

# „Sobald ich frei habe, bin ich weg“

**K**aum ist der Frühling da, schwingen sich die Menschen wieder auf die Fahrradsättel. Besonders viele werden es wohl am morgigen Sonntag beim autofreien „Rad Total im Donautal“ sein. Was man beim Start in die Saison beachten sollte, wo es sich rund um Passau am schönsten radeln lässt und woher seine Leidenschaft dafür kommt, erzählt Fahrrad-Freak Thomas Kapfhammer im *Passauer Gespräch*.

*Sie fahren im Jahr so viel Fahrrad wie die meisten Stadtbewohner mit dem Auto zurücklegen. Wie viele Kilometer schaffen Sie?*

Im Schnitt sind es 15 000 Kilometer. So viel fahre ich mit dem Auto nicht. Dieses Jahr werden es wahrscheinlich noch mehr, weil ich von Fürstentzell nach Bad Füssing gezogen bin. Ich versuche, im Sommer möglichst viel mit dem Rad zu fahren. In die Arbeit sind es 35 Kilometer, da bin ich jeden Tag zweieinhalb Stunden unterwegs. Das ist manchmal schon eine Schinderei.

*Warum fahren Sie dann trotzdem lieber mit dem Rad?*

Für mich ist das auch Erholung. In der Arbeit habe ich viel mit Menschen zu tun, beim Heimfahren kann ich dann abschalten. Außerdem muss ich nicht über die Autobahn mit der Grenzkontrolle. Und man spart sich Geld – letztes Jahr waren es über 9000 Kilometer, die ich sonst mit dem Auto gefahren wäre. Das kann ich dann für Urlaub ausgeben. Oder für neue Teile, das ist die Versuchung groß bei uns im Fahrradladen.

*Tut Ihnen bei so vielen Kilometern nicht manchmal der Hintern weh?*

Das ist eine berechtigte Frage (lacht). Letzte Woche habe ich mit meinen Spezln eine größere Tour gemacht. Wir sind eine Runde an den Attersee und Mondsee gefahren, 200 Kilometer. Nach so einer Strecke tut's natürlich schon mal weh. Wenn man aber viel fährt, merkt man es nicht mehr so. Aber Sattel und Hose müssen gut pas-

sen, das ist ein Thema für sich. Sonst schmerzt es.

*Am Inn und der Donau starten die Massen jetzt wieder ihre Fahrradtouren. Haben Sie einen Tipp zum Saisonbeginn?*

Man merkt es, bei uns im Geschäft ist wieder viel los. Alle sind heiß und wollen die Räder gleich haben. Beim Radeln kann man aber nicht so viel falsch machen wie zum Beispiel beim Joggen, es ist ja gelenkschonend. Aber man sollte lieber langsam anfangen und nicht gleich übertreiben, also nicht gleich zu weit und zu viel fahren. Es soll nichts erzwungen sein, es muss Spaß machen. Und Helm aufsetzen ist sehr wichtig. Das sage ich jedem, auch meiner Freundin und Familie.

*Fahren Sie denn immer mit Helm?*

Ja, den habe ich immer auf, bei größeren Touren oder wenn ich zur Arbeit fahre. Ich habe schon so viel mitgekriegt, was alles passieren kann. Man fällt so leicht auf den Kopf! Obwohl, ich muss zugeben, wenn ich zwei Kilometer zum Bäcker fahre, setze ich ihn nicht auf. Aber auch da sollte ich ihn eigentlich tragen.

*Was hält jemand, der so viel Rennrad fährt, von E-Bikes?*

Letztes Jahr habe ich mir ein E-Bike gekauft, so eins, das 45 Stundenkilometer fährt. Das habe ich zwei Monate ausprobiert, damit bin ich total entspannt in der Arbeit angekommen. Dann habe ich es wieder verkauft. Ich habe gemerkt: Wenn ich mal keine Lust auf Radfahren habe, will ich auch nicht E-Bike fahren. Mittlerweile verkaufen wir fast mehr E-Bikes als normale Räder.

*Wo sehen Sie denn die Vorteile?*

Das ist für viele wieder der Anstoß, dass sie was tun. Zum Beispiel, wer aus dem Bayerischen Wald kommt und sonst mit dem Auto an die Donau fahren würde. Die können jetzt wieder direkt zu Hause losfahren, ohne dass es Probleme gibt oder sie Angst haben, dass sie am Schluss die Berge nicht mehr hochkommen. Und wenn sich bei einem Ehepaar die Frau ein E-Bike kauft, dann kann der Mann oft nicht mehr mithalten und kauft sich auch eins.

*Gerade im Straßenverkehr ist es manchmal ganz schön gefährlich für Radfahrer...*

Wenn es nicht sein muss, fahre ich lieber kleinere Wege. Im Zweifel bremsen ich immer und halte viel Abstand. Als Radfahrer ziehst du sonst den Kürzeren. Wenn ich irgendwo den Berg runterfahre, werden es mit den Rennrad schon



**Leidenschaft fürs Radfahren:** Auch die 35 Kilometer in die Arbeit legt Thomas Kapfhammer fast jeden Tag mit dem Rennrad zurück. – Foto: Jäger

mal 70 Stundenkilometer. Da kann es passieren, dass dich ein Autofahrer einfach übersieht oder nicht denkt, dass du so schnell bist. Da muss man schon aufpassen.

*Viele Autofahrer sind Radlern ja nicht gerade freundlich gesinnt.*

Viele sind unter Zeitdruck und rücksichtslos. Die fahren dann so knapp vorbei oder hupen einen von hinten an, das muss nicht sein. In südlichen Ländern ist es viel angenehmer. Meistens, wenn ich im Ausland Rennrad fahre und angehupt werde, ist das ein Deutscher oder Österreicher.

*In Italien und Spanien lässt es sich also besser Rennrad fahren?*

In Spanien, Italien und Frankreich, da bist du als Radfahrer noch was wert. Das Rennradfahren leben die viel intensiver. Wenn ich dran denke, was das für ein Hickhack ist, wenn hier die Straße gesperrt wird für ein Rennen! In Spanien bin ich mal gefahren, da war sogar die Autobahn gesperrt. Und die Leute stehen dann an der Auffahrt und jubeln dir zu, obwohl sie eine Viertelstunde warten müssen. Bei uns sind alle so gestresst, es presst immer. Ich fände es nicht schlecht, wenn alle entspannter wären.

*Wo ist das Fahren denn besonders schön?*

Andalusien zum Beispiel ist einfach toll. Das hat sich kurzfristig ergeben: Wir waren in Granada, meine Freundin wollte sich da die Alhambra anschauen. Und ich bin derweil auf den Mulhacén rauf, der ist 3400 Meter hoch. Ich war noch nie so hoch oben mit dem Rad. Und dann 2000 Höhenmeter nur bergab fahren ist natürlich sehr schön. Zweimal haben wir die Alpenüberquerung gemacht, bis zum Gardasee. Nur mit einem Rucksack dabei und dann fährst du fünf, sechs Tage durch die Berge. Dann einkehren und sich unter die Einheimischen

## VITA

Thomas Kapfhammer, 33 Jahre alt, war von 2001 bis 2015 im Team des Radsportverein 1895 Passau aktiv. Er fuhr bei vielen Radrennen in Bayern und Österreich mit. 2015 war er bei den Deutschen Straßen-Radmeisterschaften in Bensheim in Hessen dabei und wurde 42. von 71, die das Ziel erreichten. Seit zehn Jahren arbeitet Thomas Kapfhammer bei einem Radsportcenter.

mischen ist das Schönste. Wir versuchen immer, Urlaub und Radfahren zu kombinieren. Du bist schneller und siehst viel mehr. Und man nimmt alles besser wahr.

*Und welche Lieblingsziele rund um Passau können Sie empfehlen?*

An der Ilz ist es wirklich schön zum Fahren. Das mache ich oft nach der Arbeit. Da sind auch kleine Trails zum Mountainbiken. Und dann springe ich im Sommer noch kurz rein zum Baden. Im Sauwald ist es auch sehr angenehm. Auf den kleinen Straßen dort ist nicht so viel Verkehr. Da ist es ein bisschen bergiger, da geht's schon hoch und runter.

*Was macht aus Ihrer Sicht einen Radfahrer aus?*

Also, dass man so viel fährt wie ich, da hat man einen Bewegungsdrang. Das wird immer schlimmer! Wenn ich ein paar Tage nix tun kann, muss ich wieder raus, sonst werde ich lästig. Nicht nur Radfahren, auch andere Bewegung, im Winter Skitouren oder Langlaufen. Das gehört für mich dazu wie Schlafen und Essen.

*Wie hat das angefangen?*

Dazugekommen bin ich durch meinen Papa. Der wollte immer, dass ich Tennis spiele, aber das hat mir keinen Spaß gemacht. Er hat dann angefangen Fahrrad zu fahren und wollte, dass ich mit ihm fahre. Da bin ich ihm dankbar, ohne ihn wäre ich nicht dazugekommen. Das würde vielen Kindern gut tun, man kann so gut abschalten. Die meisten, die zu uns ins Geschäft kommen, haben das so ähnlich, diese Leidenschaft. Das ist eine Lebenseinstellung, Sport zu machen, was zu erleben und zu erkunden. Ich bin gern unterwegs. Sobald ich frei habe, bin ich weg.

Interview: Kerstin Kesselgruber