

2. Jahrgang 2015 | 13. Februar 2016

SP4ORT

DIE REGIONALE SPORTRUNDSCHAU

PHYSIOTIPP

www.sp4ort.de

Interview der Woche mit

Thomas Hartmann

Vom Alpin-Ski über's Rennrad zum Mountainbike

»White Wolves«

Basketballer in Augsburg

Futsal-Cup Regio und Futsal-Masters U15

Holzinger Futsal-Masters

Unsere Hotline: info@sp4ort.de | Tel. 08501-1630 | www.sp4ort.de



Thomas Hartmann

sitzt fest im Sattel



Der Radprofi hat in 37 Jahren insgesamt an 1218 Rennen teilgenommen und 209 Siege feiern dürfen. Der Wahl-Deggendorfer musste in seiner bewegenden Karriere neben Hochs auch viele Tiefs überwinden.

von Robert Geisler



Thomas Hartmann ist am 24.01.1960 in München geboren und aufgewachsen, »habe ich hier auch mein Abi gebaut, natürlich mit Leistungskurs Sport! Als Kind war ich eigentlich nur im Freien und es wurden täglich viele

Stunden auf dem Fußballplatz verbracht, auch im Verein als Mittelfeldspieler. Meine wahre Leidenschaft aber war der alpine Skirennsport. Ich entwickelte mich zum Abfahrtspezialisten und war ziemlich risikobereit. Ich blieb von schweren Stürzen und Verletzungen verschont, meine guten Kraftausdauerfähigkeiten stammen aus dieser Zeit. Mehrere Jahre war ich in der Verbandsmannschaft des Skigaus München und Angehöriger der Städteskinationalmannschaft. Mein größter Erfolg war ein 6. Platz bei den

internationalen Französischen Meisterschaften im Abfahrtslauf 1978 in Pra Loup«, so der Wahl-Deggendorfer.

SP⁴ORT: Sie sind von Ski alpin in den Radsport gewechselt, warum dieser Umstieg?

Thomas Hartmann: Als Münchner kam ich mangels täglicher Trainingsmöglichkeiten sportlich nicht weiter als bis in die Deutsche Städteskinationalmannschaft. Über die Städte-FIS-Rennen waren zu wenig lukrative Punkte abzugreifen und als Speedspezialist (damals noch ohne Super-G und Kunstschneepisten) gab es auch zu wenig Einsätze, um den Sprung in die deutsche C-Mannschaft zu schaffen. Das Rennrad benutzte ich schon länger als Trainingsmittel und erkannte bald, daß ich gut vorwärts komme. So war der Schritt zum Straßenradrennsport ein kleiner, der Schritt zum erfolgreichen Rennfahrer aber ein sehr mühsamer. Das hat aber schließlich mit viel Aufwand, Opfer und Entbehrungen doch geklappt.



Foto: © funbikebilder.de

SP4ORT: Wie lange sitzen Sie schon im Sattel?

Thomas Hartmann: Meine ersten Straßenrennen bin ich als 18-jähriger Junior 1978 gefahren, also schon Jahrhunderte her.....

SP4ORT: Wie sind Sie zum Mountainbike-Radfahren gekommen?

Thomas Hartmann: Nachdem ich im Straßenradrennsport als Zeitfahrtspezialist mit dem Gewinn des Europameistertitels alles mir Mögliche erreicht hatte und es bei mir dann jahrelang etwas ohne Perspektive dahinfuhr, wollte ich meiner Karriere mit MTB-Rennen einen neuen Schub und mir frische Motivation geben. Das Hineinschnuppern in die neue Disziplin machte Spaß und war

gleich recht erfolgreich.

SP4ORT: Seit wann fahren Sie sportliche MTB-Wettbewerbe?

Thomas Hartmann: Nach einer kurzen Zweigleisigkeit bin ich dann in der Saison 2007 nach 27 Jahren Dasein als A-Elite- und Profifahrer auf der Straße komplett auf das Mountainbike umgestiegen.

SP4ORT: Was ist Ihrer Meinung nach der sportliche Reiz, Mountainbike zu fahren?

Thomas Hartmann: Mir gefällt besonders die Anforderung, bei höchsten Intensitäten fahrtechnische Schwierigkeiten im Gelände bewältigen zu müssen, um vorne dabei zu sein. Es reicht nicht, nur Vollgas zu geben, man muß die Kraft auch durch fahrtechnisches Können in Vortrieb umwandeln können. Dieser adrenalingeschwängerte »Flow« in Training und Wettkampf ist ein Schlüssel bei allen Bikern! Außerdem gefällt mir das variantenreichere Training – auf der Straße kommt man an den sehr hohen, oft monotonen Umfängen einfach nicht vorbei, wenn man erfolgreich sein will. Als Profi bin ich jährlich ca. 35.000 km auf der Rennmaschine gesessen.

SP4ORT: Ist es nicht schwieriger, im Gelände Wettbewerbe zu bestreiten, als auf der Straße?

Thomas Hartmann: Jede Disziplin hat ihre speziellen Anforderungen und Schwierigkeiten. Straßenrennen sind taktischer geprägt und das teamorientierte Spiel mit Gegnern

und dem Wind ist sehr komplex. Man muß sich in sehr großen Fahrerfeldern durchsetzen und vorne behaupten können, da mutiert das Ganze schnell auch mal zum Kampfsport. Dazu kommt die andauernde Gefahr von Mas senstürzen und schweren Verletzungen. Und die körperlichen Strapazen über Stunden sind einfach ultrabrutal. Es ist sehr schwierig, ein Straßenrennen zu gewinnen.

MTB-Rennen sind eher ein Individualsport. Bis auf die Startphase ist man meist einzeln oder in Kleingruppen unterwegs. Die Distanzen bei CrossCountry-Rennen sind viel kürzer und von daher die Intensitäten am Maximum. Verstecken am Hinterrad funktioniert überhaupt nicht, wer nichts drauf hat, geht fliegen. Ganz entscheidend sind die fahrtechnischen Schwierigkeiten wie z.B. Sprünge, Wurzeln, verblockte Passagen, schmieriger Untergrund, die bei maximalem Puls überwunden werden müssen. Stürze sind meist selbstverschuldet und somit besser kalkulierbar, das Risiko fährt aber genauso mit.

SP4ORT: Können Sie unseren Lesern eine Vorbereitung für ein MTB-Rennen beschreiben?

Thomas Hartmann: Am Vortag kontrolliere und repariere ich penibel das Material, um die Defektgefahr zu minimieren. Nach dem Beladen des KFZ und dem Packen der Sporttasche gehe ich zeitig ins Bett und vermeide allen Stress. Nach einem ausgiebigen Frühstück reise ich zum Rennort so an, daß ich mindestens 90min vor dem Start eintreffe. Dann läuft Schema F an: Startnummer holen,

Material zusammenbauen, umziehen, Streckenbesichtigung mit Einprägen und Memorieren der Schlüsselstellen, intensivstes Warmfahren, Aufstellung und mit dem Startschuß Vollgas und maximale Konzentration.

SP4ORT: Was ist die Voraussetzung für Erfolge?

Thomas Hartmann: Talent, überdurchschnittliche körperliche Voraussetzungen, optimales Training, schnelles Material, Disziplin, Fokus, Geduld, Opferbereitschaft, Leidenschaft und viel Freude an der Sache!

SP4ORT: Wie oft trainieren Sie und wie sieht der allgemeine Trainingsplan aus?

Thomas Hartmann: In der Rennsaison absolviere ich je nach Wettkampfhäufigkeit 5 bis 8 Trainingseinheiten bei 1 bis 2 Ruhetagen pro Woche. Wichtig ist es, am Renntag absolut frisch zu sein, deshalb ziehe ich im Zweifel regenerative den intensiven Einheiten vor, denn die Wettkämpfe sind äußerst fordernd und langfristig ermüdend.

Richtig hart und viel wird in der Vorbereitungsperiode gearbeitet. Radfahren im Gelände und auf der Straße, Skilanglauf, Joggen und sehr viel Arbeit an der Hantel sind da die Trainingsmittel, denn: der erfolgreiche Radsportler wird im Winter gemacht, hier wird die Basis zum Erfolg gelegt!

SP4ORT: Welches Material verwenden Sie?

Thomas Hartmann: Ich benutze ein 29er Custom-Made-Alu-Hardtail mit einer 100mm-

Federgabel und einer 1x11-fach Komponentengruppe. Mein Bike wiegt rennfertig 9,1kg.

SP4ORT: Die Ernährungsfrage: Wie hält sich ein ambitionierter Radsportler fit und wie sieht da der Ernährungsplan aus?

Thomas Hartmann: Die Ernährung muß vollwertig sein und alle essentiellen Bestandteile enthalten. Je nach Trainingsphase und Regenerationszustand verschieben sich die Anteile an Kohlehydraten und Eiweiß. Beim Fett bin ich zurückhaltend und greife eher auf ungesättigte Arten zurück. Ein Glas Wein zum Essen darf ab und an sein, Fastfood kommt mir nicht auf den Teller.

SP4ORT: Muss man sich diesbezüglich stark einschränken?

Thomas Hartmann: Wenn man nicht durch jahrelange Fehlernährung total »verschüttet« und »verkrustet« ist, glaube ich an das Vorhandensein einer psychosomatischen Intelligenz im Körper eines gesunden Sportlers. Zusätzlich zu meinem Wissen sagt mir mein Organismus genau,

was er braucht. Daher empfinde ich eine sportgerechte, gesunde Ernährung als natürlich und wohlschmeckend, keinesfalls als einschränkend.

SP4ORT: Was raten Sie allen jungen Mountainbikern, um sich fit zu halten und erfolgreich zu sein?

Thomas Hartmann: Mit Spaß und Freude bei der Sache sein, das ist das Allerwichtigste! Dabei fleißig, diszipliniert sowie langfristig



und geduldig im ganzjährigen Training arbeiten. Beratungsresistenz nach dem Motto »Lernen durch Schmerz« ist zwar das normale Prädikat aller jungen Menschen, mußte aber nicht sein. Das Annehmen von Ratschlägen kompetenter Trainer und erfahrener Sportler verkürzt die Lehr- und Leidenszeit.

SP4ORT: Wieviele Kilometer spulen Sie jährlich so ab?

Thomas Hartmann: Als Straßenprofi waren es jahrelang um die 35.000 km mit bis zu 100 Rennen jährlich, bedingt durch zahlreiche Etappenrennen. Heutzutage trainiere ich kürzer und intensiver, man kann auch sagen qualitativer und vielseitiger. Dabei komme ich auf ca. 30 bis 35 Starts und etwa 24.000 km im Jahr. Oder ganz einfach ausgedrückt: ich treibe täglich zwei Stunden ein wenig Sport.....

SP4ORT: Speziell Mountainbike ist ja ein kostspieliger Sport, denn mit der Grundausstattung ist es nicht abgetan?

Thomas Hartmann: Neben den hohen Materialkosten sind die horrenden Fahrtkosten der größte Posten. In 2015 habe ich in Sachen Radsport gut 25.000 km mit dem Auto zurückgelegt. Dazu kommen Kosten für Nenngelder, zusätzliche Verpflegung, Übernachtungen und anderes mehr. Ab einem gewissen Level geht es ohne die Unterstützung von Sponsoren nicht mehr – da bin ich meinen Unterstützern wirklich sehr dankbar!

SP4ORT: Was benötigt man, um längerfris-

tig mithalten zu können?

Thomas Hartmann: Man muß körperlich und geistig frisch, stark und gesund bleiben. Und man sollte nie den Spaß und die Freude an diesem harten Sport verlieren, sonst erlischt das »innere Feuer« in einem. Einmal geschehen, geht die Karriere schnell dem Ende zu.

SP4ORT: Denken Sie, das Doping im Radsport nach wie vor »Gang und Gäbe« ist?

Thomas Hartmann: Der Radsport hat eine lange Dopingkultur aufzuweisen, ist aber durch die Zuspitzung des Problems speziell in den 90ern mittlerweile zum Vorreiter im Dopingkampf geworden. Nirgendwo sonst ist das Kontrollnetz derart dicht und streng, aber auch flankierende Maßnahmen wie zum Beispiel der Blutpass sind beispielhaft. Viele andere, auch sehr populäre Sportarten sind da noch lange nicht soweit, wie uns Beispiele der letzten Zeit zeigen. Betrüger wird es immer und überall geben, aber für Doper ist es im Radsport sehr eng geworden. Zu kritisieren ist, daß fast ausschließlich auf Topniveau derart scharf kontrolliert wird. Es ist zu fordern, daß mit der selben Intensität wenigstens stichprobenartig auch im Anschluß-, im Nachwuchs- und auch im Hobbybereich kontrolliert wird. Damit wäre die Abschreckung erst richtig gegeben.

Meiner Meinung nach ist auch das vom Deutschen Bundestag frisch verabschiedete Anti-Dopinggesetz, das Verstöße unter Strafrecht stellt, erst ein Anfang und sollte noch deutlich verschärft werden. Schließlich ist

Doping kein Kavaliersdelikt, sondern ein Verbrechen! Die meisten Athleten würden für die Glaubwürdigkeit ihres Sports die erhöhten Unannehmlichkeiten der Kontrollen gerne mittragen – andernfalls gerät jede außergewöhnliche sportliche Leistung leider schnell unter Verdacht. Ein nach wie vor ungelöstes Problem ist die fehlende Harmonisierung im internationalen Dopingkampf. Was nutzen fast optimale Zustände in Deutschland, wenn die WADA z.B. in China und Jamaika kaum Kontrollmöglichkeiten hat oder der Betrug systemimmanent gewollt ist, wie z.B. die Zustände in der russischen Leichtathletik gezeigt haben?

SP4ORT: Die neueste Entwicklung ist ja das E-Doping, der technologische Betrug am Material. Wie ist da Ihre Meinung?

Thomas Hartmann: Ich glaube, daß dies nur Einzelfälle sind. So abstrus es klingen mag, selbst hart gesottene Dopermentalitäten haben m.E. eine Art »Ehrbegriff«, die verbotene Manipulation der körperlichen Leistungsfähigkeit hat traditionell irgendwie ihre »Berechtigung« und steht der legalen Optimierung der Leistungsstellschrauben näher als der von allen Fahrern verachtete technologische Betrug. Beleg dieser Ansicht ist für mich die kürzliche Reaktion von Eddy Merckx zu diesem Thema. Seine Forderung nach lebenslanger Sperre für diese Art des Betrugs unterstütze ich voll.

SP4ORT: Was ist ihr Ziel, in einen Sport in dem Sie schon ziemlich viel erreicht haben und wie lange geht die Karriere noch?

Thomas Hartmann: Spaß haben, erfolgreich sein und sich durch den Sport ein Stück weit seine Jugendlichkeit bewahren. Mein inneres Feuer lodert übrigens immer noch.....

Und wer jetzt noch mehr über Thomas Hartmann wissen möchte:

www.hardi.net

