

„Ich wäre gerne weitergefahren“

Thomas Sticker aus Plauen hat sich in diesem Sommer auf eine extralange Tour mit dem Rad begeben. Auf seiner insgesamt 3750 Kilometer langen Fahrt durchquerte er fünf Länder und kam voll bepackt mit Eindrücken zurück.

VON STEFFEN BANDT

PLAUIEN – Für den Plauener Thomas Sticker wäre ein Leben ohne Sport einfach undenkbar. Radfahren, Schwimmen und Laufen sind in Sachen Sport die Hauptkompetenzen des heute 59-Jährigen. Früher hat er an zahlreichen Wettkämpfen teilgenommen, auch im Winter. Seit einigen Jahren macht er sein eigenes Ding. Ohne das „Wettkampferammel“, wie er es selbst nennt. Was nicht heißt, dass er nicht dazu bereit wäre, sich zu quälen. „Es ist eine Reise zu dir selbst – die Erkenntnis, dass es immer weitergeht und das körperliche Limit nicht das Ende ist. Ein Ziel zu erreichen ist schön, aber nicht der Fokus, es geht ums Rad fahren“, sagt Sticker. In diesem Sommer war er insgesamt 33 Tage lang auf dem Rad unterwegs, durchquerte fünf Länder, bevor er nach insgesamt 3750 Kilometern (zum Vergleich: die diesjährige Tour de France war „nur“ 3406 Kilometer lang) wieder in Plauen ankam.

Die Idee zu dieser extra langen Tour kam Sticker im vergangenen Jahr, als er mit dem Rad zur Zugspitze fuhr, diese als Bergsteiger bezwang, um anschließend wieder nach Hause zu radeln. Diesmal ging es von Plauen aus durch Bayern an den Bodensee, über die Schweiz nach Frankreich, über Italien, Österreich und Tschechien wieder nach Hause. 16 Alpenpässe hat der Plauener überquert, was insgesamt 46.000 Höhenmeter ergibt. Der Col de l'Iséran (2770 Meter) oder der Col de Galibier (2642) sind jedem Fan der Tour de France ein Begriff. Im Schnitt hat Sticker an jedem Tag 113 Kilometer zurückgelegt, mit durchschnittlich 20 km/h.

Dabei ist der Sport nur die eine Seite einer solchen Unternehmung: „Auf dem Rad erlebst du einen meditativen Zustand. Irgendwann öffnest du nicht nur die Augen, sondern auch den Geist“, berichtet Sticker, der als Physiotherapeut arbeitet und in dieser Funktion seit der vergangenen Saison den Fußball-Oberligisten VFC Plauen betreut.



Thomas Sticker auf dem Stilfser Joch in Richtung Trafoi/Vinschgau mit anschließender Weiterfahrt nach Meran. Im Hintergrund schlängelt sich die Straße für die nächste Abfahrt ins Tal.

FOTOS (2): PRIVAT

Übernachtet hat Thomas Sticker meist auf Campingplätzen. Sein Zelt zählte also zum ständigen Begleiter. Das Fahrrad wog, einschließlich der durchschnittlichen Gesamtausrüstung, zwischen 35 und 40 Kilogramm, die Sticker dann eben auch bei den vielen Anstiegen zu transportieren hatte. „Nach etwa eineinhalb Wochen waren die Restbedenken weg, ob die Technik hält, ob der Körper hält, ob man immer eine Übernachtung findet. Es war total entspannt. Du lernst viele Leute kennen, wirst eingeladen, bist auch aufgeschlossener“, schwärmt der Plauener, der während dieser 33 Tage natürlich auch sich selbst beobachten musste. „Der Gesamtkalorienverbrauch lag bei 64.000 Kilokalorien. Am Anfang habe ich vier Kilo abgenommen, musste die Energiezufuhr im Auge behalten und habe meine Ernährung umgestellt“, so Sticker. Und auch den Tagesablauf organisierte er „relativ strukturiert“: Schlafen von 22 bis 6 Uhr, Aufstehen, Frühstück, Start gegen halb neun und dann etwa 100 bis 140 Kilometer auf dem Rad. Und alles lief glatt. „Ich hatte keine Stürze, keine

„Auf dem Rad erlebst du einen meditativen Zustand. Irgendwann öffnest du nicht nur die Augen, sondern auch den Geist.“

Thomas Sticker Sportler aus Leidenschaft

technischen Pannen, keine platten Reifen. Ab und zu gab es mal eine lockere Schraube am Rad, was schnell zu beheben war. Es gab auch keine körperlichen Überlastungs- oder Verschleißprobleme, keine Motivationsprobleme, weil die Lust und der



Auf dem Gipfel angekommen: Der Col de l'Iséran ist oft der höchste Anstieg bei der Tour de France.

Antrieb auf die nächste Etappe und die kommenden Ereignisse immer groß waren“, berichtet der Plauener. Da ist es kein Wunder, wie das Fazit von Thomas Sticker nach seiner Rückkehr ausfiel: „Ich wäre gerne weitergefahren.“