



PORTRÄT CHRISTOPH FUHRBACH

# AUF WEICHEN SOHLEN

Christoph Fuhrbach ist einer der ungewöhnlichsten Radsportler Deutschlands. Und einer der schnellsten, wenn es steil bergauf geht. Ein Porträt.



**H**ier ein Grinsen, dort ein Flüstern, und immer wieder faszinationsloses Kopfschütteln. Wenn Christoph Fuhrbach in der Startaufstellung eines harten Bergmarathons auftaucht, sorgt sein Äußeres stets für verwunderte Gesichter im A-Block. Nackte Hände? Ein Risiko, aber Geschmackssache. Keine Brille? Vielleicht ein Augenleiden. Behaarte Beine? Wenn er meint. Aber Wollsocken und Sandalen? Kommt schon, Leute: Der Typ hat sich verlaufen ... Eine ebenso verständliche wie fatale Fehleinschätzung.

sein, sagt Fuhrbach heute, doch schnell rückten die Zeiten in den Mittelpunkt – auf der Bahn und auch am Berg. Wie schnell kann ich auf einer Strecke X sein? Wie lange brauche ich, um einen Gipfel Y zu erreichen? Fuhrbach findet es heraus und sich selbst auf dem Podium der Deutschen Berglauf-Meisterschaften bei den Junioren wieder.

**D**ass er seine frühen Erfolge zu Fuß statt auf dem Fahrrad erringt, hat vor allem seine Mutter zu verantworten. Aus Angst bittet sie ihn, den Spuren des Renn-

unmöglich machen, mit Überzeugung Priester zu werden. Etwas versprechen, an das er bis zu seinem Lebensende gebunden wäre? Das kann Fuhrbach nicht. Eine konsequente wie folgenreiche Haltung.

Das Studium schließt Christoph Fuhrbach zwar noch ab, doch wie es für ihn weitergehen soll, weiß er zu diesem Zeitpunkt nicht. Einer Sportlerkarriere steht seine mittlerweile kritische Haltung zum Wettkampfgedanken im Weg. Dem Druck, Platzierungen abliefern zu müssen, will er sich nicht stellen. In der Hoffnung, eine neue Orientierung zu fin-

*„Ich höre ständig, dass ich mit vernünftigen Radschuhen schneller sein könnte. Aber dann wäre ich ja so schnell wie die Top-Fahrer bei der Tour.“*

**W**er Ambitionen auf Top-Zeiten hat und den Mann mit den Sandalen dennoch für einen verrirrt Hobbyfahrer hält, beweist eindrucksvoll, wie schlecht er seine größten Konkurrenten kennt. Denn Christoph Fuhrbach gehört zu den besten Bergfahrern Deutschlands, hält einen Höhenmeter-Weltrekord, ist der amtierende Schauslandskönig, darf sich Deutscher Bergmeister nennen und hat bereits ein Regenbogen-Trikot errungen. Ein Kletterer der Königsklasse! Und doch praktisch noch ein Frischling, denn bevor sich der heute 44-Jährige im Frühjahr 2008 zum ersten Mal aufs Rennrad schwingt, ist er Läufer aus Leidenschaft. Mit 15 kämpft er sich untrainiert durch seinen ersten Marathon, und nur ein Jahr später ist er Finisher des 100-Kilometer-Laufs von Kusel. Es sind Abenteuer für den Pfälzer Bub – und Ausbrüche aus dem Schulalltag, dessen Regeln ihm ein Graus sind. Das Laufen sei zunächst lediglich eine Gelegenheit gewesen, frei zu

rad fahrenden Vaters nicht zu folgen, und Fuhrbach tut ihr den Gefallen. Er nimmt es hin, lebt damit und entschließt sich nun, einem anderen Vorbild seiner Jugend nachzueifern. Sein Name: Jesus von Nazareth.

Begeistert von der Andersartigkeit, der Unabhängigkeit und der Konsequenz Jesu, beginnt Christoph Fuhrbach das Studium der katholischen Theologie. Doch nach 5 Jahren im Seminar muss er sich eingestehen, dass es genau diese Eigenschaften sind, die es ihm

den, bricht der Theologe zu einer Weltumradlung auf. Eine Reise nach Osten, die ihn einordnet. „Mit eigenen Augen zu sehen, wie die einen im Überfluss leben, während andere im Elend versinken, hat mir bewusst gemacht, wie ungerecht die Welt ist“, sagt Christoph Fuhrbach rückblickend. Eine Erkenntnis, die sein Leben auf links dreht.

**A**ls Referent für weltkirchliche Aufgaben kümmert sich Christoph Fuhrbach heute darum,

**! ZUR PERSON Christoph Fuhrbach**

Geboren wurde Christoph Fuhrbach 1970 im pfälzischen Frankenthal. Bereits als Schüler machte er Bekanntheit mit dem Ausdauersport, war erfolgreicher Läufer und Triathlet – später sogar Mitglied der deutschen Berglauf-Nationalmannschaft. Nach dem

Studium der katholischen Theologie machte Christoph Fuhrbach eine Weltumradlung, von der er mit der Vision von einer besseren Welt für alle zurückkehrte, der er sich vollends verschrieb. Als Radsportler stellte er einen neuen Höhenmeter-Weltrekord auf, wurde Deut-



scher Bergmeister und Weltmeister seiner Altersklasse. Christoph Fuhrbach lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Neustadt an der Weinstraße.

den Menschen die Vision von einem besseren Leben für alle näherzubringen und lebt selbst in aller Konsequenz ein Leben, das versucht, alles zu vermeiden, was in irgendeiner Form Nachteile für andere oder die Umwelt bedeutet. Er ernährt sich vegan, hat kein Auto, trägt Kleidung auf, bis sie wirklich kaputt ist, und weigert sich, Teil der auf Wachstum ausgerichteten Konsumgesellschaft zu sein. Smartphone und Fernseher? Fehlanzeige. Ganz oder gar nicht, eben.

**U**nd genau hier liegt auch die Erklärung für Fuhrbachs eigenwillige Rolle in der Welt des Radsports. Mode, Marken, Produktnamen, technische Innovationen: Es gibt wenig, was Christoph Fuhrbach gleichgültiger sein könnte. Das aktuelle Rad? „Keine Ahnung.“ Das Modell, auf dem er seine erste Runde drehte? Schulterzucken. An ein Erlebnis im April 2008 kann sich Christoph Fuhrbach jedoch genau erinnern: Es ist der Tag nach seinem letzten Marathon, als ein Nachbar ihm anbietet, ihm sein altes Rennrad zu überlassen. Er hatte sich ein neues gegönnt und fand es schade, die alte Maschine in den Keller zu verbannen. Fuhrbach nimmt dankend an. Er hatte sich ohnehin entschlossen, das leistungsmäßige Laufen in Zukunft sein zu lassen, da Fersenprobleme ihn zunehmend ausbremsten. Und da ein Leben ohne Bewegung in der Natur für Fuhrbach undenkbar wäre, kommt ihm das Rad gerade recht.

Er fährt an die vor der Haustür gelegene Kalmit und beginnt zu klettern. Wie lange braucht man wohl für die genau 415 Höhenmeter? Wo liegt der Rekord? Da ist sie wieder, die alte Leidenschaft für Zahlen und Zeiten. Und der Zufall will es, dass Fuhrbach das perfekte Hilfsmittel an die Hand gegeben wird. Nur weni-

ge Tage nach seiner Rennrad-Premiere wird an seinem künftigen Hausberg ein Stoppmat-System aufgestellt: zwei Stempelmaschinen, die Start- und Ankunftszeit festhalten – und damit die Zeit dazwischen.

Fuhrbach ist Feuer und Flamme. Schon nach wenigen Wochen hängt der Rennrad-Neuling die ersten Vertreter der lokalen A-Klasse-Prominenz ab, und bereits im Sommer ist keiner mehr schneller. Immer und immer wieder fährt er die rund 6 Kilometer lange Steigung ab und gerät ins Grübeln. Wie viele Höhenmeter könnte er hier wohl an einem Tag sammeln? Er probiert es aus, und nach 17 Stunden Rauf und Runter hat er die Antwort: Es sind 11 205 – gefahren mit Sandalen und Bärenatzen-Pedalen.

**E**in sensationelles Ergebnis, doch für Fuhrbach geht es jetzt erst richtig los. Er hört von einem Weltrekord, den die Österreicher Gernot und Horst Turnowsky aufgestellt hatten: 20 050 Höhenmeter in 24 Stunden. Wäre das machbar? Wieder startet Fuhrbach einen Testlauf. Wieder fährt er an der Kalmit. Das Ergebnis: 42-mal schafft er es zum Gipfel und legt noch einen halben Anstieg drauf. 17 615 Höhenmeter. Neuer Deutscher Rekord.

Ein befreundeter Informatiker rechnet aus, dass auf dieser Basis auch der Weltrekord in Reichweite wäre, wenn man einen geeigneten Anstieg fände. Nicht zu lang, nicht zu steil, aber auch nicht zu flach, guter Asphalt und, vor allem, keine Kurven. Fuhrbachs Ehrgeiz ist geweckt. Zum einen reizt ihn der Rekord, zum anderen sieht er die Chance, mit seinem Vorhaben die Welt ein kleines Stückchen besser zu machen. Er will Spenden sammeln. Das Ziel: 1 Euro pro gefahrenem Höhenmeter. Also wird für das Projekt getrommelt, und einer der ausge-

schwärmten Scouts findet bei Lörrach, im äußersten Südwesten der Republik, das perfekte Stückchen Straße.

Es gelingt. Im Juli 2010 sammelt Christoph Fuhrbach zwischen Wyhlen und Rührberg nicht nur 21 086 Höhenmeter in 24 Stunden und damit so viele, wie noch nie ein Mensch vor ihm, sondern auch über 26 000 Euro für ein Projekt des Misereor-Hilfswerks.

**F**ür Fuhrbach ist es der Wiedereinsteig in die Wettkampfszene, deren Grundgedanken des Gegeneinanders er zwar nach wie vor

Start des Bergrennens nutzen will, um sich einzurollen. Doch für solche Spielchen hat der Sekundengetriebene keine Zeit. Fuhrbach fährt los, verblüfft die versammelte Konkurrenz und wird am Ende nur von einem einzigen Fahrer eingeholt. Taktieren? Daran hat er kein Interesse. Wenn es zum Sieg reicht, ist es gut, wenn nicht, dann auch.

Dass sich der eine oder andere seiner Gegner durch dieses Auftreten provoziert fühlen könnte, ist Fuhrbach absolut bewusst, aber es stört ihn nicht. „Ich stelle Gesetze infrage, und es macht mir

gar nicht stimmen.“ Eine Argumentation, der nur schwer beizukommen ist.

Und auch seine eigenwillige Trainingsmethode rückt angesichts seiner Zeiten und Platzierungen in ein anderes Licht. Pläne? Grundlage fahren? Intervalle? Fuhrbach schüttelt den Kopf. Er habe ein ganz einfaches Prinzip: Training bedeutet, wenigstens 3-mal auf die Kalmit zu fahren, sich bei den Auffahrten von der ersten bis zur letzten zu steigern und nie länger als 23 Minuten zu brauchen. Insgesamt 3168-mal habe er seinen Berg seit 2008 auf diese Weise erklommen – 762-mal allein im vergangenen Jahr. Fast überflüssig zu erwähnen, dass er mit 15:51 Minuten auch den offiziellen Stoppomat-Rekord hält.

**D**och Fuhrbach ist sich bewusst, dass es mit den Bestzeiten naturgemäß bald vorbei sein wird. 3 Jahre gibt er sich noch auf hohem Niveau und hat dafür bereits Pläne. Zwischenzeitlich habe er mit der Teilnahme am legendären Race Across The Alps geliebäugelt, verrät Fuhrbach, doch da das Reglement ein Begleitfahrzeug vorschreibt, bleibt er – der Umwelt zuliebe – eben fern. Stattdessen will er 2015 seine Zeiten bei Bergrennen am Mont Ventoux, dem Stifflser Joch und in Alpe d’Huez verbessern. 2016 soll es zu einem Uphill-Event nach Norwegen gehen, und als Abschluss seiner Karriere will er sich an einem Transkontinentalrennen durch ganz Europa versuchen. Danach sei Schluss, sagt Fuhrbach, um sich gleich darauf noch einmal zu korrigieren. Die 238 Kilometer des Ötztaler Radmarathons mit seinen 5500 Höhenmetern müsse er eigentlich auch noch machen. Dort habe er 2014 einen schlimmen Hungerast erlitten und sei dadurch deutlich unter seinen Möglichkeiten geblieben. Seine Zeit: 7:37 Stunden ... **TR**



**Dauergast und Streckenrekordhalter: Christoph Fuhrbach am Stoppomat seiner Hausstrecke an der Kalmit.**

ablehnt, aber er erkennt, dass er sie als Mittel zum Zweck nutzen kann. „Die Menschen erkennen meine Leistungen an, und die Art und Weise wie sie zustande kommen, erzeugt Aufmerksamkeit, die sich nutzen lässt“, analysiert Fuhrbach die zurückliegenden Jahre. Dabei gehe es ihm nie um den Sieg über einen Konkurrenten, sondern stets darum, so schnell wie möglich zu fahren und so die für ihn perfekte Zeit herauszuholen.

Diese „Art und Weise“ führt mitunter zu kuriosen Rennverläufen, wenn Fuhrbach am Start steht. So wie 2013 am Mont Ventoux, als das Feld die flachen Kilometer nach dem

Spaß zu zeigen, dass es auch anders geht“, gibt er zu.

**D**iese Andersartigkeit geht schon bei der Ausrüstung los. Wo andere mit Hightech angreifen, kontert Fuhrbach mit solider Mittelklasse. Seinen Renner habe ihm Udo Bölts besorgt. Ein Gefallen unter Pfälzern. Tuning? „Wozu?“, stellt Fuhrbach die allerorten tobende Materialschlacht infrage. „Ich höre ständig, dass ich mit vernünftigen Radschuhen noch viel schneller sein könnte. Aber das glaube ich nicht. Dann wäre ich ja so schnell wie die Top-Fahrer bei der Tour, und das kann in meinem Alter ja