

# Nur radeln, essen, schlafen

In gut zwei Wochen ist der Freiburger Ralph Schwörer durch 14 Länder geradelt. Beim „Transcontinental Race“ belegte er den 47. Platz.

■ Von Leon Lukatis

**FREIBURG** 4360 Kilometer Strecke, 40.000 Höhenmeter, 14 Länder und all das in unter 16 Tagen: Das „Transcontinental Race“ ist eines der längsten Radrennen der Welt. Der Freiburger Mathe- und Physiklehrer Ralph Schwörer hat es geschafft. Auf dem 47. Platz rollte er ins Ziel. Das Besondere an diesem Rennen: Die Fahrer müssen sich auf der gesamten Strecke von Belgien bis an die bulgarische Schwarzmeerküste selbst versorgen. Begleitfahrzeuge und dutzende Helfer pro Fahrer, wie sie bei vielen Radrennen üblich sind, sind verboten. Essen, Trinken oder ein Bett für die Nacht müssen die Fahrer sich selbst besorgen. Sogar ihre Route müssen sie eigenständig planen. Denn es sind nur vier Checkpoints vorgegeben, die erreicht werden mussten. Geschlafen hat der 54-jährige Freiburger in

den vierzehn reinen Radel-Tagen nur etwa vier Stunden am Tag, und das meist im Freien auf einer Isomatte. Seine Verpflegung habe er meist an Tankstellen gekauft – das gehe am schnellsten, sagt Schwörer. Denn während des gesamten Rennens läuft die Uhr weiter.

Leidenschaftlicher Radfahrer ist Schwörer seit seiner Kindheit. Seine erste große Fahrradtour führte den damals Fünfzehnjährigen zusammen mit einem Freund von seinem Geburtsort St. Peter bis nach Sankt Peter-Ording, mit 17 fuhr er sein erstes Rennen. Bis er zum Ultradistanzrennsport gekommen ist, dauerte es allerdings noch einige Jahre: „Ich musste vierzig werden, um Langstrecke zu fahren“, sagt er. Um solche Distanzen bewältigen zu können, brauche man eine gewisse mentale Reife und eine gute Kenntnis des eigenen Körpers, sagt Schwörer.

Von Langstreckenrennen könne man allerdings etwas fürs Leben mitnehmen, erklärt der Mathelehrer: „Wie im echten Leben gibt es in jedem Rennen Phasen, in denen es schlecht läuft, wichtig ist, nicht zu verzweifeln und zu hoffen, dass es bald wieder besser wird.“ Solche Phasen hat es für ihn auch im „Transcontinental Race“ gegeben. Ans Aufgeben ha-



Ralph Schwörer FOTO: INGO SCHNEIDER

be er jedoch nicht gedacht. Schwörer fährt allerdings nicht nur Radrennen. Dass er auch passionierter Radreisender ist, wird in seiner Wohnung deutlich. Drei große Glasscheiben mit Fotos von Urlaubstouren – entstanden in Marokko, Cornwall und auf dem Brenner – hängen prominent an der Wand. Sie zeigen Reisen, die er mit seiner Partnerin Manuela Verini gemacht hat. Kennengelernt haben sie sich über den Radsport. Beide führen einen besonderen Typ Langstreckenrennen – sogenannte Brevets – und waren aktiv in Freiburgs Radsportszene.

Auf das Rennen hat sich Schwörer ohne Trainingsplan vorbereitet. Für so ein Rennen sei es vor allem wichtig, viel Zeit auf dem Fahrrad zu verbringen, erklärt er. Und zum Radfahren nutzen seine Partnerin und er jeden freien Tag – egal ob ein Rennen ansteht oder nicht. In Vorbereitung auf das Rennen sind sie zusammen rund 6000 Kilometer auf ihrem Tandemrad gefahren. Weitere 4000 Kilometer ist Schwörer alleine gefahren. Auch die mentale Vorbereitung müsse auf dem Rad stattfinden, betont er. Um sich auf wenig attraktive Stücke im Rennen vorzubereiten ist Schwörer beispielsweise nachts mehr als 150 Kilometer Bundesstraße gefahren.

In seiner Jugend hat Schwörer das Sportliche am Radfahren gereizt. Jetzt begeistert ihn vor allem die Selbstständigkeit und Freiheit, die das Rad ihm bringt. Es fasziniert ihn, nur auf sich selbst gestellt – ohne Motor und angetrieben nur durch die eigene Muskelkraft – fortzubewegen. Vielleicht ist es deshalb keine Überraschung, dass Schwörer sich ein Rennen ausgesucht hat, bei dem es verboten ist, irgendwelche Unterstützung von anderen anzunehmen.

**Vortrag** von Ralph Schwörer am Samstag, 6. Mai, 19.30 Uhr, in der Aula des St.-Ursula-Gymnasiums, Bismarckallee 14. Eintritt frei, Spenden für ein Projekt in der Ukraine erbeten.



Die Tour führte Ralph Schwörer auch zum Südtiroler Reschensee in der Nähe des Reschenpasses. Aus diesen ragt der Turm der Kirche St. Katharina.