

„Ich wollte wissen, was das für Menschen sind“

Er steht auf saure Kutteln, hat eine Schwäche für Gummibärchen und beschwört den Reiz der rauen Alb. Vor elf Jahren hat Rainer Klaus seine Liebe zum Ultra-Radmarathon entdeckt. Nonstop über 48 Alpenpässe oder 5 000 Kilometer in 10 Tagen quer durch die USA – Was seine Mitmenschen mit ungläubigem Kopfschütteln quittieren, ist für den 41-Jährigen zum Lebensinhalt geworden. Sport als Grenzerfahrung.

BERND KÖBLE

ENNINGEN ■ Wer in den Abendstunden oder am frühen Morgen mit dem Fahrrad die Schwäbische Alb erkundet, hat gute Chancen, Rainer Klaus zu treffen. Wer ihn nicht kennt, wird freilich kaum Notiz nehmen von dem Mann, der dort täglich seine Runden dreht. Unscheinbar wirkt er auf den ersten Blick. Keine Muskelberge, kein großes Outfit, kein sündhaft teures Material, das die Blicke auf sich ziehen könnte. Rainer Klaus geht seinem Hobby nach – nicht mehr und nicht weniger.

Als Hobbysportler sieht er sich selbst. „Ich war nie ein Wettkampftyp“, gesteht er. „Mir fehlt der Killer-

instinkt.“ Frische Luft in die Lungen pressen, eins zu sein mit der Natur, so beschreibt er seine Motivation. Wind und Wetter liebt er schon von Berufs wegen und ohne diese Liebe könnte er seinen Sport auch kaum ausüben. Rund 40 000 Kilometer pro Jahr sitzt der diplomierte Meteorologe im Fahrradsattel und absolviert nebenbei einen ganz normalen Acht-Stunden-Tag als Angestellter in einem Lenninger Betrieb. Da bleibt wenig Zeit, sich über schlechtes Wetter zu ärgern. Drei Trainingseinheiten täglich fordern eiserne Disziplin und einen genauen Tagesplan. Der beginnt allmorgendlich um 5.15 Uhr, wenn Rainer Klaus aufs Rennrad steigt und endet am späten Abend nach einer längeren Schleife auf dem Nachhauseweg von der Arbeit.

Vor elf Jahren fand der begeisterte Bergsteiger und Skilangläufer zum Extremradsport. Mehr aus Neugier, wie er heute sagt. Als er das erste Mal vom Race Across America (RAAM) hörte – dem längsten und härtesten Radrennen der Welt – war er auf Anhieb fasziniert. Knapp 5 000 Kilometer quer durch den Kontinent, durch einsame Nächte und menschenleere Gegenden. Ein Nonstop-Rennen, bei dem die Uhr erst im Ziel angehalten wird und jede Pause zu Lasten der Fahrer geht. Neun Tage benötigen die Schnellsten für die mörderische Strecke und kommen dabei mit weniger als zwei Stunden Schlaf am Tag

aus. „Ich wollte wissen, was das für Menschen sind“, sagt Rainer Klaus und wird deshalb selbst einer von ihnen. Die Tour of North Texas, die als Qualifikation für das RAAM dient, wird für ihn zum Schlüsselerlebnis. In 42 Stunden und 43 Minuten gewinnt er das Rennen über 983 Kilometer, bei dem sich die Fahrer durch heftige Schneestürme kämpfen müssen. Von 16 Startern kommen nur fünf ins Ziel und der Hochwanger lernt erstmals die Vorteile des Wintertrainings auf der Alb zu schätzen. „Von da an wusste ich, dass ich es schaffen kann“, erinnert er sich.

Platz fünf beim Debüt

Er schafft es tatsächlich: Sein Debüt beim Race Across America feiert Rainer Klaus 2001 mit dem fünften Platz. In 10 Tagen, 14 Stunden und 14 Minuten wird er zum „Rookie of the year“, zum besten Neuling des Jahres gekürt. Bis heute hält der 41-Jährige die Streckenrekorde beim „Adirondack 540“ und „Furnace Creek 508“, beides US-Rennen über eine Distanz von mehr als 800 Kilometern.

Wie gewöhnt man den Körper an eine derartige Belastung? „Das kann man nicht trainieren“, sagt Klaus, dessen Trainingseinheiten sich unter der Woche meist auf wenige Stunden beschränken. Strapazen, wie sie der Körper bei einem mehrtägigen Lang-

streckenrennen aushalten muss, sind nur einmal im Jahr zu verkraften – eben dann, wenn es gilt. Dasselbe gilt für die Kurist, über Tage hinweg mit einem Minimum an Schlaf auszukommen. Der Körper, sagt Klaus, findet seinen Rhythmus erst im Rennen. Erfahrung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Die eigentliche Schwierigkeit besteht nicht darin, dem Schlaf zu trotzen, sondern ihn zu kontrollieren. „Wenn du dich hinlegst, musst du sofort einschlafen können.“ Wichtiger noch: Nach weniger als zwei Stunden Schlaf von alleine wieder aufzuwachen. Der Mensch finde heute für jedes Problem eine technische Lösung, meint der Schwabe mit dem nordischen Blick. „Dabei geht ihm die Fähigkeit verloren, sich auf seine natürlichen Instinkte verlassen zu können.“

2004 sucht sich Rainer Klaus eine neue Herausforderung und findet sie in Form der „XXAlps“. Das europäische Pendant zum US-Klassiker führt über 48 Alpenpässe und 53 000 Höhenmeter 2 100 Kilometer kreuz und quer durch den Alpenraum. Fünf Tage, 16 Stunden und 13 Minuten ist der Hochwanger unterwegs und landet am Ende auf dem vierten Platz. Weil das private Begleitfahrzeug zu klein ist, holt er sich die wenigen Stunden Schlaf am Straßenrand oder unter dem schützenden Dach einer Tankstelle. Aus sechs Personen besteht das Team, das ihn begleitet und

für trockene Kleidung und Verpflegung sorgt. Auch die Betreuer sind gefordert. Sie bilden zwei Dreier-teams, die sich in Tag- und Nachtschichten abwechseln.

Dass dies alles Geld kostet, versteht sich von selbst. Dem großen Traum vom Race Across America ging jahrelanges Sparen voraus. Mit einem Minimalbudget von 17 000 Euro ging er damals ins Rennen und verzichtete dafür auf jeglichen Komfort. Etliche seiner Konkurrenten investieren heute leicht das Doppelte, um den Wettkampf unter optimalen Bedingungen bestreiten zu können. Wenn die „XXAlps“ am 21. August von Vaduz in Liechtenstein aus startet, wäre Rainer Klaus gerne wieder mit dabei. Doch die Finanzierung hängt am seidenen Faden. Nach dem Ausstieg zweier Sponsoren ist der 41-Jährige auf der Suche nach neuen Geldgebern. Eine Entscheidung über den Start soll in den kommenden Wochen fallen.

INFO

Wer mehr über Rainer Klaus erfahren möchte, hat dazu am heutigen Freitag Gelegenheit. Der Extremsportler hält ab 19.30 Uhr im Autohaus Renz in Unterlenningen einen Vortrag mit anschließender Diskussion. Informationen gibt es auch im Internet unter www.kingcrab.de.



Rainer Klaus kennt die Licht- und Schattenseiten eines Ultra-Marathons. Das Wechselspiel zwischen Glücksmomenten ...

... und Tiefpunkten stellen auch die Psyche der Fahrer auf die Probe.