



Mit dem Rennrad auf dem Weg zum Feldberg-Gipfel.



Ein Selfie im Zweier-Kajak auf dem Bodensee.



Start mit der Draisine: Mit modernen Modellen der von Karl Drais 1817 zum Patent angemeldeten Laufräder begannen Ute Jansen und Markus Frommlet in Karlsruhe ihre Umrundung Baden-Württembergs.

Bilder: z



Mountainbikes gehörten zu den eher konventionellen Fortbewegungsmitteln.



Ein Floß transportierte Markus Frommlet und Ute Jansen auf dem Althrein bei Iffezheim.

„Abenteuer direkt vor der Haustür“

Ute Jansen aus Döfingen und Markus Frommlet aus Weinstadt haben Baden-Württemberg mit eigener Muskelkraft umrundet

VON TIM SCHWEIKER

Ute Jansen aus Döfingen und Markus Frommlet aus Weinstadt haben den etwas anderen Urlaub gemacht: Entlang der Grenzen haben sie mit eigener Muskelkraft zu Lande und zu Wasser Baden-Württemberg umrundet.

Start und Ziel der ungewöhnlichen Tour war Karlsruhe. Los ging es auf Draisinen, Richtung Neckargemünd mit City-Rollern, nach Wertheim mit Nordic-Cross-Skates, nach Demmingen mit dem Mountainbike, auf dem Bodensee waren Tretboot und Zweierkajak gefragt, auf die Zielstapfe ging es per Fahrrad-Rikscha. Übernachten haben die beiden im Zelt. Die Ausrüstung mit Kocher, Schlafsäcken und Isomatten haben sie zum größten Teil selbst transportiert.

Die SZ/BZ hat mit den beiden über ihre Grenzerfahrungen gesprochen.

Rund um Baden-Württemberg: Wie lange hat es von der Idee zur Umsetzung gedauert?

Markus Frommlet: „Die Grundidee gab es seit Februar. Seither waren wir mit der Planung beschäftigt. Nachdem die Route feststand, mussten wir die einzelnen Stationen organisieren.“

Ute Jansen: „Wir brauchten ja überall Helfer, die uns beispielsweise beim Wechsel der Geräte unterstützen haben oder exotische Fortbewegungsmittel zur Verfügung gestellt haben. Jetzt können wir sagen: Es war aufwendig, aber es hat alles super geklappt.“

Sie haben an 22 Tagen 16 verschiedene Fortbewegungsmittel benutzt. Welches war die größte Herausforderung?

Ute Jansen: „Die schwierigsten Passagen waren das Rollstuhlfahren in

Ulm und an der Donau entlang – nach 80 Kilometern mit dem Mountainbike am Morgen. Das war für uns genauso ungewohnt wie die Fahrt mit dem Liegerad-Tandem von Ulm an der Iller bis nach Aitrach am Abend dieses Tages.“

Markus Frommlet: „Beim Liegerad-Tandem ist vor allem das Aufsteigen und Losfahren das Problem. Wir haben beim ersten Versuch fast eine Viertelstunde gebraucht, ehe wir endlich loskamen ohne umzukippen. Dagegen war das Skateboarden vergleichsweise problemlos, auch wenn ich erst zwei Monate vor unserer Tour das erste Mal auf einem Skateboard gestanden habe.“

Rund um Baden-Württemberg: Das heißt 1500 Kilometer und mehr als 14 000 Höhenmeter. Wie ging es Ihnen konditionell?

Ute Jansen: „Ich hatte vorher gehörig Respekt vor unserem Abstecher mit dem Rennrad auf den Feldberg. Wir wollten auf unserer Tour ja auch den höchsten Punkt des Landes erreichen. Auch wusste ich vorher nicht, wie ich drei aufeinanderfolgende Mountainbike-Tage mit Strecken von jeweils über 100 Kilometern und 1000 Höhenmetern am Tag schaffen sollte. Wir haben das aber gut bewältigt.“

Markus Frommlet: „Wir sind beide regelmäßig sportlich aktiv, gehen gerne in die Berge und sind gut trainiert. Trotzdem ist es anstrengend, wenn man mitten im Odenwald mit Mountainbikes und vollem Gepäck auf zum Teil halb verfallenen und überwachsenen Wegen entlang der Grenze für drei Kilometer mehr als eine Stunde braucht. Kaum Wasser, kaum eine Ortschaft, Natur pur. Aber auch so etwas macht ja einen Teil des Reizes aus. Man erlebt eine Landschaft viel unmittelbarer

als das normalerweise der Fall ist.“

Gibt es im Lauf von 22 Tagen nicht irgendwann so etwas wie einen Lagerkoller?

Ute Jansen: „Klar kommt man mal an einen Punkt, wo es nicht so läuft. Aber wir hatten unsere Tiefpunkte nicht zur selben Zeit und konnten uns immer gegenseitig aufbauen und Mut machen. Auch die Begegnungen mit den Menschen entlang der Grenze haben uns immer wieder motiviert.“

„Die Leute waren sehr nett“

Es ging Ihnen aber nicht um extreme sportliche Leistungen?

Ute Jansen: „Vielen geht es um immer extremere Sportarten an möglichst exotischen Orten. Wir wollten zeigen, dass man auch direkt vor der Haustür tolle Erlebnisse haben kann.“

Markus Frommlet: „Baden-Württemberg ist dafür ein ideales Land: Wir haben Berge, Flüsse, Seen, Wälder – ganz unterschiedliche Landschaften. Es war toll, das alles so bewusst kennenzulernen. Es ist zum Beispiel ganz fantastisch, wenn man den wunderschönen Althrein bei Iffezheim mit dem Floß hinab fährt.“

Den Rhein bei Schaffhausen haben Sie etwas wilder in Erinnerung, oder?

Markus Frommlet: „Stimmt. An dem Tag hat es in Strömen geregnet und bei ziemlich starker Strömung ist uns mit dem Zweierkajak passiert, was wir unbedingt vermeiden wollten.“

Ute Jansen: „Wir sind gekentert. Dank unseren Kenterübungen im Kajak-Kurs saßen die kommenden Schritt

te zum Glück gut: Ruhe bewahren, Spritzdecke lösen und auftauchen und dann der erste Gedanke: die Paddel retten. Danach schwammen wir zum Ufer und luden aus, um erst mal das Wasser aus dem Boot zu bekommen. Verloren ging nur eine Sonnenbrille. Das restliche Gepäck war sicher verstaubt und das meiste war trocken geblieben.“

Auf welche Reaktionen sind Sie bei Ihrer Tour gestoßen?

Ute Jansen: „Wir waren begeistert, wie nett die Leute überall waren. In Wangen beispielsweise wurden wir feierlich im Rathaus empfangen, auch in Weikersheim, Demmingen, Ulm und Iffezheim hat uns ein richtiges Empfangskomitee begrüßt. Vielerorts kamen auch Bürgermeister oder Ortsansässige, um uns zu treffen.“

Markus Frommlet: „Und die Leute haben uns geholfen, wenns nötig war. So haben wir Wasser bekommen, als eines Abends schon alle Läden zu waren und in Friesenhofen hat eine Oma für uns Spaghetti gekocht, weil das Sportler doch so gerne essen.“

Ihr Fazit?

Markus Frommlet: „Baden-Württemberg hat sehr abwechslungsreiche und teilweise auch einsame, naturbelassene Landschaften. Und es beherbergt herzliche Menschen mit unterschiedlichsten Dialekten. Hier bietet sich die Möglichkeit, direkt vor der Haustür Abenteuer zu erleben. Man muss nur einfach losziehen.“

Info

Auf der Seite www.rund-um-bw.de im Internet haben Ute Jansen und Markus Frommlet ein Tagebuch ihrer Reise verfasst und weitere Informationen zu ihrem Projekt zusammengestellt.



Bild:Artalis-Kartographie / Fotolia



Auf Skateboards durch Oberschwaben.