

RADMARATHON

600 Kilometer in 37 Stunden

Die Brüder Detlef, Winfrid und Thomas Grunert stellen sich sportlicher Herausforderung in der Schweiz *Von Bernd Schied*



Die beiden Nördlinger Ärzte Detlef und Winfrid Grunert nahmen zusammen mit ihrem Bruder Thomas am diesjährigen Schweizer Radmarathon teil, der über 600 Kilometer ging. Von links: Detlef Grunert, Thomas Grunert und Winfrid Grunert.

Foto: privat

Die beiden Nördlinger Ärzte Detlef und Winfrid Grunert sind seit langem ambitionierte Hobbyradler. In den zurückliegenden Jahren haben sie auf ihren Drahteseln schon so manche Herausforderung gesucht und auch souverän gemeistert. Darunter waren zwei sogenannte „Radmarathons“ in der Schweiz über eine Strecke von 600 Kilometern, die sie meist in rund 26 Stunden nahezu ununterbrochen im Sattel hinter sich brachten.

Auch in diesem Jahr stellen sich die Grunerts erstmals zusammen mit ihrem jüngsten Bruder Thomas, einem Medizininformatiker, dieser Tortur bei den Eidgenossen. Doch die Marathonstrecke 2012 mit rund 200 Teilnehmern war begleitet von brütend heißen Temperaturen von bis zu 35 Grad im Schatten. Detlef Grunert musste schließlich dieser tropischen Hitze Tribut zollen. Wie Winfrid Grunert im Gespräch mit unserer Zeitung erklärte, sei sein Bruder zwischenzeitlich so ausgelaugt gewesen, dass er nichts mehr habe essen und trinken können. „Aus Vernunftgründen blieb ihm dann nichts anderes übrig, als auszusteigen und mit dem letzten Begleitfahrzeug zu einer Verpflegungsstation fahren, um sich von den Strapazen zu erholen.“ Er und Bruder Thomas hätten es jedoch mit vereinten Kräften „gepackt“ – zwar mit mehr und längeren Pausen als in den Vorjahren, aber immerhin.

Im Durchschnitt Tempo 25 und 4000 Höhenmeter

Welche Energieleistung die Grunerts abgeliefert haben, machen einige Zahlen deutlich: Insgesamt brauchten sie für die 600 Kilometer knapp 37 Stunden, die meiste Zeit davon im Sattel. Auch nachts wurde gefahren. Das durchschnittliche Tempo lag bei flotten 25 Stundenkilometern, 4000 Höhenmeter waren zu überwinden mit Steigungen von bis zu 18 Prozent.

Die Strecke führte von der Hauptstadt Bern durch den Schweizer Jura nach Deutschland in den Schwarzwald, von dort über den Bodensee und weiter im Rheintal nach Graubünden und wieder nach Bern.

Warum tut man sich solche Strapazen an? „Man will seine eigenen Grenzen austesten“, erklärt Winfrid Grunert. Dies alles sei natürlich ohne monatelanges, gezieltes Training nicht möglich. Bereits im Herbst beginne dies auf dem Heimtrainer mit zwei bis drei Einheiten pro Woche à 40 bis 60 Minuten. Im Frühjahr gehts wieder nach draußen, wo unter anderem Tagestouren von Nördlingen aus ins Altmühltal absolviert werden.

Im Trainingsplan enthalten ist zudem ein einwöchiges Radtraining auf Mallorca, wo man täglich rund 100 Kilometer unterwegs sei. „Von Oktober bis zum nächsten Sommer kommen wir auf rund 460 Trainingsstunden“, meint Grunert.

Für den Sommer 2013 liege der Fokus der Rad fahrenden Brüder Grunert erneut auf dem Marathon in der Schweiz. Nicht zuletzt für seinen Bruder Detlef sei nach dem Frusterlebnis in diesem Jahr ein erneuter Start eine Herausforderung, glaubt Winfrid Grunert.