

# „Gib Schub, Rakete!“



Heute wartet auf eine fünfköpfige Gruppe wagemutiger Athleten eine ganz besondere Herausforderung: Die Erlebnisbahn Ratzeburg bittet zum Kräftevergleich bei ihrer verlockend, aber auch schweißtreibend klingenden Drei-Muskel-Tour. Hierbei müssen einige Kilometer Strecke mit drei unterschiedlichen muskelkraftbetriebenen Fortbewegungsmitteln bewältigt werden – zu Wasser und zu Land.

Nachdem sich alle ausreichend gestreckt, gedehnt und kräftig gefrühstückt haben, geht es mit der Kleingruppenkarte vom Kieler Hauptbahnhof aus in Richtung Ratzeburg. Bei bester Laune und höchster Motivation können sich alle noch einmal während der entspannten Fahrt zurücklehnen, bevor es heißt: „Gib Schub, Rakete!“

Kaum angekommen, erspähen Michaela, Stefan, Markus, Alexander und sein Namensvetter auch schon das im Bahnhofsgebäude integrierte „3-Muskel-Café“, von wo aus die Tour beginnt. Die Anmeldung ist fix erledigt und während Alexander seinen Mitstreitern die Starterlaubnis in Form eines Buttons anheftet, bestaunt Stefan die liebevoll hergerichtete Decke des Cafés, die dem Betrachter suggeriert, auf dem Grund der Ratzeburger Seenplatte zu stehen, um die vorbeifahrenden Boote von unten besichtigen zu können.

Mittlerweile sind alle 20 Teilnehmer angemeldet und scharren schon erwartungsfroh mit den Hufen in ihren Startlöchern. Doch die Einsatzleitung mahnt besonnen zur Geduld, denn zunächst soll über die unterschiedlichen Streckenabschnitte informiert werden.

\* Sömmer im Binnenland





Dann geht's endlich los! Während sich einige Teilnehmer der Tour für den Weg zur ersten Station per pedes entscheiden, schnappt sich jeder der fünf einen gut geölten Roller und in Nullkommanix hat man den knappen Kilometer zur Station Nummer Eins zurückgelegt.

Von hier aus startet das Drachenboot. Nach kurzer Einweisung werden Schwimmwesten und Paddel verteilt, Wertsachen können wasserdicht verstaut werden und sind für den Fall der Fälle sogar versichert. Bevor die Besatzung an Bord geht, wird aber noch eine Trommlerin auserkoren, die den Takt vorgibt, zu dem das Paddel ins Wasser getaucht wird. Das Boot flitzt nun förmlich über den See, sodass es kaum auffällt,

wenn man mal sein Paddel zur Seite legt, um kurz durchzuschnauften und einen genüsslichen Blick ans Ufer zu werfen – der allein ist die Tour schon wert.

Nach rund 45 Minuten erreichen alle Teilnehmer sicher und trockenen Fußes die nächste Station. Dort wartet das sogenannte 6-Team-Bike – eine Art Fahrrad, das in kreisrunder Anordnung 6 Personen Platz bietet, von denen aber nur eine lenken darf. Nachdem das Prinzip verstanden ist und Michaela in demokratischer Abstimmung das Vertrauen am Lenker ausgesprochen wird, treten alle kräftig in die Pedale. Die ersten Meter geht's bergauf und Markus hat schnell erkannt: „Das wird kein Zuckerschlecken!“ Michaela

kontert nur lässig: „Und du willst eine Rakete sein? Schub!“ Als sich die geografischen Anforderungen dann aber doch gnädig präsentieren, kann er sich schon mal gedanklich auf die dritte und letzte Herausforderung vorbereiten. Auf die immer noch bis in die Haarspitzen Motivierten wartet zum Abschluss nämlich noch eine Fahrt mit der Kleindraisine. Hierbei ist die Vorfriede besonders groß, kennt man dieses Fortbewegungsmittel doch eigentlich nur aus Western und Lucky-Luke-Comics.

Vorweg wird den Vorzeigathleten aber noch einmal Zeit zum Durchatmen gegeben. Stefan und Michaela nutzen die Gelegenheit, um ihre Kraftreserven an einem kleinen Kiosk ein wenig aufzutanken. Die anderen bestaunen währenddessen die vielen Waggons, in denen die Verwaltung und die Gastronomie untergebracht sind, und die außerdem als Übernachtungsmöglichkeit für Besucher zur Verfügung stehen. Vom Mitropa-Schlafwagen mit 3-Bett-Abteilen über die geräumige Bahnwaggon-Ferienwohnung in einem halben Waggon bis hin zum besonderen Komfort in der zweigeschossigen Doppelstocksuite mit Bad und Balkon – hier wird jedem Wunsch entsprochen.

Aber jetzt steht erst mal das Finale an. Alle hören ein letztes Mal gebannt auf die Worte der wirklich professionellen Organisation, um gut für das Abenteuer mit der Draisine gerüstet zu sein. Da es gilt, mehrere Straßenübergänge sicher



zu überqueren, wird jede Draisine mit ausreichend Warnwesten und Fahnen ausgerüstet. Als die Instruktion beendet ist, stachelt Stefan Markus noch einmal an: „Gib Schub, Rakete!“ Und beide stürmen los, um die vorderste Draisine einzunehmen. Die drei anderen folgen sofort, rufen den übrigen verdutzten Teilnehmern aber vorher noch zu: „Überholen lassen wir uns nämlich nicht!“

Alexander Kurzhöfer



Ö: Aus Lübeck stündlich mit der Regionalbahn nach Ratzeburg. Die Startzeiten der Tour sind auf den Bahnfahrplan abgestimmt.

■ Man muss kein austrainierter Athlet sein, um eine der vielen angebotenen Touren absolvieren zu können. Von Klein bis Groß, von unsportlich bis topfit – für jeden ist ein passendes Angebot dabei. Die beliebte „3-Muskel-Tour“ kostet 25,50 Euro für Erwachsene und 18 Euro für Kinder bis 13 Jahre. An Freitagen, Feiertagen und Samstagen kommen noch 3 Euro hinzu. Dafür gibt es rund vier Stunden Spaß mit den muskelkraftbetriebenen Fortbewegungsmitteln. Die Anzahl der teilnehmenden Personen kann zwischen 4 und 84 variieren. Übernachten kann man ebenfalls vor Ort – zum Beispiel im original Mitropa-Schlafwagen sowie in weiteren, teilweise aufwendig umgebauten Bahnwaggons unterschiedlichen Komforts. Anmeldung und Informationen unter T 045 41.89 8074 oder [www.erlebnisbahn-ratzeburg.de](http://www.erlebnisbahn-ratzeburg.de).



#### Tipp 1

**Flyer mitnehmen.** Den Info-Flyer „Erlebnisbahn Ratzeburg“ gibt's im 3-Muskel-Café. Hier sind alle wichtigen Informationen rund um die Erlebnisbahn aufgeführt. Dazu gibt es einen 2-Euro-Gutschein für das Hydrobike, einer Art Fahrrad-Katamaran mit Sattel, Lenker und Pedalen, mit dem man den Ratzeburger See befahren kann.

#### Tipp 2

**Mit dem Roller fahren.** Beginnt die Tour mit dem Drachenboot, sollte man unbedingt mit dem Roller zum Startpunkt. Geht meist bergab, macht Riesenspaß und während die anderen Teilnehmer noch zu Fuß unterwegs sind, kann man sich ein leckeres Eis im Hörnchen vom Eis-Pavillon Pelz gönnen. [www.eis-pelz.de](http://www.eis-pelz.de)

#### Tipp 3

**Sonnencreme nicht vergessen.** Bei der Drachenboot-Tour ist man schwer mit Paddeln beschäftigt und lässt sich selbst von knalliger Sonne nicht ablenken. Deshalb sollte man vorher unbedingt ausreichend Sonnenschutz auftragen. Sonst erlebt man nach einer Stunde auf dem See leicht eine rot brennende Überraschung.

#### Tipp 4

**Abschlussgrillen dazubuchen.** Erreicht man nach der kräftezehrenden Tour das Ziel, weht ein verlockender Duft vom Grillplatz hinüber zum 3-Muskel-Café. Um sich dann gleich über die Köstlichkeiten herzumachen, kann man schon bei Anmeldung unterschiedliche Essens-Pakete dazubuchen – zum Beispiel das Grillen am Schwenkgrill. Ein Steak, Würstchen satt, frische Salate, Brot und eine Folienkartoffel mit Quark gibt's ab 9,90 Euro pro Person.

