

Allein sein

Einsamkeit plagt viele

Seite 2

Dabei sein

Ausfahrt mit Oldtimern

Seite 3

Vorbereitet sein

Gartenarbeit trotz Allergie

Seite 4

Weg sein

Urlaub in Kroatien

Seite 11

Der Berg ruft

Rekordjagd am Heidelberger Königstuhl: Mit Rad-Idol Christian Henn auf direktem Weg zum Gipfel

Von unserem Redaktionsmitglied Daniel Kraft

Der Königstuhl ist eigentlich ein beschauliches Ausflugsparadies mit grandiosem Blick auf Heidelbergs Altstadt und die Rheinebene. Für mich steht er für etwas anderes: 420 Höhenmeter die über fünf Kilometer hinauf geradelt werden wollen. Manch Alpenpass mag imposanter sein, doch dieser Berg hat seine Tücken. Neun zum Teil sehr steile Kurven, heftige Steigungen und diese fiese Gerade kurz vor dem Gipfel. Verbunden ist das mit brennenden Lungenflügeln, ziehenden Muskeln und dem Gefühl, an seine Grenzen gegangen zu sein.

Schuld daran ist das Portal www.koenigstuhlrekord.de. Die Internet-Adresse gibt es seit 2003 und hat sich unter Radsportverrückten der Region herumgesprochen. Sie mausert sich zu einem Kult, bei dem es um eines geht: so schnell wie möglich den Berg 'rauf. Ein Rad, eine Uhr und den Willen, es bis oben zu schaffen – mehr braucht es nicht. Einzige Regel: Ehrlichkeit siegt! Jeder reicht für den Eintrag in der Bestenliste selbst seine Zeit per E-Mail ein. Bislang scheint der Ehrenkodex unter den Rekordjägern zu halten.

Angefangen hat alles mit einer improvisierten Autogrammsunde vor rund 15 Jahren. „Ich hatte Wind davon bekommen, wo Radprofi Christian Henn zur Massage geht“, erzählt Andreas Vogt, der mit seinem Freund Michael Hosbein die Leidenschaft für den Sport auf zwei dünnen Reifen seit Kindesbeinen teilt. Nichts lag für die beiden Teenager näher, als ihr Idol abzutappen. Henn stand damals beim Team Telekom unter Vertrag. Die Bronze-Me-

Keiner hat den Berg bislang unter 16 Minuten bezwungen

daille bei den Olympischen Spielen in Seoul hatte er da schon gewonnen. Die deutsche Straßenmeisterschaft sollte noch folgen. 1997 eskortierte er Jan Ullrich zu seinem Sieg bei der Tour de France – als einer seiner wichtigsten Helfer.

Mir ist etwas mulmig, als ich mit Michael Hosbein bei Christian Henn klinge. Wir wollen die Strecke gemeinsam in Angriff nehmen. Eigentlich ist es noch viel zu früh im Jahr, um einen Berg zu fahren. Formaufbau in der Ebene wäre das Gebot der Stunde. Auf einem Rad ist auch Christian Henn schon länger nicht mehr gesessen. Er fährt heute als Sportlicher Leiter im Begleitfahrzeug des Team Gerolsteiner hinter dem Peloton her und heckt von dort die Renntaktik aus. Abends hält er sich mit Dauerläufen fit, seiner neuen sportlichen Passion. Andreas Vogt wünscht uns wohl derweil aus der Ferne Glück. Er lebt mittlerweile in Augsburg.

„Wir wollten von einem Profi wissen, was eine richtige Zeit am Königstuhl ist“, erzählt Hosbein. Die Legende besagt, dass Henn damals zu Protokoll gab, er fahre den Königstuhl in 16 Minuten. Die beiden schworen sich, jedes Jahr aufs Neue zu probieren, diese Schallmauer zu durchbrechen. Bis heute vergeblich – doch die Idee für den Königstuhlrekord war geboren. Kein „Rekordradler“ hat bislang den knackigen Anstieg unter 16 Minuten geschafft.

Als wir nach kurzer Fahrt am Fuß des Berges angekommen die Lage besprechen,



Noch ist alles im grünen Bereich: Michael Hosbein, Christian Henn und Daniel Kraft (v.r.) auf der „Rekordstrecke“ zum Königstuhl. Bilder: Delta(2), dpa

grinst Henn bereits. Das Rennradfieber beginnt langsam in seinen Augen zu flackern. „Niemand muss auf mich warten“, ist meine Ansage an die Runde. Christian Henn winkt ab. Um Rekorde wird es heute zum Glück nicht gehen.

Startpunkt ist die Haltelinie der ersten Ampel in der Klingenteichstraße. Die Strecke lässt kein Einrollen zu. Gleich geht es richtig steil bergan. „Da wird nicht lang gefackelt, der Puls ist gleich oben“, kommentiert später Andreas Vogt am Telefon den Auftakt. Stimmt, doch noch kann ich mich mit den anderen unterhalten. Sechs Kurven später, an der Molkenkur, ist damit Schluss. Christian Henn nimmt die steile Kurve locker, ich bolze im Stehen durch – im leichtesten Gang, den meine Ritzel hergeben. Etwas später biegen wir auf 380 Höhenmeter in den Kohlhöfer Weg. Die berühmte lange Gerade liegt vor uns. Steil und für mich psychologisch verheerend – ich sehe, was ich noch durchstehen muss. Michael Hosbein rät: „Immer von Leitpfosten zu Leitpfosten fahren.“ Für mich hilft nur eins, „locker“ weiter treten.

Nach der erlösenden letzten Kurve wird es flacher, noch liegt ein Stück vor uns. „Da ist man im roten Bereich, kann sich aber nicht erholen, wenn man eine gute Zeit fahren will“, so Vogts Analyse. Nahe beieinander kurbeln wir voran. Ich habe Glück und einen guten Tag erwischt – trotzdem ist Luft ein begehrtes Gut.

Endlich sind wir oben angekommen. Bei Christian Henn ist keine Schweißperle zu sehen. Michael Hosbein sieht auch noch recht fit aus, ich bin schweißgebadet, aber glücklich. „Relativ gemütlich hochgefahren“, so Henns Kommentar. Er grinst über beide Ohren, richtig Lust habe er wieder auf das Radfahren bekommen. Bald möchte er sich der Strecke wieder stellen.

Bei 26 Minuten und 22 Sekunden ist die Uhr stehen geblieben. Mein Eintrag wird auch bald auf der Homepage zu sehen sein. Nach der rasanten Abfahrt radeln wir noch eine kleine Runde durchs Neckartal. Rad-Ass Henn tritt in die Pedale. Die meiste Zeit lassen wir ihn vorne im Wind fahren – wann hat man schon die Chance, sich von einem Deutschen Meister ziehen zu lassen und sich ein bisschen wie Jan Ullrich zu fühlen, damals bei der Tour 1997.

Alles zur Rekordjagd im Internet unter www.koenigstuhlrekord.de



Formaufbau

Nach rund 1000 Kilometer Training im Frühjahr sei die Form für die Saison erreicht, meint Christian Henn, Sportlicher Leiter im Gerolsteiner-Rennstall. Seine Tipps für körperlich gesunde Rennradler mit gewisser Erfahrung: rund drei Mal pro Woche etwa je 80 Kilometer in der Ebene oder auf leicht welligem Terrain fahren. Das Training soll ermöglichen, länger im „roten Bereich“ zu fahren. „Der ist erreicht, wenn man nicht mehr reden kann“, so Henn. Ein Pulsmesser ist dann beim Formtest hilfreich: Trainierte Radfahrer könnten den Königstuhl mit einem konstanten Puls von 160 Schlägen die Minute fahren. Die Zeit zeigt den Trainingszustand. Nach starker Anstrengung Erholungsphasen nicht vergessen. dk



Michael Hosbein, Christian Henn, Daniel Kraft am Start (linkes Bild, v.r.). Henn (rechtes Bild, 2.v.r.) mit Jan Ullrich (2.v.l) bei der Tour de France.

