

Uli Kappes hat die weiteste Anreise

RADMARATHON Der gebürtige Nürnberger kommt aus Schweden, um am FRM teilzunehmen.

VON UNSERER MITARBEITERIN CARMEN BAUER

Kronach – Genau 1053 Kilometer, das ist die Entfernung zwischen Stockheim und dem schwedischen Göteborg und die Distanz, die Uli Kappes überbrücken muss, um am Frankwald-Radmarathon (FRM) am 3. August teilzunehmen.

Der gebürtige Nürnberger nimmt bereits seit zwölf Jahren an Marathons vor allem in Schweden teil. Angefangen hat alles in seiner Spinningklasse. Mehrere Kursteilnehmer und Trainer hatten sich zusammengeschlossen, um beim „Vätternrundan“, das wohl bekannteste Rad-Touren-Fahren (RTF) über 300 Kilometer um den Vättern, den zweitgrößten See Schwedens, mitzufahren.

Seitdem baut der Spinningtrainer vier bis fünf schwedische RTF und ein bis zwei im europäischen Ausland in seine Jahresplanung ein. „Mein bisher längstes Rennen ist Paris-Brest-Paris über 1225 Kilometer“, erklärte der Radfreund. Der Frankwald-Radmarathon (FRM) ist Teil seines Radurlaubes. „In diesem Jahr verbringe ich ihn in Österreich, der Schweiz und Italien.“

Zur Abwechslung nehme ich immer wieder an solchen Veranstaltungen teil. Beim FRM ist es auch die Nähe zu meiner alten Heimat und die schöne Umgebung, die zu meinem Entschluss führte.“

Nähe zur Natur

Seine Begeisterung für den Radsport komme ohnehin von der Nähe zur Natur und seinem Bedürfnis in der Gemeinschaft zu trainieren. Das Training und auch die schwedischen Rennen fährt er gemeinsam mit Freunden. „Wir erstellen gemeinsame Ziele, beispielsweise die Vätternrundan unter zehn Stunden abzuschließen oder schneller zu sein als voriges Jahr.“ Man sehe viel mehr beim Radfahren, be-

komme neue Eindrücke und lerne neue Leute kennen. Für den Spinningtrainer ist das Radfahren wichtig, nicht unbedingt der Sieg.

Training ist für den 50-Jährigen nicht nur die zielbewusste, ausdauernde körperliche Vorbereitung, auch mental macht er sich fit. Dabei hält er sich an die Devise von Extremsportler Wolfgang Fasching: „Erfolge passieren im Kopf.“ Trainieren müsse Spaß machen – und Erfolge könnten motivieren. Bei längeren Trainingseinheiten legen die Mitglieder des Radsportvereins Hisingens Cykelklubb (HCK) dann ab und an auch eine Kaffeepause „zum Schmarren und Kennenlernen“ ein. In diesem Jahr hat der Radsportler bereits 5000 Kilometer hinter sich gebracht. Am Jahresende rechnet er mit 9000 gefahrenen Kilometern.

Viele Erfolgserlebnisse

Wir alle hätten schon einmal ein Erfolgserlebnis gehabt – ein Erlebnis, das einen motivieren kann, den eigenen Schweinehund zu überwinden. Erfolgserlebnisse hatte er schon mehrere. Im Laufe der Jahre nahm er am Amandé Radmarathon in Österreich, La Marmotte in Frankreich, der Appenzeller Rundfahrt und dem Engadin Radmarathon in der Schweiz teil. Und auch nach Stockheim wird ihn sein Carbonrad, das ihn zu allen Rennen begleitet, eingeflogen.

Wenn der Diplom-Kaufmann nicht mit seinem Fahrrad unterwegs ist, steigt er auf sein Motorrad, um die Gegend zu erkunden. Als er 1980 durch seine Freundin nach Schweden kam, arbeitete der Fußballer zunächst zwei Jahre als Werkzeugmacher, machte aber dann sein Abitur nach, hängte ein Studium zum Diplom-Kaufmann an und arbeitet als Business Controller in verschiedenen Firmen – und in Fitnesscentern als Spinningtrainer.



Uli Kappes nahm schon an vielen Tourenfahrten teil und hat die weiteste Anreise zum Frankwald-Radmarathon.