

## AUF EINEM RAD ÜBER DIE ALPEN

Viele Menschen besteigen gerne Berge, meist zu Fuß und manchmal auch mit Fahrrädern. Stephanie Dietze jedoch fährt mit ihrem Einrad die Berge rauf und runter. Diesen Sport nennt man Mountain Unicycling. Er ist nicht ungefährlich, denn beim Einradfahren stürzt man häufig. Außerdem verlangt er viel Übung und Geduld: Stephanie Dietze trainiert bereits seit 18 Jahren.

## MANUSKRIFT ZUM VIDEO

### SPRECHER:

Auf einem Rad die Berge hinabfahren. Ein kleines **Abenteuer**, aber möglich. Die Einradfahrerin Stephanie Dietze hat dafür jahrelang trainiert – und sich mit viel Mut und **einer großen Portion Verrücktheit** einen Traum erfüllt.

### STEPHANIE DIETZE:

Ich fahr' Einrad, weil's immer wieder eine neue **Herausforderung** ist, es wird immer, immer noch ein bisschen schwerer, umso mehr man macht, und weil's natürlich **unglaublich** viel Spaß macht.

### SPRECHER:

**Blaue Flecken sind** beim Mountain Unicycling oder Downhill-Fahren, wie sich diese **Extremsportart** nennt, **programmiert**. Stephanie Dietze **nimmt** es **gelassen**, das gehört einfach dazu. Vor zwei Jahren ist sie von Wien nach Berlin umgezogen – eine Stadt, die sehr flach ist. Aber auch der Drachenberg mit seinen 99 Metern Höhe hat seine Reize.

### STEPHANIE DIETZE:

Beim Downhill-Fahren geht's darum, eine möglichst steile Strecke so runterzufahren, dass man nicht fällt. Man fällt recht oft beim Einradfahren, und da ist es die Herausforderung, dass man über Wurzeln und Steine fährt und es so **einberechnet**, dass man **in einem** durchfahren kann, möglichst schnell.

### SPRECHER:

Seit 18 Jahren trainiert Stephanie Dietze – bis zu dreimal pro Woche. Angefangen hat alles in einem Verein in ihrem Heimatort Rodgau bei Frankfurt. Als ihre Freundinnen aufhörten, machte sie weiter. Das Schwierigste sei, nicht aufzugeben, sagt die 26-Jährige. Denn bis man mit dem Einrad ein wenig geradeaus fahren kann, **vergehen** oft Wochen.

STEPHANIE DIETZE:

Auf dem Einrad zu sitzen und einfach zu fahren, ist 'n ganz tolles Gefühl. Also, man fühlt sich so ein bisschen, als ob man die **Schwerkraft austrickst**, weil's eigentlich fast unmöglich ist, auf so 'nem kleinen Punkt zu **balancieren**, und wenn man das dann doch macht, und dann auch noch sogar irgendwelche schwereren Wege mit Steinen und Wurzeln, dann ist das 'n ganz tolles Gefühl von Freiheit.

SPRECHER:

Im vergangenen Jahr **setzte sich** Stephanie Dietze zusammen mit dem vierfachen Einradweltmeister Lutz Eichholz ein außergewöhnliches **Ziel**: einen 3.000 Meter hohen Gipfel in den Dolomiten zu befahren. Zwei Tage waren sie insgesamt unterwegs. Ein Jahr zuvor überquerten sie zu dritt die Alpen vom bayerischen Füssen bis nach Südtirol.

STEPHANIE DIETZE:

Das macht schon Spaß, immer höhere **Berge zu erklimmen** und höher hinaus zu gehen, einfach weil sich die Landschaft auch verändert. Also, ab 3.000 Meter ist das schon **hochalpin**, das heißt, es ist sehr raues Gelände. Es würde mich schon auch reizen, dann noch höher hinaus zu gehen, also irgendwie 4.000 Meter vielleicht zu erreichen, was natürlich auch gleichzeitig sehr gefährlich wird, aber es wär' schon 'ne Herausforderung.

SPRECHER:

**Kunststücke** auf dem Einrad – damit hat Stephanie Dietze angefangen. Hierfür benutzt sie ein leichteres, kleineres Rad. Ihr **Geschick bescherte** ihr zweimal den Weltmeistertitel im **Paar-Freestyle**.

STEPHANIE DIETZE:

Diese **Tricks** kann man nur, wenn man sie mehrere Hunderte Male oder Tausende Male geübt hat. Und das Schöne am Freestyle-Fahren ist, dass ich mich fühle, als ob ich schwebe, also, ich fahre den Trick so, dass es ganz **flüssig** aussieht und ganz leicht auch geht, und wenn ich dann so über dem Boden fast schwebe, ist das 'n ganz tolles Gefühl.

SPRECHER:

Seit vier Jahren klettert die Einradfahrerin regelmäßig. Sie fordert sich gerne selbst heraus, geht an Grenzen und will so auch ihre Ängste **überlisten**.

STEPHANIE DIETZE:

Klettern ist für mich ein ganz toller Ausgleich zum Einradfahren. Ich kann zwar hier mein Gleichgewicht **anbringen**, aber es sind ganz andere Muskeln, die ich **beanspruche** und die ich so auch noch trainieren kann. Und es ist hier 'ne andere **Überwindung**, weil ich hier meine Höhenangst überwinden muss und schauen muss, dass ich, auch wenn meine Muskeln nicht mehr wollen, trotzdem immer noch weiter nach oben gehe.

## Video-Thema

Begleitmaterialien

SPRECHER:

**Disziplin ist alles** beim Einradfahren – für Stephanie Dietze selbstverständlich. Ihr Rad ist ihr ständiger Begleiter, auch auf Reisen. Zur Zeit träumt sie davon, einmal die berühmten Mountainbike-Parks in Kanada oder den USA mit dem Einrad zu **durchqueren**.

## GLOSSAR

**Abenteuer**, - (n.) – ein spannendes und vielleicht auch gefährliches Erlebnis

**eine große Portion Verrücktheit** – umgangssprachlich für: eine große Bereitschaft, verrückte Dinge zu tun

**Herausforderung**, -en (f.) – eine schwierige Aufgabe, die man gerne schaffen möchte

**unglaublich** – hier: sehr

**blauer Fleck** – umgangssprachlich für: der Bluterguss; eine schmerzhafte Verfärbung auf der Haut, die man nach einem Stoß bekommt

**programmiert sein** – hier: unvermeidlich sein; dazu gehören

**Extremsportart**, -en (f.) – ein Sport, der sehr anstrengend und manchmal gefährlich ist

**etwas gelassen nehmen** – etwas nicht schlimm finden

**etwas ein|berechnen** – hier: etwas planen

**in einem** – hier: ohne Pause oder Anhalten

**vergehen**, **Zeit vergeht** – hier: dauern, etwas dauert eine bestimmte Zeit

**Schwerkraft** (nur Singular, f.) – die Anziehungskraft der Erde; die Kraft, die dafür sorgt, dass alles auf den Boden fällt und nicht schwebt

**jemanden/etwas aus|tricksen** – jemanden/etwas mit einer List an seinem Vorhaben hindern

**balancieren** – hier: das Gleichgewicht halten

**sich ein Ziel setzten** – sich selbst eine Aufgabe geben, die man schaffen will

**einen Berg erklimmen** – den Gipfel eines Berges unter Anstrengung erreichen

**hochalpin** – so, wie die Landschaft im Hochgebirge

**Kunststück**, -e (m.) – eine meist körperliche Leistung, die viel → Geschick erfordert

**Geschick**, -e (n.) – das Können, schwierige körperliche Aufgaben schnell und ohne große Mühe zu machen

**jemandem etwas bescheren** – hier: jemandem zu etwas verhelfen; dafür sorgen, dass jemand etwas bekommt

## Video-Thema

Begleitmaterialien

**Paar-Freestyle, -s** (aus dem Englischen, m.) – Wettbewerb, in dem sich die Teilnehmer frei und ohne genaue Regeln bewegen können und → Kunststücke zeigen

**Trick, -s** (m.) – hier: → das Kunststück

**flüssig** – hier: ohne Unterbrechung; mühelos

**jemanden/etwas überlisten** – jemanden/etwas mit einer List täuschen

**etwas an|bringen** – hier: etwas nutzen

**etwas beanspruchen** – etwas benutzen, etwas gebrauchen

**Überwindung, -en** (f.) – hier: das Ertragen und Besiegen einer Angst

**Disziplin** (nur Singular, f.) – die Selbstbeherrschung; die Tatsache, dass man bestimmte Regeln streng beachtet

**Disziplin ist alles** – die → Disziplin ist das Wichtigste

**durchqueren** – durch ein Gebiet durchfahren oder -gehen

*Autoren: Stephanie Drescher/Benjamin Wirtz  
Redaktion: Ingo Pickel*