

Dr. Stefan Schneider

## **Auf dem Weg zur Schwarzen Madonna**

Berlin - Czestochowa

25.07. - 03.08. 2008

Ein Reisebericht

## Inhalt

Jasna Góra, Częstochowa, Polen, Freitag, 01.08.2008, 16:10 Uhr.....	2
Motivation .....	3
Konzept.....	3
Vorbereitung.....	4
Etappenplanung und Unterkunft.....	4
1. Tag - Prolog Donnerstag, 24.07.2008.....	5
2. Tag Freitag, 25.07.2008.....	6
3. Tag Samstag, 26.07.2008.....	6
4. Tag Sonntag, 27.07.2008.....	8
5. Tag Montag, 28.07.2008 .....	9
6. Tag Dienstag, 29.07.2008.....	10
7. Tag Mittwoch, 30.07.2008.....	10
8. Tag Donnerstag, 31.07.2008.....	12
9. Tag Freitag, 01.08.2008.....	14
10. Tag Samstag, 02.08.2008.....	15
11. Tag Sonntag, 02.08.2008.....	19
12. Tag - Epilog, Montag 04.08.2008.....	20
Ausrüstung.....	21
Bilanz.....	22
Zugabe.....	26

## Jasna Góra, Częstochowa, Polen, Freitag, 01.08.2008, 16:10 Uhr

Auf einmal sehe ich sie, völlig überraschend und unvermittelt, die schwarze Madonna. Nach einer langen und bisweilen mühsamen Fahrt über die Landstrassen und und die wenigen Fahrradwege ist endlich von weitem die Turmspitze von Jasna Gora zu sehen. Ich nähere mich der Stadt aus nordwestlicher Richtung und fahre direkt auf das Klostergebiet zu. Über Treppen und einem Fussgängerweg erreiche ich die Vorderseite, den großen Versammlungsplatz, der fast völlig menschenleer ist. Wenn ich schon einmal hier bin, dann will ich sie auch sehen, die Schwarze Madonna, bevor ich in meine Unterkunft fahre, denke ich mir. Ich schiebe mein Fahrrad an der hohen, wie eine Festung wirkende Klostermauer entlang, entdecke auf der linken Seite dieser Bastion den Schriftzug *Jasna Góra Wita Pielgrzymów* - Jasna Góra begrüßt die Pilger. Etwas ratlos sehe ich mich nach einem Eingang um, blicke auf und dann sehe sie, die Schwarze Madonna. Nicht das Original, aber eine originale Vergrößerung genau auf der stadtzugewandten Seite des Klosters in der Mitte, eine zentrale Ikone öffentlich zur Schau gestellt. Das Ziel meiner Reise - ich habe es erreicht. Ich lehne das Fahrrad an die Mauer, nehme meine lauwarmer Selters und mache auf der großen Wiese vor Jasna Góra im Angesicht der Schwarzen Madonna eine Rast - voller Dankbarkeit für gelungene Reise und dass ich gut angekommen bin, verschwitzt, erschöpft und begeistert wie ich bin. Die Schwarze Madonna - ein weiter Weg für eine schöne Begegnung. Morgen werde ich sie näher kennen lernen. Aber heute, heute habe ich sie für ein paar Momente nur für mich allein.



## Motivation

Warum diese Reise? Es sind im wesentlichen drei Motive.

Zum einen ist Wallfahren seit einiger Zeit wieder populär, insbesondere der alte Pilgerweg nach Santiago de Compostella ist spätestens seit Harpe Kerkelings Buch "Ich bin dann mal weg!" in aller Munde. Im Grunde war die Tradition der Wallfahrt nie tot, nur eben nicht immer so in Mode. Es ist gut, einen Weg zu gehen mit einem Ziel, wissend, dass der Weg das Ziel ist. Zur Besinnung kommen, sich besinnen. Auch für mich ist es Zeit, eine Wallfahrt zu machen, um zu überprüfen, wo ich stehe, welches mein Wege, meine Ziele sind.



Zum zweiten gehe ich nicht die Wege, die alle gehen. Ja, ich hatte eine Zeit lang überlegt, auch nach Santiago zu gehen. Einige meiner Bekannten hatten das getan und durchweg positiv berichtet. Georg Anfang der 90er, Dana vor wenigen Jahren. Aber es gibt ein Ziel, das mir näher ist. Ich werde nicht Richtung Westen gehen, ich gehe Richtung Osten. Częstochowa ist weit genug, um dorthin zu Wallfahren, und nahe genug, um es direkt von Berlin aus zu tun. Zumal ich seit den Tagen meiner Kindheit oft in Polen war und es immer wieder gerne bin. Ja, schon oft wurde mir berichtet, dass zum 15. August - dem Fest der Maria Himmelfahrt - von allen Teilen Polens die Pilger zur Schwarzen Madonna strömen. Nun sind Massenveranstaltungen meine Sache nicht, und wie es der Zufall will, habe ich gut zwei Wochen vorher die Möglichkeit, nach Częstochowa zu fahren.

Das dritte Motiv kommt von Peter, der im letzten Sommer von seiner Fahrradtour von Amsterdam zurück nach Berlin berichtete. Ja, wenn Peter, der immerhin gut zehn Jahre älter ist als ich, das kann, dann kann ich auch mit dem Fahrrad nach Częstochowa fahren. Zumal zu Hause in Berlin das Fahrrad im Grunde seit meiner Jugendzeit das Verkehrsmittel der ersten Wahl ist - schnell, selbstbestimmt, flexibel, gesund, kostengünstig. Ich werde mit leichtem Gepäck reisen, weil ich nicht campen, sondern preisgünstig in Pensionen, Hostels und dem Pilgerhaus in Częstochowa übernachten will. Längere Fahrradetappen, um zur Besinnung zu kommen, aktiv Sport zu treiben und etwas zu sehen von - Schlesien. Peter sagt, dass er durchschnittlich hundert km pro Tag gefahren ist. Das scheint mir sehr viel zu sein, und deshalb beschliesse ich, eher kürzere Etappen zu planen und nur gelegentlich solche Strecken.



## Konzept

Geplant sind Touren zwischen fünfzig und einhundert Kilometer pro Tag. Ich habe eine praktische Vorstellung davon, was es bedeutet, am Tag fünfzig, sechzig oder siebzig Kilometer zu fahren, allerdings ohne Gepäck und ohne Steigungen. Deshalb halte ich ein Limit von einhundert km am Tag für sinnvoll. Nach einem ersten Tag mit um die achtzig Kilometern will ich es mit Absicht in den nächsten Tagen langsamer angehen, um mich nicht zu verausgaben. Das Ankommen zählt, und der Weg ist weit. Die Nachmittage und Abende sind für Erkundungen vor Ort reserviert, in Breslau, der grössten Stadt auf dem Weg, will ich einen Tag Aufenthalt einplanen, um die Stadt etwas ausführlicher zu erkunden.

Campen will ich nicht, denn das assoziiere ich mit zusätzlichem Gepäck und zusätzlichem Stress von Aufbau und Abbau. Stattdessen will ich in den kleineren und grösseren Städten, in denen ich Station mache, eine preisgünstige Unterkunft nutzen. Das kann ein Hostel sein, ein Jugendgästehaus oder eine Jugendherberge, eine preis-



günstige Pension oder auch ein Hotel. Grosse Ansprüche habe ich nicht, und bin auch bereit, unter Umständen das Zimmer mit anderen zu teilen oder über den Flur zu Toilette und Dusche zu gehen.

Ich fahre allein. Ich will auf niemanden warten, mich mit niemanden abstimmen und absprechen. Ich muss auch mein eigenes Tempo finden, meinen eigenen Rhythmus. Und ich brauche meine Ruhe. Im Grunde bin ich gar nicht allein. Also kann ich sagen: Ich fahre für mich, und das trifft es.

## Vorbereitung

Wesentliche Hilfsmittel zur Vorbereitung sind das Internet, ein Blatt Papier und eine Karte von Polen.

### Planung

Auf dem Blatt Papier notiere ich, was ich mitnehmen und noch besorgen und planen muss. Im Grunde sind es vier Rubriken:

#### a) Was muss ich tun, damit das Fahrrad fit ist, welche Ersatzteile und welches Werkzeug nehme ich mit?

Kettenfett, 1 Ersatzschlauch, Ersatzglühbirne für das Vorderlicht, Ersatzventile gegen Diebstahl, Fahrradflickzeug einschliesslich Werkzeug, Universalschraubenschlüssel, Schraubenzieher, Flaschenhalter, Fahrradcomputer/ Tachometer, zusätzliche Taschenlampe für Fahrten in der Dunkelheit.

#### b) Was nehme ich an Kleidung und Wäsche mit?

5 Unterhosen, 4 Paar Socken, 4 T-Shirts, 1 Sweat-Shirt, 1 Hose, 1 Paar Schuhe, 1 Regenjacke und 1 Regenhose, Taschentücher, 1 Mütze gegen Sonnenstrahlung.

#### c) Welche weiteren Gegenstände nehme ich mit?

Mobiltelefon und Ladekabel, Digitalkamera und Ladekabel, Duschzeug, Handtuch, Zahnpasta, Zahnbürste, Hautcreme, Schreibpapier, Stifte, Klopapier.

#### d) Was muss ich noch planen?

Route, Wegstationen, Unterkunft, ggf. Anmeldung und Reservierung.



## Etappenplanung und Unterkunft

Die Übersichtskarte von Polen und eine Einschätzung der Entfernung hilft mir, die groben Stationen meiner Reise zu planen. Es sind dies

Berlin - [Schmöckwitz](#) - Bremsdorf (ursprünglich sollte das Beeskow sein, aber alle preisgünstigen Unterkünfte meldeten, dass sie ausgebucht seien) - [Kloster Neuzelle](#) - [Gubin](#) - [Żary](#) - [Lubin](#) - [Wrocław](#)/ Breslau - [Opole](#)/Oppeln - [Częstochowa](#) /Tschenstochau - [Jasna Góra](#).

Ja, es hätte auch eine andere Route ein können, mit anderen Stationen. Ich hätte auf der Strecke auch an anderen Orten Station machen können. Wrocław/ Breslau wollte ich auf jeden Fall besuchen, und die Auswahl der anderen Städte hing davon ab, dass ich glaubte, hier sinnvolle Etappenziele zu haben in Verbindung mit einer Unterkunftsmöglichkeit. Aus der Polenkarte fertigte ich mit Farbkopien von den jeweiligen Tagesetappen. Zu den möglichen Unterkünften,



die ich im Internet recherchierte und auswählte, gab es auch Ausdrücke, häufig mit einem Umgebungsplan, so dass ich sicher war, die jeweiligen Unterkunft auch gut finden zu können. So entstand im Verlauf von wenigen Tagen eine kleine Reisemappe. Das Hostel in Wrocław/ Breslau reservierte ich per email vorab, für Częstochowa stellte ich vorab eine Reservierungsanfrage, die aber abgesagt wurde. So musste ich von unterwegs aus via Internet und Email für Częstochowa/Tschenstochau eine andere Unterkunft reservieren, was aber kein Problem war.

Lange brütete ich über den Karten und überlegte mögliche Strecken für die einzelnen Etappen. Hilfreich war dabei auch die Routenfunktion von Google-Maps. Weil ich aber weder den Zustand der Strassen noch den Verkehr sicher einschätzen konnte, legte ich mich nicht abschliessend auf eine Strecke fest, sondern beschloss, das am Tag der Reise selbst zu entscheiden nach den Erfahrungen der Vortage und den jeweiligen aktuellen Gegebenheiten. Ich wollte weder auf viel befahrenen Hauptverkehrsstrassen fahren beziehungsweise dort nur dann, wenn es wirklich unumgänglich ist, auf der anderen Seite wollte ich aber auch nicht um jeden Preis Seiten- und Nebenstrassen fahren, vor allem dann nicht, wenn die Strassen keine gute Qualität haben oder aber dadurch unverhältnismässig grosse Umwege entstehen.



Einen Tag vor der Abreise war ich nochmals in meiner Fahrradwerkstatt und liess alles durchsehen und fetten. Mit einem intakten Fahrrad, wenig Gepäck, einer klaren Vorstellung von den Stationen, einer ungefähren Vorstellung von den täglichen Routen, reichlich Adressen von möglichen Unterkünften und einem klaren Ziel, die Schwarze Madonna erreichen zu wollen, machte ich mich auf den Weg nach Częstochowa.

## 1. Tag - Prolog Donnerstag, 24.07.2008

Berlin-Prenzlauer Berg - Schmöckwitz  
Abfahrt 2130 MESZ  
Ankunft 2317 MESZ  
Gefahrene km 27,9  
Unterkunft: privat

Es ist wohl eine Tradition von mir, auf Reisen spät aufzubrechen und dann nur eine eher symbolische Strecke zu fahren. So auch hier. Die Strecke nach Schmöckwitz fahre ich ja öfter, insofern ist dieser Aufbruch alles andere als spektakulär, und doch anders. Konzentrierter, bewusster fahre ich, wohl aus dem Wissen heraus, dass dies nur der Auftakt ist zu einer Strecke, die insgesamt wesentlich länger sein wird als alles, was ich bisher mit dem Fahrrad am Stück zurückgelegt habe. Ja, die letzte Fahrradtour war vor mehr als 20 Jahren, als ich mit Michael Ott und meinem Bruder und seiner Jugendgruppe eine Fahrt machte durch die Lüneburger Heide. Ich erinnere mich noch genau, Tagesetappen um 25 Kilometer, die wir manchmal zusammengelegt haben, um einen freien Tag zu schinden. Ansonsten gibt es an diesem ersten Tag keine besonderen Vorkommnisse.



## 2. Tag Freitag, 25.07.2008

Berlin - Schmöckwitz - Storkow - Beeskow - Bremsdorf

Unterkunft: [Jugendherberge Bremsdorfer Mühle](#) - Bremsdorfer Mühle 1 - 15890 Schlaubetal

Abfahrt 0830 MESZ  
Ankunft 1350 MESZ  
gefahrne km 82,7

Der Weg über Storkow bis Beeskow ist mir mehr oder weniger vertraut, denn in Beeskow war ich erst im letzten Herbst, und erst danach begann für mich Neuland. Der frühe Start macht sich bezahlt, in der morgendlichen Kühle kann ich die ersten Kilometer am Vormittag gut fahren, und als ich nach gut eineinhalb Stunden schon nicht mehr will, ist plötzlich die Strecke angenehm zu fahren, so dass ich schliesslich erst um halb zwölf eine gute halbe Stunde Pause mache - in Lindenberg. Die restlichen Kilometer bis zur Jugendherberge Bremsdorf - die ich nur empfehlen kann - sind eine rechte Quälerei: Die Sonne knallt, das Gesäss tut weh, und plötzlich wird die Strecke hügelig. Die langen Abfahrten mit bis zu sechsundvierzig Stundenkilometern Geschwindigkeit können nicht darüber hinweg täuschen, dass der Aufstieg mühselig ist. Dabei sind es nur Hügel.

Froh, angekommen zu sein, lege ich mich erstmal für eine Stunde ins Bett, um meinem Körper Entspannung zu gönnen. Danach eine Dusche. Ich bin wirklich völlig fertig. Gut und richtig, dass die nächsten zwei Etappen deutlich kürzer sind. Abends geht ein Gewitterregen durch, und ich beschäftige mich mit preussischer Geschichte. Kann mich auch in der Bibliothek der Jugendherberge mit neuer Literatur eindecken für die weitere Reise.

Das [Dom Pielgrzymia](#) (Haus der Pilger) in Częstochowa, wo ich ursprünglich übernachten wollte, sagt ab, wie ich per email erfahre, aber sie nennen mir drei alternative Adressen. Nun gut, dann werde ich eben die nächsten Tage nutzen, um eine alternative Unterkunft zu organisieren.

## 3. Tag Samstag, 26.07.2008

Bremsdorfer Mühle - [Neuzelle](#) - via Oder-Neisse-Radweg - Guben - [Gubin](#)  
[Kloster Neuzelle](#)  
[Guben: Plastinarium](#)

Unterkunft: [Dom Turysty PTTK Gubin](#),  
ul. Obrońców Pokoju 18, 66-620 Gubin

Abfahrt 0940 MESZ  
Ankunft 14:30 MESZ  
gefahrne km 55,1

Im Kloster Neuzelle will ich unbedingt vorbeifahren, nicht zuletzt deshalb, weil meine Eltern davon berichteten, und gerne einmal wieder einen Ausflug dorthin





machen möchten - Grund genug für einen Abstecher. Barock ist nun überhaupt nicht der Stil meines Geschmacks, aber der erste Eindruck ist durchaus überwältigend. Ich komme gerade zu einer Taufe, die dort gefeiert wird, und wegen der Hinweise - Bitte nicht stören, Gottesdienst - war die Kirche leerer als sonst. Innen ist es deutlich kühler als in der brennenden Sonne draussen. Und zu entdecken gibt es doch das eine oder andere interessante Detail, sowohl in der Kirche, als auch auf dem Gelände. In Neuzelle stelle ich das Fahrrad einfach mit den Gepäcktaschen ab vor der Pforte - wie viele andere Fahrradwanderer auch, in der Hoffnung, dass sich daran keiner zu schaffen macht. Ich werde das wohl immer von Situation zu Situation neu einschätzen müssen, ob das geht oder nicht.

Auf dem Weg nach Neuzelle bewahrt mich eine freundliche Frau davor, nicht den Weg von Treppeln nach Cummerow zu nehmen, sondern - den etwas weiteren - über Möbiskroge - ich würde unglücklich werden wegen des Kopfsteinpflasters, während der ausgeschilderte, reguläre Weg sogar einen Fahrradstreifen bietet - und so ist es auch. Ein erster, sehr klarer Hinweis darauf, doch nicht die aller kleinsten Nebenstrassen zu befahren, schliesslich will ich ja vorankommen. Ein Schild während meines Spaziergangs rund um das Klostergelände inspiriert mich, den weiteren Weg über den Oder-Neisse-Fahrradweg zu wählen. Trotz der Mehrkilometer ist es nicht übel, auf oder neben dem Oderdeich und später dem Neisse- deich zu fahren, ohne Autos. Aber es ist zeitweise sehr hoppelig.



Das PTTK-Hotel mit Toilette und Dusche auf dem Gang ist preisgünstig, zentral in unmittelbarer Nähe der Neissebrücke und völlig okay. Ich nutze die Zeit, um dem Plastinarium einen Besuch abzustatten und sehe sogar Gunter von Hagens an mir vorbeilaufen. Bevor ich realisiere, dass er es war, und zu reagieren versuche, ist er aber schon um die Ecke verschwunden. Wichtig am Plastinarium übrigens ist weniger die Ausstellung mit den Plastinaten, als vielmehr die Werkstatt, in der tote Menschen und Teile davon bearbeitet werden. Vielleicht einmal abgesehen davon, dass nun jeder mit einem Plastinations-Heimwerker-Set demnächst seine verstorbenen Liebsten selbst plastiniert und dann in die Ecke stellt, war für mich diese Auseinandersetzung mit toten Menschen wichtig und weiterbringend. So, wie ich als unerfahrener Stadtmensch völlig beeindruckt war, wie Tante Erna vor meinen Augen ein geschlachtetes Huhn ausnahm, und ich dadurch viel verstehen konnte von den Prinzipien des Lebens, so hat auch gerade der Besuch der Werkstatt für mich den menschlichen Körper in seiner Schönheit und Vergänglichkeit deutlich ins Bewusstsein gerückt. Bei all der Arbeit - die dort erstaunlich viele Menschen an den Körpern zu leisten hatten um sie zu anatomisieren - hatte ich für keine Sekunde den Eindruck, es ginge hier würdelos zu. Es stank auch gar nicht so, wie ich mir vorstellte, dass Tod riecht, muffig und alt, sondern eher nach chemischen Lösungen.



Heute musste ich auch noch erfahren, dass es nichts wird mit meiner Professoren-Stelle in Esslingen. Ich hatte eine optimistische Erwartung und hätte mich gefreut, sie anzutreten. Nun ist auf eine ganz andere Weise wahr geworden, was ich mir unter anderem von dieser Wallfahrt nach Czestochowa erhofft hatte, nämlich Klarheit. Ich werde also statt dessen ersteinmal ein Forschungsvorhaben vorbereiten und organisieren, und habe immer noch genug andere Gelegenheiten, Zeit und Kraft, mich auf weitere Professuren zu bewerben.

Die Herausforderung der nächsten Tage wird sein, wie ich mit den künftigen Etappen zurecht komme. Fünfundneunzig Kilometer sind keine Kleinigkeit. Ich muss mich vor allem mental darauf vorbereiten und überlegen, wie ich das taktisch angehe, etwa indem ich die Strecke in Teiletappen zerlege oder mir bewusst Pausen organisiere.

Die Herausforderung der nächsten Tage wird sein, wie ich mit den künftigen Etappen zurecht komme. Fünfundneunzig Kilometer sind keine Kleinigkeit. Ich muss mich vor allem mental darauf vorbereiten und überlegen, wie ich das taktisch angehe, etwa indem ich die Strecke in Teiletappen zerlege oder mir bewusst Pausen organisiere.

Abends finde ich vor der Tourismus-Information noch einen Konzerthinweis. Da der Eintritt an der Abendkasse nur 4 Euro beträgt, denke ich, das kann ich mir leisten, auch wenn die Ankündigung nicht gerade meinem Geschmack entspricht - eine Liedermacherin. Allerdings werde ich angenehm enttäuscht, und ich bin beeindruckt von der Musikerin, ihrer Stimme und ihrem Gitarrenspiel. [Merino](#) nennt sich das Restaurant in der Mittelstrasse 18 in [Guben](#), einem kulturellen Zentrums namens [Fabrik](#). Die Sängerin kommt aus Berlin und heißt [CC Adams](#), spielt Country und Folk Musik, und eine Reihe der Texte ist trivial, nach dem Motto *boy love girl, and she is so sad, because he loves another girl*. Ich frage mich den ganzen Abend lang - gute Musik und reaktionäre Inhalt, wie so geht das so oft zusammen? Aber CC Adams spielt auch politische Country-Stücke, etwa von den [Dixie Chicks](#), die in den USA von fast allen Sendern boykottiert worden sind, weil sie es wagten, Präsident Bush und seine irakische Kriegspolitik zu kritisieren. Beeindruckt fahre ich nach Polen in mein Hotelzimmer zurück.



#### 4. Tag Sonntag, 27.07.2008

Gubin - via Starosiedle (286), Lubsko, Jasien Drozkow (287) - [Żary](#)

Abfahrt 0950 MESZ  
Ankunft 1440 MESZ  
Gefahrenre km 54,3

Unterkunft: [Hotel "ŁUŻYCKI"](#), ul. Buczka 15, 68 - 200 Żary,



Ich quäle mich. Es will nicht rollen. Ich komme nicht in einen Tritt. Es ist endlos heiss. Und dann noch phasenweise ein Asphalt wie Honig, gerade an sonnenbeschienenen, knallheissen Passagen bergauf. Ich trete und habe das Gefühl, ich komme nicht vorwärts. Die Strecke will kein Ende nehmen, jeder Blick auf das Tacho zeigt das selbe deprimierende Ergebnis. Ich komme nicht voran. Es geht nicht weiter. Aber irgendwann doch, die Erlösung, das Stadtschild von Żary. Die Unterkunft ist, nachdem ich mitten in der Stadt an einem Eisstand Halt gemacht habe, leicht zu finden. Einfach die vorige Strasse runter, fast am Bahnhof. Ein grosses, einfaches Hotel, mit grossen und vor allem hohen Zimmern, Toilette und Dusche auf dem Flur, aber ich sehe fast gar nichts von den anderen Gästen.

Den Abend nutze ich für einen guten Stadtspaziergang. Żary ist auf dem zweiten Blick eine schöne Stadt. Die mittelalterliche Struktur eines Städtchens ist noch gut erkennbar, auch wenn viel zu sanieren ist, insbesondere das riesige Stadtschloss am nordwestlichem Rand. Wenn sich das mal nicht ein privater Investor unter den Nagel reisst, oder die EU finanziert, was bei der Grösse des Objekts und der Kleinheit der Stadt nur schwer zu denken ist. Überhaupt habe ich den Eindruck, dass der moderne EU-Kapitalismus mehr und mehr das alte, realsozialistische Polen durchdringt und umgestaltet. Das Alte wird zur seelenlosen, aber verwertbaren Staffage.



Es wird Frühstück geben, erfahre ich bei meiner abendlichen Rückkehr. Das sei im Preis mit inbegriffen. Ich melde mich für acht Uhr an, schliesslich habe ich morgen eine weite Etappe vor mir.



Vorbildlich in dieser Stadt: Rund um das Rathaus ist ein öffentlicher, kostenloser Hotspot eingerichtet. Wenn ich eines Tages wieder in der Stadt bin, werde ich davor sicher Gebrauch machen, vorausgesetzt, die Rechner wiegen dann höchstens nur noch ein Viertel von dem, was sie jetzt wiegen. Ich habe es getestet, mit meinem 4 Kilo schweren Laptop auf dem Rücken fünfundzwanzig Kilometer Fahrrad zu fahren, und dann kurzerhand beschlossen, dass es nicht notwendig ist, den mitzuschleppen.

## 5. Tag Montag, 28.07.2008

Żary - via [Żagań](#) - Szprotowa - Pryemkow, Chocianow - Trzebnice - Krzeczyn Wielki - [Lubin](#)

Abfahrt 0840 MESZ

Ankunft 1500 MESZ

gefahrte km 97,3

Unterkunft: [Hotel Interferie Lubin](#)

- Ul. M. Skłodowskiej- Curie 176 - 59 - 300 Lubin



Ehrlich gesagt, ich hatte Angst vor dieser Etappe nach dem gestrigen Tag. Und mir tut immer noch das Gesäss weh. Aber es kommt anders. Ich bin schon deutlich vor acht Uhr wach, packe in Ruhe meine Sachen zusammen, bin kurz vor acht unter im Hotel im Frühstücksraum, kann zwischen Rührei und Twarog (Quarkkäse) wählen und bin zufrieden. Ausreichend mit Getränken versorgt, die ich gestern noch eingekauft habe, öle ich nochmal die Kette, packe sorgfältig das Fahrrad und fahre los. Und es rollte rollt und rollt. Zwischenzeitlich erreiche ich eine Durchschnittsgeschwindigkeit von fast neunzehn Kilometern in der Stunde, wie mein Fahrradcomputer anzeigt. Und dabei habe ich wahrlich nicht das Gefühl, mich zu hetzen. Das ist Lust am Fahren.

Auch das Hotel ist super. Etwa einen Kilometer ausserhalb der Stadt am Stadion erhalte ich für den Preis von einem Einbettzimmer eine ganze Einzimmerwohnung mit Küchentrakt, Bad und Badewanne (davon habe ich auch schön Gebrauch gemacht), Radio, Fernseher und Balkon. Welch ein Luxus. Ich nutze die Gelegenheit, mein langärmliges Fahrthemd zu waschen und zum Trocknen aufzuhängen, es ist in der Abendsonne in keinen zwei Stunden vollständig trocken.

Nur mit der Stadt kann ich nichts wirklich anfangen. Ich finde sie abweisend. Zu gross, um die Attraktivität einer Kleinstadt zu haben, zu klein, um alles das zu haben, was eine Grosstadt so anziehend macht. Oder liegt es an mir? Bemerkenswert ist lediglich eine zentrale Ausstellung in der Stadt zu [Witold Pilecki](#), einem polnischen Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus, der am Warschauer Aufstand teilnahm und schliesslich 1948 von den polnischen kommunistischen Machthabern hingerichtet. Leider nur in polnischer und englischer Sprache, aber immerhin auch im Internet ([www.pilecki.ipn.gov.pl](http://www.pilecki.ipn.gov.pl)) gut dokumentiert.

Ich kaufe in einem Supermarkt noch etwas Brot und Wurst und Getränke für den morgigen Tag und trolle mich dann in mein Hotel.



## 6. Tag Dienstag, 29.07.2008

Lubin - 36 - Scinawa - 340 - Wolów - Brzeg Dolny (Fähre) - Księgnice - Lenartowice - Brzezipka Sredzka - Wilkszyn - 336 - [Wrocław](#)

Abfahrt 1000 MESZ

Ankunft 1830 MESZ

gefahrne km 92,6 und 6 km verfahren

Unterkunft: [Dizzy Daisy Summer Hostel](#),

Pl. Grunwaldzki 63 - 50-366 Wrocław



Der heutige Tag ist eine Quälerei, weil ich mal wieder keinen Tritt finde. Wahrscheinlich muss ich bei langen Etappen wirklich früh los, um in der Morgenkühle das erste Drittel sicher einzufahren. Dazu das ständige Knacken im Tretlager, das unglaublich demoralisierend auf mich wirkt. Auch verfare ich mich noch, weil ich nicht genau genug die Karte studiert habe und einem falschen Abzweig folge. Nach immerhin 3 Kilometern und einem irgendwie unpassenden Ortshinweisschild entdecke ich den Fehler und kehr um. Heute will es aber auch gar nicht laufen. Immer und immer wieder rede ich auf mich selbst ein und sage mir, Hauptsache im Sattel bleiben und irgendwie langsam vorwärtskommen. Irgendwann sage ich mir, heute muss ich über den Kampf ins Spiel finden. Dann eben ganz langsam, mit ganz vielen Pausen, und dann eben irgendwann spät ankommen. Hauptsache ankommen. Schließlich endlich, etwa fünfundzwanzig Kilometer vor dem Ziel fasse ich dann doch wieder Mut und es rollte sich leichter. Wrocław zeigt sich zuerst als Moloch, dann aber von besseren Seiten.

Dennoch hat dieser Tag einige Höhepunkte. Dazu zählt die Fahrt über eine noch handbetriebene Seilfähre über die Oder bei Brzeg Dolny und die anschließende Fahrt über einsame Landstraßen. Das Hostel in Wrocław ist nicht ganz leicht zu finden, weil auch die Beschreibung nicht eindeutig ist. Ich verfare mich und brauche eine gute halbe Stunde, bis ich endlich ankomme. Abends entschlief ich mich noch zu einem Stadtpaziergang. Im [IntermaX Internet Cafe](#) - Psie Budy 10/11 - Wrocław schreibe ich an meinen Fahrtbericht.

## 7. Tag Mittwoch, 30.07.2008

Wrocław

Unterkunft: [Dizzy Daisy Summer Hostel](#),

Pl. Grunwaldzki 63 - 50-366 Wrocław

### Stadtbesichtigung

Die [Kathedrale](#) des Bistums Wrocław, immerhin das Mutterbistum Berlins, erlaubt von seinem nördlichen Turm einen hervorragenden Blick über die Stadt. Allerdings kostet das 5 Złoty, und es ist auch noch notwendig, den sehr unfreundlichen Menschen am Kassenhäuschen zu überstehen, der der Meinung ist, dass selbstverständlich alle Leute, die Polen besuchen, auch verdammt noch mal polnisch sprechen müssten, schliesslich war er ja auch mal in England und hat dort englisch gesprochen. Welch eine bornierte Logik. Dafür geht es nach etwa dreissig steilen Stufen einer engen Wendeltreppe mit dem Fahrstuhl weiter, und die Aussicht oben, das Glockengeläut und das Glockenspiel entschädigen sowohl für den (geringen) Preis als auch für den Menschen an der Kasse.



**Raclawice** war die Mutter aller Schlachten. Jedenfalls für die Polen. Denn dort hat [Tadeusz Kosciuszku](#) im Jahr 1794 ein Heer aus Soldaten und Bauern in eine Schlacht gegen die Russen und Kosacken geführt und diese dann auch gewonnen, obwohl die Kräfteverhältnisse eindeutig nicht dafür sprachen. Der Ausgang dieser Schlacht hat zu allgemeinen Aufständen in Polen geführt, nur insgesamt wurde der Krieg dann schliesslich endlich doch verloren. Aber diese Schlacht blieb ein Symbol für den polnischen Willen, für eine eigenen nationale Identität zu kämpfen. Mit Blick auf den einhundertsten Jahrestag dieser Schlacht kam [Jan Styka](#) auf die Idee, dass in einem überdimensionalen Panoramabild festzuhalten, eine Mode, die in ganz Europa im Zeitraum etwa von Mitte des 19. Jahrhunderts bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts verbreitet war. So wurde im Jahr 1894, zum hundertjährigen Jubiläum dieser Schlacht anlässlich einer Nationalausstellung ein solches Panoramabild in [Lemberg/Lwow](#) gefertigt und gezeigt. Lemberg wurde nach Ende des 2. Weltkrieges russisch, das Panoramabild wurde schon während des 2. Weltkriegs zum Schutz vor Luftangriffen evakuiert und gelangte schliesslich nach Wrocław. Da im sozialistischen Polen ein solches Bild nicht gezeigt werden sollte, war die Forderung nach einer Rekonstruktion dieses Bildes eine Position der polnischen Opposition. Im Jahr 1985 war es dann soweit, dass das [Panorama von Raclawice](#) in einem eigens dafür geschaffenen Bau als eine Rekonstruktion des Originals aus Lwow gezeigt werden konnte. Insofern ist ein Besuch beim Panorama von Raclawice trotz der 20 Złoty Eintritt lohnenswert, und für ein tieferes Verständnis der polnischen Geschichte schlichtweg unerlässlich. Die halbstündige eingespielte Erläuterung erklärt die 5 Szenen des Panoramabildes und wird in mehreren Sprachen angeboten ([www.panoramaraclawicka.pl](http://www.panoramaraclawicka.pl)). Das Grab von Tadeusz Kościuszko ist übrigens auf dem [Wawel](#) in Krakau zu finden.



Im Jahr 1985 war es dann soweit, dass das [Panorama von Raclawice](#) in einem eigens dafür geschaffenen Bau als eine Rekonstruktion des Originals aus Lwow gezeigt werden konnte. Insofern ist ein Besuch beim Panorama von Raclawice trotz der 20 Złoty Eintritt lohnenswert, und für ein tieferes Verständnis der polnischen Geschichte schlichtweg unerlässlich. Die halbstündige eingespielte Erläuterung erklärt die 5 Szenen des Panoramabildes und wird in mehreren Sprachen angeboten ([www.panoramaraclawicka.pl](http://www.panoramaraclawicka.pl)). Das Grab von Tadeusz Kościuszko ist übrigens auf dem [Wawel](#) in Krakau zu finden.

**Bootsfahrt.** Wrocław ohne die Odra/Oder wäre undenkbar, da die Oder ein wichtiger Transportweg ist, und die Stadt ist sicher deshalb entstanden, weil die Lage es erlaubt, hier Handel zu treiben und vor allem auch den Fluss als Handelsweg zu kontrollieren. Die Inseln sind die romantischen Plätze der Stadt, einige davon sind auch ausdrücklich zu Erholungszwecken gestaltet, mittlerweile. Deswegen gehört eine kleine Rundfahrt auf der Oder unbedingt zu einem Stadtprogramm dazu. Es gibt wenigstens zwei grosse Passagierschiffe und ein kleines an Haltestellen an der Piasek-Insel, dazu an anderer Stelle die Möglichkeit, Motorboote oder Kajaks auszuleihen. Die Fahrt kommt zustande, wenn genug Passagiere mitfahren wollen, was nicht immer der Fall ist. Unterschiedliche Routen werden angeboten ([www.statekpasazerski.pl](http://www.statekpasazerski.pl)). Ich habe das Glück, dass eine solche Bootsreise zustanden kommt und freue mich.





**HooDoo.** Der schlacksige Sänger singt, als hätten sie die Stücke gerade erst gestern geprobt, und als wäre alles vollkommen neu und erstaunlich. Dazu spielt er eine unverfrorene Mundharmonika, fernab von allen Klischees. Ebenso beiläufig wie präsent. Die Band, neben dem Sänger und Mundharmonikaspieler noch ein Gitarrist, ein Schlagzeuger, ein Keyborder, sie fangen an mit Blues, dann geht es über in Jazzrock, auf einmal ist es Funk, Groove, Dancehall und dann wieder Blues. Tanz, Party und Gute-Laune Musik auf höchstem Niveau. Die jungen Leute stehen auf der Bühne, irgendwer fängt an, und alle steigen ein. Als ob die Absprachen über die Stücke erst auf der Bühne getroffen werden. Spontan, unverbraucht, direkt, gut. Den etwa 80 Zuschauern hat es gefallen, satte zwei Stunden Musik in zwei Sets. Und die Location, am nordöstlichen Teil der Altstadt gelegen, ist auch in Ordnung. Ein gelungener Abend.



[Rura Jazz Club](#), ul. Łazienna 4 - 50-133 Wrocław, 20:30 Uhr: [HooDoo](#)

Zum Dizzy Daisy Hostel ist eigentlich nichts zu sagen, ausser, dass die Website moderner ist als das eigentliche Hostel. Hierbei handelt es sich um ein umgenutztes Studentenwohnheim, und die Einrichtung scheint bisweilen noch wirklich aus realsozialistischen Zeiten zu stammen. Es ist nicht barrierefrei - wie übrigens die meisten der Unterkünfte auf dieser Wegstrecke nicht - und leicht zu finden auch nicht, da es in unmittelbarer Nähe sowohl eine ul. Grundwaldski, einen Platz namens Plac Grunwaldski und eine Strasse mit diesem Namen gibt. Obacht ist also angesagt. Die Preise sind moderat, an der Rezeption wird auf Nachfrage morgens Kaffee oder Tee gekocht - das ist im Preis inbegriffen, und die beiden angebotenen kostenlosen Internet-Rechner sind auch verfügbar, sofern mensch zu eher ungewöhnlichen Zeiten surft - sonst sitzt in der Regel immer jemand davor. Also, nicht die schlechteste Unterkunft mit etwa einem viertelstündigen Fussweg zur Innenstadt und moderaten Preisen.



## 8. Tag Donnerstag, 31.07.2008

Wrocław -Wojnów - Kamieniec Wrocławski - Jelcz - Bystryca - Lubsza - Karłowice - Popielow - Dobrze Wielkie - [Opole](#) (um 95 km)  
Abfahrt 0825 MESZ  
Ankunft 1535 MESZ  
gefahrte km 99,6

Unterkunft: [Zespół Placówek Oświatowych Szkolne Schronisko Młodzieżowe](#)

- ul. Torowa 7 - 45-073 Opole

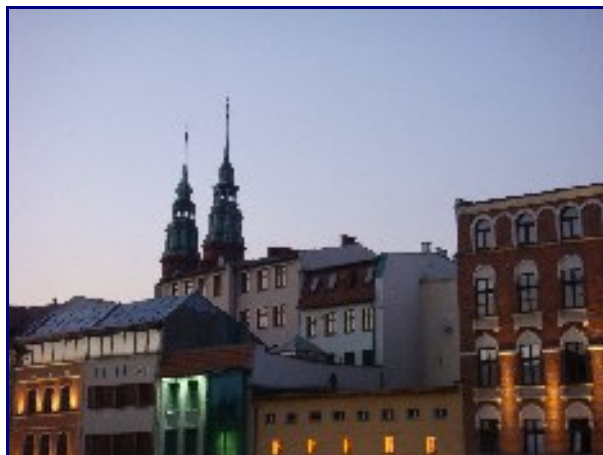
Nach einem Tag Fahr(rad)pause wieder annähernd einhundert Kilometer zu fahren - wie wird das gehen? Es geht gut, weil offenbar der Körper es goutiert, einmal ausspannen zu können. Der Weg aus der Stadt raus ist vom Hostel Dizzy Daisy gut zu finden, und die Trasse folgt dem Verlauf der Oder, ist also weitgehend flach. Sicher hilft beim Fahren auch, aus vorangegan-



der. Die Trasse folgt dem Verlauf der Oder, ist also weitgehend flach. Sicher hilft beim Fahren auch, aus vorangegan-

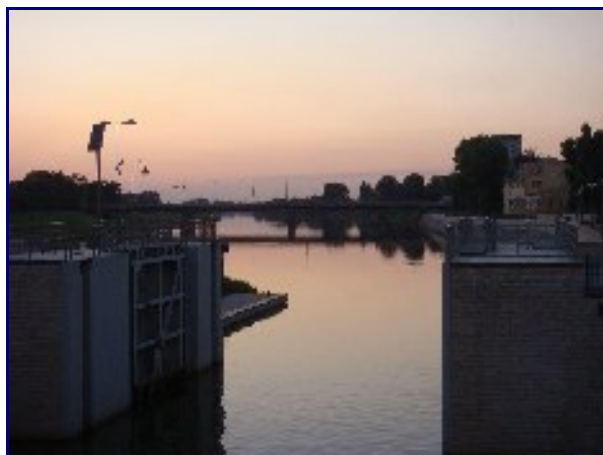
genen Etappen zu wissen, wie lang einhundert Kilometer sein können und dies entsprechend mit Verstand, also ruhig, besonnen und ausdauernd anzugehen und lieber eine Pause zu viel als zu wenig zu machen. Denn dass das Ziel erreichbar ist, steht nicht mehr in Frage.

Die Unterkunft in Opole ist nicht ganz leicht zu finden, hinter dem Bahnhof in östlicher Richtung gibt es eine Gleisüberführung, und nach guten fünfhundert Metern Strasse gibt es links einen Bahnübergang, dem sich eine Strasse anschliesst. Diese muss durch ein Industriegebiet wieder zurück gefahren werden, um zur Jugendherberge zu gelangen. Es wäre auch möglich, gleich am Ende der Gleisüberquerung links die Treppen zu nehmen und dem Schotterweg zu folgen, aber dieser Weg wird mir erst gezeigt, nachdem ich angekommen bin.



Die Jugendherberge in Opole ist ein alter Schuppen, an dem wenigstens die Fenster und der Eingangsbereich modernisiert worden sind. In der Nähe ist das Tierheim, doch ich habe das Glück und bekomme ein Zimmer in die andere Richtung, so dass ich nicht gestört werde. Zu meiner Überraschung finde ich kaum Jugendliche in der Jugendherberge - doch, eine studentische Gruppe - sondern überwiegend Handwerker- und Bauarbeitergruppen, die offenbar in Opole zeitweilig arbeiten und hier eine preisgünstige Unterkunft gefunden haben. Die sanitären Umstände sind nicht optimal, und zum ersten Mal benötige ich das mitgenommene Klopapier, da auf der Toilette keines Vorhanden ist. Dafür werden in der Jugendherberge 3 kostenfreie Internet-Zugänge bereit gestellt und die Kosten der Unterkunft betragen 15 Złoty und noch einmal 6 Złoty für das Bettzeug, also insgesamt 21 Złoty, also so preisgünstig wie bisher nirgends auf dieser Reise, kein Grund also, die Nase zu rümpfen. (Der Kurs während meiner Reise betrug etwa 1€ : 3,3 Złoty, so daß ich umgerechnet etwa 6,40 € für die Übernachtung bezahlt habe).

ich nicht gestört werde. Zu meiner Überraschung finde ich kaum Jugendliche in der Jugendherberge - doch, eine studentische Gruppe - sondern überwiegend



Das Stadtzentrum von Opole ist übersichtlich, auch hier ist die Oderinsel einen Besuch wert. Wie auch schon in Breslau fällt auf, wie wichtig sorgfältiges Navigieren auf der auch hier noch schiffbaren Oder ist. Vor der Stadt gibt es ein grosses Wehr - und links davon eine Schleuse. In Richtung Wehr zu fahren, das ist schnell passiert und sicher nicht gefahrlos. Das Rathaus, inmitten des Marktplatzes, mutet in seiner Architektur, die im Stil des florentinischen Palazzo Vecchio gehalten ist, etwas befremdlich an. Wie auch schon in Breslau dominieren Kneipen und Restaurants mit unzähligen überdachten Konsumplätzen das Bild. Organisiert ist eine sommerliche Open-Air-Konzert-Reihe, und heute spielt [Matelot](#) einen handwerklich gut gemachten Minne- und Mittelalter-Rock mit Irischen und Keltischen Einflüssen (Dudelsack, Flöte und Harmonium), allerdings, so recht Stimmung will nicht aufkommen, und wahrhaft überzeugend ist die Band nicht.

Auf der Oderinsel ist der einundfünfzig Meter hohe Piastenturm das letzte Relikt eines Schlosses, das vermutlich ab 1217 entstand und den [Piasten](#) gehörte, aber nach deren Aussterben 1532 zunehmend verfiel. 1931 wurde das Schloss dann - bis auf jeden Turm - abgerissen und an dessen Stelle entstand von 1932 bis 1936 ein modernes Regierungs- und Verwaltungsgebäude. Der Südwesten und Süden der Oderinsel ist eine Grünanlage, in der ein Spaziergang lohnenswert ist.





Bemerkenswert ist auf dem Rynek, dem zentralen Marktplatz eine Ausstellung eines Projekts, das von dem Museum des Oppelner Dorfes angestossen ist und eine (virtuelle) Fotothek des schlesischen Dorflebens vor 1945 darstellt. Die durchweg in schwarzweiss gehaltenen Fotografien zeigen nicht nur die Situation der Ortschaften vor dem 2. Weltkrieg, sondern

auch typische Situationen aus dem Leben, wie Ernte, Wallfahrten, Sport und Freizeit, sowie Gruppen-, Familien-, Hochzeitsfotos und weiteres mehr. Ein guter Einblick in das Leben zu dieser Zeit. ([FOTOTEKĘ ŚLĄSKA](#)). Ich bin beeindruckt, mit welcher Offenheit deutsche Geschichte inzwischen hier an zentraler Stelle dargestellt werden kann.

## 9. Tag Freitag, 01.08.2008

Opole - Turawa - Bierdzany - 494 - Olesno - Przystajn - Wreczyca Wielky - [Częstochowa](#) / [Jasna Góra](#) (um 90 km)  
Abfahrt 0835 MESZ

Ankunft Jasna Góra 16:10 MESZ

Ankunft Unterkunft 1710 MESZ

gefahrte km 110,2

Unterkunft: [Hotel Bar Haga](#)

ul. Katedralna 9, 42-200 Częstochowa

Auf einmal sehe ich sie, völlig überraschend und unvermittelt, die schwarze Madonna. Nach einer langen und bisweilen mühsamen Fahrt über die Landstrassen und und die wenigen Fahrradwege ist endlich von weitem die Turmspitze von Jasna Góra zu sehen. Ich nähere mich der Stadt aus nordwestlicher Richtung und fahre direkt auf das Klostergebiet zu. Über Treppen und einem Fussgängerweg erreiche ich die Vorderseite, den großen Versammlungsplatz, der fast völlig menschenleer ist. Wenn ich schon einmal hier bin, dann will ich sie auch sehen, die Schwarze Madonna, bevor ich in meine Unterkunft fahre, denke ich mir. Ich schiebe mein Fahrrad an der hohen, wie eine Festung wirkende Klostermauer entlang, entdecke auf der linken Seite dieser Bastion den Schriftzug *Jasna Góra Wita Pielgrzymów* - Jasna Góra begrüßt die Pilger.

Etwas ratlos sehe ich mich nach einem Eingang um, blicke auf und dann sehe sie, die Schwarze Madonna. Nicht das Original, aber eine originale Vergrößerung genau auf der stadtzugewandten Seite des Klosters in der Mitte, eine zentrale Ikone öffentlich zur Schau gestellt. Das Ziel meiner Reise - ich habe es erreicht. Ich lehne das Fahrrad an die Mauer, nehme meine lauwarmer Selters und mache auf der großen Wiese vor Jasna Góra im Angesicht der Schwarzen Madonna eine Rast - voller Dankbarkeit für gelungene Reise und dass ich gut angekommen bin, verschwitzt, erschöpft und begeistert wie ich bin. Die Schwarze Madonna - ein weiter Weg für eine schöne Begegnung. Morgen werde ich sie näher kennen lernen. Aber heute, heute habe ich sie für ein paar Momente nur für mich allein.

Ich fahre den Berg hinunter auf die Aleja Najświętszej Maryi Panny - eine grosse breite Allee, die zum Teil Fussgängerzone ist - und die Jasna Góra mit dem Bahnhof verbindet. Auf einmal heulen überall Sirenen auf, ein grosser Teil der Menschen bleibt still stehen für eine Schweigeminute. Ich bleibe auch stehen, frage mich warum und frage nach. "Heute ist der Gedenktag des [Warschauer Aufstands](#) im Jahr 1944.", wird mir zur Antwort gegeben. "Oh je," sage ich etwas flapsig, weil dazu nichts besseres einfällt, "mal wieder unsere Schuld!" "Nein, nein," wird mir entschieden geantwortet, "mit Schuld hat das nichts mehr zu tun, das ist Geschichte!"





Ich bin dankbar, dass das so gesehen wird und doch ein wenig peinlich berührt, weil ich das durchaus hätte wissen können.

Ich setze meinen Weg fort und finde schnell am Ende der Allee den Bahnhof und die ul. Katedralna, wo mein Hotel liegt. Die sich im Anblick des Bahnhofsvierters einstellende Befürchtung, welche Absteige mich hier erwarten könnte, legt sich schnell. Das Zimmer im Hotel Haga ist geschmackvoll hellblau eingerichtet und freundlich.

Mein Fahrrad wird im Keller des Hotels weggeschlossen, ich werde es in den nächsten Tagen nicht mehr brauchen.

## 10. Tag Samstag, 02.08.2008

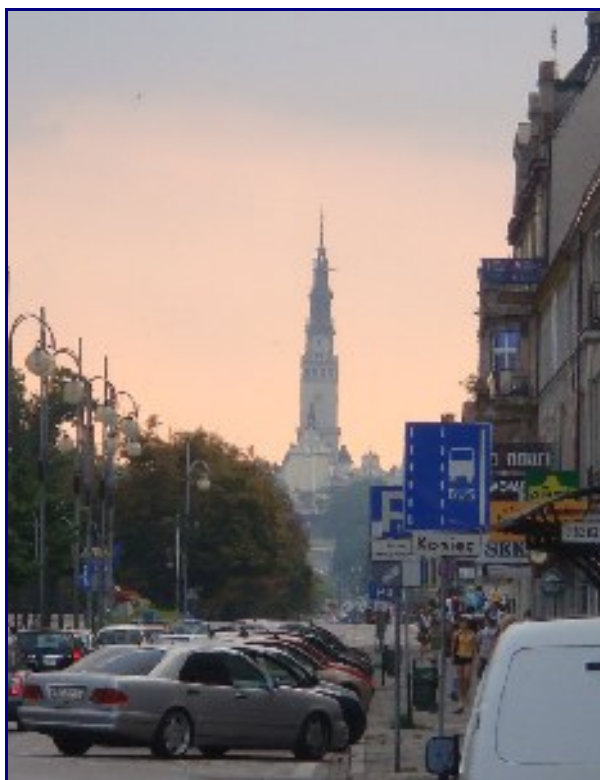
Jasna Góra

Es gibt eine Seite einer Pilgerfahrt, die äusserst profan ist. Seit Tagen beschäftigt mich das Problem, dass meine Hose einen Riss hat, verursacht durch eine leicht deformierte Niete in meinem ansonsten einwandfreien Leder-sattel. Der Riss wurde nicht kleiner, sondern nahm schon eher peinliche Ausmasse an. Bedauerlicherweise hatte ich vergessen, noch eine weitere Hose mitzunehmen. Aus Kostengründen ist die Massnahme der ersten Wahl eine Reparatur, und deshalb ist ein Gang zu einem Schneider vonnöten, um passenden Flickstoff aufzutreiben, und ein paar Häuser weiter finde ich in einem Geschäft für Pfennigartikel ein Nähset mit Nadel und Faden. Das Flicker selbst nimmt die kürzeste Zeit in Anspruch. Und dann ist das wichtigste geschafft, und es geht darum, Jasna Góra zu erkunden.

Jasna Góra, zu deutsch Heller Berg, ist ein 293 Meter hoher Kalkhügel und - vielleicht einmal abgesehen vom [Wawel](#) - so etwas wie das historische, kulturelle und geistige Zentrum Polens.

Zwischen 1367 und 1372 rief der Piastenherzog [Władysław von Oppeln](#) als Statthalter des ungarischen Königs [Ludwig I.](#) Mönche des [Paulinerordens](#) aus Ungarn nach Polen und übergab ihnen im Jahr 1382 Jasna Góra mit der kleinen Kirche *Unserer Lieben Jungfrau Maria der Helferin* zum Geschenk in Verbindung mit der Aufgabe, ein Heiligenbild der Mutter Gottes, das in Polen seit Jahrhunderten verehrt wurde, zu bewachen. Dieses Bild hatte [Władysław von Oppeln](#) aus der Stadt Belz in der Ukraine hierher gebracht.

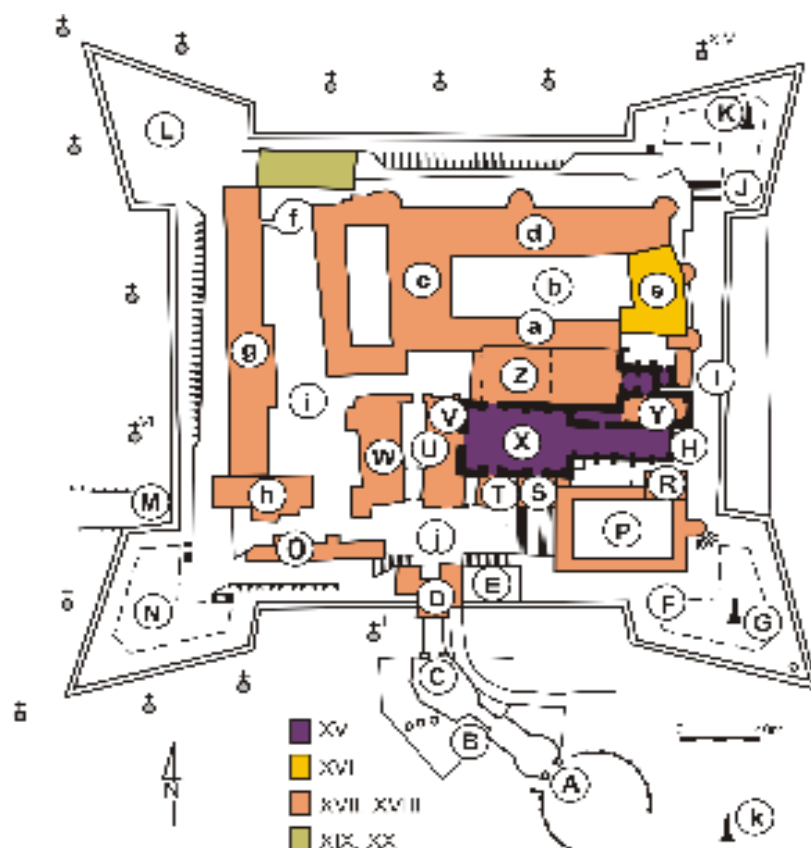
Die Legende sagt, dass das [Bild vom Evangelisten Lukas auf einem Brett des Tisches gemalt](#) worden sei, an dem die Heilige Familie betete und speiste. Kaiser Konstantin soll es von Jerusalem nach Konstantinopel, dem heutigen Istanbul gebracht haben. Auf abenteuerlichen Wegen soll es Jahrhunderte später nach Polen gebracht worden sein. Belegt sind diese Legenden jedoch nicht. Gesichert ist aber, dass das Bild im Jahr 1430 bei einem Überfall schwer beschädigt wurde. Daraufhin wurde es zum Hof des [Jagiełlonen](#)-Königs [Władysław II.](#) in Krakau gebracht und von polnischen Künstlern restauriert. Dies gelang aber nicht, da die Maler und Restauratoren versuchten, auf das Madonnenbild, das mit einer Wachsmaltechnik geschaffen wurde, [Temperafarben](#) aufzubringen. Daher wurde das Wachs entfernt und eine möglichst originalgetreue Kopie des Bildes geschaffen. Die Spuren der Schwerthiebe wurden zur Erinnerung nachgeritzt. Die Schändung und "Restaurierung" des Bildes steigerte die Berühmtheit des Wallfahrtsortes, wo nun eine zweite, deutlich grössere Kirche gebaut wurde. 1621 begann der polnische König [Władysław IV. Wasa](#) mit dem Bau von Verteidigungsanlagen, Jasna Góra wurde zur *Festung Mariens* ausgebaut.



Vollständig zur Legende und zum Symbol für die Unabhängigkeit sowie die Einheit von Nation und Religion in Polen wurde die Wallfahrtsstätte im Jahr 1655 durch die erfolgreiche [Verteidigung einer 40tägigen Belagerung](#) im [Schwedisch-Polnischen Krieg](#). Der Berg wurde von 3000 regulären schwedischen Soldaten - de facto waren es mehrheitlich deutsche Söldner - unter der Leitung von Burchard Müller von der Lühnen umzingeln und belagert. Dem standen etwa 260 Verteidiger unter Leitung des Priors Pater Augustin Kordecki gegenüber. Nach 40 Tagen brachen die Schweden die Belagerung ab, Jasna Góra war erfolgreich verteidigt. Der Sieg wurde dabei weder dem militärischen Können der Verteidiger und auch nicht den Verteidigungsanlagen zugeschrieben, sondern nur dem Schutz der Mutter Gottes selbst. Der danach beginnende landesweite Widerstand gegen die schwedischen Eindringlinge führte zunächst zu einer ganzen Reihe polnischer Niederlagen. Ein polnischer Sieg konnte erst durch ein Bündnis mit dem muslimischen [Krim-Khan](#) und seinen tatarischen Hilfstruppen erzielt werden. 1656 legte der polnische König [Johann II. Kasimir](#) im Lemberger Dom ein feierliches Gelöbnis ab und stellte alle Länder seines Königreiches unter den Schutz der Mutter Gottes. Jasna Góra wurde somit zum Symbol religiöser und politischer Freiheit für alle Polen und besonders während der späteren Teilungen Polens das einigende Element für die zerrissene Nation.



- A - Lubomirski-Tor
- B - Tor der Muttergottes, Königin von Polen;
- C - Tor der Schmerzensreichen Muttergottes;
- D - Jagiellonen-Tor;
- E - Mariensaal;
- F - Königliche Bastion;
- G - Denkmal für Pater Augustin Kordecki;
  
- H - Schatzkammer;
- I - Aussen-Altar;
- J - Dreifaltigkeits-Bastion;
- K - Denkmal für Johannes Paul II;
- L - Morsztyn-Bastion;
- M - Johannes-Paul-II.-Tor/ Eingang vom Parkplatz;
- N - Bastion der hl. Barbara;
- O - Musikantenhaus;
- P - Abendmahlssaal; R - Garten;
- S - Jabłonowski-Kapelle
- T - Denhoff-Kapelle;
- U - Eingang zum Turm;
- V - Kapelle des hl. Antonius;
- W - Königliche Gemächer;
- X - Basilika;
- Y - Sakristei;
- Z - Kapelle der Muttergottes von Częstochowa;
- a - Rittersaal;
- b - Klostersgarten;
- c - Refektorium & Bibliothek;
- d, e - Kloster;
- f - Wasserspeicher;
- g - Museum des 600 jährigen Jubiläums;
- h - Arsenal;
- i - Wirtschaftshof;
- j - Haupthof;
- k - Denkmal für Kardinal Stefan Wyszyński



Das Zentrum Częstochowas ist die Strasse Aleja Najświętszej Maryi Panny, die auf einer Länge von etwa 2 Kilometern den Bahnhof mit Jasna Góra verbindet. Dieser Weg ist eine Art Aufmarschstrecke für die Pilger, die häufig mit Zügen anreisen. Links und rechts dieser Strasse befinden sich eine ganze Reihe von Läden und Cafés. Jasna Góra selbst ist als viereckige Festung angelegt, wobei die Bastionsanlagen in Richtung Stadtzentrum nicht so stark ausgebildet sind. Vor diesem rötlichen Mauerwerk erstreckt sich eine grosse, breite Wiese, die als Versammlungsort der Pilger dient. Im Mittelpunkt steht natürlich der hohe Turm der Basilika, der auch erstiegen werden kann. Von dem Platz aus gesehen rechts von der Basilika befindet sich die sogenannte Gnadenkapelle mit dem Bild der Madonna. Die Kapelle ist von ausserhalb gut erkennbar durch das an der Stirnseite angebrachte, weit sichtbare grosse Mosaikbild von der Schwarzen Madonna, das mir gestern als erstes aufgefallen war. Darunter befindet sich ein moderner, erst vor wenigen Jahren errichteter Aussenaltar in einer Art Hängekonstruktion. Insgesamt ist der Komplex eine Mischung aus religiösem Zentrum und Museum. In der Sakristei zwischen Basilika und Gnadenkapelle geht es zu wie in einem Taubenschlag. Priester und weiteres religiöses Personal laufen unentwegt rein und raus. Ständig werden irgendwelche Gottesdienste und sonstige religiöse Veranstaltungen auf dem Aussenaltar, in der Basilika, in der Gnadenkapelle und sonstwo abgehalten. In einem eigenen Innenhof sind ein gutes Dutzend Beichtstühle aufgestellt, die auch durchweg besetzt und frequentiert werden. Massenbeichten sozusagen. In der Nähe vom Informationszentrum befindet sich ein Segnungstisch. Immer, wenn genug religiöser Glaubenskitsch aller Art dort ausgebreitet ist, steht ein Priester bereit, der diese Devotionalien mit Gebet und Weihwasser segnet. Denn nur mit Segnung sind sie echt und können ihre Zauberwirkung entfalten. Die Segnungen erfolgen im 10 Minutentakt. An anderer Stelle verkauft ein Mönch CDs mit religiösen Gesängen. Ein Pilger erkundigt sich nach dem Preis. Wucher, murmelt er, nachdem er den Preis erfährt, könnt Ihr denn nie genug kriegen? Immerhin gibt es die Erinnerungsbildchen mit der Schwarzen Madonna umsonst.



In einer unbeobachteten Situation gelingt es mir, an dem Aussenaltar vorbei den Weg zu dem erhöht angebrachten Mosaikbild zu finden und mich davor fotografieren zu lassen (siehe Titelbild): Ein einzigartiger Beleg für meine Anwesenheit. Ich bin stolz und freue mich.

Die eigentliche Gnadenkapelle ist erreichbar über die Basilika. Der vordere Bereich mit dem Bild der Schwarzen Madonna, in dem sich ein Altar befindet, an dem eigentlich ständig irgend etwas stattfindet - Gottesdienste, Rosenkranz-Gebete, Trauungen und weiteres mehr - ist durch ein Gitter von der Kapelle abgetrennt. Allerdings gibt es einen Weg auf der linken Seite dieser Kapelle, über den es möglich ist, nahe an das Madonnenbild heran zu kommen. Dieser Weg führt durch eine Öffnung auf der Rückseite des Wandaltars entlang und auf der rechten Seite der Kapelle wieder zurück. Dieser Weg wird auch während der Gottesdienste von den Pilgern viel begangen, überhaupt ist hier ein ständiges Kommen und Gehen, das sogar auf einer [Webcam](#) betrachtet werden kann.

Auf dem Gelände gibt es eine ganze Reihe von Museen, die alle kostenfrei zu besichtigen sind, so wie





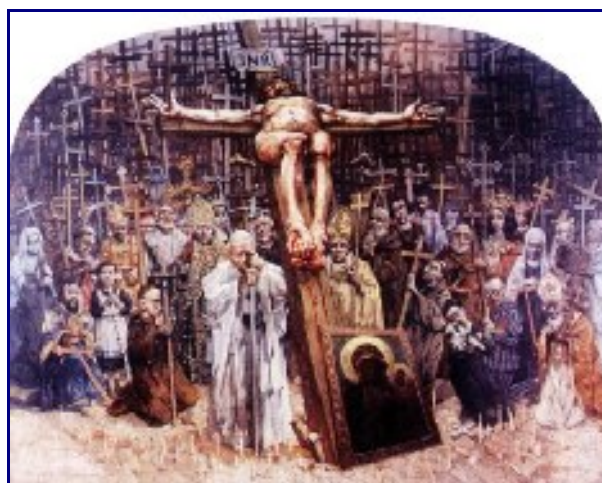
überhaupt der ganze Besuch auf Jasna Góra kostenfrei ist. Die Museen sind mehr oder weniger interessant. Gleich in der Nähe der Gnadenkapelle gibt es eine Schatzkammer mit altem religiösem Inventar und sakralen Gebrauchsgegenständen. Bedingt interessant. Auch die zahllosen Variationen des Madonnenbildes, die überall zu finden sind, oder historische Schinken, die einem nicht erklärt werden, sind nicht sonderlich umwerfend. Allerdings gibt es auch eine Ausstellung zur früheren und jüngeren Geschichte von Jasna Góra, die sehr sehenswert ist, auch wenn sich einem nicht alle Ausstellungsstücke sofort erschliessen, insbesondere, wenn man nicht mit der polnischen Geschichte vertraut ist. Es empfiehlt sich also, eine Führung zu organisieren. Unzweifelhaft aber ist, dass insbesondere im kommunistischen Polen der Nachkriegszeit der Besuch in Jasna Góra immer auch Ausdruck einer kritischen Haltung gegenüber dem System war, sei es in dem Sinne, dass damit die Vereinbarkeit von kommunistischer Ideologie und katholischem Glauben demonstriert werden sollte - eine durchaus verständliche Position -, oder ob damit eine grundsätzliche Kritik an eben diesem System zum Ausdruck gebracht werden sollte. Denkbar war in Polen immer beides.

Bemerkenswert war für mich ein Pilgerkreuz aus dem Anfang der 80er Jahre. Diese Pilgerkreuze sind oft mit weiteren Symbolen verziert und tragen häufig die Namen der Teilnehmenden. Auf diesem speziellen, dort ausgestellten Pilgerkreuz fand ich an erster Stelle - selbstverständlich - [Lech Wałęsa](#), dem Anführer und Sprecher der [Solidarność](#)-Bewegung und späteren Staatspräsidenten, und bereits an dritter Stelle den Namen des unlängst verstorbenen [Borislav Geremek](#), Historiker auf dem Gebiet der Armutsforschung und zeitweiliger polnischer Außenminister.

Jasna Góra wird auch als Kloster genutzt, es sind die [Pauliner](#), ein im 13. Jahrhundert aus Ungarn stammender Eremitenorden, die für die Bewirtschaftung zuständig sind. Im westlichen Teil des Klosters ist vor einigen Jahren ein neuer Durchgang geschaffen worden, das Johannes Paul II.-Tor. Ein kurzer, mit vielen Fahnen geschmückter Weg zeigt die Internationalität dieses Ortes, und daran an schliesst sich ein weites Areal, auf dem sich das Haus des Pilgers, grosse Parkplätze und ein Campingplatz befinden. Das Haus des Pilgers ist ein grosser, inzwischen sogar wieder erweiterter Komplex, dessen Hauptaufgabe in der Unterbringung von Pilgern besteht, in der Regel in Mehrbettzimmern, und in dem auch die Versorgung mit Mahlzeiten und Getränken gewährleistet wird: Für mehrere tausend Menschen am Tag und in Spitzenzeiten für zehntausende von Menschen sicher eine logistische Meisterleistung. Auf dem Platz vor dem Haus des Pilgers gibt es auch zahlreiche Kioske mit Souvenirs, Postkarten und Reiseandenken, hier finde ich alles, was ich brauche, um einen ausgewählten Kreis an Menschen mit Reisepostkarten zu versorgen.



Eine besondere Überraschung ist in dem Rundgang über der Gnadenkapelle zu befinden. Ein Kreuzweg des inzwischen Verstorbenen, in Czestochowa gebürtigen Künstlers [Jerzy Duda Graczy](#), der auch im Internet zu finden ist ([www.jasnagora.com](http://www.jasnagora.com)). Ich lese diesen Kreuzweg kritisch: Die Kirche und das Establishment, das sich auf Jesus von Nazareth beruft, würde heute alles tun, um diesen Unruhestifter und Störer zum Schweigen zu bringen. Aber eine Interpretation sei jedem selbst überlassen. Auf jeden Fall wirken diese Bilder unheimlich stark, dass ich beschliesse, den Ausstellungskatalog zu erwerben.



Für den Abend ist um 20:00 Uhr auf dem verkehrsberuhigten Bereich der Aleja Najświętszej Maryi Panny ein kostenloses Open-Air Konzert von [Aga Zaryan](#) angesagt. Ich treffe etwas zu spät ein und erlebe, wie

Ordnungsgemässe Versuche, zu fotografieren, unterbinden. Für mich unverständlich, denn öffentlich ist öffentlich,

und wer das nicht will, sollte auch nicht öffentlich auftreten, denke ich leise. Mein Nachbar verwickelt den Ordner in eine lautstarke Diskussion, die die Anwesenden Musikfans erkennbar stört. Ein Gewitter rückt näher, und mit den ersten Regenschauern löst sich das Konzert schlagartig um 20:30 Uhr auf. Eine Fortsetzung gibt es nicht, dafür aber ein leckeres Eis und ein leckerer Milchkaffee in einer der Eisdielen entlang der Strasse. Ein grossartiger Tag geht zu Ende.

## 11. Tag Sonntag, 02.08.2008

Ausflug nach Oświęcim

- Konzentrationslager Auschwitz-Birkenau sowie [Gedenkstätte und Museum Auschwitz-Birkenau](#)
- [Centrum Żydowskie w Oświęcimiu](#) / Auschwitz Jewish Center

Weil Częstochowa, einmal abgesehen von dem Pilgerzentrum Jasna Góra nicht wirklich als interessante Stadt erscheint, bietet es sich an, einen kurzen Ausflug zu machen nach Oświęcim. Zum einen, um die Gedenkstätten des KZ Auschwitz und Auschwitz-Birkenau erneut zu besichtigen, um einmal mehr den Versuch zu unternehmen, das Unbegreifliche verstehen zu wollen. Aber es gab auch noch einen zweiten Grund, nämlich die Stadt Oświęcim selbst.



Oświęcim ist mehr als nur die Stadt der Konzentrationslager und der Massenvernichtung. Oświęcim wird bereits im Jahr 1179 erstmalig erwähnt. Vor Beginn des Zweiten Weltkrieges und vor Beginn des Deutschen Einmarsches war Oświęcim eine überwiegend von Juden bewohnte Stadt, neben mehreren Kirchen gab es eine ganze Reihe von Synagogen, darunter richtig grosse Bauwerke. Ich besuche Franziska Koch, die seit September 2007 in Oświęcim ihr Internationales Freiwilligenjahr, organisiert von [Aktion Sühnezeichen - Friedensdienste](#), verbringt. Sie arbeitet im Jüdischen Zentrum von Auschwitz, wo ich sie auch antreffe. Sie zeigt mir die Synagoge, die als einzige der ehemals zahlreichen jüdischen Synagogen heute noch, oder besser gesagt, wieder, existiert. Informationen über das jüdische Leben in Polen liefert eine Dauerausstellung. Eine weitere, gegenwärtig im jüdischen Museum gezeigte Ausstellung berichtet über einzelne Polen, die mit hohem persönlichen Engagement unter Einsatz ihres Lebens jüdische Mitbürger versteckt oder ihnen beim Überleben geholfen haben. Zeitgenössische Fotos und aktuelle Portraits der inzwischen sehr alt gewordenen Menschen, die lange Zeit über ihr Tun geschwiegen haben, sind gegenüber gestellt. Dazu kommt eine kurze biografische Notiz in polnischer und englischer Sprache. Antijüdische Stimmungen und Progrome gab und gibt es auch in Polen. Insofern ist es ein grosser Schritt, erklärt mir Franziska, dass das Thema der polnischen Unterstützung für jüdische Mitbürger nunmehr in Polen offen diskutiert werden kann. Aus auch kaum jemand weiss: In der Liste der [Gerechten unter den Völkern](#) sind polnische Bürgerinnen und Bürger die mit Abstand am stärksten vertretene Nationengruppe. Ein Widerspruch, den ich noch nicht verstehe: Auf der einen Seite eine laute antisemitische Einstellung vieler Polen und auf der anderen Seite eine grosse Zahl von Polen, die sich für Juden einsetzen. Wie das zusammengeht?



Weil die Zeit schon fortgeschritten war, bleibt nicht viel Gelegenheit für eine ausführliche Stadtbesichtigung. Natürlich, meint Franziska, leidet die Stadt unter der Vergangenheit, die sie nicht abwerfen kann. Auschwitz, das ist ein schlechtes Image für Investoren aller Art. Wer will schon in Verbindung gebracht werden mit diesem Teil der Geschichte. Und so wandern auch immer mehr Jugendliche ab, und es sei schwer, für die noch verbleibenden sinnvolle Freizeitangebote zu entwickeln.

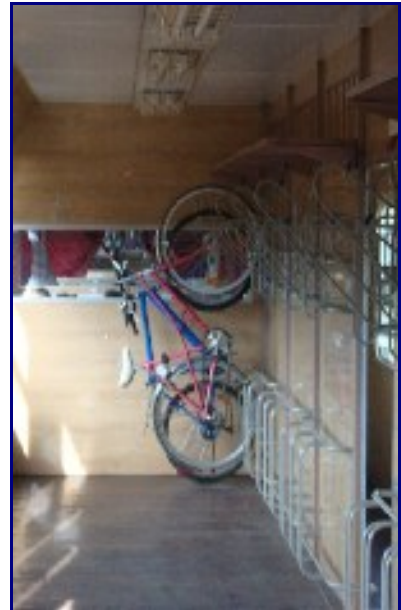
## 12. Tag - Epilog, Montag 04.08.2008

Rückreise mit der Bahn Częstochowa - Katowice - Berlin

ab Częstochowa ab 06:59 Uhr  
an Katowice Głowy an 08:20 Uhr

ab Katowice Główny ab 08:54 Uhr  
an Berlin Hbf an 17:39 Uhr

So sehr die Zugverbindungen klar waren, so wenig ist klar, ob es mit Fahrrad gehen würde. In Berlin hiess es, gerade der Zug aus Kraków über Katowice nach Berlin (und weiter nach Hamburg) potentiell ausgebucht sei, in Bezug auf Fahrräder allemal. Und die Mitnahme von Fahrrädern sei ohnehin im Voraus zu reservieren. Aus polnischer Sicht stellt sich das eher entspannt dar, und auch meine Erinnerung sagt mir, dass der Fernverbindungszug nie sonderlich ausgebucht war. Und tatsächlich ist die Mitnahme des Fahrrades kein Problem. Der Zug von Częstochowa nach Katowice hat eigens einen Gepäckwagen mit hinreichend Halterungen für Fahrräder, und der Zug nach Berlin bietet insgesamt acht Fahrradplätze in einem Waggon an, und außer mir ist kein anderer Radfahrer im Zug unterwegs. Die Gebühr, die für das Fahrrad auf der Strecke von Katowice an zu entrichten ist, beträgt lediglich fünfzehn Złoty, davon sechs Złoty Zuschlag für das verspätete Zahlen im Zug. Na also. Nur die Fahrzeit von fast acht Stunden für eine Strecke von nicht einmal Kilometern ist einfach indiskutabel lang - auf einer breiten Sitzreihe viel Zeit zum Ausschlafen und zum Lesen.



Epilog mit dem Fahrrad:

Abfahrt Berlin Hauptbahnhof 1750 MESZ

Ankunft Berlin Prenzlauer Berg 1805 MESZ

gefahrne km 3,6

Zu der Reststrecke lässt sich eigentlich nichts sagen, ausser, dass mir die Strecke lächerlich kurz vorkam. Und doch war ich froh und gewissermassen auch erleichtert, wieder gesund und ohne Unfall in Berlin angekommen zu sein.





## Ausrüstung

### a) Fahrrad

28'' Nishiki Fahrrad (3 x 6 Schaltung, Schwalbe-Antiplatt-Reifen, Brooks-Ledersattel, Nabendynamo, Getränkehalter)

- Fahrradcomputer ACT
- Atlantic Kettenspray
- 1 Reserveschlauch
- Mini-Reparaturset mit 1 Knochen, 1 Universal-Schraubenschlüssel, 1 Schraubenzieher, 2 Schlauchheber
- 1 Schlauch-Reparaturset prophete
- 1 Batteriebetriebenes Rücklicht
- 2 Reserveventile
- 2 Spanngummis
- 1 Reserve-Licht vorn (für den Fall, dass ich nachts fahren würde und mich zu orientieren hätte)
- 1 Taschenlampe, manuell aufladbar (für den Fall, dass ich nachts fahren würde und mich zu orientieren hätte)



### b) Gepäck

- Gepäcktaschen Basil XL (Fassungsvermögen insgesamt 40 Liter)
- 1 kleiner Rucksack Eastpack (der bei der Fahrt auf dem Gepäckträger festgeschnallt wurde)
- 1 Regenjacke (meine Seglerjacke)
- 1 Regenhose zum Überziehen
- 6 x Socken (war zuviel)
- 8 Stofftaschentücher (war zuviel)
- 6 T-Shirts (war zuviel)
- 2 Oberhemden (genau richtig)
- 6 Unterhosen (war zuwenig)
- 1 Geschirrtuch
- 2 Stoffbeutel (für Einkäufe und zum Sammeln alter Wäsche)

### c) Sanitär

- 1 Zahnbürste
- 1 Zahnpasta
- 1 Nagelclip
- 2 x angefangenes Duschgel (eines davon lief 2 mal aus, misslich)
- 1 Parfum
- 1 Hautcreme
- 1 grosses Handtuch
- 1 angefangene Rolle Klopapier
- 1 Packung Kopfschmerztabletten

### d) Medien

- 1 Kontokarte (in jeder grösseren Ortschaft war ein Bankautomat zu finden, der problemlos Złoty ausspuckte)
- Langenscheid Wörterbuch Deutsch-Polnisch
- 90 Złoty, (die ich noch von der letzten Reise übrig hatte)



- 1 Karte Marco Polo 1:300.000 Polen Südwest sowie
- Farbfotokopien von Ausschnitten der Karte, die die jeweiligen Tagesetappen abbildeten, sowie Farbfotokopien von den in der Karte enthaltenen Innenstadtplänen von Wrocław und Częstochowa
- Ausdrucke von den Homepages der jeweiligen Unterkünfte mit Adresse, Telefon und ggf. Umgebungsskizze
- 1 Mobilfunkgerät mit Ladekabel
- Digitaler Fotoapparat Sony DSC-T70 mit Ladegerät
- Visitenkarten
- Literatur

#### e) Verpflegung

- 2 Literflaschen Selters, die immer wieder aufgefüllt worden sind
- ergänzende Verpflegung von Läden und Tankstellen auf der Wegstrecke

#### f) was fehlte

- Sonnencreme (bin immer nur mit langärmeligen Oberhemd gefahren, um einen Sonnenbrand zu vermeiden)
- eine zweite Hose (im Grunde doof, nur mit einer einzigen Hose loszufahren, die dann auch noch ein grösser werdendes Loch bekam, knapp an der Peinlichkeitsgrenze)
- Sweat-Shirt
- Leichte Regen-, Wind- und Wetterjacke (statt schwerer, nie benutzter Lederjacke)
- Warnweste (zur besseren Sichtbarkeit auf vielbefahrenen Strassen und in der Nacht)



## Bilanz

1. **Statistische Ergebnisse.** Bei einer Reisezeit von zwölf Tagen bin ich insgesamt 623,3 Kilometer gefahren. Von den zwölf Tagen Reisezeit waren  
- ein Tag Aufenthalt Wrocław,  
- zwei Tage Aufenthalt Częstochowa,  
- ein Tag Rückreise, es verbleiben also netto acht Fahrradreisetage. Die Summe der gefahrenen km verteilt auf diese acht Fahrradreisetage (den Epilog in Berlin von 3,8 Kilometer lasse ich hier einmal weg) entspricht einem **Tagesdurchschnitt von 77,9 Kilometern** pro Fahrradreisetag.

2. **Radfahren in Polen.** Auf polnischen Strassen Fahrrad zu fahren, ist voll in Ordnung. Nicht, weil die Strassen immer im besten Zustand sind. Es gibt gute, sehr gute, schlechte und gelegentlich auch sehr schlechte Verkehrsverhältnisse. Der entscheidende und deutlich zu merkende Unterschied gegenüber Deutschland ist, dass Fahrradfahrern mit Respekt und Vorsicht begegnet wird. Nie habe ich mich unsicher gefühlt, es gab keine gefährliche und dramatische Situation. Warum? Selbst auf engen Strassen achten PKW- wie LKW-Fahrer darauf, einen grossen Sicherheitsabstand bei Überholen einzuhalten, einen Meter, in der Regel deutlich mehr.



Das machen durchgehend alle. Ist einmal kein Platz zum Überholen, etwa aufgrund von Gegenverkehr, bremsen die Autofahrer ab, fahren hinter einem her so lange, bis sich eine Gelegenheit zum Überholen

ergibt. Und dann wird ebenfalls mit entsprechend grossem Sicherheitsabstand überholt. Auch innerstädtisch ist die Rücksichtnahme gross. Radfahrern, die sich einer Kreuzung nähern, wird sehr selbstverständlich die Vorfahrt gewährt, wenn sie denn Vorrang haben. Es ist nicht üblich, dass Autofahrer versuchen, noch schnell vorbeizuhuschen. Nein, die Regel ist, dass gewartet wird. Ein ganz anderer Stil, eine ganz andere Verkehrsphilosophie, die hier noch erkennbar ist. Sehr sympathisch.

3. **Die Länge der einzelnen Etappen.** Es ist ein grosser Unterschied, in der Stadt regelmässig kürzere oder mittellange Strecken zu fahren oder auf einer Fahrradtour Distanzen zwischen fünfzig und einhundertundzehn Kilometern am Tag zu absolvieren. Auf der überwiegend flachen Strecke war ein Durchschnitt von achtzehn Stundenkilometern realistisch, die Pausen nicht eingerechnet. Diesen Wert hatte ich aufgrund meines Fahrradcomputers recht schnell ermitteln können. Wobei es durchaus auch Phasen gab, in denen ich deutlich schneller als zwanzig Stundenkilometer unterwegs war, und dann wusste ich immer, jetzt kann ich den Tagesdurchschnitt steigern, wenn ich dieses Tempo länger durchhalte. An den Steigungen war zurückzuschalten, auch das Tempo ging deutlich zurück, was aber bei den Abfahrten ausgeglichen werden konnte. Mein Spitzentempo hier waren sechsundvierzig Stundenkilometer, was aber nur auf offener Strasse beherrschbar war. In Deutschland erreichte ich dieses Tempo mehrfach auf engen Radfahrwegen mit Verschwenkungen des Weges: Das Fahrrad war kaum noch beherrschbar und ich hatte durchaus abzubremesen.



Ein Stundenmittel von achtzehn oder neunzehn Kilometern bedeutet, dass Kilometer etwa in fünfeinhalb Stunden zu bewältigen waren. Entscheidend dafür, das zu schaffen war, sich nicht von Anfang an zu verausgaben, sondern es ruhig anzugehen, auch dann weiter zu fahren, wenn es abschnittsweise einmal nicht so gut läuft - auch beim langsamen Fahren fallen die Kilometer - und ein Gefühl für die richtigen Pausen zu entwickeln. Im Grunde die Aufgabe, seinen eigenen Rhythmus zu finden. Gegen Mittag war in der Regel die Hälfte des Plansolls erledigt, und der Rest liess sich, ohne zu sehr erschöpft zu sein, im Grunde kleinarbeiten, mit ein paar sinnvollen Pausen dazwischen. Gegen Ende der Etappe zieht das Ziel, wenn das Ortseingangsschild passiert ist und klar ist, bis zur Unterkunft können es nur noch wenige Kilometer sein. Insbesondere im dritten Viertel der Etappen hatte ich mir oft selbst gesagt: Hauptsache oben bleiben, Hauptsache im Sattel bleiben, nur irgendwie weiter kommen. Ja, interne Durchhalteparolen waren durchaus notwendig.

4. **Radfahrwege.** Ja, es gibt Radfahrwege in Polen. In der Nähe aller grösseren Ortschaften und fast immer auch in der Ortschaften selbst gibt es Wege, teils auf der gegenüberliegenden Fahrbahnseite, teils ständig die Strassenseiten wechselnd, die ausgeschildert und ausdrücklich für Fahrradfahrer vorgesehen wird. Das Fahren wird langsamer dadurch, das haben meine empirischen Messungen ergeben, weil immer wieder Umwege eingebaut sind, weil Fahrradfahrer auf Radwegen dem Tempo der Fussgängersignalanlagen folgen müssen, weil Ein- und Ausfahren zu Obacht zwingen, weil die Qualität der gepflasterten Wege ein schnelles Fahren nicht möglich machen, weil immer auch Rücksicht auf Fussgänger genommen werden muss und weiteres mehr. Hinzu kommen abrupte Seitenwechsel in der Führung der Radwege, die einen zwingen, den Verkehr nach beiden Seiten zu beobachten und gegebenenfalls erstmal eine Lücke im Verkehr abzuwarten. Oder Fahrradwege enden abrupt im Nichts. Es war im Grunde nicht viel anders als ich es in Deutschland gewohnt war. Vielleicht fünf Prozent der Gesamtstrecke bin ich auf solchen Fahrradwegen gefahren. Sie waren im Grunde für meine Fahrradtour ohne Be-



deutung und haben eher mein Fortkommen gebremst. Auf der letzten Strecke von Opole nach Częstochowa bin ich einmal zwischen Turawa und Bierdzany für etwa zehn Kilometer einer eigens als Fahrradweg ausgewiesenen Strecke gefolgt. Das habe ich zunächst bereut, weil ein Schlagloch dem anderen folgte und an ein schnelles Fahren nicht zu denken war. Später habe ich mich dann damit getröstet, dass zumindest kein Auto meinen Weg stören würde, und landschaftlich war es auch in Ordnung. Nein, am besten waren die kleinen asphaltierten Nebenstrassen, wo der Verkehr sich deutlich in Grenzen hielt und die Räder rollen konnte. Insbesondere in der Mittagshitze war es von Vorteil, wenn einige Passagen durch schattenspendende Wälder führten, was gar nicht mal selten der Fall war.

5. **Unterkünfte.** Das Konzept, preisgünstige Unterkünfte, Hostels, Jugendherbergen oder Hotels anzusteuern, erwies sich als völlig richtig. Ganz oft habe ich mich nach der Ankunft eine gute Stunde ausgeruht oder sogar geschlafen, mich ausgiebig geduscht, und dann war ich fit für einen Stadtbesuch. Nicht auszudenken, wenn ich nachmittags noch hätte ein Zelt aufbauen bzw. morgens früh ein Zelt mitsamt Zubehör hätte abbauen müssen. Einmal abgesehen davon, dass Zeltplätze in der Regel ausserhalb von Städten liegen - und Städte ansehen, das wollte ich ja. Gar nicht auszudenken, wie die Fahrradtour verlaufen wäre, wenn ich dabei noch schlechtes Wetter: Regen, Wind und aufgeweichten Boden gehabt hätte. Natürlich waren die Unterkünfte sehr preisgünstig gewählt und ich hatte beim Standard den einen oder anderen Abstrich zu machen. Das Zimmer in Gubin war schon sehr klein, häufig hatte ich Gemeinschaftstoiletten und -duschen zu benutzen - das wollte ich so - und diese waren nicht immer in einem optimalen Zustand. Auch habe ich gelegentlich ein Mehrbettzimmer gebucht und hatte das Glück, alleine auf meinem Zimmer zu sein. Auch in Wrocław hatte ich mit den Zimmerkollegen Glück, wobei ein Einzelzimmer einfach mal besser für die Erholung ist. Positiv überrascht war ich in Zagan - grosses helles Zimmer, in Lubin - eine eigene Wohnung für den Preis eines Zimmers, in Częstochowa - geschmackvoll eingerichtetes Zimmer. Nein, Fahrradtour und eine feste Unterkunft, das geht schon zusammen.



6. **Etappenplanung.** Die Planung der Etappen erwies sich als angemessen. Es war richtig, die ersten Tage mit eher kürzeren Etappen zu beginnen, und es war auch gut, in Wrocław einen freien Tag einzuplanen. Ja, im Nachhinein betrachtet hätten es auch längere Etappen sein können, aber damit wäre auch das Risiko gestiegen, dass ich abgebrochen hätte. Insofern kann ich mit einem Tagesdurchschnitt von fast achtundsiebzig Kilometern durchaus zufrieden sein.
7. **Wetterverhältnisse.** Das Wetter kann nicht anders als optimal bezeichnet werden. Hochsommerliche Temperaturen um die 30 Grad Celsius, moderate Winde, nur in Wrocław war es leicht bedeckt mit zeitweiligem Nieselregen. Entscheidend wichtig bei den Temperaturen war es, früh aufzubrechen, um bis zum Eintreten der Mittagshitze gegen halb zwölf Uhr schon einiges geschafft zu haben, eine Kopfbedeckung gegen einen möglichen Sonnenstich und hinreichend Flüssigkeit, die insbesondere ab der Mittagszeit auch wirklich gebraucht wurde. Wenn ich die mit Selters oder Apfelschorle gefüllten Flaschen in meinem Rucksack oder in den Fahrradtaschen aufbewahrte, blieb die Flüssigkeit länger kühl - das habe ich aber auch erst im Verlauf der Strecke bewusst herausgefunden und als Strategie umgesetzt. Auch gab es unterwegs genug Läden, in denen ich gekühlte Selters hatte kaufen können. Aber auch nicht immer. Bei einigen Stops, vor allen an Tankstellen, war festzustellen, dass nur ausgewählte Ware gekühlt war - Cola, Pepsi, Fanta usw. -, aber gerade und ausgerechnet nicht: Säfte oder preisgünstige Selters. Nichts sagen kann ich zur Tauglichkeit meines Regenzeugs. Wäre ich gut und vor allem trocken im Regen zurechtgekommen, oder wäre ich durchnässt und demoralisiert angekommen und hätte meine Sachen nicht getrocknet bekommen? Sind meine Fahrradpacktaschen dicht und wären es geblieben? Dass mein Rucksack nicht dicht ist, hatte ich gewusst und hätte das schnell mit einer Plastiktüte kompensieren müssen. Das war sicher suboptimal. Aber, wie gesagt, dazu kann ich keine Aussagen treffen,

ausser vielleicht der Erfahrung, dass mein Fahrrad tendenziell bei Regel gut läuft und auch dann das Fahren eigentlich noch Spass macht. Aber auf so langen Strecken?

8. **Alleine Reisen.** Vieles auf dieser Fahrradtour musste sich erst herausstellen. Der richtige Rhythmus beim Fahren, das Aufstehen und Losfahren, das Ankommen, die Erkundung der einzelnen Orte. Ich wollte diese Reise allein machen und es war gut so. Ich habe mich nicht einsam gefühlt, und musste auch auf niemanden warten, mich mit keinem abstimmen und auch keine Rücksichten nehmen. Und doch: Die Begegnungen in Częstochowa und in Oswiecim waren ebenso schön wie wichtig. Möglicherweise ist das die entscheidende Erkenntnis: Alleine Reisen ist kein Problem, es ist vielmehr gut und richtig, an dem einen oder anderen Ort einen Kontakt zu organisieren ist das Salz in der Suppe dazu.



9. **Fahrrad.** Auf das Fahrrad war Verlass. Das morgendliche Fetten der Kette und anderer Teile sowie das sorgfältige Laden, das Fixieren der Packtaschen und das Festschnallen vom Rucksack war ein wichtiges Ritual. Auf den Steigungen bekam ich den kleinsten vorderen Gang nicht geschaltet, was ein Problem geworden wäre, wenn es noch stärkere Steigungen gegeben hätte. Dann hätte ich wohl eine Fahrradwerkstatt aufgesucht. Von Lubin nach Wroclaw irritierte mich ein Knacken im Tretlager, was am nächsten Tag aber wieder verschwunden war. Wie ich zurecht gekommen wäre, wenn ich ernsthafte technische Probleme bekommen hätte, kann ich nicht sagen. Und ob das Fahrrad mit Stärkeren Steigungen und einer insgesamt anspruchsvolleren Strecke zurechtgekommen wäre, kann ich auch nicht sagen. Für diese Art von Fahrradtour aber war es sicherlich angemessen.
10. **Ernährung.** Das Ernährungskonzept war sicherlich ein Schwachpunkt dieser Reise. Eis und Fastfood, ergänzt um ein paar Einkäufe im Supermarkt. Das führte dazu, dass ich ein unausgesprochenes Teilziel dieser Reise, nämlich abzunehmen, nicht erreichte. Insbesondere in den Pausen während der Etappen stürmte ich die Läden, und holte nicht nur Selters oder Apfelsaft, sondern fast immer auch ein Eis und immer öfter Pepsi statt Selters heraus. Und am Ort der Ankunft gab es mit Sicherheit fast immer auch noch ein Eis, oder zwei oder drei. Hier wäre wohl mit Sicherheit einiges deutlich zu verbessern, aber wie? Mit einem Ernährungsplan und einem Mentaltraining? Gute Frage.
11. **Pilgerreise/ Fahrradwallfahrt.** Nach meinem Beinbruch Anfang Mai 2008 war beinahe drei Monate lang in Gips. Der Sommer verlief ganz anders als geplant. Auch an ein Segeln am Stettiner Haff und in den Boddengewässern war nicht zu denken, aufgrund der unvorhersehbaren Belastungen, mit denen beim Segeln immer zu rechnen ist. Kein gutes Projekt für diesen Gesundheitszustand. Insofern schien mir eine Fahrradtour ein geeignetes Projekt zu sein. Es war gut und richtig, diese Tour gemacht zu haben., und meinem Bein tat die Kombination aus regelmässigem Treten der Pedale und Fusswanderungen in den Städten auch gut. Und schliesslich: Der Weg war auch das Ziel. Die Faszination, die von der Schwarzen Madonna ausgeht, hat mich nur einen kurzen Moment lang ergriffen. Aber ich habe sehen können, wie sie die Menschen bewegt hat und bewegt. Und ich war gerne in Polen, einmal mehr beeindruckt von der Schönheit dieses Landes.

Sonstiges:

- Henryk M. Broder: [Vom Beten wird niemand satt](#). SPIEGEL special 9/2006 vom 21.11.2006, Seite 60
- [Historische Aufnahmen von Jasna Góra](#)

## Zugabe

Bahnübergänge gab es auch, aber längst nicht so viele, wie ich dachte.



Funny Guys, gesehen in Opole auf dem Rynek



Störche, natürlich. Dieses Nest sah ich noch in Deutschland, vor Gubin



Who killed Barack Obama? - Wandbild, gesehen in Wroclaw

Landstrasse, irgendwo in Polen





Streetart, irgendwo in Wroclaw gesehen



Optimaler Weg, so wie er sein soll. Kaum befahren, schattig, gerade, schön.



Seiltänzerin, gefunden in Czestochowa, in der Nähe von Jasna Góra

