

Mit dem Rad durch 16 Länder

Ausdauersport René Bonn aus Kasdorf wird beim Transcontinental-Rennen glänzender Fünfter

Von unserem Mitarbeiter
Thorsten Stötzer

■ **Kasdorf.** Ein besonderes Schild ist derzeit in Kasdorf am Carport der Familie Bonn zu sehen. Es beglückwünscht René Bonn zu einer großen Ausdauerleistung, wovon die Zahlen zeugen. 3792,5 Kilometer, versehen mit 42 000 Höhenmetern, hat er innerhalb von zehn Tagen, sechs Stunden und acht Minuten zurückgelegt beim Transcontinental-Radrennen und damit den beachtlichen fünften Platz belegt bei 249 Startern.

Vier Kontrollpunkte zu passieren

Anfangen hat alles am 29. Juli in Geraardsbergen, einem Ort, der Radsportfreunden von der Flandern-Rundfahrt bekannt ist wegen eines Anstiegs mit dem Namen „Muur“, also der Mauer. 16 Länder später erreichte Bonn das Ziel bei den Metéora-Klöstern in Griechenland. Dazwischen ist die Strecke beim Transcontinental-Rennen, das einst bis Istanbul führte, nicht vorgeschrieben. Vier Kontrollpunkte müssen aber passiert werden, und die haben die Veranstalter allesamt auf hohen Bergen platziert.

Die Bielerhöhe in Österreich mit ihren 2032 Metern war die erste davon, gefolgt vom Pass des Mangart in Slowenien. Der Spindlerpass im polnischen Riesengebirge verlangte einen weiten Schwenk nach Norden. „Der spektakulärste Checkpoint“ – inklusive Schotterpiste – lauerte final in Bosnien: Die



Imponierende Zahlen an René Bonns Carport-Dach: Ein selbst gestaltetes Schild kündigt in Kasdorf vom Transcontinental-Rennen. Foto: Thorsten Stötzer

Bjelasnica war Austragungsort alpiner Wettbewerbe bei den olympischen Winterspielen 1984 in Sarajewo.

Geplant mit Google-Streetview, hat René Bonn mit knapp 3800 Kilometern eine der kürzesten Routen gefunden, dafür aber mehr Schotter-Abschnitte in Kauf genommen. Wo sich in Mitteleuropa direkte Linien (aber keine Radwege) empfehlen würden, so bevorzuge er auf dem Balkan die Hauptstraßen. Alpine Anstiege liegen dem 27-Jährigen übrigens besser

als das ständige Auf und Ab der Ardennen. Zwischen 290 und 530 Kilometern hat er so täglich im Sattel seines etwas modifizierten Rennrades zugebracht.

Begleitfahrzeuge nicht erlaubt

Breitere Reifen, kleinere Gänge, Federungen für Vorbau und Sattelstütze: Das alles hilft bei 18 Stunden am Tag auf dem Rad ein bisschen. 3,5 Kilo Gepäck hatte er ebenso dabei, denn Begleitfahrzeuge sind nicht erlaubt beim Transcontinental. Vier Stunden

Schlaf in der Nacht und zwei Mal Einnicken und Erholen per „Power-Napping“ mussten genügen, denn Pausen verschlechtern natürlich Zeit und Platzierung.

Verplegelt hat sich Bonn meist an Tankstellen mit Junkfood und vier bis fünf Litern Cola pro Tag. „Ein Apfel war wohl das einzige Gesunde, was ich in der ganzen Zeit gegessen habe“, vermutet der Kasdorfer, der sonst sehr bewusst auf seine Ernährung achtet. Doch im Rennen kam es auf die „schnellen Kalorien“ an. 13 Eis am Stiel am Auftakttag standen ebenso auf dem Speiseplan, zumal es sehr heiß war. Die Hitze blieb den Sportlern erhalten, abgesehen von einem Gewitter in den Hohen Tauern.

Am brutalsten waren Wetter und Straßen in Albanien. Trotz der Strapazen blieb Zeit, die Landschaft wahrzunehmen: „Der Balkan ist unglaublich schön, Montenegro hat mir am besten gefallen.“ Dennoch war das Ankommen keine Selbstverständlichkeit, denn zuvor hatte Bonn bei drei Wettkämpfen aufgegeben. Nun klappte alles, die Frische wuchs, am müdesten fühlt er sich ausgerechnet am ersten Tag.

„Wir waren gerade mit der Getreideemte fertig geworden“, erklärt der Athlet, warum er nicht ausgeruht antreten konnte. Gerade hat René Bonn nämlich die elterliche Bio-Landwirtschaft mit 55 Hektar Land und 45 Rindern übernommen. An der TH Bingen strebt er den Master im Fach Landwirtschaft und Umwelt an. Dazu war er



René Bonn auf der Bielerhöhe in Österreich. Doch der Berg in Österreich war nur der erste von vier Kontrollpunkten in Europa. Foto: privat

in Wiesbaden als Rad-Kurier unterwegs – mit Hin- und Rückfahrt 180 Kilometer Training. Ansonsten orientierte sich die Vorbereitung an der für kürzere Rennen.

Eine mentale Herausforderung

400 Kilometer mit 6000 summierten Höhenmetern legte er beispielsweise zwischen der Hohen Acht (Eifel), dem Kahlen Asten (Sauerland) und der Fuchskaute (Westerwald) zurück, aber „Schlafmangel kann man aber nicht wirklich trainieren“. Überhaupt sei das Transcontinental-Rennen eher eine mentale Herausforderung. Das Durchschnittstempo von 21,3 km/h

übertrifft er sonst bei regenerativen Ausfahrten.

Zwei Nächte verbrachte er nur im Hotel, sonst dienten Bushaltestellen und Kapellen als Schlafstätten. Dann war das Ziel erreicht als Fünfter insgesamt hinter dem siegreichen Engländer James Hayden und als zweitbesten Deutscher Einsam war die Ankunft in Griechenland, weil sie nachts geschah. Lediglich zwei Helfer und ein Fotograf warteten im Dunkeln. „Das war der zweithärteste Wettkampf, den ich je gemacht habe“, sagt René Bonn rückblickend. Den Andorra-Ultra-Trail, einen Lauf, stuft er als noch anstrengender ein.