



Vorbei an bergigen Nadelwäldern: Gemeinsam mit sechs weiteren Frauen und Männern ist die Himmelsthürerin Sigrid von Breska rund 550 Kilometer in Ostsibirien gepaddelt. „35 bis 48 Kilometer pro Tag sind für mich nicht viel“, sagt die 80-Jährige.

Foto: von Breska

Im hohen Alter noch fast bis zum Mond

Ruhestand? Von wegen! Das ist nichts für Sigrid von Breska und Johannes Kowarz. Während die 80-jährige Himmelsthürerin die ganze Welt bepaddelt, strampelt der 75-jährige Wehrstedter regelmäßig zu seiner Tochter nach Wien. Zwei Rentner auf Tour.

VON JANA HINTZ

Ein Drittel der Strecke zum Mond hat sie geschafft. Und sie ist kein bisschen müde. Sigrid von Breska hat in ihrem Leben bislang rund 110 000 Kilometer im Kajak und Kanu zurückgelegt. Und ganz nebenbei die Welt erkundet, auf eine Weise, wie sie nur wenig Menschen kennen. Die 80-Jährige sieht unberührte Natur, wilde Tiere, fremde Völker – und denkt keineswegs ans Aufhören. Gerade ist sie von einer vierwöchigen Tour aus Jakutien in Ostsibirien zurück. „Das war schon etwas Besonderes“, erzählt die Himmelsthürerin.

Mit sechs weiteren Männern und Frauen aus ganz Deutschland ist sie rund 250 Kilometer über die Lena gepaddelt, ein insgesamt 4400 Kilometer langer Schiffsfahrtsstrom. Zudem legte die Truppe etwa 300 Kilometer auf kleineren Nebenflüssen zurück. Mit 80 Jahren war von Breska die älteste Teilnehmerin. „Das Durchschnittsalter lag bei 65.“ Paddeln durch die sibirische Wildnis – da musste sich die Himmelsthürerin vom ein oder

anderen Luxus verabschieden. „Wir haben regelmäßig Zähne geputzt, jede weitere Hygiene war schwierig.“ Hin und wieder ein Bad im Fluss, das musste reichen. Denn alles, was von Breska für vier Wochen Tour benötigte, musste in ihr Einer-Kajak passen: Kleidung für alle Wetterverhältnisse, Zelt, Schlafsack, Luftmatratze. „Den Proviant hat aber unser Leiter im großen Kanadier transportiert.“ Während es morgens Reis oder Nudeln mit Rosinen und Milchpulver gab, mussten mittags ein paar Nüsse reichen. „Das fiel mir schwer, daher habe ich auch mal ein bisschen salziges Gebäck oder Brei bekommen.“ Abends standen dann meist große Zwiebeln oder Fleisch aus Dosen auf dem Speiseplan. „Mir haben die Vitamine gefehlt, das ist schon manchmal schwierig“, sagt von Breska.

Doch nicht schwierig genug – die 80-Jährige ließ sich auch von Nächten im Zelt auf sehr steinigem Untergrund nicht stören. Denn weiter weg vom Fluss im Gras gab es zu viele Mücken. Jeden Morgen bauten die Paddler ihre Zelte wieder ab, jeden Abend wieder auf. „Manchmal

war der Schotter so grob und der Boden so hart, dass man keine Heringe in den Boden schlagen konnte. Aber dann musste man eben große Steine heranschleppen, die das Zelt halten.“ Und das sogar bei einem Eisregen oder einem Sonnensturm. „Einmal flogen faustgroße Eisblätter vom Himmel, ein anderes Mal stürmte es unglaublich stark.“ So stark, dass von Breska ihr Ein-Mann-Zelt mit Händen und Füßen zu Boden drücken musste. „Man erlebt schon was.“

Zum Beispiel in den kleinen Dörfern, die etwa alle 50 Kilometer unvermittelt am Flussufer mitten in der Taiga auftauchen. Dort lernte die Hildesheimerin viele Einheimische kennen, erfuhr etwas über die Kultur – und sah vor allem Pferde. „Die laufen überall frei herum, denn es gibt keine Wiesen. Die Menschen züchten die Tiere.“ Die Landschaft, die Tag für Tag an von Breska und ihrer Gruppe vorbeizog, war sehr grün. „Nadelwälder mit Fichten und Lärchen und natürlich Birkenwälder – und das über Hunderte von Kilometern. Nur Wölfe oder Bären haben wir leider nicht gesehen.“

Macht aber nichts – denn Sibirien war schließlich nicht das erste Ziel der Naturwissenschaftlerin, die früher Mathe, Physik und Chemie am Gymnasium Himmelsthür unterrichtete. Als sie 1956 heiratete, brachte ihr Mann das Paddeln mit in die Ehe. Die beiden reisten gemeinsam und lernten die Welt vom Fluss aus kennen. Chile, Argentinien, Brasilien, Neuseeland, Kanada – es gibt kaum ein Ziel, an dem das Paar nicht gewesen ist. „Schön war auch Alaska, dort waren wir mit Bären und Elchen alleine“, erzählt von Breska. „Oder auch die Magellanstraße. Nachdem wir im Ruhestand waren, haben wir viel Wildnis erlebt.“

Seit drei Jahren paddelt von Breska nun allein, ihr Mann Konrad ist 2008 verstorben. Mit dem Sport aufhören? Das kann sie sich nicht vorstellen. „Das Paddeln macht mir nichts aus, meine Schulter- und Armmuskulatur funktioniert ohne Probleme.“ Wohingegen es außerhalb des Wassers schon mal schwierig werden kann. „Lange Strecken laufen geht nicht mehr so gut. Und auf dem Fahrrad geht mir nach 25 Kilometern die Puste aus.“



Auch Zuhause ist es schön: Sigrid von Breska erzählt in ihrem Haus in Himmelsthür von ihrer vierwöchigen Tour durch die Taiga. Foto: Hintz



Zelten auf steinigem Boden: Sigrid von Breska fotografiert ihre Mitreisenden, die sich morgens mit Flusswasser frischmachen. Vorn ist das Ein-Mann-Zelt der 80-Jährigen zu sehen.



1000 Kilometer bis nach Wien: Mit seinem Fahrrad ist Johannes Kowarz größtenteils auf geteerten Wegen unterwegs.

VON DANIEL GODECK

Entspannt sitzt Johannes Kowarz in seinem Gartenstuhl. Von seinem Balkon aus genießt der Wehrstedter den idyllischen Blick auf das Lammetal. Er tut das nicht, um zu faulenzieren. Vielmehr ruht sich der 75-Jährige aus. Denn vor einigen Wochen hat er es schon wieder getan. Und das zum zehnten Mal. Der Rentner hat seiner Tochter einen Besuch abgestattet – mit dem Fahrrad. Und diese wohnt nicht etwa im nahe gelegenen Wesseln oder in Bodenburg, sondern im 1000 Kilometer entfernten Wien.

Die Geschichte von Johannes Kowarz setzte das prompt in die Tat um und radelte die Strecke im gleichen Jahr zum ersten Mal. Weitere neun Rundfahrten in die österreichische Hauptstadt sollten bis heute folgen. Zudem hat er vor zwölf Jahren den Jakobsweg durch Spanien abgefahren, gut 700 Kilometer bis zum Wallfahrtsort Santiago de Compostella in Galicien. „Es hat mich einfach neugierig gemacht“, erzählt der 75-jährige Radler. Er wolle sich gar nicht sportlich profilieren. Ihm gehe es viel mehr um den kulturellen Wert, den man auf diesen Fahrradtouren entdeckt. „Man kann es gar nicht beschreiben, man muss es selbst gesehen haben“, sagt er mit Blick auf sein prall gefülltes Fotoalbum.

Seine Gepäckliste ist recht überschaubar. Zur Standardausrüstung der rund zwölf Kilogramm schweren Last gehört neben Wechselwäsche vor allem Mineralwasser. „Zwei Liter pro Tag sind sehr wichtig.“ Auch dabei: ein Campingkocher, für den Kaffee-Durst zwischendurch. „Darauf möchte ich auch auf meinen Radrouten nicht verzichten.“ Für den Fall der Fälle hat Kowarz, wie es sich für einen gewissenhaften Radler gehört, auch Reparaturzeug in petto.

Zuletzt war der Wehrstedter vom 23. Juni bis 3. Juli auf seiner zehnten Rundreise nach Wien unterwegs. Gestartet in Bad Salzdetfurth, hat er in Richtung Süden Fulda, Passau und Linz gestreift. „Der schönste Abschnitt ist am Ludwig-Donau-Main-Kanal in Bayern“, schwärmt der sportliche Rentner, der mit Knopf im Ohr und Musik à la Beethoven durch Berg und Tal streift. Wobei: Hügeliges Terrain umfährt er lieber. Der

75-Jährige bevorzugt die flacheren Strecken. „Über die Berge tue ich mir nicht an.“ Speziell dafür trainieren tut er allerdings nicht. „45 Minuten Lauftraining gehörte bei mir sowieso zum Alltag.“ Wenn er mit seinem Fahrrad zehn Kilometer pro Stunde schafft, kommt er locker hin. Und zum Wohlbefinden leistet auch das richtige Schuhwerk seinen Beitrag. Kowarz schwört auf einen Geheimtipp: „Sandalen mit harten Sohlen sind optimal.“ Damit bei Regen das Wasser abtropfen kann, empfiehlt der Witwer erfinderisch, dass man sich dafür Löcher in die Sohlen schneiden müsse.

Seine Lebensgefährtin Edda Riedel ist die letzte Etappe nach Wien mitgefahren. Ihre Wirbelsäule lasse solche Fahrradtouren allerdings nicht mehr zu, erzählt sie. Kowarz macht das Fahren ohne Begleitung aber nichts aus, im Gegenteil: „Das gibt mir ein Gefühl der Freiheit.“

Zu dieser Unabhängigkeit gehört auch, dass er die Pensionen für die tägliche Übernachtung spontan auswählt. „Im Juni und Juli kommt es mal vor, dass eine Pension ausgebucht ist.“ Aber kein Problem für den sportlichen Rentner. „Ich fahre dann einfach bis zur nächsten weiter.“ In den Kneipen, Restaurants und Bars hat der Pendlers schon viele nette Menschen kennengelernt. „In dem einen Dorf in Spanien wurde ich sogar jedem



Johannes Kowarz sitzt gemütlich auf seinem Balkon und schweift beim Durchblättern seines Fotoalbums in Erinnerungen an seine vielen Touren. Foto: Godeck

Einwohner vorgestellt.“ Einige hätten dann immer gesagt: „Das ist der, der den Jakobsweg abgefahren ist.“ Die Menschen in Spanien seien am Abend größtenteils betrunken gewesen. Kowarz macht allerdings keinen Hehl daraus, dass auch er sich, nach mehr oder weniger anstrengender Etappe, gern ein Feierabend-Bier gönnt. Schließlich habe er sich das nach der Arbeit auch verdient.

Die Wien-Fahrt vor gut einem Monat war die erste seit einer längeren Pause. Doch solange er es körperlich kann, will Kowarz weiter mit dem Fahrrad in die Stadt des berühmten Schnitzels düsen. Seine 50-jährige Tochter wird ihn dann wieder freudig erwarten. „Der Grill steht immer bereit“, flachst Kowarz. Doch seine nächste Reise muss er ohne seinen langjährigen und treuen Begleiter aus Metall antreten. Nach über 10 000 Kilometern hat sein schwarzblaues Fahrrad seinen Dienst endgültig getan. „Ich habe es in Wien gelassen. Dort wurde es dann gleich verschrottet.“ Das neue Rad soll die Marke Eigenbau tragen. Denn mit Fahrrädern, die über 21 Gänge verfügen, kann Kowarz nichts anfangen. „Ich weiß, worauf es ankommt.“ Ein Gel-sattel zum Beispiel sei ungeeignet. Der Radler wird sich deshalb die Teile seines neuen Drahtesels selbst zusammenstellen. Wenn das neue Rad es dem alten gleich tun will, muss es mindestens 15 Jahre halten. Kowarz wäre dann 90. Ob er dann auch noch nach Wien radelt? An seiner Leidenschaft wird es sicherlich nicht scheitern – der Leidenschaft für das Rundreisen mit seinem zweirädrigen Gefährt.



Auch an solchen Wegen kommt der 75-Jährige nicht vorbei. Das beste Mittel heißt dann: schieben.