

Mit Muskelkraft ums Ländle: Kajak-Wellness für die Füße



Kilometerweit mit dem Longboard und nur ab und an mal unfreiwillig abgestiegen: Ute Jansen und Markus Frommlet; Foto: Rund um BW

dnw +++ 26. August 2016

Karlsruhe/Friedrichshafen (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. Nach zwei Wochen schweißtreibender Tour freuen sich die beiden gerade über ihre Kajak-Etappe: da brauch man die Füße mal nicht.

Im Kajak die Füße hochlegen

Als wir Ute Jansen und Markus Frommlet erreichen, machen sie gerade Mittagspause. Die Etappe verläuft vom Campingplatz Iriswiese im Nordosten des Bodensees hinauf nach Meersburg. "Soweit geht's uns ganz gut, vor allem weil wir heute im Kajak sitzen", lacht die 46-Jährige Ute Jansen. "Die letzten drei Tage sind wir ja gewandert und Longboard gefahren. Wir hatten zweimal 32 Kilometer und einmal 47 Kilometer Tagesetappe. Da haben die Füße doch ein bisschen gelitten. Ich bin jetzt froh, dass wir die Beine mal etwas ausruhen können", so Jansen über ihre fuß- und beinfreundliche Kajak-Etappe.

Longboard unbeschadet überstanden

Gerade mit dem Longboard hatte Markus Frommlet beim Training durchaus seine Probleme. In den letzten Tagen zog er sich aber souverän aus der Affäre: "Es ging in der Praxis eigentlich. Wir sind die ebenen Abschnitte und leichten Gefälle mit dem Longboard gefahren. Am Anfang war es für mich etwas abenteuerlich, aber wir sind beide fast immer oben geblieben. Es lief ganz gut, ich bin ohne Verletzungen davon gekommen", muss der Sportpädagoge auch etwas über sich selbst lachen.

Kein Empfang, keine Interviews

Wer die Berichte auf der Homepage der beiden Sportler verfolgt, bemerkt die vielen Journalisten, die regelmäßig über die Tour schreiben, sprechen oder filmen. Auch wir von regio-news.de "stören" immerhin regelmäßig am Freitag in der Mittagspause. Die Aufmerksamkeit sei aber kein bisschen nervig, sondern eine tolle Sache: "Das Gute ist, dass wir an der Grenze entlang manchmal gar keinen Empfang haben", erklärt Ute Jansen grinsend. "Das haben wir sogar in kleinen Ortschaften festgestellt, wo überhaupt keine Anrufe

durchkamen. Meistens beziehen sich die Interviews aber auf abends oder die Mittagspause. Gestern sind wir ein bisschen beim Longboarden gefilmt worden, das war gut machbar", berichtet die Diplom-Ingenieurin.

Der halbe Ort kommt zur Begrüßung in den Wald

Motivierend sei weiterhin die großartige Unterstützung im Verlauf der Route. Überall treffe man hilfsbereite, freundliche Menschen, die "Rund um BW" unglaublich positiv aufnehmen: "Wir hatten schon ganz tolle Erfahrungen. Zum Beispiel kam in Demmingen mitten im Wald, dem östlichsten Punkt Baden-Württembergs, der halbe Ort zusammen, um uns zu begrüßen", beschreibt Ute Jansen die Begegnungen, die das Duo unterwegs bereits gesammelt hat.

Tretboot-Etappe in der Hitze

Morgen steht für die beiden Sportler eine recht ungewöhnliche Fahrt an: Mit dem Tretboot geht es von Meersburg nach Konstanz quer über den Bodensee. Trotz der zu erwartenden Hitze sind Jansen und Frommlet guter Dinge, die Etappe ohne Hitzschlag hinter sich zu bringen: "Die Tour ist insgesamt zehn Kilometer lang und wenn wir noch ein bisschen Schmalz in den Oberschenkeln haben, werden wir das in zwei bis zweieinhalb Stunden geschafft haben. Wir wollen ja schon relativ früh gegen 9 Uhr aufbrechen und hoffen daher, dass es nicht so heiß wird, dass wir uns immer wieder im See abkühlen müssen", erklärt Markus Frommlet den Plan, der Sonne zuvor zu kommen.

Mit dem Floß zu neuen Ufern

Damit bricht für "Rund um BW" auch die letzte Woche ihrer ungewöhnlichen Tour an. Ute Jansen freut sich ganz besonders auf eine Etappe à la Huckleberry Finn und Tom Sawyer: "Ich denke, die Floßfahrt dürfte ziemlich spannend werden. Die Einstiegsstelle am Altrheinarm haben wir uns bereits angeschaut und auch, wo wir wieder rauskommen. Dazwischen ist es im Moment noch etwas ungewiss. Wir wissen, dass es eine Brücke gibt, bei der wir uns auf den Bauch legen müssen, weil es so flach ist. Das wird wirklich spannend, aber wir wollen ja auch ein bisschen Abenteuer", so Jansen.

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

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