

# Nur eine Stunde Schlaf

**SPORTLER IM BLICK:** Extremsportler Christian Englert hatte nach seinem bisher größten Erfolg, die Teilnahme am Race Across America in einem Vierer-Team, umgesattelt. Er widmete sich dem Berglauf und schaffte es bis in die Nationalmannschaft. Seine Rückkehr aufs Rad war grandios.

VON JOCHEN WILLNER

**LUDWIGSHAFEN.** Es ist keine Übertreibung, wenn man sagt, dass Christian Englert mit 58 Jahren seinen zweiten sportlichen Frühling erlebt. Im Gegenteil: Er schwärmt geradezu von seinem sportlichen Tun. Dabei ist es in den vergangenen Jahren etwas ruhiger um den gebürtigen Mutterstadter geworden, der jetzt im Ludwigshafener Stadtteil Maudach zu Hause ist. Beruflich hatte sich der Einzelhandelskaufmann um sein Modehaus gekümmert. Doch das ist Vergangenheit. Vor drei Jahren hatte er sich dort verabschiedet und genießt jetzt das Leben, ohne den Sport ganz aus den Augen zu verlieren. Wegen der Freundschaft zu Christoph Fuhrbach, dem Ultraradler aus Neustadt, kehrte Englert zum Radsport zurück und musste erst einmal einen herben Rückschlag hinnehmen. Ein Oberschenkelhalsbruch zwang ihn 2019 zu einer längeren Pause.

Trotzdem hat ihn das Radsportfieber wieder gepackt. „Ich fühle mich gerade in meine früheren Zeiten versetzt“, sprudelt aus ihm heraus. Denn kürzlich hat er beim „Two Vulcano Sprint“, einem 1180 Kilometer langen Ultra-Radrennen vom Ätna zum Vesuv mit 24.000 Höhenmetern, den zweiten Platz belegt. Nach 66 Stunden erreichte der Pfälzer hinter dem Briten Andrew Philipps das Ziel in Neapel. „Von einem solchen Ergebnis hätte ich nicht zu träumen gewagt“, sagt Englert. Der Maudacher fuhr nicht nur gegen sich und seine Konkurrenten. Er fuhr vor allem gegen die Zeit. Der Mix aus Sonne, Wind, Regen und dünner Luft erschwerte das Rennen, mit dem er den Durchbruch zur internationalen Spitze schaffte. Dass es nicht zum Sieg reichte, liegt laut Englert an seiner geringen Erfahrung beim Management der Pausen. „Der Sieger war nicht schneller als ich, aber er hat weniger Pausen gemacht“, bringt es Englert auf den Punkt.

## Start auf Sizilien

Bei den Ultras, die ab einer Länge von über 1000 Kilometern diesen Status haben, ist keine Hilfe von außen erlaubt. „Jeder Fahrer ist für sich alleine verantwortlich, er kümmert sich selbst um die Verpflegung, um seine Schlafzeiten“, erklärt Englert. Letztlich gewinnt derjenige, der nicht nur die schnellsten Beine hat, sondern auch mental am fittesten ist. Nur eine



**Schon die Vorbereitung auf das Ultra-Radrennen in Italien war extrem anspruchsvoll.**

FOTO: ENGLERT/FREI



**In Neapel fuhr Englert als Zweiter über die Ziellinie.**

FOTO: ENGLERT/FREI

Stunde Schlaf habe sich Englert auf den knapp 1200 Kilometern gegönnt. „Da habe ich mich kurz auf einen Tisch im Park gelegt und dann ging es schon wieder weiter“, erzählt Englert.

Bevor der Vater zweier erwachsener Kinder in Catania auf Sizilien an der Startlinie stand, hatte er schon

20.000 Kilometer in den Beinen. Er war drei Wochen vor dem eigentlichen Start des Rennens von Vulkan zu Vulkan in Ludwigshafen gestartet. Mit der Radsportgruppe des FC Dannstadt ging es nach Neukirchen in den Bayerischen Wald. Was für seine Kameraden der Jahresausflug war, das

war für Englert das Auftaktprogramm der Vorbereitung für den Ultra-Klassiker in Südtalien. Denn von dort aus ging es für ihn in sechs Etappen und über 1500 Kilometer nach Stockholm. Dort traf er auf seine Lebensgefährtin, die gerade den wegen der Pandemie in den Herbst verlegten Marathon lief. „Das war einfach eine tolle Vorbereitung mit täglich zwischen 200 und 300 Kilometern“, erzählt Englert. Insgesamt 2500 Kilometer absolvierte er unmittelbar vor dem Start auf Sizilien. Er ist fasziniert vom Ultralangstreckenradrennen. „Ich habe bei dem Rennen etwas gefunden, was mir unglaublich Spaß macht, mich an meine Grenzen bringt und das ich offensichtlich ganz gut kann.“

## Erst sein drittes Ultra-Rennen

Es ist das endlose Radfahren, das monotone Treten gegen sich selbst. Ein Langstreckenrennen ist weniger ein Kampf gegen die Konkurrenten, sondern vielmehr eine permanente physische und psychische Auseinandersetzung mit sich selbst – und der Natur. Da gibt es Höhen, aber auch Tiefen, Tränen des Glücks und der Verzweiflung, Schmerzen, Panik und Poesie. Denn bei kaum einer anderen Disziplin liegen diese Extreme so dicht beieinander wie auf im Langstrecken-Radsport. Englert ist besessen von diesem Sport. Es war erst sein drittes Ultra-Rennen seit dem vergangenen Jahr. Bei den „Three Peaks Bike Race“ von Wien nach Nizza über rund 2000 Kilometer, 30.000 Höhenmeter und über drei Gipfel – Großglockner, Col du Sanetsch, Mont Ventoux – landete er auf dem sechsten Platz.

Müde wird Englert nicht. Seine nächsten Rennen hat er schon im Hinterkopf, ganz besonders die Mittelgebirge-Classic, die er gemeinsam mit seinen Freunden Christoph Fuhrbach, Markus Kroell (beide Neustadt) und Martin Waldenberger (Hochdorf-Assenheim) am 29. Mai 2022 ausrichtet. Dann geht es bei der Premiere mit Start und Ziel in Neustadt auf einer Distanz von 1100 Kilometern und 24.000 Höhenmetern über 40 Mittelgebirgspässe im Pfälzerwald, Schwarzwald und in den Vogesen. Die Startnummer 35 wurde ihm zugesichert. Englert freut sich schon darauf: „Du musst dich selbst motivieren können – in jeder Lebenslage. Man kann unheimlich viel aus dem Extremradsport auf sein Leben übertragen, beruflich wie privat.“