

„Aus dem Bett aufs Rad – nüchtern“

INTERVIEW: Stefan Zelle erklärt spezielle Trainingsform



Torsten Ziegler fährt seit 2009 Rennrad. Jetzt wagt er sich an den Öztaler – und trainiert streng nach Plan.

Außer mir bereitet sich im NW-Team Öztaler nur noch Andreas Brockmeyer nach einem individuell erstellten Trainingsplan auf den Radmarathon in Sölden vor. Der Plan hilft mir, Druck abzubauen, den ich als NW-Sportchef und gleichzeitig Teamchef dieser starken Truppe verspüre. Das geringste Problem ist, dass ich hinterherfahren werde, doch bewältigen will ich die Strapaze unbedingt. Beruhigung verschaffe ich mir, indem ich mich strikt an das halte, was mir Stefan Zelle vom Radlabor Frankfurt an Aufgaben stellt. Vieles ist dabei total neu für mich und verlangt nach Erklärung.

Am Sonntag hatte ich zum ersten Mal ein Training auf nüchternen Magen. Wozu das?

STEFAN ZELLE: Das Ziel dieser Art von Einheiten ist es, ganz wesentlich den Fettstoffwechsel zu verbessern. Fett ist ein großer Energielieferant und wenn wir es schaffen, den Körper dahingehend zu trainieren, dass er darauf verstärkt zurückgreifen kann, ist das besonders für Langzeit-Ausdauerbelastungen ein großer Vorteil. Indem du ohne zu frühstücken direkt aufs Rad steigst, zwingst du den Körper ein bisschen mehr die Fette, die du im Körper gespeichert hast, als Energielieferant zu nutzen.

Werden Nüchtern-Einheiten jetzt zum festen Bestandteil meines Trainingsplans?

ZELLE: Besonders für voll Berufstätige wie dich ist das nüchterne Training, also mit wenig freien Kohlenhydraten im Körper, eine super Möglichkeit, den Stoffwechsel in die richtige Richtung zu lotsen. Du wirst jetzt immer wieder das Vergnügen haben, morgens aus dem Bett aufs Rad zu steigen.

An welchem Punkt meines Formaufbaus für den Öztaler stehe ich überhaupt gerade?

ZELLE: Momentan ist die Entwicklung der Allgemeinen Fitness noch ein großer Teil deines Trainings, aber mit den Tempo-Trainings, die du schon gefahren bist, geht es immer mehr auch darum, den Körper auf die Belastung vorzubereiten, die dich an den langen Anstiegen erwartet, also dein Renntempo zu entwickeln. Ein ganz großer Baustein in der Vorbereitung werden auch deine Urlaubswochen in den Bergen sein, wo du dich dann endlich auch mal an den langen Anstiegen versuchen kannst.

Die 75 Minuten Nüchtern-Training liefen überraschend problemlos. Ich habe allerdings un-

terwegs Wasser mit Kohlensäure getrunken – war das ok? ZELLE: Dass diese Einheit problemlos an dir vorbeigegangen ist, zeigt auch, dass du dir mit den langen Einheiten in den Wochen vorher schon eine gute Grundfitness erarbeitet hast. Also ein sehr positives Zeichen! Dabei Wasser zu trinken, ist absolut in Ordnung, damit nimmst du keinen Einfluss auf den Energiestoffwechsel, da das Wasser ja keine Kohlenhydrate enthält.

Für den Notfall hatte ich mir einen Riegel eingesteckt. Wäre der Trainingseffekt dahingewesen, hätte ich ihn gegessen?

ZELLE: Der Notfallriegel ist für solche Einheiten immer eine wichtige Sache, wer sich voll in einen Hungerast, also eine tiefe Unterzuckerung, fährt, der erholt sich erst nach ein paar Tagen davon. Im Zweifel also lieber mal in den Riegel beißen und gesund heimkommen. Der Trainingseffekt der Einheit ist damit zwar nicht mehr ganz so wie geplant, aber es ist absolut keine verschenkte Zeit.



Alles auf das Ziel ausgerichtet: Stefan Zelle vom Radlabor. FOTO: NW

Mein Frühstück danach war monströs. Kakao, Kaffee, Quark mit Kirschrütze, Dinkelbrötchen mit vier Scheiben Salami, normales Brötchen mit Marmelade und Honig, Riesenschüssel Müsli mit extra Haferflocken, Naturjoghurt und etwas Kirschmarmelade, ein Ei, eine Scheibe Gouda und ein Apfel. Was davon hätte ich besser weggelassen?

ZELLE: Aus meiner Sicht ein sehr ausgewogenes Frühstück. Natürlich sehr umfangreich, aber nach einer trainingsreichen Woche und einer Einheit vor dem Frühstück ist das durchaus erlaubt und auch erwünscht. Die Ernährung spielt eine ganz große Rolle bei der Regeneration des Körpers. Wenn ich nicht genug Nährstoffe zur Verfügung stelle, um die geleerten Speicher wieder zu füllen, gibt es auch keinen langfristigen Trainingseffekt. Und da du trotz der umfangreichen Ernährung deinen Körperfettgehalt von über 25 % auf aktuell schon unter 20 % gesenkt hast, sieht man, dass der Körper einfach aktuell voll auf großer Flamme läuft und viel Brennstoff benötigt.

Spaß am Renner macht fast federleicht

NW-TEAM ÖZTALER: Stephanie Jachmann erlebt am eigenen Körper, was neues Material bewirkt

VON TORSTEN ZIEGLER

■ Bielefeld. Es ist eine dieser Geschichten, wie man auch als Späteinsteiger im Radsport beachtliche Leistungen bringen kann. Vielleicht ist es auch eine dieser Geschichten, dass man nur einen festen Vorsatz fassen muss, um Resultate abzuliefern, die man sich vor wenigen Jahren nie zugetraut hätte.

Bei Stephanie Jachmann war es die schlichte Animation durch eine Arbeitskollegin, gemeinsam zum Nachtdienst zu radeln. „Danach habe ich aufgehört zu rauchen und mir ein Rennrad gekauft“, sagt die 46-Jährige aus Lage. Denn die kurze Strecke mit ein paar Hügeln auf dem Weg zum Job verlief erlösend. Sie geriet total außer Puste. Das war 2010. Und als Langzeit-Ziel legte sie schon damals fest: „In zehn Jahren soll meine Lunge soweit regeneriert sein, dass ich eine Tour-de-France-Etappe fahren kann.“

Zunächst aber wird es mit dem NW-Team Öztaler der Öztaler Radmarathon am 30. August 2015 sein. Und das ist ja schon ein imposanter Zwischenschritt mit 238 Kilometern und 5.500 Höhenmetern. Aber Stephanie bereitet sich sehr konsequent vor, allein schon, indem sie beinahe jeden Weg mit dem Rad macht. Und wenn in Bünde ein Arztbesuch ansteht, radelt sie halt von Lage nach Bünde. Mit dieser Haltung hat sie sich schnell enorm verbessert. Jedes Jahr etliche Kilometer mehr. 2.000 waren es zu Beginn, und 2014 kam sie schon auf 8.500. Den letzten Ansporn hat ihr 2014 der Vereinseintritt beim PSV Stukenbrock gegeben. „Die gemeinsamen Fahrten haben mich nach vorne gebracht“, bestätigt die Krankenschwester. Im Laufe ihrer im-



Beglückt: Stephanie Jachmann schüttelt die Müdigkeit mit ihrem neuen Rad aus den Beinen. Ralph Wehmeyer, ihrem Klubkollegen vom PSV Stukenbrock, gefällt das Tempo. In den Bergen von Mallorca (kl. Foto) erlebt sie später, mit Leihrad, manche Überraschung. FOTOS: NW

mer noch recht kurzen Radsport-Laufbahn haben sich sechs Fahrräder bei ihr angesammelt. Vor drei Wochen nahm sie ihr neuestes ganz stolz entgegen, ein Cervelo S5, das der Hersteller als schnellstes Aero-Rad der Welt preist. Wie groß der Motivationsschub durch ein lang erwartetes und endlich, endlich ausgeliefertes neues Rad, zeigte Stephanie am damaligen Sonntag. Der Marathon in Greffen, die lange Strecke der RTF in Lemgo sowie das Team-

treffen inklusive Ausfahrt mit Jörg Ludewig lagen hinter ihr. Doch die „sackschweren Beine“ danach ignorierte sie am eigentlich als Ruhetag ausgewählten Sonntag und fuhr auch noch die RTF des TSVE Bielefeld. Der Spaß am Rad machte die Beine fast federleicht.

Zumal die Trennung ja unmittelbar schon wieder bevorstand. Am Montag ging's nach Mallorca – ohne Rad. „Nachdem ich seit März jeden Monat zwischen 1.100 und 1.350 Ki-

lometer gefahren bin, sollte ich die anstehenden Tage zur radsportfreien Zeit ernennen“, berichtet sie. Drei Tage hielt sie das durch, dann war die Absintenz vorbei. „Am Hotel gab es eine Rennradvermietung – rein zufällig natürlich.“

Dann fuhr sie und fuhr und fuhr. Solange es das Wetter zuließ. Wobei eine Tour schon recht problematisch wurde. 120 Kilometer ins Tramuntana-Gebirge bei 31 Grad und mit nur einem Liter Wasser sind nicht

die allerbeste Idee. „Ich hatte gefühlt fünf Liter Schweiß verloren und wurde immer ungeduldiger, endlich wieder in die Zivilisation zu gelangen“, schildert sie ihre Hitzeschlacht.

Demotivieren lässt sich Stephanie Jachmann von solchen Erlebnissen nicht. Wieder zu Hause, macht sie sich mehr Gedanken über die richtige Bergübersetzung für ihr Rad und fährt und fährt und fährt – „fasziniert davon, wozu man körperlich in der Lage ist.“



Team Tagebuch



NW-TEAM ÖZTALER Ständig an der Schmerzgrenze beim Zeitfahren und erkennt an der Roten Ampel

»Gegen die Uhr« heißt es im Französischen, wenn „Einzelzeitfahren“ gemeint ist. Das trifft es nicht ganz, mindestens eben so sehr fährt man gegen sich selbst. Anders als im Radrennen bedeutet Zeitfahren während der gesamten Distanz harte Anstrengung, Selbstüberwindung, immer an der Schmerzgrenze. Keine Bummelphasen, kein Verstecken im Windschatten. Ich mag es! Vorigen Donnerstag nahmen wir vom RV Teutoburg Brackwede zu siebt am Einzelzeitfahren in Sünninghausen teil. Besonders erfreulich: Mit Jannis, Tobias und Till waren drei Jugendfahrer dabei. Die drei haben für

sich entdeckt, dass weniger Anstrengung nicht mehr Spaß bedeutet – im Gegenteil. In ihren Altersklassen erreichten alle drei das Treppchen. Sie sind stolz. Es ist mir wichtig, die Begeisterung für den Radsport im Verein an junge Menschen weitergeben zu können. Manchmal ist der messbare Lohn dafür eher klein, wie hier in Sünninghausen, manchmal ist er größer. Mieke Kröger hat hier vor fünf Jahren auch mal mit uns gestanden, letzte Woche wurde sie deutsche Meisterin in der 1er Verfolgung.

Samstag war wieder Intervalltraining beim RVT. Einzelzeitfahren. Martin, Stefan und

ich stehen leistungsmäßig hier eng beieinander. Es wird um Sekunden gehen. Martin, der diese Disziplin überhaupt nicht mag, jammert schon am Start. Stefan grinst. Pokerface.

Über die ganzen 18 Kilometer fahre ich Anschlag. Es tut weh, immer ein wenig mehr, als ich eigentlich aushalten kann. Der Tacho zeigt vorne eine 4. Gut so. Vor dem Zielstrich beschleunige ich noch einmal auf 51 km/h. Zum Glück gibt es kein Foto von der Zieldurchfahrt, schön geht nämlich anders. 56 Sekunden vor Martin und 6 vor Stefan. Was für ein Spaß! Markus Spiekermann (RV Teutoburg Brackwede)

»Nette Begegnung am Morgen auf dem Weg zur Arbeit: An der ersten roten Ampel steht eine Triathletin mit ihrem Rad. Begrüßung meinerseits, Nicken als Antwort. Zweite rote Ampel: „Bist du im NW-Team Öztaler?“ Ich bejahe. „Cool, ich lese das immer so gerne.“ Am Samstag darauf erlebe ich bei der RTF in Borchen auf der 150er-Runde eine Premiere: Ich bin mit Günter aus Hövelhof die letzten 50 Kilometer im Duett gefahren und habe den ersten Muskelkrampf meiner „Rennradkarriere“ produziert. Ich hatte es aber auch darauf angelegt, weil ich herausfinden wollte, wie sich der Krampf an-

kündigt und was ich tun muss, um diesen wieder „wegzubekommen“ – wäre doch wirklich blöd, wenn ich erstmalig beim Ötzi einen Krampf bekäme und dann nicht wüsste, was zu tun ist. Mit dem Ergebnis meiner Erfahrungen bin ich durchaus zufrieden – und Günter war so rücksichtsvoll, mir nicht einfach davonzufahren.«

Christoph Lescher (RMC Schloß Neuhaus)



Mehr davon

www.nw.de/oetztaler

Starke Touren quer durchs Land

für Motorrad, Oldtimer und Cabriolet

Hunderte Kilometer Asphalt quer durch die Landschaften der Region. Das neue Magazin „Überland“ für Liebhaber von Motorrädern, Oldtimern und Cabriolets enthält 16 starke Touren von der Nordseeküste bis ins Sauerland. Entdecken Sie die Regionen Bremen, Oldenburg, Osnabrück, Emsland und Bielefeld.

Mit Sehenswertem am Wegesrand und vielen Ideen für unterwegs. Starten Sie durch!

Erhältlich ist das Magazin für 9,80 € in den Geschäftsstellen Ihrer Zeitung und im Handel. Oder bestellen Sie gleich unter 0521 555 888 oder online unter nw.de/ueberland

Ein Magazin des Zeitungsverlages **Neue Westfälische**