

## Nichts ist stärker als der Wille

VON INGRID BAUMER, 22.07.05, 10:54h

47 Stunden ohne Schlaf: Der Triathlet, Spinning-Lehrer und Radsportler Nick Nagel hat sich dem Marathon „Race across Germany“ ausgesetzt.

**Herkenrath** - Welcher Körperteil wird beim Extremradeln am meisten strapaziert? Sind es die Oberschenkel, denen ja immerhin Stunde um Stunde uhrwerkmäßigen Gleichlaufs abverlangt wird? Kopfschütteln bei Nick Nagel. Ist es dann - ähem, der Allerwerteste? So ein Hintern muss doch schließlich über Tage hinweg auf einem schmalen, engen Steg des Sattels Platz nehmen und still halten, während die Beine Runde um Runde treten - das gibt doch sicher wunde Stellen. Doch Radler Nick Nagel verneint erneut. Nein, ein kleines ovales Teil am anderen Ende des Körpers lenkt zu 80 Prozent die Geschicke des Radfahrers: der Kopf. Ob Tour de France oder tagelanges Dauerfahren - ohne eisernen Willen ist auch der best-trainierte Körper nichts wert. Das weiß der 39-Jährige Rad-Amateur Nagel aus langjähriger Erfahrung.

Nagels sportliche Karriere begann schon im Alter von vier Jahren: mit Schwimmen. Je älter er wurde, desto mehr zwang der gebürtige Bergisch Gladbacher dem Körper seinen Willen auf: Aus Schwimmen wurde Triathlon, hinzu kam Inline-Skating und mittlerweile hat sich Nagel ganz dem Radfahren verschrieben. Die Touren werden immer länger, verlangen ihm stets neue Leistungen ab: Zuletzt das 1100 Kilometer lange „Race across Germany“ von Flensburg nach Garmisch-Partenkirchen. Das Rennen zieht eine kleine, aber feine Szene an: die Amateur-Extremradler. „Eine schwer zugängliche Szene“, hat Nagel erfahren. „Dort aufgenommen zu werden, ist keine leichte Sache.“ Doch bei den 22 männlichen Startern und der Vierer-Frauengruppe, die vom 7. bis 9. Juli längs durch Deutschland fuhren, dürfte er jetzt akzeptiert sein.

Nebenberuflich gibt Nagel im Fitnessstudio Unterricht im „Spinning“. Das ist eine Sportart, bei der sich die Teilnehmer, oft in Gruppen, auf fahrradähnliche Fitnessgeräte setzen und nach vom Trainer definiertem Programm in die Pedale treten. Vor knapp drei Jahren stellte Nick Nagel in Köln auf dem Spinning-Rad einen Weltrekord auf: 56 Stunden am Stück radeln, ohne sich von der Stelle zu bewegen. Damit erbrachte der Triathlet den Beweis, dass er genügend Willenskraft für lange Strecken mitbringt. Bei der Internet-Suche nach einer neuen Herausforderung fand der Rad-Extremist das „Race across Germany“.

„Seit Januar habe ich mich vorbereitet.“ Am Wochenende fuhr er mit einem Trainingspartner bis zu 300 Kilometer quer durchs Bergische Land, in der Woche strampelte er auf dem Spinning-Bike. Damit noch nicht genug, zog sich der Herkenrather morgens vor der Arbeit noch schnell die Badehose an und erschwamm sich so eine Top-Kondition. Alles für die zwei Tage des Parforceritts im Schatten der Tour de France.

Und dann ging es los: Morgens um elf Uhr starteten die Radler bei strahlendem Sonnenschein in Flensburg. Quer durch Norddeutschland hielten sie auf die Rhön zu. Nagel war vom langweilig zu fahrenden norddeutschen Flachland gar nicht angetan, freute sich auf die ersten Berge. Alle 160 Kilometer füllte eine Verpflegungsstation mit Bananen, Brot und Kohlenhydratgels die Energievorräte der ausgezeherten Athleten auf - zehn Minuten Verschnauf- und Essenspause. „Meine Freundin Veronika Röhlen hat die mobilen Verpflegungsstationen mit aufgebaut. Sie weiß, was ich gerne esse, und hat mir netterweise genau das bereitgelegt.“ Ohne ihre verlässliche Unterstützung hätte er es niemals geschafft, so Nagel.

Schon in der ersten Nacht kam es ganz dicke: Nach einer Essenspause im