

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 128 (2002)
Heft: 4

Artikel: Lustvoll trainieren
Autor: Stäger, Lorenz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-603380>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lustvoll trainieren

Sechs-TAGE-RENNEN

LORENZ STÄGER

Der Tod des Spenglermeisters Josef Müller ging mir so nahe, dass ich seither nie mehr auf mein zweitausendfränkiges Rennrad gestiegen bin. Doch ich muss von Anfang an erzählen.

Ich war fünfzig Jahre alt und übergewichtig geworden. Ein bisschen bloss, wie ich meinte. Meine Frau war anderer Ansicht und schenkte mir ein Buch mit dem aufmunternden Titel «Lustvoll trainieren». Sie wies insbesondere auf Seite sieben: «Abnehmen durch Bewegung» und Seite zwölf: «Radrennfahrer gehören zu den Athleten mit der grössten aeroben Ausdauer.» Ich wusste zwar nicht, was «aerob» bedeutete, aber es klang gut. Der Velofachmann, den ich darauf aufsuchte, blickte spöttisch lächelnd auf meinen Bauch, worauf ich diesen einzog und sagte, dass ich früher noch ganz andere Dinge gemacht hätte als herumzupedalen. Ich erstand mir ein federleichtes Rennrad und eine Rennhose mit Hirschledereinsatz. Eine gelbe Mütze mit dem Firmenlogo war im Preis inbegriffen.

Am Sonntagmorgen schwingte ich mich aufs Rad. Wie leicht doch ein solcher Renner rollt! Elfenleich schweben meine 95 Kilo dahin, Kilometer um Kilometer. Allerdings, der Sattel scheint trotz Hirschledereinsatz etwas schmal zu sein, schneidet ein, und die Stellung ganz allgemein ist nicht gerade bequem, dazu der Gegenwind und die Oberschenkel, mein Gott,

erst eine halbe Stunde! Am Waldrand steht eine grün gestrichene Bank. Und wie ich, Blick und Zunge krampfhaft auf Vorderrad und Asphalt gerichtet, daran vorbeikeuche, ruft mich jemand an. Es ist der Spenglermeister Josef Müller, ein wohlbelebter Siebziger mit Schirmmütze und einer Flasche Bier in der Hand. Er habe in seiner Einkaufstasche noch weitere, dazu Cervelats und Brot. Ob ich Lust hätte? Oho nein, ich sei gerade am Abnehmen, wehre ich ab, aber ein kleines Schlückchen Bier könne nichts schaden. Er reicht mir eine Flasche und erwähnt beiläufig, während er eine Wurst halbiert, dass er auch abnehme. Auf Wunsch seiner Frau. Deshalb mache er mehrmals pro Woche eine dreistündige Wanderung, das heisst, er wandere zwanzig Minuten durch den Wald bis zu dieser Bank, wo er sich bei Bier und Wurst von den Strapazen erhole. Auf diese Weise sei der häusliche Friede gewahrt. Ich drücke ihm stumm die Hand. Ich erreichte mein Zuhause leicht schwankend. Aerober Rausch, erklärte ich meiner Frau. Ob sie noch nie nach hastigem Atmen...? Doch, doch, ich solle mich ja nicht überanstrengen. So verging Woche um Woche. Jeden Sonntag schlüpfte ich in die Hirschledereinsatzhose, setzte die Gratmütze auf und verbrachte auf der grün gestrichenen Bank eine gemütliche Stunde mit dem Spenglermeister Josef Müller. Nun ist mein bester Sportsfreund unerwartet verstorben. Und allein trainieren macht keinen Spass.

WOLF BUCHINGER

«Hubschwerling-Marco unter dem Patronat Pizzakurier Thalwil eine Minute siebzehn hinter Slippens-Prouk unter dem Patronat Palace-Hotel Davos... und Hubschwerling-Marco unter dem Patronat Pizzakurier Thalwil attackiert wild; sie wollen diese Runde gewinnen und damit das Preisgeld von 100 Franken, gesponsort vom Velospezialhaus Ehrensperger in Oerlikon.» Der Speaker in der Halle verkündet im Minutenabstand Preise und Anreize für den Pulk der fantasiebunten Radrennfahrer, die mit über 50 Stundenkilometern ständig auf der Jagd nach irgendwelchen Prämien durch das Hallenstadion rasen, immer links herum, wie wahrscheinlich in allen solchen Rennen, nie rechts herum; keiner der zahlreichen Fachleute weiss, warum das so ist.

Sie fahren auch nicht sechs Tage lang, wie man als Laie vermuten könnte; sie fahren von Montag bis Samstag ein paar Stunden jeden Abend. Links herum, mehr als 100 Runden. Und sie sind stolz auf ihre Gewinne von Bankverein, Sony, Seiko und der Wurstbraterei Jung, die sogar an jedem Abend einen Preis spendiert. Sie rasen um die Bahn, wenige Millimeter vorbei an festlich gedeckten Tischen, auf denen exquisite Menüs serviert werden für mehr oder weniger betuchte Radsportfans, die zwischen Rauchlachs aus Norwegen und südafrikanischen Straussensteaks kurz hoch zur digitalen Anzeigetafel schauen und gelangweilt feststellen, dass Pizzakurier Thalwil schon wieder ein paar Sekunden auf Palace-Hotel Davos verloren hat; sie feuern den Pulk mit einem vornehm-

en «Hopp, hopp!» an und freuen sich auf das von Mövenpick günstiger angebotene Tiramisu.

Hundert Mal links herum, links herum, links herum, dann die erlösende Glocke. Das Rennen ist aus. Punkte und Prämien werden laut addiert; dezenter Applaus; Küssli, Küssli der Ehrendamen für das Team Hammerschmid-Hammerschmid von Radio «Clic»; der Rennleiter streift den Siegern ein gelbes T-Shirt mit grünen Punk-

ten über; zum ersten Mal erkennt man schwächliche junge Männer mit dicken Krampfäden an den haarigen Beinen; ein Hauch von Lächeln streicht um ihre Milchbärte; ein Foto für die Presse vor dem heute gewonnenen Whirlpool mit dem Firmennamen drauf, grösser als ihre gestylten Rennräder. Und morgen geht es weiter. Links herum. Thalwil gegen Davos. Rauchlachs gegen Tiramisu. Bankverein gegen Telecom.



Radfahren ist - IN

WOLFGANG ALTENDORF

Einige Fachausdrücke über diese beliebte Fortbewegungsart und ihre Erläuterungen:

RADAU: Neuerdings für Radfahrer freigegebenes schönes, anmutiges Wiesengelände.

RADDAMPFER: Dampfbetriebenes Fahrrad, für rasch Ermüdende, speziell als Alternative für Benzinmotor der hohen Benzinpreise wegen.

RADEBEUL (sächsisch): Verletzung bei Fahrradunfall (meist harmloser Natur).

RADEBRECHEN: Spektakulärer Fahrradunfall, häufig Totalschaden.

RÄDELSFÜHRER: Populär für Anführer einer Fahrradgruppe (Radfahr-Reiseleiter).

RAEDER: Ehemals deutscher Grossadmiral für flotte Radfahrer.

RÄDERTIERCHEN: Abgerichtete, niedliche Tiere (Affen, Hunde, Bären), die des Radfahrens durch Dressur mächtig sind.

RADEVORMWALD: Eigentlich – radle vorm Wald. Zur Sicherheit von Radfahrern – Aufforderung der Forstverwaltung nach Eröffnung der Jagd ausserhalb des Waldes zu radeln. (Davon die gleichnamige Siedlung).

RADI: Bezeichnung (Kosenamen) bayerischer Radfahrer.

RADIES: Sich grob verkehrswidrig verhaltender Radfahrer (vergl. bei Fussgängern: Rowdies).

RADSCHLOSS: Schön gelegene, dabei komfortable Herberge nur für Radfahrer.

RADSCHA: Orientalischer Fürst – radfahrend.

RADSTAND: Überraschend kopfstehendes Fahrrad (vorwiegend bei schlechter Wegstrecke).

RADZIWILL: Polnischer Radfahrer.

RADETZKY: Bekannte und beliebte eigens fürs Fahrradfahren komponierte Hymne.

RADIUS: Herrenfahrrad.

RADIEREN: Vollbremsung mit Fahrrad-Vorderradbremse.

RADIO: Ein ins Fahrrad eingebautes i o (Zweck umstritten).

FAHRRADKETTE: Grössere Anzahl hintereinander fahrender Radfahrer (etwa bei Betriebs-Fahrradausflug).

RADAR: Greifvogel, radfahrend.

RADIATOR: Bei beliebter Sportart des Radballs das jeweilige Tor.

RADKAPPE: Kopfbedeckung für's Rad.

RADMANTEL: Zählt zur notwendigen Winterausrüstung des Fahrrades.

RADOM: Kirche für fromme Radfahrer.

RADRENNEN: Sportart, bei dem Langstreckenläufer zusätzlich ein Fahrrad schieben (noch nicht als Disziplin bei Olympiade zugelassen).

RADSCHLAGEN: Unzulässige Disziplinierung aufmüffiger Fahrer.

RADWECHSEL: Häufig befahrener, von daher gewohnter Pfad ausgewideter Fahrradruhel.

Trick 17:

Mit schnapsgetränkten Läufersocken kann man zum Joggen Säufer locken!
Klatschmobn

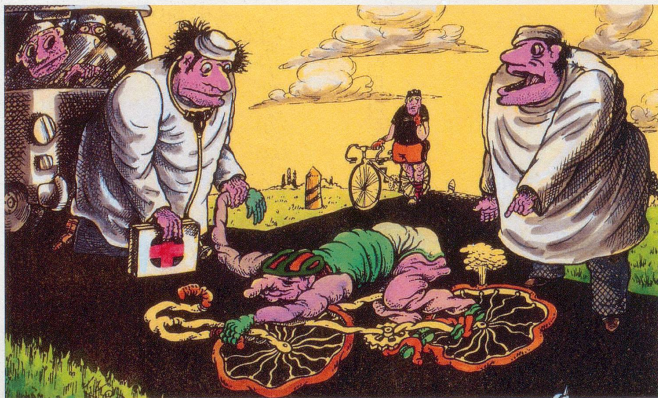
Statussymbolik:

Der Rad-Star hofft, ein Star-Rad fänd' er mit einem goldenen Fahrradständer.
Klatschmobn

Radlers Traum:

Bei uns heisst's stets um Ecken strampeln und hat's auf vielen Strecken Ampeln. In Wüsten kannst, ohn' Strassenampeln, du schnurstracks zu Oasen strampeln!

Jörg Kröber



VLADIMIR KAZANESKY

CHRISTOPH SONDREGER