

Waldmann und Basler gewinnen

Mountainbike: Zwei Untermünkheimer sind German Bike Master

Erfolgreich sind die Untermünkheimer Mountainbiker beim German Bike Masters in Münsingen. Andreas Basler und Laurin Waldmann gewinnen ihre jeweilige Gesamtwertung, es gibt weitere Spitzenplätze.

MICHAEL WEBER

Münsingen. Rund 1400 Mountainbiker waren beim Marathon in der Kurz-, Mittel- und Langdistanz am Start. „Mit diesem Andrang haben wir nicht gerechnet“, bekannnten die Veranstalter. „Die Leute haben mit teilweise irrwitzigen Ausreden versucht noch einen Startplatz zu ergattern.“ Das Kontingent war gänzlich ausgeschöpft.

Für die Marathon-Equipe des MHW-Cube-racing-Teams aus Untermünkheim bedeutete es den Saisonanschluss. Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von über 30 Stundenkilometern ging es von Münsingen nach Trochtelfingen und wieder zurück. In eine Staubwolke eingehüllt kamen die Fahrer an den Zuschauern vorbeigeflogen. Keiner wollte abreißen lassen, hier und da konnte auf den langen Schotterpisten auch der Windschatten genutzt werden.

„Viel trinken, du musst mehr trinken ging es mir ständig durch den Kopf“ sagte Andreas Basler als er nach 106 Kilometer ins Ziel kam.

Alle elf gestarteten Biker aus dem Untermünkheimer Kader führen in die Top Ten. Sechs schafften sogar den Sprung aufs Treppchen. Laurin Waldmann holte den ersten Platz in der Juniorenklasse. Teamkollege Andreas Basler fuhr in der Kategorie Langdistanz auf den ersten Gesamtrang.

Die wohl beste Leistung erbrachte Daniel Aspacher. Er startete über die gesamte Serie in der Königsklasse, musste sich dort in der Lizenz-Klasse gegen sämtliche Profis durchsetzen. Am Ende erreichte er den vierten Gesamtrang.

Ebenfalls nur ganz knapp verpasste Benjamin Oesterle einen Podestplatz. Nach dem Rennen reichte es für Platz vier in der Gesamtwertung.

German Bike Masters

Gesamtergebnisse

- Junioren Klasse
- 1. Laurin Waldmann
- Herren Lizenz
- 4. Benjamin Oesterle
- 7. Michael Feinauer
- Herren Hobby
- 2. Felix Zeeb
- 2. Oliver Frei (punktgleich)
- 3. Jonas Oesterle
- Masters 1
- 4. Uwe Bach
- Masters 2
- 3. Dieter Bach
- Langdistanz Herren Lizenz
- 4. Daniel Aspacher
- Langsdistanz Hobby
- 1. Andreas Basler
- Masters 2 Langdistanz
- 4. Jürgen Bach



Konzentriert bewältigt der Untermünkheimer Laurin Waldmann die Strecke. In Münsingen holt er sich den Titel des German Bike Masters. Archivfoto: Weber

Moment mal, bitte! Laurin Waldmann

„Nachts um drei Uhr alles rausholen“

Biker vor Gewinn der Marathonwertung

Als Führender startet Waldmann beim heutigen Finale der German Bike Masters Marathon Serie, der längsten Disziplin im Mountainbike. Im Interview erklärt er, wie dabei aus Konkurrenten Kollegen werden.

Sie fahren in einer noch relativ unbekannteren Rad-Sportart, in der Marathon-Serie. Was reizt Sie daran besonders?

LAURIN WALDMANN: Die Cross-Country-Kollegen sind kürzer und aggressiver unterwegs. Bei uns geht es viel um Taktik und um Ausdauer. Da wird ganz anders trainiert.

Wie sieht Ihr Trainingsplan aus?
Ich fahre viele längere Einheiten, so drei bis vier Stunden. Im Frühjahr legen wir auf Mallorca die Grundlagen für die Ausdauer. Da dauern Fahrten auch mal sechs Stunden. Darauf kann man im Verlauf der Saison aufbauen.

Das heißt, Sie fahren sechs Stunden und legen sich danach entspannt an den Sitrind?

(lacht) Schön wär's! Meistens kommen wir so gegen 17 Uhr von unseren Fahrten zurück zum Hotel. Danach stehen Gymnastik und Massagen an. Außerdem muss man schauen, dass man seine Kohlenhydratspeicher wieder voll bekommt.

Steckbrief

- **Geburstag:** 20.7.1993
- **Geburtsort:** Hammelburg
- **Wohnort:** Obermünkheim
- **Familienstand:** ledig
- **Beruf:** Schüler 12. Klasse
- **Hobbys:** Radfahren, Angeln, Freunde
- **Vorherige Stationen:** Fußball D-/C-Jugend Tura Untermünkheim, Mountainbike (seit 2005)
- **Größte sportliche Erfolge:** 1. Marathon Bad Wildbad, 2. in Frammersbach, 26. auf Etappe der Trans Germany, 24-Stunden-Weltmeister 8er-Team

Dazu muss man zum Beispiel mehrere Teller Nudeln essen. So viel isst man daheim nie! Außerdem trinkt man viel Wasser, während des Trainings zusätzlich mit Kohlenhydratpulver angereichert. (überlegt kurz) Der gesamte Tagesablauf hat einen besonderen Rhythmus. Man achtet ständig auf die Ernährung, das Training und darauf, dass man viel Schlaf bekommt. Aber das klappt eh gut. Man ist abends hundemüde.

Wie klappt das bei Ihnen, die Kombination aus Schule kurz vor dem Abitur und Leistungssport?

Nach dem Aufstehen gibt es ein gutes Frühstück, mit Müsli oder Körnerbrot. In der Schule habe ich 40 Stunden Unterricht, dazu muss ich das Training unterbringen. Das sind derzeit 8 bis 15 Stunden und es ist schwierig, das alles unter einen Hut zu bringen. Aber am Wochenende muss ich auch einmal ausschlafen oder in der Stadt unterwegs sein.

Woher beziehen Sie bei dem dichten Zeitplan Ihre Motivation?

Vom Freizeit- und Gruppenerlebnis, das ich mit dem Sport verbinden kann. Außerdem setzte ich mir nicht zu viele Grenzen. Man muss sich auch einmal etwas gönnen. (überlegt) Als Sportler muss man zwar sehr oft diszipliniert sein, aber wenn man sich etwas gönnt, bleibt man länger motiviert. Der Spaß muss bleiben.

Geht das bei der Art von Mountainbiken? Können Sie unterwegs im Wald auch einmal anhalten und dem Konzert der Vögel zuhören?

Wenn wir zusammen trainieren, dann fahren wir oft tolle Trails. Das sind schmale Wege, die idyllisch durch die Landschaft führen. Da kennen wir uns rund um Hall sehr gut aus. Dabei reizt uns einerseits die Leistung. Aber andererseits kommt es auch auf die Natur, die Wege und die Gemeinschaft an. Und die Vögel hört man dabei schon noch. (lächelt)

Was blieb von der Trans Germany in Erinnerung, als Sie quer durch



Laurin Waldmann hat bei der 24-Stunden-Weltmeisterschaft das Übergabeband zwischen den Zähnen, auf das der nächste Tura-Fahrer wartet. Foto: pv

Deutschland gefahren sind?

Die Landschaft war schon brutal. Aber in der Spitzengruppe muss man sich auf andere Dinge konzentrieren. Da fährt man auch einmal längere Zeit im Windschatten. Wir haben in der Gruppe hervorragend zusammengearbeitet, obwohl wir

uns nicht kannten und die Nationalitäten bunt gemischt waren: Österreicher, Spanier, ein Israeli. Aber wir wussten, dass wir uns gegenseitig Vorteile verschaffen können.

Aber beim Sport ist es doch so: Jeder will vor dem anderen sein.

Auf den letzten zehn Kilometern kann man nicht mehr ausreißern; nur wenn man ein guter Sprinter ist. Wer sich nicht hinten einordnet, der muss abreißen lassen. Erst auf den letzten zwei Kilometern fährt jeder für sich. Ich habe den Zielsprint unserer Gruppe gewonnen – nach 100 Kilometern und mehr als 2000 Höhenmetern.

Waren da bekannte Namen im Feld?
Es waren einige Profis dabei wie Christoph Sauser, Alban Lakata und Markus Kaufmann.

Die kennen wahrscheinlich nur Fans dieser Sportart.

Na ja, es ist halt so, dass Radsport nicht so bekannt und populär ist.

Sie wirken ziemlich schlank. Auf was kommt es im Marathon-Mountainbiken beim Körperbau an?

Es geht um einen ausdauergeformten Körper. Da ist schlank von Vorteil. In den Armen habe ich nicht so viel Power. Aber im Studio arbeiten wir auch an der Rumpfstabilität. Zum Thema Kraft in den Beinen habe ich etwas Lustiges erlebt: Ich war zusammen mit meinem Nebensitzer in der Klasse, dem Stabhochspringer Torben Laidig, im Studio und wir haben uns während des Trainings gefilmt. Bei den Bein-kraft-Übungen habe ich gewonnen. (lacht) Aber beim Rest verloren.

Laidig hat in seiner Altersklasse die Silbermedaille bei der Jugend-Olympiade gewonnen. Welche internationalen Wettkämpfe gibt es in Ihrer Sportart?

Zum Beispiel die 24-Stunden-WM. Da habe ich die Bestzeiten für unser Team aus Untermünkheim geholt. Da wird man im Wettkampf total dazu motiviert und man ist Kollege, nicht Konkurrent. Es ist toll, denn jeder will die beste Rundenzeit fahren. Das war für mich eine ganz neue Ebene im Wettkampf: Nachts um 3 Uhr alles aus seinem Körper heraus zu holen.

Ist das nicht gefährlich? Man sieht doch keine Hindernisse.

Man muss schon aufpassen. Außerdem hatten wir von einem Sponsor gute Helmlampen und welche am Rad. Irgendwann kennt man zudem die Strecke, auf der man in 17 Minuten rum ist, auswendig. Trotzdem muss man aufpassen. Riskante Überholmanöver bringen ein hohes Verletzungsrisiko.

Was ist am Wochenende drin?

Ich denke, dass ich die Marathon-Serie gewinnen kann. Als Junior-Fahrer vorne zu fahren, das motiviert. Und bei der WM will ich unter den meist 750 Fahrern mal unter die Top Ten kommen.

Die Fragen stellte Guido Seyerle.