

## Mit dem Rennrad von Graz über Lignano ins Endorphin-Paradies

Im folgenden Herbst hatte jemand eine Idee! Eine wirklich große Idee! Er wollte mit dem Rennrad von Graz nach Lignano an der italienischen Adria fahren. An einem Tag – stolze 366 Kilometer mit rund 3.000 Höhenmetern. Der *Weisse Kenianer in Ausbildung*, stets für jeden Wahnsinn zu haben, war sofort Feuer und Flamme. Zwei weitere Mitstreiter waren schnell gefunden und bei einem einzigen Kriegsrat plante man Einmarsch und Eroberung des legendären Hausmeisterstrandes für Mai des nächsten Jahres. Endlich einmal eine ansehnliche Grundlageneinheit gleich zu Saison-Beginn hinlegen, dachte der *Weisse Kenianer* und rieb sich die Hände. Ein weiterer Freund hörte von der Idee und erzählte seinem ausdauer-sport-begeisterten Vater davon. Dieser war einige Semester älter als der Rest der Truppe, dafür aber umso fitter und ein begnadeter Berg- und Marathonläufer. Er schloss sich der Truppe an.

Der *Weisse Kenianer in Ausbildung* bereitete sich ausgesprochen ernsthaft auf den Höllenritt vor: Er betrat ein Zweiradfachgeschäft seines Vertrauens, um sich vom Chef des Hauses höchstpersönlich eine Tagesration an Sportnahrung für die Fahrt zusammenstellen zu lassen. Der Sportnahrungs-Experte empfahl ihm pro Stunde mindestens einen Kohlehydrat-Eiweiß-Riegel oder ein Sport-Gel zu sich zu nehmen und einen Liter zu trinken. Eine beachtliche Menge an Treibstoff!

Zusätzlich zur neumodernen Sportnahrung verstaute der *Weisse Kenianer* noch Semmeln, Bananen, zwei Kanister Iso-Getränke und Coca Cola im Begleitwagen, der netterweise von einem Vater der „Glorreichen Fünf“ gefahren wurde.

Am 21. Mai um 4 Uhr früh standen wildentschlossene, mehr oder weniger durchtrainierte, mehr oder weniger junge Männer, in der morgendlichen Dunkelheit bereit, um von Graz bis ans Meer zu radeln. Voller Hoffnung, dass ihr Vorhaben an Christi Himmelfahrt kein Himmelfahrtskommando werden würde.

Es war ein tolles Gefühl, wie eine geheime Expeditionsgruppe durch die fast menschenleeren Grazer Straßen zu radeln, begleitet von den Anfeuerungsrufen diverser Betrunkener: „Lauter Depperte auf Radln!“, „Hobts nix bessers ztuan?!“, „Geht’s wos oabeitn!“

Das spornte an.

Man wählte ein moderates Tempo, denn es war klar, dass es ein sehr langer Tag werden würde und sich jedes sinnlos oder frühzeitig verschossene Korn mit Sicherheit später rächen würde.

Der *Weisse Kenianer* wusste, dass er und der schnauzbärtige „Sir Run-a-lot“ mit den Oberschenkeln eines Eisschnellläufers und der Beharrlichkeit einer sibirischen Wanderhure die besten Radfahrer in der Truppe waren.

Nach gut zwei Stunden ohne nennenswerte Zwischenfälle oder Steigungen kamen sie zum ersten Berg, den es zu überwinden galt. Sie hatten eine längere Strecke mit möglichst wenig hohen Bergen gewählt, aber ganz ohne Höhenmeter kommt man leider nicht von Graz nach Lignano, auch wenn es in der Theorie geografisch bergab geht. Leider nur in der Theorie. Am Berg hieß es mit so wenig Krafteinsatz wie möglich zu fahren, ein Tempo zu wählen, das noch schnell genug war, um einen runden Tritt zuzulassen, aber langsam genug, um den Puls nicht zu sehr in die Höhe zu treiben. Möglichst unauffällig – innerlich leicht vor sich hin pfeifend – schlich der *Kenianer* den Berg hoch, als könnte er seinem Körper verheimlichen, dass er sich doch mehr anstrengen musste als ihm lieb war. Der Pulk zog sich rasch auseinander, hatte man doch schon im Vorfeld ausgemacht, dass am Berg jeder sein eigenes Tempo fahren solle.

Er kam gemeinsam mit dem leicht in seinen Schnauzer schnaubenden „alten Bergläufer“ als Erster oben an, wo sie auf die anderen warteten. Dann ging es gemeinsam rasant abwärts. Dabei wählten Mr. Berglauf, der mit Vornamen Walter heißt, und der *Kenianer* ein zu hohes Tempo für den Rest der Truppe. Die von hinten nach vorne gerufenen Worte: „Walter, langsamer bitte!“, sollten an diesem Tag zu einem Mantra werden, das sich mangels Sauerstoff immer mehr zu einem verzweifelt-wütenden „Waaalter!!!“ entwickelte.

Doch der gute Walter reduzierte sein Tempo nur kurz und geringfügig, um wenig später wieder auf seine Standard-Geschwindigkeit zu beschleunigen. Was speziell einem der Fünf den Nerv zog, aber dessen Geflüche hörte Walter nicht – dazu war er immer zu weit vorne. Der gute Mann, Mitte 50, stammte eben noch aus einer Zeit, wo es, egal ob im Training oder beim Wettkampf, nur eine einzige Gangart gab: Vollgas! Und das würde er am heutigen Tag für ein paar Jungspunde, die doch locker mit ihm mithalten müssten, auch nicht ändern.

Nebenbei sei erwähnt, dass Walter eine persönliche Bestzeit im Halbmarathon von 1 Stunde und 11 Minuten zu Buche stehen hatte. Eine Zeit, mit der man noch heute so manchen Halbmarathon in Österreich locker gewinnt. Vorausgesetzt Günther Weidlinger ist nicht am Start und der Veranstalter konnte sich keinen echten Kenianer leisten. Walter hielt nichts vom Dahinbummeln, er wollte zügig nach Lignano. Zügig zum kühlen Bier am coolen Strand.

Nach fünf Stunden schrie einer auf, der Wadenkrampf biss unbarmherzig zu. In beiden Beinen gleichzeitig. Der zweite Berg war zu viel für ihn gewesen. Man beschloss, dass eine gemeinsame längere Pause wenig Sinn machen würde. Also packte man ihn samt Drahtesel in den Begleit-Bus, um ihn für die nächsten 50 Kilometer zu kutschieren. Generell waren mehrere kurze Stopps von 10 bis 15 Minuten eingeplant, aber keine langen Pausen, z. B. für ein ausge dehntes Mittagessen. Kurze Unterbrechungen zum Nachfüllen der Trinkflaschen, zum Auffüllen der Trikot-Taschen mit Nahrung hatten sich bewährt. Sie dienten auch zum Kleiderwechsel und Kreuz-wieder-Gerade richten. Nach einer ausgedehnten Mittagspause und vollem Bauch wäre wohl keiner mehr von ihnen auf den Drahtesel geklettert. Keiner außer Walter.

Nach dem circa fünfhundertsten „Waaaalter“, meinte „Mister 1:11h“ zum *Weißten Kenianer in Ausbildung*: „Jetzt fahren wir eh schon so langsam. Kann man eigentlich noch langsamer fahren?“ Und das meinte er keineswegs überheblich. Er war felsenfest davon überzeugt, dass er schon so langsam wie möglich fuhr. Dem *Weißten Kenianer* passte Walters Tempo ganz gut, und die Rückmeldungen seiner Pulsuhr waren meist im grünen Bereich. Aber als der liebe Walter nach stundenlanger Fahrt in einem Straßentunnel aus voller

Brust zu jodeln begann, während es dem Rest der Truppe schon lange zum Heulen zu Mute war, bedauerte er, dass in seiner Trikot-Rückentasche nur eine Banane und keine 44er-Magnum steckte.

Der *Kenianer* hatte nicht damit gerechnet, dass es bis zur italienischen Grenze so oft bergauf gehen würde. Es waren bis auf zwei längere Anstiege keine nennenswerten Berge dabei, aber es ging immer leicht wellig dahin und nach einigen Stunden im Sattel zehrt jede Steigung an der Substanz. Ein Hügelchen reicht, um den Puls in die Höhe klettern zu lassen – in eine Höhe, wo er nicht hingehört.

Obwohl er sich körperlich noch ziemlich gut fühlte und bis jetzt noch alles gut durchgefahren war, zweifelte er auf österreichischem Boden sehr daran, dass sie es bis ans Meer schaffen würden. Zu viel Kraft kosteten die unzähligen kleinen Anstiege, die den lieben Walter selten dazu veranlassten, das Tempo zu reduzieren. Auch der *Kenianer in Ausbildung* schrie innerlich schon: „Waaalter!“ Dieser dürfte wohl ein Fan des großen Miguel Indurain sein, denn er fuhr bergauf gleich schnell weiter wie auf der Geraden. Auch das Dauergrinsen dürfte er sich von Don Miguel abgeschaut haben. Obwohl es wahrscheinlicher war, dass sich der Spanier das Dauerlächeln bei Walter abgeschaut hatte. Sicher bei einer der vielen gemeinsamen Lauftrainings-Einheiten, der berühmten, fröhlichen Drei: 5-fach Tour-de-France-Sieger Miguel Indurain, Walter – die jodelnde Wanderhure – und der ehrwürdige Dalai Lama. Bemerkenswert ist auch die Tatsache, dass sie nie gedopt waren: natürlich Walter und der Dalai Lama.

Doch dann kam die topografische Rettung namens Kanaltal. Noch motivierender als die schöne Landschaft war die Tatsache, dass es von nun an bergab ging. Aber nicht im Negativen. Die Strecke zog sich von nun an fast nur mehr flach oder leicht fallend dahin. Der zusätzliche Rückenwind ließ Laune und Durchschnittstempo steigen, und ... Walter begann zu jodeln.

Der *Kenianer in Ausbildung* zog blitzschnell seine 44er aus der Trikot-Tasche. An der Grenze waren sie kurz stehengeblieben, und er hatte sie unbemerkt hinter dem übel riechenden WC von einem noch übler riechenden italienischen Mafioso günstig erstanden. Er legte an, zielte kurz und feuerte mit dem Mut der Verzweiflung wild

drauflos. Das aus den Untiefen seiner Seele gebrüllte „Waaaalter!“ ging im Lärm des Kugelhagels unter. Stille. Entsetzen. Dann: „Holo-diooo!“ Ein weiterer, kräftiger Jodler von Walter, gefolgt von einem ohrenbetäubenden Jauchzen, was für den untalentierten Schützen wohl so viel heißen sollte wie: Ein Satz mit X, dass war wohl nix! Er hielt sich die 44er selbst an die pochende Schläfe. Schloss die Augen. Klick. Da riss ihn eine Bodenwelle unsanft aus seinem Tagtraum.

Zurück in der ausgeweglosen Wirklichkeit machte er einen kurzen Systemcheck. Seine Beine fühlten sich auch nach 200 Kilometer noch recht gut an, nur der Nacken und das Hinterteil begannen immer mehr zu schmerzen. Er wechselte möglichst oft die Griffposition zwischen Aufleger, Obergriff- und Untergriffposition am Lenker. Doch nach rund acht Stunden half auch die Verlagerung der Belastung nicht mehr und seine beleidigte Nackenmuskulatur arretierte sich mit einem lauten Knacken in der Stellung, in der sie sich gerade befand. Also blieb er von nun an zwangsweise in dieser Position. Ein Satz mit X, hilft ja nix!

Dass er in Lignano mit dem Po eines Pavians ankommen würde, war ihm von vornherein klar gewesen. Also wechselte er öfter die Radhose, denn jede hat ein etwas anderes Sitzpolster. So hoffte er, sein Hinterteil möglichst lange schmerzfrei zu halten. Es blieb bei der Hoffnung.

Das Aufsitzen wurde nach den kurzen Pausen immer mehr zur Qual. Nach rund zehn Stunden konnte er nur stehend im Wiegetritt anfahren um sich dann ganz, ganz langsam unter großen Schmerzen auf dem harten Sattel niederzulassen – so, als säße er auf rohen Eiern. Was ja auch der Fall war.

Die Schmerzen ließen nach einigen Kilometern wieder nach. Nein, er gewöhnte sich einfach nur daran. Mittlerweile hatten schon alle, bis auf Jodel-Walter und seine Wenigkeit, den Begleitbus-Dienst in Anspruch nehmen müssen und ließen sich streckenweise chauffieren.

Nach elf Stunden nahm auch Walter plötzlich im Bus Platz. Ungläubiges Staunen aller Beteiligten machte sich breit. „Magic Walter“ klagte über Kopfweh – vielleicht hatte er einfach zu wenig getrunken oder zu viel gejodelt. Wir werden es nie erfahren.

Der *Weisse Kenianer in Ausbildung* hatte am meisten Angst vor einem Hunger-Ast oder vor Dehydrierung. Das durfte bei einer solchen Monstertour nicht passieren, denn davon würde sich sein Körper nicht mehr erholen, dass wusste er spätestens seit dem 4. Kapitel dieses Buches.

Frei nach dem Motto: „Besser zu viel als zu wenig!“, aß er alles, was er mitgenommen hatte. Exakt 16 Riegeln, 16 Gels, 16 Semmeln, drei Kilogramm Bananen und trank 16 Liter Isogetränk sowie drei Liter Cola, das er sich jedoch erst zur späteren Stunde gönnte. Der Zuckerschub verfehlte seine Wirkung nicht.

Mittlerweile hatte nur mehr der *Weisse Kenianer in Ausbildung* eine „weiße Weste“. Er hatte als Einziger noch nicht im Bus Platz nehmen müssen. Doch obwohl der Rest der Truppe sein persönliches Ziel, Durchzufahren nicht geschafft hatte, blies keiner der Freunde Trübsal. Man nahm gar die Beine für den Rest des Tages hoch! Ohne sich groß besprechen zu müssen, waren sich die Freunde sofort in dem Punkt einig, dass nun das erklärte Ziel der gesamten Truppe war, dem *Weissen Kenianer in Ausbildung* so gut wie möglich zu helfen, um ihn bis nach Lignano durchzubringen.

Und so fuhr immer einer der vier Freunde mit ihm, unterstützte ihn moralisch und auch mit großzügigen Windschattenspenden. Er war nach wie vor fest entschlossen, die Sache durchzuziehen und das „Alle-für-einen-Motto“, das die Truppe quasi stillschweigend beschlossen hatte, beflügelte ihn zusätzlich.

Aber nicht lange. Die Müdigkeit stattete ihm einen gnadenlosen Besuch ab. Dazu sein wundgeriebener Hintern, die Nacken- und Gesäßschmerzen. Seine Beine wurden hart, die Birne dafür weich. Er hatte 300 Kilometer zurückgelegt, musste sich schon 14 Stunden auf den Straßenverkehr und das Hinterrad des Vordermanns konzentrieren. 54 Kilometer vor Lignano, es begann bereits dunkel zu werden, machten sie noch einmal Pause. Eine letzte!

Eine Taktik musste her! Und diese konnte nur heißen: „Ich gebe jetzt einfach Vollgas, ohne Rücksicht auf Verluste. Entweder es zerreißt mich und meine Oberschenkel gehen auf wie Germteig oder es geht sich aus!“, meinte er in die Runde. In ihren Augen sah er die Antwort: „Fünf Sätze mit X. Das wird wohl nix“.

King Walter hatte sich eine längere Pause im Bus gegönnt und fühlte sich nun wieder fit genug, um den *Weissen Kenianer in Ausbildung* zu unterstützen. Hoffentlich jodelfrei. Der Rest der Truppe nahm samt Drahteseln im VW-Bus Platz, denn sie fürchteten, dass sie das geplante Harakiri-Tempo nicht würden mithalten können. Richtig gefürchtet. Vorher statteten sie beide Helden noch mit blinkenden leuchtenden Oberarmbändern aus. Der Bus fuhr diesmal nicht voraus, sondern machte den beiden auf der zweispurigen, stark befahrenen Fernstraße von hinten die Mauer: Zeit, alles auf eine Karte zu setzen! Aufgeben tuat ma nur an Briaf ...!

Also ließ sich der *Weisse Kenianer in Ausbildung* noch einmal so langsam wie möglich aus dem Wiegetritt auf sein geschundenes Hinterteil sacken. Dann begab er sich am Aufleger in die Aero-Kampfposition, rastete das Genick ein und drückte auf die Tube ... seines letzten Sportgels, denn er war hungrig. Siegeshungrig!

Als er seinen Rhythmus gefunden hatte, warf er einen Blick auf seinen Radcomputer, der zeigte knapp 40 km/h an. Wunderbar, jetzt ging die Post ab, er konnte das Meer schon riechen!

Dann passierte etwas, das er in seiner Hobby-Sportlerlaufbahn noch nie erlebt hatte. Er kurbelte sich in einen Rausch. Binnen fünf Minuten war er wie nach einem Rennstart bei 35 Grad im Schatten klatschnass. Die Beine wirbelten nur so herum, aber er verspürte keinen Schmerz mehr. Im Gegenteil, sein Körper schüttete solche Unmengen an Endorphinen aus, dass er high wurde. Einfach geil! Er fühlte sich frisch und bärenstark, hatte das Gefühl, dass ihn jetzt nichts und niemand mehr aufhalten könne. In diesem Hochgefühl der Unbesiegbarkeit war er sich sicher, dass er Lignano locker erreicht. Mehr als das: Er würde durch Lignano brausen, direkt zum Strand und dann übers Meer bis nach Tunesien. Und wieder retour. Nichts fährt besser, als die vom Körper selbst produzierten Drogen. Astreines „Homegrown“ im wahrsten Sinne des Wortes und noch dazu völlig legal. Mit hohem Suchtfaktor, der schon nach einer „Anwendung“ abhängig macht. Wer einmal in den eigenen Endorphin-Kessel gefallen ist, bleibt wie Obelix ein Leben lang süchtig danach.

Inzwischen war es bereits dunkel geworden, aber das beflügelte ihn nur noch mehr. Unter Straßenlaternen durchjagend, überholte er ständig seinen eigenen Schatten. Er war der Lucky Luke der Landstraße.

Noch tiefer klemmte er sich in die Aeroposition und hämmerte in die Pedale als gäbe es kein Morgen. Hinten im Bus konnte der Fahrer, ständig auf den Tachometer blickend, nur mehr ungläubig mit dem Kopf schütteln. In nur eineinhalb Stunden spulte er die letzten 50 der 366 Kilometer mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von stolzen 36 km/h herunter. Fliegen kann nicht schöner sein.

Mit einem: „Andi, langsamer bitte. Andiiiiiii!“, wurde er plötzlich aus seinem Endorphin-Rausch gerissen. Walter? Hatte tatsächlich, der verzweifelt hinter ihm strampelnde Don Walter um eine Temporeduktion gebeten? Unglaublich! Das war mehr wert, als die Tatsache, dass es nur mehr fünf Kilometer bis Lignano waren und, dass er es jetzt sicher schaffen würde. Gemeinsam mit Walter, dem das Jodeln vergangen war, ging er die letzten fünf Kilometer gemächlich an und genoss die Triumphfahrt so gut es ging. Innerlich jodelte er wie ein Verrückter. Also wie Walter.

Kaum sank der Endorphin-Spiegel, kehrten die Schmerzen wieder zurück. Doch dann tauchte sie auf, die für ihn zu diesem Zeitpunkt wohl schönste Ortstafel der Welt: Lignano! Jawohl! Es war geschafft! Mit einem wilden Jubelschrei passierte er jodelnd und jauchzend die so lange herbeigesehnte Stadtgrenze. Alles schmerzte. Wirklich alles. Egal. Er hatte durchgehalten und 366 Kilometer und über 3.000 Höhenmeter an einem Tag „gefressen“. Jetzt nur noch ein paar hundert Meter bis zum Hotel rollen, und dann genüsslich ein eiskaltes Cola und eine gute, möglichst scharfe italienische Pizza nach dem ganzen picksüßen Riegel- und Gelzeugs genießen und, bevor er einschlafen würde wie ein Baby, Sex!

Denkste!

Das Hotel war nicht zu finden.

Mit einem Schlag war die ganze Euphorie weggeblasen. Ihm war zum Heulen. Das konnte doch nicht wahr sein. Das ging doch auf keine Kuhhaut. Er hatte 366 Kilometer in den Beinen. 366 gefährliche Kilometer auf österreichischen, slowenischen und italienischen Straßen. Ohne Stürze. Ohne Reifenpanne. Ohne Zwischenfälle. Ohne sich im Bundes-, Landes- und Fernstraßen-Wirrwarr zu ver-



fahren. Und jetzt standen sie nach 17 Stunden Fahrt mitten in Lignano und fanden das Hotel nicht!

Wie lächerlich ist das denn?!

Hätte sich in diesem Moment sein gesamtes Blut nicht in seinen müden Beinen aufgehhalten, er hätte einen Bluttausch bekommen. Sie wussten, dass sich ihr Hotel an der Strandpromenade befand und waren diese bereits mehrmals abgefahren. Nichts. Er war fertig, am Ende, gereizt. Er kletterte in Zeitlupe vom Rad. Sein Körper blieb allerdings in der eingerasteten Rad-Position. Im Quasimodo-Walk näherte er sich dem Begleit-Bus. Tür auf. Drahtesel rein. Körper rein. Und schmollen. Keinen Zentimeter würde er mehr fahren. Er wollte heim. Mamaaa ...! Und allen Frauen sei es gesagt: Auch Männer können weinen. Ganz besonders gut in Lignano.

Eben noch im siebten Endorphin-Himmel und jetzt ohne Plan, ohne Hoffnung.

Zehn Minuten später war das Hotel gefunden. Zehn Minuten, die zu Ewigkeiten verkommen waren. Im Hotel warteten bereits ihre Herzdamen, die mit dem Auto voraus gefahren waren, und die jetzt glücklich ihre Helden der Landstraße in Empfang nahmen. Die dampfende Pizza und eine lange Umarmung seiner Liebsten schossen ihn aus dem Tal der Tränen wieder in den Himmel der Glückseligkeit zurück. Die Pizza schaffte er nicht einmal zur Hälfte, den Gang auf das Zimmer nur mit der stützenden Hilfe der Geliebten.

An dieser Stelle sei ein Hoch auf den Erfinder der Dusche angebracht! Was gibt es nach einer solchen Monsterfahrt besseres als eine Dusche von eisig kalt bis dampfend heiß? Nur eines ist noch besser: Ein Bett. Und kein Sex. Nicht heute. Schnarch.

Die nächsten Tage verbrachten alle am Strand. Genauer gesagt auf den Liegen. Und nur auf den Liegen! Alle bis auf Walter, den jodelnden Bergläufer, der die Mittagshitze für einen lockeren Strandlauf von 15 Kilometern nutzte.

„Waaaaalter ...!“

## Lactat-Koma-Laufen – ein 24-Stunden-Selbstversuch

Im Sommer kehrte er dorthin zurück, wo alles begann. Nach Wörschach. Drei Jahre und unzählige Trainingskilometer zu Wasser, zu Rad und zu Fuß älter. Diesmal wurde ihm eine besondere, fast unschätzbare Ehre zu teil. Die *Feindseligen A-Löcher* aus dem geliebten Neuberg hatten ihn eingeladen, als Läufer ihre Mega-Staffel zu verstärken. Pardon. Zu schwächen.

Die Vorfreude war groß. Das war wie Weihnachten, Ostern und Ironman-Hawaii an einem Tag. Es würde das coolste Sportwochenende seines Lebens werden. Da hatte er einmal mehr die Rechnung ohne den Wirt gemacht, und der Wirt hieß: Lactat!

Diese nervige Substanz, auch Milchsäure genannt, kann ein ziemlicher Spaßverderber sein. Und auch noch von Anfang an. Bei Kaiserwetter ritten sie in Wörschach ein und eroberten ihren Zeltplatz. Die Stimmung in der Truppe war bestens, die Schmähs flogen – wie konnte es in einer reinen Männertruppe anders sein – tief, ziemlich tief. Eigentlich so tief, dass es nur ganz wenige bis zur Gürtellinie schafften. Ein richtiges Männerwochenende mit ganz viel Sport. Wunderbar. Alles war angerichtet.

Pünktlich um 14 Uhr fiel wieder der Startschuss. Er konnte es gar nicht erwarten, bis er an der Reihe war seine Runde zu drehen. Nur drei Jahre nach dem Desaster auf der Aschenbahn würde er heute jede seiner 2,1 Kilometer langen Runden unter 16 Minuten in den Asphalt brennen. Deutlich darunter. 14 Mann waren sie, somit würde er circa alle 2,5 Stunden eine Runde laufen müssen. Für die erste seiner bevorstehenden zehn bis elf Runden wärmte er sich auch noch brav auf, dehnte sich bilderbuchreif und lief sogar einige kurze Sprints für die Galerie. Dann stellte er sich in die zelteigene Wechselzone und wartete ungeduldig auf seinen Staffellolegen, entriss ihm die Schleife und hetzte wie von der Tarantel gestochen los. Nach zehn Minuten war er auch schon wieder retour von seiner ersten heroischen Runde. Ein wenig außer Atem, aber topfit

und nach ein paar Minuten wieder frisch wie aus dem Ei oder vielmehr einer Laufzeitschrift gepellt. Spiel, Satz und Sieg! Er hatte mit Wörschach, dem Ort, wo alles begann, seinen Frieden gemacht. Er war jetzt ein Laufwunder. Und er hatte – frei nach Giovanni Trapattoni – „fertig!“ Wörschach war allerdings noch nicht fertig mit ihm. Noch lange nicht. Wörschach dachte sich wohl: „Was erlauben *Weißer Kenianer*? Laufen eine Runde und wollen machen auf Star? Mal sehen – wie gehen diese Star, wenn Flasche leer.“

Was der *Weisse Kenianer in Ausbildung* nämlich nicht wusste war, dass er und seine Staffel-Kollegen Versuchskaninchen für einen 24-Stunden-Lactat-Ansammel-Test waren. Wenn man 24 Stunden lang alle zwei bis zweieinhalb Stunden für zehn Minuten zwei Kilometer wie ein Irrer rennt, führt man nämlich – ob gewollt oder nicht – einen ziemlich idiotischen Selbsttest an sich durch. Auf das Aufwärmen und das Dehnen verzichtete er nämlich relativ bald und rannte kalt los, um – bevor er halbwegs warm wurde – auch schon wieder fertig zu sein. Zehn Minuten scharfes Tempo – stets von Null auf Hundert oder anders formuliert: Wie viel Lactat kann man in 24 Stunden ansammeln?

Besonders nachts wurde die Sache äußerst geschmeidig. Raus aus dem warmen Schlafsack. Zehn Minuten durch die Dunkelheit hetzen. Rein in den ausgekühlten Schlafsack. Und immer wieder dieses sinnlose Spielchen von vorne: Zitternd Aufwachen im feuchten Schlafsack, bibbernd vor sich hin dösen, raus aus dem Schlafsack, und wieder nass schwitzen, rein in den ausgekühlten Schlafsack. Aus den zehn wurden bald zwölf Minuten, aber das war ihm völlig egal, solange es nicht 16 Minuten werden würden. Dagegen stemmte er sich in einem schier aussichtslosen Kampf mit aller Gewalt. Bei jeder seiner Runden wurde sein wertvolles Guthaben gegenüber der Horror Marke empfindlich weniger, dafür nahmen die Schmerzen kräftig zu.

Irgendwie überstand er mit seinen Neuberger Mitstreitern die Nacht. Die Stimmung war weiterhin gut, die Muskeln sauer. Als die Sonne aufging, kroch er noch vor seinem nächsten Einsatz aus dem Schlafsack. Wunderbar – auch das Gehen schmerzte inzwischen, seine Beine hatten sich längst in Essiggurkerl verwandelt. Gott sei Dank war unter den *Feindseligen A-Löchern* auch ein nettes A-Loch,

von Beruf Masseur. Dieser *Grabler* mit seinen Wunderhänden bog die längst vor Schmerzen krummen Beine des *Weissen Kenianers in Ausbildung* wieder halbwegs gerade und schon ging es auf die nächste Runde. Und siehe da, er lief Dank der Massage seine Runde wieder in zwölf Minuten.

Zur körperlichen Quälerei kamen auch noch seelische Schmerzen, die unseren traurigen Helden zu schaffen machten. Der Sonntag, der zweite Tag der gemeinschaftlichen, hysterischen Massen-Lactat-Erzeugung, fiel dummerweise mit seinem ersten Hochzeitstag zusammen. Allzu viele Pluspunkte hatte er mit seinen sportlichen Aktivitäten in seiner noch jungen Ehe noch nicht gesammelt. Um ehrlich zu sein – gar keine. Viel eher stürzte der *Weisse Kenianer* das Konto – vor allem an den Wochenenden – mit seinen tollen Familien-Trainings-Kombinationen immer tiefer ins Minus. Dunkelrote Zahlen leuchteten da am imaginären Kontostand auf. Rot ist bekanntlich die Farbe der Liebe – allerdings in diesem Fall eher die Farbe des Zorns des leidgeprüften Eheweibes. So fragte sich der *Weisse Kenianer* schmerzverzerrt über die Strecke humpelnd, ob es die Sache Wert war, bevor er wieder um die Ecke Richtung Wechsel-Zelt bog und ein gequältes Lächeln wie eine Synchronschwimmerin aufsetzte, um vor seinen Kollegen, Bekannten und der Familie gute Miene zum bösen Spiel zu machen.

Aber dann überraschte ihn seine Frau mit einem völlig unerwarteten Geschenk, und plötzlich waren alle Zweifel verschwunden und er wusste wieder, warum er sie geheiratet hatte und warum er sich hier so sehr quälte. Seine Frau schenkte ihm eine sauteure Polar-Pulsuhr samt GPS-System, noch dazu eine Uhr, die gerade neu erschienen und überall ausverkauft war. Der *Weisse Kenianer in Ausbildung* war sprachlos und montierte sofort Uhr, Pulsgurt und GPS-Sender. So bewaffnet, flog er die nächste seiner Runden förmlich um den Kurs und die Schmerzen schossen erst nach der Übergabe ein – dafür umso heftiger.

Inzwischen war es beinahe Mittag. High Noon. Die Sonne brannte vom Himmel. Er hatte nur mehr eine Runde zu zu laufen. Er hatte zwar für abends einen Babysitter organisiert und einen Tisch für ein romantisches Abendessen in einem noblen Restaurant reserviert, aber das war zu einfallslos, abgedroschen und normal.

Völlig verschwitzt an einem Sonntag in Laufmontur am Arsch der Welt ein hochromantisches Geschenk aus dem Ärmel zu zaubern. Nicht leicht. Jedoch er liebte Herausforderungen.

Und da schoss ihm – wie bereits seit 22 Stunden das Lactat in die Muskeln. Er hatte doch auf dem Laptop das gemeinsame Lieblingslied. Also nichts wie hin zum Präsidenten der *Feindseligen A-Löcher*, der als DJ fungierte, wenn er nicht gerade selbst laufen musste. Dann ließ er sich mit Lippenstift von einem Neuberger „Weibchen“ folgendes auf den Rücken schreiben:

1. Das Hochzeitsdatum.
2. Ein Herz und darin ihre Vornamen.
3. Für die Ewigkeit + ein Ironman.

So bemalt lief er oben ohne auf seine letzte Runde, sodass es die zigtausend Zuschauer am Streckenrand sehen und lesen konnten. Und diesmal lief er die Runde beflügelt von Luft und Liebe in exakt zehn Minuten. Das war auch notwendig, damit DJ Love den Einsatz des Songs genau timen konnte. So schwebte er – das erste Mal überhaupt in Laufschuhen – die letzten Meter über die Strecke und lief zu ihrem Lied ein, zeigte ihr kurz die kalte – beschriebene – Schulter und dann fielen sie sich in die Arme und tanzten eng umschlungen zu ihrem Song, bevor seine Beine endgültig versagten und der Schmerz die Liebe wieder verdrängte.

Auch am Abend erklomm er die Stufen zum Candlelight-Dinner unter großen Schmerzen und betete, dass ihm bei Tisch kein Krampf heimsuchen möge. Doch Wörschach war besiegt und der Scheidungsgedanke vorerst auch.

## Die Waffenrad-Challenge 1.0 oder die erste Wette

Wie die Jungfrau zum Kind kam der *Weisse Kenianer in Ausbildung* zum Triathlon. Und so ähnlich sollte es sich mit der ersten wahnwitzigen Wette verhalten. In ihm steckte nicht nur ein verborgener Krieger, sondern auch ein Wettkönig mit großem Suchtpotenzial. Es begann alles ganz harmlos – wie immer. Via Facebook philosophierte er mit einem ehemaligen Schulkollegen, dem späteren *Kenianischen Zickenknie*, darüber, um wie viel er beim Radfahren wohl noch immer stärker wäre als das *Zickenknie in Ausbildung*, das erst nach einer kürzlichen Knieoperation begonnen hatte, die heimischen Berge mit dem *Bergschlachtross* unsicher zu machen.

Und da tippte das *Kenianische Zickenknie in Ausbildung* einen folgenschweren Satz, der eine unaufhaltsame Kettenreaktion auslöste, in den Chat: „Du bist wahrscheinlich mit deinem Waffenrad schneller am Madereck<sup>41</sup> als ich mit meinem Mountainbike.“ Der *Weisse Kenianer in Ausbildung* begann plötzlich am ganzen Körper zu zittern. Schweißperlen standen ihm auf der Stirn. Sein Herz pochte laut und in seinem Kopf begann es zu pulsieren. Sein Hirn sendete nur mehr ein einziges Signal aus, dieses dafür immer wieder und in immer kürzeren Abständen. Schon hatte das Signal auch seine Hände erreicht und er tippte aufgeregt nur ein einziges Wort: „Wetten?“

Der Beginn eines krankhaften Verhaltens, das bald chronisch werden sollte, aber dazu später.

„Wetten!“ – erschien jetzt auch vom *Zickenknie* getippt am Bildschirm und der Pakt war besiegelt. Der *Weisse Kenianer in Ausbildung* würde mit dem Waffenrad gegen das *Kenianische Zickenknie in Ausbildung* antreten und zwar auf der legendären Strecke auf das Madereck, auf der jedes Jahr auch das örtliche Mountainbike-Rennen stattfand. Die Eckdaten: 7 Kilometer, 500 Höhenmeter.

---

41 1.036 Meter hoher Hausberg von Bruck/Mur; beliebtes Wanderziel.

Wer jetzt meint, der verrückt gewordene *Kenianer in Ausbildung* würde mit dem Tri-Bike – seinem *Schlachtross* – versuchen, eine Schotterpiste hinaufzujagen, dem sei versichert: So irre ist nicht einmal der *Weiß Kenianer*.

Er ist noch viel dämlicher, denn mit Waffenrad war ein original Steyr-Waffenrad<sup>42</sup> gemeint, das er vor einigen Tagen aus dem Sperrmüll gerettet hatte. Ein altherwürdiges Ding, das 20 Kilogramm wog und keine Gangschaltung hatte. Dafür war es für ihn viel zu klein. Er konnte eigentlich nur stehend fahren – was allerdings egal war, denn bergauf würde er den Stahlhaufen ohnehin nur sich verbiegend und bis zur Brücke windend vorwärts bekommen.

Zu allem Unglück verfolgten einige Freunde der beiden Wettkaiser die öffentliche Diskussion auf Facebook und wollten ebenfalls mitmachen – und da Weiß-Kenianer von Grund auf gesellige und spontane Wesen sind, war schnell die erste Waffenrad-Challenge geboren.

In den Wochen bis zum Tag X wurde die Waffenrad-Challenge via Facebook zum regelrechten Lauffeuer, was man auch daran merkte, dass der Preis für Waffenräder in der Region sprunghaft anstieg. Keller von Omas und Opas wurden geplündert, Schrottplätze gestürmt, Internet-Auktionen in die Höhe getrieben und immer mehr Starter meldeten sich für den Geheimtipp an. Inzwischen machte der *Weiß Kenianer* seine erste Probefahrt mit dem Waffenrad. Schon auf der Ebene verfluchte er sein loses Mund- bzw. Schreibwerk, denn das gute Stück war nicht mehr ganz tauf frisch. Als er einmal etwas fester in die Pedale trat, brachen diese

---

42 Das Waffenrad ist die österreichische Lizenzversion eines englischen „Swift“-Rades aus Coventry. Es ist ein ziviles Produkt und nicht mit einem Militärfahrrad zu verwechseln. Die Bezeichnung entstand, weil der Hersteller, die Österreichische Waffenfabriks-Gesellschaft, um ihre Anlagen in Friedenszeiten auszulasten, ab Ende des 19. Jahrhunderts Fahrräder für den zivilen Bereich produzierte und dafür Erfahrungen aus der Waffenproduktion nutzte. Ab 1895 wurde für diese Fahrräder der Name „Waffenrad“ verwendet. Von 1934 bis zum Verkauf der Zweiradfertigung von Steyr-Daimler-Puch AG an Piaggio im Jahre 1987 wurde das Waffenrad in den Puch-Werken Graz-Thondorf gefertigt, danach noch einige Zeit bei Piaggio in Italien. Das einfache und robuste Fahrrad hat heute Sammlerwert und wird immer noch gerne verwendet.

einfach ab. Er holte sich die Erlaubnis beim Gegner, neue normale Pedale montieren zu dürfen – denn Tuning war strengstens verboten, sprich das Waffenrad musste möglichst im Originalzustand am Start stehen.

Bei der zweiten Probefahrt – diesmal mit funktionstüchtigen Pedalen – der nächste herbe Rückschlag. Die Kurbel hatte auch schon bessere Zeiten gesehen und eierte ziemlich. Das Eiern wäre als Vorläufer des ovalen Kettenblattes noch einigermaßen vertretbar gewesen, aber der kleine Haken, den die linke Kurbel schlug, der machte ihm Sorgen. Wenn er da bergauf so richtig hineinhämmern würde, würde entweder die Kurbel oder sein Knie wohl bald den Geist aufgeben. Es bestand akute Gefahr, dass er mit seiner linken Kniescheibe jemand erschießen würde – wenn, müsste er zumindest auf seinen Wett-Gegner zielen. Bei der dritten Probefahrt nahm er sich eine kleine Steigung in der Nachbarschaft vor – ein ebenfalls sehr ernüchternder Versuch. Gewicht, Geometrie und Übersetzung seines Waffenrades waren nicht gerade für eine Erstbefahrung der Glocknerhochalpenstraße gebaut worden. Da würde er das Madereck wohl stöhnend und ächzend wie ein Gewichtheber hochfahren müssen – wobei fahren in diesem Zusammenhang ein sehr starkes Wort war.

Nur wenige Tage vor der ersten offiziellen Waffenrad-Challenge erlag der *Weisse Kenianer* im *Stammestempel* einmal mehr der Versuchung. Schon seit vielen Monaten hatte er mit einer schnittigen, silbernen Lady geflirtet und nur zwei Tage vor der Wetteinlösung nahm er die Süße mit „Mörder“-Fahrgestell mit nach Hause. Das neue Familienmitglied im hauseigenen *Schlachtross*-Stall wurde auf den Namen „*Kenianischer Silberpfeil*“ getauft. Es handelte sich um ein *Bergschlachtross* der Extraklasse, ein absolutes Leichtgewicht, nur gebaut, um so schnell wie möglich die Forststraßen in *Little Kenia* und Umgebung hochzujagen. Auf neumoderne Schwergewichte wie Federgabel oder sonstige Dämpfer verzichtete der *Weisse Kenianer* bewusst zugunsten eines durch und durch harten Hardtails<sup>43</sup>.

---

43 Als Hardtail (englisch für harter hinterer Teil) wird ein Fahrrad bezeichnet, das über keine hintere Federung verfügt, dafür aber mit einem gefederten Vorderrad ausgestattet ist.



Um noch ein wenig zu trainieren und vor allem, um zum ersten Mal auszureiten, ging es am Vorabend der ersten internationalen Waffenrad-Challenge noch zu einem flotten Ausritt auf den *Kenianischen Hausberg*. Bei der Abfahrt gesellte sich Übermut zu Leichtsinnsinn und zu allem Überduss auch noch zu wenig Gefühl für die neuen, überaus giftigen Zweifingerbremsen mit Biss. Einmal mit gut 50 Sachen die Vorderbremse auf der Schotterpiste zu hektisch gezogen und schon ging es im Sturzflug über den Lenker, was leider mit einer sprichwörtlichen, schmerzlichen Bauchlandung im Staub endete.

Dank Schock hielten sich die Schmerzen in Grenzen. Außer dass alles saudreckig wurde, waren bis auf die aufgeschundenen Handflächen auch keinerlei Verletzungen zu sehen. Als der *Weisse Kenianer* nach gefühlten drei Stunden endlich wieder Luft bekam, stieg er auf den unversehrten *Kenianischen Silberpfeil* und rollte mit schmerzverzerrtem Gesicht leise vor sich hin wimmernd nach Hause.

Er versuchte, sich im Vorzimmer<sup>44</sup> leise, unbemerkt von seiner Gattin, auszuziehen. Dann wollte er unter die Dusche schleichen, doch da fuhren die Schmerzen so richtig ein. Sich zu bücken, um die Schuhe auszuziehen, schien auf einmal ein Ding der Unmöglichkeit.

Hilflos wie ein Kleinkind im Skianzug am ersten Schulschikurstag, das dringend aufs WC muss, stand er da im Flur und rief kleinlaut nach seiner Frau. Diese tauchte nach einiger Zeit auf, zeigte jedoch wenig Verständnis dafür, dass sie ihren Gatten ausziehen sollte, nur weil er selbst dafür zu faul schien. „Bitte ich kann nicht ...“, versuchte er verzweifelt zu erklären. Kopfschüttelnd und leise vor sich hinfluchend half sie ihm doch aus den Schuhen. Als sie ihm aus dem Gewand half, änderte sich ihre Stimmung aber schlagartig in Entsetzen und Mitleid. Denn mit einem Mal zeigte sich der Haken moderner Funktionswäsche. Das atmungsaktive, reiß- und feuerfeste Material überlebt fast jeden Sturz ohne Löcher, die menschliche Haut darunter allerdings macht da nicht mit, und so

---

44 österreichisch für Diele, Flur.

war er unter dem teuren Spezial-Panier zerschunden und blutverschmiert.

Nun wurde ihm auch klar, warum er so große Schmerzen hatte, sein Körper glich einem Schlachtfeld. Zu zahlreichen Schürfwunden hatte er sich auch die Rippen ordentlich geprellt. Lachen und Atmen waren mit großen Schmerzen verbunden – wunderbar, nur wenige Stunden vor dem Start zur Waffenrad-Challenge. Eine ehrenhafte Wetteinlösung abzusagen, war für den ramponierten Krieger schlicht und ergreifend keine Option. Ehre geht über Vernunft. Um Nebensächlichkeiten wie Gesundheit kann sich ein ausgeprägtes männliches Sportleregno nicht kümmern.

Am nächsten Tag stand er gemeinsam mit 15 wackeren Waffenrad-Radlern, zahlreichen freiwilligen Helfern und Schaulustigen am Fuße des Maderecks, bereit, den Berg mit dem 20 Kilogramm schweren Ungetüm aus einer anderen Zeit zu bezwingen, bereit, sich nichts anmerken zu lassen. Doch das Pokerface half wenig, beim ersten längeren Anstieg musste er seinen Wett-Gegner auf seinem neumodernen Mountainbike ziehen lassen. Mit der Trittfrequenz eines Kolibris kurbelte dieser den Berg hoch, während er auf seinem Stahlesel nur alle zwei Minuten eine Kurbelumdrehung unter großen Schmerzen und mit noch größerer Kraftanstrengung zusammenbrachte. Schließlich musste er sich der Physik beugen, absteigen und schieben. Die Wette war verloren, aber er hatte sich ehrenhaft geschlagen und bei der ersten Labestation im Wald verbrüderte man sich und stieß mit einem Anti-Elektrolyt, also mit einem guten steirischen Zwetschgenschnaps, an. Die Wette war ohnehin längst zweitrangig geworden, viel zu groß waren die Begeisterung und der Spaß, mit denen alle bei der Sache waren. Passend zu den alten Steyr-Waffenrädern waren alle Fahrer in Tracht. Die Jungs fuhren in echten Lederhosen und die Mädls im Dirndl. Die kleine Gruppe war ein Augenschmaus für Schaulustige und Wanderer auf der Forststraße mitten im Wald – fernab von Autobahnen, Strom- und Handymasten fühlte man sich in die 50er Jahre zurückversetzt – die Waffenrad-Challenge war unbeabsichtigt zur Zeitreise geworden.

Gemeinsam fuhr die spaßige Gruppe weiter, gemeinsam überholte man eine Mountainbikerin mit einem sauteuren Gerät. Die

Dame traute ihren Augen nicht, als sie von den Waffenrad-Piloten überholt wurde. Und nach der zweiten Labestation widerfuhr ihr dieses Schicksal nochmals. Danach ward die Luxusbike-Lady nicht mehr gesehen, sie dürfte ihr 5.000-Euro-Marken-Rad wohl frustriert in den Graben verabschiedet haben. Denn von dreien der Waffenrad-Cowboys wurde sie nicht nur einfach überholt, sondern regelrecht stehen gelassen. Ein ehemaliger Rad-Profi und zwei Mariazeller Berggämsen jagten ihre Waffenräder in unglaublichen 30 Minuten die sieben Kilometer lange Forststraße samt 500 Höhenmeter hoch. Übrigens eine Zeit, mit der man beim Mountainbike-Rennen auf der gleichen Strecke locker in die Top 50 gefahren wäre.

Im Ziel gab es für alle Teilnehmer natürlich eine Finisher-Medaille. Diese war von Hand aus Holz geschnitzt und die Aufschrift eingebrannt worden, außerdem wurde das schönste Duo – Waffenrad und Fahrer – mit einem selbstgemachten Kuchen gekürt.

Sogar der *Weißer Kenianer in Ausbildung* vergaß seine Schmerzen, als er mit dem Wett-Freund Hand in Hand über die Ziellinie fuhr. Es sollte nicht die letzte Waffenrad-Challenge bleiben und schon gar nicht die letzte Wette. Im Gegenteil: die Waffenrad-Wette war der Auslöser einer wahren Wett-Sucht. Ein paar Stationen dieser Krankheit werden wir später noch behandeln. Und das vom *Weißer Kenianer* ausgegebene Motto der Waffenrad-Challenge sollte zu einem weiteren, persönlichen Mantra werden: Hinhalten statt runterschalten!

## Die Geburtsstunde des Weißen Kenianers

Ab diesem Kapitel beginnt hier im Buch eine neue Zeitrechnung. Wie die Christen ihre Zeitrechnung in „vor Christi“ und „nach Christi“ einteilen, gibt es eine weiß-kenianische Zeitrechnung vor und nach der Geburtsstunde des *Weißen Kenianers*. Wobei leider nicht exakt und lückenlos überliefert ist, wie und wann der *Weiße Kenianer* wirklich geboren wurde. Und schon gar nicht warum? Es war sicher keine Sternstunde der Menschheit, es gab weder einen hellen Stern, noch Hirten oder Könige, und es fiel auch kein Sack Reis in China um. Eventuell schlug vermutlich ein Schmetterling in Schanghai mit seinen Flügeln. Denn mit seiner Verwandlung zum *Weißen Kenianer* stürzte sich ein vorher angeblich nur normal verrückter zweifacher Familienvater ins völlige sportliche Chaos. Die Geburtsstunde des *Weißen Kenianers* sollte Triathlon eine ganz neue Bedeutung geben, schon bald würde man von der Dreifaltigkeit des Scheiterns sprechen.

Die Geburtsstunde selbst fußte, wie so viele große Dinge der Menschheitsgeschichte, auf einer harmlosen Schnapsidee. Geburtshelfer war ein Triathlonkollege des *Weißen Kenianers in Ausbildung*, der später selbst als *Kenianischer Löwe* Berühmtheit erlangen sollte. Zwar war der *Löwe* bei weitem nicht der Einzige, der sich gerne über das läuferische Unvermögen des *Weißen Kenianers in Ausbildung* lustig machte – denn auch der *Stammeshäuptling*, der *Dompteur 1.0*, der *Großwildjäger*, *Giganto Wadela* – also eigentlich alle Vereinsmitglieder taten dies mit steigender Begeisterung. Aber der *Löwe* war der Erste, der ihm den nicht gerade nett gemeinten Spitznamen der „*Weiße Kenianer*“ gab. Wurde diese Bezeichnung sonst als Auszeichnung für europäische Spitzenlangstreckenläufer verwendet, war es in diesem Fall ohne Zweifel, eindeutig und vorsätzlich, also schlicht und ergreifend gemein. Man tritt nicht auf jemanden, der am Boden liegt und noch dazu nicht weglaufen kann. Pfui!

Also zog sich der geächtete *Weiße Kenianer* in seine Höhle zurück und grub das Kriegsbeil aus. Ein Schlachtplan musste her. Er müsste

entweder zum besten Läufer seines Stammes werden oder es müsste ihm gelingen, den Spieß umzudrehen, und aus dem Spottnamen ein Markenzeichen zu machen. Und da es wahrscheinlicher war, dass ein nicht gedopter Fahrer die Tour de France gewinnen würde, als dass der *Weißer Kenianer* zum Überläufer wurde, blieb ihm nur der Ausweg à la Wickie von Flake (das ist der mit den Starken Männern, also der leichenblasse Allergiker, der sich ständig die Nase reibt). Da seine Laufmuskulatur ziemlich verkümmert war, musste er sein Hirnschmalz in die Waagschale werfen.

Fast täglich surfte er auf Internetseiten von Top-Triathleten, und auch einige Vereinskollegen betrieben ihre eigene Athleten-Seite. Irgendwie hatte er schon einige Mal gedacht, hätte er auch gerne so eine Seite, aber andererseits wäre das dann doch lächerlich. Wen würde die Homepage eines Triathleten interessieren, der bei irgendeinem Wettkampf in Hintertupfing an der Knatter, 87. der Gesamtwertung, aber immerhin 47. in seiner Altersklasse geworden war? Nicht, dass es nicht unzählige solcher Seiten gibt. Nur: Wozu?

Doch dann hatte er die Eingebung. Der gemeine Spitzname war die Lösung. Und schon bald fand man seine Homepage im Netz unter [www.weisserkenianer.com](http://www.weisserkenianer.com) und er begann in selbstironischer Weise seine mitunter selbstzerstörerischen Trainings- und Wettkampferlebnisse zu dokumentieren. Steigende Zugriffszahlen und Facebook-Fans motivierten ihn, immer regelmäßiger zu berichten. Der Stoff ging ihm nie aus bei all den Missgeschicken, die er anstellte und Unzulänglichkeiten, die die ihn heimsuchten. Vor allem sein Sisyphos-Vorhaben, Familie, Beruf und Training unter einen Hut zu bringen, sollte für eine wahre Flut an Blogeinträgen sorgen.

Parallel zu den Geschichten wuchs ein ganzer kenianischer Stamm. Vereinskollegen, Trainingsstätten, der Zweirad-Händler seines Vertrauens, seine Trainings- und Wettkampfgeräte – alle Menschen und Dinge, die irgendwie mit seinem Lieblingshobby zu tun hatten, erhielten kenianische Namen. Wie und wann der *Weißer Kenianer* all diese Namen erfunden und vergeben hat, ist nicht überliefert. Die meisten waren auf einmal da – und er sah, dass es gut war.

Irgendwann hatte er auf einmal über 100.000 Zugriffe auf seiner Heimseite. Die Leute erkannten ihn beim Training und riefen ihm

zu: „Lauf! Weißer Kenianer, lauf!“ Beim rituellen vorwettkampflichen Nervositäts-Lulu auf der immer völlig überfüllten Toilette am jeweiligen Wettkampfort freuten sich erwachsene Männer wie kleine Kinder, wenn sie ihn erkannten. Wildfremde Zuschauer feuerten ihn bei Wettkämpfen an. Gegner genossen es, sich mit ihm auf dem Rad zu matchen. Noch mehr genossen sie es, ihn auf der Laufstrecke mit aufbauenden Kommentaren, wie „Gemma Weißer Kenianer, guat schaut aus“, ganz locker-flockig zu überholen.

Und irgendwann saß er vor seinem Laptop und beschloss ein Buch zu schreiben. Danach brütete er stundenlang vor seinem Laptop, Mac oder iPad und schrieb Kapitel um Kapitel. Also jetzt gerade schreibt er dieses Kapitel. Kapitel 14. Ein klassisches Füll- bzw. Erklärbar-Kapitel. Aber wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, dann ist er bereits fertig damit. Vielmehr hat er sein Erstlingswerk gefinisht und Sie haben die Startgebühr bezahlt. Eine wirklich moderate Gebühr, die niedriger ist als die Online-Bearbeitungsgebühr für Online-Anmeldungen für einen Ironman, aber das ist eine andere Geschichte. Vielen Dank auf jeden Fall, dass Sie die Startgebühr für die „Der Weg frisst das Ziel“-Challenge bezahlt haben. Sollten Sie sich das Buch ausgeborgt haben, dann geben Sie es ihrem netten, vorbildlichen Freund bitte wieder unbeschädigt retour. Der *Weißer Kenianer* hätte gerne verlässliche Leser (schließlich will er auch noch ein zweites Buch schreiben, und das sollen Sie auch wieder lesen). Und jetzt muss ich weiter schreiben, und Sie bitte weiter lesen. Es gibt allerdings drei Gründe, aus denen Sie das Buch sofort weglegen dürfen:

1. Die heutige Trainingseinheit wartet.
2. Sie entschlummern sanft, um für die morgige Früheinheit ausgeschlafen zu sein.
3. Sie stehen auf, geben ihrem Partner und gegebenenfalls ihren Kindern mindestens einen Kuss, lassen Triathlon Triathlon sein – ob passiv oder aktiv – und schenken ihren Liebsten einfach Zeit! Einfach so. Das macht nicht schneller, aber glücklicher!

## Der Schnee-Engerl-Contest

Mittlerweile hatte sich der *Weisse Kenianer* längst zu einem Krieger entwickelt, der süchtig nach dem Kick ist. Nach der Schlacht ist bekanntlich vor der Schlacht. Während noch nicht einmal die Wunden der letzten Schlacht verheilt waren, fieberte er schon wieder dem nächsten Wettkampf entgegen. Die schlimmste Zeit im Jahr war für den Vollblut-Krieger die Off-Saison, die wettkampffreie Zeit – quasi der Weltfrieden im Triathlon. Ein vor allem in Europa durch die Jahreszeiten bedingter Waffenstillstand. Denn auch die beste *Gummi-Rüstung* hilft wenig – bei zugefrorenen Seen. Wobei Waffenstillstand nicht ganz das richtige Wort ist, vielmehr herrschte in der Off-Saison schlimmeres Wettrüsten als in den dunkelsten Jahren des Kalten Krieges. Und so ließ sich die hinterfotzige Rüstungsindustrie ständig neue Innovationen einfallen – ein finanzielles Fass ohne Boden.

Der *Weisse Kenianer* suchte einen Ausweg, um dem Konkurs zu entgehen, ohne gänzlich auf Freudentränen über ein neue, völlig überbeuerte Hightech-Waffe aus dem *Stammestempel* verzichten zu müssen. Der *Stammestempel* war – ein Zwischenhändler des Bösen – ein kleiner, der Rüstungsindustrie ausgelieferte Dealer. Allerdings kein ganz Unschuldiger, der seine Süchtigen schon mit immer neuen Drogen bei Laune zu halten wusste. Was uns zu einem kleinen Exkurs führt:

Der Stammestempel: Ort ewiger Versuchung!

*Zu Beginn dieses wichtigen wissenschaftlichen Exkurses bedarf es einer kleinen geschichtlichen Korrektur, in Sachen Paradies und was sich dort wirklich abspielte.*

Gott schuf zuerst Adam und dann Eva – der krumme Deal mit der Rippe ist hinlänglich bekannt – und er verbot ihnen, Äpfel vom Baum der Erkenntnis zu essen. So weit so gut. Aber auch fad und unglaublich. Denn Adam, der erwiesenermaßen ein Mann war, hatte keinerlei Verlangen nach einem schnöden „Ja-Natürlich“-

-Bio-Apfel, vor allem da Bio überhaupt noch nicht erfunden war. Und wozu hatte er eine Rippe geopfert? Sicher nicht für Rohkost. Also bekochte ihn Eva und er sorgte für den Abwasch. Paradiesisches Halbe-Halbe, das wohl bis in alle Ewigkeit funktioniert hätte.

Doch dann kam die hinterlistige Schlange der Sportartikel-Rüstungsindustrie und befestigte einen Apfel aus purem Carbon am Baum der Erkenntnis. Der High-Tech-Apfel war so leicht, seine Tropfenform so aerodynamisch und sein Gehäuse so steif, dass Adam einfach nicht widerstehen konnte und zugriff.

Zurück in die Gegenwart. Der *Weisse Kenianer* dachte mit etwas Wehmut an seine kenianische Jugend, an die Sommer, die er damit verbracht hatte, mit seinen Kumpels um die Häuser zu ziehen – mit dem Skateboard, dem Drahtesel oder später mit dem Moped. Jetzt war er berufstätig, verheiratet und Familienvater. Es hatte sich einiges geändert und doch eigentlich gar nichts. Es war nur besser geworden. Am Wochenende zog er noch immer mit seinen Kumpels um die Häuser – nur die Spielzeuge wurden teurer, empfindlich teurer. Auch die Bäume der Versuchung haben sich in tausenden Jahren nur wenig verändert – sie sind nur größer geworden, haben Eingangstüren, Schauräume und Kassen.

Das Kind im Manne hat Jahrtausende der Evolution überlebt und wird sich auch in Zukunft nicht verdrängen lassen. Und genau diesen Umstand nutzt die hinterlistige Sportartikel-Rüstungsindustrie seit Urzeiten schamlos aus. In den Fahrradhändlern hat man äußerst willige und nicht minder skrupellose Erfüllungsgehilfen gefunden. Jeder Mann hat seinen *Stammestempel* – ob es sich dabei um ein Autohaus, einen Motorradhändler, einen Elektronikfachmarkt, einen Baumarkt oder um ein Sportfachgeschäft handelt – jeder Mann hat einen solchen Konsumtempel für seine Hobbys, einen Konsumtempel, in den er so oft wie möglich pilgert, um jeden Cent Ersparnis so schnell wie möglich in Geschenke an sich selbst umzuwandeln.

Beim *Weissen Kenianer* ist dieser Konsumtempel ein kleines, aber feines Fahrradfachgeschäft in *Little Kenia*, dass sich hinterhältigerweise auf Triathlon spezialisiert hat. Der *Weisse Kenianer* als Opfer mit äußerst großem Suchtpotenzial hatte sich auch noch mit dem



Chef des Hauses, dem stets flotte Sprüche klopfenden Oberdealer mit dem klingenden Decknamen *Stammeshäuptling* angefreundet. Ein schwerer Fehler, in vielerlei Hinsicht. Es war ein Teufelskreis, denn immer wenn der *Weisse Kenianer* glaubte: „So jetzt habe ich alles. Meine Ausrüstung ist hightech-mäßig up to date“, präsentierte der hinterlistige *Stammeshäuptling*, der nur allzu gerne die Funktion der Schlange übernommen hatte, ein neues kleines „Carbon-Apferl“ hier, ein Carbon-Kürbelchen da, ein Bremshebelchen dort, ein Scheiberl, ein Schlaucherl, ein Schrauberl, ein ...

Und die Stammes-Schlange kannte keine Gnade. Zahlreiche Bausparverträge sollen bereits misshandelt und Kreditrahmen gesprengt worden sein – nur um die heilige Dreifaltigkeit des Rad- bzw. Triathlonsports zu erreichen: Noch leichter, noch schneller, noch steifer! Und dafür gab es die Designerdroge der Neuzeit schlechthin, sie ist sauteuer aber auch saugeil: Carbon! Carbon ist das Viagra des Triathleten! Aber dem Carbon alleine die Schuld in die Schuhe zu schieben, wäre nicht nur unfair, man würde auch Neopren-Anzüge, Kompressions- und Funktionssportkleidung, Sportnahrung, elektronische Schaltung, Aerohelme und vieles mehr völlig vergessen. Einige Süchtige sollen bereits ernsthaft überlegt haben, ganz im *Stammestempel* einzuziehen. Denn erstens sind sie dort ohnehin öfters als in ihren eigenen vier Wänden, und zweitens könnte man so die ersparte Miete in Carbon anlegen. Aber der *Stammestempel* ist auch ein Ort der Kommunikation und der psychologischen Kriegsführung vor Wettkämpfen sowie der psychiatrischen Nachbetrachtung nach Wettkämpfen.

Der Sitzpositions-Guru im Fahrradfachgeschäft ist die moderne Form des Psychiaters, er setzt seine Patienten statt auf die Couch aufs Tri-Bike und schraubt so lange an der „richtigen“ Einstellung von Sattel, Lenker und Vorbau herum, bis sich der Patient wieder wohlfühlt. In Fachkreisen spricht man auch von der sogenannten Placebo-Einstellung. In besonders schlimmen Fällen verschreibt er ein neues sechs-kg-Rennrad oder ein sieben-kg-Mountainbike zum Stressabbau in der freien Natur. Wie weltfremd der Irrglaube: „So jetzt habe ich alles ...“, tatsächlich wird dies den Betroffenen meist erst klar, wenn sie sich unter ärztlicher Aufsicht an den

Therapie-Schreibtisch setzen und ihre persönliche Wunschliste niederschreiben.

*Exkurs Ende. Der Weiße Kenianer muss in den Konsumtempel, die neuen Modelle sind soeben eingetroffen!*

Er musste also einen Ausweg finden, irgendwie auch in der Off-Saison zum einen oder anderen Adrenalinkick zu kommen, ohne sich ständig am kostspieligen Wettrüsten beteiligen zu müssen. Da der *Weiße Kenianer* für sein Leben gerne wettet, kam ihm also eines Tages die Idee, auf seiner Homepage ([www.weisserkenianer.com](http://www.weisserkenianer.com)) die Rubrik: „Schlag den Kenianer“ einzuführen. Jeder Krieger mit einer guten Idee und etwas Mumm in den Knochen konnte ihn von nun an öffentlich via Kommentar, E-Mail oder Facebook zu einem Duell herausfordern. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Einer der ersten Herausforderer war sein Freund und Trainingspartner, der auf den kenianischen Namen *Giganto Wadela* hörte, den ihm der *Weiße Kenianer* einst wegen seiner unglaublich massigen Waden gegeben hatte. Es war die Geburtsstunde des ersten Schnee-Engerl-Contests<sup>45</sup>.

Bevor wir einen näheren Blick auf dieses außergewöhnliche Duell werfen, sei voraus geschickt, dass die Transformation vom faulen Gelegenheitssportler zum *Weissen Kenianer* auch an dessen Nachbarn nicht ganz spurlos vorüber ging. Dass die Nachbarn einen nicht ganz für voll nehmen, damit muss man sich als ambitionierter Hobby-Sportler einfach abfinden. Wenn man sich fast täglich auf sein Rennrad schwingt oder schon früh morgens aus dem Haus läuft, erntet man von Nachbarn, die sich gerade die Morgenzeitung holen, schon des Öfteren ungläubiges Kopfschütteln. Mit Unverständnis und eindeutigen Gesten untereinander kommentieren die lieben Nachbarn, wenn sich der *Kenianer* im Hochsommer, Stunden nachdem er losgeritten ist, vor der Haustür mit hochrotem Kopf hastig vom Tri-Bike im Wert eines Kleinwagens schwingt, schnell samt dem Fahrrad, das er vermutlich auch mit ins Ehe-

---

45 Hier der Link zum Schnee-Engel-Contest:  
<http://www.youtube.com/watch?v=6ROjHxuAUM0>

bett nimmt, im Haus verschwindet, nur um Sekunden später wie von der Tarantel gestochen wieder aus der Haustür zu stürzen und davon zu laufen. Eine weitere Stunde später kommt er dann auch schon wieder retour gesprintet im Schweinsgalopp – diesmal leicht wankend mit Schaum vor dem Mund und Salzkrusten am Trikot. Bei Siedlungs-Grillfesten entsagte der *Weißer Kenianer* stets dem Alkohol, stopfte dafür aber Unmengen in seinen viel zu dünnen Körper – auch kein Verhalten, mit dem er sich bei seinen Nachbarn sehr beliebt machte.

Doch spätestens beim Schnee-Engerl-Contest dürfte so mancher der Nachbarn überlegt haben, ob er zum Telefon greifen und ein „Taxi“ samt netter Herren und „Hab-mich-lieb-Jacker!“ für den *Kenianer* bestellen hätte sollen. Stellen Sie sich vor, Sie stehen gerade in der kleinen, idyllischen Küche ihres Reihenhauses, backen Weihnachtskekse, werfen einen Blick aus dem mit Strohsternen festlich geschmückten Fenster auf die Hunde-Gassi-Wiese vor Ihrem Haus, die sich dank der weißen Pracht in eine malerische Winterlandschaft verwandelt hat, und plötzlich läuft ein Mann, nur mit einer Badehose bekleidet, an ihrem Fenster vorbei. Dampf steigt von seiner nackten Haut auf. Da Sie ein hilfsbereiter Mensch sind, schlüpfen sie schnell in Winterschuhe und Mantel, eilen nach draußen, um erste Hilfe zu leisten. Der fast nackte Mann läuft auf die verschneite Wiese zu, bleibt auf einmal stehen und nimmt so etwas wie eine Startposition, wofür auch immer, ein. Da ertönt ein Schrei: „Auf die Plätze fertig los!“ Und jetzt bricht erst recht der Wahnsinn aus. Der nackte, dampfende Männerkörper wirft sich in den Tiefschnee und beginnt wild mit Armen und Beinen zu rudern. Nach wenigen Sekunden springt er in einer Art Seitenrolle nach rechts, um sich erneut im Tiefschnee zu suhlen. Dabei stößt er eigenartige Laute aus und seine dampfende Haut beginnt sich rot zu färben. Nach 30 Sekunden ertönt plötzlich ein lautes „Aus“, der Schnee-Artist verschwindet wieder, lachend und dem Irrsinn nahe im Hauseingang.

Zurück lässt er zwei lachende Frauen, eine davon mit einer Videokamera in der Hand, eigenartige Abdrücke im Schnee und jede Menge völlig verblüffte Nachbarn. Doch ehe diese das Gese-

hene halbwegs verdaut oder gar irgendwie eingeordnet haben, wird die Tür des Reihenhauses des Wahnsinns erneut aufgerissen. Diesmal stürzt ein etwas größerer Mann heraus, der ebenfalls nur mit einer Badehose bekleidet ist. Auch er eilt zur Wiese und stellt sich unmittelbar hinter einen der Abdrücke seines Vorgängers. Wartet brav auf das „Auf die Plätze fertig los“, und beginnt dann ebenfalls liegend Hampelmänner in den Schnee zu zaubern. Man ist zwar nicht mehr ganz so überrascht wie bei Kandidat eins, aber nicht weniger fassungslos. Auch dieser Wahnsinnige flüchtet nach 30 Sekunden wieder zurück ins Haus. Kurz darauf läuft ein kleiner Junge in Badehose aus dem Haus. Dieser wirft sich jedoch nur kurz in den Tiefschnee und ruft: „Das ist ja kalt, ihr seid ja verrückt!“ Dann ergreift er die Flucht. Die Nachbarn sind ein wenig beruhigt, wenigstens für den kleinen Jungen besteht noch Hoffnung.

Was für die unwissenden Nachbarn wie eine sinnlose Aktion zweier Wahnsinniger aussah, war ein genauestens durchdachter, sportlich sehr wertvoller Wettkampf zweier Ausnahme-Athleten, die beim ersten offiziellen Schnee-Engerl-Contest zeigten, dass sie wahre Krieger sind, die weder vor Hitze noch vor Kälte Angst haben. *Giganto Wadela* und der *Weisse Kenianer* setzten sich an einem Sonntagnachmittag gemütlich in die Sauna im *Kenianischen Folterkeller* und heizten ihre Luxuskörper ordentlich auf. Denn es galt beim Schnee-Engerl-Contest in 30 Sekunden mit Armen und Beinen wild zu rudern, um möglichst viele formschöne Schnee-Engerl in den Tiefschnee zu zaubern. Als Wettkampfrichter und Kamerafrau wurden die beiden Herzensdamen der Kenianer, die Kummer gewohnt waren – wenn man mit einem Triathleten zusammen ist, kann einen fast nichts mehr aus der Fassung bringen – engagiert. Unter Schnee-Engerl-Contest ist dieser historische Wettkampf auf Youtube zu finden.

Etwas bedenklich an der ganzen Aktion war allerdings, dass der zu diesem Zeitpunkt sechsjährige Sohn des *Kenianers*, der unbedingt mitmachen wollte, bereits nach einem halben Schnee-Engerl als einziger vernünftiger Teilnehmer sofort abbrach. „Wenn mein Junge in der Pubertät anfängt, irgendwelche blöde, sinnlose Aktionen zu schießen, werde ich wohl nicht der Glaubwürdigste

sein, wenn ich mich darüber aufrege“, dachte der *Kenianer* bei sich. Allerdings nur kurz, denn dann lenkte er seine Gedanken schnell wieder auf viel wichtigere Dinge. Denn *Giganto Wadela* hatte ihn mit 14:12 Schnee-Engel besiegt. Sofort überlegte er, wie er diese Schmach bei der Revanche würde vergessen machen können.

Und sein Hang zu sinnlosen Wetten sowie die Rubrik „Schlag den Kenianer“ sollte ihm noch so manchen Wettbewerb einbrocken. Vom Weihnachtskekse-Wettbacken, über Ikea-Regal-Wettzusammenbauen bis zur Waffenrad-Challenge und letztendlich sogar bis zur legendären Eisfußball-Challenge, zu der sogar der kenianische Botschafter anreisen sollte, aber dazu später.