

Wertvolle Zeitverschwendung

Chaos und Kontrolle. Vom Großwerden mit Radsport

Von Felix Bartels

Hundertachtzig Helme auf zwei Rädern machen von A nach B. Nicht leicht zu erklären, warum man da gern zusieht. Tut auch nicht jeder, ich schon. Vielleicht, weil ich selbst mal Radsportler war, vielleicht aber kam auch das bereits aus meiner Leidenschaft. Beim Radfahren geht es um Balance und Kraft, Disziplin und Freiheit, Schwerelosigkeit und Sichquälen. Vor allem aber darum, möglichst wenig Zeit zu benötigen, um ans Ziel zu kommen. Paradoxerweise verbringen dann die, die besonders wenig Zeit benötigen, besonders viel Zeit damit. Wie gesagt, es ist nicht leicht zu erklären.

Mit vier Jahren stand ich am Mont Klamott, neben mir mein Vater, unter mir ein Rad. Er hätte mich auch auf einen Mustang setzen können, und ein paar Mal warf mich der Stahlgaul auch ab, ehe ich sturzfrei durch den Volkspark kam. Ab da fuhren wir regelmäßig, erst in Berlin, später raus, nach Basdorf, wo mein Urgroßvater wohnte, nach Teltow, wo die Rüben stecken, nach Niederfinow, wo die Schiffe schweben. Oder von Ahrensfelde zum Oderbruch und zurück, 120 Kilometer mit neun Jahren. Die Plackerei kam mir nicht vor wie Plackerei, gediegenes Fahren durch den Wind war ein hinreichender Ersatz fürs Fliegen. Später las ich bei Freud vom ozeanischen Gefühl, Radfahren ist mein Ozean. Auf Beinen bin ich ein Tollpatsch, im Sattel fühle ich mich motorisch sicher.

Mit zehn holten mich die Männer mit den lustigen Hüten. »Einheitliche Sichtung und Auswahl«, kurz: ESA, hieß das flächendeckende Scoutingsystem in der DDR. Ein ganzer Jahrgang durfte turnen und leichtathleten, dann gab es eine Empfehlung. In meinem Fall die richtige. Man riet mir zum Rad. Natürlich diente das System politischen Zwecken. Als festes Element der internationalen Außendarstellung hatte der Leistungssport mit seinen Erfolgen wohl auch eine Mitwirkung auf die Anerkennungswelle ab 1972. Für uns Schüler ging es um andere Dinge. Mir will nicht falsch scheinen, dass ein Staat proaktiv zur Tat schreitet, die Jugend zu Sport, Musik, Naturwissenschaft oder Technik animiert. Auch in den Achtzigern wuchs manch einer unter Alkoholikern auf, erlebte Gewalt oder wurde vernachlässigt. Auch damals mussten sich manche wie Münchhausen am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen. »Alles, was Kinder brauchen, ist eine Sache, bei der sie sich wohlfühlen, das reicht schon«, heißt es in der Streamingserie »Adolescence«. Davon ab ist es nicht verkehrt, wenn der Tag Struktur hat, wenn man nicht einfach vor sich hin lebt. Radsport war für mich vor allem die Erfahrung, dass es da etwas gibt auf der Welt, das ich wirklich gut kann. Eine solide Sprosse hinauf zu mir selbst.

Sport ist nicht gleich Sport, abhängig von ihrem Profil sprechen Sportarten verschiedene Seiten im Seelenhaushalt an, was an ihnen fasziniert, ist ziemlich

projektiv. Das gilt selbst für die Leute, die anderen dabei zusehen. Durch den Athleten hindurch hat der Fan Anteil an einer Erfahrung, die er nicht selbst durchleben muss. Das funktioniert also kaum anders denn Filme gucken und Bücher lesen, kathartisch. Sportarten, in denen es auf Koordination ankommt, sublimieren. Die kraftvolle Ruhe des Bogenschützen vor dem Schuss hat was Erhabenes. Wo der Schwerpunkt auf Schnellkraft liegt, scheint es eher um Eruption zu gehen. Ein Hundertmeterlauf bedeutet, alles, was man hat, in wenige Sekunden zu legen, ein Gefühl explosiver Befreiung. Kampfsportarten wirken als Ventil, als Abfuhr von Aggression. Der am Boden liegende Boxer repräsentiert all die Arschlöcher, die das auch verdient hätten. Ausdauer adressiert, mehr noch als selbst Kampfsport, den Überlebenstrieb.

Diese vier Elemente sind in fast jeder Sportart enthalten, selten gleichberechtigt. Fußball besteht aus Schnellkraft, Ausdauer und Koordination. Der Bewegungsideot in mir bewundert die Fertigkeit am Ball. Als junger Erwachsener habe ich ein paar Jahre Billard gespielt, für Turniere auf Clubebene hat es gereicht, für den Verein nicht. Vielleicht ging es damals darum, in etwas gut zu werden, das mir nicht einfach zufällt. Kampfsport interessiert mich gar nicht, ich meine, beim Sport sollte man nur einem wehtun: sich selbst. Der Straßenradsport enthält, die Ellenbogen im Leadout beiseite, kaum Kampf, Radbeherrschung ist in Abfahrten und beim Positionieren im Feld entscheidend, die Fähigkeit zu Sprint oder Attacke besorgt, dass die Rennen, bei denen man mit den Besten ankommt, auch gewonnen werden. Allein, die Grundlage des Ganzen ist Ausdauer. Man kann auf einer Zielgeraden alles verlieren, doch zunächst mal muss man sie erreichen.

Bei Sportarten, die auf Schnellkraft beruhen, verbringt man die meiste Zeit mit Warten, und wenn der Zeitpunkt der Wahrheit kommt, ist er auch schon wieder vorbei. 100 Meter in 9,58 Sekunden, eine Scheibe durch die Arena schleudern, nachts auf *Sport 1* LKWs ziehen – Chapeau, doch genießen kann ich das nicht. Im Ausdauersport kommt vieles zusammen, Gediegenheit, langer Atem, Kontrolle, technische Gravität. Und das Prinzip Herodot: Ein Peak nützt nichts, wenn der Zusammenbruch folgt. Auf's Ende kommt es an, last man standing. Bei der Tour de France nach 180 Kilometern und einem Invest von 7.000 Kilokalorien den Schlussanstieg bestehen, das Tempo hochhalten, während die Konkurrenz nach und nach vom Hinterrad abfällt, diese Momente sind Momente der Wahrheit, sie geben dem gesamten Rennverlauf den Charakter eines einzigen, unerbittlich schleichenden Countdowns.

Sicher liegt meine Faszination auch daran, dass es mir liegt. Mein glykolytisches System funktioniert bestenfalls leidlich, Sprinten und Rhythmuswechsel tun weh, dafür rotiert der Motor beständig auf hohem Level. Im Radsportjargon nennt man solche Typen Diesel, und wahrscheinlich mag ich die gerade deswegen besonders, weil ich selbst dahin tendierte. Den Politt, den Küng, den Ganna. Tarling, Bjerg, Lampaert. De Clercq, Affini, Walscheid – die Rouleure, die Walzen, die Tretschweine. Sie können lange im Wind fahren, enorme Wattzahlen gleichmäßig auf die Straße bringen, am Berg, wo es auf das Verhältnis von Watt zu Körpergewicht ankommt, stoßen sie an ihre Grenzen. Im Juniorenbereich ist das Leistungsgefälle stärker als später bei den Profis. Talent macht hier noch mehr den Unterschied. Über Jahre hinweg können weniger talentierte Fahrer mit Fleiß und Methode einen Teil des Rückstands kompensieren. Wir waren fünf oder sechs in unserem Jahrgang, die

auf einem anderen Level führen, und tatsächlich rissen, sobald wir aufdrehten, auch auf flachen Kursen die Lücken. Im Peloton der Profis mit seiner größeren Leistungsdichte passiert das kaum mehr, dort machen erst die Berge die Abstände. Ich musste bloß treten, der Rest ergab sich von selbst. Ausdauer talent ist eigentlich Stoffwechseltalent. Man kann das trainieren, aber die Anlage dazu hat man, oder man hat sie nicht.

Die Jungs von der ESA konnten das natürlich nicht wissen. Muskelbiopsien gehörten in den Achtzigern nicht zur Leistungsdiagnostik. Sie kamen und sahen, wie wir siegten. 30 Meter, 1.000 Meter, Klimmzüge, Bocksprünge, Stangenklettern, Seilspringen. Und Körpermaße. Beim Radfahren kommt es auf die Proportion von Ober- und Unterschenkel an, Muskelkraft ist nicht alles, es geht um ergonomische Effizienz, um Hebelwirkung. Ich war zehn, meine Prüfung für den orangenen Gürtel dräute, auf Judo hatte ich keine Lust mehr, und meine frisch beendete Fußballkarriere bei Rotation Berlin ließ sich durchaus erschöpfend als Desaster bezeichnen. Mir fiel ja schon schwer, nicht über die eigenen Beine zu stolpern. Ich weiß noch den Code: 1.2 stand auf dem Zettel, was Radsport hieß. 1.2 – das klang wie jene Passage aus Beethovens Ritterballett, mit der Günter Gaus seine Gespräche eröffnete. Gaus war damals der Ausdauersportler des Interviewformats.

Radsport hatte in der DDR einen anderen Rang, die Friedensfahrt stand beinahe höher als die Fußball-WM. Unser Beckenbauer hieß Schur, Gustav-Adolf, genannt Täve. Dreimal die Woche fuhr ich nach Weißensee, wo die Berliner Freiluftrennbahn stand, ein riesiges Areal mit Leistungszentrum, Umkleiden und Materiallagern. Nun ja, genau genommen ein paar Baracken und eine Traglufthalle. Um die Rennbahn gab es viel Fläche, auf der ebenfalls gefahren wurde, sofern man nicht Ausfahrten absolvierte. Straße und Bahn waren in der DDR nicht so streng getrennt wie heute. Auf dem Weg nach Weißensee musste ich die Gustav-Adolf-Straße nehmen, ein lustiger Umstand, obwohl sie nicht wegen Täve so hieß, auch nicht nach dem Schwedenkönig. Sie trägt den Namen eines Spekulanten, der sich 1872 den Kiez unter den Nagel gerissen hat. Die Zeit überrollt alles. Vor einem Jahr fuhr ich mit dem Auto durch die Rennbahnstraße, das Velodrom war nicht zu sehen. Abgerissen Ende der Neunziger, wie ich erfuhr. Mein Berlin aus Berlin verschwunden. Hier hatte ich Freunde gewonnen, Siege geholt, mir den ganzen Unterarm aufgerissen. Vom großen Konzert, das [Bruce der Boss, im Sommer 1988](#) auf der Rennbahn gab, bekamen wir nichts mit, doch ein paar Jahrgänge über uns fuhr einer, der ziemlich oft gewann. Wir fanden Erik Zabel schon cool, als ihn noch keine Sau kannte.

Was man damals Training nannte, trüge heute einen anderen Namen. Irgendwie klappte es trotzdem. Niemand redete von Nutrition, Tubelessreifen, Felgenbremsen oder Aerohelmen. Es gab kein LIT und HIT, kein Fatmax, keine FTP, VO2max oder Laktatbildungsrate. Nicht mal meine Wattwerte hätte ich sagen können. »Wir fahren heute nach Mehrow, ich will mal sehen, wie ihr auf Kopfsteinpflaster klarkommt«, so eher. Die Rahmen waren aus Stahl und entsprechend schwer. Auf dem Kopf trugen wir die heute ausgestorbenen Sturzringe, lederne Kappen, die im Ernstfall nicht viel brachten. Für die Straße Flattertrikots, für die Bahn Seide. »Radfahren kommt vom Radfahren«, soll damals das Credo gewesen sein. Meine Erinnerung behauptet was anderes. Fußball für den Spaß, Krafttraining und Leichtathletik für die Grundlagen

gehörten fest ins Programm. Worauf ich nur bedingt Lust hatte, am liebsten hätte ich auf dem Rad übernachtet. Training bedeutet mehr als Learning by Doing, es besteht zugleich aus Elementen, die selbst nicht Teil des Sports sind, den Sportler aber verbessern. Ich wusste es natürlich besser, immerhin fuhr ich vom ersten Tag an um den Sieg mit. Ich hatte es einfach in den Beinen, im Kopf weniger.

Unterkam ich bei der BSG Post. Betriebssportgemeinschaft, klarer Fall sozialistischer Prosa. Die Idee aber, Sport über öffentliche Strukturen zu organisieren, steht dem heutigen Credo der Eigenverantwortung entgegen. Ein Sponsor regelt, was die Gesellschaft nicht auf die Kette bekommt. Findet sich keiner, gibt es keinen Sport. Ob wir 100 waren oder nur 50 im Jahrgang, weiß ich nicht mehr. Nur dass wir uns für die Größten hielten. Alle wollten sein wie Olaf Ludwig und Uwe Ampler, nicht Bernard Hinault, nicht Sean Kelly, die damals auf der anderen Seite des Vorhangs den Ton angaben. Heute kann man jedes World-Tour-Rennen live sehen, wir hatten bestenfalls die Kurzberichte in der »Sportschau«. Einmal sah ich eine Bergankunft des Giro und fand die Profis langsamer als unsere Amateure. Die hatten die Alpen, wir die Tatra, mir war nicht klar, was das bedeutet.

Dass Radsport mehr bedeutet, als für sich selbst zu fahren, spielte noch keine Rolle. Die BSG Post gehörte zu den stärksten Formationen im Jahrgang, als Team agierten wir kaum. Bei den selbstlosen Helfern, die sich früh im Rennen verschleifen, ihre Kapitäne aus dem Wind zu nehmen, Lücken zuzufahren und das Geschehen zu kontrollieren, kommen sportliche Klasse und Demut zusammen. Wenn Nils Politt ins Ziel fährt, sind die Kameras woanders, ohne ihn aber könnte sein Kapitän Pogačar die Rennen kaum gewinnen. Bei der diesjährigen Ausgabe von Paris-Roubaix baute Tibor Del Grosso mit der Ruhe eines Mechanikers, der schon alles erlebt hat, sein Vorderrad aus, um Mathieu van der Poel die Weiterfahrt zu ermöglichen. Es sind diese stillen Leistungen hinter den Erfolgen der Champions. In Mannschaftssportarten gewinnt die ganze Mannschaft. Mannschaftlichkeit im Radsport bedeutet Verzicht, den Sieg bekommt am Ende nur einer.

Obgleich ich Siege sammelte (vor allem im Punktefahren, wo nicht alles auf einen Moment ankommt), fehlte mir der Killerinstinkt. Exemplarisch hierfür war die Berliner Meisterschaft 1988. Ich holte den Titel in meiner Altersklasse, die Zielgerade stieg leicht an, was meinem Motor entgegenkam. Auf flacher Strecke wären die verbissenen Sprintertypen, die alles in einen Moment legen konnten, an mir vorbeigezogen, bei stärkerer Steigung hätten die leichteren Fahrer Vorteile gehabt. Über die vier Prozent konnte ich mit meiner Kraft problemlos drüberdrücken. Wir fuhren den Kurs zusammen mit den Fahrern aus Frankfurt (Oder), selbes Rennen, separate Wertungen. Faktisch war ich bloß Dritter geworden, nur: Die beiden vor mir kamen nicht aus Berlin. Wahrscheinlich hätte ich nicht gewonnen, wenn ich nicht noch wen vor mir gehabt hätte. Meister aus Versehen. Ich glaube, ich bin nie an den Start gegangen mit dem Gedanken »Heute gewinnst du«. Das einzige, woran ich mich erinnere, ist, dass ich am Start immer Lampenfieber hatte. Und aufs Klo wollte.

Dieses Gefühl aber, über lange Zeit hohes Tempo aufrechtzuhalten, bis die anderen nicht mehr folgen können, das war unbeschreiblich. Die Kraft in den

Beinen spüren, die große Mühle drehen, der Knilch, der ich damals war, kam sich vor wie eine Naturgewalt, eine kleine zumindest, und wenn ich heute Vingegaard oder Pogačar im Anstieg, van der Poel oder van Aert auf Pflaster, Pidcock oder Alaphilippe in der Abfahrt sehe, wird dieses Gefühl wieder aufgerufen. Wenn die Lücke aufgeht, fühlt man sich beinahe schwerelos. Ausdauer heißt, beharrlich auf diesen Moment hinarbeiten, die Konkurrenz müde fahren, sich nicht verrückt machen, wenn das Chaos früh losbricht. Macht ihr mal eure Attacken, die Ente kackt am Ende.

Das Ende kam dann mit dem Ende. Was ich als gar nicht so signifikant empfunden habe, denn im Lauf des Jahres 1990 änderte sich so vieles, dass der Radsport da kaum ins Gewicht fiel. Den Ausschlag gab ein Rennen im Westen Berlins. Schon die Trikots da drüben fand ich bizarr. Unsere hatten hübsche Farbkontraste und ästhetisch schöne Linien. Die BSG Post zum Beispiel fuhr in Gelb-Blau. Die Trikots im Westen sahen aus wie Litfaßsäulen, der Fahrer zum Kanarienvogel degradiert. Enervierender war die Zusammenfassung von Jahrgängen. Mit zwölf mussten wir jetzt gegen 14jährige fahren, die uns wie Männer vorkamen. Und die machten mit mir, was ich sonst mit anderen machte. Gewohnt, besser zu sein, konnte ich meinen Frust nicht in Ehrgeiz umsetzen. Zwei Kilometer nach dem Start fielen wir einfach aus dem Hauptfeld der rollenden Werbetafeln. So fühlte sich das also an.

In dieselbe Zeit fiel ein Konflikt mit einem neuen Trainer. Er hatte uns übernommen, frühere Leistungen interessierten ihn nicht, daher gab es gleich zu Beginn Tests, nach denen wir in zwei Chargen geteilt wurden, die guten und die schlechten. Die Tests bestanden vollständig aus Leichtathletik und Kraftübungen, nichts auf dem Rad. Trainiert dafür hatte ich nicht, also fiel ich durch, kam in die schlechte Gruppe und musste mein Training runterschrauben. Als die bessere Gruppe uns zum dritten Mal überrundete, sprang ich mit rein, der Trainer piff mich zurück. Ich sei nicht zum Radeln hier, brüllte ich ihn an. Er brüllte irgendwas zurück, ich warf mein Fahrrad in den Graben, wie Bjarne Riis später bei der Tour 97, und verzog mich für immer. Erst mit Abstand ging mir auf, dass der Leistungstest eigentlich ein Charaktertest war. Will man nur Spaß am Sport, oder ist man bereit, auch lästige Dinge zu tun? Weiß man alles gleich besser, oder lässt man sich auf Erfahrungswissen ein?

Meine Dummheit hat mich wohl gerettet. Radsport ist ja, wie schön immer, auf den Asphalt geworfene Lebenszeit. Man wird nicht besser durch Strampeln, außer im Strampeln. Und wer weiß, was ich mit meinem Körper hätte anstellen müssen, auch später noch mitzuhalten. Von Doping war nie die Rede, wir waren zu jung dafür. Wenn ich heute Radsport schaue, hat das immer auch den Charakter einer Reinszenierung. Für die Tour de France hätte es bei mir ohnehin nicht gereicht, dazu bin ich zu schwer, vielleicht fürs belgische Frühjahr, aber dort ist es kalt, nass und widrig. So sehe ich auf Oudenaarde und Alpe d'Huez ebenso mit Wehmut wie mit Erleichterung. Und freue mich der 230 Watt, die ich eine Stunde lang halten kann. Mit anderen fahre ich nicht mehr. Reduktion, Resignation oder Regression? Seit einiger Zeit fahre ich hauptsächlich indoor, nur ich und das Powermeter. Der härteste Gegner ist ohnehin das dumme Schwein, das dich jeden morgen aus dem Spiegel anguckt.

Und was in jedem Fall gegen das Radfahren spricht: Man kann dabei nicht schreiben. Anders als Radfahren zudem macht das Verfassen von Texten auch dann noch Spaß, wenn man ins Äußerste geht. Das Ausreizen der eigenen Grenzen, jenen Moment der Wahrheit, haben beide gemein. Diese Grenzen sind nicht von außen gesetzt. Sie stellen sich erst her, indem sie überschritten werden. Man kann Ausdauertalent physiologisch definieren: Typ-1-Fasern, Ermüdungsresistenz, Laktattransport, Mitochondriendichte und so weiter. Es lässt sich aber auch bestimmen als Kontrolle über den eigenen Körper. Der Ausdauersportler spielt mit seiner Schwelle. Fährt er nur so, dass es nicht wehtut, wird er sicher unter seinen Möglichkeiten bleiben und nie erfahren, wieviel mehr noch drin gewesen wäre. Während einer intensiven Einheit geht man immer wieder in den anaeroben Bereich, und man muss spüren, wenn man wieder zurücksollte. Bleibt man zu lange drüber, bricht man komplett ein. Ein Hundertmeterläufer teilt sich den Lauf nicht ein, er haut raus, was er hat. 60 Minuten auf dem Rad sind immer auch eine Frage der Ökonomie. Man lernt seinen Körper kennen. Meine ersten zehn Minuten gehen immer schwer, nicht zu stark einsteigen also. In den zweiten zehn gewinnt der Laktatabbau die Oberhand, man fliegt fast. Die vorletzten zehn sind immer die schwersten, die letzten dann ein leichtfüßiges Delirium. Wer lange Zeit hohes Tempo halten will, braucht vor allem zwei Fähigkeiten: ein antizipatives Gespür für den eigenen Körper und, nun ja: Sturheit.

Im Grunde ist es das, was mich an Ausdauersport fasziniert: das Beieinander gegensätzlicher Prinzipien. Eskalation und Regulation. Insofern scheint Ausdauer dem, womit ich heute die Zeit totschlage, den Geschäften des Schreibens, näher als die anderen Grundrichtungen des Sports. Sie ist Chaos und Kontrolle, Inspiration und Handwerk, Instinkt und Strategie.

Zum Autor: Felix Bartels

Felix Bartels, Jahrgang 1978, ist jW-Redakteur für besondere Aufgaben. An dieser Stelle schrieb er zuletzt in der Ausgabe vom 20./21. April 2024 über [»Der boshafte Witz und seine Feinde«](#).

<https://www.jungewelt.de/artikel/524733.wertvolle-zeitverschwendung.html>