



Foto: Jahnke

Johanna Jahnke fuhr mit ihrem Bike schon 4000 Kilometer durch Europa.



# Mit dem Bike auf Rucksack-Tour

**SPORT** Johanna Jahnke spricht in ihrem Podcast über Bikepacking und besondere Herausforderungen

**Die Hamburgerin Johanna Jahnke ist mit ihrem Rad schon weit herumgekommen, beim Transcontinental Race hat sie eine Strecke von etwa 4000 Kilometern zurückgelegt. Anlässlich der Veloweek spricht sie in ihrem Podcast über Bikepacking - auch für Leute, die keine Ultra-Sportler sind.**

„Immer dann wenn du mit dem Fahrrad losfährst und an deinem Rad oder deinem Rücken eine Tasche ist, dann geht es schon los mit Bikepacking“, erklärt die 37-Jährige im Gespräch mit der MOPO. „Du willst irgendwo übernachten und bist nur unterwegs mit dem Fahrrad und deinen Taschen.“

Vergleichbar sei das mit Backpacking, allerdings komme man mit Bikepacking natürlich schneller voran und könne größere Distanzen zurücklegen. „Das ist alles oft relativ leicht“, so Jahnke, „man hat nur das dabei, was man tragen kann.“ In der Corona-Zeit sieht sie Bikepacking auch als gute Alternative für den Sommerurlaub.

Die Hamburgerin aus dem Karviertel hat seit einem Jahr ihren eigenen Podcast

„Die wundersame Fahrradwelt“, in dem sie über Fixed-gear-Cycling (man hat bei einem Rennen nur einen Gang zur Verfügung) spricht, über Ultra-Cycling und bei der Veloweek auch über Bikepacking. Sonst ist die ehemalige Rugby-Nationalspielerin Sport-Mental Coach. Hier bei betreut sie neben Leistungssportlern auch Menschen, die im Leben vor größeren Hürden stehen und diese überwinden wollen.

Johanna Jahnke liebt Herausforderungen. 2018 startete sie mit einer Freundin beim Transcontinental Race - 4000 Kilometer von Belgien nach Griechenland. „14 Tage waren wir als Bikepacker unterwegs“, erinnert sie sich, „und haben dabei pro Tag um die 260 Kilometer zurückgelegt.“ Sieben Monate haben sich die beiden Frauen auf das Abenteuer vorbereitet. „Denn das schafft man nicht einfach so“, sagt sie lachend, „es spielt auch eine große Rolle, dass wir die Ausrüstung perfekt planen.“

Die Reise führt durch Albanien, Kroatien und Montenegro. Beim Transcontinental Race starten ungefähr 300 Leute, viele einzeln, einige in

Teams. „In Teams ist das eine besondere Herausforderung“, meint die 37-Jährige, „man muss sich aufeinander einstellen, aber für uns hat das sehr gut funktioniert, und wir haben uns gegenseitig bei der Stange gehalten.“ Als erstes Frauen-Team überhaupt schafften sie die Strecke bis nach Griechenland.

„Bei den Rennen fahren im Verhältnis wenige Frauen mit“, erzählt Johanna. Umso mehr freut es sie, dass 2019 Fiona Kolbinger den Wettbewerb als erste Frau gewonnen hat. In ihrem Leben hat Jahnke öfter mit Sexismus zu kämpfen. „Ich bin Mutter von zwei Kindern. Und da wurde ich schon mal schief angeguckt wegen meiner monatelangen Trainings, die ich durchgezogen habe. Bei Männern passiert das eher nicht.“ Auch als weibliche Topsport-Podcasterin ist sie die Ausnahme.

In ihrem Veloweek-Podcast spricht die Hamburgerin mit dem erfahrenen Bikepacker Josh Schenk über den Einstieg ins Bikepacking - auch für anfängerfreundliche Routen. Den Podcast kann man auf der Website der Veloweek anhören und sich

vielleicht Anregungen für den nächsten Urlaub holen.

Solange Großveranstaltungen nicht möglich sind, geht die Velo andere Wege, um die Fahrradtrends er-

lebbar zu machen. Die VELOHamburg Week vom 15.-21. Juni 2020 wird eine vielseitige, virtuelle Informations- und Dialogplattform. [velohamburg.com](http://velohamburg.com) [mopo.de/veloweek](http://mopo.de/veloweek)

**fahrrad.de**

10%  
RABATT\*

## FAHR RAD IM SOMMER!

Bei uns findest du:

- große Auswahl an E-Bikes, Fahrrädern und Zubehör
- Beratung, Testfahrten & Service vor Ort
- Pick-up-in-Store und Bikeleasing

Kieler Straße 561, 22525 Hamburg-Stellingen

[hamburg@fahrrad.de](mailto:hamburg@fahrrad.de)

\*gültig bis zum 15.07.2020 nur bei uns im Store vor Ort, nicht online einlösbar. Nicht gültig für E-Bikes und Fahrräder der Marken CUBE, ORBEA und MONDRAKER.