

Mein Rennen auf der Silk Road

Wir haben ein kleines Interview mit Julian geführt der uns etwas über seine Erfahrungen als Teilnehmer beim „Silk Road Mountain Race“ erzählen möchte:

Redaktion: Julian, was genau ist das „Silk Road Mountain Race“?

Das „Silk Road Mountain Race“ ist ein „Self-Supported Bikepacking Race“ in Kirgisistan. 2018 wurde es das erste Mal ausgetragen, somit hatte ich das große Glück bei der Premierenrundfahrt dabei gewesen zu sein. Es führt über 1720 km und 26.000 hm durch überwiegend unberührte Natur des Tianshan Gebirges zwischen Kasachstan und China auf den Spuren der Seidenstraße. Die Strecke wird dabei durch einen GPS-Datensatz vorgegeben. Typisch bei derartigen Bikepacking Rennen ist, dass es keine definierten Tagesetappen gibt, jeder Fahrer selbstverantwortlich seinen Tag einplant und seine Übernachtungsmöglichkeiten sucht. Die Idee hinter solchen Events ist, dass man den Spirit der traditionellen Radfahrklassiker, wie dem der Tour de France von 1911, nachahmen möchte. Die Etappenlängen waren damals noch bis zu 400 km lang und bei Defekten am Rad, die nach hunderten von Kilometern auf Kopfsteinpflastern keine Seltenheit waren, mussten die Radprofis noch selbst Hand anlegen.

Redaktion: Wie bist du auf das Rennen gestoßen und was war deine Motivation teilzunehmen?

Auf das Rennen bin ich zufällig gestoßen. Es muss ein verregneter Sonntagnachmittag im November 2017 gewesen sein, als ich genervt von meiner Masterarbeit vor meinem Rechner saß, durch meine Facebook-Timeline scrollte und auf einmal der Post von einem Fahrrad-Reiseblogger auftauchte, der zur Teilnahme am Silk Road Mountain Race in Kirgisien motivieren sollte. Die Website warb mit wunderschönen Landschaften, schneebedeckten Bergen, endlosen Weiten und von, in Jurten lebenden und auf Pferden reitenden, Nomaden. Ich war wie geflasht von diesem Land und der Idee, sodass ich mich, ohne groß zu überlegen, einfach anmelden musste.

Das Rennen sollte all meine Leidenschaften zusammenbringen. Es war für mich die ideale Mischung aus Abenteuer, Fahrtenerlebnis und dem Langdistanzradfahren. Auch befand ich es als Notwendigkeit mal wieder aus der Komfortzone des Alltags auszutreten und meine körperlichen Grenzen zu finden. Das Rennen hatte eine richtige Anziehungskraft bei mir ausgelöst!

Redaktion: Hast du vor dem Rennen schon einmal überlegt nach Kirgisistan zu reisen? Was macht Kirgisistan aus?



Nein. Ich hatte das Land vorher noch nie wirklich wahrgenommen, ich wusste auch nichts darüber, nicht einmal genau, wo es liegt. Nach meiner ersten Wikipedia Recherche wusste ich immerhin, wie es richtig heißt; Kirgisistan, Kirgisien oder Kirgistan, geht nämlich alles drei. Landschaftlich wird das Land geprägt durch das Tianshan Gebirge. 90 % der Landfläche liegen oberhalb von 1500 m. Die höchsten Berge des Tianshans sind dabei über 7400 m hoch. Die Gletscher speisen den zweitgrößten Gebirgssee der Welt, den Yssykköl. Auf meiner Tour bin ich gut 40 km an dem See entlanggefahren, er ist wirklich beeindruckend riesig. Leider konnte ich den Ausblick nur gut 1,5 Stunden genießen, bevor es den nächsten Gipfel, den

höchsten des Rennens, mit 3930 m zu erklimmen galt. Er führte wie eine Wand mit einer Höhendifferenz von 2180 m vom See hinauf.

Was das Land prägt, sind auch die Menschen! Kirgisen sind das gastfreundlichste Volk, was ich bisher kennenlernen durfte. Wir haben während des Rennens oft in den Jurten zusammen mit den Familien, direkt neben Schaf- und Kuhherden geschlafen. Meist haben sie uns noch Tee und etwas zu Essen zubereitet, im Gegenzug gaben wir ihnen ein paar Euros und Süßigkeiten für die Kinder.

Redaktion: Nochmal zurück, nachdem du dich angemeldet hattest. Kamen da Zweifel auf? Ich meine man braucht sicherlich einen guten Fitnesszustand, die richtige Ausrüstung und dergleichen.

In der Tat, natürlich kamen mir Zweifel auf. Ich musste schließlich noch viel organisieren. Ich musste mir extra ein Fahrrad kaufen, dass die Strapazen aushalten würde und noch weiteres Equipment wie Bikepackingtaschen, selbst einen Kochtopf musste ich mir noch zu legen. Die Töpfe aus meinem Stamm waren diesmal ungeeignet, als Alleinversorger. Auch über meinen körperlichen Zustand machte ich mir Gedanken, ich wusste, dass ich gewisse Erfahrungen mit langen Strecken habe, auch über mehrere Tage hinweg, aber weder unter diesen Bedingungen von Bergen bis auf 4000 m Höhe, kilometerlangen Schotter- und Geröllpisten und Temperaturunterschieden von -10 °C bis 40 °C innerhalb eines Tages.

Meine Trainingszeit war aufgrund meines Studiums, meinem Job und natürlich dem Bau der Bundeshalle ;) relativ begrenzt. Ernsthaft wurden meine Zweifel als ich zwei Monate vor dem Rennen einen Trainingssturz auf dem Mountainbike hatte und aufgrund von Knieschmerzen bis zum Start nahezu gar kein Fahrrad fahren konnte.

Redaktion: Wie waren deine „Gegner“ so drauf? Lagt ihr auf einem Niveau?

Das Fahrerfeld war bunt gemischt und international aufgestellt. Viele Europäer, Amerikaner, Neuseeländer und Australier, ein Kasache und ein Südafrikaner bildeten die „Exoten“. Insgesamt nahmen 97 Teilnehmer teil, gut ein Drittel davon waren Frauen. Auch das Alter der Teilnehmer war sehr heterogen verteilt. Ich zählte zu den jüngsten Teilnehmern, der älteste war sicherlich weit im Rentenalter.

Viele Fahrer hatten schon Erfahrungen in anderen Rennen gesammelt oder haben ein Leben auf dem Rad als „Berufsbikepacking-Influencer“ für sich gewählt und somit schon viele Kilometer im Sattel. Auch vom Fitnessgrad gab es große Unterschiede. Einige waren auf meinem Niveau, andere wiederum hätten sicherlich auch das Zeug für eine Profikarriere auf dem Rad gehabt. Der Gewinner des Rennens ist beispielsweise die ersten 48 h ohne Schlaf durchgefahren und war nach 8 Tagen und 3 h im Ziel. Doch während des Rennens zeigte sich, dass die mentale Fitness viel wichtiger wurde als die eigentliche Körperliche. Insgesamt sind nämlich von den 97 gestarteten Fahrern nur 29 im Ziel angekommen. Viele haben schon bis zum ersten Checkpoint bei Kilometer 550 das Rennen abbrechen müssen.

Ich denke mir hat vor allem die mentale Einstellung, die ich mir definitiv bei den Pfadfindern angeeignet habe, weitergeholfen mich weiter zu quälen. Wir Pfadfinder sind es ja nun mal von klein auf gewohnt nicht zu wissen, wie weit man am Tag noch kommen wird, was für Essen zur Verfügung stehen wird und welche Herausforderungen der Tag noch mit sich bringen wird. Auch eine gewisse Härte zu Wind und Wetter, tagelanger körperlicher Anstrengung oder aber auch die Einstellung zu hygienischen Umständen sind für uns Pfadfinder ja nichts neues.

Was mir geholfen hat ist auch, dass ich nicht das Ziel als Ziel vor meinen Augen gesehen habe, sondern, dass ich mich immer auf die nächsten 10 bis 20 km konzentriert habe. Wenn man auf den Tacho schauen würde und man sieht, dass man in einer völlig dehydrierten Gemütslage noch 1300 km fahren müsste, hätte ich sofort abgebrochen.

Redaktion: Warst du am Ende unter den 29 Fahrern?

Leider nein. Eine Mehrzahl an Gründen hat mich nach gut 1470 km zur Aufgabe bewogen. Zum einen hatte ich bereits zu Beginn des Rennens aufgrund des Essens in Bischkek (der Hauptstadt Kirgisistans) mit Magen- und Darmproblemen zu kämpfen, die während des Rennens auch nicht wirklich besser wurden. Am letzten Checkpoint vor dem Ziel hatte ich Gelegenheit auf eine Waage zu steigen, zu dem Zeitpunkt hatte ich bereits 8 kg Körpergewicht verloren, zu Hause in Deutschland waren es dann sogar 10 kg. Eine weitere Beeinträchtigung hatte ich, nicht etwa durch mein lädiertes Knie, sondern durch eine enorm angeschwollene und schmerzende Achillessehne. Aus der Rennbeschreibung wusste ich, dass auf den letzten 250 km noch weitere gut 30 km das Fahrrad über Geröll geschoben und getragen werden musste. Ich hatte echt bedenken, dass ich meine Achillessehne dabei reißen oder dauerhaft beschädigen könnte.

Vielleicht war es aber auch das Ende meiner mentalen Kräfte, mein Ausstieg passierte auf der Abfahrt nach Kochkor auf der ich aufgrund eines extremen Gegenwindes nicht richtig vorankam. Ich hatte nur noch das

Höhenprofil vor Augen, es ging steil bergab auf einer der typischen (schmerzhaften) Waschbrettschotterstraßen, aber dennoch ging es nicht voran. Ich kämpfte mit 8-9 km/h gegen den Wind an, irgendwann war ich am Ende meiner Kraft. Ich ließ mich als Anhalter, samt Fahrrad, bis in die nächste Stadt fahren.

Noch immer finde ich, dass es die richtige Entscheidung war an diesem Punkt aufzuhören.

Redaktion: Hattest du vorher auch schon mit dem Gedanken gespielt aufzuhören?

Oh ja, da gab es viele. Gleich am dritten Tag habe ich mir eine Acht ins Hinterrad gefahren. Ich habe gedacht, dass das Rennen gelaufen wäre. Für mich war es wie ein unkalkulierbares Risiko unter diesen Umständen weiterzufahren. Zum Glück wurde ich zum Weiterfahren am ersten Checkpoint motiviert, sodass ich das Risiko der Weiterfahrt in Kauf genommen habe nach kleinerer Reparatur weiterzufahren.

Ein anderes Mal, dachte ich, dass Rennen wäre vorbei als wir den zweiten Tag auf einem Plateau in 3600 m Höhe entlang des Stacheldrahtzauns neben der chinesischen Grenze gefahren sind. Mir war den ganzen Tag schon flau in der Magengegend. Petra, einer Teilnehmerin aus der Slowakei, mit der ich zu diesem Zeitpunkt viel zusammengefahren bin, und ich entschlossen uns zu einer alten Fabrikanlage zu fahren, direkt am Stacheldrahtzaun. Es entpuppte sich allerdings als ein alter heruntergekommener sowjetischer Militärstützpunkt. Es brannte Licht in dem Gebäude wir trafen aber zunächst keinen Menschen an, daher suchten wir das marode Gebäude ab. Bis uns irgendwann mit Taschenlampen in der Hand verwundert dreinblickende Soldaten auf einem Flur entgegen kamen. Wir machten ihnen deutlich, dass wir eine Übernachtungsmöglichkeit brauchten. Da sie Angst hatten wir könnten Spione sein hat die Entscheidung uns aufzunehmen sehr lange gedauert, auch mussten wir unseren GPS-Tracker und Handys ausschalten und unsere Pässe vorzeigen. Mir war das in dem Moment allerdings alles im wahrsten Sinne des Wortes „Scheiß egal“. Ich hatte zu dem Zeitpunkt bereits Schüttelfrost und Fieber bekommen. Spätestens als ich unter Beobachtung eines Soldaten zum Plumpsklo geführt worden bin und dieser meine Kotzgeräusche vernommen hatte, haben sie gemerkt, dass wir keine Spione waren und wirklich auf Hilfe angewiesen waren. So saßen wir anschließend mit etwa 10 Soldaten am Tisch und wurden versorgt mit Brot und Tee. Petra konnte zum Glück etwas Russisch, sodass sie ihnen noch etwas über unser Rennen erzählen konnte, bevor ich von einem Soldaten mit 5 Wolldecken zugedeckt auf ein Feldbett gelegt worden bin. Nie im Leben hätte ich gedacht, dass ich am nächsten Morgen weiter hätte fahren können.

Es ging mir aber am nächsten Tag erstaunlich besser. So legten wir gemeinsam 130 km zum zweiten der drei Checkpoints zurück.

Ich hätte noch so viele weitere Anekdoten, aber diese Nacht im Krankenbett bei der kirgisischen Armee werde ich wohl nie in meinem Leben vergessen.

Redaktion: Warum hatten so viele Teilnehmer, wie du, mit den Magen- und Darmproblemen zu kämpfen?

Naja, ich gehöre zu denjenigen, die alles einmal ausprobieren müssen, so auch das Essen. Die Stutenmilch „Kumys“ oder die Schafkopfsuppe, gelagert in einer Jurte ohne Kühlschrank, bekommt dem einfach ausgelegten europäischen Magen wohl scheinbar einfach nicht. Hinzu kamen weitere Faktoren wie die Anstrengung durch Hitze und Höhenmeter. Alles zusammen muss der Körper erst mal wegstecken. Bei so einem Rennen können die Kohletabletten wichtiger werden als der Traubenzucker als Energielieferant ;)

Redaktion: Du sagtest, du bist nicht die ganze Zeit allein gefahren. Hattest du viel Kontakt zu den anderen Teilnehmern, wenn ihr doch immer allein gefahren seid?

Es gab eine ziemliche Dynamik während des Rennverlaufs, welche spannend zu beobachten war. Der Fokus lag am Anfang noch voll auf sich selbst. Nach und nach bildeten sich kleinere Grüppchen vor allem im hinteren Bereich des Fahrerfeldes, die ein gemeinsames Tempo fuhren und immer öfter Pausen zusammen einlegten. Ich bin ab Mitte des Rennens beispielsweise auf Petra und Michael gestoßen. Wir drei waren froh sich unterhalten zu können und nicht den ganzen Tag allein radeln zu müssen, da keiner von uns Dreien die Ambitionen hatte auf dem Podium zu stehen. Der Nachteil an dem Gebilde war, dass man irgendwann eine gewisse Verantwortung für seine Begleiter aufbaute. Plötzlich musste man sich nicht mehr nur noch um sich selbst sorgen. Ich denke, dass für mich allerdings die Vorteile einer solchen Zweckgemeinschaft aus Motivationsgründen überwogen haben. Der Renngedanke war zu dem Zeitpunkt sowieso schon weit entfernt. Wir hatten nur noch ein Ziel, Hauptsache ankommen.

Redaktion: Wie sah es mit Zuschauern am Rand der Strecke aus?

In der Tat wir hatten einige Zuschauer, die wohl eher die Gelegenheit genutzt haben, uns spontan anzufeuern, da die meisten wohl nichts von dem Rennen gewusst haben. Wir erlebten aber auch epische Momente am Rand der Strecke von besonderer Szenerie. Die Sicht auf wilde Pferdeherden vor schneebedeckten Bergen bei Sonnenuntergang oder der Blick auf einen auf einem Pferd reitenden Jungen mit einer kirgisischen Flagge in der Hand und an uns jubelnd vorbeireitend bleiben mir in Erinnerung. Auch die unzähligen Murmeltiere, die uns am Streckenrand begleiteten und uns, wie es schien, auslachten bzw. untereinander Warnzeichen gaben, werde ich nicht mehr vergessen.

Was mir vor dem Rennen nicht so bewusst war, war, dass das Rennen auf den Social-Media-Kanälen in der Bikepacking-Szene enorm verfolgt wurde und viele Freunde meinen GPS-Tracker als „Dotwatcher“ live im Internet beobachteten. Mir passiert es immer noch, dass ich von Freunden aus dem Bekanntenkreis (vor allem dem meiner Eltern) auf das Rennen angesprochen werde. Das ist schon ein schönes Gefühl.

Redaktion: Würdest du ein Rennen dieser Art wieder bestreiten?

Auf jeden Fall. Das Rennen hat mir alles abverlangt, jedoch habe ich Sachen erlebt und gesehen, von denen ich noch nicht einmal geträumt hätte. Das war mir meinen wund gescheuerter Hintern definitiv wert! Außerdem habe ich das Ziel noch nicht erreicht, also muss ich mich auf jeden Fall nochmal an die Startlinie stellen!

Redaktion: Noch eine kurze Schnell-Fragerunde zum Ende:

Wie viele Tage bist du am Stück gefahren?	13	
Was hast du komplett unterschätzt? dass hatte ich nicht mit eingeplant.		Das viele schieben des Fahrrads,
Wie viele Stunden sitzt du dabei auf dem Sattel?	111 Stunden und 5 Minuten	
Wie viele Duschen hattest du?	2, die erste am 11. Tag.	Dusche hatte ich nach 6 Tagen, die zweite
Wie viele Platten hattest du unterwegs?		Keinen einzigen! :)
Wie viele Unterhosen hattest du dabei? nichts drunter getragen ;)		Keine, unter den engen Fahrradhosens wird

Redaktion:

Wenn nach dem Lesen jetzt jemand mit dem Gedanken spielt nach Kirgisistan zu fahren, kann man das Land auch als Pfadfinder-Fahrtenland empfehlen? Und wo findet man weitere Informationen zum Bikepacking und zum Rennen?

Für eine ältere erfahrenere Fahrtsippe kann ich das Land wärmstens empfehlen. Kirgisien hat so viele schöne Berge und Landschaftsformen zu bieten, von trockenen Valleys über nährstoffreiche Berghänge, Gletscher, Steppen und Seen. Nirgendwo sonst sind der Trinkwasserzugang und die Schlafplatzsuche einfacher als in Kirgisien. Auch die Fortbewegung mittels Trampens ist wirklich einfach.

Mehr Informationen zum Thema Bikepacking bekommt man beispielsweise auf der Seite bikepacking.com. Dort sind viele Tipps zur Wahl des Fahrrads, der Ausrüstung, Infos zu Events und Strecken zu finden. Direkte Informationen zum Silk Road Mountain Race gibt es auf silkroadmountainrace.cc.

Redaktion: Vielen Dank für deinen spannenden Bericht, ich wünsche dir viel Spaß auf weiteren Abenteuern!



