

*Möge dir dieses Buch  
viel Freude und Mut schenken.*



**Anke Sünger**

# **Mit 60 in den Frühling**

Eine Entdeckungsreise mit dem Rad  
von Neuss nach München

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-384-07356-3 (Softcover)

ISBN 978-3-384-07357-0 (Hardcover)

ISBN 978-3-384-07358-7 (E-Book)

© Anke Sünger, Dezember 2023

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926  
Ahrensburg, Deutschland

*Autorin:* Anke Sünger

*Lektorat/Korrektorat/Buchsatz:* Diana Hochgräfe

<https://www.diana-hochgraefe.com>

*Umschlaggestaltung:*

Linda Karaus, [www.lindakaraus.de](http://www.lindakaraus.de)

### *Bildquellen/Grafiken:*

Canva Pro Design, <https://www.canva.com>

1. Black Rain Cloud Painting Watercolor, White Rain Cloud Painting Watercolor, Blue Rain Cloud Painting Watercolor, Cloud Art Illustration [alvin-do von painting tools]
2. Rain Pattern of Blue Drops [Iryna Danyliuk]
3. Airplane route dashed line path with my heart. Love travel concept [Alina Galochkina von Maksim Archak]
4. New YorkElement-14 [statementgoods]
5. Doodle freehand drawing of germany map [tanarch]
6. Shining Sun Illustration [Priscila Patricio]
7. Bicycle wheel. Transparent. [Изображения пользователя Serg]
8. Location Icon [Sidadong Design]

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors und des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung und Verbreitung, Übersetzungen, Verfilmungen und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Mit dem Rad von Neuss nach München ....</b>	<b>11</b>
Unterschiedliche Sichtweisen .....	11
Wenn ich schon fahre, dann für einen guten Zweck! .....	13
Vorbereitung ist alles. ....	15
Usselig kalter Frühlingsanfang.....	18
Warum ich überhaupt losfahre.....	20
Tatsächlich „nur“ Kölle?.....	21
Skurrilstes, urigstes und freundlichstes Restaurant am Rhein.....	29
Am Deutschen Eck, einsam und allein.....	37
Freundinnenpause in Privatunterkunft.....	44
Weingut Hotel in Flonheim.....	48
Tour de Kuchen .....	53
Nur noch 303 Stufen.....	59
Unterkünfte klein und fein.....	67
Wow, was für ein Theater! .....	72
Hoch hinaus bis zum Gipfelkreuz.....	76
Mitten auf dem Land.....	80
Zurück in die Kindheit.....	84
Kulinarische Verwöhnpause .....	91
Vorletzte Etappe mit Wehmut .....	95
Zieleinlauf München – Bayern ist so schön. ....	98
Resümee .....	103

<b>Rückmeldungen .....</b>	<b>107</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>111</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>113</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>115</b>





## Vorwort

Was für eine irre Idee – eine Tour mit meinem Rad von Neuss nach München, ganz alleine... Diese war vor Jahren in meinem Kopf entstanden und hängengeblieben. Ich wollte mir unbedingt beweisen, dass ich allein zurechtkomme – auch mit Herausforderungen, die nicht alltäglich sind.

Die Idee entstand dadurch, dass unser Sohn in München lebt und ich sehr viel Spaß am Radfahren habe. Außerdem wollte ich testen, ob ich es schaffe, mich mit dem einzuschränken, was ich zum täglichen Leben benötige.

Ich liebe Win-win-win Situationen und daher beschloss ich, eine Spendenfahrt daraus zu machen. Meine Herzensprojekte waren sehr schnell ausgewählt und so machte es mir noch mehr Freude, für die Kinder in der Welt zu fahren. Dies war auch mein Antrieb, wenn es mal weniger gut lief.

Mit diesem Buch sammle ich weiter, das heißt, pro verkauftem Buch wird ein Euro in die Projekte fließen.

Ich habe so viele Rückmeldungen bekommen, dass es mutig von mir sei, alleine zu fahren und ich hatte unglaublich viele Angebote von Menschen, die mit mir fahren wollten. Mit diesem Buch möchte ich auch Mut machen. **Du kannst alles schaffen, wenn du es unbedingt willst!**

Da ich auf allen Reisen Tagebuch schreibe, war die Umsetzung in ein Buch relativ einfach. Das Schreiben hat mir so viel Freude bereitet, weil ich dadurch die Reise noch einmal erleben konnte.

Ich möchte viele Menschen erreichen, ganz besonders Frauen, die meinen, sie seien zu alt, um Abenteuer zu erleben. Es ist so beglückend, etwas geschafft zu haben, über sich hinauszuwachsen und stolz auf sich zu sein.

*Nur Mut, fang klein an, überleg dir mal etwas Ver-rücktes und dann los, unaufhaltsam Richtung Ziel!*

Alles Liebe, deine Anke.

# Mit dem Rad von Neuss nach München

## Unterschiedliche Sichtweisen

Ich habe beschlossen, mit dem Fahrrad von Neuss nach München zu fahren. „Ja, und? ...“



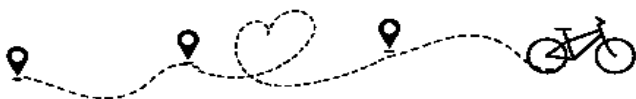
Von manchen Menschen höre ich, das könne man in drei Tagen schaffen und sie wollen wissen, wie lange ich denn fahre.

Ich lasse mir Zeit, mindestens zweieinhalb Wochen, denn ich werde es genießen. Zeit mit mir in der Natur, mein Radfahrerlebnis, die Begegnungen mit anderen Menschen, für mich ist es ein Abenteuer.

Einige fragen mich: „Was, ganz allein? Das würde ich mich nicht trauen!“

Spannend, je mehr Menschen ich davon erzähle, desto mehr Bedenken, Sichtweisen und Meinungen bekomme ich. Der überwiegende Teil meiner Bekannten findet es mutig.

Mit meinem Reisebericht möchte ich auch dir Mut machen. Denn du kannst alles schaffen, wenn es einen Plan und ein Ziel gibt. **Geht nicht, gibt's nicht!**



## **Wenn ich schon fahre, dann für einen guten Zweck!**

Die Idee, für einen guten Zweck zu fahren, entsteht kurz nach dem Plan, diese Reise überhaupt anzutreten. Zunächst bin ich skeptisch, denn wer soll schon dafür spenden, dass ich mit dem Rad von Neuss nach München fahre?! Meine Reise mache ich sowieso, also darf nur noch ein Spendenprojekt her.

Schon seit längerer Zeit unterstütze ich ein Mädchen in Uganda und weiß, dass dort jeder Euro ankommt. Es gibt unzählige Kinder, die nur eine Mahlzeit am Tag bekommen, dafür will ich auf jeden Fall sammeln. Gleichzeitig gibt es jedoch auch Kinder in unserem zivilisierten Deutschland, denen es nicht gut geht. Daher gebe ich die Entscheidung an die Menschen ab, die mich beziehungsweise die Kinder unterstützen wollen.

Es gibt zwei Projekte, die Kinder aus Uganda werden vom Verein „*Lebe energetisch!*“ unterstützt und die deutschen Kinder von der „*Gutes im Sinn Stiftung*“. Bei beiden Projekten weiß ich, dass die Spenden hundertprozentig bei den Kindern ankommen.

Ich frage mich, wie ich das Ganze bewerben und sichtbar machen soll. Erst einmal in den sozialen Medien, bei Freunden und Bekannten ... Und in der Presse? Nein, da lieber doch nicht!

Um mich unterwegs sichtbar zu machen, lasse ich mir eine Warnweste mit Aufdruck anfertigen. Martina Lach von Herzensdesign setzt die Idee so schön um (<https://herzensdesignbytina.de>). Dadurch komme ich unterwegs mit vielen Menschen in Kontakt, die auch spenden wollen.

Zusätzlich habe ich ein Schild am Fahrradkorb, inklusive QR-Code.



Ich finde die Idee so gut, dass ich das Schild auch nach meiner Reise weiterhin am Korb hängen lasse. Immer wieder sprechen mich Menschen darauf an und wollen, auch jetzt noch, spenden.

Meine Motivationshilfe für unterwegs ist das stete Wachsen des Spendenkontos. Ich kann wirklich stolz sein, was ich mit der Fahrt erreicht habe.

## Vorbereitung ist alles.

*Bald geht es los!*

Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen aus dem Jahr 2018 beweisen, dass ich den Traum dieser Radtour schon lange in mir trage. Ganz konkret gibt es ein Vision Board vom 01. Mai 2020 in gemalter und schriftlicher Form. Der einzige Wunsch, wen wundert's, ist diese Radreise.

Ich bin so aufgeregt, es jetzt zu konkretisieren, endlich! Allerdings bedarf es einer guten Vorbereitung. Vielerlei Fragen und Zweifel begleiten mich. Die schlimmsten Bedenken werden von Michael, meinem lieben Ehemann, gestreut. Er glaubt nicht daran, dass ich es alleine schaffen kann und boykottiert mich, wahrscheinlich unbewusst.

Ich lasse mich von seinen Ängsten jedoch nicht anstecken und bin ganz klar in meiner Entscheidung zu fahren. Nach einem offenen Gespräch wandelt es sich und er unterstützt mich. Klarheit hilft! ... Dennoch stelle ich mir viele Fragen:

*Darf ich mir das leisten, auch wenn es meinem Umfeld nicht gefällt?*

*Welche Route nehme ich? Fahre ich am Rhein entlang oder quer durch die Schwäbische Alb? Wie viele Kilometer fahre ich täglich?*

*Buche ich die Unterkünfte vorher? Wo kann ich eventuell unterwegs bei Freunden übernachten? Wen möchte ich auf meinem Weg treffen, den ich bisher vielleicht nur online kenne?*

*Welche Radkleidung brauche ich? Mit welcher App fahre ich oder „old school“ mit Straßenkarte und nach Schildern?*

*Welche Sehenswürdigkeiten möchte ich mir auf jeden Fall anschauen?*

*Sollte ich noch Flicken lernen? Brauche ich eventuell eine kleine Probefahrt?*

Ab Tag 28 vor der Abreise beginne ich damit, diese Fragen in Form eines Countdowns in sozialen Netzwerken zu teilen.

Täglich frage ich, bis zur Abfahrt, meine Stationen ab und bekomme zahlreiche Hinweise für Treffen, Übernachtungsmöglichkeiten, Cafés, Restaurants und Sehenswürdigkeiten. Das fühlt sich richtig gut an, ich fahre also gar nicht allein.

Um die Fahrt gut zu überstehen und mich auf die Bergetappen vorzubereiten, lasse ich mich zwei



Tage vor der Abreise mit einer Thaimassage verwöhnen.

Am Tag vor der Abreise wird mir langsam mulmig. Die Taschen sind gepackt, mein Magen meldet sich, ich kann nichts mehr essen. Die Aufregung steigt! Dennoch freue ich mich, dass es endlich losgeht.



## Usselig kalter Frühlingsanfang

*Meine Definition von Frühlingsanfang:* zarte grüne Blätter beginnen an Büschen und Bäumen zu sprießen, Blüten duften, ich höre Vogelgezwitscher, wärmende Sonnenstrahlen lachen am blauen Himmel, alles erwacht, die Freude der Menschen und der Natur sind zu spüren...

*Frühlingsanfang 2023:* Es ist kalt und nass. Die Wettervorhersage für die nächsten Tage: Regen, Kälte, möglicherweise Frost. Sogar den Vögeln ist es noch zu kalt, um zu singen. Die Natur ist in Verzug, nur der Kalender schreibt Frühling.

Ich kann jedoch nicht warten, alle Termine sind gesetzt. Das Wetter hindert mich nicht an der Durchführung meines Plans!

Mein BIO-Fahrrad (ohne Elektromotor) steht, mit 20 Kilo Gepäck bepackt, vor der Haustür. Das bedeutet, ich fahre das Gewicht meines Rads plus Gepäck und mich, alles ohne Motor.

Mein Magen grummelt. Ich habe mehr als 600 Kilometer Radtour vor mir und weder Erfahrung mit langen Strecken noch einen detaillierten Plan.

### *Was erwartet mich wohl auf meiner Reise?*

Mein Endziel ist klar – unseren Sohn Timon in München zu besuchen. Mama kommt dann mal mit dem Fahrrad... Was will ich mir damit wohl beweisen und dann noch zu dieser Jahreszeit?!

Michael ist noch zu Hause, damit er mich mit vielen Fotos und guten Wünschen verabschieden kann. Puh, jetzt bekomme ich doch Muffensausen, er vermutlich auch. Ein Navigationsprogramm habe ich zwar auf mein Telefon geladen, mich jedoch nicht damit beschäftigt, ich denke, am Ende der Reise kenne ich es. Wie blauäugig ich doch losfahre, unglaublich! Ich starte mit sehr gemischten Gefühlen.

Das erste Hotel in Köln ist vorsichtshalber gebucht. Damit habe ich einen Plan und ein Ziel. Gut, dass es erst mal trocken ist und meine Regensachen im Rucksack bleiben dürfen. Das wird sich im Laufe der Reise noch ändern... Selbst die Radhosen habe ich nicht getestet, na dann mal los, Härtetest für alles!



## Warum ich überhaupt losfahre

Diese Radtour ist aus einer „Schnapsidee“ entstanden und über Jahre hinweg in meinem Kopf geblieben. Ich wollte mir unbedingt beweisen, dass ich allein zurechtkomme, auch wenn es schwierig werden sollte.

Als unser Sohn Timon 2015 nach München zog, war in mir die Idee aufgetaucht, ihn mal mit dem Rad zu besuchen. Ich wollte es schaffen, bevor ich sechzig Jahre alt werde. Leider kam dann das dazwischen, was die ganze Welt ausgebremst hat. Die Idee war jedoch weiterhin in meinem Kopf. Als ich wieder durfte, wollte ich unbedingt mit sechzig fahren, da blieb mir nur das Frühjahr.

Mein Kalender sagt: *„Frühlingsanfang passt!“* und ich richte alles darauf aus. Selbst die Wettervorhersage kann mich nicht von meinem Plan abhalten.

Früher war ich häufig allein unterwegs, war mutig, frei und lebensfroh, das wollte ich mir zurückholen. Gut, dass ich es mit mir aushalte, meine Zeit frei einteilen kann und mich niemand ausbremst.