



Hans Matter fährt seit über 50 Jahren Rennrad, er hat – ärztlich attestiert – die Konstitution eines Vierzigjährigen. In diesem Frühjahr war er in der Toskana unterwegs, auf der WM-Strecke zwischen Lucca und Florenz. Wie macht er das nur?

# Der alte Mann, sein Rennrad und das Meer





**Einsame Straßen, viele Höhenmeter, ruhige Campingplätze oder belebte Städte – das alles ist die Toskana.**



Heidi Schmidt

Thilo Brunner

**K**urz vor der Passhöhe in San Baronto tritt sich ein schnittiger Italiener im Wiegetritt um die Kurve. Ohne Helm, aber mit Piratentuch. Links, rechts, links, rechts. Es läuft nicht mehr ganz so rund. Hinter ihm taucht ein untersetzter älterer Herr auf. Das weiße Haar weht unter dem Helm hervor, über dem Oberrohr hängt ein stattlich fester Bauch, in seinem Gesicht sitzen tiefe Falten. Entspannt zieht er an dem jungen Kollegen vorbei, schenkt ihm ein Lächeln, triumphierend, etwas herausfordernd, keinesfalls erniedrigend wie das von Schleck oder Contador, und lässt ihn stehen. Dem Italiener bleibt der Mund offen, später wird er sich bei seinem Radhändler nach dem Fahrer im weißen Trikot erkundigen.

Es ist Hans Matter, 74 Jahre alt, Schweizer im Ruhestand. Normalerweise ist er zu dieser Jahreszeit an der Costa Blanca unterwegs, in diesem Jahr rollt er ausnahmsweise durch die Toskana, entlang der WM-Strecke zwischen Lucca und Florenz – sich einmal fühlen wie ein Weltmeister. Sie führt über Montecarlo, vorbei am Heimat-Ort des Pinocchio-Schöpfers Collodi, dem berühmten Kurort Montecatini Terme über den Baronto Pass direkt an den Piazza del Duomo, schließlich noch zehn Mal hinauf nach Fiesole und wieder hinunter. 272 Kilometer sind das für die Profis, für Hans nur rund 100, er lässt die Runden nach Fiesole aus. Für ihn genau die richtige Tagesetappe.

### **Herz-OP, Bypass, 8000 Jahreskilometer**

Auf der Passhöhe angekommen, muss er hinter einem Laster an der Baustellenampel halten. „Resti giovani“ steht auf einem Aufkleber über dem Nummernschild. Ein Spruch wie geschaffen für Hans: Bleib jung. Dann legt er eine kleine Pause ein und nimmt den rosa Helm ab. Das Haar klebt ihm an den Schläfen, die Backen sind leicht gerötet und ja, er schnauft ein wenig und natürlich geht

der Puls höher: 138. Es fühlt sich aber gut an. Sein Blick schweift über die toskanische Landschaft bis zum Meer. Zur Belohnung gönnt er sich einen Kaffee im L'Indicatore, einer Bar, die seit Anbeginn des Radfahrens auf dem 340 Meter hohen Hügel steht und die jeden Tag von Radlern aller Art besucht wird. Hans sitzt unter Bildern aus Zeiten, in denen selbst er noch nicht auf dem Rad saß: Rennradler mit Wein, Zigaretten, mit zwei Flaschen am Lenker und sperrigen Riemen an den Pedalen.

So ganz normal ist das Ganze natürlich nicht. Hans ist mit seinen 74 Jahren nicht nur einer der wenigen, die in diesem Alter noch auf dem Rennrad sitzen, sondern auch einer der wenigen, die nach einer Herzoperation nicht damit aufgehört haben. Vor 13 Jahren hatte er eine Bypass-OP, 2012 wurden ihm seine verengten Blutgefäße erneut geweitet. Er fährt trotzdem weiter, rund 8000 Kilometer im Jahr: im Frühjahr und Herbst meist in Spanien, im Sommer zuhause rund um Zürich und den See, im Winter auf der Rolle. Früher verausgabte er sich dabei oft so, dass er danach weder schlafen noch essen konnte. Heute hat er ein kleines Geheimnis. Dazu später mehr.

### **Das hübsche blonde Mädchen mit dem Lächeln**

„Sport ist extrem wichtig“, findet Hans auf dem Pass, „vor allem beim Älterwerden oder wenn es einem sonst nicht so gut geht.“ Mit beidem kennt er sich aus. Einer seiner Söhne ist schwer krank, der andere wurde mit sieben Jahren von einem Auto überfahren. Hans hatte Depressionen. Trotzdem oder gerade deswegen hat Rennradfahren immer zu ihm und seinem Leben gehört. Er kennt es nicht anders. Als er jung war, qualifizierte er sich für das Nationalteam der Schweiz im Straßen-Vierer, später löste er eine Senioren-Lizenz, fuhr viele Gentleman-Rennen, Langdistanzfahrten und auch 24-Stunden-Rennen. Ohne die weit verbreiteten Mittelchen, mit Vitaminen und viel Training. Nach seiner Herz-OP ließ er sich frühzeitig pensionieren, neun Jahre danach fuhr er noch 2500 Kilometer



**ALLGEMEINE INFOS:**

**Servizio Turismo,**  
Piazza Guidiccioni, 2,  
Lucca (postalisch),  
www.turismo.provincia.lucca.it,  
+39/0583/919 91,  
info@lucacaitinera.it

**Info-Points:**  
Piazzale Verdi,  
vecchia Porta San Donato,  
+39/0583/58 31 50;  
Porta Elisa,  
+39/0583/58 34 62,  
www.comune.lucca.it/Turismo

**ANFAHRT:**

**Auto:** Über den Brenner und auf der A22 bis nach Modena, weiter auf der A1 in Richtung Bologna, kurz vor Bologna auf der A1 rechts weiter in Richtung Firenze und dort auf die A11 in Richtung Pisa abbiegen, Abfahrt Lucca, ab München ca. 6,5 Stunden

**Zug:** Mit dem Eurocity oder Nachtzug bis Bologna bzw. Florenz, dann umsteigen und mit dem Regionalzug nach Lucca, im Nachtzug und Eurocity Fahrradmitnahme reservierungspflichtig, Sparangebote möglich

**BESTE REISEZEIT:**

März bis Juni, September bis Oktober

**NÜTZLICHE LINKS:**

Alles über die WM: www.toscana2013.it

**ÜBERNACHTUNGS-TIPP:**

Camper Il Serchio, Via del Tiro a Segno 704, Lucca, +39/0583/31 73 85, www.camperilserchio.it, zwischen 8 und 22 Euro die Nacht, im Februar geschlossen

**ESSEN IN LUCCA:**

Cantine Bernardini, Via del Suffragio, 7, Lucca, +39/0583/49 43 36, www.cantinebernardini.com

Feine italienische Speisen mit Antipasti, erstem und zweitem Gang mit Beilagen sowie Dessert, Essen mit Bezug zur Region, gute Auswahl an Weinen

**ESSEN AUF DEM WEINGUT:**

La Torre, Via Provinciale, 7, Montecarlo, +39/0583/229 82 18, www.fattorialatorre.it. Dinieren in einem Agriturismo bei einem Ausblick über die Arno-Ebene, mit lokalen Spezialitäten wie der Farro-Suppe, einer Dinkel-Suppe mit Bohnen, und einer Auswahl eigener Weine. Ab 20 Uhr.



**Elektronischer Antrieb für Rennräder:**

Versteckt im Sattelrohr und in einer kleinen Tasche unter dem Sitz, wiegt das Vivax-System, das früher Gruber-Assist hieß, inklusive Akku 1,8 Kilo. Der Motor kann für beinahe jede Radmarke nachgerüstet werden oder als Komplettbike bzw. Rahmenset erstanden werden.

**Vorgaben an den Rahmen beim Nachrüstsatz:**

Alu- oder Vivax-Carbonrahmen, gerades, durchgehendes Sattelrohr (Innendurchmesser 31,6 mm oder 30,9 mm), Sattelrohr zentrisch auf's Tretlager

Der Motor ist unterstützend tätig und kann per Knopfdruck zugeschaltet werden. Über den selben Taster wird auch die Trittfrequenz bequem und einfach gespeichert. Durch das geringe Gewicht von nur 9,3 kg funktioniert das E-Rennrad bei ausgeschaltetem Motor dank Freilauf wie ein normales Rennrad. Der Antrieb bringt 200 Watt Leistung. So können Leistungsunterschiede in der Gruppe ausgeglichen werden. Weitere Infos unter www.vivax-assist.com.



von Calpe nach Bern in zwei Wochen. „Da hab ich soviel gelitten wie nie zuvor.“ Hans kann sich quälen. Das ist heute vorbei, Überbelastung gibt es nicht mehr. Er steigt wieder auf's Rad. Den Berg runter geht es noch besser als hinauf. Hans ist ein Roller. Schwungvoll nimmt er die Kurven. Der Puls bleibt unten – immer, das ist seit einem Jahr sein Trick. Dabei hilft ihm ein kleiner Motor. Man sieht ihn nicht, er steckt im Sitzrohr, der Akku hängt unter dem Sattel in einer kleinen Tasche. Steigt der Puls zu stark, drückt Hans einen kleinen Knopf am Lenker und der Antrieb schaltet sich zu, allerdings nur als Unterstützung. Erhöht er die Trittfrequenz, leistet auch der Antrieb bis zu einem bestimmten Level mehr, tritt er nicht, schaltet er sich aus. So kann er auch bergauf ganz locker fahren und schont sein Herz. Hans im Glück. „Ich fühle mich so besser als vor 20 Jahren“, sagt er, „außerdem habe ich seit ich mit Antrieb fahre sieben Kilo abgenommen.“ So kann er immer weiterfahren, muss keine Angst haben, sein Herz überstrapazieren, kann danach essen, schlafen und muss nicht mehr leiden. Hans hat die Freude am Radfahren zurückgewonnen. Einmal, in Spanien, kam ein hübsches blondes Mädchen mit einem breitem Lächeln im Gesicht zu ihm hergefahren. „Du bist ein Profi“, sprach sie ihn an. „Ja, Du auch,“ antwortete er verschmitzt. Sie war von der litauischen Nationalmannschaft. Hans strahlt, wenn er das erzählt. Es tut ihm gut, bewundert zu werden.

**125 Prozent im Soll**

In der Ebene angekommen, klingelt das Natel. Es ist Sylvia, seine Frau. Sie ist immer dabei, wenn Hans mit dem Wohnmobil auf Rennrad-Reise geht und erkundigt sich mindestens einmal am Tag, wie es ihm geht. Sie kennt auch die Strecke ganz genau. Jeden Morgen sprechen sie diese im Detail durch. Davor sind sie die Tour auch mindestens einmal mit dem Auto abgefahren. Als er auflegt und weiter fährt, fliegen die Zypressen an ihm vorbei, auch ohne Antrieb, den hat er in der Ebene nur an, wenn es viel Gegen-

wind hat. „Das ist nichts für Faule, sondern für Sportler“, sagt Hans. Sein Arzt, Dr. Maurus Huber von der Hirslanden Klinik in Zürich, hat ihm leichtes Training empfohlen und ist von Hans' Entdeckung begeistert. Vor ein paar Wochen noch war er bei ihm auf dem Ergometer. Das Ergebnis: 125 Prozent des Soll-Werts, wohlgemerkt eines Durchschnittsmenschen in seinem Alter.

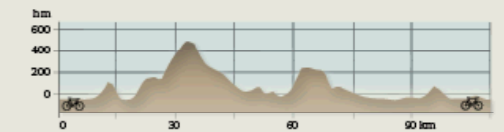
**„Wie isch's g'sie“ – „S'isch guat gsie“**

In Florenz angekommen, ist der Akku zu drei Viertel verbraucht. Rund dreieinhalb Stunden war er unterwegs. Heute war ein guter Tag. Fast 30 km/h Durchschnittsgeschwindigkeit. Er sieht sich den Dom an, den Arno, ist beeindruckt und findet: Einmal im Leben muss man das gesehen haben. Es ist sein erstes Mal, die Stadt ist nicht Hans' Welt und so freut er sich im Zug zurück nach Lucca auf seine Frau, seine Katze „Hausi“ und das Wohnmobil. Wieder am Campingplatz gibt es Essen. Er begrüßt Sylvia mit einem Kuss. Sie hat gestrickt und gekocht. Es gibt Pasta, nichts Süßes, kaum Fetthaltiges und auch keinen Alkohol, er achtet auf seine Ernährung. Eigentlich sollte er als Herzkranker auch wenig Kohlehydrate zu sich nehmen, aber „ein Auto fährt ja auch nicht ohne Benzin“, findet Hans. Hausi liegt auf dem gestreiften Polster eines Klappstuhls vor dem Wohnmobil, streckt die Nase samt Schnurrhaaren genüsslich in die Sonne, die blauen Augen sind geschlossen. „Wie isch's g'sie“, fragt Sylvia. „S'isch guat gsie“, antwortet Hans und lächelt zufrieden. Es fühlt sich gut an, etwas geschafft zu haben. Im Herbst, wenn die Profis zwischen Lucca und Florenz unterwegs sein werden, wird er auch vor seinem Camper sitzen, allerdings an der Costa Bianca. Er wird die Rennen in seinem kleinen Fernseher verfolgen und zwischendurch unermüdlich auf sein Rad steigen. Und es wird ihn keine Überwindung kosten, nur Konsequenz. Aber das geht er nicht anders. Dann wird er auch wieder davon überzeugt sein: „Das Rad ist daran schuld, dass es mir so gut geht.“ ||||



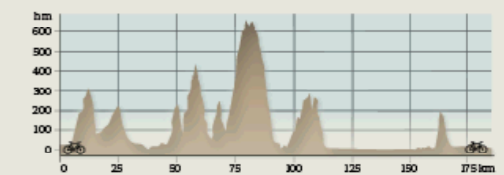
**Tour 1: Rund um Lucca**

Lucca – Sant'Angelo in Campo – Maggiano – Quiesa – Massarosa – Pitoro – Gombitelli – Trebbio – Diecimo – Pastino – Piaggione – Santo Stefano di Moriano – Matraia – Valgiano – Batano – Porcari – Cognara – Pieve di Compito – Massa Macinaia – Guamo – Meati – Lucca



**Tour 2: Küstenrunde**

Lucca – Sant'Alessio – San Martino in Freddana – Monsagrati – Montemagno – Camaiole – Capeziano Pianore – Pietrasanta – Strettoia – Montignoso – Massa – Carrara – Sarzana – Lerici – Viareggio – Massarosa – Lucca



**Tour 3: Weltmeister-Runde**

Lucca – Capannori – Porcari – Ponte all'Abate – Uzzano – Monsummano Terme – Quarrata – Florenz

