

Auf die harte Tour

Abenteuer und Anekdoten aus 1000 Wettkämpfen

Achim Heinze

Geplant waren diese eintausend Wettkämpfe nicht. Doch Achim hielt nun 25 Jahre durch, um jetzt über Amüsantes, Kurioses und Nachdenkliches von seinen 770 Laufbewerben, 210 Radrennen und 20 Triathlon zu berichten. Für Achim ist

damit nicht Schluss, natürlich geht es weiter. Vielleicht gerade deshalb, weil sein Leben so unsportlich begann. Beim Sportfest in der Schule hatte er keine Lust auf 100 Meter, worauf ihm sein Vater ein Rennrad kaufte und ihn zum Fußballspielen schickte.



Jetzt ist Achim Heinze Radfahrer, Läufer, Triathlet, Studiomusiker, Buchautor und Lehrer. Oft fragten ihn seine Schüler: „Könntest Du bei der Tour de France mithalten?“. Er war als täglich zur Schule (Arbeit) radelnder Lehrer bekannt, der extreme Herausforderung liebte. Schließlich wurde er zwei Mal Weltmeister im Ultra Radmarathon über 1000 km und 15.700 Höhenmeter. Sein 2011 erschienenes Buch „Von 0 auf 1000“ erzählt die ganze Geschichte auf seinem Weg zum Extremradsport. Dabei legte er in manchen Jahren bis zu 24.000 km und 235.000 Höhenmeter zurück. Da nehmen sich seine späteren jährlichen knapp 1.500 Laufkilometer eher bescheiden aus. Die darin enthaltenen bis zu 60.000 Höhenmeter aber deuten den Gipfel seines Glücks an.

Schließlich ergänzte er seine Langstreckenleidenschaft mit dem Triathlon. Nur eine Kurzdistanz (1,5-40-10), um dann aus einer Bierlaune heraus erst eine, dann eine doppelte Langdistanz in Angriff zu nehmen.

Die bisher dabei zurückgelegten Distanzen seiner 1000 Wettkämpfe reichen von 4,2 km als kürzestem Bewerb bis zur Schweizer Tortour (1070 km) als längstem Wettkampf. Dabei erreichte er 34 Gesamtsiege, 56 Podestplätze und 166 Mal die Top10 der Gesamtwertung.

Ist alles „nur“ mentale Stärke? Natürlich spielt sie wie in der Liebe eine große Rolle, um Bäume ausreißen und die Welt umarmen zu können. Die vielseitige, tägliche und damit gescheite Bewegung ist der Schlüssel zum Erfolg. Die Kombination aus Training und Motivation ist in diesem Buch ebenso beschrieben wie über 70 weitere Geschichten.

Heinze beschreibt als Augenzeuge auch die Flutkatastrophe im Jahr 2016 in seiner Heimatstadt Simbach am Inn. Natürlich war er an diesem Tag wieder mit dem Rad unterwegs, um von der Schule nach Hause zu kommen. Diese 27 km durch Wasser und Schlamm und teilweise auf allen Vieren wurden zur Odyssee, kein Vergleich zu seinen über 70 Alpenüberquerungen.

Achim hat die Fähigkeit, die steilsten Passagen zu radeln und zu laufen. Diese Erkenntnis hat ihn spätestens seit dem Jahr 2018 bis heute wieder und überwiegend zum Berglauf gebracht. Nicht ohne das Rad zur Seite zu stellen, sondern mit ihm regelmäßig zu den Wettkämpfen zu fahren. „Dabei erlebt man die Natur besonders intensiv“ und genau hier in den Bergen trifft man ihn besonders oft.

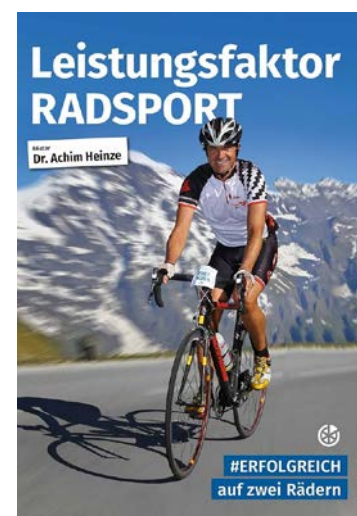
„In freier Natur zu sterben? Damit könnte ich leben!“

Dr. Achim Heinze
 Auf die harte Tour aus 1000 Wettkämpfen
 ISBN 978-3-96103-613-4
 16,95 Euro
 Rediroma Verlag



Erwin Fladerer, Bayerische Laufzeitung 2026

Weitere Sportbücher von
 Achim Heinze



Meinungen und Kommentare

Auf die harte Tour ist ein erfrischend interessant geschriebenes Sammelsurium von so amüsanten wie lehrreichen Begebenheiten aus dem Sportgeschehen – wie sie nur jemand erlebt, der Wochenende für Wochenende an der Startlinie von fordernden Wettkämpfen steht. In einem Zeitraum von über 25 Jahren hat der Autor als Allround-Athlet und Multisportler von Volks- und Bergläufen über Extremradrennen bis hin zu Ultra-Triathlons so ziemlich alles mitgemacht, was die Amateursportwelt bietet. Ein Multisportler, der 1000 mal bei hochintensiven



Sprints bis hin zu 50 Stunden dauernden Nonstop-Ultrawettkämpfen gestartet ist und gefinisht hat, erlebt sehr vieles: Siege, Niederlagen, kleine und größere Katastrophen, Wetterextreme, Rennaufgaben – und blickt manchmal sogar dem Tod ins Auge.

In seinem neuen und dritten Sportbuch geht Achim Heinze auf viele neue Herausforderungen ein, z.B. welche Auswirkungen Hitzestress als Begleitphänomen des Klimawandels bei hohen Anstrengungen auf den menschlichen Körper hat. Besonders Breitensportler, die neben Beruf und Sozialleben dauerhaft Sport und Athletik betreiben wollen, finden hier ein breites Spektrum an motivierenden Informationen und Anregungen. Eine lesenswerte Pflichtlektüre für Aktive sowie für

alle Fans sportlicher Ausdauerleistungen.

