



Jedermann-Event

300 KILOMETER AM STÜCK – IST DAS MACHBAR?

FOTOS: SPORTGRAF

„Völlig verrückt“, sagt jeder, wenn ich von der „Mecklenburger Seen Runde“ erzähle. Einem Jedermann-Event, bei dem normale Radfahrer 300 Kilometer fahren ... an einem Tag! Veranstalter Detlef Koepke verrät, was hinter der MSR 300 steckt. Ein Trainingsplan für Einsteiger und Trainingsfleiß machen das Abenteuer sogar für jeden machbar.

Hallo Detlef Koepke, ich hatte ja schon das Vergnügen, bei deiner „VeloClassico“ für Freunde klassischer Rennräder, die schöne Mecklenburger Seen-Region zu entdecken. Du veranstaltest zudem ein großes Event, die „Mecklenburger Seen Runde“. Was steckt dahinter?

Die Mecklenburger Seen Runde ist ein etwas außergewöhnlicher Radmarathon für Männer und Frauen. Mit einer Distanz über 300 Kilometer. Die Veranstaltung richtet sich vornehmlich an normale Radfahrer. Nicht so sehr an Profis. Großes Vorbild und Inspiration für die MSR 300 ist die „Vätternrundan“ in Schweden. Bei der Runde um den Vätternsee, die es übrigens seit über 50 Jahren gibt, fuhren letztes Jahr unglaubliche 23.000 Freizeitsportler mit. Überwiegend ganz normale Radfreunde, die das Abenteuer 300 km pro Tag reizt. Bei unserer MSR 300 werden es wieder über 4000 Normalos sein.

300 Kilometer an einem Tag. Das fährt man doch in zwei Tagen.

Bei der MSR fahren die Teilnehmer 300 Kilometer an einem Stück. Die meisten nehmen sich dafür zwischen 12 und 15 Stunden Zeit. Andere noch mehr. Weil es kein Zeitlimit gibt. Das Geheimnis dahinter: Alle 43 bis 45 Kilometer gibt es Pausen-Stationen. Mit reichlich Essen und Getränken. Müsli, belegte Brote, Kuchen, Elektrolyt-Getränke, Wasser, Kaffee, Milch, Tee. Auf der Hälfte der Strecke bieten wir warme Verpflegung an: Nudeln mit Tomaten- oder Bolognese-Soße. Damit man für die

Einsame Landschaften, aber immer ist man auf Asphalt unterwegs.

Restkilometer genug Körner in den Beinen hat. Man braucht eigentlich nur ein Fahrrad, vernünftige Kleidung und eine gute Vorbereitung, um teilnehmen zu können. Dann schafft das jeder.

Wer die MSR 300 in einem Rutsch durchfahren will, muss sehr früh starten?

Weil alle Teilnehmer spätestens Samstagabend bis 24 Uhr im Ziel sein müssen, starten die meisten am frühen Samstagmorgen ab drei bis sieben Uhr. In Startblöcken à 150 Starter. Es gibt aber einige, die schon am Freitagabend zwischen 20 und 22 Uhr auf die Strecke gehen. Sie wollen das Erlebnis 300 km bei Nacht genießen: die Stille, den Sonnenaufgang, den beginnenden Tag. Oder den Sonnenuntergang, wenn sie sich besonders viel Zeit nehmen und in den Abend hinein fahren. Das ist halt ein besonderes Erlebnis, das man normalerweise nicht hat. Nicht im Rahmen einer Veranstaltung,

Wie läuft so ein typischer 300er ab?

Ab drei Uhr starten alle zehn Minuten 130 bis 150 Fahrer. Mit großer Freude. Ohne Hetze, ganz entspannt. Es gibt ja keine Zeitnahme im Sinne einer Wertung. Dennoch ist eine individuelle Zeitnahme möglich. Weil auf jeder Startnummer ein Transponder sitzt, können wir Durchgangszeiten erfassen und später auf die Urkunde übertragen. Es gibt aber keinen Sieger, allein der olympische Gedanke zählt. Jeder ist sein eigener Held.

Faszinierend, 300 Kilometer/Tag. Irgendwie denke ich ständig: Das kannst du auch.

Klar kannst du das. Wir verpflegen dich an sieben Verpflegungsstationen. Zudem gibt es an jedem Depot Masseure und Physiotherapeuten. Falls es mal im Oberschenkel zwickt. Oder die Nackenmuskulatur durchgeknetet werden muss. Insgesamt sind 40 Masseure im Einsatz.

Könnte ich mich als Einzelstarter an Gruppen anschließen? Gäbe es Guides?

Keine Sorge. Man kann sich immer Gruppen anschließen, im Windschatten mitsegeln und sich unterhalten. Wenn die vorne zügiger fahren als gedacht, lässt man sich einfach zurückfallen in die nachfolgende Gruppe. So hat man immer Anschluss. Guides? Ja, wir bie-

ten diesen Service an, weil es unser Ziel ist, mehr Leute an sportliches, aber nicht extrem sportliches Radfahren heranzuführen. Geführte Touren mit Guide kann man buchen. 20 Leute bilden eine Gruppe, die eine festgelegte Durchschnittsgeschwindigkeit fahren: 22, 24, 26, 28 km/h. Einstiegern würde ich das Einbuchen in eine 22- oder 24-km/h-Gruppe empfehlen.

Wissen solltest du: Die größte Gefahr auf einer Langstrecke ist es, sich zu schnellen Gruppen anzuschließen. Das kann zu Überforderungen führen. Ebenfalls Kumpels, die hetzen, sollte man als Einsteiger meiden. Die bessere Strategie ist es, sich von Anfang an zu drosseln. Dann hat man irgendwann das Gefühl, genügend Power im Tank zu haben für den Rest der Strecke. Das ist wie bei einem Marathon.



Einsteigen noch möglich

Du kannst das auch!

Wer dabei sein will, kann sich hier anmelden: mecklenburger-seen-runde.de

Startgebühr: 179 Euro. Der Start-Plot kann gewählt werden. Infos zum Training gibt es auf der Website. Zugelassen sind Rennräder, Gravelbikes, Trekkingräder, Lasten-, Liege- und Klapperräder, Tandems, Handbikes. Bei der MSR 300 nicht zugelassen: E-Bikes und Mehrspurper.

Kumpels, die hetzen, sollte man als Einsteiger meiden.



Gute Stimmung an der Strecke sorgt für die Extraportion Motivation.



Eine kleine Panne kann immer vorkommen, darauf muss man vorbereitet sein.

Du und deine Frau, ihr seid ja schon öfters die 300er in Schweden mitgefahren.

Ich schon neun Mal, wir zusammen vier Mal. Dass wir anfangs beißen mussten, lag nur daran, dass unsere Vorbereitung nicht sorgfältig genug war.

Vorbereitung heißt Training. Gibt's hier für Empfehlungen von euch?

Auf der Website der MSR 300 gibt es einen kostenlosen Einsteiger-Trainingsplan, von einem Sportwissenschaftler ausgearbeitet. Und einen zweiten für Teilnehmer, die mehr Zeit in Ihre Vorbereitung investieren und eine bestimmte Zeit fahren wollen. Generell kommt man mit dem Einsteiger-Training sicher ans Ziel.

Einsteiger-Training – klingt einladend. Auf wie viele Wochen ist es angelegt?

Beim zielgerichteten Training geht es um Regelmäßigkeit. Erfahrungswerte zeigen, dass man 1000 bis 1400 Trainingskilometer in den Beinen haben sollte, um die MSR 300 fahren zu können. Wenn man fünf Monate lang zweimal in der Woche aufs Rad steigt, sind das 250 bis 300 Kilometer pro Monat. Das ist machbar, ist nicht viel, bringt aber viel. Der Einsteiger-Trainingsplan begann kurz vor Weihnachten, er läuft über 24 Trainingswochen.

Jetzt haben wir Mitte Januar. Kann ich noch einsteigen?

Jederzeit, selbst im Februar noch. Es gelten die angesprochenen 1000 bis 1400 Kilometer. Wenn man später einsteigt, muss man halt mehr ran. Man muss sich das Ziel setzen, Beharrlichkeit zahlt sich aus. Wichtig ist, dass man so drei Wochen vor der Veranstaltung längere Ausfahrten macht, über vier bis sechs Stunden. So bekommt man ein Gefühl dafür, wie lange man zügig fahren kann, ohne sich zu überanstrengen.

Wenn ich für die MSR 300 einige Monate trainiere, bedeutet das, dass ich für dieses Ziel mein Leben umkrempeln darf ...

... was positive Effekte haben kann. Man wird belohnt, weil man sich regelmäßig draußen in der Natur bewegt. Wer regelmäßig trainiert, hat bessere Laune, eine gute Ausdauer, ein gutes Körper- und Lebensgefühl. Das Fett schmilzt, man baut Muskeln auf, der Stress des Alltags verfliegt. Vier Mal in der Woche aufsatteln, fordert, auf eine gute Art und Weise, gelebte Disziplin. Man muss ja bei Wind und Regen raus, muss seinen Inneren Schweinehund überwinden. Was am Ende des Tages stolz macht.

FOTOS: ANDRÉ KLEVENOW, FLORIAN SELIG, MIRKO RUNGE

Du schätzt, dass ich – abgesehen von drei Stunden für Pausen, Essen und Trinken sowie Massagen – mit 12 Stunden reiner Fahrzeit rechnen muss. Da müssen Arme, Beine und Nacken eine Menge Haltearbeit leisten.

Sehr sinnvoll ist deshalb zusätzliches Training der Rumpfmuskulatur. Auf unserer Homepage findest du als zusätzlichen Service spezielle Entspannungs-Videos zum Nachmachen. Ein Yoga-Experte zeigt, wie man Problembereiche korrigiert, entspannter Rad fährt und die verspannte Muskulatur lockert. Beim Training und auf der MSR 300.

Mit welchem Rad kann ich die MSR fahren?

Grundsätzlich kann man mit jedem Rad teilnehmen. Ausgenommen sind E-Bikes. Bei der langen Distanz sollte man das Wohlfühl beim Sitzen bedenken. Daher ist es für einige Fahrer angenehmer, ihr Trekkingrad zu nehmen, da sie aufrechter sitzen können. Man muss also, wenn man ein gutes Rad hat, nicht in ein Rennrad investieren. Wobei die allermeisten Fahrer schon mit dem Rennrad trainieren und dann auch starten.

Einige Worte zum Thema Sicherheit.

Selbst bei einem gut gewarteten Rad kann es mal zu einem Defekt kommen. In jedem Depot gibt es deshalb einen Fahrradservice, der dein Rad wieder flott macht. Zudem sind auf allen Abschnitten des Kurses Sicherheitsfahrzeuge unterwegs, falls jemand liegen bleibt. Es gibt zwei Notfallnummern zu einer Leitstelle. Während der gesamten Veranstaltung. Wer dort anruft, dem wird geholfen.

Zurück zum Mythos 300. In die Morgendämmerung hineinzufahren, ist ein Erlebnis. Was erwartet die Teilnehmer auf der Strecke?



FOTOS: ANDRÉ KLEVENOW, MIRKO RUNGE

Orga-Chef Detlef Koepeke mit einem glücklichen Sieger.

In einigen Dörfern wird richtig Rambazamba gemacht.



Tolle Verpflegung durch zahlreiche Helfer an den Stationen.



Schwer verdient: eine Massage zwischendurch.

Weite Blicke, einsame Landschaften, viel Natur. Unsere Route durch die Mecklenburgische Seenplatte führt an vielen Seen vorbei. Es gibt viele kleine Anstiege, die sich auf ordentliche 1800 Höhenmeter addieren. Die Streckenplanung bevorzugt verkehrsarme Nebenstraßen. Mit vernünftigen Asphalt, sodass man auch nachts sicher fahren kann. Lediglich 19 von 300 Kilometern verlaufen auf Bundesstraßen, weil sich die Runde nicht anders realisieren lässt. Die Autofahrer kennen die Veranstaltung und nehmen Rücksicht auf MSR-Radler.

Wie ist die Atmosphäre unterwegs?

Wir hören immer wieder von Teilnehmern, die zum ersten Mal die MSR fahren, dass sie überrascht sind, wie herzlich die Mecklenburger sind. Die Teilnehmer werden applaudierende Menschen an Wegrand sehen, in einigen Dörfern wird richtig Rambazamba gemacht. Für die gute Stimmung stehen auch unsere 650 bis 700 Helfer. Die das jedes Jahr – wir feiern 2024 ein Jubiläum: 10 Jahre MSR – gerne machen.

Und im Ziel ...

... erwarten dich Damen, die dir deine wohlverdiente Medaille um den Hals hängen. Ich habe das Umhängen auch schon öfter gemacht. Der Blick ins Gesicht eines Menschen, der gerade stolz seine 300 km gefinisht hat, sagt mehr als 1000 Worte: Man sieht strahlende Augen. Das erste, was sie sagen: Dass sie sich stolz, glücklich und zufrieden fühlen. Viele jubeln vor Freude. Weil sie dieses Erlebnis begeistert. Weil sie einen ganzen Tag in der Natur waren, einfach nur Fahrrad fahren konnten, unterwegs die eine oder andere Herausforderung meistern mussten, gut gepflegt wurden. Ja, sie haben sich einfach eingelassen auf ein Abenteuer, das unvergesslich bleibt. 

DANIEL O. FIKUART

3-teilige Serie Mythos 300

Radfahren 2/24, Folge 1: Interview mit dem MSR-Macher Detlef Koepeke

Radfahren 3/24, Folge 2: Mein Training, das Rad, die Ausrüstung

Radfahren 5/24, Folge 3: Reportage „MSR 300 ... das Abenteuer“

