



**ECHT
MUTIG**
Thomas Sticker
9 Wochen quer durch Europa
S/ 23.

MEDIAZIN

Das ADMEDIA-Magazin für Patienten, Freunde und Mitarbeiter



S/ 04.

ECHT DIGITAL

Im Spannungsfeld zwischen
Datenschutz und Effizienz



S/ 22.

ECHT ENTSPANNEND

Urlaub vom Alltag
für Körper und Seele



S/ 30.

ECHT INSPIRIEREND

Eine Auszeit für die
eigene Qualifizierung



Von Plauen durch Europa und wieder zurück

ECHT HERAUS- FORDERND

Im Sommer 2024 nahm sich Thomas Sticker eine Auszeit. Allein mit seinem Fahrrad brach er zu einer neunwöchigen Rundreise durch Europa auf.

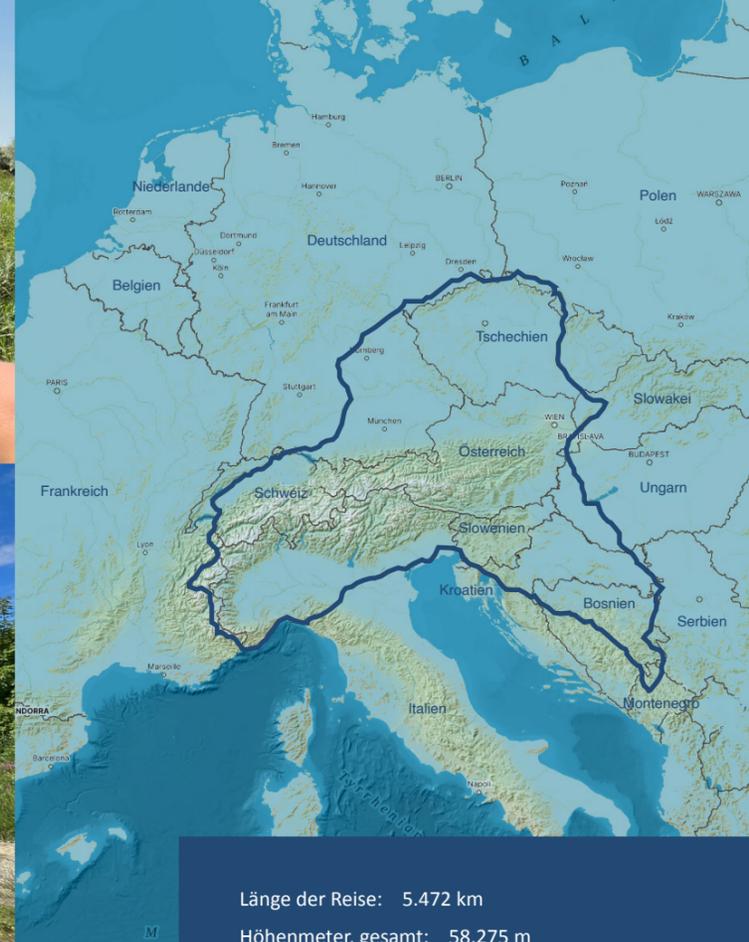
Der Start erfolgte in Plauen. Von dort führte ihn sein Weg an den Bodensee und weiter in die Schweiz. Über die Stationen Bieler See und Neuchâtel See gelangte er zur Südseite des Genfer Sees. Von dort befuhr er die Alpen über die Route des Grandes Alpes mit 21 Alpenpässen wie den Col de Galibier, Col d'Izoard, Col de la Madeleine oder auch Alpe d'Huez nach Nizza/Menton an der Cote de Azur. Allein auf diesen 700 km hatte er 16.000 Höhenmeter zu überwinden.

Über die Küstenstraßen am Mittelmeer ging es weiter nach Genua. Dem folgte die Durchquerung Italiens über die Po-Ebene nach Venedig. Tomi passierte Triest, kreuzte den südlichen Zipfel Sloweniens und gelangte von dort nach Rijeka in Kroatien. Er fuhr an der Insel Krk vorbei bis nach Senj, verließ dort die Küste und radelte ins Landesinnere zum Nationalpark Plitvicer Seen. Er durchquerte Bosnien in südöstlicher Richtung, bis er Sarajevo erreichte. Sein Weg führte ihn weiter nach Montenegro in die wild romantische Bergwelt des Durmitor Nationalpark. Dort durfte er die atemberaubende Schönheit des Piva Canyon und die tiefste Schlucht Europas, die Tara-Schlucht, bestaunen, die von der Tara-Brücke überspannt wird. Anschließend nahm er

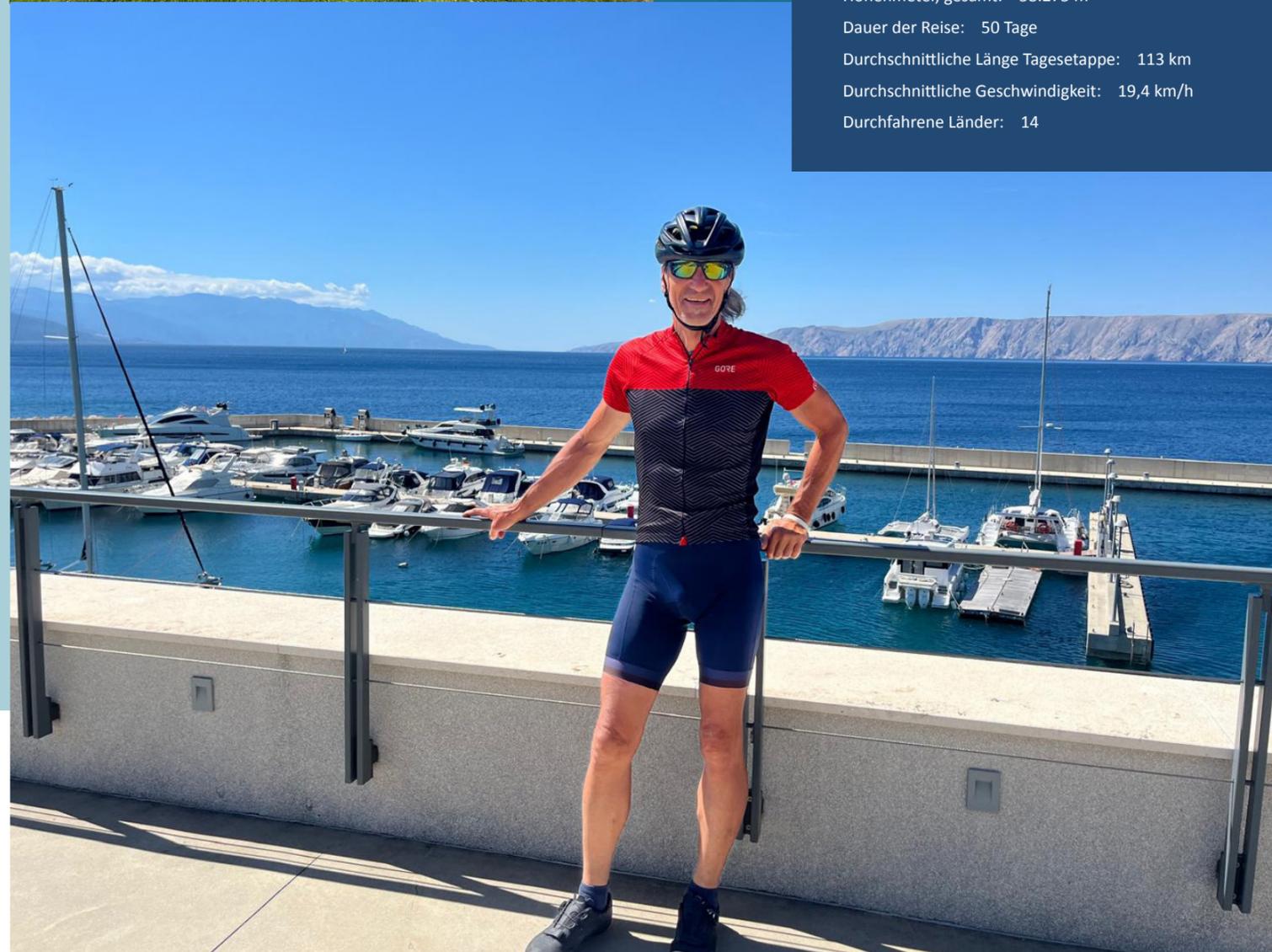
eine Route nach Norden und fuhr abwechselnd in Bosnien und Serbien bis nach Vukovar in Kroatien. Er durchquerte Ungarn mit Station am Balaton und gelangte nach Österreich. Nach einer Runde im Burgenland passierte er die Slowakei über Bratislava und durchkreuzte in östlicher Richtung Tschechien.



Schließlich querte er noch den südwestlichen Zipfel von Polen und gelangte schließlich über den Grenzübergang Zittau zurück nach Sachsen. Von dort waren es dann nur noch wenige Kilometer heim nach Plauen.



Länge der Reise: 5.472 km
Höhenmeter, gesamt: 58.275 m
Dauer der Reise: 50 Tage
Durchschnittliche Länge Tagesetappe: 113 km
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 19,4 km/h
Durchfahrene Länder: 14



Tom, wie kamst du auf die Idee, einmal rund durch Europa zu radeln?

Die Frage steht natürlich immer im Raum. Aber manchmal ist es im Leben so: Was dran ist, das ist halt dran. Ich persönlich finde Aussagen in der Art: „Ich wollte mich selbst finden oder über meine Grenzen gehen“, nicht wirklich erklärend. Als ich im letzten Jahr fünf Wochen unterwegs war, hatte ich einfach das Gefühl, ich wäre gerne weitergefahren. Und so wurde es in den letzten Jahren einfach immer etwas mehr und weiter. Vergangenes Jahr radelte ich in zwei Tagen zur Zugspitze, habe am dritten Tag die Gipfelüberschreitung in elf Stunden gemacht, und bin am nächsten Tag wieder Retour nach Plauen gefahren. Das waren 960 Kilometer in vier Tagen! So verändert sich der Blickwinkel und man merkt, was möglich ist, wenn man will.



Und dieses Jahr war halt die Tour durch Europa fällig, wobei bei weitem nicht alles so abgelaufen ist wie geplant.

Was war dein schönstes Erlebnis auf deiner Reise?

Schwierig das einzugrenzen. Rein visuell war es sicher die faszinierende Bergwelt Montenegros im Durmitor Nationalpark. Imposant hohe Felswände, azurblaues Wasser und die kraftgrüne Vegetation, kaum Menschen – einfach gigantisch. Und dann natürlich die Tour an sich. Neun Wochen am Stück frei nehmen, das ist ja keine Selbstverständlichkeit. Ich bin allen bei ADMEDIA sehr dankbar, dass sie mir dieses Sabbatical ermöglicht haben.

Was war deine unangenehmste Situation?

Das sind wohl zwei Ereignisse. Zum einen haben mich in Kroatien die Bora-Winde erwischt. Das sind Fallwinde, die ausschließlich an der kroatischen Adriaküste auftreten. Diese entstehen durch die Temperaturdifferenz zwischen der heißen Luft in den Bergen und der eher kühlen See. Im Winter können die bis zu 300 km/h erreichen, auf jeden Fall kein Spaß. In meinem Fall waren sie nicht sehr stark, aber sie haben genügt,

um mir mein Hinterrad zu zerlegen. Kurz vor Senj haben mich die Böen erwischt und ich hatte Mühe, mein Fahrrad auf der Straße zu halten. Die Löcher in der Felge, in welchen die Speichen befestigt sind, wurden durch die übermäßige Krafteinwirkung aufgedrückt, und ich konnte mit der defekten Felge nicht weiterfahren. Ich kam um eine Zwangspause nicht herum und musste mir per Smartphone ein neues Hinterrad bestellen. Die Ungewissheit, ob mit der Lieferung alles klappt, war wirklich nervenaufreibend. Das bestellte Material musste ja auch passen. Nach neun Tagen konnte ich meine Reise glücklicherweise fortsetzen.

Und das zweite?

Das war das Wetter. Im Jahr zuvor hatte ich Schönwettergarantie, aber diesmal, insbesondere in Frankreich, wurde ich nicht verschont. Da bin ich tagelang im Regen gefahren, teilweise bei einstelligen Temperaturen. Das war nicht selten zum Heulen.

Du bist völlig ausgekühlt, alles komplett durchnässt und du hast das Gefühl es geht gleich gar nichts mehr. Ja, da war der Frustfaktor leicht erhöht.

Was schätzt du an dieser Art des Radfahrens?

Diese Art des Reisens ist schon sehr speziell. Das muss man wollen. Du hast eine grobe Route, aber keine fixe Planung, und du bist auf dich allein gestellt. Jeder Tag wird am Vorabend oder Morgen klar gemacht. Dabei muss man die äußeren Bedingungen noch einkalkulieren und teilweise über den Tag wieder umplanen, weil zum Beispiel der Zeltplatz nicht mehr existiert. Dann sind nach 120 km Fahrt noch einmal 30 km und weitere 700 Höhenmeter abzuspulen. Das ist teilweise ein sehr langer Reisetag und man ist mit sehr elementaren Dingen beschäftigt: Wo kann ich mich auf dem Weg mit Essen und Trinken versorgen, wo sind Zeltplätze und/oder Übernachtungsmöglichkeiten, wie ist das Streckenprofil und die Beschaffenheit?

Ansonsten, eine geniale Art des Reisens. Auf dem Fahrrad bekommst du einfach sehr viele Dinge mit. Du bist nicht so schnell wie mit dem Auto, wo alles nur vorbeifliegt, und nicht so langsam, wie zu Fuß. Ich kann jederzeit anhalten, um Eindrücke aufzunehmen und beim Fahren hast du trotzdem unvermittelt Kontakt zur Natur.

Und oft hebt sich die Grenze zwischen Innen und Außen auf, ein meditativer Zustand, das Gefühl des "Eins-Sein" stellt sich ein.

Und was hat sich in diesem Jahr besonders eingebrannt?

Dass es trotz aller Schwierigkeiten und widrigen Bedingungen immer gut wird. So wie das Leben halt ist. Im Großen wie

im Kleinen. Und die Erkenntnis, dass es überall freundliche, hilfsbereite und herzliche Menschen gibt.

Wird es eine Fortsetzung im nächsten Jahr geben?

Im Moment ist Radfahren der Sport meiner Wahl. Irgendwas treibt mich und ich habe festgestellt, dass ich eher auf den längeren Strecken zu Hause bin. Schnell- und Maximalkraft gehen mit zunehmendem Alter logischerweise etwas verloren, aber dafür kannst du über längere Zeit gleichmäßige Leistung bringen. Wo es mich im nächsten Jahr hinführen wird, darüber habe ich noch nicht nachgedacht.



Thomas "Tom" Sticker

Leitender Physiotherapeut ADMEDIA Plauen

Allen Kollegen im ambulanten Rehabilitationszentrum Plauen ist Thomas Sticker nur als Tomi bekannt. Und manchmal versehen die ihn auch mit dem Zusatz „lebendes Fossil“, da er mit seinen sechzig Lebensjahren zu den Mitarbeitern der ersten Stunde gehört. Als leitender Physiotherapeut behandelt er bei ADMEDIA Plauen einerseits Patienten vor allem im Rahmen der ambulanten Rehabilitation und rezeptbasierten Physiotherapie mit den Schwerpunkten Sport- und Bewegungstherapie, manuelle Therapie, physikalische Anwendungen sowie Seminar- und Präventionsangebote selbst und koordiniert andererseits die Arbeit seiner Kollegen. Zusätzlich betreut er den VFC Plauen, welcher seit der Spielzeit 2024/25 in der Regionalliga Nordost antritt.