

# Immer Richtung Osten – etwa 5.200 Kilometer lang

**NW-TEAM ÖTZTALER:** Volker Stüwe bricht morgen zu einer abenteuerlich anmutenden Radtour auf

Bislang ging's passend zur Vorbereitung auf einen Alpenmarathon im NW-Team Öztaler immer nur aufwärts für alle Fahrer. Jeder sammelte auf seine Weise fleißig Trainingski-

lometer. Glücklicherweise sind bislang auch alle Team-Mitglieder von Stürzen verschont geblieben. Aber es gibt erste Rückschläge. Von denen berichten Andreas Brockmeyer und Mi-

chael Luismeier ganz offen in ihren Team-Tagebuch-Einträgen am Fuß dieser Sonderseite. Teamchef Torsten Ziegler schreibt indes über ein außerordentliches Projekt des Team-Fah-

ners Volker Stüwe. Der Bielefelder macht sich morgen auf den Weg zu einer sehr, sehr langen Radtour. Exakt lässt sich deren Länge vorher nicht bestimmen.

■ Nach Kasachstan? Über Russland? In diesen kriegerischen Zeiten löste ein solcher Trip bei vielen Deutschen ein mulmiges Gefühl aus, selbst wenn der Reiseweg der Distanz angemessen mit dem Flugzeug zurückzulegen wäre. Volker Stüwe wird sich morgen aber voller Optimismus von Bielefeld nach Astana aufmachen. Mit einem Crossfahrrad.

Startzeit in Bielefeld-Senne bei seinem Arbeitgeber RTS Rohrnetz-Technik: 10 Uhr. Begleitet wird Stüwe auf den ersten Kilometern Richtung Osten unter anderem von seinen Kollegen des NW-Team Öztaler – und von seinem Chef.

Mit der Zusammensetzung dieser Fahrgemeinschaft lässt sich erklären, wie es zu dem tollkühn wirkenden Vorhaben kam. „Am Anfang hatte ich das große Glück, unter den Bewerbern zu sein, die ins NW-Team Öztaler aufgenommen wurden“, erklärt der seit Dienstag 48 Jahre alte Vater von drei Kindern, „und seitdem geht die Post bei mir richtig ab.“

Zufällig hatte sich sein Chef Dirk Schaumburg ebenfalls um einen Platz im NW-Team Öztaler beworben, bei der Auswahl der acht Fahrer war er jedoch wie 100 andere Bewerber leer ausgegangen. In Konkurrenz standen beide, ohne voneinander zu wissen. Stüwe gehörte dem Unternehmen, das Dienstleistungen im Netzbau (Gas, Wasser, Strom, Fernwärme und Telekommunikation), oberflächennaher Geothermie

sowie Kanalhausanschlüsse anbietet, erst kurze Zeit an. Als der gelernte Zimmermann mit der Aufnahme ins NW-Team einen größeren Bekanntheitsgrad erlangte, neidete ihm das Schaumburg keineswegs. Im Gegenteil: Mit der Liebe zum Radsport hatten Chef und Angestellter einen gemeinsamen Nenner entdeckt. „Als ich erfahre habe, dass Volker Stüwe zum Kreis der Erlauchten gehört, habe ich mich spontan für ihn gefreut und die NW-Berichterstattung an unser schwarzes Brett geheftet“, schildert Schaumburg seine Reaktion. Und so hatte Stüwe schnell die Unterstützung, die er brauchte. „Da wir zur Zeit an einem EXPO-Projekt in Astana beteiligt sind, schlug ich Herrn Schaumburg vor, die Kollegen dort mal mit dem Rad zu besuchen“, berichtet Stüwe.

Manch anderer Vorgesetzter hätte an dieser Stelle die Unterhaltung amüsiert abgebrochen. Doch der Heepener hat eine Radsport-Vita, die ihn bei aller Heiterkeit, die er von früh bis spät verbreitet, als sehr ernstzunehmenden Weltentbummler auf zwei schmalen Reifen auszeichnet. Australien, Indien und vom Nordkap nach Gibraltar – das hat er alles schon in den Beinen, überprüfbar anhand beeindruckender Fotos auf seiner Homepage ([www.volker-stuewe.de](http://www.volker-stuewe.de)). „Es hat mich fasziniert, dort zu sehen, welche Wahnsinnsstouren Volker schon erlebt hat. Als fairer

Sportsmann habe ich daher anerkannt, dass es so ein Typ einfach verdient hat, nominiert zu werden“, betont Schaumburg, der den Trip größtenteils finanziert. „Ich bin überzeugt, dass Volker diese Unterstützung in Form von Aufmerksamkeit für unser Unternehmen und in erster Linie auch für die Bedeutung von Erdwärme als umweltfreundlichem Energieträger zurückzahlen wird. Der verrückte Kerl ist ein idealer Markenbotschafter!“

Bald wird Stüwes Homepage von Bildern seiner neuen Reise bereichert. Er hat mal grob zusammengerechnet, wie viele Kilometer zusammenkommen werden: Etwa 5.200. „Die allermeisten mit dem Rad“, sagt er, „aber wenn ich mal im Zeitplan total zurückliege, schmeiße ich das Rad auf einen Laster und lasse mich ein Stück mitnehmen.“ Seine Sprachkennt-



**Robuster Typ:** Gestählt von diversen Auslands-Radreisen, fährt Volker Stüwe jetzt nach Astana.

FOTOS: ANDREAS ZOBE, NW



Grafik: Schultheiß

nisse für diese Regionen reichen zwar nur, um Grundbedürfnisse zu formulieren, „aber zur Not gibt es ja eine Sprach-App auf dem Smartphone“. Anfang August will er ankommen. Und zwischen 8. und 10. August wieder zurückfliegen.

Dennoch sind Fragen nahelegend, warum er das Abenteuer überhaupt wagt, ob er gar keine Angst hat und was seine Familie darüber denkt. „Nur weil man verheiratet ist und Kinder hat, ist das Leben doch nicht vorbei“, entgegnet er. Natürlich erlebe er auch Angst und mulmige Situationen in fernen

Ländern. „Besonders bei Hundeeattacken. Die sind das Übelste. Du hast schon 200 Kilometer hinter Dir und dann wirst du auch noch böse angeknurr und verfolgt.“ Stüwe weiß sich allerdings wie so oft im Leben intuitiv zu helfen. „Mein Vorteil ist ja, dass ich nicht der Hellste bin“, kokettiert er, „also mache ich mir auch nicht so viele Gedanken.“ Den Hunden wirft er eine Wasserflasche vom Fahrrad hin, lenkt sie damit ab und tritt dann umso kräftiger in die Pedale. Trotzdem liefe eine solche Extratour nicht, wenn die Familie dagegen sei. „Aber meine tollen Kinder Laura, Sascha, Henry und meine tolle Frau Maike lassen mich machen, obwohl sie natürlich nicht ohne Sorge sind“, sagt er und freut sich sehr über die logistische Unterstützung des Projekts, die sein Arbeitgeber über Geschäftspartner an einigen Orten herstellen kann. „Herr Schaumburg spinnt die Fäden im Hintergrund.“

Häufig wird Stüwe, der vor seinem momentanen Job auf der Baustelle in Bad Oeynhausen auch schon Busfahrer war, dennoch auf sich allein gestellt sein. Dann vertraut er auf seine kommunikative, fröhliche Art („mit Händen und Füßen wird's schon klappen“) und die „große Gastfreundschaft, die ich auf dem Land immer wieder erlebt habe.“ Den Skeptikern, die ihn beinahe anklagen, wie man denn jetzt durch Russland fahren könne, verrät er viel von seiner positiven Einstellung: „Von 1.000 Russen ist bestimmt einer böse. Das ist aber in jedem anderen Land genau so.“

Zu bremsen ist so ein Typ ohnehin nicht. Nicht mal von der eigenen Mutter Adele, die ihn selbstverständlich die ersten Meter am Samstag auf dem Weg nach Kasachstan begleiten wird. Mit 75. Auf dem Rad. „Ein E-Bike ist in unserer Familie frühestens ab 95 ein Thema“, verrät Stüwe.

## Hochstimmung, Leistungseinbruch und die erste Verletzung

**NW-TEAM ÖTZTALER:** Zwei Monate vor dem Rad-Marathon in Sölden läuft erstmalig in der Vorbereitung nicht mehr alles glatt

»Drei Monate Training nach Trainingsplan liegen hinter mir. Kompakt in Zahlen: 5 Einheiten pro Woche, insgesamt 4.500 Kilometer und 30.000 Höhenmeter. Das scheint für mich irgendwie zu viel gewesen zu sein. In den letzten Wochen wird es regelmäßig zur Quälerei, meinen Grundlagen-Ausdauerbereich hinsichtlich der Herzfrequenz zu erreichen. Einige der Belastungseinheiten muss ich nach wenigen Minuten abbrechen – einfach platt. Außerdem fehlt es allgemein häufig an der notwendigen Motivation für das ansonsten (meistens) geliebte Training. Leider bestätigt sich das negative Gefühl, als ich erneut einen Leistungstest beim Institut für Prävention & Sportmedizin in den Schüchtermann Kliniken in Bad Rothenfelde durchführen lasse. Meine Trainerin Stephanie Momertz bestätigt durch den Laktattest die reduzierte Leistungsfähigkeit. Für mich ein Super-GAU nach all der Zeit und Mühe, die man investiert hat. Klassisches Übertraining (in etwa vergleichbar mit Burn-Out) schließen wir nach dem kurzen Trainingszeitraum eigentlich aus. Wir beschließen dann deutliche Änderungen bei Trainingsumfängen und -belastungen. Ziemlich frustriert geht es nach Hause, wo auch der Hausarzt bei einer umfangreichen Untersuchung keine körperlichen Probleme feststellen kann, alles super – eigentlich. Eine sehr schöne Aufmunterung war da die Teilnahme an der RTF in Herford am Sonntag. Vom NW-

Team Öztaler sind wir zu fünf am Start – Steffi, Volker, Markus, Udo und ich. Wir entschließen uns für die 111-km Runde des Kalletal-Extertal-Klassikers. Eine echte Traumtour – Wetter, Streckenführung, Fahrt und Gespräche mit den Teamkollegen. Einzig die Anzahl der zu überwindenden Höhenmeter schränkt zwischenzeitlich die Kommunikationsmöglichkeiten ein. Ich war definitiv zu lange im „roten Bereich“, aber nur so konnte ich bei den längeren Anstiegen wenigstens halbwegs mit Volker und Udo mithalten. Markus hatte uns da schon ein gutes Stück abgehängt, aber dann immer etwas langsamer gemacht, damit wir aufholen konnten. Gemeinsam ging es zum Start/Ziel-Bereich zurück. Eine super Runde.«

**Andreas Brockmeyer**  
(vereinslos)

»Die letzten beiden Wochen vor den Sommerferien gehören zu den arbeitsintensivsten Phasen des ganzen Schuljahres für mich. Hunderte von großen und kleinen Dingen schwirren mir im Kopf herum. Mittwoch Nachmittag ist wunderbares Wetter. Ich nehme mir zwei Stunden Zeit. 45 Kilometer über Isselhorst, Brockhagen und Steinhagen. Ich bummle vor mich hin, spüre die milde Sommerabendluft auf der Haut, lasse den Blick schweifen. Das Korn auf den Feldern färbt sich langsam, der Wind lässt es sanft wehen, Pflanzen und Bäume stehen in sattem Grün, Vögel sin-



## Team Tagebuch

gen – fast schon kitschig. Ich merke, wie ich den Kopf frei bekomme. Eine liebe Kollegin geht nach über 25 Jahren an unserer Schule in den Ruhestand. Als ich mein Rad wieder auf unsere Einfahrt lenke, habe ich die passende Idee für meine Ansprache zur Pensionierung. Die nächsten zwei Stunden am Schreibtisch gehe ich mit einem Gefühl von Entspannung und innerer Ruhe an. Danke Radsport!«

**Markus Spiekermann**  
(RV Teutoburg Brackwede)

»Freitag, 26. 6.: Ich treffe mich mit einem Vereinskollegen – wir wollen die Hermannsland-Permanente des RC Zugvögel Bielefeld fahren. Es geht zum Hermannsdenkmal hoch – ich fahre schneller hoch als bisher. Liegt es an meiner Begleitung oder an der neuen Übersetzung? Dass ich natürlich als Frau niemals so schnell fahren kann wie die trainierten Männer, das ist mir auch klar. Ich habe zudem ein Problem: mein „weibliches Überlebens-Gen“ zwingt mich ab Tempo 60 mit den Fingern an der Bremse „rumzunesteln“. Bis zum Öztaler muss das anders werden, denn ich brauche die Geschwindigkeit bergab,

damit die Zeit für die gesamte Strecke ausreichen wird. So bekomme ich den Tipp eines anderen Vereinskollegen. Er sagte: „Guck niemals während der Abfahrt auf dein Garmin, sondern stets auf die Straße!“ Und siehe da: es funktioniert. Letzte Abfahrt vom Hermann: 77,8 km/h! Samstag, 27. 6.: Ich bin verabredet mit unserem Teamchef – eine Fahrt durchs Lipperland mit dem Ziel: ein schönes Stück Käsekuchen auf Gut Albrock! Natürlich nehmen wir den „Hermann“ mit und jede weitere Welle, die uns über den Weg läuft. Ich fahre diese Strecken ausgesprochen gern, denn sie bietet doch für unsere Region ein paar Höhenmeter, tolle Straßen mit relativ wenig Verkehr ab Horn und eine wirklich schöne Landschaft. So sind heute nochmals 1.188 hm verteilt auf 113 km zusammengekommen – allerdings nur für mich, denn Torsten ist von seinem Heimatort bis nach Hiddesen zum vereinbarten Treffpunkt mit dem Rad angereist. Ich bin mir ziemlich sicher, dass er den Öztaler finishe wird.«

**Stephanie Jachmann**  
(PSV Stukenbrock)  
(Anmerkung des Teamchefs: Ohne die in Hiddesen tapfer 25

Minuten im einsetzenden Regen auf mich wartende Steffi hätte ich meinen Allzeit-Rekord von 176 Kilometern nicht geschafft – ich hatte mich bei der Anfahrt aus Wiedenbrück trotz Rückenwinds zeitlich total überschätzt).

»Am Sonntag war die RTF beim Endspurt Herford angesagt. Das Schöne an diesem Tag war, dass ich mit vier Mitgliedern aus unserem NW-Team Öztaler fahren konnte. Da ich bis auf ein Zusammentreffen bei Jörg Ludewig in Versmold und der damaligen gemeinsamen Ausfahrt den Leistungsstand der Teammitglieder noch nicht genau einschätzen konnte, wusste ich nicht, was auf mich zukommen sollte. Gleich nach der ersten Kontrollstelle mussten wir bei Hohenhausen den ersten Berg überwinden. Dieser hat stellenweise bis zu 15% Steigung. Andreas und Markus nahmen den Berg als erstes in Angriff. Danach habe ich die beiden vorerst nicht mehr wiedergesehen. Unten angekommen, ist dann Volker an mir vorbei gefahren. Ihn habe ich dann auch aus den Augen verloren. Nach einer 25-Kilometer-Alleinfahrt habe ich die drei

an der zweiten Kontrollstelle wieder getroffen. So konnten wir gemeinsam zurück nach Herford fahren.«

**Udo Möller**  
(RTC Kirchlengern)

»Montag, 22. 6.: Nach der Arbeit im Dauereigen nach Hause – aufs Jahr gesehen so selten, dass es mir eigentlich nichts ausgemacht hat; nur den Gedanken an eine „etwas längere Schleife nach Hause“ habe ich dann doch zurückgestellt. Da ich in zwei Wochen mit Uli von Schwarzenberg und 18 anderen „Bergfreunden“ in die Pyrenäen fahre, habe ich mir morgens noch schnell ein paar Tipps von Jörg Ludewig für die 6-Tages-Etappenfahrt geholt. Außerdem noch ein bisschen über Organisatorisches bezüglich des Ötzi gesprochen – irgendwie schon schön, wenn man diese Möglichkeit hat. Abends: Vorstandssitzung unseres Vereins.«

**Christoph Lescher**  
(RMC Schloß Neuhaus)

»Was ist seit Sölden passiert? Trotz eingeschränkter Trainingszeit wurden es knapp 500 Kilometer. Nach einem Trainingslager ist es besonders wichtig, mittels Leistungsdiagnostik herauszufinden, ob die Leistungskurve wirklich nach oben geht. Psyche und Physis sprechen nicht immer dieselbe Sprache. In meinem Fall glücklicherweise schon, denn ich fühlte nicht nur eine Verbesserung, sondern sie war erwiesenermaßen da. Auf dem Fahrradergometer mit 100 Watt be-

ginnend, steigerte sich die Leistung in 40-Watt-Schritten, jede Stufe musste 3 Minuten gefahren werden. Zwischen den Stufen wurde Laktat gemessen. Das Herz wird im Rahmen einer Diagnostik dauerhaft „überwacht“. Zusammengefasst schaffte ich es auf eine Leistung von 460 Watt bei 192 Herzschlägen in der Minute und einem Laktatwert von 9 [mmol/l]. Aus den einzelnen Werten lassen sich schließlich die individuellen Trainingsintensitätsbereiche GA1 (GA=Grundlagenausdauer), GA2, EB (Entwicklungsbereich) und SB (Spitzenbereich) feststellen, die essentiell sind für ein kontrolliertes Training. Noch 2 Monate!«

**Michael Dragu**  
(vereinslos)

»Die Vorbereitung für den Ötzi ist arg unterbrochen worden. Die Beinmuskulatur ist defekt, ich habe eine Oberschenkelzerrung, oder wie es im Radsport-Jargon heißt: Motorplutzer oder Kolbenfresser. Wodurch der Motorschaden kommt, ist nicht nachvollziehbar. Die Fachwerkstätten sind aufgesucht und bemühen sich um eine Reparatur, neue Ersatzteile sind (noch) nicht bestellt. Die Reparatur scheint sich etwas hinzuziehen, die Schrauben geben ihr Bestes. Durch den Motorschaden kumuliert sich der Tachostand potenziell in homöopathische Dosen. Mal schaun, wie es weitergeht.«

**Michael Luismeier**  
(RSV Gütersloh)