

Way Back Home: Handbikereise von Barcelona nach Darmstadt



Los geht's: Abfahrt in Barcelona

Tourdaten

Dauer: 12 Tage

Länge: 1470 km davon 1210 km mit dem Handbike

Höhenmeter: 8100 m

Strecke:	Tag 1: Barcelona – Girona	über Sant Celoni
	Tag 2: Girona – Perpignan	über La Jonquera
	Tag 3: Montpellier – Bagnols-sur-Cèze	über Uzès
	Tag 4: Orange – Valence	über Montélimar
	Tag 5: Valence – Lyon	über Roussillon
	Tag 6: Lyon – Tournus	über Mâcon
	Tag 7: Tournus – Besancon	über Chaussin und Dole
	Tag 8: Besancon – Mulhouse	über Montbéliard
	Tag 9: Mulhouse – Strasbourg	
	Tag 10: Strasbourg – Karlsruhe	
	Tag 11: Karlsruhe – Darmstadt	über Hirschberg a. d. Bergstraße
	Tag 12: Darmstadt – Dillenburg	über Bad Nauheim

Erfahrungsbericht

Barcelona, was für eine erlebnisreiche und vielfältige Stadt! Um meine Heimreise, nach zwei Jahren Aufenthalt dort genauso spannend zu gestalten, hatte ich die Idee eine Handbiketour daraus zu machen.

Das mediterrane Klima und eine vorbildliche Fahrradinfrastruktur in und rund um Barcelona waren die ideale Voraussetzung viel und regelmäßig Handbike zu fahren. Dadurch fühlte ich mich körperlich fit genug diese längere Strecke und mehrtägige Tour bestreiten zu können. Durch einige zuvor gemachte Tagestouren wusste ich, dass 100 km täglich eine realistische und gut zu bewältigende Distanz sind.

Nachdem die Entscheidung gefallen war, ging es direkt mit der Planung los. Wie lange bin ich unterwegs? Welche Ausrüstung brauche ich? Welche Route ist die beste? - Einige der Fragen, die sich mir stellten. Meine erste größere Tour! -Da wusste ich, eine gute Vorbereitung ist entscheidend, um erfolgreich ans Ziel zu kommen.

Die wichtigsten Punkte der Planung waren dabei:

Die Route: Bekanntlich führen viele Wege nach Rom, mit einem vollbepackten Handbike ist es aber sicherlich vorteilhaft eine Route mit möglichst moderater Steigung und möglichst gutem Fahrbahnbelag zu wählen. Nach Festlegung der ca. 1400 km langen Gesamtroute mit *Google Maps*, eignete sich dazu hervorragend der Routenplaner von *Komoot* im Rennrad-Modus mit kleinen Modifikationen. Damit konnte ich die jeweiligen Tagesetappen einfach erstellen und zur Navigation nutzen.

Die Minimal Equipment List: Mit Ersatzakkus, Ladegeräten, wetterfester Kleidung, dem nötigsten Werkzeug, einem kleinen Kulturbeutel und ein wenig Wechselwäsche fühlten sich meine Taschen wie Zementsäcke an. Mir wurde bewusst wie wichtig es ist, nur das absolut Notwendigste mitzunehmen. Nach genauerer Planung konnte ich so noch einigen Ballast loswerden.

Die Sicherheit: Oberste Priorität, vor allem bei Überlandfahrten, auf denen man sich die Straßen sehr oft mit Autos und LKWs teilt, hat die Sicherheit, was gleichbedeutend mit Sichtbarkeit ist. Um so gut es geht aufzufallen, habe ich meinen Rucksack mit einer Warnweste umwickelt, eine reflektierende Fahrradjacke getragen und drei Rücklichter an Helm und den seitlichen Rohren der Rückenlehne des Rollstuhls angebracht.

Auch mein Stricker Vorspannbike musste ein wenig aufgerüstet werden. Um das Gepäck für die knapp zweiwöchige Tour transportieren zu können, war ein Gepäckträger mit zwei Satteltaschen unverzichtbar. Zwei zusätzliche Akkuhalter inklusive Akkus haben Platz an den seitlichen Befestigungsrohren zum Rollstuhl gefunden.

Nach allen Vorbereitungen konnte es dann auch schon losgehen. Einen Tag verspätet, am Donnerstag den 21. Oktober um 9.30 Uhr konnte ich mein voll bepacktes Handbike anschnallen und der auf meinem Oberschenkel befestigten Navi-Karte Richtung Girona folgen.

Nach einem etwas bergigen und zähen Anfang, fand ich allmählich meinen Rhythmus und erreichte gerade noch den geplanten Zwischenstopp in Sant Celoni bevor ein Regenschauer an der glücklicherweise überdachten Mittagspause vorbeizog. Der zweite Tagesabschnitt führte mich über viele sich durch den Wald schlängelnde Straßen und idyllische Ortschaften wie Hostalric mit seinem eindrucksvollen Schloss. Der letzte Teil verlief immer entlang der

Autobahn, bis ich gegen 18.00 Uhr das wunderschöne Stadtzentrum Gironas erreichte. Ein gutes Gefühl die erste Etappe geschafft zu haben!

Am zweiten Tag ging es dann pünktlich um 8.00 Uhr los Richtung Perpignan. Nach ziemlich stark einsetzendem Wind kurz vor der Salvador Dalí Stadt Figueres, begann der gefühlt niemals endende Anstieg der Pyrenäen. Etwa eine Stunde nach der Mittagspause in La Jonquera begann der letzte qualvolle Kilometer bis zum Grenzübertritt nach Frankreich. Die anschließende lange Abfahrt fühlte sich wohlverdient und echt gut an. Kurz vor Perpignan endete mein Weg plötzlich an einem wegen Bauarbeiten vollgesperrten Bahnübergang. Nach einigen erfolglosen Umfahrungsversuchen fragte ich schließlich eine anhaltende Polizeistreife nach dem Weg. Die sehr lange und höhenmeterlastige Umleitung war mit den verbleibenden Akku- und Kräfte reserven nicht zu bewältigen. Da entschied ich mich von meinem Kollegen, der mich die ersten 4 Tage mit dem Auto begleitete, abholen zu lassen. Das Bike und den Rollstuhl mühselig im Auto verladen, entschloss ich mich aus zeit- und wetterbedingten Gründen das Ziel der nächsten Tagesetappe, Montpellier, anzufahren.

Am nun dritten Morgen wurde ich nach dem Aufstehen an der Steckdose überrascht. Ein Akku war nicht voll geladen. Trotzdem konnte ich nach vielen Höhenmetern und vorbeiziehenden Weinreben- und Lavendelfeldern gerade noch das Tagesziel Bagnols-sur-Cèze erreichen. Nach erfolgloser Suche vor Ort, gab es schließlich im benachbarten Orange eine Unterkunft.

Tag vier, fünf und sechs boten noch einmal Sonnenschein und angenehmes Radelwetter, sodass die jeweil 100 km nach Valence, Lyon und Tournus im Nu gekurbelt waren.

Die siebte Etappe begann mit tief sitzendem, dichten Nebel und niedrigen Temperaturen. Die beißend nasse Kälte an Händen und Gesicht gab mir Motivation mein warmes Mittagsquartier zu erreichen. Ziemlich bald bemerkte ich einen schleichenden Platten am linken Rollstuhlrad. Auf der Suche nach einer Werkstatt traf ich auf einen gerade sein Auto parkenden Handwerker, der mir erzählte, ich sei in einer sehr ländlichen Region unterwegs und es gebe keine Werkstatt in der Nähe. Glücklicherweise hatte er eine Pumpe im Auto und konnte mir den Reifen aufpumpen. Mit beiden Daumen gedrückt hielt die Luft bis Dole. Von den Strapazen des Morgens erschöpft und mit schleichendem Platten entschloss ich mich die letzten 40 km der 130 km Tour mit dem Zug von Dole nach Besancon zurückzulegen. Angekommen in Besancon fand ich einen netten Fahrradladen in dem mein Leckageproblem mit Dichtmilch kostenlos behoben wurde.

Der nächste Morgen startete wieder sehr kalt aber dafür sonniger. Die Route entlang des Flusses Doubs auf dem Radfernweg *Euro 6* bot einige der schönsten Aussichten der gesamten Tour. Nach etwa 100 km erreichte ich Montbéliard, von wo aus ich für die verbleibenden 50 km nach Mulhouse einen Zug nahm.

Die Strecke an Tag neun von Mulhouse nach Strasbourg schnurgerade und ohne Höhenmeter entlang vieler Maisfelder und Kanäle mit den in der Ferne erscheinenden Silhouetten der Vogesen und des Schwarzwaldes war ein weiteres Highlight. Eine kleine Überraschung erwartete mich in Strasbourg, als einer meiner Kollegen aus dem TetraTeam, Stoffel,

spontan angereist war um mich dort zu empfangen. Neben einer kurzen Besichtigung des Münsters genossen wir beim gemeinsamen Abendessen die elsässische Küche.

Tag zehn begann mit der Überquerung des Rheins von Strasbourg nach Kehl. Grenze Nr. 2 passiert! – Endlich in Deutschland! – Was für ein gutes Gefühl! Die Strecke war sehr flach und verlief überwiegend durch Ortschaften und über landwirtschaftliche Wege. Der angekündigte Regen hielt sich bis etwa anderthalb Stunden vor Ankunft in Karlsruhe zurück, um sich dann mit voller Wucht zu ergießen. Mein erstes –und zum Glück einziges– Vollbad während der gesamten Reise. Nach einigen Stunden Zweisamkeit mit dem Hotelföhn war meine Ausrüstung wieder halbwegs trocken.

Am Morgen der letzten Etappe, das Ziel vor Augen und voller Euphorie, waren die ersten 70 km schnell hinter mich gebracht. Mittagspause gab es dieses Mal bei meinem TetraTeam-Kollegen Bernd kurz hinter Heidelberg. Und wieder wurde ich überrascht, als Peter –ein weiterer Teamkollege– in Bernds Hof stand um mir die letzten 45 km meiner Heimreise nach Darmstadt Gefolgschaft zu leisten. Kurz nach Einbruch der Dämmerung erreichten wir den Luisenturm im Zentrum Darmstadts. Geschafft!

Gefesselt im Radfahrmodus und von der täglichen Kurbelroutine wollte ich unbedingt noch meinen 120 km entfernten Heimatort –Niederscheld– mit dem Handbike erreichen. Dieses Mal hatte ich mehr Glück und der angekündigte Regen bot mir eine in meinem Tempo nordwärts ziehende Wolkenlücke. Bei Ankunft in der Dunkelheit wurde ich von den Nachbarn und meiner Familie mit rotem Zielband und Sekt begrüßt. – Was für ein herzlicher Empfang!

Zum Schluss bleibt mir nur zu sagen, die Rückreise von Barcelona mit dem Handbike war eine einzigartige Erfahrung und jeden geradelten Kilometer wert. Das Wetter und die Technik haben gut mitgespielt was einen großen Beitrag zum Gelingen des Projektes geleistet hat. Ich kann jeden ermutigen der eine Solche Idee hat, diese in die Tat umzusetzen! Das Abenteuer Feeling, die vielen Begegnungen, die Eindrücke der vorbeiziehenden, sich stets ändernden Landschaftskulisse und die vielen Stunden alleine an der Kurbel hinterlassen ein Gefühl von Zufriedenheit und Freude.

An dieser Stelle bedanke ich mich herzlich bei der Firma Stricker sowie Valkental, dem TetraTeam, meiner Familie und Freunden für die riesige Unterstützung bei meiner Reise.

November 2021