

## Reportage: Runterschalten vom Alltag und ab in die Natur

von bb - Donnerstag, 24. Mai 2018

[https://www.pd-f.de/2018/05/24/reportage-runterschalten-vom-alltag-und-ab-in-die-natur\\_12227](https://www.pd-f.de/2018/05/24/reportage-runterschalten-vom-alltag-und-ab-in-die-natur_12227)



Ein Fahrrad und einen Schlafsack: Mehr braucht es nicht für einen gelungenen Overnighter. Die kurzen Fahrradtrips helfen, dem Alltagsstress zu entfliehen und in der Natur neue Energie zu tanken. Zusätzlich lernt man seine Heimatregion noch besser kennen. Für Gunnar Fehlau, Gründer des pressedienst-fahrrads, gehört ein derartiges Micro-Adventure schon zur Routine, denn damit kann er seine Leidenschaften Radfahren und Abenteuer miteinander verbinden. Hintergründe zu seiner Passion schildert er in einer Reportage.

Kaum 50 Meter von der Haustür entfernt steuere ich mein Gravelbike auf einen kleinen Weg durch eine Schrebergartenanlage. Vom aalglattem Asphalt der Stadt geht es hier auf Schotter und Splitt. Das Abenteuer kann beginnen. Auch heute genügen wieder nur wenige Kurbelumdrehungen und ich bin in einer anderen Welt. In meiner Welt. Hier gibt es nur ich, mir und mich. Kein Terminkalender, keine Meetings, keine Steuererklärung und kein Handy. Nur mein Rad, ich und das kleine Abenteuer bis zum nächsten Morgen. Die Losung lautet: Laktat, Landschaft, Lagerfeuer. In der Bike-Szene heißt das Overnighter. Für mich ist es der Schlüssel zum ausgeglichenen Leben. Ausgleich trifft es sehr gut. Schließlich geht es um Balance, um Gleichgewicht. Hohe Lasten verlangen starke Gegengewichte. Oder halt einen entsprechend langen Hebel. Mein Hebel gegen übertakteten Alltag ist der Overnighter mit dem Rad: Ohne Maßnahmenpläne, Meilensteine oder 360-Grad-Feedback.

### Den passenden Begleiter fürs Abenteuer wählen

Ich halte es einfach: Bis zum nächsten Morgen passiert nur, was ich will, alles wird gemacht auf die eine Weise, die ich für richtig halte und zwar in meinem Tempo. Jede Sekunde kann ich die Richtung, das Tempo und das Ziel ändern. Und das Tempo geht erst einmal in den Keller. Der Anstieg zur Diemardener Warte ist im alpinen Sinne keine Herausforderung, aber nach einer

abgerundeten 50-Stunden-Woche löst der Anpressdruck in den Beinen den Stress als Pulstreiber bündig ab. Ist mir aber egal! Ich schalte in den leichtesten Gang meiner Getriebenabenschaltung und kurble genussvoll und langsam der Anhöhe entgegen. Dem Fahrrad ist mein Tempo egal. Ein Gravelbike ist ein idealer Begleiter für Abenteuerfahrten, da es eine Mischung aus [Mountainbike](#) und [Reiserad](#) ist. Dank breiter Reifen, in meinem Fall „G-One“ von [Schwalbe](#), ist der Fahrkomfort sowohl im Gelände als auch auf Asphalt gegeben.

### Ein Hauch von Kanada: Ab ins Wasser!

Einen Hügel weiter plumpse ich ins Wendebach-Tal und folge ihm für einige Kilometer ostwärts. Der Weg kreuzt den Bach einige Male. Es gibt kleine Fußgängerbrücken oder präparierte Flussquerungen für Forstfahrzeuge. Ich bahne mir den Weg durchs Wasser und ein Hauch von Kanada und totaler Freiheit wabert durch meinen ganzen Körper. Anschließend führt mich mein Weg zum Hurkutstein im Rheinhäuser Wald. In der sagemumwobenen Felsspalte soll vor über 600 Jahren ein Einsiedler gelebt haben. Kein schlechter Ort für eine Pause. Der idyllische Teich samt Bank vor der Höhle ist ideal. Im Anschluss geht es auf die Jägersteine, eine imposante Felsformation mit ebensolchem Ausblick. Es ist später Nachmittag und ich mache mir langsam Gedanken übers Abendessen: Als Prolog für den Abend gibt es ein Einzelzeitfahren durch den Wald zum nächstgelegenen Supermarkt. Ich liebe diese spontanen, lustvollen und vordergründig unnützen Wechsel aus kontemplativem Naturgenuss und testosterongetränkten Passagen harten Radsports. Ich bin halt alter Pfadfinder und vormals zackiger Radsportler.

### Kommunikation aufs Wesentliche reduzieren

Im Rewe geht es weiter wie im Wald: Es gibt, was mir gefällt und spontan in den Sinn kommt. Zwei gute Steaks, Gemüse, ein wenig Antipasti und Bier. Zugegeben, das ist die Achillessehne des Overnighters: Glasflaschen und Mountainbike verstehen sich nicht sehr gut. Biergenuss und Dosen aber eben auch nicht so recht. Sicherheit gewinnt: Dosenbier wird in den wasserdichten [Bikepacking](#)-Taschen von [Ortlieb](#) verschwinden. Kaum mehr als die Tagesschau dauert das Verproviantieren im Supermarkt und nach den einsamen Stunden im Wald fühlt es sich schon irgendwie fremd an. Immer wieder faszinierend, wie schnell ich mich beim Mäandern durch die Wälder rund um meinen Heimatort entzivilisiere. An Fleischtheke und Kasse belasse ich es bei einem netten Bitte und Danke und gehe nicht auf die Smalltalk-Avancen der freundlichen Verkäuferinnen ein. Diese Laberschicht in der dünnen Haut der Zivilisation mag manche Menschen wärmen, mich schreckt sie allzu oft. Zeit, zurück in die Ein- und Achtsamkeit zu gehen. Zeit, zurück in den Wald zu fahren. Zeit, ein Lager für die Nacht zu suchen.

### Ein guter Spot zum Einschlafen

Ich pedaliere flussaufwärts durchs Gartetal und male mir aus, wie der ideale Biwak-Platz für heute Nacht aussehen sollte. Der Himmel ist wolkenlos, der Wind recht still und ich bin noch nicht all zu spät dran. Alles spricht für ein Biwak auf einem Hügel mit Blick in den Sonnenuntergang. Eine Schutzhütte oder Unterstand braucht es heute Nacht nicht. Dafür aber einen Platz, an dem sich legal ein grillgerechtes Feuer entfachen lässt. Die Sache mit dem Feuer verhält sich für mich ähnlich wie das Thema Bier: Sicherheit steht über allem. Kein Glas auf dem Rad und kein Feuer bei Waldbrandgefahr. Ich biege aus dem Gartetal südwärts in die Hügel ab, um auf eine Osthangseite zu gelangen. 200 Höhenmeter stellen sich mir in den Weg. Die Einkäufe machen sich bemerkbar und ich komme ordentlich ins Schwitzen. Der Preis für die Mühen ist ein neuer Biwak-Spot unterhalb einer Burgruine mit perfektem Blick auf die Hügel des Weserberglandes. Mir bleibt sicher noch mehr als eine Stunde bis die Sonne dort am Horizont hinter den Bergen verschwindet. Genug Zeit fürs Nixtun. Na gut: Kurz checke ich die Bundesliga-Ergebnisse, aber dann ist wieder Flugmodus und das Lagerfeuer muss vorbereitet werden.

### Aufräumen und ab nach Hause

Die Sonne ist längst untergegangen, das Feuer hat mir zwei fantastische Steaks gegart und der Schlafsack ist ausgerollt. Fledermäuse kreisen ums Lager, Mücken haben den Weg soweit hoch in den Hügel nicht gefunden. Zeit für einen Absacker. Auch der Overnighter-Morgen beginnt perfekt: mit einem heißen Kaffee. Für mich besteht der Unterschied zwischen den Nächten in der Natur und denen in geschlossenen Räumen in der Verkehrrung der Erholung: Ich schlafe im richtigen Bett bequemer und körperlich erholsamer, aber nur in der Natur kommt der Geist wirklich zu Ruhe. Vor meiner Abfahrt entferne ich noch alle meine Spuren und packe meinen Müll wieder ein. Eine weitere Regel für Abenteuerradfahrer:innen. Und so rolle ich kaum zwei Stunden nach dem Aufwachen zuhause auf den Hof und bin frisch und voller Tatendrang für einen tollen Tag.

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(23 Bilder\)](#)

[Express-Bildauswahl \(7 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(23 Bilder\)](#)

Gunnar Fehlau | pressedienst-fahrrad

#### Passende Themen beim pd-f:

[Bikepacking oder Radreise: Die passende Ausstattung für die Fahrradtour](#)

[Themenblatt: Bikepacking, Micro-Adventure, Overnighter](#)

[Bikepacking-Events](#)

[Pedal-Paradies Pyrenäen: Auf dem Gravelbike vom Atlantik zum Mittelmeer](#)

[Reise und Erlebnis 2018: Auf zu neuen Horizonten!](#)

[Reportage: Ein Harzabenteurer im Winter](#)

[Radreisewelten: Vom kleinen Ausflug zur großen Tour](#)

[Bikepacking – die Grundausstattung für das Abenteuer](#)

[Reportage: Zwischen Massentourismus und Einöde durch die Toskana](#)

#### Passendes Bildmaterial

