

Mehr als eine sportliche Herausforderung

Eva-Maria Soika: 1.133 Kilometer mit dem Fahrrad durch Norwegen

LANGENHAGEN. Sie ist 40 Jahre jung, wohnt mit ihrem Ehemann und drei Kindern in Elze. Die Personalreferentin liebt Sport und ist viel in der Natur unterwegs. Hier kommt der Erfahrungsbericht von Eva-Maria Soika über eine Ultradistanz-Veranstaltung durch Norwegen: „1.133 Kilometer, rund 20.000 Höhenmeter und rund 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Das Bright Midnight ist eine Ultradistanz-Veranstaltung durch Norwegen, bei der Start und Ziel in der kleinen Stadt Tolga liegen (Ultradistanz nennt man Distanzen ab etwa 500 Kilometern). Der Rundkurs führt über asphaltierte Straßen, lange Schotterpassagen (Gravel), steile Anstiege und durch weite Fjellandschaften. Gefahren wird unsupported – ohne Begleitfahrzeug und ohne feste Versorgung. Jeder Teilnehmer entscheidet selbst, wann gegessen, getrunken, pausiert oder geschlafen wird und muss mit dem auskommen, was er selbst dabei hat. Im Juli war ich eine von ihnen.

Was auf dem Papier nach einer sportlichen Herausforderung klingt, wurde für mich zu einer intensiven Reise, die körperlich und mental an meine Grenzen ging – und gleichzeitig zu einer Erfahrung, die mich tief berührt hat.

Der Weg dorthin begann Monate vorher. Radfahren gehörte schon vor der Familiengründung zu meinem Leben, war mit drei Kindern und Job aber zunächst in den Hintergrund gerückt. Als wieder mehr Raum für eigene sportliche Ziele entstand, wurden aus längeren Ausfahrten irgendwann immer größere Herausforderungen. Das Gravelbi-

ke gefiel mir dabei besonders: die Mischung aus Straße und unbefestigten Wegen, das Gefühl, abseits bekannter Routen unterwegs zu sein und neue Landschaften unmittelbar zu erleben.

Für das Bright Midnight floss über Monate unglaublich viel Herzblut in die Vorbereitung. Ich bin berufstätig und habe drei Kinder – Zeit für stundenlanges Training gab es im Alltag nicht. Also wurde früh morgens, am Wochenende und immer dann trainiert, wenn sich ein Zeitfenster ergab. Neben den Kilometern auf dem Rad gehörten Krafttraining, Stabilität und Beweglichkeit zur Vorbereitung.

Es gab Tage, an denen ich mich gefragt habe, ob das reichen würde und ob mein selbst gestecktes Ziel vielleicht zu herausfordernd war.

Als ich schließlich in Tolga am Start stand, waren aus den Trainingsstunden Realität geworden. Vor mir lagen 1.133 Kilometer. Freude aber auch größter Respekt stiegen in mir auf – es gab einen kurzen Moment nach dem Start, an dem ich mir bewusst wurde, in was für ein Mammut-Projekt ich gerade reinfahre und dass ich ab jetzt auf mich ganz allein gestellt war. Das war ein beängstigender Gedanke. Aber ich fuhr.

Der erste Tag war hart. Am nächsten Morgen fiel es mir schwer, aufzustehen, alles tat weh. Doch sobald ich auf dem Fahrrad saß, war der Kopf wieder klar. Ich musste nicht an die gesamte Strecke denken, sondern nur an den nächsten Abschnitt. Genau das wurde während der folgenden Tage zu einer Art Lebensphilosophie: nicht zu weit



Mehr als 1.100 Kilometer legte Eva-Maria Soika auf dem Fahrrad in Norwegen zurück.

Foto: privat



Die Landschaft ist wirklich beeindruckend.

Foto: privat

nach vorne schauen, sondern den nächsten Kilometer bewältigen.

UND DANN WAR DA NORWEGEN.

Diese Landschaft vom Fahrrad aus zu erleben, war etwas völlig anderes, als sie aus einem Auto oder beim Wandern zu sehen. Ich war mittendrin. Ich spürte den Wind, hörte die Reifen auf dem Schotter und merkte jeden Anstieg in den Beinen – während sich gleichzeitig diese unglaubliche Weite vor mir auftat.

Immer wieder liefen mir beim Fahren die Tränen über das Gesicht. Auf langen Ebenen, auf Abfahrten oder einfach in Momenten, in denen plötzlich wieder ein Panorama vor mir lag, das nicht real wirkte. Nicht aus Erschöpfung, sondern weil mich

diese Landschaft so tief berührt hat. Ich war mit meinem Fahrrad mitten in dieser grandiosen Natur und konnte manchmal selbst kaum glauben, dass ich das gerade erleben durfte.

Auch körperlich veränderte sich vieles. Ab dem dritten Tag hatte ich das Gefühl, dass sich mein Körper an die Belastung angepasst hatte. Beschwerden, die mich im Training begleitet hatten, waren verschwunden – andere Stellen begannen ab und an zu schmerzen.

Ultracycling ist dabei weit mehr als Ausdauer. Es ist ständig auch eine Frage der richtigen Entscheidung in Bezug auf die Einteilung der Kräfte, die Ess- und Trinkversorgung und das Schlafverhalten. Mitten in der Nacht suchte ich beispielsweise 24/7 Supermärkte auf, versorgte mich und plante, wann sich die nächs-

te Möglichkeit zum Einkaufen ergeben wird. Und Schlaf ist auf einer solchen Strecke eine eigene Herausforderung. Meine zweite Nacht verbrachte ich unter einer Treppe im Eingangsbereich eines Campingplatzes. In der darauffolgenden Nacht schlief ich zunächst zwei bis drei Stunden unter freiem Himmel auf einem Campingplatz. Als Regen einsetzte, wechselte ich in die Campingküche und schlief dort noch eine weitere Stunde. Irgendwann ist man so müde, dass der Schlafplatz eigentlich ganz egal ist, hauptsächlich trocken.

Die Mitternachtssonne machte die Nächte zusätzlich sehr besonders. Es wurde kaum richtig dunkel, die Tage waren lang und die Nächte kurz. Mir gab es unheimlich viel Energie, weil diese Landschaft im Dämmerungslicht magisch wirkte.

Obwohl 250 Menschen gemeinsam gestartet waren, war man auf der Strecke häufig allein. Und trotzdem entstand eine besondere Gemeinschaft. Immer wieder begegnete man denselben Fahrerinnen und Fahrern – an Tankstellen, in Supermärkten oder irgendwo mitten in der Landschaft. Man fuhr ein Stück gemeinsam, wechselte ein paar Worte und zog irgendwann wieder sein eigenes Tempo.

Am letzten Tag war die Erschöpfung deutlich zu spüren. Grober Gravel, große Steine, Wurzeln und die Anstiege verlangten noch einmal alles.

Nach sechs Tagen, acht Stunden und acht Minuten erreichte ich das Ziel. Im Ziel überwog nicht die Erschöpfung, sondern die Dankbarkeit. Für die Landschaft. Für die Menschen. Für mein Gravelbike. Für all die Stunden Vorbereitung. Und auch für mich selbst.

Denn das Bright Midnight hat mir gezeigt, dass mentale Stärke nicht bedeutet, keine Zweifel oder Ängste zu haben. Sie bedeutet, trotzdem weiterzufahren.

Je länger ich über diese Reise nachdenke, desto mehr sehe ich darin eine Parallele zum Leben. Man kann nicht immer das große Ziel vor Augen haben. Manchmal ist es zu weit weg. Dann hilft nur der nächste Kilometer. Es gibt leichte Abfahrten und anstrengende Anstiege, Momente, in denen alles mühelos läuft, und andere, in denen man kämpfen muss. Manchmal muss man anhalten oder sogar ein Stück zurücknehmen. Entscheidend ist, weiterzumachen.

Ich hatte für die Vorbereitung nicht unbegrenzt Zeit. Ich bin keine Profisportlerin. Aber ich habe die Zeit genutzt, die ich hatte. Vielleicht ist genau das die wichtigste Erkenntnis, die ich aus Norwegen mitgenommen habe: Man weiß oft erst, wie weit man kommen kann, wenn man sich tatsächlich auf den Weg macht.

Und manchmal führt dieser Weg nicht nur durch ein Land, sondern auch ein Stück weit zu sich selbst.

Wer mehr über das Bright Midnight, meine Vorbereitung oder meine Erfahrungen unterwegs erfahren möchte, darf sich gerne bei mir melden. Ich teile meine Erfahrungen sehr gerne und freue mich über den Austausch mit Menschen, die neugierig auf diese besondere Form des Radfahrens geworden sind.“

Eva-Maria Soika



IN NIEDERSACHSEN

5.9.
13.30 Uhr
Vorprogramm
ab 12.30 Uhr

Friedrich Merz
und Sebastian Lechner
Maritim Airport Hannover | Langenhagen



Anmeldung erforderlich bis zum 31. August 2026
unter cdunds.de/merz-langenhagen





Ganz klar.



POLITISCHE ANZEIGE
EU-Transparenzverordnung gemäß
den Link im QR-Code