

Plauener macht sein eigenes Ding

Thomas Sticker ist Sportler aus Leidenschaft. Aus dem Wettkampfmodus hat er sich weitgehend verabschiedet, zieht stattdessen Lebenskraft aus Aktionen wie einer Rad-Tour auf die Zugspitze, die er dann als Bergsteiger bezwingt.

VON STEFFEN BANDT

PLAUEN – Der Sport hat im Leben von Thomas Sticker schon immer eine große Rolle gespielt. Radfahren, Schwimmen und Laufen sind die Hauptdisziplinen des Plaueners. Kein Wunder, dass er bereits mehrere Triathlons hinter sich hat. In den Wintermonaten ist er als Langläufer auf Skiern unterwegs, oft im oberen Vogtland. Auch am Kammlauf hat der Physiotherapeut schon teilgenommen. In den letzten Jahren hat sich der heute 58-jährige aber aus dem „Wettkampferammel“, wie er es selbst bezeichnet, weitgehend zurückgezogen, macht seitdem sein „eigenes Ding“ – und ist neuen Ideen gegenüber immer aufgeschlossen. „Ich würde mich als sportlichen Allrounder bezeichnen“, so Sticker.

„Sport begleitet mich ein Leben lang“, sagt er, der längst auch die Berge für sich und seinen Sport entdeckt hat. Die Alpen hat er mit dem Rad durchquert und über Jahre bergsteigend Erfahrung im Hochgebirge gesammelt, so im Berner Oberland oder der Berninagruppe, dem so genannten Festsaal der Alpen. Ortler, Wildspitze und Königsspitze in Norditalien hat er bestiegen. Dann reifte in ihm die Idee, Radfahren und das Bezwingen der Berge zusammenzubringen.

„Ich fand die Kombination reizvoll, das Radfahren mit dem Bergsteigen zu verbinden“, so Sticker. Und so entstand der Plan, die Fahrt zur Zugspitze nicht mit dem Auto, sondern mit dem Fahrrad zu absolvieren. „Bike Packing“ war angesagt, denn ohne Ausrüstung wären schon An- und Abstieg der Zugspitze undenkbar. 2021 unternahm Thomas



„Halbzeit“: Thomas Sticker ist auf dem Gipfel der Zugspitze angekommen. Den Abstieg bewältigte er auf der österreichischen Seite. Am nächsten Tag startete er die Heimfahrt – wieder drei Tage lang auf dem Rad. FOTO: PRIVAT

Sticker einen ersten Versuch – und musste passen, weil die Witterungsbedingungen das Besteigen der Zugspitze unmöglich gemacht hatten. In diesem Jahr ging die Idee des Plaueners auf. Und alles lief planmäßig. Am 10. September, einem Samstag, stieg er früh in den Sattel. Nach 220 Kilometern kam Sticker in Bad Abbach bei Regensburg an. Am zweiten Tag legte er 140 Kilometer bis Wolfratshausen zurück, am dritten 80 Kilometer bis nach Grainau am Fuße der Zugspitze. „Wenn du mit dem Rad unterwegs bist, erlebst du viele schöne Dinge und es lässt dir den Raum, die Umgebung inten-

siv wahrzunehmen. Trotz des Zeitdrucks, um dein Tagesziel zu erreichen, kommt man immer wieder mit Menschen ins Gespräch und erfährt viel Freundlichkeit und Interesse, beschreibt Sticker.

Für die Überquerung der Zugspitze startete der Plauener den Tag (Dienstag, 13. September) noch früher. Etwa 5.15 Uhr lief er los. Zuerst auf der Straße, aufwärts durch das Höllental, über Mischgelände an der Höllentalangerhütte vorbei zur so genannten Leiter und Brett. Spätestens jetzt wird es alpin und weiter oben am Gletscher müssen die Steigeisen ran. Die Schlüsselstelle am

Übergang zum Klettersteig ist anspruchsvoll, der Weg bis zum Gipfel ist noch lang und durchweg hochalpines Gelände. Um 11 Uhr war Thomas Sticker auf Deutschlands höchstem Punkt angekommen. Den Abstieg bewältigte der Plauener über den österreichischen Klettersteig „Stopselzieher“, die Neustädterhütte und den Eibsee. Halb vier am Nachmittag war er wieder an seinem Ausgangspunkt.

„Ich fand die Kombination reizvoll, das Radfahren mit dem Bergsteigen zu verbinden.“

Thomas Sticker
Allrounder in Sachen Sport

„Wenn der Körper sagt: Ich will nicht mehr – wenn es stundenlang regnet oder kalt ist, dann merkst du, dass es trotzdem weitergeht. Eine Erkenntnis, die sich positiv auf dein Leben legt“, sagt Sticker, der als Mental- und Atemcoach das Thema Gesundheit und Bewegung auch in Seminaren über das Format „moveyourelements“ vermittelt. Auf der wieder dreitägigen Rückfahrt nach Plauen hatte er, was das Wetter angeht, tatsächlich etwas Pech. „Dafür war es landschaftlich sehr schön“, erzählt Sticker, der diesmal an der Naab entlanggefahren war.

Aktuell bereitet sich der Plauener auf die Wintersaison vor, ist da durchaus auch auf Rollskiern zu beobachten. Dass noch viele Sportkapitel folgen sollen, weiß er jedenfalls sicher: „Ich mache auf jeden Fall weiter. Was genau, weiß ich noch nicht“, sagt Thomas Sticker, der dann aber noch nachschiebt, dass er sich durchaus vorstellen kann, sich auch an etwas zu versuchen, was noch länger dauert als die Sieben-Tage-Tour zur Zugspitze und zurück.