

Zwölf Pässe in zwei Tagen abstrampeln

In einem Stück über zwölf Pässe fahren will der Wädenswiler Louis Flepp. Er startet am Donnerstag um 23 Uhr in Chur und will am Samstag gegen Abend in Samstägern ankommen.

VON E. MAGDALENA PREISIG

WÄDENSWIL. «60 Prozent meiner Tour werde ich mit dem Körper bewältigen», sagt der 51-jährige, 178 Zentimeter grosse Mann mit den gestählten Muskeln. Die restlichen 40 Prozent seien mentale Arbeit, weiss Louis Flepp. Sein 45-Stunden-Projekt hat er denn auch zuerst im Kopf entwickelt. Es führt über 650 Kilometer und 14 000 Höhenmeter. Er stützte sich dabei auf seine Erfahrungswerte und rechnete die Leistungssteigerung eines intensiven Trainings dazu. In sieben Stunden fuhr er jeweils nach Chur und zurück. Bis zu 15 Stunden pro Woche trainierte er, in den letzten zwei Wochen bis zu zehn Stunden pro Tag auf Bergstrecken.

Wenn der Informatiklehrer sich heute Abend mit seinem Körpergewicht von 68 Kilogramm auf den Sattel schwingt, will er die ersten 24 Stunden durchfahren. Am zweiten Tag wird er sich höchstens ein bis zwei Power-Nappings erlauben, indem er 20 Minuten liegend ruht oder schläft. Und der mitfahrende Physiotherapeut wird seine Nackenmuskeln massieren, diese drohen am ehesten, sich zu versteifen.

Seine Route führt über den Albulapass ins Engadin, hinunter ins italienische Chiavenna, dann in die Schweiz zurück und über den Splügen- und den San-Bernardino-Pass. Über den Lukmanierpass kehrt er ins Bündnerland zurück und schliesst dann fünf Pässe rund um das Gotthardmassiv mit ein: Oberalp, Gotthard, Nufenen, Grimsel und Susten. Über Altdorf und den Klausenpass führt die Tour in einem weiten Bogen durchs Glarner-

«Ich bin hervorragend auf die Tour vorbereitet.»

land zurück an den Wohnort des ambitionierten Velofähers.

Schafft Louis Flepp diese grosse Herausforderung? «Ja, ich bin hervorragend vorbereitet», sagt er, überzeugt von seiner Kondition. Höchstens in gymnastischer Hinsicht und beim Krafttraining hätte er sich besser vorbereiten können,



BILD E. MAGDALENA PREISIG

NOCH GENIESST LOUIS FLEPP LACHEND DIE SONNE, bald wird er 45 Stunden am Stück auf dem Rennvelo sitzen.

findet er. Für eine disziplinierte Fahrweise trägt er einen Pulsgurt und erlaubt sich nicht mehr als 145 Pulsschläge in der Minute. Der kleine Computer an seinem Velo nimmt die Messimpulse des Pulsgurtes auf, zeigt sie an und piepst, wenn sie überschritten werden.

Flüssignahrung und Psychologie

Als Novum für ihn hat Louis Flepp die Ernährung seiner immensen Leistung angepasst – indem er die Kalorien, die er verbraucht, laufend in Form von Energiedrinks wieder zuführt, von der ersten Stunde an. Dies, weil er im Movemed Medical Center in Zürich eine Leistungsdiagnostik machen liess. Der Ernährungsberater stellte fest, dass er bei seinen Rennen oft zu wenig gegessen hatte. «Ich musste selbst regelmässiges Essen trainieren», sagt der Leistungssportler schmunzelnd. Sogar psychologisch hat er sich schulen lassen. Flepp weiss, dass er sich plötzlich fragen könne, warum er das eigentlich mache. «Für diesen Fall habe ich mir positive Bilder eingepägt, die ich bei Bedarf hoffentlich abrufen kann», erklärt er. Beeindruckt hat den Amateurfahrer der Einbruch von Teamleader Floyd Landis an der Tour de France: «Offensichtlich kann auch der Körper eines Spitzensportlers plötzlich sagen: Jetzt ist es genug!» Auch Naturgewalten wie Gewitter oder Rufen könnten Flepp bei seinem Vorha-

ben behindern. «Und natürlich die unzähligen Rotlichter bei den Baustellen», ergänzt er.

Mit seinen vier Begleitern hat er alle Eventualitäten durchgesprochen. Auch sie vollbringen Hochleistungen, denn zwei von ihnen müssen immer wach sein und bereit, seine Bedürfnisse zu erfüllen. Sie fahren und leben in zwei Bussen. Was Louis Flepp für diese Tour ausgibt, kommentiert er mit den Worten: «Es läppert sich einiges zusammen.» Das ist auch ein Grund dafür, dass er nicht noch einmal ein so grosses Projekt durchziehen wird.

«Nudelfertig» nach fünf Pässen

Am Anfang seiner Radsportkarriere stand vor fünf Jahren eine Velotour mit seiner Familie über den Kunkelpass. Seine erste Herausforderung war eine Fünf-Pässe-Fahrt in einem Tag. «Ich war nudelfertig danach, gezeichnet von den Strapazen. Doch ich fühlte mich sehr gut», sagt der Mann mit dem melierten Haar und gesteht, dass dieses Gefühl wie eine Droge gewirkt habe. Im Jahr 2004 steigerte er seine Leistung: zwölf Schweizer Pässe in drei Tagen. Ein Jahr später überquerte er zwölf italienische und österreichische Pässe in drei Tagen und nahm am 24-Stunden-Rennen in Schötz (LU) teil, in dem er das Fahren in einer Gruppe und mit johlendem Publikum am Strassenrand kennen lernte. Selbst eine

Schleimbeutelentzündung am Knie konnte ihn nicht davon abhalten, bis ins Ziel zu fahren. In solchen

«Ich habe öfter einen Mann mit nur einem Bein auf dem Velo gesehen und sagte mir, wenn er das kann, kann ich das auch.»

Momenten half die Erinnerung: «Ich hatte öfters einen Mann mit nur einem Bein um den Zürichsee pedalen sehen und sagte mir, wenn er das kann, kann ich das auch.» Das Absolvieren des Wiedlisbacher Radmarathons bezeichnet er als die Hauptprobe für seine Tour, die er heute startet.

Er wolle niemanden dazu animieren, sich unvorbereitet an eine solche Herausforderung zu wagen. «Man muss aufbauend und mit Zwischenzielen vorgehen», sagt Flepp. Auf die Frage, ob er mit Doping nachhelfe, lacht er und winkt ab. Bei ihm ginge es schliesslich nicht ums Geld: «Ich muss niemanden schlagen, nur mir selber beweisen, dass ich zu dieser Leistung fähig bin.» Ob er vielleicht endorphinsüchtig sei? «Meine Frau würde diese Frage bejahen», entgegnet Flepp und lacht wieder.

Infotelefon für den Zeitpunkt des Empfangs an der Fälmisstrasse 5 in Samstägern: 044 784 05 61, Herbert Bünter. www.radnroll.ch