

Tour de Frenke ist nicht ohne

78-Jähriger sitzt fest im Sattel auf seinem Flitzer der Marke „Principia“

Von Karin Höller

Münster. Ein paar Zahlen, mit denen Heinrich Frenke bei einigen Leuten Kopfschütteln, bei anderen grenzenlose Bewunderung und Ehrfurcht erntet: In dieser Rennradsaison hat der 78-Jährige bei gut 5028 Fahrradkilometern – der Tacho lügt nicht – 17 705 Höhenmeter bewältigt. Beim Bergurlaub in der Schweiz, aus dem er gerade zurück ist, waren es allein zwölf Pässe in sieben Tagen. Und auch auf Zypern und Mallorca saß der durchtrainierte Fahrrad-freak täglich auf dem Sattel seines zehn Jahre alten Flitzers Marke Principia – „die werden längst nicht mehr produziert“, schmunzelt er. Warum mutet man seinem Körper solche Strapazen zu? „Wieso Strapazen?“, fragt Frenke zurück und stellt klar: „Wenn ich oben ankomme und nicht mehr normal sprechen kann, dann lass ich es.“ Bloß soweit ist es noch nicht. „Dass ich diese Herausforderungen noch schaffe, ist ein wunderbares Gefühl.“

Bei der Rentnertruppe der Radsportfreunde Münster, mit der er jeden Dienstag zwischen 70 und 100 Kilometer auf Tour geht, „bin ich der Älteste“, erzählt er, während der Springbrunnen im Garten leise plätschert – ein Jungbrunnen? Frenke lacht. „Ich habe kein Geheimrezept, wenn Sie das meinen“. Raucher ist er natürlich nicht – „früher habe ich allerdings geraucht“, sagt er rückblickend. „Meine Mutter hatte ein Zigarrengeschäft, da war ich gut versorgt.“ Auch Alkohol – „ich liebe Wein“ – trinkt er in Maßen. Das Einzige, das er exzessiv betreibt, ist sein Radsport im Sommer. Im Winter hält er sich mit Joggen fit. „Ich glaube nicht, dass es mir besser gehen würde, wenn ich dauernd auf dem Sofa säße“, resümiert der agile Rentner, der sich immer noch nicht ganz aus seinem alten Beruf zurückgezogen hat.

An mehreren Tagen in der Woche steht der Friseurmeister, der bis 1980 zwanzig Jahre lang einen Salon an der Bogenstraße betrieben hat, im Salon eines seiner ehemaligen Mitarbeiter an der Steinfurter Straße. „Ich mache aber nur noch Termine für alte Stamm-



Heinrich Frenke ist 78 Jahre alt. In dieser Rennradsaison hat er stolze 5028 Fahrradkilometer bewältigt.

Foto: -hö-

kunden“, schränkt Frenke ein. Auf seine große Liebe zum Rennradfahren kommen dabei einige zu sprechen.

Erst mit 58 – sein Sohn hatte ihn dafür begeistert – frönt Frenke dem Rennradsport. Seitdem saust er über die schönsten Routen in Europa. Drei Mal hat er schon die Strecke Wien – Nizza absolviert, hat sich durch die fran-

zösischen Cevennen geschraubt, hat den Mont Ventoux erklommen und den Furkapass (2431 Meter) beim jüngsten Urlaub in der Schweiz bezwungen. „Natürlich ohne Doping“, schmunzelt der 78-Jährige.

Es ist nicht nur die körperliche Herausforderung, die ihn antreibt, sondern auch das grandiose Naturerlebnis.

„Als Wanderer beispielsweise kann man sich niemals so lautlos Murmeltieren nähern.“

Von der Bergwelt hat Heinrich Frenke allerdings für diese Saison Abschied genommen. Mit seiner Frau Inge radelt er in diesem Herbst um den Dollard in Ostfriesland. „Und das wird ganz gemütlich.“