Claus-Henning Schulke und sein Bruder im Herzen Eliud Kipchoge

DANIELA NOACK (3)

Wasser, Maltodextrin und Fructose: Schulke reicht Kipchoge beim Berlin Marathon 2022 den Mix.

Die Flasche geben

Seit bald 30 Jahren versorgt Claus-Henning Schulke beim Berlin Marathon die Athleten mit Getränken. Inzwischen ist der Rummel um „Bottle Claus“ fast so groß wie der um die Läufer selbst

DANIELA NOACK

Erst war da ein Video, das um die Welt ging. Ein Bericht der Tagesschau über den Berlin Marathon. „Bottle Claus“ wurde da Claus-Henning Schulke im Rahmen einer Sportsendung in den USA genannt. Inzwischen kursieren im Netz zahlreiche Fotos, die zeigen, wie er dem Weltrekordläufer Eliud Kipchoge eine Flasche reicht. Der Stern und die Los Angeles Times interviewten Schulke. Und sogar im Ausland wird er immer mal wieder von Wildfremden auf der Straße oder im Supermarkt angesprochen, ob er nicht der „Bottle Claus“ sei.

Claus-Henning Schulke ist aber mehr als nur ein Wasserträger. So werden im Sport Helfer bezeichnet, die den Favoriten wichtige, aber ruhmlose Aufgaben abnehmen und somit zu deren Erfolgen beitragen. Schulke vollbringt aber auch selbst sportliche Höchstleistungen. Im Juni absolvierte er in etwas mehr als elf Tagen die knapp 5000 Kilometer des „Race Across America“ (RAAM), quer durch die Vereinigten Staaten von der West- zur Ostküste: Es ist eines der härtesten Radrennen der Welt. In diesem Jahr schafften es zehn der 30 Teilnehmer nicht ins Ziel.

Claus-Henning Schulkes Standardspruch lautet: „Ich bin in 90 Sekunden unten.“ Wir sind vor der Tür seines Arbeitgebers verabredet, einem großen Baumanagementunternehmen. Man solle vorher kurz durchklingeln. Kaum haben wir das Handy verstaut, kommt er uns schon entgegen: drahtig, freundlich, offen. Schnelligkeit ist eine seiner wichtigsten Eigenschaften. Und schnell muss ein Wasserträger sein. Anfangs ist er schon mal dem falschen Athleten hinterhergelaufen. Inzwischen hat er den Dreh raus: „Wasserträger müssen gut Radfahren können, unglaublich nervenstark sein und eine sehr laute Stimme haben. Und natürlich Freude an ihrer Aufgabe.“

„No man is limited“

Auf der ersten Hälfte der Marathonstrecke befindet sich alle fünf Kilometer ein Verpflegungspunkt, wo der Athlet etwas zu trinken bekommt. Danach alle 2,5 Kilometer. Schulke muss mindestens eine Minute früher da sein. Um das zu schaffen, beschleunigt er mit dem Rad schon mal auf 40 Stundenkilometer. Denn Spitzenläufer wie Eliud Kipchoge kommen im Schnitt mit 21 Stundenkilometern vorbeigesaust, beim Sprint können es auch 24 oder mehr werden. Bereits dreimal hat Wasserträger Schulke beim Berlin Marathon den Kenianer mit Flüssigkeit versorgt. Auch dieses Mal wird er ihm wieder „die Flasche geben“. Der Inhalt: ein Mix aus Wasser, Maltodextrin und Fructose.

Am Arm trägt er ein Bändchen vom letzten Berlin Marathon mit der Aufschrift „No man is limited“. Der Leitspruch des Weltrekordlers Kipchoge, der glaubt, dass kein Mensch begrenzt ist. Wie der berühmte Läufer aus Kenia will auch Schulke sich von den eigenen Begrenzungen nicht aufhalten lassen. Im Prinzip hätte auch er Berufssportler werden können. Schon als Fünfjähriger machte er ausgiebige Radtouren mit seinem Vater. Gemeinsam übernachteten sie unter freiem Himmel. Mit 16 lief er seinen ersten Marathon. Dann entdeckte er den Triathlon. 16-mal war er Ironman-Teilnehmer, davon sechsmal bei der Weltmeisterschaft auf Hawaii dabei. Der Langdistanz-Triathlon-Wettbewerb umfasst 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und einen Marathonlauf über 42 Kilometer. Weitere Superlative: Mit 40 Jahren wurde er Gesamtsieger des sogenannten BerlinMan-Triathlon, danach mehrmals Gewinner seiner Altersklasse.

Der Weltrekordler und sein Wasserträger

Claus-Henning Schulke ist ein Einzelkämpfer. Er ist aber auch ein Teamplayer: Er will Topläufern wie Eliud Kipchoge beim Berlin Marathon zu Höchstleistungen verhelfen, weil er selbst bei seinen Wettkämpfen immer so wunderbare Unterstützung erfahren hat. Ohne sein Team wäre er beim „Race Across America“ (RAAM) nie in der vorgegebenen Zeit ins Ziel gekommen. Begleitet wurde er von einer achtköpfigen Crew, welche die meiste Zeit an seiner Seite war und von 19 Uhr bis 7 Uhr morgens immer hinter ihm herfuhr, um die Straße auszuleuchten. Dafür empfindet er viel Dankbarkeit.

Gleichzeitig war er aber auch ganz auf sich alleine gestellt. Die Einsamkeit fuhr immer mit auf dem Radrennen der Höhen und Tiefen. Experten bezeichnen das RAAM als das härteste und längste Ultracycling-Rennen der Welt. Die Strecke führt von Oceanside in Kalifornien an der Westküste der USA durch zwölf Staaten bis nach Annapolis in Maryland an der Ostküste.

Los ging es durch den kalifornischen Teil der Sonora-Wüste. Um die Hitze zu ertragen, trug Schulke eine Kühlweste. Kontrastprogramm. In den Rocky Mountains, in 3500 Metern Höhe, musste er sich durch den Schnee kämpfen. Grenzerfahrungen warteten überall am Wegesrand. Irgendwo im Nirgendwo fuhr er vorbei an Hunderten von Schildkröten, Schuppentieren und Dachsen, die überfahren am Straßenrand lagen. Nach fünf Stunden Fahrt durch Starkregen mitten in der Nacht war er so ausgekühlt, dass er vier Stunden am Stück schlief. Sonst gönnte er sich pro Nacht nur maximal ein bis zwei Stunden.

Das alles stand der Extremsportler problemlos durch. Doch auf einer eintönigen Strecke, die 800 Kilometer durch Kansas führte und ihm mehr als doppelt so lang erschien, geriet er plötzlich in eine Existenzkrise. Unzählige Stunden in sengender Sonne mit Gegenwind, ohne jede menschliche Ansprache, das war die Hölle. „Auf so einer Fahrt lernt man sich kennen“, erzählt er. Fast wäre er dabei durchgedreht.

Die Vorstellung von einem Softeis wurde zur fixen Idee. Doch beim einzigen McDonald’s weit und breit hatte die Eismaschine wegen der hohen Temperaturen den Geist aufgegeben. Die Rettung war die Radiofunktion in seinem Helm: Empfangen konnte er allerdings nur christliche Sender. Tapfer ertrug er die Mischung aus stundenlangen Predigten und Countrymusik. Alles war besser als die Stille in seinem Kopf. Aber aufgeben? Das war für ihn nie eine Option in den mehr als vier Jahrzehnten Wettkampfsport.

Trotzdem – warum tut er sich das eigentlich alles an? Seine graublauen Augen schauen sinnend in die Ferne. Gerade so, als würde er die nächste Etappe eines Rennens anpeilen. Vielleicht tritt er ja gegen sich selbst an? Sucht nach fast übermenschlichen Herausforderungen, um Schicksalsschläge in der Familie zu verarbeiten? Radfahren ist für ihn aber vor allem ein Riesenspaß. Ihm ist es auch wichtig, sich ein Leben lang weiterzuentwickeln. Dazu müsse man aus der Komfortzone treten, sagt er. Aufgaben, denen er sich stellt, müssen „ordentlich kniffelig“ sein. Auch beruflich.

In den 80er-Jahren kam der gebürtige Hamburger nach Berlin und studierte an der Technischen Universität Umweltschutz, Fachbereich Gebäudetechnik. In den letzten 33 Jahren arbeitete Schulke bei diversen großen Ingenieursbaugesellschaften unter anderem als Leitender Ingenieur, Projektmanager und seit kurzem auch als Prokurist. Zehn Jahre lang begleitete er unter anderem den Bau des Humboldt-Forums als Projektleiter.

250 Kilometer zur Entspannung

Sein ungeputztes Rennrad – das schreckt potenzielle Diebe ab – begleitet ihn auch im Alltag. Multitasking im Sattel, kein Problem. Dank seines mit Mikrofon und Lautsprecher ausgestatteten Helms bleibt der Ingenieur mit dem Büro verbunden und kann auch von unterwegs Geschäftsverhandlungen führen. Sein persönliches „Race Across Berlin“ führt Schulke zum Beispiel vom Büro an der Jannowitzbrücke zum zweiten Standort seiner Firma in der Revaler Straße. „Bei Beachtung aller Verkehrsregeln“ braucht er für die fünf Kilometer zwölf Minuten. Auf freier Strecke fährt er schneller. „Alles, was über 70 Stundenkilometer geht, macht mir Angst“, schränkt er ein. In der Ebene schafft er etwa 50.

An ruhigen Tagen fährt Schulke morgens 30, abends 60 Kilometer, am Wochenende reißt er „zur Entspannung“ schon mal 250 Kilometer am Stück herunter. Ein Tag ohne Radfahren ist für ihn ein verlorener Tag. Er braucht die Bewegung. Klar hat das Ganze auch einen Suchtfaktor. Es ist eine süße Sucht! Genau wie seine „Belohnungen“: Eine Mango und zwei Eis pro Tag müssen es schon sein. Dazu nach Belieben Kekse und Schokolade. Zum Tee mit Zitrone hat er sich einen Cookie bestellt.

Früher hatte Schulke noch andere Hobbys, spielte Trompete in einer Jazz-Bigband. Aber 30 Stunden Sport und eine 40-Stunden-Arbeitswoche sind mit dem Privatleben selten kompatibel. Lohnen sich solche Strapazen? Will der 57-Jährige immer wieder das Schicksal herausfordern? Auf jeden Fall! Im nächsten Jahr will Claus- Henning Schulke wieder quer durch die USA fahren und das RAAM 2024 in nur zehn Tagen schaffen. Vielleicht erhält er dann wieder eine ganz persönliche Videobotschaft von Eliud Kipchoge, den er inzwischen als „Bruder im Herzen“ bezeichnet. Aber erst einmal will er am Sonntag den berühmten Marathonläufer dabei unterstützen, erneut den eigenen Weltrekord zu brechen.