



**DAS SCHICKSAL EINES AMATEURS** Früher aufstehen als ein Profi, mehr Durst als ein Profi und langsamer fahren als ein Profi



**MEIN WILLE GESCHEHE** Die dauernden Anstiege zehren immer mehr an der Substanz – da ist jede Erleichterung recht



# L'ETAPE DU TOUR Lust und Leiden

**DAS EXPERIMENT**  
FOCUS-Redakteur Stefan Ruzas testet, wie sich eine Etappe der Tour de France anfühlt



**R**asiert habe ich sie mir dann doch nicht, die Beine. Haarlos wird man auch nicht schneller, und das Risiko einer Haarwurzelenzündung durch übermäßige Massage ist gering. An einen Sturz und dessen mögliche Folgen denke ich erst gar nicht. Von einem Moment des Zweifels zeugen nur zwei kleine kahle Stellen am rechten Schienbein.

Die Tour de France: Seit dem 3. Juli jagten die besten Radrennfahrer der Welt durch Frankreich. 3390 Kilometer, verteilt auf 20 Etappen. Eine davon können Amateure drei Tage vor den Profis unter Wettkampfbedingungen selber fahren.

ren. Auf gesperrten Straßen, mit richtigen Startnummern und Zeitmessung. „L'Etape du Tour“ nennen die Organisatoren diese Radfahrt.

In diesem Jahr haben sie den längsten der Abschnitte ausgewählt. Noch dazu einen mit neun Bergen. Aber wie fühlt sich so eine Etappe überhaupt an für einen 36-jährigen FOCUS-Redakteur, der eigentlich nur aus Spaß an der Freude Fahrrad fährt?

**Die Vorbereitung:** Ich fahre so oft es geht mit dem Rad, einem Mountain-Bike, zur Arbeit. Sieben Kilometer hin, sieben zurück. Mit dem Bike mache ich auch je-

## Die längste Etappe der diesjährigen Tour de France führt über 238,8 Kilometer und 4250 Höhenmeter. Eine Selbsterfahrung

des Jahr einige Halbtagestouren in den bayerischen Alpen. Seit drei Jahren fahre ich außerdem Rennrad, unregelmäßig, ohne Trainingsplan oder Pulsmesser und maximal 1000 Kilometer jährlich – meine Teilnahme an Volksradrennen wie dem Südtiroler Maratona dles Dolomites mit eingerechnet. Die längste Distanz, die ich zuvor jemals hinter mich gebracht habe, waren 140 Kilometer. Nun also 100 Kilometer mehr.

**Der Start:** Nach einer kurzen schlaflosen Nacht stehe ich als Startnummer 168 um sechs Uhr morgens mit 8500 anderen Fahrern am Start im Zentrum von Limoges. Ich gehöre zum Team des Fahrradherstellers Giant, der mir eine Rennmaschine zur Verfügung stellt, die baugleich ist mit der von Jan Ullrich, Erik Zabel & Co. Einen Tag vorher durfte ich sie zum ersten Mal testen.

**Kilometer 50:** Ketten surren, mein Puls rast, der Rest ist Schweigen. Ich fahre eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 31 Stundenkilometern. Viel zu hoch für das kräftezehrende Auf und Ab. Typischer Laienfehler. Trotzdem überrollt mich eine Welle nach der anderen. Gruppen, die schneller sind als ich. Nummer 2142 schert nach links aus, lässt sein Rad fallen und pinkelt in den Graben. Der Fahrer merkt nicht, dass genau über ihm auf der Böschung ein älteres Paar steht und ihn neugierig aus nächster Nähe bestaunt.

**Kilometer 73:** Nach dem Anstieg zum 856 Meter hohen Col de Lestards geht es an Wamschildern vorbei bergab. „Chausée déformée“ und „Virages dangereux“

heißt es im Wechsel, Straßenschäden und gefährliche Kurven. Ich schlingere über Rollspalt, Längs- und Querrillen. An einer Leitplanke fuchtelte ein Mann mit den Armen und trillert mit seiner Pfeife. Polizei, Notarzt, am Straßenrand zwei, drei Fahrer verpackt in Rettungsfolien. 100 oder 200 Meter fährt jeder von uns bedächtig, dann geht die Taljagd weiter, teilweise mit mehr als 70 Sachen.

**Kilometer 82:** Der erste Peloton-Rausch meines Lebens. Ich finde eine Gruppe, deren Tempo ich halten kann. Anfangs fühle ich mich wie in einer Herde, später wie in einem Schnellzug. Immer mehr schließen sich uns an, bis wir mit zirka 150 Fahrern und knapp 40 km/h über den Asphalt zischen. Das Formationsradfahren an den Verkehrsinseln ist eine einzige Lust. Bei Kilometer 120 ist der Rausch verfliegen. Der nächste Anstieg.

**Kilometer 138:** Zwischen ein paar Büschen klatscht es. Überall Zuschauer, die „Allez, allez!“ rufen oder „Courage, courage!“. In dem Ort Mauriac platzt eine Feuerwehrkapelle vor Stolz und Blech. Dreimal schießen mir während der ganzen Tortour Tränen in die Augen, einfach so, einmal wegen eines alten Mannes mit einem Baguette unter dem Arm, der jedem von uns ein Stück davon entgegenstreckt. „Eine Stressreaktion deines Körpers“, kommentiert Giant-Teamchef Tom Davies nach dem Rennen meine Rührungsanfälle trocken.

**Kilometer 159:** Die zweite Verpflegungsstation. Ich fülle meine Flaschen auf, stopfe Bananenstücke in meinen

Mund und Energieriegel in meine Trikottaschen. Ich bin müde, einfach nur müde und treffe zufällig Stefan de Beukelaar, den niederländischen Fitnessexperten unseres Teams. „Mach keine zu lange Pause! Erhol dich auf dem Rad! Kleinster Gang!“, rät er mir und sagt: „Die nächsten 30, 40 Kilometer werden hart, dann hast du's geschafft!“ Aha.

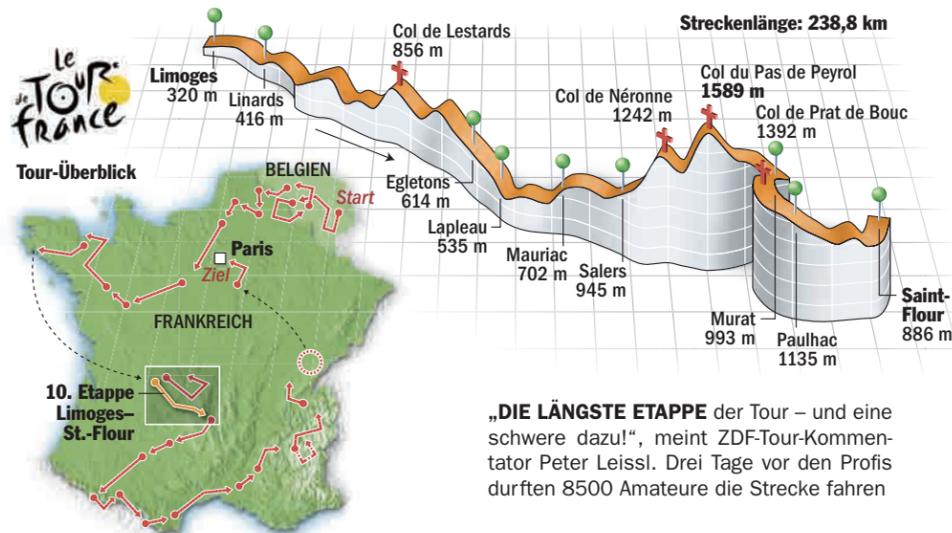
**Kilometer 173:** Wenn ich das gewusst hätte ... Es geht 5,5 Kilometer auf einer engen Straße hinauf auf den Col du Pas de Peyrol, einen 1589 Meter hohen Pass. Im Programm der Tour de France stehen zwölf Prozent Steigung, am Straßenrand sind es aber plötzlich 17 Prozent. Wiegetritt, nur nicht den Rhythmus verlieren. Ich werde langsamer und langsamer und keuche „Ihr Schweine!“ vor mich hin. Immer mehr steigen ab und schieben. Vor mir fällt einer mit seinem Rad einfach um und reißt mich mit. Ein Zuschauer zerrt mich auf den Sattel und schubst mich an. Ich fahre! Ich fahre wieder! Bis zum Schild für die letzten 1000 Meter vor dem Gipfel. Dann schiebe auch ich. Es ist saukalt.

**Kilometer 211:** 30, 40 Kilometer? Pah! Jetzt sind es 50, und ich bin schon wieder oben auf einem Pass. Pinkelpause, trinken, essen, rauf aufs Rad, runter ins Tal. Ich versuche, Anschluss zu einer Gruppe von fünf, sechs Fahrern zu finden. Wir fahren Linie, geben uns Windschatten, Reifen an Reifen. Gefühlswahnsinn.

**Das Ziel:** Nach zehn Stunden, 35 Minuten und 32 Sekunden ist es vorbei. Ankunft in Saint-Flour. Bin ich euphorisch? Erleichtert? Ich weiß es nicht. Nur zum Vergleich: Der Etappensieger der Profis, Richard Virenque, brauchte sechs Stunden und 24 Sekunden. ■

STEFAN RUZAS

Nur eine von 20 Etappen



„DIE LÄNGSTE ETAPPE der Tour – und eine schwere dazu!“, meint ZDF-Tour-Kommentator Peter Leissl. Drei Tage vor den Profis durften 8500 Amateure die Strecke fahren

**POWERED BY KOHLENHYDRATEN** Während des Rennens sollten Radfahrer regelmäßig essen – vor allem vor anstrengenden Bergabschnitten



**JETZT REICHT'S**  
Ankunft im Zielort Saint-Flour: Nach zehn Stunden, 35 Minuten und 32 Sekunden auf Platz 4333

**KEINE CHANCE FÜR DEN LEGENDÄREN BESENWAGEN** Zwischensprints helfen bis zur Ziellinie

Fotos: C. Liewig/Deadline Photo/Focus-Magazin