

## Mit Muskelkraft ums Ländle: Abschluss-Floßfahrt ins Abenteuer



Manchmal wurde es auch richtig romantisch: Sonnenuntergang bei der Kehler Paddlergilde; Foto: Rund um BW

dnw +++ 02. September 2016

Karlsruhe/Iffezheim (che) Ute Jansen und Markus Frommlet wollen von Karlsruhe aus komplett Baden-Württemberg grenzgetreu umrunden, allerdings ausschließlich mit muskelkraft-betriebenen Fortbewegungsmitteln. Mit dabei: herkömmlich Sachen wie Rennrad oder Inline Skates, aber auch ungewöhnlichere Gefährte wie Rollstühle, ein Liegeradtandem und ein Floß. Ein Tag vor der Rückkehr ans Karlsruher Schloss gilt es noch eine abenteuerliche Floßfahrt zu absolvieren und den Körper ein letztes Mal zu motivieren.

### Floßfahrt mit dem Ziel vor Augen

"Jetzt, wo wir das Ziel vor Augen haben, steigt natürlich die Motivation enorm", strahlt Ute Jansen förmlich durch den Telefonhörer. "Wir fühlen uns wirklich gut und sind schon ganz gespannt auf die Floßfahrt, die heute Nachmittag nochmals ein kleines Abenteuer wird." Die beiden wissen zwar, wo sie mit dem Floß ins Wasser müssen und auch, wo sie anlanden werden. Doch der Weg dazwischen ist noch etwas ungewiss: "Wir steigen einfach ein und schauen uns den Wasserstand nochmals an. Dann gucken wir mal, wie es geht. Zur Not werden wir aussteigen und schieben - beziehungsweise tragen", lacht Markus Frommlet.

### Körper: "Jetzt reicht es langsam!"

Die beiden Sportler befinden sich auf den letzten Kilometern ihrer Tour. Nach drei schweißtreibenden Wochen und fast 1.500 Kilometern streiken die Muskeln auch mal: "Der Körper will so langsam nicht mehr so richtig, das ist auch logisch nach 21 Tagen ohne Pause, ohne Ruhetag", beschreibt der 54-Jährige die Folgen der Strapazen, aber es halte sich mit den Schmerzen noch in Grenzen. Sie könnten auch noch fünf bis zehn Tage weitermachen, aber "der Körper signalisiert einem abends schon: jetzt reicht es langsam."

### Viel über die Menschen gelernt

Doch die harte Arbeit hat sich gelohnt: Ute Jansen und Markus Frommlet haben nicht nur Baden-Württemberg von einer ganz neuen Seite kennengelernt, sondern "an der Grenze" auch sehr viele tolle Menschen getroffen: "Wir hatten so viele nette Kontakte rund um Baden-Württemberg, von denen wir ganz

toll unterstützt wurden", erzählt die 46-Jährige Ute Jansen. "Wir haben unheimlich viel über das Leben an der Landesgrenze erfahren. Gerade wie engagiert viele Menschen für ihre Gemeinde und auch den Naturschutz, für die Umwelt sind. Das fanden wir einfach großartig."

### **"Nach zwei Minuten sind wir eingeschlafen"**

Nach den drei Wochen gilt es für beide, die müden Knochen etwas zu entspannen. Pläne für eine neue Tour gibt es noch nicht, trotz dreiwöchiger Zweisamkeit sei dafür einfach keine Zeit gewesen: "Man muss sich das so vorstellen: wenn wir abends so nach 100 Kilometern Rennrad hoch auf den Feldberg ans Ziel kommen, dann muss das Zelt aufgebaut werden, wir müssen uns um das Abendessen kümmern und eventuell noch ein paar Einkäufe erledigen", gibt Jansen ein paar Einblicke in den "Feierabend" der beiden Sportler. "Dann schreiben wir noch unseren Blog, verbringen noch ein bisschen Zeit mit den Leuten vor Ort, mit denen wir auch immer gerne zusammengesessen haben und dann geht es ins Zelt. Da sind wir praktisch immer nach zwei Minuten eingeschlafen."

### **Morgen Schlussetappe und Empfang am Karlsruher Schloss**

Wer die beiden morgen, am Samstag, am Karlsruher Schloss empfangen will, der muss zum Glück nicht so früh aufstehen. "Wir wollen gegen elf Uhr mit den Kanukollegen vom Kanuclub Karlsruhe-Maxau mit dem Kanadier von Iffezheim aus den Rhein ein Stückchen runterfahren und dann in Maxau gegen 13 Uhr anlegen", so Frommlet. "Danach geht es auf die Fahrrad-Rikscha und mit der gemütlich zum Schloss. Da werden wir gegen 15 Uhr ankommen." 1.500 Kilometer liegen dann hinter Ute Jansen und Markus Frommlet, allein mit Muskelkraft und vielen ungewöhnlichen Gefährten. Was bleibt, sind eine ganze Menge großartige Erfahrungen, viele tolle Menschen und vermutlich auch ein dicker Muskelkater - aber der ist nach ein paar Tagen weg, die Erinnerungen aber werden die beiden ihr ganzes Leben mit sich tragen.

Wer die Tour mitverfolgen möchte, findet tägliche Reiseberichte auf der Homepage von Ute Jansen und Markus Frommlet: [www.rund-um-bw.de](http://www.rund-um-bw.de)

Den Bericht von vergangener Woche bei regio-news.de finden Sie [hier](#).