau er nach dem Tag X machen wird, weiß Nehls nicht. Er weiß nur, dass RAAM sein bisher größter Grenzgang ist, daher will er unbedingt verdeutlichen, dass er ein harter Dopinggegner ist. Zu gerne würde er sich von einem Labor unangemeldet getestet lassen, um seine Sauberkeit zu belegen. „Aber das ist nicht so einfach“, sagt er, „bezahle ich für Tests, heißt es, es seien gekaufte Tests.“ Nehls wird weiter nach einem Weg suchen, zu belegen, dass er das härteste Rennen der Welt ohne fremde Hilfe bewältigen kann. So wie er ist, wird ihm dies sicherlich auch noch gelingen. *Gerald Kleffmann*