

## *The Navad 1000*

# It's a beautiful race

*Im Juni 2015 hat zum ersten Mal in der Schweiz ein Bikepacking-Mountainbike-Anlass stattgefunden: The Navad 1000. Dieses spezielle Rennen wird zur Freude von Radlern, die lange und abenteuerliche Ausdauerprüfungen schätzen, fortgeführt.*

Text: Graziano Orsi



Ein Nein kann auch etwas enorm Positives ausdrücken. Beispielsweise weist das Bikepacking-Rennen «The Navad 1000» folgende Charakteristiken auf: No entry fee, no outside support, no price money, no excuses, nonstop. Und ein «No» in diesen Bereichen heisst automatisch auch ein «Yes» bei Spass, Unkompliziertheit, Abenteuer und Freude am puren Radsport. Navad 1000 ist ein Mountain-Bike-Bikepacking-Rennen über 1000 Kilometer mit 30 000 Höhenmetern von Romanshorn nach Montreux. Auf der Webpage [www.navad1000.ch](http://www.navad1000.ch) sind die wichtigsten Infos bereits aufgeschaltet: Start der Austragung ist am 18. Juni. Das Anmeldeprozedere ist klar und die Reglemente sind online.

Erwähnenswert ist, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen an dieser Mountainbike-Ausdauerprüfung auf sich alleine gestellt sind. Wieder muss das «No» beziehungsweise das deutsche Wort «kein» erwähnt werden. Keine Begleitautos, keine Mechaniker, keine Helfer, keine Streckenposten, keine Beschilderung und auch keine Festwirtschaft am Start- und Zielgelände. Das Pure, Reine, das Natürliche steht bei diesem Radsportabenteuer im Zentrum. Denn: Navad 1000 lehnt sich an die legendäre Tour-Divide von Banff (Canada) bis Antelope-Wells USA (4400 km) an (<http://tourdivide.org/>). Und das Einhalten der Bikepacking-Richtlinien ist eine Ehrensache. Doch auch die modernen digitalen Zeiten sind bei Navad 1000 angekommen: ein Live-Tracking wird realisiert.

Wer Erfahrungsberichte lesen möchte von den Pionieren kann beispielsweise den Live-Blog von Chris David und Marcus nachlesen. Der Link dazu: [www.mtb-news.de/news/2015/06/20/navad-1000-live-blog-von-chris-david-und-marcus](http://www.mtb-news.de/news/2015/06/20/navad-1000-live-blog-von-chris-david-und-marcus).



## «Ich habe mehr Kühe als Menschen gesehen.»

Es war zweifelsohne ein anforderungsreiches Abenteuer, denn der Regen begleitete die wahren Helden des Radsports im 2015. Am 7. Tag titelten die drei: «Es ist geschafft!» An dieser Stelle sei in gekürzter Form der letzte Beitrag abgedruckt: «(...) Bombastisches Gefühl! Letzten Endes kamen wir nach über 5000 Höhenmetern, 185 km und circa 14 h Fahrzeit um kurz vor 12 bei Freddi Mercury direkt am See in Montreux an. We did it! – aber für überschwängliche Euphorie fehlte uns schlicht die Kraft, jedoch allein die Vorstellung am nächsten Tag nicht morgens um halb fünf aufstehen und 12 Stunden radfahren zu müssen, sorgte bei uns für ein wohliges Glücksgefühl. Und dennoch: Mit wiederkehrenden Kräften kann man sagen: Das war ein geniales Abenteuer und sicherlich beim einen oder anderen von uns nicht das letzte. Unser Fazit der Tour, ein Zitat von unserem italienischen Kumpel des ersten Tages, der am Ende Fünfter wurde: It's all about experience.» Und genau darum geht es doch auch im Leben. Erfahrungen sammeln und Emotionen erleben. Und auf dem Rad ist das alles wunderbar.

Christian Jakob und Martin Pauli haben im 2015 am Bikepacking-Rennen Navad 1000 teilgenommen. Sie berichten über ihre Erfahrungen, Rennerlebnisse und werden auch im 2016 wieder starten.

### *Warum haben Sie an diesem Rennen teilgenommen?*

Christian Jakob: «Da ich verschiedene Erfahrungen bei Ausdauerwettkämpfen machen durfte, kam dieser Anlass gerade zur rechten Zeit. Endlich ein Wettkampf bei dem man ganz auf sich alleine gestellt ist. 1000 km, 30000 Höhenmeter, nonstop und ohne Support. Für mich etwas ganz Neues – ein Abenteuer.»

### *Worauf haben Sie in der Vorbereitungsphase geachtet?*

«Da ich nicht wusste, was mich auf der bevorstehenden Reise erwarten wird, habe ich versucht, mich so viel wie möglich mit dem Fahrrad fortzubewegen, damit sich der Körper etwas an die bevorstehende mehrtägige Belastung gewöhnen konnte. Mental habe ich mich auf ein langes, spannendes, jedoch auch ungewisses Abenteuer eingestellt. Als Ziel hatte ich mir das gesunde Ankommen in Montreux gesetzt.»

### *Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie sich an den Start in Romanshorn zurückerinnern?*

»Endlich goht's los. Wenn hört's echt uf regne?«



**Wie verlief die Startphase des Rennens?**

«Da der Startvorgang im Intervall war, startete ich als einer der Jüngeren gegen Ende. Dies hatte für mich zur Folge, dass ich auf den ersten ca. 40 Kilometern in Richtung Spitze vorfahren konnte und mit den einen oder anderen einige Worte austauschen konnte. Ab ca. Kilometer 50 befand ich mich alleine.»

**Gab es Hürden zu überwinden zu Beginn?**

«Ja. Das Wetter. Zu Beginn regnete es ununterbrochen und im Laufe des Tages wechselten sich Trockenphasen mit Platzregen ab. Dabei galt es die Motivation trotz trüben Aussichten nicht zu verlieren.»

**Wie war aus Ihrer persönlichen Sicht die Strecke in Bezug auf die Landschaft?**

«Man kennt ja den Organisator, einfach nur geil. Er hat es einmal mehr voll erfüllt. Sehr abwechslungsreich, über Stock und Stein, wo notwendig wurden Hauptverkehrsachsen gekonnt umfahren, damit man grösstenteils mitten in der Natur unterwegs war. Es hatte für alle etwas dabei.»

**Und wie reagierte der Körper auf die Belastungen?**

«Da ich als Vater von drei Kindern Verpflichtungen gegenüber der Familie habe, war mein oberstes Gebot, dass es nicht gefährlich werden darf. Dies gelang mir. Ich kam ohne grössere Beschwerden am Genfersee an. Es war mir bewusst, dass ich gut auf meinen Körper hören muss. So kam es dann auch, dass sich verschiedene Gelenke bemerkbar machten und ich einmal leichte Atemprobleme bekam. Ich versuchte heraus zu finden, woran es liegen konnte. Etwa einen zu strengen Gang, die falsche Position auf dem Fahrrad oder zu wenig getrunken? So gelang es mir fast alle Beschwerden frühzeitig zu lindern. Was ich nicht verhindern konnte, waren drei kleine Wunden am Allerwertesten. Dieses Leiden wurde mit Vaseline etwas minimiert.»

**Ein paar Zahlen interessieren uns. Wie lange brauchten Sie für die Strecke und sind Sie mit der Leistung und dem Erlebnis zufrieden?**

«Ich brauchte für die Strecke von Romanshorn nach Montreux 5 Tage, 5 Stunden und 8 Minuten. Nur schon in Montreux anzukommen war riesig. Da ich das Glück hatte keinen Defekt zu erleiden – ein Riesendank an Casutt Velos Ilanz – und die Nahrungsaufnahme und Verwertung selten ein Problem war, durfte ich als erster Teilnehmer zusammen mit Freddy Mercury aufs Foto, welches der Rennleitung gesandt werden musste. Diese Tage waren für mich eine Riesenlebenserfahrung. (Geht nicht, gibt's nicht.)»

**Gab es neben den Strapazen auch erheiternde Momente?**

«Ich kann nicht mehr sagen wie viele Hochs und Tiefs ich hatte. Ich fragte mich auch manchmal, was mach ich hier. Dieser Zweifel dauerte jeweils nur kurz, dank der Vorstellung, wie ich in Montreux einfahren werde. Ich durfte unterwegs verschiedene spannende Begegnungen machen und die Unterstützung von Zuhause, Bekannten und Arbeitskollegen geniessen. Da jeder Teilnehmer mit einem Tracker ausgerüstet war, konnte nicht nur ich mich via Smartphone über den Verlauf erkunden, sondern jeder der Interesse hatte, konnte unser Tun mitverfolgen.»

**Welches Gefühl hatten Sie, als Sie Montreux erreichten?**

«Dies kann nicht beschrieben werden. Nachdem ich meine Ankunft via WhatsApp den Liebsten mitgeteilt hatte, sass ich ca. 45 Minuten am Ufer des Sees und liess den Gefühlen freien Lauf.....»

**Welche Tipps geben Sie den diesjährigen Teilnehmern und Teilnehmerinnen?**

«Macht euch auf ein Riesenabenteuer gefasst. Dank der Navad 1000 durfte ich die Schweiz von einer ganz anderen Seite kennen lernen. Zum Teil kommt es anders als gedacht. Flexibilität ist sicherlich von Vorteil. Macht euch auf ein Wechselbad der Gefühle gefasst.»

**Werden Sie wieder teilnehmen?**

«Siehe Startliste 2016 :-). Ich habe mich wieder angemeldet. Ich möchte nochmals versuchen die Berge mit dem Bike zu erklimmen. Montreux ist das Ziel.»

**Warum haben Sie an diesem Rennen teilgenommen?**

Martin Pauli: «Ich wollte mir selber etwas beweisen, meine Grenzen kennenlernen, den Körper im (Rausch) erleben und etwas Privates verarbeiten.»



**Worauf haben Sie in der Vorbereitungsphase geachtet?**

«Es war wichtig, Erfahrungen zu sammeln im Zusammenhang mit längeren Distanzen auf dem Rad.»

**Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie sich an den Start in Romanshorn zurückerinnern?**

«Es war von grossem Vorteil, rechtzeitig am Start gewesen zu sein, da es zu Regnen begann und die entsprechende Ausrüstung vor dem Start montiert werden musste.»

**Wie verlief die Startphase des Rennens?**

«Hatte bei der Anreise einen Teilnehmer im Zug kennengelernt und war nun gespannt, wann ich ihn unterwegs wieder treffen werde.»

**Gab es Hürden zu überwinden zu Beginn?**

«Nur immer Regen. Ein Teil der Strecke war nur zu Fuss auf Trampelpfaden im Schlamm zu bewältigen.»

**Wie war aus Ihrer persönlichen Sicht die Strecke in Bezug auf die Landschaft?**

«Unglaublich schön. Man erlebt die Schweiz aus einer neuen Perspektive. Man geniesst die Natur, ein Bach rauscht, die Kuhglocken klingeln und der Kuckuck ruft. Aussergewöhnlich ist, dass ich auf dieser Tour mehr Kühe als Menschen gesehen habe.»

**Und wie reagierte der Körper auf die Belastungen?**

«Leider nach vier Tagen negativ. Ich konnte den Kopf nicht mehr drehen und musste zum Arzt/Chiropraktiker.»



**Ein paar Zahlen interessieren uns. Wie lange brauchten Sie für die Strecke und sind Sie mit der Leistung und dem Erlebnis zufrieden?**

«12 Tage. Ich bin zufrieden, da ich nicht in einem Rennmodus unterwegs gewesen bin. Ein Beispiel: Ich schaute 45 Minuten der Patrouille Swiss beim Training zu.»

**Gab es neben den Strapazen auch erheiternde Momente?**

«Unglaublich viele. In den Sinn kommt mir ein Fuchs, der bei seiner Morgenjagd vor Schreck alle 5 Mäuse auf der Flucht aus dem Mund fallen liess, da er mich erblickte. Und eine Herde Kühe lief dem Bauer davon, als sie meine gelbe Regenjacke sah. Zudem schauten mich Touristen aus China wie einen Star bei der Grossen Scheidegg an. Ich könnte noch viel erzählen. Zum Beispiel: Das Trinken eines Biers mit Monteuren am Stammtisch. Und einmal wollte eine Geis meinen Rucksack plündern.»

**Welches Gefühl hatten Sie, als Sie Montreux erreichten?**

«Der «innerliche Fluss» hatte ich beim letzten Aufstieg vor Montreux. Das ist ein Gefühl, das süchtig machen kann. It's a beautiful day von Queen.»

**Welche Tipps geben Sie den diesjährigen Teilnehmern und Teilnehmerinnen?**

«Mach dein persönliches Ding.»

**Werden Sie wieder teilnehmen?**

«Ja – dieses Mal im Rennmodus. Ich will noch mehr die Natur spüren und auch draussen übernachten.»

**INFO**

[www.navad1000.ch](http://www.navad1000.ch)