„Der Harz begeistert mit knackigen Trails und faszinierender Landschaft. Dieses Revier macht süchtig!"
PATRICK WIEDEMANN

H

andschuhe aus. Schoner an. Gabel auf. Dämpfer auf. Handschuhe an. Diese Abfahrt braucht eine intensive Vorbereitung. Fritz interessiert das alles weniger. Er beobachtet amüsiert mein Ritual und wartet, bis es endlich losgeht. Er fährt ein Hardtail. Da braucht man praktisch nix einstellen – und Schoner hat er eh keine. Aber fahren kann er wie der Teufel. Schnelle, enge Kurven, Wurzelteppiche, zwar nicht sehr steil, aber durchaus anspruchsvoll – und ich muss alles geben, um an ihm dranzubleiben.

Fast wie in den Alpen! Die Ortschaft Wildemann sieht auf den ersten Blick nicht nach typisch Harz aus. Sie wird deshalb auch Klein-Tirol genannt.

Fritz Geers ist hier zu Hause und kennt die Gegend als Mountainbike-Guide wie aus der Westentasche. Hier, das ist in Clausthal-Zellerfeld im Harz. Das klingt wie alkoholfreies Bier, ist aber alles andere als fad – vor allem aus der Perspektive von Mountainbikern. Hier, im Harz, hat sich ein veritables Revier entwickelt, das mir Fritz zeigen möchte. Hier, wo man stolz ist auf die „Volksbank-Arena" – und das ist nicht etwa das Fußballstadion eines Verbandsliga-Clubs, sondern ein 2200 Kilometer langes Mountainbike-Wegenetz mit 74 Strecken und 59 000 Höhenmetern. Ich hingegen habe ein Problem: Fritz ist Ultrasportler – und unter anderem Deutscher Mountainbike-Meister im 24-Stunden-Rennen. Ich jedenfalls habe deshalb schon jede Menge Ausreden parat, warum ich gerade heute nicht meine „normale Leistung" abrufen kann. Aber Fritz scheint entspannt zu sein und hat wohl schon an meinem Enduro erkannt, dass er mit mir wahrscheinlich nur selten über seinen Ruhepuls hinauskommen wird.

Ein echter Drahtseilakt

Und so ist es auch: Fritz fährt mit mir in gemächlichem Tempo bergauf, weshalb er mir viel aus seinem Leben als Ultrasportler und noch mehr von seiner Heimatregion erzählen kann. Und: Wir sind ja hier im Harz und nicht in den Alpen, weshalb es selten mehr als 200 Höhenmeter am Stück bergauf geht. Nachdem wir rechts abbiegen, kommen wir an einem alten Bergbaustollen vorbei. „Der Oberharz gehörte einst zu den bedeutsamsten Bergbaurevieren Deutschlands", erklärt Fritz. Silber, Blei und Kupfer, später auch Zink wurden hier gewonnen, wobei insbesondere große Mengen an Silber der Region – mit den traditionsreichen Bergbaustädten Clausthal-Zellerfeld, Sankt Andreasberg, Wildemann, Bad Grund, Lautenthal und Altenau – zu Wohlstand verhalfen. Als die Schächte immer tiefer wurden und der Verschleiß an damals üblichen Hanfseilen immer größere Kosten verursachte, erfand der Oberbergrat Julius Albert das erste Drahtseil aus Eisen – bis heute tragende Elemente von Fahrstühlen oder Seilbahnen. ►

Diese hölzerne Riesenzwille auf dem Liebesbankweg in Hahnenklee dient natürlich nicht dazu, Biker in den siebten Himmel zu schießen.

Enduro folgt Hardtail? Der Harz bietet eine riesige Vielfalt – Genusstouren und anspruchsvolle Passagen wechseln sich hier ab.

Das Oberharzer Wasserregal bezeichnet ein ausgeklügeltes System aus Kanälen und Teichen zur Energiegewinnung. Es gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Silberne Zeiten

Diese Silbermünze hat Fritz Geers von seinem Großvater geerbt. Sie wurde 1685 in Clausthal aus vor Ort geschürftem Silber geprägt. Die Besonderheit der Münzen damals war, dass der Wert dem realen Materialwert entsprach („Warengeld").

Hartes Los: auf den Trails am Hinterrad von Guide und Ultrasportler Fritz zu bleiben.

Fritz braucht solche Aufstiegshilfen nur selten im Leben, er kurbelt alles mit Muskelkraft hoch – auch wenn es zunächst einmal eher flach auf einer Forststraße weitergeht. In Wildemann aber fühlen wir uns plötzlich doch fast wie in den Alpen. Kleine, bunte Häuser stehen an schmalen Gassen, mitten durchs Dorf fließt ein pittoresker Bach. „Man nennt das hier auch Klein-Tirol", klärt mich Fritz auf. Das Heidekraut, an dem wir kurz darauf auf staubtrockenem und wurzeligem Sandboden vorbeifahren, holt uns aber schnell wieder nach Norddeutschland zurück. Obwohl der fahrtechnische Anspruch durchaus alpin bleibt – vor allem als ein ausgesetzter Abschnitt an einem steilen Abhang unsere volle Konzentration fordert. Kurz ausgeschüttelt, die Schoner nach unten gezogen (zumindest meine), und wir rollen entspannt auf dem Radweg weiter.

Fritz sagt, dass er eigentlich nur wenige Wettkämpfe bestreitet. Aber wenn, dann sind sie eben lang. Ultralang. Auch schon mal 1000 Kilometer oder mehr. Ruhe- oder Schlafpausen gönnt er sich so gut wie keine. Auch heute ist er hellwach und steuert mit mir auf die Grabentrails zu – Wege, die kilometerlang an Bewässerungsgräben entlangführen. Ihre Besonderheit: Sie verlaufen zwar quasi eben, sind aber oft nur handtuchbreit und fahrtechnisch anspruchsvoll. Vom 16. bis 19. Jahrhundert wurde für den Bergbau ein als „Oberharzer Wasserregal" bezeichnetes Graben- und Teichsystem angelegt, das Regenwasser sammelt und speichert, um Energie zu gewinnen. Heute wird das ►

Glück auf! Im Oberharz lässt sich die epochale Bergbaugeschichte noch immer hautnah erleben.

Die Marktkirche in Clausthal-Zellerfeld ist die größte Holzkirche Deutschlands.

„Der Oberharz gehörte einst zu den bedeutsamsten Bergbauregionen Deutschlands."

FRITZ GEERS, Bikeguide

Auch weite, steppenartige Flächen durchradelt man im Harz. Natürlich voll gespickt mit Heidekraut.

„Von Naturtrails bis Bikepark: Der Harz bietet Bikern alles."

ADRIAN GREITER, Fotograf

System, das als weltweit bedeutendstes vorindustrielles Wasserwirtschaftssystem des Bergbaus gilt, noch zur Traditionspflege betrieben. Und es gehört ob seiner Einzigartigkeit seit 2010 zum UNESCO-Kulturerbe. Nachdem wir vom schier endlosen Grabentrail auf eine Nebenstraße abbiegen, geht es nur kurz bergauf, bevor wir entlang eines schmalen Baches zurück zum Ausgangspunkt fahren.

Der Borkenkäfer wütet

So vielfältig kann ein Mittelgebirge sein! Der nächste Tag steht dem ersten in nichts nach - und ich bin obendrein entspannter, weil ich mich nicht mehr mit Ausreden zu meiner schlechten Form beschäftigen muss. Wir biken meist auf Forststraßen gemütlich bergan, um oben mit weitreichenden Aussichten belohnt zu werden. Einerseits traumhaft, andererseits zahlt die Natur für diese Perspektiven einen hohen Preis. „Es gibt hier immer weniger Bäume", beschreibt Fritz den Zustand der Fichtenwälder im Oberharz. Nicht nur, dass im Winter 2017/2018 mehrere Stürme erhebliche Schäden verursachten, zusätzlich schufen die entwurzelten Bäume ideale Brutbedingungen für den Borkenkäfer, der dann wiederum den gesunden Baumbestand befallen hat.

Die Route führt uns immer wieder über wilde Wiesen und wieder zurück in den Wald, wobei wir des Öfteren schöne Ortschaften streifen. In Clausthal-Zellerfeld - immerhin Universitätsstadt - vergessen wir fast die Zeit beim Mittagessen in historischer Atmosphäre. Diese Stadt ist wunderschön und die Assoziation mit alkoholfreiem Bier übrigens nicht wirklich gerecht. Clausthaler gehört nämlich längst zur Binding-Großbrauerei und wird deshalb ausschließlich in Frankfurt gebraut. Stattdessen kann hier heute jeder seine eigenen Erfahrungen als Brauer machen, wenn er ein Semi- ►

INTERVIEW MIT ULTRASPORTLER UND BIKEGUIDE FRITZ GEERS

„1000-Kilometer-Rennen, die vergleichsweise wie ein Spaziergang wirkten."

Fritz Geers kennt den Harz wie seine Westentasche. Seine Heimat ist sein Trainingsrevier. Hier erzählt er, was ihn zu Ultrarennen antreibt und was seine Guiding-Philosophie beinhaltet.

Wie lang war das längste Rennen, das du bisher gefahren bist?
Das waren 4711 Kilometer von Westfrankreich über Slowenien nach Gibraltar. In zwölf Tagen, sieben Stunden und fünf Minuten habe ich 2018 den Streckenrekord in der Solo-Kategorie beim Race Across Europe aufgestellt, der noch bis heute steht. Es gibt aber noch längere Ultra-Radrennen oder andere, wie das Race Across America, die mehr Bekanntheit haben.

Wie fühlt es sich an, so weit Fahrrad zu fahren?
Das Race Across Europe war für mich schon eine ganz schön große Herausforderung, weil sich die 52 000 Höhenmeter auf sehr viele kleine Anstiege und verwinkelte Straßen verteilt haben. Dann hat es im Support-Team Ausfälle gegeben, und die Jungs haben tagelang im Pacecar alles gegeben, damit es irgendwie weitergeht. Es hat sich länger als 4711 Kilometer angefühlt. Ich bin auch schon 1000-Kilometer-Rennen gefahren, die vergleichsweise wie ein Spaziergang wirkten. Daher bin ich allen, die das Projekt irgendwie supportet haben, sehr dankbar. Ich habe versucht, über Vorträge mit den Eindrücken aus dem Rennen einiges zu bewegen, und irgendwo im Rennen so etwas wie inneren Frieden mit mir gefunden, der vielleicht in anderen Lebensbereichen viel Gutes bewegt hat.

Im Vorfeld hattest du nichts von deinen Erfolgen erzählt, sondern erst, als wir uns hier getroffen haben. Warum betreibst du solches Understatement?
Ich könnte jetzt auch sagen, dass ich zu Hause das Europameister-Trikot im Schrank hängen habe. Aber was bringt es dir, wenn du mit mir Mountainbiken gehst? Ich mache das Ultracycling ja nicht, um andere zu beeindrucken oder mich irgendwie besserzustellen. Da gäbe es vielleicht andere Wege, die eher zum Ziel führen.

Ist das ein offizieller Europameister-Titel?
Ja. Der Titel wurde von der WUCA, der World Ultra-Cycling Association, verliehen. Das Rennen ist eine offizielle Veranstaltung, wenn auch nicht viele Starter auf Strecken starten, die länger als 2000 Kilometer sind.

Viele denken bei solchen Leistungen sofort an das Thema Doping.
Das Image bringt der Radsport leider mit sich. Im Ultracycling spielt es, glaube ich, nicht so eine große Rolle. Ich persönlich zumindest hätte viel zu viel Angst davor, tot vom Rad zu fallen, und hätte weder die finanziellen Ressourcen noch den Willen dazu, so etwas durchzuziehen. Ich könnte auch nicht mehr mit Zufriedenheit durchs Leben gehen, wenn ich wüsste, gegen die Regeln gehandelt zu haben.

Wie passen Ultracycling und Mountainbike-Guiding für dich zusammen?
Im Training probiere ich auf dem Mountainbike immer neue Wege aus. Im Oberharz gibt es oft Routen, die durch Windbruch oder Forstarbeiten verschwinden. An anderer Stelle entstehen dafür wieder neue. So habe ich immer zu tun, die aktuell besten Strecken zu finden, was ohne das viele Training gar nicht ginge. Das Mountainbike-Guiding selbst fordert dann mehr den Kopf als die Beine.

Fährst du die Touren ab, bevor du sie anschließend guidest?
Häufig mache ich das im Training, ja.

Hast du eine Philosophie beim Mountainbike-Guiding?
Für mich bedeutet die Arbeit als Mountainbike-Guide, ein Verständnis für die Gruppe zu entwickeln, die gebucht hat. Dann versuche ich, die bestmögliche Kombination an Wegen individuell für diese Gruppe zu finden, sodass ein möglichst guter Flow auf der Tour entsteht. Keine Tour ist wie die andere. Der Harz bietet so viele Routen-Optionen, dass ich manchmal abends noch Stunden vor der Karte sitze, um den nächsten Tag durchzudenken. Natürlich machen eine gute Tour auch noch viele weitere Faktoren aus. Ich bin hier aufgewachsen, versuche den Leuten spannende Geschichten über den Bergbau nahe zu bringen und die grundsätzlichen Werte des Mountainbikens mit in eine Tour einfließen zu lassen.

Was machst du sonst noch neben dem Ultracycling und dem Mountainbike-Guiding?
Müsli (lacht). Das ‚Mueslay' ist so etwas wie mein Herzensprojekt, weil es das erste Müsli Deutschlands ist, das zu hundert Prozent plastikfrei verpackt ist. Ich baue viel an dem noch jungen Online-Shop, über den jeder das gesunde Sportler-Müsli bestellen kann. Mir ist es wichtig, gewissenhaft und nachhaltig zu arbeiten, weshalb ich mir in meinem jungen Alter oft noch vieles beibringen muss. Neben all dem Training und der Arbeit bleibt meistens nicht mehr viel Zeit für andere Dinge, höchstens mal Zeit, um sich Gedanken über den nächsten Schritt zu machen.

Im Bikepark Hahnenklee kommen Adrenalin- und Geschwindigkeits-Junkies voll auf ihre Kosten.

nar der Brauakademie besucht – wo natürlich „richtiges" Bier erzeugt wird.

Auch der Bikepark Hahnenklee gleich um die Ecke fühlt sich durchaus vollmundig-kräftig an. Bevor wir in den Genuss der exzellent gebauten Trails kommen, kurbeln wir aber erst mal nach oben – so wie es sich gehört, wenn man mit einem Ultrabiker unterwegs ist. Oben angekommen, blickt uns eine nicht mehr ganz jugendliche Frau etwas skeptisch an: „Sind Sie hier hochgefahren?" „Ja klar", antworten wir. „Können Sie mir dann sagen, was die anderen da machen?", fragt sie und zeigt auf den Sessellift der im 20-Sekunden-Takt reichlich viele Biker in voller Panzermontur ausspuckt. Ihre Frage war allerdings eine rhetorische, sie redet sich fast schon in Rage: „Die haben doch Räder, wieso sitzen die in dem Ding und lassen sich hochbringen? Die spinnen doch, so etwas hab ich ja noch nie gesehen!"

Ich beobachte noch eine Weile das Geschehen. Das Gipfelplateau hier auf dem Bocksberg ist zwar eher Disneyland als Idylle, aber die Lines des Bikeparks haben es in sich. Der „Downhill" gestaltet sich mit vielen Sprüngen und Wurzelfeldern ambitioniert. Wer lieber Naturtrails mag, sollte sich die „Enduro Bro"-Line nicht entgehen lassen, die gespickt ist mit vielen Wurzeln, einigen kurzen Anstiegen und anspruchsvollen Absätzen – also allem, was sich ambitionierte Mountainbiker so wünschen. Insgesamt gibt es sieben Lines für alle Ansprüche, der „Flowtrail" beispielsweise eignet sich auch für Familien und Bikepark-Einsteiger.

Auch historisch sind der Bocksberg und seine Nachbargipfel durchaus interessant. Im Kalten Krieg wurde mit Hilfe von Horchtürmen der Funkverkehr zwischen Ost- und Westdeutschland ausspioniert. Auf dem Bocksberg saß das englische Militär, auf dem Berg Schalke bei Clausthal-Zellerfeld waren französische Militärs, auf dem Wurmberg die Amerikaner, und der Brocken war in der Hand der Roten Armee. Weitere Horchtürme standen im Südharz auf dem Ravensberg und dem Stöberhai. Einige der Türme sind mittlerweile gesprengt, andere, die auch wegen ihres bunten Anstrichs von weitem sichtbar sind, werden heute noch für Mobilfunk, Fernsehen oder Radio genutzt.

Vergnügungssteuerpflichtig

Ich habe fast schon ein schlechtes Gewissen, dass ich für den Rest des Tages den Lift nutze, um ausgiebig die Bandbreite des Bikeparks auszukosten. „Nicht dass Sie mir jetzt auch noch den Lift nehmen", hatte mir die Frau vorhin mit strengem Blick nämlich mit auf den Weg gegeben. Und beim Weggehen vor sich hingemurmelt: „Die brauchen doch alle keine Drogen." Zumindest damit hat sie aber eindeutig Recht. Biken im Harz macht süchtig. Ganz ohne Betäubungsmittel. ■

Harz, aber harzlich

DIE VIELFALT DES MITTELGEBIRGES IST RIESIG – NICHT NUR FÜR BIKER.

Lage & Charakter: Der Harz erstreckt sich über die drei Bundesländer Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Abwechslungsreicher könnte die Region nicht sein – mit dichten Wäldern, weiten Hochebenen, Schluchten und Tälern sowie Seenlandschaften mit glasklarem Wasser. Mit 1141 Metern ist der Brocken der höchste Berg des Mittelgebirges und Sachsen-Anhalts. Der Artenreichtum der Pflanzen- und Tierwelt ist auf atlantische Einflüsse im Westen und kontinentale Einflüsse im Osten zurückzuführen.

Anreise: Aus Norden über die A 7 nach Kassel, Abfahrt Rhüden. Weiter auf B 82 über Langelsheim nach Goslar, dann B 241 Richtung Clausthal-Zellerfeld nach Hahnenklee. Aus Süden über die A 7, Abfahrt Seesen. Via Kreisstraße nach Lautenthal/Hahnenklee. Aus Westen über die A 44 Dortmund–Kassel (A 44) bis Kasseler Kreuz, dort auf die A 7 nach Hannover, Abfahrt Seesen. Aus Richtung Berlin über die A 2 nach Braunschweig, dort auf die A 391 Richtung Braunschweig Südwest, beim Kreuz Braunschweig Süd-Melverode auf die A 395 Richtung Bad Harzburg, Abfahrt Goslar.

Allgemeine Urlaubs-Infos: *harzinfo.de*

Bikepark: *bikepark-hahnenklee.de*

Klima & beste Reisezeit: Der Oberharz kennzeichnet sich durch eine Jahresdurchschnittstemperatur von 5–6° Celsius und eine Jahresniederschlagsmenge von 1000 mm bis 1400 mm – in den Gipfellagen sogar bis 1800 mm. Die Winter können entsprechend schneereich ausfallen. Der Unterharz (Ostharz) liegt durch die Stauwirkung des Brockens im Regenschatten und weist eher ein von den osteuropäischen Landmassen beinflusstes mildes und trockenes Klima auf. Die Temperaturen liegen nur noch 1 bis 2 Grad unter denen des Harzvorlandes, und die Jahresniederschlagsmenge nimmt gen Osten auf bis zu 650 mm ab. Ideale MTB-Zeit sind die Sommermonate, mit guter Tourenplanung und Ausrüstung lässt sich aber auch im Frühling und Herbst prima biken.

Übernachtung: Biker-freundliche Hotels und Pensionen gibt es in den meisten Orten. Tipps: **Campingplatz Kreuzeck** in Hahnenklee-Bockswiese, **Sporthotel Schulenberg, Hotel Victoria, Landhaus zu den Rothen Forellen Ilsenburg, Hotel Die Tanne Goslar** und **Haus Iris** in Herzberg am Harz.

Bikeshops & Verleih: Board'n Bikes, Rathausstr. 6, 38644 Hahnenklee.

Guiding: Fritz Geers. *fritzgeers.de* *info@fritzgeers.de*

Abseits des Trails

Die Stabkirche Hahnenklee ist im norwegischen Stil gebaut. Sie entstand 1907–08 und ist eine freie Nachbildung der Stabkirche von Borgund.

Werke vom Fach: Die Altstadt von Goslar gehört mit über 1500 Fachwerkhäusern zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Selber Bier brauen! Das können Sie (zumindest in Grundzügen) erlernen bei einem Seminar in der Brau-Akademie Zellerfeld.

In 3000 Jahre Menschheitsgeschichte tauchen Sie im Höhlen-Erlebnis-Zentrum Bad Grund ein!

GPS-Download der vier Touren: *mountainbike-magazin.de/harz2020*

Alles andere als aussichtslos: Immer wieder öffnet sich der Blick auf typische Harz-Ortschaften.