



Höhen und Tiefen einer langen Reise: Polizist Thomas Widerin in Alaska.

Mit Rückenwind nach Süden

Der Tiroler Polizist und Extremsportler Thomas Widerin hat seine vierte Radreise durch Amerika absolviert. Er startete am Alaska Highway im Yukon – dort, wo seine letzte große Tour vor vier Jahren mit einem Burnout geendet hat.

Das Radfahren möchte ich nicht aufgeben – mein Traum ist es, die abgebrochene Alaska-Reise irgendwann zu Ende zu bringen“, sagte der Seefelder Polizist und Extremsportler Thomas Widerin, nachdem er im Sommer 2012 vorzeitig von seiner geplanten Extrem-Radtour durch Kanada und die USA nach Hause zurückgekehrt war. Mehrere Wochen war er mit dem Rad allein in der Wildnis von Alaska und Yukon unterwegs gewesen; Kälte, Anstrengung und körperliche Entbehrungen hatten zu einem physischen und psychischen Zusammenbruch geführt. Er hatte die Extremtour abbrechen müssen. „Eine lebensrettende Entscheidung“, betont Widerin, denn wieder zurück in Österreich erhielt er die Diagnose „massives Burnout“. Thomas Widerin absolvierte ei-

ne Therapie und änderte seine Lebensführung. Langsam erfolgte der Weg zurück ins Leben. „Ich habe erkannt, dass ich Raubbau an meinem Körper betrieben habe. Zwanzig Jahre lang habe ich Leistungssport betrieben und auch danach habe ich mich ständig beweisen müssen“, schildert der Polizist. „Jetzt versuche ich, meinen Zielen Schritt für Schritt näher zu kommen.“

Leichtes Ausdauertraining ist neben der notwendigen medizinischen und psychologischen Betreuung ein wichtiger Bestandteil der Genesung nach einem „Burnout“. Neben lockeren Laufeinheiten begann Thomas Widerin wieder Fahrrad zu fahren. Langsam aber stetig kehrte nicht nur die körperliche Fitness zurück, sondern auch das Fernweh – und damit der Wunsch, die ab-

gebrochene Reise zu Ende zu bringen. „Ich wurde oft von Bekannten gefragt, warum ich nicht meine nächste Tour innerhalb von Österreich oder Europa mache. Ich habe darüber nachgedacht, aber immer wieder sind meine Gedanken zurück nach Alaska und Yukon gegangen“, erzählt Widerin. „Nach meinem Aus auf dem Alaska Highway und den vielen Monaten der Therapie war für mich noch eine Rechnung offen. Daher ist für mich festgestanden: Ich möchte genau dort wieder auf mein Fahrrad steigen, wo meine Reise vor vier Jahren so dramatisch geendet hat.“

Bewusstes Erleben. Im Juni 2016 ging es zurück auf den amerikanischen Kontinent. Diesmal hatte sich Thomas Widerin vorgenommen, sehr bewusst Rad zu fahren und dabei das Land und



Von Yukon in Alaska bis Miami Beach in Florida: Thomas Widerin radelte 7.680 Kilometer und 43.500 Höhenmeter.

dessen Bewohner mehr zu beachten. Er startete am 11. Juni. Die Route führte von Whitehorse, der Hauptstadt des kanadischen Territoriums Yukon, Richtung Südosten bis nach Miami in Florida. Täglich radelte er mit 25 kg Gepäck 150 bis 180 Kilometer, pro Woche war ein Tag Pause eingeplant. Insgesamt standen am Ende 7.680 Kilometer und 43.560 Höhenmeter auf dem Radcomputer. Die Strecke führte durch vierzehn Bundesstaaten in Kanada und in den USA und bot hinsichtlich des Klimas und der Gegend viel Abwechslung: Raues Wetter im subarktischen Yukon, windige Weiten in Nebraska und Kansas und Hitze in Florida. Landschaftliche Highlights waren neben dem Alaska Highway unter anderem der Jasper-, Banff- und Kooteney-Nationalpark in den kanadischen Rocky Mountains und die gewaltigen Weizen- und Kornfelder im zentralen Nordamerika. Der Seefelder radelte auch durch den Yellowstone Nationalpark in Wyoming. Der älteste Nationalpark der Welt ist bekannt für seine Geysire und zahlreichen Wildtierarten. Widerin begegnete im Norden fast täglich Grizzlies. „Ich wollte auch die touristisch weniger erschlossenen Gebiete kennenlernen. Gerade das Hinterland mit seinen kleinen Ortschaften und versteckten Besonderheiten haben diese Reise einzigartig gemacht“, erklärt Widerin. „Für eine derartige Radtour braucht man eine optimale Ausstattung, gutes Sitzfleisch und vor allem mentale Stärke.“ Die Extremtour endete am 12. August in Miami Beach.

Sorgen wegen eines neuerlichen Burnouts hatte der Polizist nicht: „Ich habe mich von Anfang körperlich und vor allem psychisch gut vorbereitet gefühlt. Dieses Mal ist ein Teil des Drucks weggefallen, weil ich mich während der Reise im Sabbatical befunden und zeitlichen Spielraum gehabt habe.“ Das Trainingspensum hielt Widerin diesmal bewusst niedriger als bei der letzten Reise. Früher waren es sechs Wocheneinheiten zu je zwei bis drei Stunden. Seit einem Jahr verbrachte er jeden Tag eine Stunde auf dem Radergometer, beim Radfreifahren oder im Fitnessstudio. Die letzten zwei Monate vor der Abreise machte er län-



Während seiner Extremradtour durch Nordamerika führte Thomas Widerin ein Online-Tagebuch.

gere Ausfahrten und einige mehrtägige Radtouren. „Neben körperlicher und geistiger Vorbereitung ist vor allem die richtige Ausrüstung entscheidend. Mit dem Team DX Cross meines deutschen Ausrüsters Rose habe ich ein Rad zur Verfügung gehabt, das für solche Unternehmungen das optimale Arbeitsgerät ist“, schildert Widerin. Die Spezialbekleidung kam von der österreichischen Firma Löffler und die wasserdichten Radtaschen von der Firma Ortlieb.

Online-Tagebuch. In einem Blog und auf Facebook ließ der Tiroler Polizist andere an seiner Reise teilhaben. Er berichtete laufend über die Erlebnisse zwischen dem kalten Norden und dem warmen Süden. Nach der Radreise ist ein zweites Buch geplant – die Fortsetzung des ersten Werks „Meilenweit zur Kühlbox – mit dem Fahrrad durch Amerika“ (Verlag Delius Klasing).

Thomas Widerin, 1962 in Innsbruck in Tirol geboren, trat 1981 in die Gendarmerie ein und kam nach der Grundausbildung zum Gendarmerieposten Seefeld. 1995 wurde er Polizei-Weltmeister im Achtkampf. Auf der Suche nach einer weiteren sportlichen Herausforderung begann er mit Radtouren. Seit achtzehn Jahren ist er als Flugretter im ÖAMTC-Hubschrauber „Christophorus 1“ unterwegs.

Anna Strohdorfer

www.facebook.com/thomas.widerin
www.thomas-widerin.at

FOTOS: PRIVAT