

August

Donnerstag, 01.08.

Gleich morgens flicke ich den Schlauch vom Hinterrad. Nach dem Frühstück in Sankt Augustin fahre ich weiter. Nach wenigen km ist der Schlauch wieder undicht. Also flicke ich nochmal. Dann ist auch noch das Ventil undicht. Schiebe das Rad ca. 2 km bis zur nächsten Tankstelle. Dort pumpe ich Luft auf. Ich wollte einen neuen Schlauch kaufen. Aber hier in der Nähe gibt es sowas nicht.

Ich fahr erstmal weiter. Wenn die Luft wieder runter geht, erneuere ich den Schlauch.

Ist schon das 3. Mal das das Hinterrad platt war. Ich hab den Schlauch schon 2 x erneuert. Liegt wohl am Gewicht.

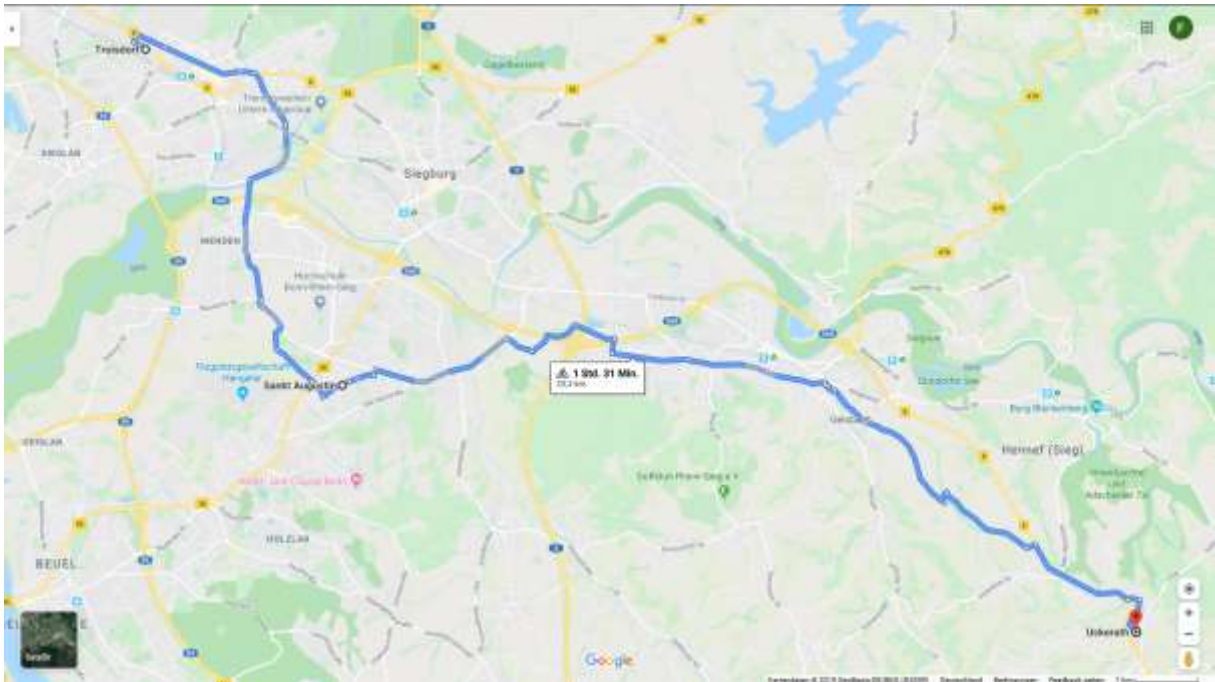
Die Luft hält. Ich komme weiter als gedacht.





In der Nähe der von Uckerath zelte ich.





Ich bin heute etwa 20 km gefahren.

Mein heutiger Facebook post:

„Heute ist der 1. August. Vor genau 1 Jahr wurde ich operiert. Ich war letztes Jahr sehr schwer krank. Und jetzt bin ich wieder topfit. Gesundheitlich geht es mir sehr gut. Das ist nicht selbstverständlich. Jetzt bin ich auf Fahrradtour nach Bayern. Mein Ziel für dieses Jahr ist die Besteigung der Zugspitze. Heute hatte ich technische Probleme. Hab 2 x den Schlauch vom Hinterrad geflickt. Aber das ist für mich kein Grund aufzugeben 😊

Aufgeben ist niemals eine Option „

Freitag, 02.08.

Mittags überquere ich die Landesgrenze.



Ich bin jetzt in Rheinland-Pfalz. Es geht bergauf. Das ist mit dem schweren Gepäck eine schweißtreibende Herausforderung.







Gegen Abend bin ich in Altenkirchen.



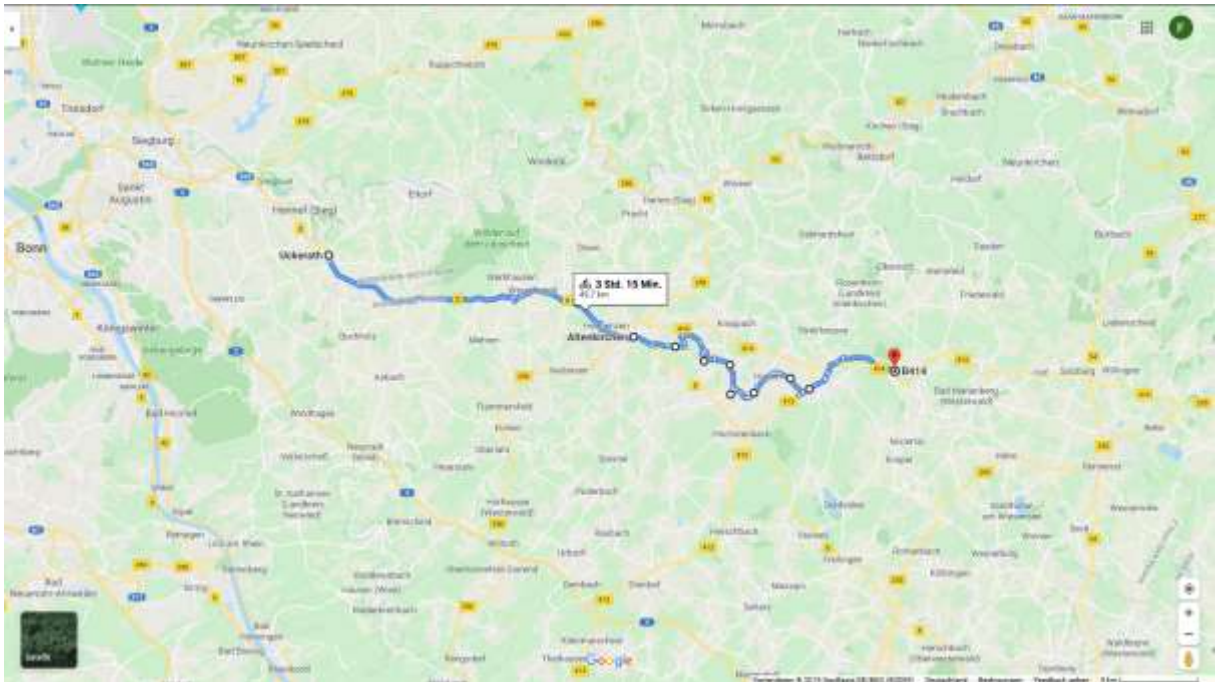
Abends führt mein Navi mich in die Irre. Ich verfare mich im Wald.



Es geht steil bergauf. Ich schiebe das Rad etwa 5 km durch den Wald. Gerade noch rechtzeitig vor dem Dunkel werden komme ich wieder an die Bundesstraße.



In der Nähe von Hachenburg bin ich gerade dabei mein Zelt aufzubauen, als mich der Regen überrascht. Ich schaffe es aber vor dem Starkregen noch rechtzeitig meine Sachen ins Zelt zu bringen.



Trotz Schwierigkeiten bin ich heute ca. 50 km gefahren.

Samstag, 03.08.

Es ist ein schweißtreibender Start in den Tag. Noch vor dem Frühstück schiebe ich das Rad einen sehr steilen Berg hoch.



Gegen Mittag komme ich in Kirburg an. Dort frühstücke ich bei einem Bäcker. Ich sitze draußen und genieße die Aussicht



Dann fahre ich weiter. Die meiste Zeit bergab. Aber auch das ist mit dem ganzen Gepäck eine Herausforderung.







Am späten Nachmittag bin ich im Lahn-Dill Kreis / Hessen. Und damit im nächsten Bundesland.





Die letzten 10 km führen durch den Wald.

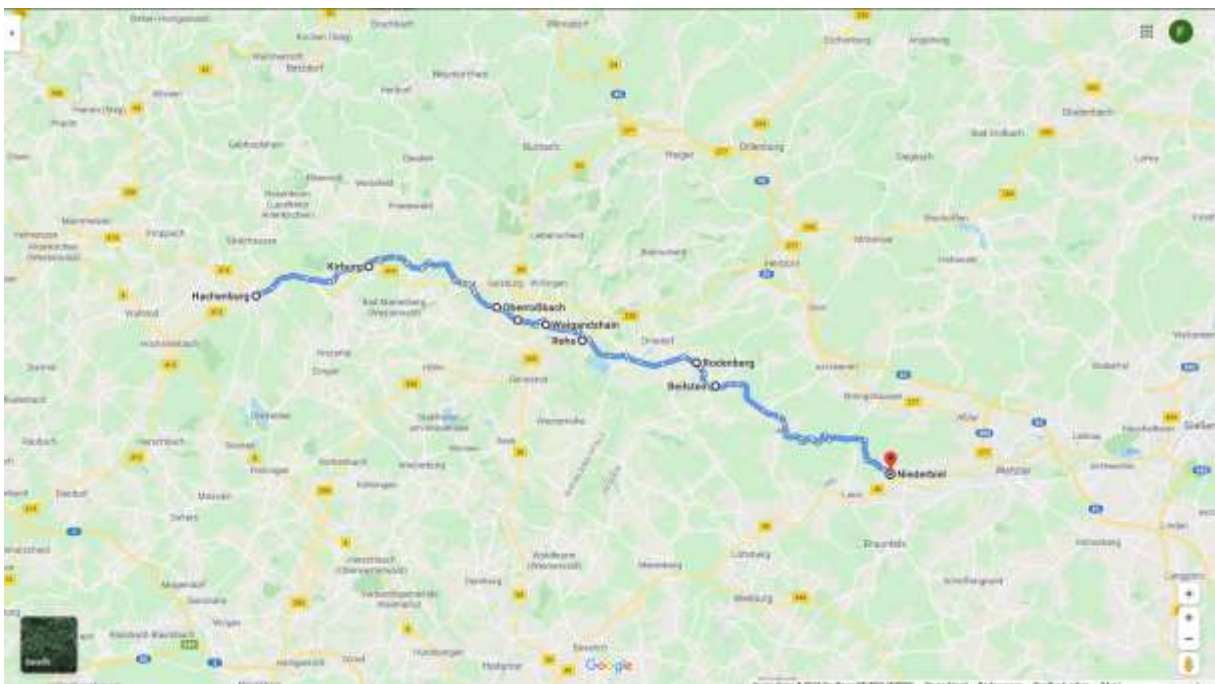


Ich schiebe das Rad steil bergauf. Dann steil bergab. Ich komme an meine Belastungsgrenze.

Spät abends erreiche ich Solms / Niederbiehl.



Hier bleibe ich einige Tage bei einem sehr gutem alten Freund und seiner Familie.



Ich bin heute ca. 55 km gefahren.

Die nächste Zeit verbringe ich bei Freunden und mache Ausflüge in die nähere Umgebung von Solms.

Während dem Aufenthalt fällt mein Zahnputzbecher aus Glas runter und geht kaputt. Ich ersetze ihn durch den Plastik Becher, den ich von Florian bekommen hab.

Mein Freund hat mehrere alte Schrottfahrräder im Keller stehen. Daraus baue ich mir Ersatzteile für mein Rad ab. Unter anderem einen Umwerfer. Der Umbau ist mir allerdings zu aufwendig, da es eine andere Baureihe ist. Ich nehme ihn trotzdem mit. Fahre den Rest der Tour aber nur mit den hintern Gängen.

Außerdem tausche ich die Bremsklötze komplett aus.

Da der „normale“ hintere Ständer schon nach kurzer Zeit komplett versagt hat und abgeknickt ist, nutze ich die Gelegenheit und baue mir einen herkömmlichen vorderen Ständer an. Und auch gleich einen zusätzlichen doppelten Ständer. Damit das beladene Rad besser steht. Es bringt aber nur bedingt was. Ich brauche zum beladen immer etwas wo ich es gegen lehnen kann.

Eigentlich wollte ich den Gepäckträger auch austauschen, da eine Strebe bereits gebrochen ist. Aber es ist kein passender dabei. Also fahr ich erstmal so weiter.

Ich nutze den langen Aufenthalt hier um meine ganze Wasche und auch die Decken und den Schlafsack zu waschen. Das Zelt hängen wir zum Trocknen in den Garten. Es ist schon sehr beansprucht und undicht. Ich denke, dass es diese Tour aber noch halten wird. Für die Asien Tour brauche ich ein neues Zelt. Auch meine Packtaschen sind schon sehr ramponiert. Sie haben Löcher und die Reißverschlüsse gehen kaputt.

Für die Asien Tour werde ich mir Packtaschen von besserer Qualität besorgen.

Da mein Geld sehr knapp ist, möchte ich arbeiten. Ich fahre durch Solms und versuche einen Job zu finden. Frage bei verschiedenen Firmen und Bauernhöfen an. Aber niemand möchte mich ohne Vertrag für einige Tage arbeiten lassen. Erst kurz bevor ich meine Tour fortsetze bekomme ich über einen Freund Arbeit. So kann ich mir noch ein paar Euro verdienen.

Und ich hab Zeit zum Nachdenken. Ich verfasse einen Facebook Post:

„Ich bin ja seit Anfang Mai mit dem Fahrrad unterwegs. Jetzt bin ich in Hessen bei Freunden und hab ein paar Tage Zeit. Kann mich ausruhen und mal über das was ich in den letzten Wochen und Monaten erlebt habe nachdenken.“

*Mit dem was ich jetzt mache erfülle ich mir einen Traum.
Ich bin frei. Ich habe mich von allen Zwängen befreit. Ich hab keinerlei
Verpflichtungen.*

Alles was ich mache ist freiwillig. Weil ich es möchte.

Das allerwichtigste ist Gesundheit.

Es geht mir so gut wie nie zuvor.

Ich hab keinerlei gesundheitlichen Probleme mehr und bin topfit.

*Das ist ja besonders für mich nicht selbstverständlich. Vor 1 Jahr lag ich noch
schwer krank im Krankenhaus.*

*Ich habe auf dieser Tour schon sehr viel erlebt und gesehen. Hab viele
Menschen kennengelernt und gute Freunde wieder getroffen. Teilweise nach
sehr langer Zeit.*

Ich hatte viele sehr gute Gespräche.

Aber es war nicht immer einfach.

*Besonders wenn es bergauf geht, ist das Rad fahren mit dem vielen Gepäck sehr
anstrengend.*

*Ich hatte technische Probleme. 3 x war das Hinterrad platt. Die Schaltung und
beide Bremsen habe ich schon teilweise erneuert.*

Trotzdem bin ich mit meinem geschenkten Fahrrad zufrieden.

Das übernachten ist teilweise etwas abenteuerlich gewesen.

*In Leipzig hab ich in einem Park im Gebüsch geschlafen. In Halle in einer
Bushaltestelle.*

Oder bei Gewitter und Starkregen im Zelt.

Außerdem habe ich immer wieder Probleme mit der Stromversorgung.

*Obwohl ich jetzt eine Powerbank mit Solar habe. Spätestens nach 3 Tagen
brauche ich eine Steckdose.*

Meine nächste Anschaffung wird ein Solarpanel sein.

*Für die Tour nach Japan will ich mich komplett autark mit Strom versorgen
können.*

*Auch finanziell ist es nicht einfach. Ich hab ja nur meine Mini Rente. Nebenbei
sammele ich Pfandflaschen. Gelegentlich arbeite ich.*

Ich komme grad so hin. Aber grad so reicht mir.

*Da ich nur Klamotten für 10 Tage habe, bin ich immer darauf angewiesen das
ich bei Freunden Wäsche waschen kann. War aber auch schon im Waschsalon.*

Für diese Tour ist mein Vertrag bei McFit sehr nützlich. (Das ist übrigens der einzige Vertrag den ich noch habe) Ich kann damit jedes McFit Fitnessstudio in Deutschland nutzen. Und die gibt es in fast jeder größeren Stadt. So kann ich fast täglich duschen. Ansonsten natürlich bei Freunden.

Ich möchte mich hiermit nochmal ganz herzlich bei all meinen Freunden wo ich schon war, für ihre Gastfreundschaft bedanken.

Auf dieser Tour habe ich schon sehr viele Lebenserfahrungen gesammelt.

Ich war bei sehr unterschiedlichen Menschen zu Gast.

Überall wo ich hinkomme ist es anders. Andere Lebenseinstellungen. Andere Ernährungsgewohnheiten. Andere Tagesabläufe.

Ich bin sehr dankbar, dass ich all das erleben darf. Insbesondere was die Ernährung betrifft, merke ich wie unterschiedlich Menschen sein können.

Ich persönlich würde mich am liebsten vegan, zuckerfrei und überwiegend von Rohkost ernähren.

Lebensmittel auf dem Fahrrad mitnehmen ist sehr ungünstig.

In der Regel esse ich da wo ich grad vorbeikomme. Beim Bäcker, im Bistro oder Imbiss. Dann achte ich darauf, dass es zumindest vegetarisch ist.

Wenn ich bei Freunden bin, esse ich das was es da gibt.

Eine vegane, zuckerfreie oder gar rohvegane Ernährung ist auf einer mehrmonatigen Fahrradtour schlicht nicht möglich.

Und noch etwas habe ich gelernt. Ich weiß jetzt wie wenig ich brauche, um glücklich zu sein.

Materieller Besitz bedeutet mir ja schon lange nichts mehr.

Aber jetzt weiß ich es zu schätzen in einem richtigen Bett zu schlafen. Strom aus der Steckdose zu haben. Morgens zu duschen. Auch im Regen ein festes Dach über dem Kopf zu haben.

Und ich genieße gutes Essen mit Freunden.

All das ist nicht selbstverständlich.

Sonst brauche ich nichts.

Trotz der Anstrengungen (die ich als Herausforderung sehe) ist diese Tour genau das richtige für mich“

In Solms ist während meinem Aufenthalt gerade Blutspende. Es wäre das 1. Mal dass ich nach meiner schweren Krankheit wieder die Gelegenheit zum Blut spenden habe. Aber ich werde nicht zugelassen. Weil mein Eisenwert zu niedrig ist. Ich weiß, dass es daran liegt, weil ich mich in letzter Zeit überwiegend vegan ernährt habe. Und grundsätzlich keine Nahrungsergänzungsmittel nehme. Ich

werde in Zukunft wieder mehr Milchprodukte essen. Und auch gelegentlich Fleisch. Das ist mir lieber als Nahrungsergänzungsmittel oder gar Medikamente zu nehmen.

Außerdem ist mir aufgefallen, dass ich durch das fast tägliche Fahrradfahren mit dem schweren Gepäck sehr muskulös und fit geworden bin. Ein besseres Fitnessstraining als so eine Tour gibt es nicht.

Mittwoch, 07.08.

Ich mache einen Tagesausflug nach Wetzlar





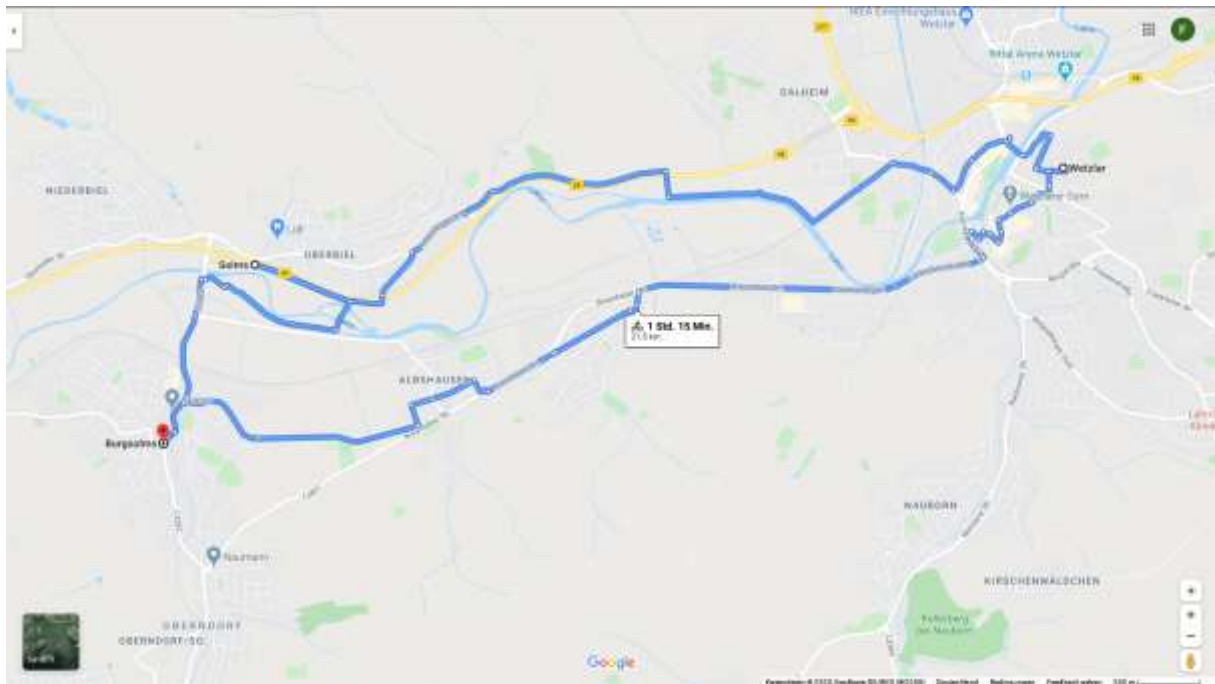




Auch in Solms bin ich mit dem Fahrrad unterwegs







Ich bin heute etwa 25 km gefahren.

Donnerstag, 08.08.

Ich verfasse spontan einen längeren Facebook post über mich und diese Tour. Und poste den in einer großen Minimalismus Gruppe. Dieser Post bekommt innerhalb kürzester Zeit über 500 likes. Es entsteht eine interessante Facebook Diskussion. Ich knüpfe Kontakte und bekomme sehr viele Hilfsangebote. Später werden daraus reale Freundschaften entstehen.

Donnerstag, 15.08.

Nach einer sehr schönen Zeit bei meinen Freunden setze ich meine Tour fort. Mein nächstes Ziel ist Frankfurt. Dort will Samstag an einer Müllsammelaktion teilnehmen. Und ich bin mit Freunden verabredet. Vorher mache ich einen

kurzen Zwischenstopp in Limburg.



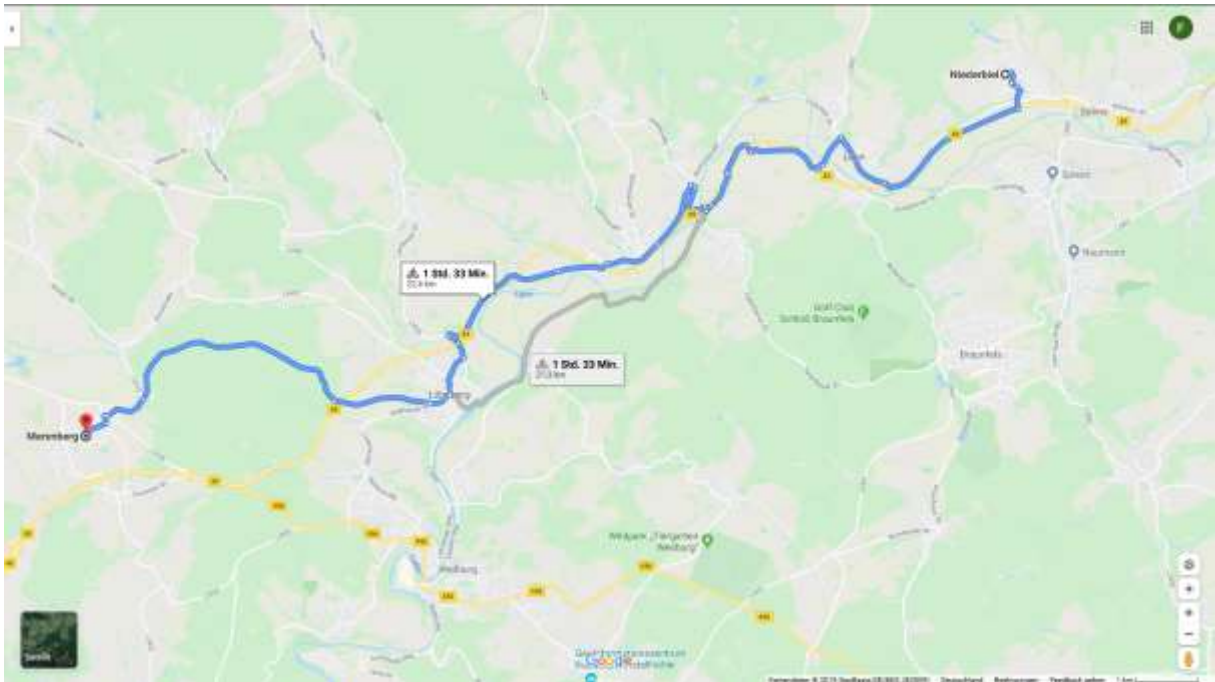




Nachmittags fängt es an zu regnen.



Es regnet fast den ganzen Rest des Tages. Es ist eine sehr anstrengende Fahrt. Ich komme an meine Belastungsgrenze. Mit vielen Zwangspausen komme ich bis Merenberg. Dort zelte ich.



Ich bin heute etwa 20 km weit gefahren.

Freitag, 16.08.

Heute scheint die Sonne wieder. Ich komme gut vorwärts. Allerdings hab ich gestern zu viel Zeit verloren. So dass ich es nicht mehr nach Limburg schaffe. Ich will ja morgen Nachmittag in Frankfurt sein. Ich ändere die Route und fahr über Weilburg nach Frankfurt.

Mittags erreiche ich Weilburg.

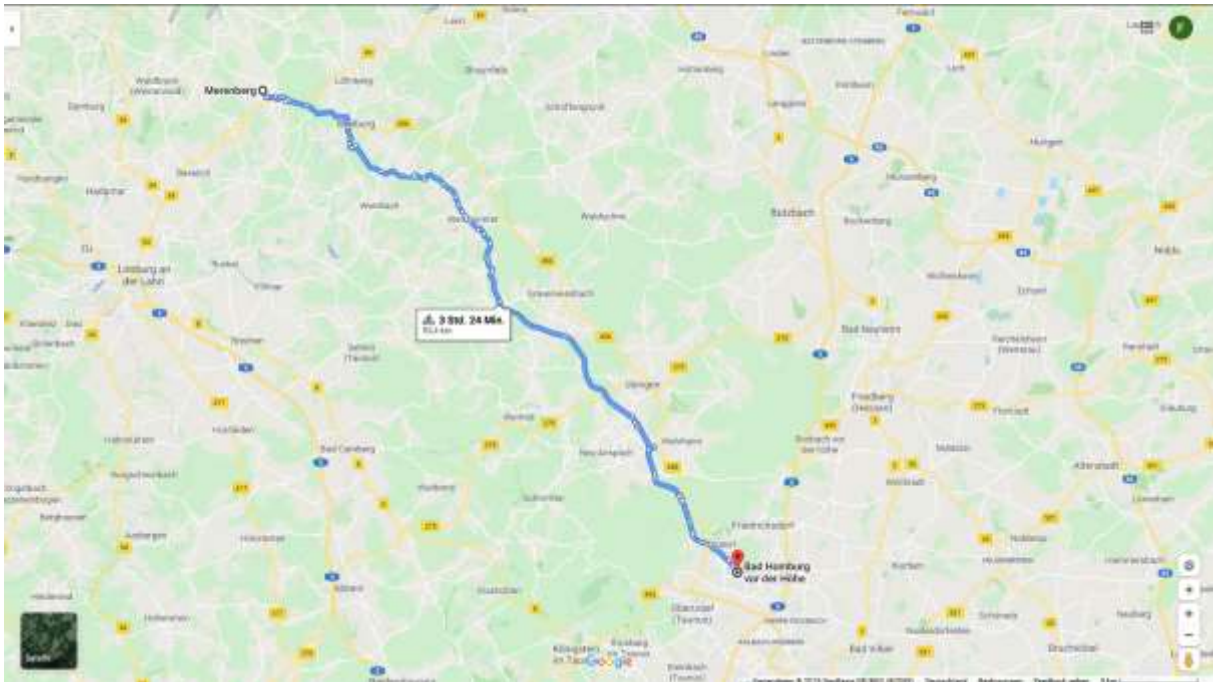




Heute hab ich zeitweise kein Internet. Später bekomme ich Probleme mit der

Stromversorgung. Meine ganzen Ladekabel sind defekt. Deshalb kann ich auch keine Fotos mehr machen.

In der Nähe von Bad Homburg übernachtete ich.



Ich bin heute etwa 55 km gefahren.

Samstag, 17.08.

Morgens fahre ich zügig weiter. Bis nach Bad Homburg.



Ich entdecke zufällig ein Hotel das Frühstücksbuffet für 9,50€ anbietet. Ich frühstücke ausgiebig. Dann fahre ich die restlichen knapp 20 km nach Frankfurt. Es geht bergab. So macht diese Tour Spaß. Ich bin einfach glücklich. In Oberursel kaufe ich bei einem toom Baumarkt 2 USB Ladekabel.

Gegen 13 Uhr erreiche ich die City von Frankfurt.



Ich fahr direkt ans Mainufer



Dort treffe ich mich mit einem Freund. Ich kannte Florian bisher nur von Facebook.



Gemeinsam unterstützen wir cleanffm bei der Säuberung des Mainufers.

Cleanffm ist eine Initiative für mehr Sauberkeit in Frankfurt.



Von dem Schrottfahrrad das aus dem Main gezogen wurde baue ich mir den vorderen Umwerfer für mein Rad ab.



Anschließend bin ich mit Florian in der City von Frankfurt unterwegs



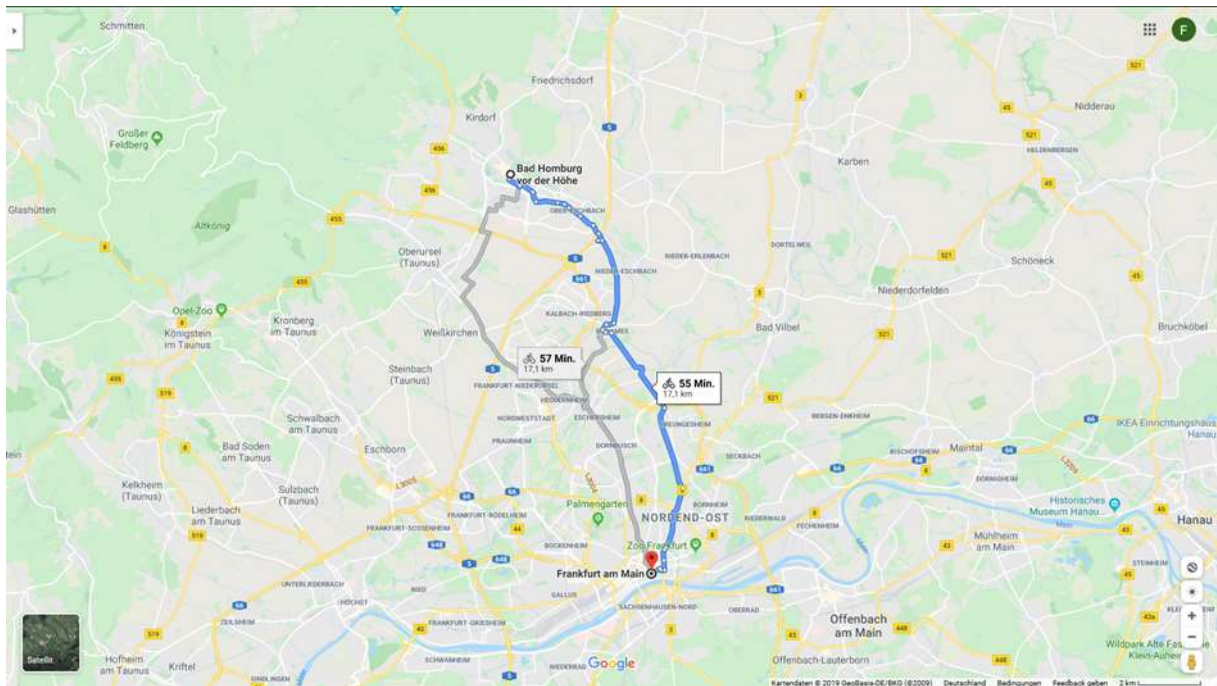


Abends trainiere ich bei McFit in der Innenstadt. Später bin ich alleine in der City unterwegs. Es ist ja Samstagabend. Unzählige Jugendliche sind auf der Frankfurter Partymeile.



Ich würd auch gerne auf Disco oder Party. Allerdings bin ich schon wieder fast pleite. Dabei ist grad erst der halbe Monat rum. Ich streife ziellos durch die Straßen und sammle Pfandflaschen. Die feiernden Jugendlichen lassen diese achtlos liegen. Dabei gerate ich mit einem anderen Pfandsammler in Streit. Wegen einer 8 Cent Bierflasche. Er überlässt sie mir dann aber. Später merke ich, dass er mir mein neues USB Ladekabel geklaut hat.

Ich will heute in Frankfurt übernachten. Das ist schwieriger als gedacht. Zelten ist gar nicht möglich. Stundenlang bin ich auf der Suche nach einem Schlafplatz und schiebe ich mein Fahrrad durch die Frankfurter Straßen. Überall ist abgesperrtes Privatgrundstück. Halbwegs infrage kommende Plätze sind belegt. Von Obdachlosen oder feiernden Jugendlichen. Irgendwann setzt leichter Regen ein. Als es richtig stark regnet, stelle ich mich in einer U Bahn Station unter. Gegen 4 Uhr morgens, als die Stadt langsam zur Ruhe kommt, bleibe ich spontan im überdachten Eingangsbereich vom Gebäude der Caritas. Mit der Plane als Unterlage schlafe ich direkt vor der Tür. Gut, dass Sonntag ist.



Ich bin heute etwa 35 km gefahren.

Sonntag, 18.08.

Etwa um 9 wache ich auf. Ich bin ja mitten in der Stadt. Und die erwacht langsam zum Leben. Ich packe schnell meine Sachen zusammen. In der Nähe ist eine Bäckerei. Mein Geld reicht grad noch für ein Frühstück. Dann fahr ich wieder zu McFit. Zum Frühsport und duschen. Nachmittags treffe ich mich mit einem Freund.



Wir kennen uns vom Hof Schwarzes Moor. Oliver wohnt in der Nähe von Frankfurt. Wir setzen uns in ein Café und verbringen bei guten Gesprächen einen netten Nachmittag zusammen. Gegen Abend fängt es wieder an zu regnen. Der Regen wird immer heftiger. Als der Regen nachlässt, fahre ich weiter. Ich fahr durchs Frankfurter Bankenviertel zum Hauptbahnhof.







Am Gleis 7 ist eine Gedenkstätte aufgebaut



Hier hatte Ende Juli ein Mann einen Achtjährigen und dessen Mutter vor einen einfahrenden ICE gestoßen. Der Junge starb im Gleisbett, seine Mutter konnte sich in letzter Sekunde retten. Eine ältere Frau, die er auch attackiert hatte, konnte sich in Sicherheit bringen, ohne auf die Gleise zu stürzen. Dieses Ereignis hatte bundesweit für Schlagzeilen gesorgt.

Sehr nachdenklich fahre ich weiter.

Morgen will ich spontan Florian besuchen. Er wohnt in Heusenstamm. Etwa 12 km entfernt von Frankfurt. Kurz hinter dem Ortsausgang von Frankfurt führt das Navi mich durch ein kleines Waldstück. Ich nutze die Gelegenheit. Und bleib über Nacht hier. Im Wald im Zelt schlafen ist doch angenehmer als mitten in der

Stadt.



Ich bin heute etwa 10 km gefahren.

Montag, 19.08.

Ich fahre recht früh weiter. Mittags komme ich in Heusenstamm an. Ich werde sehr herzlich von Florian und seiner Mutter aufgenommen. Heute übernachtete ich hier. Im Gästezimmer. Nach dem Mittagessen fahren Florian und ich mit dem Fahrrad los. Er zeigt mir die Gegend. Gestern ist hier ein Tornado durchgezogen. Der Starkregen in Frankfurt war nur ein Ausläufer. Hier sind sehr viele Bäume umgestürzt



An einem Bach holen wir gemeinsam den Müll den der Sturm angeschwemmt hat aus dem Wasser



Später sind wir im Wald. Hier die Zerstörungskraft von dem Orkan deutlich zu sehen









Es beeindruckt mich sehr das viele mächtige Bäume einfach so entwurzelt wurden. Ich hab ja letzte Nacht gar nicht weit von hier entfernt mitten im Wald gezeltet.

Wir nehmen uns aber auch Zeit zur Besinnung



Es ist ein aufregender und krasser Nachmittag.
Abends gehen wir in einer Kneipe Billard spielen.





Ich bin heute etwa 10 km gefahren.

Dienstag, 20.08.

Nach dem gemeinsamen Frühstück packe ich meine Sachen und belade das

Fahrrad.



Ich werde von Florian noch mit Lebensmitteln aus seinem Garten und einigen Ausrüstungsgegenständen versorgt. Unter anderem bekomme ich von ihm ein „neues“ Rücklicht. Meins hatte ich vor kurzem verloren. Und einen Sattelbezug. Mein Sattel beginnt ja sich aufzulösen. Dadurch gehen meine Hosen im Schritt

kaputt. Und ich bekomme einen Plastik Trinkbecher.

Und Florian fährt mit mir zu einer befreundeten Fahrradwerkstatt. Dort bekomme ich gratis eine „neue“ linke Tretkurbel. In letzter Zeit hat sich immer öfter die Schraube gelöst. Dann war die Kurbel locker. Ich kenne das schon von meinen anderen Fahrrädern. Scheint ein Problem bei den billigen Mountainbikes zu sein. Mit dem Austausch der Kurbel ist es für den Rest der Tour behoben.



Wir fahren noch ein Stück gemeinsam. Etwa um 16 Uhr fahren wir von Heusenstamm aus los.

In einem Wald mache ich Rast und wir verabschieden uns. Ich habe mit Florian einen großartigen Menschen kennengelernt. Aus einer flüchtigen Facebook

Bekannschaft ist eine gute und reale Freundschaft entstanden.

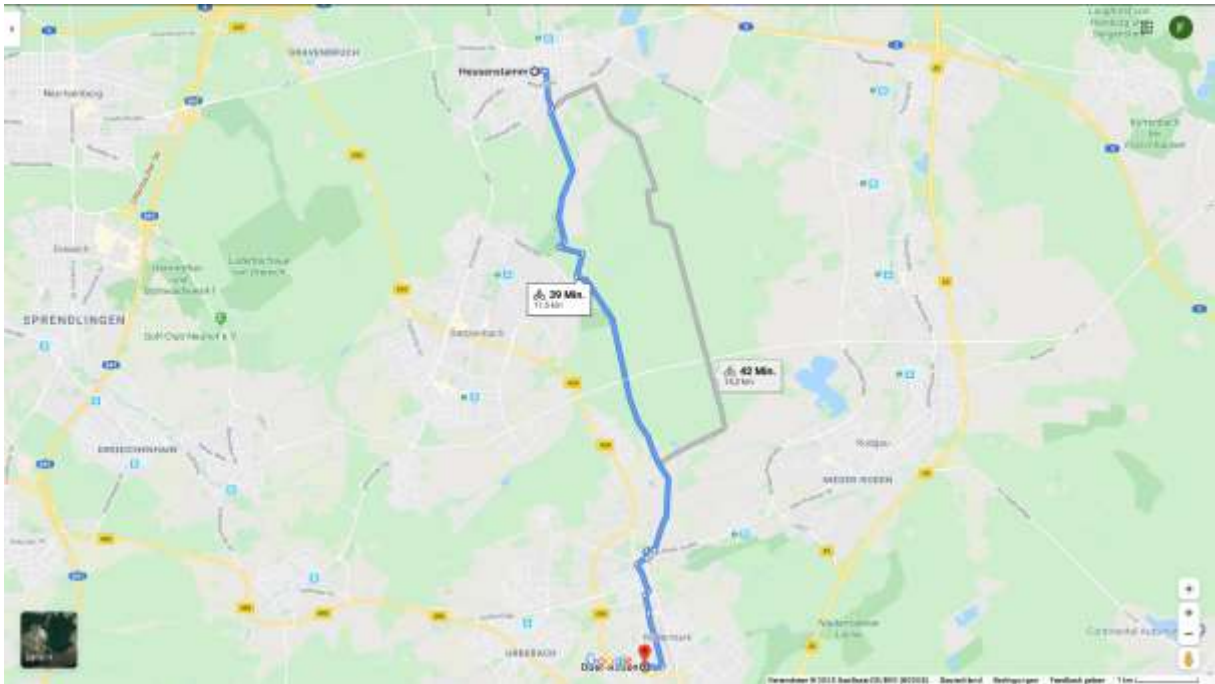


Ich setze meine Tour fort. Der ursprüngliche Plan war, dass ich von Frankfurt aus über Würzburg / Nürnberg in Richtung Augsburg / München fahren wollte. Aber durch den Facebook post von neulich hab ich Kontakte geknüpft. Und ändere die Route. Ich werde einen Umweg durch den Schwarzwald und am

Bodensee entlang durch das Allgäu in Richtung Garmisch-Patenkirchen fahren. Als nächstes möchte ich eine Facebook Bekannte in Altensteig (nähe Stuttgart) besuchen. Das ist eine Strecke von etwa 250 km. Bis dahin bin ich auf mich alleine gestellt.

Das nächste Etappenziel ist Darmstadt. Da ich erst nachmittags weiterfahre, komme ich heute nur bis Rödermark / Ober-Roden. Ich zelte in der Nähe der B459.





Ich bin heute etwa 12 km gefahren.

Mittwoch, 21.08.

ich fahre durch Eppertshausen und komme an der Katholische Pfarrkirche St. Sebastian vorbei



Später komme ich durch Dieburg



Hier beeindruckt mich besonders die Pfarrkirche St. Peter und Paul



Mir fallen aber auch immer wieder schöne wildwachsende Blumen am Wegrand auf



nachmittags mache ich noch einen spontanen Stopp an der „Grube Prinz von Hessen“. Das ist ein ehemaliger Tagebau im Stadtwald östlich von Darmstadt. Das ausgekohlte Restloch der Grube füllte sich nach der Einstellung der Wasserhaltung mit Grund- und Regenwasser, wodurch ein mehr als 6 ha großer

und sehr schöner See entstand



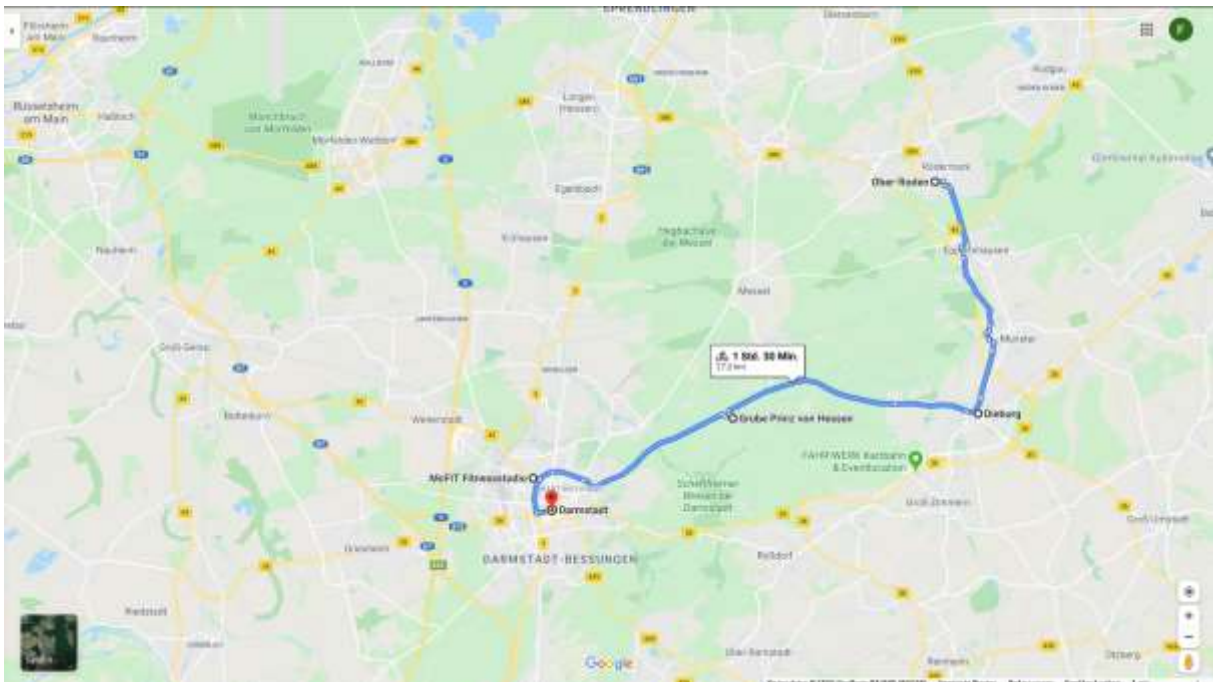
Etwa um 18 Uhr erreiche ich McFit. Ich trainiere und dusche.
Danach fahr ich in die City von Darmstadt



Hier mache ich nur eine kurze Pause. Obwohl es schon spät ist. Ich brauche ja noch einen Platz zum Übernachten. Das nächste Ziel ist Worms. Ich find schon kurz hinter dem Stadtrand in einem Waldstück einen Platz zum Zelten. Bis ich das Zelt im Dunkeln aufgebaut habe ist es 1 Uhr.



Nachts hab ich Zahnschmerzen.



Ich bin heute etwa 25 km gefahren.

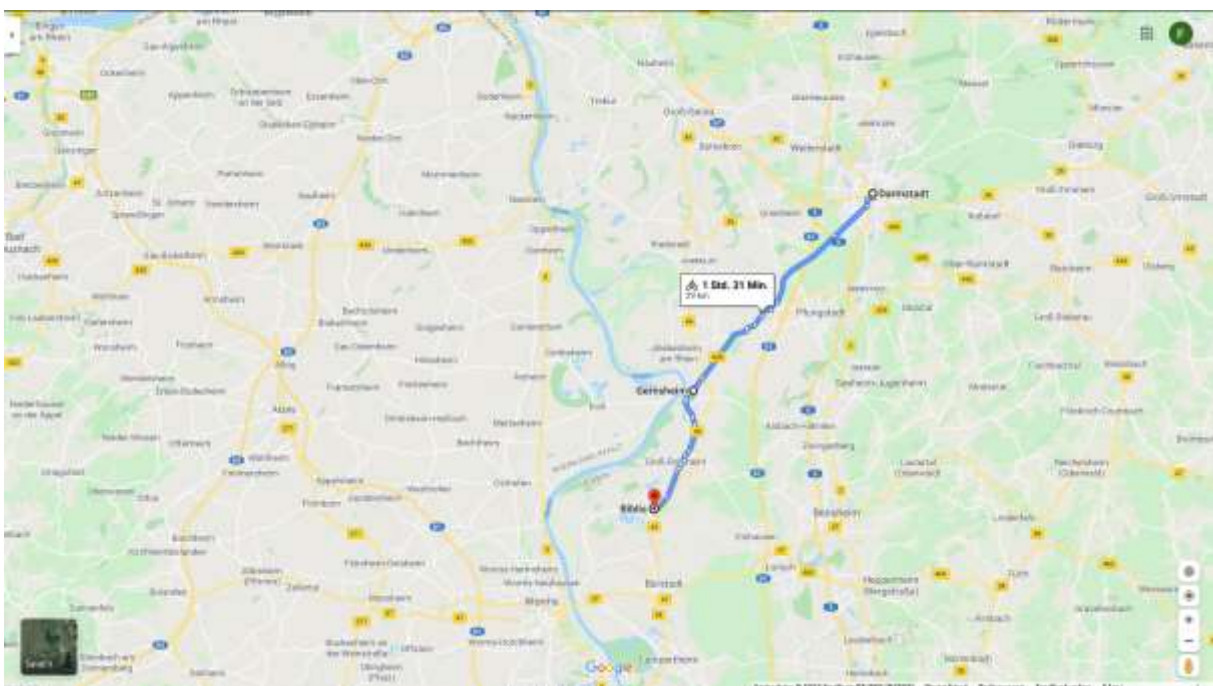
Donnerstag, 22.08.

Die Zahnschmerzen werden immer heftiger. Ich fahr noch bis nach Gernsheim. Dort finde ich etwa um 14:30 Uhr eine Zahnarztpraxis. Die Zahnärztin erneuert provisorisch eine weggebrochene Füllung. Und rät mir, dass ich zu meinem Hauszahnarzt gehen sollte. Ich überlege kurzzeitig die Tour abubrechen. Aber nein...Ich ziehe es durch. Ich will auf alle Fälle bis zur Zugspitze fahren! Allerdings werde ich es nicht schaffen im September zurück auf dem Hof zu sein. Ich werde wahrscheinlich ab München mit der Bahn zurückfahren. Nach diesem ungeplanten Aufenthalt setze ich die Tour in Richtung Worms fort. Gegen Abend bin ich im Kreis Bergstraße und etwa um 19 Uhr erreiche ich Biblis. Sehr beeindruckt bin ich von der katholische Pfarrkirche St.

Bartholomäus



Am frühen Abend entdecke ich zwischen Biblis und Worms einen wunderbaren Platz zum Übernachten. An einem kleinen Bach. Und von der Straße nicht einsehbar. Hier bleibe ich. Und nutze die Zeit zum Ausruhen. Außerdem lade ich Fotos bei Facebook hoch



Trotz Zahnschmerzen und dem außerplanmäßigen Halt beim Zahnarzt bin ich heute etwa 30 km gefahren.

Freitag, 23.08.

ich verbringe eine erholsame Nacht in der Natur. Mein schmerzender Zahn hat sich etwas beruhigt. Mir ist aber klar, dass die Zahnarztbehandlung nur provisorisch war.

Sehr wahrscheinlich werde ich nur bis zur Zugspitze mit Fahrrad fahren. Und dann mit der Bahn nach Hause.

Im Winter werde ich meine Zähne von meiner Zahnärztin komplett sanieren lassen.

Damit ich auf meiner Asien Tour Zahnprobleme vermeide

Morgens fahr ich ins nahe gelegene Hofheim, dem größten Stadtteil von Lampertheim. Dort frage ich einen freundlichen älteren Herrn nach einem Bäcker oder Geschäft. Er erklärt mir den Weg zu einem Edeka in dem auch ein Bäcker ist. Wir kommen ins Gespräch. Ich erzähle ihm von meiner Tour. Das ich aus Sachsen auf dem Weg zur Zugspitze bin. Beim Bäcker treffe ich ihn wieder. Spontan lädt er mich zum Frühstück ein.

Das ist eine glückliche Fügung. Ich hab grad überlegt, wieviel ich mir noch leisten kann. Jetzt zum Monatsende wird mein Geld sehr knapp.

Nach Worms ist es nicht mehr weit.



Etwa um 11:30 Uhr erreiche ich die Nibelungenbrücke.



Die Nibelungenbrücke verbindet die rheinland-pfälzische Stadt Worms über

den Rhein mit den hessischen Städten Lampertheim und Bürstadt.



Worms ist eine fantastische Stadt.

Als erstes besichtige ich den Dom St. Peter zu Worms





Ich bin beeindruckt von diesem gewaltigen und wunderschönen Gebäude. Nachmittags bin ich auf dem jüdischen Friedhof "Heiliger Sand", dem ältesten erhaltenen jüdischen Friedhof Europas.







55

unsern liebsten geliebten Vater u. Mutter

Max Becher

geb. 29. Mai 1845

gest. 11. Dec. 1915

Franka Becher

geb. 1875

geb. 1. April 1875 gest. 13. Juli 1915

Den Andenken unserer Eltern

Paulus Becher

geb. 26. Jan. 1880

gefallen i. s. Vaterland am 26. April 1915

Er ruht in fremder Erde.

Später besichtige ich das Lutherdenkmal, eines der größten Reformationsdenkmäler der Welt.



Und ich bin in der City unterwegs.



Am Marktplatz fällt mir besonders die protestantische Dreifaltigkeitskirche auf.



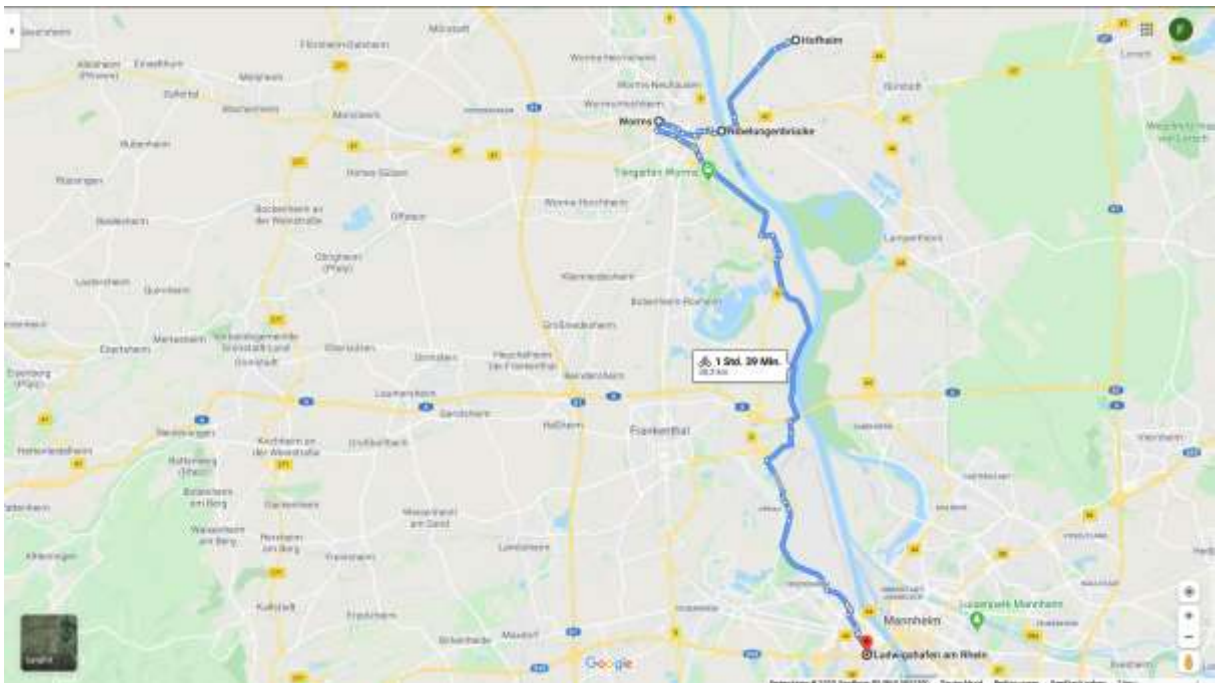
Am Brunnen vor dem Rathaus fülle ich meinen Wasserkanister auf.



In der Bahnhofsbar 24 /seven mache ich eine kurze Pause



Gegen Abend verlasse ich Worms und fahr noch ein ganzes Stück weiter. Kurz vor Ludwigshafen zelte ich.



Ich bin heute etwa 30 km gefahren.

Ich hab heute sehr viele Fotos gemacht. Die meisten sind aber durch den Datenchash meiner Speicherkarte verloren gegangen

Samstag, 24.08.

Morgens erreiche ich Ludwigshafen.





Ich bleib aber nicht lange. Fahr gleich weiter. Wieder überquere ich den Rhein.
Der Rhein ist die Landesgrenze zu Baden-Württemberg.



Und bin jetzt in Mannheim. Hier verbringe ich das Wochenende.



Erstmal mache ich eine Pause am Rhein



Hier sind sehr viele Schwäne im Wasser. Es ist toll diese schönen Tiere zu beobachten.



Nachmittags bin ich bei McFit im Mannheimer Stadtteil Käfertal. Trainieren und duschen. Als ich dann gegen Abend in die City fahren will, verliert mein Hinterrad Luft. Zum 4. Mal hab ich auf dieser Tour einen Platten. Ich bin genervt.



Aber als ich grad dabei bin, den Schlauch zu flicken, hält ein anderer Radfahrer an. Und hilft mir. Er wohnt hier in der Nähe. Fährt kurt nach Hause und holt mir

einen neuen Schlauch. Und eine Luftpumpe . Beides schenkt er mir. Das ist sehr gut! Ich bin nämlich fast pleite. Ich ersetze den Schlauch und fahr in die City. Ich bin zwar fast pleite. Trotzdem genieße ich den Samstagabend.



Aber kurze Zeit später hab ich das nächste technische Problem. Das Radlager vom Hinterrad ist kaputt. Es ist spät am Abend. Ich bin mitten in der Mannheimer Party Meile und zerlege mein Hinterrad. Allerdings ist das Radlager komplett auseinander gefallen. Es ist Schrott. Damit ist das Fahrrad nicht mehr fahrtüchtig. Irgendwann gebe ich es auf. Ich schiebe das Rad durch das nächtliche Mannheim. Bis ich gegen 2 Uhr morgens am Rhein eine ruhige Ecke finde. Dort schlafe ich unter freiem Himmel. Ich bin heute etwa 20 km gefahren.

Sonntag, 25.08.

Ich verbringe den Sonntag in Mannheim. Schiebe das schwer beladene Rad durch die Stadt und sammle Pfandflaschen. Ich bin pleite. Nicht nur das Fahrrad ist kaputt. Ich hab auch massive Probleme mit der Stromversorgung. Da ich ja nicht fahre, kann auch kein Strom mit dem Dynamo erzeugt werden. Nachmittags schreibe ich einen Facebook post über meine Lage. Daraus ergibt sich eine ungeahnte Welle der Hilfsbereitschaft. Viele meiner Freunde überweisen mir per PayPal jeweils einen kleinen Geldbetrag. Insgesamt kommen so etwa 120€ zusammen. Ich bin überwältigt! Allerdings ist ja Sonntag. Und das Geld ist erst frühestens morgen auf meinem Girokonto. Für heute halte ich mich noch mit dem Sammeln von Pfandflaschen über Wasser. Dabei hab ich aber das Problem das Sonntag ist. Und ich die nicht abgeben kann.

Ich kratze mein letztes Kleingeld zusammen. Um mir was zu essen zu kaufen. Auch das ist schwierig und unnötig teuer. Eben auch weil Sonntag ist.

Ich hab den ganzen Tag über Hunger. Das schwer beladene Rad bei der Hitze durch die Stadt zu schieben ist sehr anstrengend. Sogar an Trinkwasser zu kommen ist mühsam ohne Geld. Ich bin am Ende meiner Kräfte.

Der Tag endet krass und unerwartet. So ganz nebenbei erfahre ich, dass heute Abend eine meiner Lieblingsbands hier in Mannheim auftritt. Metallica spielen vor 60.000 Zuschauern das letzte Europakonzert ihrer „World Wired Tour“ 2019 auf dem Mannheimer Maimarktgelände. Ich schließe mein kaputtes Fahrrad vor einem Supermarkt an und gehe zu Fuß zum Konzertgelände etwas außerhalb der Stadt. Da ich erst sehr spät von dem Konzert erfahre, komme ich auch erst dort an, als die Vorbands schon spielen. Das heißt, die meisten Konzertbesucher sind schon auf dem riesigen Veranstaltungsgelände. Da ich ja keine Karte hab, komme ich nicht auf das Gelände. Ich sammle vor den Toren Pfandflaschen. Hier sind allerdings auch viele andere Flaschensammler. Das meiste Leergut der Konzertbesucher ist schon weg. Für mich bleiben nur ein paar 8 Cent Bierflaschen. Aus Glas. Und mein Rucksack wird schnell sehr schwer. Es ist ein schmutzig und mühsam im Müll der feiernden Metallica Fans zu wühlen! Ich wär auch lieber direkt beim Konzert gewesen. Metallica ist eine der Kultbands meiner Jugendzeit. Ich höre den gewaltigen Sound der mir so vertrauten Songs. Klassiker wie „One“ und „Master of Puppets“. Zu diesen Titeln hab ich schon als Jugendlicher in meinem Kellerzimmer gemoscht. Und wilde Partys mit viel Alkohol gefeiert. Aber sehen kann ich nichts. Das Konzertgelände ist weiträumig abgesperrt. Und die Sicht ist mit Stehwänden verdeckt. Später spielen Metallica noch den Rio Reiser Song „König von Deutschland“. Und als Zugabe unter anderem „Nothing Else Matters“ und „Enter Sandman“

Etwas traurig und erschöpft von dem krassen und anstrengendem Tag verlasse ich das Gelände. Ich hab Hunger. Aber ohne Geld bekommt man nichts zu essen. Schwer bepackt mit Pfandflaschen. Die aber nicht mal 10€ wert sind. Ich gehe zu dem Supermarkt wo mein Fahrrad steht. Und schiebe es raus aus der Stadt. Mit den Flaschen und meinem ganzen Gepäck. Es dauert sehr lange bis ich einen Platz zum Schlafen finde. Sogar hier, außerhalb der Stadt und weit weg vom Konzertgelände höre ich noch den Sound von Metallica Songs und das grölen der besoffenen Fans. Ich schlafe wieder unter freiem Himmel. Am Rand von einem Feld. Ich weiß nicht mehr wie spät es ist. Aber es wird schon langsam wieder hell.

Das war einer der krassesten Tage dieser Tour. Ich hab selten so ein Wechselbad der Gefühle erlebt.

Montag, 26.08.

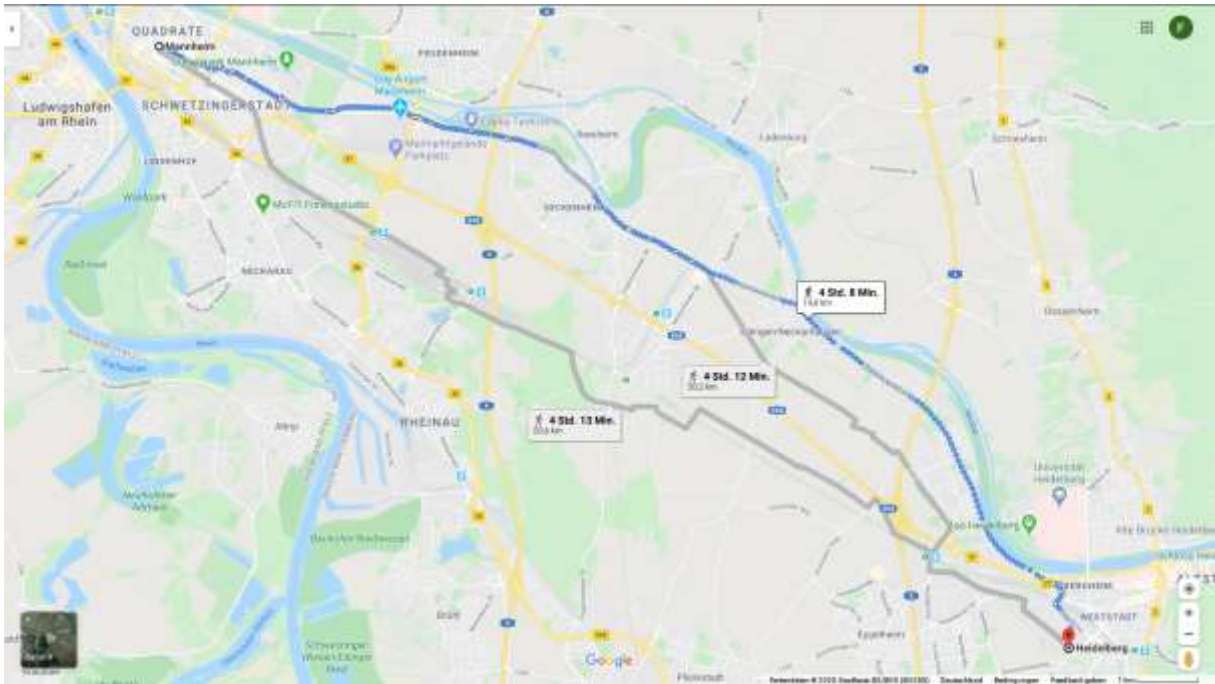
Gleich morgens gehe ich wieder zu dem Supermarkt zurück. Gebe die Pfandflaschen ab und kaufe mir was zu Essen. Mit dem letzten Akku von meinem Handy überweise ich die eingegangenen Überstützungsgelder meiner Freunde auf mein Girokonto. Es dauert aber noch bis das Geld gutgeschrieben ist. Ich setze meine Tour erstmal zu Fuß fort. Am frühen Nachmittag verlasse ich Mannheim. Und schiebe das Rad in Richtung Heidelberg. Unterwegs sammle ich Pfandflaschen. Finde aber nur sehr wenige. Ich hab keinen Strom mehr. Mein Handy Akku ist leer. Ich komme nur knapp 10 km weit. Schlafe irgendwo auf der Strecke unter freiem Himmel.

Dienstag, 27.08.

Das Geld ist noch nicht auf dem Konto. Ich lebe heute nur von etwa 2€ Pfandgeld. Schiebe das Rad weiter in Richtung Heidelberg. Mittlerweile ist auch mein Wasserkanister undicht. Ich bekomme bei der Hitze auch noch Probleme mit der Trinkwasserversorgung. Ich schlafe wieder unter freiem Himmel.



Bin jetzt kurz vor Heidelberg



Mittwoch, 28.08.

Morgens erreiche ich Heidelberg.



Ich hab das Rad etwa 20 km weit geschoben. Aber das Geld ist noch nicht auf dem Konto. Also laufe ich durch die Stadt und sammle Pfandflaschen.



Ich gucke in jeden Mülleimer. Finde aber nur sehr wenige Flaschen. Dafür springt aus einem Mülleimer eine Ratte raus. Ich bin körperlich am Limit. Es ist sehr heiß. Die ganze Zeit das schwere Rad schieben. Und seit Tagen nichts vernünftiges Essen. Dann komme ich zufällig an einer kleinen Fahrradwerkstatt vorbei. Ich frage den sehr netten Inhaber nach einem gebrauchten Hinterrad. Er hat eins. Es soll 20€ kosten. Da ich ja pleite bin, frag ich ihn spontan, ob ich

dafür auch bei ihm arbeiten kann. Ich erzähl grob die Geschichte von meiner Tour. Er willigt sofort ein. Das passt ihm grad sehr gut. Er hat viel Arbeit. Ich bleib sofort da. Und erneuere von einem Fahrrad unter anderem beide Schutzbleche. Bin etwa 2 Stunden in der Werkstatt beschäftigt. Dann ist Feierabend. Ich bekomme das Hinterrad gratis. Und baue es sofort um. Damit ist mein Fahrrad wieder fahrtüchtig und startklar für die Weiterfahrt. So ganz nebenbei hab ich noch was zu essen bekommen und konnte mein Handy aufladen. Und einen Satz neue Bremsklötze gab es auch noch dazu. Der Werkstattbesitzer war sehr zufrieden mit meiner Arbeit. Und mir hat es sehr geholfen. Vor allem bin ich mal wieder satt. Und mittlerweile ist das Geld auch da. Morgen kaufe ich mir einen neuen Wasserkanister. Und ein Solarpanel oder noch eine Solar Powerbank. Ich fahr aus der Stadt raus. Ich schlafe wieder unter freiem Himmel.



Gerade die letzten Tage waren die beste Vorbereitung für meine Japan Tour. Ich bin zur Zeit komplett auf mich alleine gestellt. Hab tagelang unter freiem Himmel geschlafen. Bin finanziell und körperlich bis ans Limit gekommen. Aber ich lebe. Und mir geht es sehr gut
Trotz der Schwierigkeiten setze ich meine Tour fort.

Donnerstag, 29.08.

Ich verbringe noch einen Tag in Heidelberg. Ich bummle durch die City und mache Fotos.



Die Ruine vom Heidelberger Schloss beeindruckt mich. Ich versäume aber die Gelegenheit zu einer Besichtigung. Ich entdecke einfach zu viele interessante Dinge in dieser wunderbaren Stadt. Und dann kommt die nächste Panne dazwischen.







Nachmittags gehe ich ins Thermalbad zum Duschen.

Bis abends bin ich in der Innenstadt unterwegs. Eigentlich wollte ich mir ein Solarpanel kaufen. Plötzlich habe ich wieder ein plattes Hinterrad. Zum 5. Mal innerhalb kurzer Zeit! Der Reifen ist kaputt. Wohl durch das ständige abbauen. Ich bin genervt! Bin dann zu Fuß zu einem Baumarkt in der Nähe gegangen. Um mir einen unplattbaren Reifen zu kaufen. Sowa hab ich da aber nicht bekommen. Hab mir einen Wasserkanister gekauft. Wieder einen Faltkanister (für 6€) Der ist aber bereits am nächsten Tag undicht!

Der Fahrradladen daneben hat schon geschlossen. Als ich dann gegen 20 Uhr wieder bei meinem Rad bin, kommt ein junger Mann kam zu mir und fragt ob er helfen kann. Ich sage, dass ich einen neuen Reifen brauche. Aber im Baumarkt keinen unplattbaren bekomme. Er meinte, dass es sowas nur im Fachhandel gibt. Aber er gehört zu dem Fahrradladen und würd mir eben einen holen. 10 min später ist er mit einem unplattbaren Reifen zurück. Den bekomme ich von ihm sogar günstiger als im Laden. Ich hab ja auch wieder Geld um ihn zu bezahlen. Mit dem Reifen und einem neuen Schlauch hab ich das Rad ruckzuck repariert. Den Schlauch hatte ich noch, weil mir der freundliche Herr neulich gleich einen 2. als Ersatz gegeben hat. Durch all diese glücklichen Fügungen kann ich meine Tour fortsetzen. Mit dem neuen (gebrauchten) Hinterrad fährt sich das Rad auch viel besser. Die Kette springt nicht mehr.

Eigentlich wollte ich ja noch das Schloss besichtigen. Entscheide mich aber trotzdem, dass ich weiter fahre. Ich will ja noch vor dem Wintereinbruch auf der Zugspitze sein. Also setze noch am Abend meine Tour fort Das nächste Ziel ist Speyer.

Ich bin allerdings zu müde und kaputt. Die letzten Tage waren einfach zu krass. Kurz hinter Heidelberg suche ich mir einen Schlafplatz. Das ist gar nicht so einfach in diesem dicht besiedelten Gebiet. Ich fahr über holprige Feldwege. Da von meiner Gepäcktasche ja die Reißverschlüsse immer mehr kaputt gehen, lässt sich die eine große Seitentasche gar nicht mehr schließen. Durch die offene Tasche verliere ich meinen Verbandskasten. Ich merke es allerdings zu spät. Und finde ihn im Dunkeln nicht wieder.

Dann finde ich hinter einem Maisfeld eine geeignete Stelle zum Übernachten. Dort ist ein kleiner Weg. Direkt daneben ist allerdings die A5. Aber es ist mir egal. Ich schlafe unter freiem Himmel auf diesem Weg. Zwischen Maisfeld und

der Autobahn. Nur ein schmaler Grünstreifen schützt mich von der Autobahn.



Freitag, 30.08.

Morgens fahr ich weiter. Unterwegs mache ich sehr schöne Fotos. Diese Fotos von meinem Fahrrad mit der Grundeinkommens Tasche werden später zu einem Sinnbild meiner Tour. Nur weil ich meine Rente hab, ist diese Tour möglich. Diese niedrige Rente ist mein Grundeinkommen. Wenn auch nicht bedingungslos







Im 10 km entfernten Schwetzingen frühstücke ich bei einem Bäcker.



Es ist toll, dass ich dank der Unterstützung meiner Freunde nicht erst mit knurrendem Magen Pfandflaschen sammeln muss um mir was zu Essen kaufen zu können. Dann mache ich noch eine Pause

vor der evangelischen Kirche.



Mein Handy ist wieder geladen, Ich schreibe einen Facebook post. Und bedanke mich bei meinen Freunden für die Unterstützung.

Mittags kaufe ich mir für 20€ eine Solar Powerbank in einem Geschäft in Schwetzingen. Und später ein für 40€ ein Solarpanel bei einer großen Decathlon Filiale etwas außerhalb. Damit sollte meine Stromversorgung sichergestellt sein. Über den Fahrraddynamo lässt sich das Handy gar nicht mehr laden. Der Umwandler scheint kaputt zu sein.

Nachmittags fahr ich weiter. Ich komme an der Ketscher Rheininsel vorbei. Das ist ein Naturschutzgebiet bei Ketsch. Hier fahre ich durch eine wunderschöne Landschaft.







Gegen Abend überquere ich nochmal den Rhein. Und erreiche Speyer (Rheinland-Pfalz). Ich besichtige den Dom. Das ist ein imposantes Bauwerk!







Abends bin ich in der Altstadt unterwegs





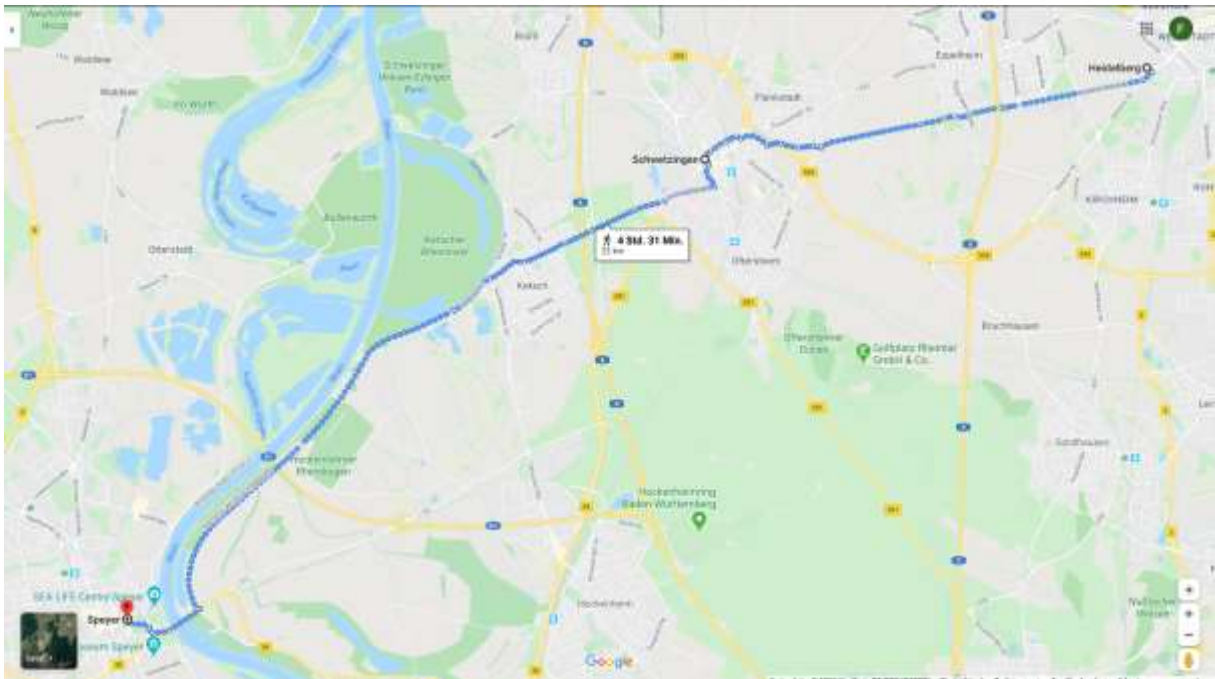








Spätabends fahr ich weiter. Ich überquere nochmal den Rhein und bin wieder in Baden-Württemberg. Ich zelte am Rhein.



Ich bin heute etwa 25 km gefahren.

Mein nächstes Ziel ist Karlsruhe. Allerdings will ich vorher nach Bruchsal zu McFit. Das ist ein Umweg von etwa 15 km.

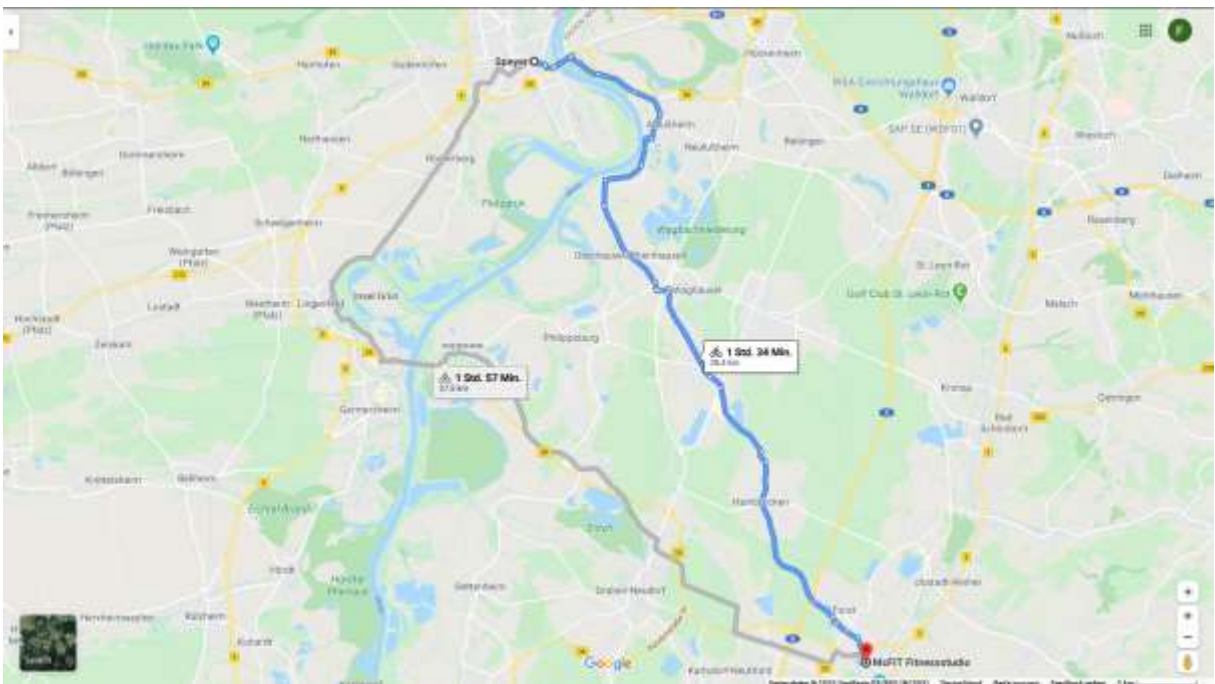
Samstag, 31.08.

Vormittags fahr ich weiter. In Altlußheim frühstücke ich in einem Café





Gegen 18:30 Uhr bin ich bei McFit in Bruchsahl. Ich trainiere und dusche. Auf der Suche nach einem Schlafplatz fahr ich ein Stück zurück. Beim Netto in Karlsdorf kaufe ich Bananen und Getränke ein. Ich fahr bis nach Forst. Dort finde ich aber keine Übernachtungsmöglichkeit. Ich verlasse den Ort wieder. Später fängt es an zu regnen. In der Nähe verläuft die A5. Ich übernachtete unter einer Autobahnbrücke. Hier bin ich vor dem Regen geschützt.



Heute bin ich etwa 30 km gefahren.

Mein Hinterrad verliert schon wieder Luft. Ich pumpe immer wieder Luft nach.

Im August bin ich insgesamt etwa 500km gefahren.