

Training in der Mittagspause

Interview



Sven Baumann, Sieger des 1. Rennsteig Ride, SV „Werra 07“ Hildburghausen

nem kleinen Kurs ohne längere Anstiege. Dadurch ist die Disziplin aber sehr zuschauerfreundlich. Man braucht viel Spritzigkeit, es ist sehr kurvig, man muss immer wieder ansetzen und beschleunigen, auch mal absteigen.

Das klingt ambitioniert. Wie viele Stunden trainieren Sie pro Woche?
Beruflich habe ich das Glück, dass ich mir die Arbeitszeit gut einteilen kann. Ich wohne und arbeite in Schweinfurt als Elektronikentwickler und habe den Luxus, mir eine verlängerte Mittagspause zum Trainieren zu gönnen. Das ist speziell im Winter, wenn die Tage kürzer sind, von Vorteil. Elementar wichtig ist auch die Unterstützung von unserem Team Eberhardt, das in Gotha ansässig ist. Pro Woche komme ich auf zehn bis zwölf Stunden Training.

Was war das härteste, das anspruchsvollste Rennen, das Sie gefahren sind?

Der Öztaler Radmarathon über 240 Kilometer und 5500 Höhenmeter. Da saß ich acht Stunden im Sattel.

Und die Ehefrau ist immer dabei wie jetzt beim Rennsteig Ride?

Ja, sie fährt, wie schon erwähnt, auch selbst Rennen. Oft ist sie aber auch vor Ort, um mich zu unterstützen und mir zu helfen. Beim Cyclo-Cross ist es erlaubt, das Rad zu wechseln, falls es verschmutzt ist. Bei extremen Bedingungen wechsele ich das Rad jede Runde. Das saubere Rad bekomme ich dann von ihr hingestellt.

Was kostet ein Wettkampfrad?

Oh, so um die 4000 Euro, das ist schon ein recht kostenintensiver Sport. Man braucht dann noch verschiedene Reifen und andere Extras, und eben zwei Räder zum Wechseln. Die beiden Räder sind auch absolut identisch, außer der Lackierung.

Abschließend nochmals zum Rennsteig Ride: Wie fanden Sie die Premiere?

Unsere Region ist ja sehr gut zum Mountainbiken geeignet. Leider sind in der Vergangenheit viele Veranstaltungen in Südthüringen gestorben, ob in Oberhof, in Frauenwald oder in Neuhaus. Einst fanden dort überall Marathon-Rennen statt. Zum Glück gibt es noch die Bergzeitfahrserie, den Rhön-Rennsteig-Cup. Deshalb tut diese neue Veranstaltung auf alle Fälle gut. Die Organisatoren vom Rennsteiglauf sind sehr erfahren, sie haben alles top gemacht. Die Strecke war top, das Wetter hat gepasst, die Ausschilderung war super. Natürlich könnte man ein paar kleinere Dinge noch verbessern, beispielsweise den Schwierigkeitsgrad. Aber für einen Marathon, bei dem der konditionelle Aspekt nicht vergessen werden darf, war es absolut okay.

Was könnte man noch ändern, verbessern?

Vielleicht kann man in verschiedenen Blocks starten, den Marathon und Halbmarathon somit trennen. Die Streckenzusammenführungen wiederum waren sehr gut getimt.

Interview: Thomas Sprafke

Sven Baumann (36) aus Breitenbach bei Schleusingen ist gegenwärtig der erfolgreichste Radsportler Südthüringens. Nach seinem Erfolg bei der Premiere des Rennsteig Ride steht er ausführlich Rede und Antwort.

Herr Baumann, welchen Stellenwert hat der Sieg im Marathon über 65 Kilometer beim 1. Rennsteig Ride für Sie?

Die Konkurrenz war groß und gut. Zugleich war es quasi ein Heimspiel für mich, denn ich bin sieben Kilometer Luftlinie entfernt von Schmiedefeld aufgewachsen, kenne also nahezu alle Wege hier. Deshalb bin ich schon sehr zufrieden und stolz.

Sind Sie die Strecke vorher abgefahren?

Ich wollte vor sechs Wochen beim Test mitfahren, aber der Termin hat dann doch nicht in meinen Plan gepasst. Aber wie gesagt: Ich wusste, was auf mich zukommt.

Der Sieg ist eine Seite. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Leistung, Ihrer Form?

Ich hatte im August keine Zeit für ein Rennen, allein deshalb bin ich zufrieden.

Warum hatten Sie keine Zeit?

Ich habe geheiratet. Janina, meine Frau, die aus Schleusingen kommt, ist Zehnte im Halbmarathon geworden. Sie fährt auch für das Team Eberhardt aus Gotha. Vor der Hochzeit hatten wir natürlich viel Stress. Und danach waren wir zwei Wochen im Urlaub in den Alpen. Dort habe ich viel trainiert.

Wo genau waren Sie in den Alpen?

Größtenteils in den französischen Alpen. Dort sind wir einige Tour-de-France-Pässe wie den Galibier abgefahren. Da geht es noch etwas länger hoch als hier am Rennsteig. Es war für mich als Vorbereitung für die Cross-Saison gedacht, die in vier Wochen beginnt und worauf mein Hauptaugenmerk liegt. Die Form ist ansteigend, doch nach dem Alpen-Training hat noch die Frische gefehlt.

Waren das zwei Wochen Urlaub oder schon die Flitterwochen?

Honeymoon-Trainingscamp haben wir es genannt. Es waren nicht die offiziellen Flitterwochen. Die kommen noch.

Wohin sollen die richtigen Flitterwochen führen?

Im Winter nach Australien.

Sie gelten auf dem Rad als Allrounder und sprachen die Cross-Saison an. Ist das Ihre Spezialdisziplin?

Ja, auf Cyclo-Cross, so heißt es genau, liegt seit einiger Zeit mein Fokus. Es ist mehr eine Wintersportart, so wie früher Querfeldein-Rennen. Man fährt ab Herbst mit einem

Rennrad in relativ leichtem Gelände, es gibt verschiedene Hindernisse. Die Temperaturen schwanken dabei von plus 20 Grad bis minus zehn Grad, denn die Saison geht bis Februar. Ja, das hat es mir angetan.

Was sind die Höhepunkte in dieser Saison?

Die EM in Tabor in Tschechien und die WM Anfang Dezember in Mol in Belgien. Auf nationaler Ebene gibt es

die Master-Klassen erst ab 40 Jahre, auf internationaler Ebene aber schon ab 30 Jahre in Fünf-Jahres-Schritten.

Also war der Rennsteig Ride eine gute Vorbereitung?

Ja, allein wegen der Rennbelastung. Cyclo-Cross-Rennen sind aber von der Charakteristik her ganz anders, weil kürzer. Sie gehen über die Zeit, eine Stunde wird hier gefahren. Das ist natürlich viel intensiver auf ei-