

Eva Pfaff

# „Die Freude am Sport ist die Basis für höchste Leistungen in einer Sportart, die wirklich vollen Einsatz erfordert“

Interview mit Frank Brückner, Bundestrainer Mountainbike im Bund Deutscher Radfahrer (BDR)

Frank Brückner übernahm bereits im Alter von 28 Jahren das Amt des Bundestrainers Mountainbike im BDR. Er war als Straßenfahrer aktiv und studierte Maschinenbau und Sportwissenschaft. Als einer der jüngsten Bundestrainer betreut er seit 1999 eine noch junge Sportart, die vor rund 25 Jahren in den USA ihren Anfang nahm. Wir sprachen über die Vorbereitungen auf die vorolympische Saison 2007 und das spezifische Lehrgangssystem der Mountainbiker. Auch wenn fast jeder Bundesbürger ein MTB-Rad besitzt, so nehmen doch die wenigsten an Wettkämpfen teil oder betreiben die Sportart leistungsmäßig.

Eingegangen: 20.4.2007



© Imago/Schiffmann

## Würden Sie uns ihren Werdegang als Trainer beschreiben?

Als Trainer habe ich zunächst beim Landesverband Sachsen im Straßenradsport gearbeitet und teilweise bei der Sachsentour mitgeholfen. Anfang der 1990er Jahre kam dann der Mountainbike-Sport auf. Dieser war wild und neu und wurde relativ früh zur Trendsportart. Bald gab es eine Bundesliga-Serie mit einem großen Hauptsponsor. Eigentlich war ich mehr auf den klassischen Radsport fixiert, und irgendwo dachte man: „das sind doch alles Verrückte, fahren da bergab über Stock und Stein“. Aber mich hat diese Aufbruchstimmung auch mitgerissen und ich habe Sportler kennen gelernt, die z.T. jetzt noch dabei sind.

## Wie kam es dann zu ihrem Einstieg als Bundestrainer Mountainbike?

Die ersten 3 bis 4 Jahre waren wir mit einer kleinen Gruppe im Trainingszentrum Altenberg. Relativ schnell haben wir mit dieser Truppe internationale Erfolge errungen. Bis 1999 hat mich der ehemalige Bundestrainer Klaus Jürgens gelegentlich bei Bundeslehrgängen eingesetzt, wenn Sportler von uns dabei waren. 1999 wurde die Stelle dann offiziell ausgeschrieben, auf die ich mich bewarb und für die ich den Zuschlag bekam. Das war schon ein anderes Arbeiten: ich war nicht mehr im Hinter-

grund, sondern musste die Ansagen machen und die Verantwortung übernehmen. Mit 28 Jahren war das schwierig, aber mir haben einige Kollegen geholfen, diese neue Aufgabe zu bewältigen.

## Wie sah die sportliche Seite zum Zeitpunkt ihres Einstiegs aus?

Seit 1996 ist Mountainbiken olympisch und Regina Marunde errang damals in Atlanta den 6. Platz, wonach die Leistungen jedoch eher nach unten gingen. Meine erste große Bewährungsprobe waren die Olympischen Spiele in Sydney 2000. Der Verband sagte: „Wir brauchen Plazierungen!“ Nur, unsere Biker lagen bei den Frauen um Platz 20 im Weltcup und bei den Männern zwischen Platz 15 und 25. Die Leistungsfähigkeit zur Zeit meines Einstiegs entsprach also nicht dem, was man sich vorstellte. Trotzdem gab es in Sydney die ersten Erfolge – Lado Fumic erreichte den 5. Platz bei den Männern und Sabine Spitz wurde 9. (Tab. 1, Seite 52). Das war angesichts der allgemeinen Lage schon erstaunlich.

## Welche Auswirkungen hatten diese Ergebnisse?

Für mich wirkten die Ergebnisse wie eine Initialzündung, denn ich hatte lediglich einen 2-Jahres-Vertrag bis zu den Spielen. Im Hinterkopf gab es immer diese Unsicherheit: „Du bist zwar jetzt Bundestrainer, aber wer weiß, was nach Sydney kommt“. Schließlich wird man ja nicht dafür bezahlt, die Leute zu beschäftigen, sondern der Verband will Leistung sehen. Die Anfangsklappen haben wir gut gemeistert und dann ging es richtig los. Im letzten Olympiazyklus gewann Sabine Spitz 2003 einen Weltmeistertitel, führte die Weltrangliste an, und es gab Europameisterschafts-Medaillen. Bei den Männern errang Lado Fumic einen 4. Rang bei der WM 2002 und hielt sich in der Weltrangliste immer unter den ersten 10.

## Welche Veränderungen entstehen durch die wachsende Professionalisierung im Mountainbike-Sport?

Die Professionalisierung greift auf Seiten der Athleten insofern in den Mountainbike-Sport ein, als sie von ihrem Sport leben können. Auf Seiten der Trainer ändern sich die Rahmenbedingungen, was sich auf die Arbeit auswirkt. Dadurch, dass die Profiteams die Sportler an-

stellen, kann ich nicht einfach sagen: „Wir fahren zusammen ins Trainingslager“. Klar, das machen sie vielleicht schon, aber es wird vor allem mit den Teams und dem Heimtrainer abgesprochen. Den Gleichschritt und das gemeinsame Training von früher gibt es nicht mehr.

Bedingt durch die finanziellen Möglichkeiten verfolgen die Sportler heute auch andere Ziele. Im Mountainbike-Sport kann man nicht nur auf der olympischen Distanz Geld verdienen, sondern auch im Marathon-Bereich. Viele springen vom olympischen Sport ab in den Marathon, um besser zu verdienen – oder sie tingeln zwischen Marathon und olympischer Distanz hin und her. Aus meiner Trainersicht ist das nicht unbedingt gut. Für Sportler und Trainer wäre es besser, wenn wir uns auf eine Disziplin konzentrieren könnten.

### Welche Strukturen gibt es im Bereich Mountainbike-Sport?

Im Mountainbike haben wir keine Bundesleistungszentren. Damit gibt es auch keine Trainer, die an den Bundesstützpunkten arbeiten. Die Mountainbiker trainieren hauptsächlich mit ihren Heimtrainern. Lehrgangmaßnahmen organisieren wir über ein so genanntes Leitungssystem, d.h., wir laden die Sportler zu Lehrgängen ein.

### Das Leitungssystem ist dann wie ein wandernder Zirkus.

Deswegen bin ich auch nie zu Hause. Letztes Jahr war ich ca. 260 Tage unterwegs. Bis zu den Spielen in Athen habe ich die Verantwortung für sämtliche Bereiche – Junioren, Juniorinnen, U21 Männer, Elite Frauen und Männer – alleine getragen. Mit den Erfolgen bekamen wir die Möglichkeit, einen Trainer für den Juniorenbereich einzustellen. Heute können wir die Arbeit auf zwei Trainer verteilen: Thomas Schaub betreut den Nachwuchsbereich und ich kümmere mich um die U23 Männer, Elite Frauen und Männer.

„Viele springen vom olympischen Sport ab in den Marathon, um besser zu verdienen – oder sie tingeln zwischen Marathon und olympischer Distanz hin und her.“

„In der Vorbereitungsphase auf Zypern fahren wir 6 bis 7 Stunden pro Tag auf der Straße.“

„Man schüttet die Sportler mit Terminen zu, und alle machen in dem System mit.“

### Sie sind Heimtrainer von Sabine Spitz. Wie funktioniert diese Zusammenarbeit, schließlich wohnen Sie jeweils am anderen Ende der Republik?

Während der Wettkämpfe sehen wir uns fast wöchentlich. Momentan ist es ein bisschen schwierig, weil sie ein anderes Programm hat als die Mannschaft. Das hängt von ihren Verpflichtungen als Profi ab. Wir sprechen die Trainingspläne und ihre Wettkampfeinsätze gemeinsam ab (Tab. 2). Viele Inhalte, wie z.B. drei Wochen Skilager oder Krafttraining, kann sie allein machen, da muss ich nicht ständig dabei sein.

Sabine trainiert viel mit ihrem Mann, der auch Mountainbike-Rennen fährt, und wir telefonieren oft miteinander. Trotz dieses regelmäßigen Kontakts kommen bei unseren Treffen wesentlich mehr Informationen rüber. Wir erreichen bei unserer Zusammenarbeit einfach eine höhere Qualität, wenn wir uns mehr sehen. Insofern bin ich mit diesem Jahr schon ein wenig unzufrieden, weil ich nicht genügend Zeit mit ihr verbringen kann. Momentan haben wir unterschiedliche Prioritäten, aber mit dem Ziel Olympia muss ich die Zusammenarbeit sicherlich wieder intensivieren.

### Wodurch zeichnet sich das Trainer-Athleten-Verhältnis zu Sabine Spitz aus?

Sabine fordert mich als Trainer und gibt sich nicht mit dem Erreichten zufrieden. Sie fragt immer nach Langzeitauswertungen und will den Überblick über Training und Wettkämpfe haben. Sie arbeitet sehr ernsthaft, zielstrebig und ehrgeizig, sie ordnet ihren Zielen alles unter. Für mich ist sie eine vorbildliche Leistungssportlerin und unsere Zusammenarbeit verläuft sehr konstruktiv.

### Zurück zu den Trainingslagern. Gibt es für die Lehrgänge feste Anlaufpunkte?

Während der wettkampffreien Zeit im Winter oder Frühjahr haben wir feste Orte, an denen ein Hauptteil des Trainings stattfindet. Auch wenn wir es gewohnt sind, zu reisen und flexibel zu sein, brauchen wir gewisse Rahmenbedingungen, und die finden wir vor allem auf Zypern und Mallorca.

### Warum Zypern?

Zypern ist einfach ideal für uns – da passt das Terrain für unsere Trainingsfahrten, und die Unterbringung ist qualitativ hochwertig. Wenn wir die aerobe Grundlage ausbilden und richtig lang fahren müssen, haben wir auf Zypern die besten Bedingungen. Da ist z.B. die Verkehrsdichte extrem niedrig, womit das Training auf der Straße ungefährlicher ist.

### Auf welche Faktoren kommt es bei der Unterbringung an?

In der ganz heißen Phase, in der wir sehr viel und lange trainieren, brauchen die Sportler auch mal ihre Privatsphäre. Da können die Athleten an der Bar sitzen, einen Kaffee trinken und sich entspannen. Außerdem bekommen wir dort richtig gutes Essen. Im Radsport sind Essen und Gewicht wichtige, aber auch sensible Themen. Bei den Mädels müssen wir verstärkt darauf achten und da muss auch die Qualität stimmen.

TAB. 1 Deutsche Erfolge im Mountainbike, Cross-Country, Frauen

Wettbewerb	1. Platz	2. Platz	3. Platz
<b>Weltcup</b>			
1990	Sara BALLANTYNE (USA)	Juliana FURTADO (USA)	Regina STIEFL (GER)
2002	Alison DUNLAP (USA)	Marga FULLANA (ESP)	Sabine SPITZ (GER)
2003	Gunn-Rita DAHLE (NOR)	Sabine SPITZ (GER)	Irina KALENTIEVA (RUS)
2004	Gunn-Rita DAHLE (NOR)	Marie-Hélène PREMONT (CAN)	Annabella STROPPARO (ITA)
2005	Gunn-Rita DAHLE (NOR)	Sabine SPITZ (GER)	Marie-Hélène PREMONT (CAN)
<b>Weltmeisterschaften</b>			
2001 Vail/Beaver Creek, USA	Alison DUNLAP (USA)	Alison SYDOR (CAN)	Sabine SPITZ (GER)
2002 Kaprun-Zell am See, Österreich	Gunn-Rita DAHLE (NOR)	Anna SZAFRANIEC (POL)	Sabine SPITZ (GER)
2003 Lugano, Schweiz	Sabine SPITZ (GER)	Alison SYDOR (CAN)	Irina KALENTIEVA (RUS)
<b>Olympische Spiele</b>			
2004 Athen	Gunn-Rita DAHLE (NOR)	Marie-Hélène PREMONT (CAN)	Sabine SPITZ (GER)

TAB. 2 Rennkalender 2007 von Sabine Spitz

Termin	Art	Beschreibung	Ort	Platz
März				
11.03.2007	MTB	"Race under the Sun"	Limasol/CYP	1
18.03.2007	MTB	Sunshine Cup	Voroklini/CYP	1
April				
01.04.2007	MTB	Swisspower Cup	Schaan/FL	1
08.04.2007	Straße	Weltcup Flandern Rundfahrt	Flandern/BEL	29
09.04.2007	Straße	Frühjahrsklassiker	Schönaich/Baden-Württemberg	10
15.04.2007	MTB	Bundesliga	Münsingen/Baden-Württemberg	2
22.04.2007	MTB	WELTCUP	Houffalize/BEL	4
29.04.2007	MTB	Bundesliga	Sundern/Nordrhein-Westfalen	
Mai				
06.05.2007	MTB	Bundesliga	Heubach/ Baden-Württemberg	
13.05.2007	Straße	Weltcup Berner Rundfahrt	Bern/SUI	
20.05.2007	MTB	Bundesliga	Albstadt/Baden-Württemberg	
27.05.2007	MTB	WELTCUP	Offenburg/Baden-Württemberg	
Juni				
10.06.2007	MTB	WELTCUP	Champéry/SUI	
24.06.2007	MTB	WELTCUP	Mt. St. Anne/CAN	
Juli				
01.07.2007	MTB	WELTCUP	St. Felicin/ CAN	
15.07.2007	MTB	Europameisterschaft	Cappadocia/TUR	
22.07.2007	MTB	Deutsche Meisterschaft	Wetter/Nordrhein-Westfalen	
24.-29.07.2007	Straße	Thüringen Rundfahrt	Thüringen	
August				
05.08.2007	MTB	Swisspower Cup	Bern Gurten/SUI	
12.08.2007	MTB	WM Marathon	Belgien	
19.08.2007	MTB	Bundesliga	Bad Salzdetfurth/Niedersachsen	
20.-24.08.07	MTB	Trans Schwarzwald	Pforzheim/Niederhof/Baden-Württemberg	
September				
02.09.2007	MTB	Swisspower Cup	Muttenz/SUI	
09.09.2007	MTB	Weltmeisterschaften	Fort William/SCO	
16.09.2007	MTB	WELTCUP	Maribor/SLO	
22.09.2007	MTB	Olympia Testrennen	Peking/China (Abk.?)	
29.09.2007	MTB	EM Marathon	St. Wendel/Saarland	

aus: [www.sabine-spitz.de](http://www.sabine-spitz.de) (Änderungen vorbehalten)

**Lassen Sie uns über die Trainingsinhalte und -umfänge in der Vorbereitung sprechen. Was verstehen Sie unter „richtig lange fahren“?**

Mit dem Straßenrad trainieren wir die Grundlagenausdauer. In der Vorbereitungsphase auf Zypern fahren wir 6 bis 7 Stunden pro Tag auf der Straße. Die Männer fahren ungefähr 200 km, die Frauen etwa 160 oder 170 km. Eine Sabine Spitz fährt auch 200 km.

**Warum gehen Sie für die Grundlage auf die Straße?**

Wenn man viel spezifisch trainiert, also mit dem Mountainbike, besteht die Gefahr, zu intensiv zu fahren. Im Gelände fährt man mehr kraftbezogen und würde der Muskulatur zu wenig Erholung gönnen. Auf der Straße kann man gleichmäßiger fahren und größere Umfänge machen als im Gelände.

**Wie unterscheiden sich dann Straßenradsportler von Mountainbikern?**

Von der Ausdauer her können Mountainbiker bei den reinen Straßenfahrern gut mithalten. Im Gelände aber ist der athletische Anteil höher als auf der Straße, da muss man stärker mit dem ganzen Körper arbeiten. Außerdem sind die Anforderungen an die Reaktions- und Balancefähigkeit und den Gleichgewichtssinn wesentlich höher. Ein Straßenradsportler kann zwar Mountainbike fahren, aber nicht erfolgreich. Er ist die Intervall-Belastung nicht gewöhnt, übersäuert schneller und ist dann kaputt.

**Welche Trainingsinhalte folgen der Grundlagenausdauer?**

Nach dem zyklischen Grundlagentraining auf der Straße folgen die einzelnen Faktoren, die im Gelände eine Rolle spielen: die spezifische Koordination und das anaerobe Training. Diese

Elemente werden wir in der nächsten Lehrgangsphase auf Mallorca angehen. Wir fahren dort spezifische Trainingsstrecken mit Standardrunden, um genaue Trainingswerte zu erhalten. Zusätzlich können wir auf der Straße, also kombinatorisch, trainieren.

**Wie halten Sie es mit der Periodisierung?**

Im Nachwuchs- oder im U23-Bereich können wir noch wirklich klassisch mit Periodisierung arbeiten. Aber im Profibereich ist das heute nicht einfach: Aus meiner Sicht gibt es Auflösungserscheinungen in Sachen Periodisierung, weil die Wettkampfdichte so eng ist. Die Sportler werden in das System hinein gepresst, und es wird bestimmt: „Ihr müsst die wichtigen Wettkämpfe – Bundesliga-Rennen, Straßenrennen, Vorbereitungen – fahren“. Man schüttet die Sportler mit Terminen zu, und alle machen in dem System mit.

## Was kann man dagegen tun?

Ein guter Trainer weiß, dass man periodisieren muss, und die Sportler wissen es auch! Aber als Sportler bist du in einer Zwangslage, weil sich die Rahmenbedingungen geändert haben. Ein Trainer kann sich heute glücklich schätzen, wenn er genug Athleten hat und sagen kann: „Ich nehme mal einen Sportler raus“. Aber wenn es dann in die Wettkampfphase geht, wenn wir z.B. zur Olympiaqualifikation reisen, müssen sowieso alle antreten. Da kann ich nicht sagen: „Wir machen jetzt wieder Grundlagentraining“.

## Müssen Sportler nicht mal den Mut haben, sich aus diesem Wettkampfkreis heraus zu ziehen? Geht das, wenn Geld im Spiel ist?

Man sollte das nicht immer auf die materielle Seite schieben. Geld spielt sicher eine Rolle, aber ein erfahrener Sportler sollte ein so gutes Körpergefühl mitbringen, dass er aufgrund dessen entscheiden kann. Wenn er nicht mehr die geistige Frische für Wettkämpfe hat oder sich müde oder ausgebrannt fühlt, sollte er pausieren. Das ist in jeder Sportart gleich, da gibt es Erfahrungswerte oder Merkmale, die es unbedingt zu beachten gilt. Wenn man aber über den Leistungshöhepunkt einfach hinweg geht und Anzeichen von Müdigkeit übergeht, dann ist es meistens zu spät, und wenn man Pech hat, zieht sich das durch das ganze Jahr.

## Wie würden Sie die Mountainbiker als Personen beschreiben?

Mountainbiker haben ein hohes Maß an Selbstständigkeit und Individualismus, ohne egoistisch zu sein. Im Vordergrund steht bei uns noch die Freude an der Bewegung und an dem Sport. Diese Freude am Sport ist in meinen Augen auch die Basis für höchste Leistungen in einer Sportart, die wirklich vollen Einsatz erfordert. Radsportler müssen täglich, bei Wind und Wetter, viele Stunden hinaus gehen und hart trainieren. Das geht nicht ohne den inneren Antrieb, die Freude am Radsport, und die ist bei allen riesengroß.

## In welchem Zustand sollte ein Sportler an den Start gehen?

Ein Athlet braucht bei den Wettkämpfen eine geistige Frische; er muß „heiß“ sein und sich darauf freuen. Problematisch wird es, wenn einer müde und ausgequetscht zum Wettkampf kommt. Erfahrene Sportler haben es einfach im Gefühl, wann sie nach Hause gehen und mal zwei Wochen in Ruhe trainieren sollten, um ihre geistige und körperliche Frische zu erhalten.

## Gehört diese Einschätzung der geistigen und körperlichen Frische auch zu einem guten Trainer-Athleten-Verhältnis?

Ja, das ist eine Synthese. Selbstständige, mündige Sportler haben gelernt, ihr Körpergefühl wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. Beispielhaft kann man Lado Fumic nennen, der sein Training fast autonom gestaltet. Das akzeptiere ich als Trainer gerne und bin dann mehr Manager oder Organisator.

## Haben Sie auch negative Erfahrungen bei der Trainings- und Wettkampfplanung gemacht?

Leider ja. Im letzten Jahr sind unsere Leistungen ein bisschen zurück gegangen. Da lief Einiges schief. Wir hatten Pech und viele Probleme. Es gab immer wieder Verletzungen und Ausfälle von unseren Top-Leuten. Wenn man das Jahr rückwirkend und selbstkritisch betrachtet, wurden auch methodische Fehler gemacht.

## Wie kam es dazu?

Ich hätte Stein und Bein darauf schwören können, dass das Programm funktioniert. Aber was ich unterschätzt habe, waren die Wiederholungen im Kopf. Wir waren viel in Trainingslagern, drei Wochen in der Höhe, und sind von dort zu den Wettkämpfen gereist. Zwei Monate auf

„Ein Athlet braucht bei den Wettkämpfen eine geistige Frische; er muss „heiß“ sein und sich darauf freuen.“

„Selbstständige, mündige Sportler haben gelernt, ihr Körpergefühl wahrzunehmen und richtig einzuschätzen.“

„Sie verlangen vom Trainer immer neue Ideen, durch die sie motiviert und begeistert werden.“

„Man braucht Typen, Erfolge und das Glück, dass man zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist.“

Achse waren einfach zu viel, und die Athleten waren so richtig kaputt. Das Verhältnis von Belastungen durch Training/Wettkämpfe und Erholung hat einfach nicht gestimmt.

## Bedeutet das, dass man als Trainer mit der Planung Risiken eingeht?

Wenn man nur auf Sicherheit plant und jedes Jahr das selbe macht, bleibt man stehen. Ich glaube auch nicht, dass die Sportler das akzeptieren würden, jedenfalls nicht bei uns. Sie verlangen vom Trainer immer neue Ideen, durch die sie motiviert und begeistert werden. Insofern gehe ich als Trainer schon gewisse Risiken ein.

## Bei welchen Rennen fahren Ihre Athleten mit und wie können Sie die Leistungen einschätzen?

Wir konzentrieren uns auf die olympische Distanz, wo die Rundstrecken unterschiedlich lang sind. Die Renndistanz ist mit ca. 2 Stunden bei den Männern und Frauen sehr lang. Die Kurse oder die Leistung kann man nie vergleichen, weil die Bedingungen immer unterschiedlich sind. Die Zahl der veränderbaren Faktoren – wie Wetter, Renntaktik oder auch die eingesetzte Radtechnik – ist vielfältig. Das ist ein Riesensproblem für Wettkampfanalysen.

## Auf welche Daten stützen Sie ihre Analyse dann?

Wir sind auf die Analyse von Teilstrecken und der biologischen Daten angewiesen. Auch wenn ich mich lieber auf harte, wissenschaftliche Daten verlasse, arbeiten wir im Mountainbiken zusätzlich stark visuell und gehen über das Empfinden der Sportler.

Harte Daten erhalten wir über ein GPS-System, das Parameter wie Geschwindigkeit, Herzfrequenz und Höhenmeter registriert. Damit können wir bestimmte Teilstrecken, wie Berganstiege oder technisch anspruchsvolle Abschnitte, analysieren und daraus unsere Schlüsse ziehen.

## Wie geht es "über das Empfinden"?

Erfahrene Sportler können ihre Leistung und ihren körperlichen Zustand gut einschätzen. Gerade Sabine Spitz schildert es immer sehr gut. Durch ihre Beschreibung kann ich ihren Zustand nachvollziehen und sie über diese Ebene steuern. In ihrem Fall brauchen wir also nicht unbedingt messbare Kriterien wie Herzfrequenzen oder mechanische Leistung.

Für die einzelnen Sportler suchen wir die richtige Mischung aus harten und weichen Daten für eine optimale Zusammenarbeit. Das ist nicht leicht, und man braucht Sportler, die sich Gedanken machen und diese transportieren können.

## Wie viel Techniker muss ein Mountainbiker denn sein?

Prinzipiell sind Mountainbiker technik-verliebt. Auch wenn bei Rennen Mechaniker vor Ort sind, kümmern sich die Athleten zu Hause um ihre Räder. Das müssen sie auch, denn sie fahren z. T. mit Prototypen, die die Leute im Laden noch gar nicht gesehen haben. Die Industrie nutzt die Spitzenathleten für die Entwicklung der Komponenten. Insgesamt haben Biker einen besonderen Bezug zu ihrem Sportgerät und müssen den technologischen Fortschritt nutzen.

## Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit den Mechanikern?

Der Mechaniker stellt das gesamte Mountainbike auf die jeweilige Strecke ein. Bei dem Feintuning sind sie auf das Feedback der Sportler angewiesen. Wie im Automobilrennsport machen Sportler und Mechaniker die Abstimmung gemeinsam. Aber unter Wettkampfbedingungen müssen die Sportler sich auch alleine zu helfen wissen, wenn sie z.B. eine Panne haben.

## Welche Fortschritte wünschen Sie sich für den Mountainbike-Sport, damit er in Zukunft an Attraktivität gewinnt?

Bei den heutigen Rennformaten schreckt allein der technische Aufwand für TV-Übertragungen vom Radsport ab. Bei den Olympischen Spielen in Athen wurden sage und schreibe 48 Kameras aufgestellt, um die Rennen zu übertragen. Das war richtig top, aber diesen Aufwand kann man nicht immer betreiben.

Deshalb sollten unsere Rennen kürzer werden. Statt Rundstreckenrennen über 2 Stunden zu

veranstalten, reichen 1 Stunde oder 1 Stunde 15 Minuten. In Zukunft müssen wir mehr an das Publikum und die Attraktivität der Rennen denken.

**Vielleicht braucht der Mountainbike-Sport auch einen Typ als Aushängeschild.**

Ein Typ allein reicht nicht. Man braucht Typen, Erfolge und das Glück, dass man zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist. Als Beispiel nenne ich mal den Biathlon: da stimmt die Mischung aus Erfolgen, Attraktivität für die Zuschauer und vermarktbar Typen.

Ich hoffe, dass mehr Jugendliche Lust darauf bekommen, den Mountainbike-Sport leistungs-

mäßig zu betreiben. Das würde helfen, das Missverhältnis zwischen verkauften und leistungsmäßig genutzten Mountainbikes zu verringern.

**Haben die anderen Länder die selben Nachwuchssorgen wie wir?**

Wenn man über die Grenzen schaut, in die Schweiz oder nach Frankreich, dann hat Mountainbiken dort einen ganz anderen Stellenwert. In der Schweiz ist es so eine Art nationales Beförderungsmittel und gehört zur Lebensqualität.

In Deutschland machen wir es uns durch strikte Regeln aber auch selber schwer. Vor lauter Regulierung – man darf z.B. keine Wiesen und

nur bestimmte Waldwege befahren – können die Jugendlichen nicht mehr drauflos fahren. Unsere Nachbarn und die naturverbundenen Skandinavier haben eine Fülle von Nachwuchs, die sich quasi in „freier Wildbahn“ entwickeln können. Das würde ich mir in Deutschland auch wünschen.

\*

**Die Autorin**

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.  
 Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein  
 E-Mail: eva-pfaff@web.de;www.eva-pfaff.de

Interview mit Sabine Spitz

Eva Pfaff

„Für mich ist Radfahren Passion, und das Training mache ich gerne“

Interview mit der Mountainbikerin Sabine Spitz

*Sabine Spitz zählt seit sechs Jahren zur Weltspitze und wurde 2003 Weltmeisterin. Nach einem ungewöhnlich späten Einstieg in den Leistungssport ist sie heute die deutsche „Vorzweifrau“ im Mountainbiken. Wir trafen sie bei dem 1. Bundesliga-Rennen der Saison 2007 in Münsingen und unterhielten uns über das Rennen, ihre Saisonplanung und die weiteren Ziele auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Peking 2008.*

Eingegangen: 23.4.2007

**Wir gratulieren zu einem erfolgreichen Saisonstart 2007 auf deutschem Boden. Wie haben Sie das Rennen erlebt?**

Zu dem Rennen bin ich mit einem großen Fragezeichen gefahren. Am Donnerstag und Freitag habe ich nochmals hart trainiert und nicht damit gerechnet, dass ich mich so schnell erhole. Deshalb hat der 2. Platz mich positiv überrascht.

**Sie haben von „hartem Training“ gesprochen – um welche Inhalte ging es da?**

Das waren Trainingseinheiten im Entwicklungsbereich. Da hatte ich die Vorgabe, 15 Minuten lang knapp unter meinem Maximalpuls zu fahren. Das Training bewegt sich im



© Ralf Schauble

Spitzenbereich der Leistungsfähigkeit, und da brennen die Beine schon ordentlich (lacht).

**Hatten Sie eine Taktik für den Auftakt der Bundesliga-Saison?**

Heute Morgen beim Warmfahren habe ich mich gut gefühlt und konnte zuversichtlich

ins Rennen starten. Ich wollte mit der Konkurrenz mitfahren, ohne mich voll zu verausgaben. Ein Gradmesser ist immer Gunn-Rita Dahle (NOR). Nachdem sie schon relativ früh im Rennen davonzog, fuhr ich ein kontrolliertes Tempo und konzentrierte mich auf ein taktisches Rennen gegen Irina Kalentjeva (RUS).

Interview mit Sabine Spitz (Fortsetzung)

Sie ist bekannt dafür, sich ans Hinterrad zu hängen. Deshalb habe ich frühzeitig attackiert und konnte sie ab der 4. Runde auf Distanz halten.

**Wie verläuft so ein Renntag?**

Normalerweise fange ich mit einer Aufwärmphase von 45 bis 60 Minuten an. Heute bin ich zweimal die Strecke abgefahren, um alles visuell zu verinnerlichen, und dann war ich noch eine halbe Stunde auf der Rolle. Ein Wettkampf dauert 1,5 bis 2 Stunden und danach folgt ein etwa einstündiges Ausfahren. Wenn das Rennen bei uns in der Nähe stattfindet, fahre ich auch mal auf der Straße zurück.

**Bundestrainer Frank Brückner ist Ihr Heimtrainer. Wie funktioniert diese Zusammenarbeit?**

Frank macht einen Spagat zwischen seinem Amt als Bundestrainer und meiner Betreuung. Da ich in der Nationalmannschaft die Leistungsträgerin bin, kann er mehr Zeit für mich investieren. Leider fanden dieses Jahr wenige gemeinsame Trainingslager statt. Ich habe nach seinen Trainingsplänen gearbeitet, und wir mussten viel per Telefon kommunizieren.

**Wie kommen Sie mit den Trainingsplänen zurecht?**

Franks Trainingspläne sind sehr anspruchsvoll. Wenn ich das Gefühl habe „hoppla, das ist mir zu viel“, dann ändere ich das Training selbstständig. Als Athlet sollte man auf sein Körpergefühl hören und bewusst trainieren. Manchmal geht es halt nicht, den kompletten Umfang eines Trainingsplans zu machen. In jedem Fall – egal, ob man die Pläne durchhält oder nicht – muss die Kommunikation mit dem Trainer, das Feedback, funktionieren.

**Was kann man sich unter dem Feedback über das Körpergefühl vorstellen?**

Nach dem Rennen berichte ich dem Trainer von meinen Pulswerten, der muskulären Verfassung, und wie sich der Körper bei Antritten im Rennen mobilisieren ließ. Aus diesen Informationen kann er Rückschlüsse auf meine Form ziehen und weiß dann, ob wir auf dem richtigen Weg sind oder in welchem Bereich wir weiterarbeiten müssen. Das Feedback des Athleten ist die Grundlage für eine gute Zusammenarbeit.

**Radrennfahrer haben ein immenses Trainingspensum. Wie viele Tage vergehen denn ohne Training?**

An so genannten Ruhetagen machen wir zur Krafterhaltung eine Stunde Oberkörpertraining im Fitness-Studio oder wir gehen eine halbe Stunde locker laufen oder eine Stunde Rad fahren. Auch im Ruhemonat Oktober ver-

suchen wir, in Bewegung zu bleiben; denn ein Sportlerherz fordert das.

**Sie sind relativ spät – im Alter von 22 Jahren – ins Mountainbiken eingestiegen. Sind Sie mit viel Talent gesegnet?**

Mein erster Trainer hat folgende Definition von Talent gegeben: „Talent ist die Fähigkeit, härter und länger zu trainieren als andere“ – und gemäß diesem Grundsatz hat er mich auch trainiert. Am Anfang musste er meine Grenzen ausloten und war überrascht, welches Pensum ich ohne Weiteres absolvieren konnte und wie sich der Trainingszustand von Jahr zu Jahr steigerte.

Er hat mir früh klar gemacht, dass Radsport eine harte Ausdauersportart ist, bei der man nach ca. 6 Jahren 80 Prozent der Leistungsfähigkeit erreicht und für die verbleibenden 20 Prozent weitere 4 Jahre braucht. Das hört sich vielleicht hart an, aber für mich ist Radfahren Passion und das Training mache ich gerne.

**Ihr Mann begleitet Sie seit Beginn Ihrer Laufbahn. Welche Aufgaben hat er im „Team Spitz“?**

Mein Mann macht das Management und die Pressearbeit. Dazu gehören auch die Betreuung der Homepage und die Kontakte zu den Sponsoren. Außerdem kümmert er sich um das Material und meine Räder. Und wenn er Zeit hat, geht er noch mit mir trainieren. Wir sind momentan beide Vollzeit mit Leistungssport beschäftigt.

**Das hört sich alles sehr professionell an. Welche Verbesserungen würden Sie sich für das Mountainbiken wünschen?**

Gewisse Bereiche werden sehr professionell betrieben, aber es gibt noch viele Dinge, die

verbessert werden könnten. Von Verbandsseite gibt es eine Grundstruktur, die sich z. B. mit der Leistungsdiagnostik befasst. Über Jahre werden Daten und Entwicklungen gemessen, aber auf Top-Niveau geht es dann um den Feinschliff der Athleten. Als Beispiel lassen sich die Biomechanik und die Sitzposition eines Radsportlers anführen. Die optimale Kraftübertragung ist ein essentieller Bestandteil der Leistungsverbesserung, und die technische Auslotung müsste gleich zu Anfang geschehen.

**Gibt es für Sie persönlich Bereiche, die Sie in Zukunft angehen wollen?**

Inzwischen bin ich auf einem gewissen Level angekommen, wo die Schritte immer kleiner werden. Wenn man technisch und konditionell immer weniger Fortschritte macht, überlegt man schon, welche Möglichkeiten es noch gibt. Im Mountainbiken muss man den inneren Schweinehund überwinden. Über die gesamte Wettkampfdauer bringt man Höchstleistung und darf nicht locker lassen, egal, wie weh die Beine tun. Insofern möchte ich mich demnächst im Bereich Sportpsychologie umsehen, ob es spezielle Methoden für uns gibt.

**Lassen Sie uns den Blick in die Zukunft richten. Wie geht es weiter?**

Nächstes Jahr stehen die Olympischen Spiele in Peking auf dem Programm. Ansonsten habe ich mir kein sportliches oder zeitliches Limit gesetzt. Noch habe ich so viel Freude am Mountainbiken, dass ich noch eine lange Zeit vorne mitfahren möchte.

INFO		Sabine Spitz – sportliche Erfolge	
Jahr	Wettkampf	Platz	
2004	Olympische Spiele in Athen	3	
2000	Olympische Spiele in Sydney	9	
2003	Weltmeisterschaft	1	
2005	WM Rad-Cross	2	
2001, 2002	Weltmeisterschaft	3	
2001	Europameisterschaft	2	
2003, 2004, 2006	Europameisterschaft	3	
2002, 2003, 2005	Weltcup Gesamtwertung	2	
2006	Weltcup Gesamtwertung	3	
2002	Weltcup Vancouver	1	
2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006	Deutsche Meisterschaft	1	

aus: [www.sabine-spitz.de](http://www.sabine-spitz.de)