

Ein Leben auf dem Fahrrad

Der 56-jährige Gerhard Dashuber lotet seine Grenzen immer wieder neu aus

VON ROBERT WAGNER

Garching/Mühldorf – „Du weißt nicht, wo Deine Grenzen sind. Du weißt nur, wo sie nicht sind“ – gemäß diesem Motto radelt Gerhard Dashuber immer länger, immer weiter und immer höher. Er ist ständig auf der Suche nach neuen Herausforderungen, die ihn an sein Limit bringen. So startet der 56-Jährige heute beim „Three Peaks Bike Race“, einem Radrennen von Wien nach Nizza, mit einer Länge von 2000 Kilometern und insgesamt über 30 000 Höhenmetern. Diese gilt es in nur sechs Tagen zu überwinden.

Immer auf den eigenen Körper hören

Warum tut sich ein Mensch diese Strapazen an? Was motiviert Gerhard Dashuber immer wieder aufs Neue, sich diesen Herausforderungen zu stellen? „Es ist die Frage nach der eigenen Leistungsfähigkeit. Was schafft unser Körper? Wo sind meine Grenzen? Und dabei geht es nicht nur um das Körperliche, sondern vor allem um das Mentale, das hier eine wesentliche Rolle spielt“, sagt Dashuber.

Den Punkt zu überwinden, an dem man denkt, es geht nicht mehr, persönliche Grenzen zu verschieben, wach zu bleiben und immer weiter in die Pedale zu treten – er sucht immer wieder neue Möglichkeiten, dies alles auszuloten. Sein wichtig-



Radeln in Mittelamerika: Gerhard Dashuber unterwegs in Costa Rica.

FOTOS PRIVAT

ter Grundsatz ist dabei, auf seinen Körper zu hören, Schmerzen nicht zu ignorieren und auch einmal Schwächen zuzulassen.

Dazu gehört natürlich eine intensive Vorbereitung. Wer denkt, Gerhard Dashuber würde dem alles unterordnen und nur noch trainieren, der irrt: Als selbstständiger Unternehmer führt er mit seinem Radsportgeschäft

ein „ganz normales Arbeitsleben“, wie er sagt. Es ist eine Arbeit, die er liebt und der er sich mit dem eigenen Geschäft seit nunmehr 30 Jahren verschrieben hat. „Natürlich habe ich durch die Selbstständigkeit auch meine Freiheiten. Dennoch ist es nicht so, dass ich täglich von früh bis spät auf meinem Fahrrad trainiere“, erklärt er. Das macht er oft

zu Zeiten, die für viele andere undenkbar sind. So steht er beispielsweise um Mitternacht auf, fährt bis 7 Uhr morgens seine Kilometer und geht dann ins Geschäft, um am Abend nach Ladenschluss wieder auf sein Fahrrad zu steigen und noch einmal fünf Stunden in die Pedale zu treten.

Besonders intensiv hat er sich in den vergangenen

sechs Wochen auf die heute beginnende Mammot-Tour vorbereitet. Er hat seinen Körper ständig an seine Grenzen gebracht, um zu sehen, ob es für diese Herausforderung reichen kann.

So hat er kürzlich ein sogenanntes „Everesting“ absolviert, bei dem er an einem Tag nonstop knapp 9000 Höhenmeter zurückgelegt hat – „erfreulicherweise ohne Pro-



Bei Mountainbike-Rennen feierte Gerhard Dashuber große Erfolge.



Erst vor Kurzem absolvierte Gerhard Dashuber ein „Everesting“.

reiche Urkunden und Pokale zeugen von seinen Erfolgen. So wurde er mehrfacher bayerischer Meister im Mountainbiken und deutscher Vizemeister im Mountainbike-Marathon.

Seit 30 Jahren ist er als Trainer beim RSV Garching tätig, um junge Talente in ihrer sportlichen Entwicklung zu unterstützen.

15 000 bis 20 000 Kalorien pro Tag

Auf seiner Extremtour gilt es vor allem, ausreichend Nahrung und Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Der Kalorienbedarf liegt bei 15 000 bis 20 000 Kalorien am Tag, sagt Dashuber, der seit sechs Jahren seine Ernährung komplett auf pflanzliche Kost umgestellt hat. Mit dem Erfolg, dass der Körper viel schneller an die Energie ran kommt, wie er festgestellt hat. Eine Erkenntnis, die ihm auf seiner neuen Tour zugutekommt.

Mit dem Rad von Wien bis Nizza

Ziel dieser Herausforderung ist für Dashuber nicht nur, die eigenen Grenzen einmal mehr auszuloten, sondern auch Spenden für den Verein Radeln und Helfen zu sammeln, der sich um hilfsbedürftige Kinder kümmert. Weitere Informationen dazu gibt es im Internet unter www.radelnundhelfen.de.