

„Der erste Tag war eine heftige Überraschung“

YENZ 2026
Oktober

Enzweihinger überquert mit dem Rad die Alpen

Florian Baumann aus Enzweihingen ist leidenschaftlicher Ausdauersportler. Ob lange Radtouren oder Ultramarathons, körperliche Herausforderungen gehören für ihn dazu. Im vergangenen Sommer hat der 21-Jährige eine Alpenüberquerung mit dem Rad gemacht. Von Oberstdorf ging es bis nach Lucca bei Pisa. Im Gespräch mit Yenz-Autorin Marla Werr erzählt er von besonderen Momenten unterwegs, seinen persönlichen Grenzen und davon, warum er sich immer wieder neue sportliche Ziele setzt.

Wie bist du zum Radfahren gekommen und was fasziniert dich daran?

Das wurde mir schon von meinen Eltern in die Wiege gelegt. Mich hat früher vor allem die Technik dahinter fasziniert. Wenn man sich genauer damit beschäftigt, merkt man erst, wie ausgefeilt Fahrräder inzwischen sind und wie viel Entwicklung dahintersteckt. Mit der Zeit kam dann auch der sportliche Aspekt dazu. Ich habe viele YouTube-Videos von anderen Radsportlern geschaut und dadurch immer mehr Lust bekommen, selbst längere Strecken zu fahren.

Du hast schon viele Touren gemacht. Welche ist dir bisher besonders im Gedächtnis geblieben und warum?

Definitiv die Alpenüberquerung im vergangenen Sommer. Ich bin von Oberstdorf bis nach Lucca bei Pisa gefahren. Insgesamt waren es 850 Kilometer mit ungefähr 19 000 Höhenmetern, verteilt auf neun Tage. Die lange Strecke und dass ich dabei ganz auf mich allein gestellt war, haben die Tour für mich besonders gemacht.

Wie bist du auf die Idee zur Alpenüberquerung gekommen?

Es war einfach eine riesige Herausforderung. So eine Strecke würde man normalerweise mit dem Auto oder mit dem Flugzeug zurücklegen. Ich wollte wissen, ob ich sie komplett aus eigener Kraft mit dem Fahrrad schaffen kann. Genau dieser Gedanke hat mich gereizt.

Was war dein schönster oder beeindruckendster Moment während der Alpenüberquerung?

Ein besonderer Moment war die Ankunft am Gardasee am fünften Tag. Da habe ich gemerkt: Jetzt habe ich die Alpen hinter mir und die meisten Höhenmeter sind geschafft. Ab da wurde es etwas entspannter. Aber auch die Natur während der ganzen Tour war beeindruckend. Wenn man so lange unterwegs ist, nimmt man die Landschaft ganz anders wahr.



Ohne wettergerechte Kleidung kann es unangenehm werden.

Was war die größte Herausforderung auf der Strecke und gab es einen Moment, an dem du an deine Grenzen gekommen bist?

Der erste Tag war auf jeden Fall eine heftige Überraschung. Die Auffahrt von Oberstdorf nach St. Anton am Arlberg hatte es direkt in sich. Innerhalb von ungefähr neun Stunden und 90 Kilometern kamen rund 3500 Höhenmeter zusammen. Dazu war es extrem heiß. Ich hatte mir für den ersten Tag einfach ziemlich viel zugemutet und bin deshalb erst einmal sozusagen auf die Nase gefallen. Da habe ich gemerkt, dass die Tour doch eine andere Nummer ist, als ich vorher gedacht hatte.

Gab es auf der Tour auch einen besonderen oder lustigen Moment, an den du heute noch gerne zurückdenkst?

Es gab immer wieder spontane kurze Interaktionen mit anderen Leuten. In Italien waren zum Beispiel drei Rennradfahrer hinter mir, die meinen Windschatten genutzt haben. Wir haben ein bisschen Witze gemacht. Irgendwann habe ich mich an den Rand gesetzt und Pause gemacht. Die drei waren natürlich nicht besonders begeistert und fluchten voller Sarkasmus, weil ihr Windschatten damit weg war.



Die Natur beeindruckte Florian Baumann während der gesamten Tour.



„Ein Wunder, dass ich nicht kaputtgegangen bin.“ Könnte das Fahrrad des Enzweihingers reden, hätte es wohl das nach der Tour gesagt.

Wenn dein Fahrrad nach der Tour sprechen könnte, was hätte es zu dir gesagt?

Haha, gute Frage. Es hätte mich wahrscheinlich ziemlich beleidigt. Vielleicht: „Ich bin maßlos überfordert. Ein Wunder, dass ich nicht kaputtgegangen bin. Ich bin froh, dass die Alpen hinter mir liegen.“

Was hast du durch die vielen Touren über dich selbst gelernt?

Vor allem, wie schnell man anfängt, Selbstgespräche zu führen. Wenn man so lange unterwegs ist, muss man irgendwann die unangenehme Stille selbst brechen. Man singt und summt vor sich hin oder redet einfach mit sich selbst. Am Anfang ist es ungewohnt, so lange alleine zu sein. Gleichzeitig lernt man seine körperlichen und mentalen Grenzen kennen und kann danach auch stolz auf sich sein. Man bekommt außerdem viel Respekt vor der Natur und der Anstrengung.



Was für eine Leistung! Florian Baumann hat mit dem Rad die Alpen überquert.

Du machst neben dem Radfahren auch Laufsport. Was hast du dabei schon gemacht und was erfüllt dich daran?

Ja, ich mache auch Laufsport und habe dabei schon verschiedene Sachen ausprobiert. Angefangen bei zehn Kilometern über Halbmarathon und Marathon bis hin zu einem 55 Kilometer langen Trailrun mit 1200 Höhenmetern, den ich in viereinhalb Stunden gelaufen bin. Ich habe auch schon einen 24 Kilometer langen Schlammhindernislauf gemacht. Irgendwann kommt man beim Laufen in einen richtigen Tunnel, kann abschalten und ist einfach komplett bei sich, was mich glücklich macht. Außerdem ist es auch einfach mal was anderes als nur in die Pedale zu treten.

Wie bereitest du dich auf solche sportlichen Herausforderungen vor und was motiviert dich, immer wieder neue Ziele anzugehen?

Ich überlege mir vorher einen groben Trainingsplan und passe ihn an die jeweilige Herausforderung an. Egal ob Radfahren oder Laufen, ich trainiere unterschiedliche Distanzen und Intensitäten. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Außerdem schaue ich mir die Strecke manchmal vorher an und überlege, wie ich vorgehen möchte. Mich motiviert vor allem, dass ich immer wieder etwas Neues ausprobieren und sehen kann, wo meine eigenen Grenzen liegen.

Gibt es eine sportliche Herausforderung, die du unbedingt noch machen möchtest?

Eine Mountainbike-Bikepacking-Tour durch Zentral- und Ostasien, zum Beispiel durch Kirgisistan oder die Mongolei, würde mich sehr reizen. Auch ein Triathlon wäre interessant. Ein Ironman hat natürlich seinen Reiz, aber das hat vielleicht noch etwas Zeit. Der UTMB, also der Ultra Trail Mont Blanc, wäre natürlich das Nonplusultra. Je nach Strecke geht es dort um bis zu 180 Kilometer und 10 000 Höhenmeter. Gleichzeitig habe ich auch immer Lust auf einen ganz normalen, kultigen Dorflauf, zum Beispiel den Bottwartal Marathon oder den Nussdorflauf. Es muss also nicht immer die größtmögliche Herausforderung sein.

Was bedeutet Fahrradfahren und Laufen für dich persönlich?

Beides bedeutet für mich vor allem Abschalten, draußen sein und gleichzeitig eine Herausforderung zu haben. Ich kann neue Orte entdecken, den Kopf frei bekommen und einfach längere Zeit nur für mich haben. Generell ist Sport für mich ein wichtiger Ausgleich und ein großer Bestandteil meines Lebens.