

ABENTEUER LANGSTRECKE

50. Styrkeprøven



TRONDHEIM- OSLO FEIERT

In den ersten Jahren war Durchkommen die Hauptaufgabe beim norwegischen Radmarathon Styrkeprøven, zu deutsch „Kraftprobe“. Inzwischen steht der Kampf um schnelle Zeiten im Vordergrund. Professionell organisierte Teams fahren die stolze Distanz von rund 540 Kilometern von Trondheim nach Oslo als Mannschaftszeitfahren. Es gibt aber auch eine ganz neue Gruppe von Startern, von denen die meisten nur noch Teilstrecken zurücklegen. Die 50. Austragung findet wie immer zur Sommersonnwende statt





GROSSE KRAFTPROBE

Edith Kalve Birkeland (links) gewann 1985 in Rekordzeit. Damals wie heute liegt der Reiz in der gemeinsamen Fahrt über die 540 Kilometer



HISTORIE

1967

wird die erste Ausgabe mit 121 Teilnehmern veranstaltet. Bei den Männern gewinnt John Friberg auf einem Rennrad in 16 Stunden und 38 Minuten. Als erste Frau trifft Astrid Loe nach 45 Stunden auf einem einfachen Tourenrad im Ziel ein. Gründer der Stykkeprøven war der frühere norwegische Widerstandskämpfer und Politiker Erik Gjems-Onstad. Er nahm selbst 17-mal teil und starb im Jahr 2011.

1981

Die kälteste Kraftprobe: 6 Grad unter Null am Dovrefjell, dem höchsten Punkt der Strecke. Das führt zu einer Rekordzahl von Abbrüchen: Von 3.318 Startern erreichen nur 2.494 das Ziel.

1997

Die kurze Variante Lillehammer-Oslo wird eingeführt.

2011

Mit 9.575 Startern wird ein Teilnehmerrekord aufgestellt. Die meisten Radler starten aber nur über kürzere Distanzen. Die 540 Kilometer nehmen 1.936 Radler in Angriff.

2015

Leif Grimstveit kommt erneut ins Ziel: Der heute 70-Jährige ist der Einzige, der es bei allen der bisher 49 Ausgaben ins Ziel geschafft hat.

BESTZEITEN*

Teams

Team Velo Club

Zoncolan

12:51:04 Stunden (2009)

42,02 km/h

Solo Männer

Fred Magne Hval

14:32:43 Stunden (2001)

37,20 km/h

Solo Frauen

Edith Kalve Birkeland

19:14:57 Stunden (1985)

28,6 km/h

SIEMERZEIT 2015

Team RYE XP

13:49:17

Stunden

550 km, 3.400 Hm

39,8 km/h

Team-Rye-Fahrer

Anders Asberg

zeichnete 2015

seine Daten auf. Er leistete auf der Strecke durchschnittlich

223 Watt.

Vier Stunden fuhr er mit mehr als

270 Watt,

45 Minuten

mit mehr als

370 Watt.

Insgesamt verbrannte er

11.000

Kilokalorien

*Nach offiziellen Regularien des Veranstalters – im Internet finden sich noch schnellere Zeiten von Solofahrern

DIE STRECKE





AXEL FEHLAU

»
DAS HAT MICH NIE MEHR LOSGELASSEN
 «

Axel Fehlau ist der bekannteste Deutsche bei Trondheim-Oslo. Kein deutscher Fahrer hat die Strecke öfter bewältigt. Schon 24-mal war er am Start – als Einzelstarter, mit eigenen deutschen oder in norwegischen Teams. 2015 gewann der 45-Jährige mit dem Team Rye XP



INTERVIEW
 Kristian Bauer

TOUR Wie haben Sie Ihre Liebe zur Styrkeproven entdeckt?

FEHLAU Als Jugendlicher bin ich bei vielen Veranstaltungen mitgefahren und dann auch mal längere Strecken – einmal zum Beispiel 285 Kilometer nach Luxemburg. Das hat Spaß gemacht. Als ich von dem Rennen in Norwegen gehört habe, wollte ich unbedingt mitfahren. Die erste Teilnahme war ein unglaubliches Erlebnis. Das hat mich nie mehr losgelassen.

Wie lief denn Ihre erste Teilnahme?

Ziemlich chaotisch. Ich bin mit meinem Bruder erst am Freitagabend angekommen und hatte noch nicht mal eine Unterkunft. Wir haben dann einen Norweger kennengelernt, bei dem wir übernachten konnten. Die Strecke bin ich dann mit dem Liegerad gefahren – damit war ich ein echter Exot. Bergab habe ich alle überholt, bergauf war's andersrum. Keiner wollte mich in den Windschatten lassen. Es war also eine reine Einzelfahrt.

Anders als bei späteren Teilnahmen. Sie haben ja die unterschiedlichsten Räder und Konstellationen ausprobiert.

Ja, eigentlich alle: Vom verkleideten Liegerad über das Tandem zum Rennrad allein, über das selbst organisierte Team bis zur Fahrt in einem norwegischen Team. Alles waren schöne Erfahrungen. Vor allem ergibt es jedesmal eine neue Perspektive – auch wenn die Strecke gleich bleibt. Jedesmal erlebt man etwas ganz anderes, und es ist nie vergleichbar mit dem Vorjahr.

Veränderten sich auch Ihre Ziele mit den Jahren?

Nach den ersten Jahren ging es irgendwann nicht mehr ums Ankommen, sondern um eine gute Zeit. Nachdem ich erst alleine mit dem Rennrad und dann mit Freunden gefahren bin, habe ich 2007 und 2008 ein eigenes Team organisiert. Das war super – aber als wir 2008 unter 16 Stunden blieben, hat keiner in Deutschland geglaubt, dass es noch schneller geht. Ich habe noch Potenzial gesehen und deshalb die großen norwegischen Vereine angeschrieben.

Wie ist es, in einem norwegischen Team zu fahren?

Für die Norweger ist das Rennen hoch angesiedelt. Gleichzeitig ist die Gruppe das größte Ziel. Man will keine Leute zurücklassen und fährt sich lieber ganz kaputt. Wenn man gewinnen will, ist das nicht einfach.

Bei Ihren 24 Teilnahmen mussten Sie zweimal aufgeben. Weshalb?

Bei meinem ersten Start 1991 war ich 20 Jahre alt, und alles lief rund. Bei meinem zweiten Start hatte ich zu wenig Respekt vor der Strecke. Wenn man 180 Kilometer im Gegenwind und Regen fährt, muss man mental gestärkt sein. Heute wäre das kein Thema mehr. Das andere Mal bin ich als Tandemfahrer dehydriert. Man unterschätzt das, wenn man auf dem Tandem sitzt und keinen Fahrtwind hat. Das waren beides wichtige Erfahrungen.

Fotos: Arvesen, Bernitt

Ist Trondheim-Oslo gefährlich?

In all den Jahren gab es nur zwei tödliche Unfälle; einer, weil ein Autofahrer übermüdet war, bei dem anderen ist der Radfahrer in den Gegenverkehr gefahren. Bei den vielen Teilnehmern ist das statistisch gesehen nicht viel. Ich bin aber vorsichtig und verjage Leute aus meiner Gruppe, die ich nicht kenne. Das Risiko ist mir zu groß. Bei meinen eigenen Teams möchte ich jeden vorher auf dem Rad gesehen haben. Manche können einfach nicht in der Gruppe fahren, dann muss man so jemandem knallhart sagen: Du bist eine Gefahr für die Gruppe.

Was reizt Sie am meisten?

Das Rennen als Mannschaftszeitfahren anzugehen, ist eine wahnsinnige Herausforderung. Wie die Kilometer dann dahinsausen, das hat seinen Reiz. Die Styrkeproven ist eine richtige Schlacht – auch technisch und fahrerisch. Es ist eine Jagd nach Sekunden, die lange vorbereitet werden muss. Ich bin zuletzt mit dem norwegischen Team Rye XP gefahren. Im September sind 50 Leute in der Auswahl, davon stehen 30 dann am Start, und man braucht 10 bis 12 Betreuer. Wir halten einmal zur Verpflegung an – mehr geht nicht. Eine Minute stehen, sind 720 Meter, die man verliert. Das dauert lange, bis man das wieder reinholt. Deswegen haben wir zwischendurch mobile Verpflegung auf Bäcker-Fahrrädern.

Können Sie sich ein Leben ohne Trondheim-Oslo vorstellen?

Ja, kann ich, aber muss ich ja nicht. Ich habe die Gelegenheit, es zu leben, und möchte es.

Und warum genau?

Es gibt nicht den einen Grund dafür, sondern viele: Das erhabene Gefühl, dass man dem Körper alles abverlangt, dass man es geschafft hat, die Landschaft, die Leute, das Gruppenerlebnis. Mittlerweile ist es Tradition: jedes Jahr teilzunehmen mit einem neuen Motto. Mir macht es auch Spaß, zu organisieren. Man lernt eine Menge Leute kennen und freut sich, wenn alles geklappt hat.

Was planen Sie für die kommenden Austragungen?

In diesem Jahr habe ich 80 Leute aus Deutschland organisiert, die 16, 18 und 20 Stunden fahren. Alle starten zusammen und nutzen die gemeinsamen Verpflegungsstellen. 2017 fahre ich wieder mit Rye auf Sieg, 2018 möchte ich auf Rekord fahren, 2020 wieder mit Rye und 2021 werde ich vielleicht mal wieder alleine teilnehmen.

Welche Tipps haben Sie für Erststarter?

Man muss Respekt vor der Strecke haben und einen vernünftigen Plan sowie einen Plan B, aber auch Selbstvertrauen und Erfahrung mitbringen. Aufgeben ist keine Option – die Dusche im Ziel ist warm!

ENDURANCE PROTECT CREAM PROTECT YOURSELF. EVERYDAY.



Endurance Protect Cream

Bei den vielen Kilometern, die Sie zurücklegen, benötigen Sie Schutz. Die neue Endurance Protect Cream ist die einzige Gesäßcreme mit Ozonide, die lang anhaltend Sauerstoffmoleküle abgibt. Heute begleitet Sie Ozonelite.



OZONE ELITE



PAUL LANGE & CO
BIKEPARTS AND MORE