KRISEN BEWÄLTIGUNG

Mit 40 droht die Midlife Crisis. Dann ist es Zeit für einen Sportwagen, die zweite Frau oder einen Schnitt im Beruf. Redakteur Listmann meldete sich lieber fürs BC Bike Race in Kanada an – dem anspruchsvollsten Bike-Rennen auf dem Planeten.

Text: Christoph Listmann Fotos: BC Bike Race

Nur die Startpassage der finalen Etappe im Whistler-Bikepark geht über Forstwege. Was dann folgt, gilt als Mountainbikers Heaven.

Mit Job, Hypothek und Familie hat das Leben unverrückbare Prioritäten. Wir blenden diese für eine Woche einfach aus.

Oben: Team Listmann/Anthes am Start (Nr. 403). Links: Jede Etappe beinhaltet Enduro-Sektionen mit eigener Wertung. Das erhöht den Nervenkitzel und belohnt Fahrtechnik-Spezialisten mit langhubigen Bikes.

In der zweiten Nacht träume ich von Wurzeln mit Schlangenköpfen, die nach mir schnappen. Außer Michael und mir ist natürlich niemand im Zelt, keine Wurzeln, keine Schlangen, nicht mal Moskitos. Doch ich kämpfe mit dem Jetlag, und Schlaftabletten verursachen Albträume. Zwei der sieben Etappen des BC Bike Race liegen hinter uns. Zwei Etappen, auf denen wir uns selbst schwindelig gefahren haben. Auf Singletrails, die man besser nicht mit Kater vom Vorabend in Angriff nimmt: super flowig durch grandiose Landschaft, ausgesetzte Pfade vorbei an Seeufern, unberechenbar verwinkelt. Wo es daheim in den Voralpen in Fall-Linie runtergeht, stecken hier in 30 Höhenmetern ein Dutzend Kurven – und unglaublich viele Wurzeln: quer liegende, schräg verlaufende, hohe, flache und welche mit Schlangenköpfen. Ein Traum und gleichzeitig ein Albtraum.

Mit Job, Hypothek und Familie hat das Leben unverrückbare Prioritäten. Zum Vierzigsten hatten wir uns dieses Rennen geschenkt. 40 ist der richtige Zeitpunkt, so sagt man, kurz innezuhalten, zu reflektieren: In den 90ern lebten Michael und ich nur für den Rennsport.

Almabtrieb auf Kanadisch: Mehrmals trotten die 550 Starter in den Bauch einer Fähre – nur um das nächste Trail-Schmankerl zu erreichen.

Manchmal stiegen wir morgens aufs Rad und erst abends wieder runter. Sonntags früh rasten wir dann quer durch Deutschland zum nächsten Rennen. Das war mit Anfang zwanzig. Also simulierten wir die alten Zeiten, wollten uns beweisen, dass wir nicht zum alten Eisen gehören. Manche drehen in der Midlife Crisis durch, wir schwitzten sie aus. Michael tat es sichtbar gut, das verstaubte Rennrad aus dem Keller zu holen und von Mainz ins Büro nach Frankfurt zu radeln. Das Körpergefühl kehrte zurück und auch die Fähigkeit, 1000 Höhenmeter in der Stunde zu klettern, ohne zu kollabieren. Aber keiner von uns beiden hatte bis zur Nummernausgabe in Vancouver mehr als 3000 Kilometer auf dem Tacho.

Wie befohlen haben wir die Fox-40-Bärenpfeife, wasserfeste Streichhölzer und Druckverband in die Satteltasche gepackt. Beim BCBR patroulliert kein Erste-Hilfe-Motorrad wie bei der Transalp-Challenge, und das BCBR ist physisch und psychisch eine andere Welt. Etappen-Rennen in Europa sind wie ein Ergometer-Test. Jeder kennt seine anaerobe Schwelle, die Pulsuhr diktiert den Rhythmus. Im Startblock schaut man nach links und nach rechts, der eine Konkurrent hat einen Vierzylinder, der andere einen V8. Das alleine sortiert schon die Ergebnisliste vor. Für uns zählt hier jedoch Feinmotorik statt Laktat. Mangelnde Fahrtechnik wird auch durch keine 350-Watt-Dauerleistung kompensiert.

BCBR-Erfinder Andreas Hestler, 43, lebt in North Vancouver und inhaliert täglich Northshore-Trails. Hestler war Vollprofi, Olympia-Teilnehmer, hat Transrockies und Transalp-Challenge-Etappen gewonnen und die besten Trails auf der ganzen Welt gesehen. Mit dieser Allwissenheit schmiedete er das ultimative Etappenrennen für Vollblut-Mountainbiker. Hestler hat Forstwege in den Kurs nur integriert, damit man sich verpflegen kann. Wir danken es ihm, denn die Streckenführung lässt kaum Gelegenheit zum Futtern. Wir haben alle Hände voll zu tun mit Tele-Stützeabsenken und -ausfahren, Fahrwerköffnen und -straf-

Rennradfahrer, die nach Muskelöl riechen, findet man im Starterfeld nicht. Warum? Blöde Frage! Links: Enduro-Fan Will aus Washington.

Zelten gehört zum BCBR wie die Wurzeln zum Trail. In Powell River campiert der Tross ganz romantisch am Meer.

Man muss über die Trails fließen, nicht auf ihnen herumtrampeln. Holzhacker-Style verbrennt Energie. Mangelnde Fahrtechnik wird auch nicht durch 350-Watt-Dauerlstung kompensiert.

fen, Gängewechseln. Ständig flippern Finger am Bremshebel, um die Linie zu korrigieren. Immer wieder kann, manchmal muss man auf gezimmerte Holzrampen abzweigen. Gut möglich, dass man sich plötzlich in eineinhalb Metern Höhe auf einer Wippe wiederfindet. Der kleine Schwarzbär auf der Strecke macht das British-Columbia-Klischee perfekt – wie inszeniert. Inszeniert scheint auch der Rennverlauf: Die Favoriten aus Vancouver kämpfen auf der zweiten Etappe mit physischen und technischen Problemen, das bringt uns den Etappensieg und das Gelbe Trikot. Job und Verpflichtungen sind ausgeblendet. Wenn das die Mittlebenskrise ist, dann kann es so weitergehen.

Den Esprit des BCBR habe ich in keinem anderen Rennen je gespürt. Unsere Angst vor stressigen Rennsituationen, Karambolagen und Stau im Trail ist unbegründet. Wer im Rennen die Ellenbogen breitmacht, verpasst die Chance, neue Freunde zu gewinnen. Die BCBR-Racer formen von Tag eins an eine Familie. Für die meisten, das dämmert uns schnell, ist das Rennen ein durchorganisierter Abenteuerurlaub. Trainings-Weltmeister, die nach Muskelöl riechen, gibt es nicht. Wir treffen William aus Washington, muskelbepackt wie Rapper 50 Cent und dennoch ein Typ zum Gernhaben. Er fährt Stumpjumper 29er und will die Enduro-Wertung „rippen“. „Awesome“, staunt Will, als wir von unserer Mission erzählen. Alvaro, der füllige Geschäftsmann aus Tiburon, grinst so breit, dass die Goldkronen blitzen. Er hat Uhr und Smartphone in Mexiko gelassen und will eine Woche Spaß haben. Über 100 Mexikaner stehen in der Startliste, verrät er, über 40 alleine aus seinem Bike-Club. Die Mexikaner sind ein wilder Haufen mit Edel-Bikes von Santa Cruz, Ibis, Rocky Mountain oder Yeti und einem lauten Auftreten. Allen ist die Liebe zum Singletrail mindestens 3000 Dollar wert. Mangels Preisgeld und TV-Minuten zieht die Rundfahrt Biker, die ihren Lebensunterhalt auf Stollenreifen verdienen, nicht an. Stattdessen muss man auf der Sonnenseite des Lebens stehen, um sich das Summercamp für Erwachsene leisten zu können.
Im Zeltlager am Strand aufzuwachen, den Reißverschluss zu öffnen, den Meerblick zu genießen – das hätte unter anderen Um-

Trail-Bau ist Kunst in British Columbia. Verlauf, Profil und Schwierigkeitsgrad sind genau durchdacht. Für die Bikes ist das Rennen ein Straflager.

ständen schon was Romantisches. Doch unser Tag ist durchgetaktet: Das Handy weckt um halb sieben, wir packen die Tasche, räumen das Zelt, reihen uns in die Kaffee-Schlange. Wir sind in die späte Frühstücksgruppe um halb acht eingeteilt, futtern Burritos, geschmacksneutrale Haferpampe oder Bagels. Für mich als Vollkornbrot- & Müsli-Phänotyp startet schon beim Frühstück die erste Sonderprüfung. Im Dixi-Klo will ich die Augen schließen und vom Südsee-Urlaub träumen. Glücklicherweise ermöglicht der Jetlag eine antizyklische Darmentleerung abseits der Rush Hour. Vom Zeltlager geht's mit gelben Schulbussen zur Zehn-Uhr-zehn-Fähre, wir trotten in den Rumpf der BC Ferry „Queen of Cowichan" wie eine Herde Vieh. Almabtrieb auf Kanadisch. Mit viel Aufwand werden 550 Racer mit Bussen und Fähren durch British Columbia geschippert. Der Vorteil: Jede Strecke garantiert die Sahnestücke der Region, dröge Transfer-Kilometer gibt es nicht. Die hohe Startgebühr erklärt sich teilweise durch diese Logistik. Vier Fährüberfahrten, von Vancouver nach Vancouver Island, rüber zur Sunshine Coast, später wieder aufs Festland Richtung Whistler. Wir kauen blasse Sandwiches aus der Bordküche und bereiten uns im improvisierten Umkleidedeck auf den Start vor. Der Geruch von Arnika beißt in der Nase. Ein Rudel Männer schmiert Gesäßcreme auf behaarte Hintern – wie war das mit dem Südsee-Urlaub?

Powell River empfängt uns wie Helden. Der ganze Ort feiert seine Trail-Heuschrecken. Zum späten Start in der Mittagshitze grasen wir 50 Kilometer feinsten, hellbraunen

Wenn das die Midlife Crisis ist, dann kann es so weitergehen: Listmann und Anthes im Ziel in Whistler auf Platz zwei. Die Gürtelschnalle als Trophäe für alle Finisher.

Singletrail ab, wie handgemalt in die knallgrüne Vegetation aus Moosen und Farnen. Teilweise haben die Trail-Architekten frische Pfade in den Wald gefräst, bei deren Anblick ein deutscher Förster die Bundespolizei rufen würde. Die unterarmbreiten Hühnerleitern in drei Metern Höhe entlarven wir erst, als wir schon drüberrollen: Luft anhalten! Beim Anlieger-Surfen spritzt der Dreck wie die Eiskristalle vom Carving Ski: awesome!

„How are you today?“, fragt das Mädchen am Kaffeestand. „Very good“, antworte ich und ernte ein mitleidiges Mundwinkelzucken. Oh Mann, ich muss schlecht aussehen – kaum 40 und schon keine Chance mehr bei den Mädels. Das Zeltlager hat seine Spuren hinterlassen, jeder kriecht mit dunklen Augenringen, aber voller Erwartungen, aus seinem Schlafsack. Etappe sechs verspricht schließlich den besten Tag eines Biker-Lebens. Squamish ist Kanadas Funsport-Hauptstadt, und den Trails eilt ihr Ruf weltweit voraus. Über 48 Kilometer fräsen wir durch gefühlte 100 Steilkurven, segeln über Doubles, jagen im Duett über die Wurzelteppiche. Viel zu schnell endet die weltbeste Streckenführung: Bitte lass' uns ewig hierbleiben! Die finale Runde in Whistler setzt das i-Tüpfelchen auf eine unglaubliche Woche. Über die rund 20 Steilkurven der „Easy does it“-Abfahrt schrauben wir uns entgegen der natürlichen Fahrtrichtung rauf in den Bikepark, über den mit Steilkurven und Tables gespickten „Crank it up“-Downhill schießen wir ins Tal, biegen dann ins Lost-Lake-Trail-Netzwerk ab, und es beginnt ein atemloses Cross-Country-Rennen bis ins Ziel auf dem Whistler Olympic Plaza. Jeder Finisher wird mit der BCBR-Gürtelschnalle geehrt. Offiziell endet das Ferienlager jetzt, wir wollen aber nicht abgeholt werden. Alvaro – ohne Uhr und Smartphone – zerrt zum letzten Mal die Flasche Tequila aus seinem Trinkrucksack. Rapper-Double Will schreit seine Freude in die Menge: „Totally awesome, incredible!“ Michael und ich verteidigen den zweiten Platz in der Team-Wertung. Dass Andreas Hestler bei der Siegerehrung nur Holzpokale überreicht und kein Preisgeld, ist nur konsequent. So kann der Charakter seines Babys nicht verdorben werden. Während meine Finisher-Shirts anderer Rennen im Schrank von Motten gefressen werden, trage ich die Gürtelschnalle mit Stolz. Sie erinnert mich an unsere eigene Interpretation der Midlife Crisis. Wenn man im Leben nur ein Etappen-Rennen frei hat, sollte man das BCBR wählen. Und dafür muss man nicht erst 40 werden.

INFOS

Das BC Bike Race ist kein klassisches Point-to-Point-Etappen-Rennen. Stattdessen surft man an sieben Tagen die besten Trails der Region ab. Von Vancouver geht es über Vancouver Island zur Sunshine Coast und zurück aufs Festland über Squamish nach Whistler. Manche sehen es als Rennen, andere als durchorganisierten Abenteuerurlaub. Der Spaß kommt nicht zu kurz. Durch die Zeitverschiebung, das ungewohnte Essen und die vielen Transfers mit Fähren und Bussen stellt das Rennen einige Anforderungen mehr an Körper und Geist.

Die Kosten Nur wer ganz früh bucht, kriegt den günstigsten Spezialpreis, regulär kostet das Rennen 2199 kanadische Dollar plus Verpflegung im Camp plus Flug plus Transfers. Ein teures, aber unvergessliches Vergnügen.

Das Bike Mit Hardtail oder Singlespeed ist man schlecht beraten. Ein Fully mit mindestens 100 mm Federweg ist Pflicht. Wir fuhren 2014er-Rocky-Mountain-Instinct-Carbon mit 130 mm Hub – das erhöht die Fahrfreude.

Solo oder Team? Im Team fahren macht mehr Spaß, man gibt aufeinander acht, erlebt gemeinsam, der Trip wird unvergesslich. Außerdem sehen zwei Augen mehr als vier – wenn es um die Streckenmarkierungen geht.

Schnell anmelden Die Ausgabe 2014 ist schon fast ausgebucht, die Startplätze sind auf 550 limitiert.

www.bcbikerace.com

»Weitere Infos und Videos

Webcode auf www.bike-magazin.de eingeben, oder den QR-Code mit dem Handy einscannen.

WEBCODE #17227

bike
FOUR PEAKS
LET'S GO!
4.-7. JUNI 2014
DAS GIPFELTREFFEN
IN DEN ALPEN!
JETZT ANMELDEN!
WWW.BIKE-FOURPEAKS.DE
Ein Event von bike
DELIUS KLASING