

## Was für ein Erlebnis!

Ende Juni (23. bis 25.06.) fand das Erlebniswochenende in Ratzeburg, im hohen Norden, statt. Achtzehn TeilnehmerInnen aus ganz Deutschland kamen bei strahlendem Sonnenschein in der Jugendherberge direkt am See an, um sich gemeinsam den Herausforderungen der Drei-Muskel-Tour zu stellen.

Für das erste Highlight brauchte es buchstäblich nur einen Schritt vor die Tür: Es war der Steg an der Jugendherberge mit direktem Zugang zum Wasser. Diese herrliche Erfrischung nutzten manche gleich morgens vor dem Frühstück oder im Laufe des Tages zur Abkühlung.



Als ein Junge aus einer anderen Reisegruppe uns was zeigen wollte, hörten wir ihn nicht, denn wir waren offline! Als einer von uns merkte, dass wir angesprochen wurden, war mal wieder Zeit für Awareness zum Thema Hören, diesmal kindgerecht. Wir schafften uns trotzdem zu verständigen und der Junge konnte uns seinen glitzernden Schatz unter Wasser zeigen.



Ratzeburg ist eine von vier Seen umgebene Inselstadt. In der ersten Etappe auf der Drei-Muskel-Tour ging es um das Rhythmusgefühl, denn nur so konnten wir im Drachenboot mit voller Geschwindigkeit das erste Ziel mit vereinten Kräften erreichen. Wahrlich eine echte Teamaufgabe, bei einer so großen Gruppe im selben Boot.

Nachdem wir die erste Aufgabe erfolgreich gemeistert hatten, gab es eine kurze Pause bei der Farchauer Mühle.



In der nächsten Aufgabe starteten wir mit 6-Personen-Rädern den Weg über Land. Hier sitzen sechs Personen im Kreis angeordnet. So strampelten manche seitwärts oder gar rückwärts. Ein ganz und gar eigenartiges Gefühl! Die drei Gänge fanden wir nicht wie gewöhnlich zum Schalten am Lenker, sondern sie waren auf die beiden jeweils gegenüberliegenden Personen verteilt.



So feuerten wir uns je nach Steigungsgrad des Geländes reihum an. Fröhlich und ganz aus der Puste kamen wir beim Schmilauer Bahnhof an. Dort konnten wir neue Kraft sammeln und die vorhandenen Spaßräder u.a. Einrad, Hochrad oder ein Rad, das entgegengesetzt funktionierte, ausprobieren. Bei diesem Rad muss rückwärts getreten werden, um vorwärtszukommen und man lenkt nach links aber gelangt nach rechts. Klingt

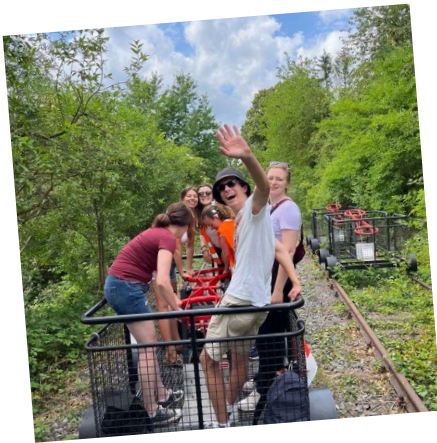
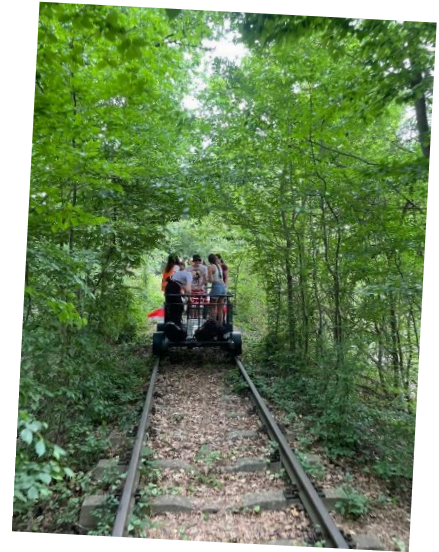
einfacher als man glaubt und da merkt man wieder einmal wie herausfordernd es sein kann, von gewohnten Bewegungsabläufen abweichen zu müssen.

Anschließend begaben wir uns zur dritten Herausforderung auf den Bahnschienen, wo die Draisinen für uns bereitstanden. Wichtig bei der Draisinenfahrt waren diejenigen im Team, die eine Warnweste trugen und eine Fahne hielten, um den querenden Straßenverkehr zu regulieren. So sorgten sie für unsere sichere Tour.

Die Draisinen werden über ein Zahnradsystem und purer Muskelkraft in Bewegung gesetzt. Auch hier musste man die richtige Mischung aus Heben und Drücken am überdimensionierten Hebel als Team herausfinden.



Wir fahren in Abstand auf drei Draisinen aufgeteilt auf der gleichen Schiene, ein Überholen war daher nicht möglich. Dafür aber eine Prise Kitzeln im Bauch, wenn die Draisine Fahrt aufnahm und in einer Verfolgungsjagd der anderen Draisine sehr nahekam. Glücklicherweise gab es auch Bremsen und ein Puffersystem an der Draisine, sodass kleinere Zusammenstöße sich ein bisschen wie Autoscooter fahren auf dem Jahrmarkt anfühlten.



Das war noch nicht genug, denn zwischendurch gab es noch mehr Nervenkitzel: von rechts und links waren die Schienen mit Flora dicht bewachsen. So angelte auf der Fahrt ein Ast doch tatsächlich ein CI vom Kopf einer Teilnehmerin. Ihrer blitzschnellen Reaktion sei Dank, konnte sie sich ihr CI unter voller Fahrt noch zurückangeln.

So konnten wir uns am Ende der Tour noch einmal richtig auspowern und das Ratzeburger Umland an uns vorbeiziehen lassen. Nach dieser schweißtreibenden Drei-Muskel-Tour erwartete uns eine Abkühlung im Ratzeburger See. Dort ließen wir den Tag mit Spielen ausklingen.



Untermalt wurde der Abend mit einem Sonnenuntergang, der aus allen Farben schöpfte. Manche genossen ihn vom Steg aus während andere ihn aus der hauseigenen Panoramasauna der Jugendherberge beobachteten.



Eine weitere Sehenswürdigkeit ist der Ratzeburger Dom. Ein paar von uns nutzten die spontane Möglichkeit einer nächtlichen Begehung des Doms und lauschten dort den Vorträgen des Domprobstes zur Bauhistorie und genossen Orgelmusik im von den Kerzen erleuchteten Dom.



Den Vormittag des Abreisetages nutzten wir für gemeinsame Gruppenspiele, einen Spaziergang oder eine spontane Yoga Session.

So verließen wir Ratzeburg mit schönen Erinnerungen, neuen Verbindungen, wertvollen Gesprächen, neuen Inspirationen und mit der Vorfreude, den einen oder anderen sicher bald wiederzusehen.

*Katja Steppke und Gesa Temmelmann*

