

## Haben die Ardennen ein Monster?

Freitag, 21.7.23, 3:45 Uhr. Ein mir irgendwie vertrauter Ton. Ich baue ihn in meinen Traum ein. Nach zwei Minuten merke ich, dass es der Klingelton meines Smartphones ist. Nun realisiere ich schnell, dass ich in einem Bett in einem verschlafenen Nest am Rand der südlichen Ardennen liege. Und mitten in einem Radrennen bin: frühstücken (das gestern schon am Nachmittag eingekaufte Müsli und heißes Wasser), mich präparieren, leise aus dem dunklen Haus schleichen - und raus auf die Straße. Gerade als ich mein Rad packe, höre ich surrende Speichen: ein weiterer Teilnehmer des Ultralangstreckenrennen „Ardennes Monster“. Kurz darauf hole ich Stefano ein. Er ist nun die zweite Nacht hintereinander durch geradelt, wirkt aber gar nicht müde! Wir haben 588 der 1051 km hinter uns. Gefühlt jeder Hügel der Ardennen wird erklommen. So kommen 19303 Höhenmeter zusammen, darunter sehr viele – meist kurze - sehr steile Rampen. Stefano und ich liegen aktuell auf den Plätzen 3 und 4.

Vor einem Jahr hatte ich von dem Rennen gelesen und wollte in diesem Jahr mitfahren. Es ist nicht weit von zuhause. Gleichzeitig könnte ich mal wieder meine belgische Verwandtschaft besuchen. Vor einigen Tagen war ich nun mit meinen Eltern bei Tante, Onkel, Cousine und Cousin. Vorher war ich von zuhause zu ihnen nach Flandern geradelt, anschließend wieder zurück nach Namur in den Startort des Ardennen-Monsters. Im Übrigen hat mich der Name im Vorfeld fast davon abgehalten, hier zu starten. Ich mag Monster nicht und stelle mir ein Welt ohne Monster schöner vor. Ob es in den Ardennen Monster gibt? Äußere und oder innere Monster?

Vorgestern (Mittwoch, 19.7.) war Start. Oben an der Zitadelle, die über der Stadt Namur thront. Um 20 Uhr ging es für alle 47 Teilnehmende los, schon am ersten Anstieg stadtauswärts zerfleddert das Feld in viele kleine Gruppen. Ich fahre zügig, aber die ersten rund 10 Fahrer sind mir zu schnell. Gerade auf den Abfahrten. Selbst bei richtig schlechten Straßen brettern die Meisten extrem schnell bergab. Als es nach zwei Stunden dunkel wird, liege ich wohl immer noch so um Platz 10/12, mit machen Fahrern radle ich ein Stück zusammen - dann trennen sich unsere Wege wieder. Anders mit einem jungen Belgier (dessen Namen ich leider vergessen habe), mit dem ich gut harmoniere, auch wenn er runter immer schneller ist – hoch ist es genau umgekehrt. An dem

berühmten Anstieg zur La Redoute fahre ich ziemlich voll. Eine Brauerei gibt der schnellsten Person so viel Bier wie Rad und Gepäck zusammen wiegen.

Es geht hoch und runter. Immer wieder. Mal links, mal rechts, mal top geteert, mal im Zustand eines schlechten Feldweges. Dörfer, Wald. Kaum Menschen. Morgendämmerung. Tut gut. Überhole(n) einige Radfahrer, dabei geht auch mein belgischer Mitstreiter (leider) „verloren“.

Checkpoint 1. Endlich will ich mal mein Smartphone hochfahren. Direkt aber bittet mich ein Reporterin von der hiesigen Regionalzeitung um ein Interview. Bei Reiskuchen und Kaffee gebe ich ihr das auch zunehmend gerne. Für mich wird es v.a. dann spannend, als ich sie noch nach ihren Hintergründen frage.

Viele idyllische Anstiege zu herrlich gelegenen Bauernhöfen. Ein Stück durch die Eifel, länger durch Luxemburg. Dazwischen Knotenpunkte. Um die Mittagszeit fühle ich mich platt. Aber das vergeht. Mache wenige Pausen. Einkaufen, essen, trinken, Wasser nachfüllen, ausscheiden. Ansonsten atmen, nachdenken, meditieren, fokussieren. Ab und zu kommunizieren. Aber auch Auszeit: keine e-mails, keine Nachrichten. Die Welt dreht sich weiter. Ich steige aus manchen Prozessen mal komplett aus, um mit ganzer Kraft mich bestimmten Dingen zuzuwenden.

Ich liege fast exakt im Zeitplan. Das gibt mir Sicherheit, denn wenn ich km 588,8 vor Mitternacht erreiche, kann ich in einer Pension direkt an der Straße übernachten. In Bastogne wie an vielen anderen Orten heute Vorfeierlichkeiten für den morgigen Nationalfeiertag. Komme kaum durch die umherziehenden Gruppen durch. Laute Musik. Nur Minuten später wieder in der Stille des Waldes. Um 23:40 Uhr habe ich nach kurzem Suchen meine Unterkunft erreicht. Zahlen, bedanken, Müsli Teil 1, duschen, drei Stunden schlafen bis zum Wecker klingeln, s.o.

Es regnet ein bisschen. Immer wechselnd zwischen Belgien und Frankreich. Viele Gedenkstätten zum ersten Weltkrieg, manchmal auch mit Fokus auf Versöhnung. Ich merke (mal wieder), wie stark mich diese Verantwortung meiner Vorfahren und „meines“ Landes betrifft. Frühstücke, kaufe später ein (u.a. eine riesige Packung Erdnüsse), denn am Nachmittag werden die Geschäfte des Feiertages wegen geschlossen sein. Stefano „beißt“ sich an mir fest. Am dritten Checkpoint gibt es Waffeln (ich esse deren sechs) und Kaffee. Mir geht es gut. Ich nehme mir vor, nun „durch zu starten“. Den Führenden werde ich nicht mehr einholen: Guillaume hat noch nicht geschlafen und wird heute noch am späten Abend das Ziel erreichen. Hinter Stefano und mir kommt

auch lange niemand mehr. Ich peile 4 -5 Uhr als Zielankunft an. Direkt nachdem mich diese Vision mit Begeisterung erfüllt, bittet mich Stefano, ihm zu helfen. Er ist gerade am Flussradweg beim Filmen weg gerutscht und hat sich Schürfwunden zugezogen. Da stehe ich ihm natürlich bei. Komme so aber auch wieder aus dem Tritt raus. So unterhalten wir uns ein bisschen, so weit es unsere Sprachkenntnisse zulassen. Wir kommen aus völlig anderen Welten. Was ich spannend finde. Stefano teilt mir auch Warnhinweise des Veranstalters für drei Streckenabschnitte auf den letzten 100km mit, die wir zudem noch im Dunkeln fahren werden. Da ich nicht verstehe, welcher Art diese Schwierigkeiten sind, habe ich Bammel vor diesen Herausforderungen. Insofern fahre ich nun auch gerne zu Zweit, obwohl ich ja nun eigentlich Vollgas geben wollte. So nehme ich an den Anstiegen doch ordentlich Tempo raus. Immerhin erreichen wir die erste brenzlige Stelle noch im letzten Tageslicht. Mir fallen nur viele heftige Schlaglöcher auf – ich frage mich, was daran hier eigentlich besonderes sein soll. Abendpause in Dinant. Feuerwerk. Cappuccino und meine letzten Schokokekse. Es ist schon jetzt kühl bis kalt. Ziehe über mein Langarmtrikot noch meine Jacke drüber. Dünne Handschuhe ohnehin. Aus der belebten Stadt wieder in die Einsamkeit. Genau genommen Zweisamkeit. Schön, nicht allein zu sein in diesen Nachtstunden. Etliche steile Anstiege. Der steilste direkt in Dinant macht mir als Bergfahrer sogar Spaß, Stefano schimpft darüber. Rauschende, kalte Abfahrten runter in Dörfer, die in der Nacht für mich auf den ersten Blick alle ähnlich aussehen. Anstiege, teilweise knackig steil, irgendwo hinauf in die Einöde. Teilweise neblig. Beim Hochfahren wird es mir wieder warm. Würde gerne schneller hoch radeln. Aber da meine vom Nabendynamo gespeiste Leuchte bei unter 12 Stundenkilometer nicht funktioniert bin ich an allen steilen Passagen auf Stefanos Lichtkegel angewiesen, zumindest außerorts.

Manchmal schaue ich sehnsüchtig durch Fensterscheiben in noch beleuchtete Räume: wie unglaublich herrlich wäre es, nun an einem solchen Tisch zu sitzen, warm zu haben, ein bisschen was zu essen und dann schlafen gehen zu dürfen? Aber niemand aus solchen Häusern bittet mich herein... Draußen ist es ruhig, sehr ruhig. Auch kaum Autos. Im Wald ab und an Geräusche von Tieren. Stefano oder ich teilen uns ab und an mit. Aber sonst: eine große Stille. Streckenmäßig kommen mir viele Stellen bekannt vor: Dorfplätze, Straßen, Anstiege, Ortsnamen, Schilder. Da wir ständig abbiegen, habe ich oft das Gefühl, dass wir im Kreis fahren und schon zum „siebten Mal“ an diesem Kreisverkehr vorbei kommen. Ich werde immer müder, ich gehöre eigentlich ins Bett. Ich merke, wie ich mich bewusst wach halten muss, damit ich nicht in

Sekundenschlaf verfalle. Wir kommen aber nur quälend langsam voran, manchmal müssen wir uns auch erst einmal orientieren. Ich lebe auf das erste Tageslicht gegen 5 Uhr zu. Die Dämmerung beginnt, herrlich! Aber die Müdigkeit bleibt. Auch jetzt in der Dämmerung sehe ich am Straßenrand in der Ferne Personen, die – als ich ihnen nahe komme – sich als Straßenlaterne, Auto etc. darstellen. Ich habe Halluzinationen! Ich versuche sie genau wahr zu nehmen. Merke, dass ich ansonsten noch „ganz klar“ im Kopf bin. Ständig überprüfe ich mich, ob ich weiter fahren kann. Ja, es geht noch... Noch drei Anstiege, noch zwei – ich lebe dem Ziel entgegen. In der letzten Abfahrt saust mir Stefano (wie bei jeder Abfahrt zuvor auch) davon. Diesmal lässt er es unten aber nicht nur rollen, sondern fährt wohl einfach weiter. Ich sehe ihn jedenfalls nicht mehr. Für mich war klar, dass wir gemeinsam über die Ziellinie fahren. Stefano wartet aber auch vor dem Ziel nicht auf mich. Menschlich enttäuscht mich das. So werde ich tatsächlich als Dritter gewertet.

Olivier ist sehr herzlich. Bietet mir wie allen anderen Teilnehmenden viel zu trinken und essen an. Ich aber will direkt schlafen. Darf sogar auf Oliviers Matratze schlafen. Wunderbar. Über 4 Stunden Tiefschlaf. Ich fühle mich erquickt. Ein Kaffee, zwei Stück „Zucker-Tarte“ und das Gespräch mit den Beiden sind für mich in diesem Moment wunderbar. Stefano hat in der Zwischenzeit sein Rad schon verpackt, morgen geht es für ihn im Flieger nach Venedig. Guillaume ist bereits heute früh nach Island geflogen... Der Brasilianer Julio, der in den Niederlanden mit seiner italienischen Frau lebt, kommt ins Ziel. Er ist völlig platt, hat auch Schmerzen. Bald darauf kommt Matthieu – seine Großfamilie bereitet ihm einen emotionalen Empfang. Ich gehe in die Stadt: in mein Zimmer einchecken, Lebensmittel kaufen und essen, inne halten und duschen. In den weiteren Stunden treffe ich wieder aufgeschlossene und sehr interessierte Menschen, die auf mich so oft inspirierend wirken. Häufig sind sie reflektiert, klar und weit denkend.

Ich bin dankbar. Dass es mir so gut geht, auch wieder körperlich. Dass ich Sport und auch solche Veranstaltungen (mit)machen darf. Besonders dankbar bin ich für meine wunderbare Familie. Für alle Freund:innen und Mitstreiter:innen. Für alle Inspirationen.

Bleibt die Frage nach dem Ardennen-Monster. Ich habe innerliche Monster durchaus erlebt: Ängste, was passieren könnte. Auch Monster, die unsere Welt zeitweise beherrschen zu scheinen wie z.B. Konkurrenz, Egoismus, Macht – aber auch die Unterteilung in Sieger und Besiegte. Wenn die Radveranstaltung „Ardennen-Monster“ dazu beiträgt, dass wir über Monster in uns und in der

Welt reflektieren und sie hinter uns lassen, um in eine gerechtere und solidarische Welt aufzubrechen, ja dann habe ich mich mit dem Namen dieser liebevollen und schönen Veranstaltung längst versöhnt. Ein Extradank auch an Olivier sowie seine Freund:innen und Familie, die ihn bei der Organisation dieser liebevollen Veranstaltung unterstützen.

Christoph, 22.7.2013 (in Namur/Wallonien/Belgien)