

Trick: Drei Mal bewusst durchatmen

Das Mittwochs-Interview: Extrem-Radsportler „Max“ Strinz über das Trans-Europa-Radrennen

Der Vollmaringer Markus „Max“ Strinz wird am Samstag in Calais auf sein Rennrad steigen – und von dort aus nahezu nonstop durchfahren bis Gibraltar. Das Race across Europe, kurz The RACE, mit seinen 4721 Kilometern Strecke durch sieben Länder wird von den Startern im Renntempo absolviert. Kommen den Montag ist Zwischenstation in Horb.

SÜDWEST PRESSE: Herr Strinz, sind Sie schon etwas nervös, da in wenigen Tagen die Herausforderung The RACE beginnt?

Markus Strinz: Von der sportlichen Seite her nicht; die andere Vorbereitung aber hält mich im Moment noch ziemlich auf Trab, da bin ich doch ein bisschen angespannt.

Was gehört neben dem Training an sich alles zur Vorbereitung?

Es gibt nun, wider Erwarten, doch einige bürokratische Auflagen zu erfüllen; außerdem hat es mich etwas überrascht, dass der Veranstalter nun doch zwei Fahrzeuge und vier Begleiter pro Team voraussetzt. Dadurch musste ich doch ziemlich improvisieren, gerade jetzt in der Urlaubszeit. Im Moment geht es noch um die Beschaffung von Lebensmitteln, dann brauche ich noch Dinge für die Stromversorgung im Fahrzeug, da wir ja von unterwegs aus auch über meine Homepage im Internet immer wieder von dem Rennen berichten werden. Außerdem muss ich alle möglichen Nachweise mitbringen – ärztliche Protokolle, Führerscheine, Haftpflicht-Versicherungsnachweis, und, und, und.

Sportlich sind Sie gut vorbereitet...

Es könnte besser sein. Die Vorbereitung lief nicht ganz so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich habe mir im Juni eine Bronchitis zugezogen und musste dann fünf Wochen lang pausieren. Bis dahin lief die Vorbereitung sehr gut, die Krankheit aber hat mich doch ziemlich zurückgeworfen. Bange ist mir aber nicht; man hat ja noch genug Zeit zum Trainieren – mehr als 4000 Kilometer.

Wie viele Kilometer sind Sie im Training dieses Jahr insgesamt gefahren?

Seit Jahresbeginn sind's ungefähr 12 000 Kilometer.

Welchen Umfang hatte Ihre längste Trainingsfahrt?

Das waren so etwa 400 Kilometer. Da bin ich in den Nationalpark Bay-

erischer Wald gefahren und wieder zurück. Aber auch diese Tour lief nicht so ideal. Die erste Panne war ein Unwetter, das mich frühzeitig, nach etwa 150 Kilometer, zum Pausieren gezwungen hat. Dann bin ich zwei Mal 400 Kilometer gefahren, die allerdings auch noch durch technische Pannen und weiteren Starkregen unterbrochen wurden.

Sie sind ja schon das berühmte Race Across America, kurz RAAM, gefahren. Von daher können Sie ja schon erzählen, wie so ein Rennen abläuft.

Da fährt jeder so seinen Stil. Natürlich beobachtet man sich gegenseitig, auch um zu sehen, wo man im Rennen liegt. Aber nach etwa 1000 oder 1500 Kilometern hat in Amerika jeder fast nur noch nach sich selbst geschaut. Natürlich kennt man dann die Fahrer, die um einen herum so unterwegs sind, und wenn dann einer vorbeifährt, während man selbst gerade Pause macht, dann denkt man sich schon auch mal: Ich sollte jetzt auch dann wieder los. Aber insgesamt fährt jeder seinen Rhythmus.

Wie teilt man sich das Rennen schlaf-technisch ein – strategisch oder nach Gefühl?

Ich mache das eher nach Gefühl und werde jetzt auch durch Europa wieder mehr nachts fahren als am Tag – allein schon des Verkehrs wegen. Nachts sind die Ampeln aus, da findet man besser in den Rhythmus und ich selbst komme nachts meistens auf eine bessere Kilometer-Leistung.

Wie viel Schlaf planen Sie am Tag?

Ich gehe von etwa drei Stunden am Tag aus, wobei mir wichtig ist, dass mein Begleiter-Team etwas mehr Ruhe bekommt. Ich werde dann wohl das Team vorausschicken und die ersten 100 Kilometer am Tag oder so in Eigenregie bestreiten.

Was wird das RACE vom RAAM unterscheiden?

Es gibt schon einige Unterschiede, die zum großen Teil mit den Straßen und dem Verkehr zu tun haben. Wir haben auf der Strecke durch Europa viel mehr Ampeln und Kreuzungen, an denen man sich verfahren kann. Außerdem ist die Verkehrsdichte höher. Ein weiterer Unterschied liegt in der Topografie: Während das Rennen durch Amerika eher hügelig war, sind es hier oft nur kurze, dafür aber um so steilere Anstiege, die vermutlich sehr viel Kraft kosten wer-

den und einen aus dem Rhythmus bringen. Es sind auch mehr Höhenmeter als in Amerika: Durch Europa sind es fast 50 000 – wobei die reine Summe nicht so das Problem ist, sondern eher diese kürzeren und steilen, dafür umso öfter auftretenden Anstiege.

Gibt's auch Dinge, auf die man sich nicht vorbereiten kann?

Das Mentale. Wenn irgendetwas kommt, was einen mental mitnimmt, kann man noch so



Rücken losfahren und müsste somit auf nicht anderes achten. Diese Verantwortung stresst mich jetzt, bevor das RACE begonnen hat, mehr als die sportliche Seite. Ich denke, dass gut 50 Prozent des Erfolgs über die mentale Stärke entschieden wird.

„Die Alpenpässe machen mir gar keine so große Sorgen. Da fährt man eben mal zwei, drei Stunden lang bergauf.“

Haben Sie ganz konkrete Tipps, wie man sich in schwachen Phasen wieder aufrappelt?

Ja: Dreimal durchatmen. Dreimal bewusst durchatmen und dann einfach kurz in die Sterne schauen und alles kurz sacken lassen.

Spielt auch das Material eine große Rolle?

Grundsätzlich schon auch. Es hängt da halt auch von den finanziellen Mitteln ab, ob ich lieber solides Material bevorzuge, das nicht so anfällig für Defekte ist – oder ob ich mir mehrere hochklassige Räder leisten kann, die ich im etwas öfter zu erwartenden Fall eines Defekts einfach austausche. Optimal wäre natürlich, man

Ich muss ehrlich sagen, dass ich letztes Jahr in Amerika gar nicht so viel Verschleiß hatte, wie alle immer gesagt haben. Mit den etwas breiteren 25er-Reifen, die ich gewählt hatte, bin ich sogar mit einem Satz durchgekommen.

Von welcher Fahrzeit gehen Sie für die 4721

Kilometer aus?

Ich rechne für die Strecke alles in allem in etwa mit einer Fahrzeit von 13 Tagen.

Dabei sind auch zahlreiche Alpenpässe zu passieren...

Die Alpenpässe machen mir gar keine so große Sorgen. Da fährt man dann eben mal zwei, drei Stunden lang bergauf, hat aber irgendwann seinen Bergrhythmus gefunden. Die kurzen, knackigen Anstiege dagegen bringen einen aus dem Rhythmus und kosten entsprechend mehr Kraft. Ich fahr' gerne auch so Berge wie das Stilsfer Joch hoch; wenn man das zum ersten Mal machen will, fliegt man gleich vom Rad, wenn man den Berg nur sieht. Wenn man so etwas aber öfter macht, weiß man schon, wie man damit umgehen muss.

Sie kommen ja gleich relativ zu Beginn in der Heimat, konkret in Horb, vorbei. Was wünschen Sie sich für den Aufenthalt hier?

Ich freue mich auf den Besuch in Horb und lasse mich da einfach mal überraschen. Natürlich wünsche ich mir möglichst viel Spenden für meine Patenschaft mit dem Hospiz Nagold, für das ich die Tour übrigens selbst dann fortsetzen würde, wenn mich der Veranstalter aus Reglements-Gründen aus dem Rennen nehmen würde.

Das Interview führte Gerd Braun

Zur Person

Markus „Max“ Strinz ist 51 Jahre alt und lebt in Nagold-Vollmaringen. Der Extrem-Radsportler bewältigt jährlich zwischen 12 000 und 20 000 Kilometer auf dem Rennrad. Strinz, von Beruf Polsterer, ist 1,86 Meter groß und 82 Kilogramm schwer. Er hat schon zahlreiche Wettbewerbe wie etwa Radmarathons bestritten. Die bislang größte Herausforderung war dabei 2012 das Race across America. Strinz kommt beim Rennen durch Europa am kommenden Montag um die Mittagszeit in Horb an; genauere Informationen gibt es auf www.facebook.com/vollmaringen oder auch auf Strinz' Homepage unter www.team-strinz.de.

Profis im Tanzzentrum

Tanzsport

Freudenstadt. Im Rahmen der Offenen DAT-Landesmeisterschaft Baden-Württemberg 2013 im Standard Latein finden am 8. September zwei Tanz-Workshops statt. Als Trainer konnte das Freudenstädter Tanzzentrum Hermann zwei erfolgreiche und bekannte Tänzer Deutschlands verpflichten.

Aufgeteilt in zwei Abschnitte startet Giselle Keppel um 10 Uhr mit dem zweistündigen Standard-Workshop. Giselle Keppel ist deutsche Rekordmeisterin im Professional Standard der Jahre 1997 bis 2004, dreifache Vizeweltmeisterin Standard Kür und Tanzsporttrainerin B und Wertungsrichterin S (DTV). Den zweiten Teil, den Latein Workshop, übernimmt Massimo Sinato. Er wird bereits am 7. September im Rahmen der Offenen DAT Landesmeisterschaft seine Tanzshow darbieten. Karten hierfür erhalten Interessierte im Tanzzentrum Hermann. Massimo Sinato ist seit 2010 bekannt durch das Fernseh-Tanzformat „Let's Dance“. Er ist belgischer Meister 2001, bayerischer Meister S-Latein der Jahre 2006 bis 2010 und Sieger IDSF-Weltranglistenturnier in Spanien 2009.

Alina Kraus auf Platz 17

Leichtathletik

Filderstadt. Die Freudenstädterin Alina Kraus hat bei der deutschen Mehrkampfmeisterschaft der U18-Klasse in Filderstadt den 17. Platz im Sieben-Kampf belegt. Die Leichtathletin erreichte eine Punktzahl von 4847 Punkten. Die Siegerin holte 5619 Punkte.



Alina Kraus. Bild: Görllitz

Chris Stocker Vierter

Motorsport: Betraer in Fischbach am Start

Mit einem vierten Gesamtrang in der Klasse MX 50 kehrte der für den MSC Beta startende Chris Stocker am Wochenende vom DJMV-Rennen auf der anspruchsvollen Sand-Strecke im pfälzischen Fischbach zurück.

Betra. Stocker wurde im ersten Lauf Fünfter und im zweiten Vierter, was ihm auch den vierten Gesamtrang einbrachte. In der Klasse MX 65 wurde Tom Settler im ersten Durchgang Sechster und erwischte im zweiten Lauf einen guten Start. An vierter Stelle liegend, wurde er aber in einen Zweikampf verwickelt und von seinem Kontrahenten die Böschung herunter geschubst. Glückli-



Chris Stocker. Bild: Kuball

cherweise kam er mit leichten Blessuren davon und konnte das Rennen wieder aufnehmen, um noch als Neunter ins Ziel zu kommen. Dies bedeutete in der Gesamtwertung dann Rang acht.

In der Klasse MX 85 (Senioren) war Pascal Häsler am Wochenende in Fischbach einziger Fahrer des MSC Beta. Im ersten Lauf war freilich die Bremse seines Bikes nicht mehr auf eigentlich dafür vorgesehenen Platz, weshalb der Horberger einen Baum fuhr. Auch er hatte Glück im Unglück und konnte den Lauf mit ein paar Nadeln im Helm und an der Kleidung mit dem zehnten Platz beenden. Im zweiten Lauf konnte er sich den sechsten Rang sichern, was in der Endabrechnung dann den siebten Platz bedeutete.

Hingegen konnte Nico Maier in der Klasse MX 2 (Senioren) nicht einmal den ersten Lauf absolvieren, weil an seinem Motorrad die Lenkeraufnahme gebrochen war. Anders in der Klassen MX Senioren. Hier wurde Bruno Hellstern im ersten Lauf Zwölfter und im zweiten dann 16., was im Gesamtklassement Rang 13 bedeutete. Anzumerken ist, dass Hellstern im zweiten Lauf einen „Ausrutscher“ hatte und dadurch vier Plätze eingebüßt hat. Teamkollege Ferdinand Seimel landete im ersten Lauf auf Rang 21 und trat dann zum zweiten nicht mehr an. In der Tageswertung landete er damit auf Rang 23.

Zeitaufwand schlägt manches Ehrenamt

Fußball: Alltagsstuglich unter gewissen Auflagen – Erfahrungen aus Projekt „von null auf 0,5“

Sechs Wochen lang hat Sportredakteur Gerd Braun nun die Fußball-Saisonvorbereitung beim Fußball-A-Ligisten SG Ahldorf-Mühlen mit absolviert. Nun, da nur noch das Abschlusstraining diesen Freitag bevorsteht, zieht der 40-Jährige Bilanz nach seinem Projekt „von null auf 0,5“. Im ersten Teil bewertet er die Alltagsstuglichkeit von Fußball.

GERD BRAUN

Horb. Eines vorneweg: Ist man von Beruf Lokalsportredakteur, eignet sich Fußball grundsätzlich nicht als aktiv zu betreibende Sportart – allein schon, weil man zu Zeiten, zu denen man mannschaftlich gefordert wäre, beruflich maximal eingespannt ist. Der Sonntag, also der Haupttag des Fußballs in der Woche, ist auch für die Sportredaktion einer der stressigsten Arbeitstage. Da der Prozentsatz an Sportredakteuren im Fußballbezirk nun nicht unermesslich hoch ist, versuche ich einmal eine möglichst neutrale Einschätzung der Alltagsstuglichkeit von Fußball abzugeben.

● **Aspekt Zeitaufwand:** Die Absicht, in einem leistungsorientierten Fußballteam mitzuspielen zu wollen, setzt bereits in den Kreisligen einiges an zeitlichem Engagement voraus. Die Spieler der SG Ahldorf-Mühlen ka-

men, wenn sie bei allen Trainingseinheiten dabei gewesen sind, allein in der Vorbereitung auf weit mehr als 80 Stunden Einsatz für den Sport. Auf die Woche gerechnet reduziert sich die zu investierende Zeit pro Woche zwar aufgrund der geringe-



klung bringen. Gerade Schichtarbeiter können hiervon ein Lied singen – aber eben auch Trainer, die dringend erforderliche Schichtarbeiter in ihrer Mannschaft haben. Da Trainingsinhalte individuell nur bedingt nachgeholt, beziehungsweise einstudiert werden können, gibt es in Punkte Flexibilität Abstiche festzuhalten – die, andersherum betrachtet, aber auch wieder zum Pluspunkt werden können. Denn: Ist Training, so geht

man als pflichtbewusster Sportler eben auch hin, während man bei der Alternative Fitnessstudio sich selbst ermuntern muss. Da droht gerne mal die Couch.

● **Aspekt finanzieller Aufwand:** Fußball ist ein Sport, den man tatsächlich mit relativ überschaubarem finanziellen Aufwand betreiben kann. Mitgliedsbeiträge in den Vereinen sind allgemein eher moderat, und im Zweifelsfall reichen Lauf- und Fußballschuhe nebst zwei, drei Sätzen Trikots, einem Paar Stutzen und Schienbeinschonern. In diesem Punkt schlägt der Fußball nicht nur das Fitnessstudio, sondern auch eine ganze Reihe anderer Sportarten um Längen. Ist man als Spieler zudem pünktlich und diszipliniert, so

drohen auch nicht die versteckten internen Nebenkosten, wie Beiträge für die Mannschaftskasse oder Ähnliches.

● **Aspekt Fußball im ländlichen Raum:** Gerade im ländlichen Raum bietet der Fußball noch die Möglichkeit, mehr oder minder direkt vor der eigenen Haustüre aktiv zu werden, weil selbst in den meisten Dörfern zum Glück noch aktive Vereine existieren. So lässt sich mitunter sogar aufs Auto verzichten.

● **Aspekt Familientauglichkeit:** Dieses Thema kann zum großen Knackpunkt für oder gegen Fußball werden. Detailliert unter die Lupe genommen wird dieser Punkt im nächsten Beitrag der abschließenden Projekt-Bilanzen. In diesem wird es ums Thema soziale Betrachtung der Sportart Fußball gehen.

Gesamt-Fazit

Alltagsstuglichkeit kann man der Sportart Fußball unter der Voraussetzung, dass sich die Trainings- und Wettkampfszeiten mit Familie und Beruf in Einklang bringen lassen, durchaus bescheinigen. Der zeitliche Aufwand ist allerdings nicht zu unterschätzen, vor allem wenn man den Sprung in die Startelf eines ambitionierten Teams mit entsprechend gut bestückten Kaders schaffen will. Pluspunkte sammelt die Sportart bei Thema finanzieller Aufwand und im ländlichen Raum.