

Olympiasieger Mario Kummer: So gut kann man in Ostholstein trainieren

Der Ex-Radprofi gibt bei einem Seminar Tipps fürs Training – Die LN hat er mit an den Berg genommen

Von Nick Vogler

Scharbeutz. Mit einer steilen Wand, die sich als drohender Anstieg vor den Radfahrern erhebt wie der französische Mont Ventoux oder auch nur der Puig Major auf Mallorca kann Ostholstein nun wirklich nicht dienen. Nur flach ist das Land allerdings auch nicht. Und der Anstieg bei Parin auf ganze 72 Meter trägt nicht nur das Wort Berg im Namen. Ein bisschen Gefühl von Rampe kommt schon auf, wenn man dort Rennrad fährt. Der Puls steigt, die Oberschenkel werden wam. Mario Kummer (58), Ex-Radprofi, Weltmeister und Olympiasieger, behält die Trittfrequenz bei. „Der Wind steht genau richtig“, sagt er kurz vor der Kuppe.

Genau, der Wind kommt natürlich auch am Berg von vorn. Radfahrer kennen das, manche hassen das. Kummer sagt: „Man kann den Wind auch als Trainingspartner nutzen.“ Man könnte auch sagen, wer Wind hat, braucht keine Berge. Und Wind – davon hat Ostholstein nun wirklich genug.

Mario Kummersitz auf dem Rad, als wäre er mit dem Hightechmaterial verwachsen. Schwer zu sagen, wo Carbon aufhört und Körper anfängt. Kaum ein Gramm Fett am austrainierten Körper, zähe Muskelstränge als Waden, die Haut sonnengebräunt, wettergegerbt. Beim Wenden auf der Straße vorhin war Mario Kummer der erste, dessen Rad die steile Kurve bewältigte. Beim Warten auf die anderen Sportler balanciert er das Rad wie selbstverständlich im Stehen aus. Ob kurze Steigungen, harte Anstiege, lange Strecken: Radfahren, sagt er, trage für ihn zum positiven Lebensgefühl bei.

Auf den Fahrer kommt es an: Keine Strecke ist zu schwer

Dieses Gefühl wolle er auch Seminarteilnehmern vermitteln. Radsportbegeisterte verschiedener Leistungslevels melden sich zur Rennradwoche in der Lübecker Bucht an, die – coronabedingt verschoben – jetzt startet. Täglich darf geradelt werden, dazu gibt es Fachvorträge. Bis zu 750 Kilometer kann man gemeinsam abspulen. Für Ex-Profi Kummer keine ernsthafte Belastung. „Es liegt immer daran, wie gefahren wird“, sagt er. Und dass das Tempo und die Intensität dem Leistungsvermögen der Teilnehmer entsprechen, darauf achten Kummer und Tourguides, die die angebotenen Routen führen. „Es liegt nie an der Strecke, ob es zu schwer wird. Es liegt immer am Fahrer“, sagt Kummer. Seine Beobachtung: Im Training wird häufig eher zu schnell, als zu langsam gefahren. Wer sich überlastet, verliere schnell an Kraftreserven. Wer sinnvoll sein Training plane und auch Belastungen übe, könne sich stetig verbes-



Rennrad fahren am Pariner Berg mit Mario Kummer (58, 3. v. l.). LN-Redakteur Nick Vogler (l.) lernt bei ihm den runden Tritt.

FOTOS: LUTZ ROEBLER



Kaum ein Gramm Fett und zähe Muskelstränge: Rennradfahren hat den Körper von Mario Kummer geformt.



Radfahren trägt für Mario Kummer zu einem positiven Lebensgefühl bei. Das möchte er auch den Teilnehmern bei seinen Touren vermitteln.

sem – langfristig und sogar innerhalb einer solchen Trainingswoche. Seine Beine bewegen sich in einem gleichmäßig schnellen Takt, gleich, ob es gerade bergab oder bergan geht. Nach unten treten, nach oben ziehen – an welcher Stelle sich der Vorgang umkehrt, bei Kummer ist das kaum zu erkennen. Er hält sich an den runden Tritt, schaltet jederzeit rechtzeitig in die passenden Gänge. „Das habe ich verinnerlicht, das erfolgt völlig unterbewusst“, sagt er.

Dass sein Mitfahrer beim Zuhören etwas schaltfaul ist, die Sitzposition vielleicht etwas zu korrigieren wäre, hat er beim Nebenherfahren sofort gesehen. Wer als Seminarteilnehmer mag, kann sich individuelle Tipps bei ihm abholen. Nervt das nicht, immer die gleichen Fragen? „Nein – es ist in den allermeisten Fällen interessant und anregend, denn die Leute beschäftigen sich ja mit dem Radsport und haben ihre eigenen Erfahrungen und Probleme.“ Natürlich hat er auch allge-

meingültige Tipps: Die Trinkflasche sollte man häufig aus dem Halter nehmen, trinken in kleinen Portionen ist halt wichtig beim Ausdauersport. Zu Verpflegung mit Riegeln und Gels rät er ebenfalls, das hänge aber natürlich von der Länge der Strecke ab. „Trinken ist wichtiger.“

Die Rennrad-Woche an der Lübecker Bucht

2017 organisierten die Verantwortlichen der Tourismus-Agentur Lübecker Bucht (Tal) die erste Rennrad-Woche, um Rennrad-Fahrern ein spezielles Urlaubsprogramm zu bieten. Eine Woche lang trainieren die Sportler in der Region rund um die Lübecker Bucht. Sie absolvieren geführte Touren mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten und

Längen zwischen 50 bis 180 Kilometern. Das Acht-Tage-Paket kostet in diesem Jahr 311 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung). Kurzfristige Anfragen und Nachbuchungen sind im Internet unter www.luebecker-bucht-ostsee.de/rennradwoche noch möglich. Zur Rennradwoche gehören außerdem Workshops mit dem Renn-

rad-Experten Mario Kummer (58). Er ist zweimaliger Weltmeister im 100-Kilometer-Mannschaftsfahren und holte 1988 olympisches Gold in dieser Disziplin. Kummer war in seiner sportlichen Karriere nach der Wiedervereinigung Radsportprofi unter anderem im Team Telekom und Teilnehmer wichtiger Wettkämpfe wie der Tour de France.

sportlern nun wirklich nicht“, sagt Mario Kummer und lacht.

Wind ist Trainingspartner im Norden

Ein paar Radfahrer aus Lübeck haben sich der Tour angeschlossen, gemeinsam geht es jetzt zügig nach Scharbeutz zurück. Im Feld tritt es sich auch bei höheren Geschwindigkeiten leicht. Führt man vorne, ist die Arbeit größer. Kummer macht auch das nichts aus, sein Puls spielt um die 133 Schläge, entspannt schaut er sich die Gegend an. Als Profi im Feld musste er stets hochkonzentriert sein. „Die meisten Unfälle passieren, wenn die Konzentration nachlässt“, erzählt er. Das sei auch im Amateurbereich so. Im Seminar fühle er sich verantwortlich für so vieles, auch da sei er konzentriert. Genießen könne er die Fahrten trotzdem. Die Hügel, Abfahrten und Kurven, die Vorzüge der stillen Straßen in Ostholstein. Und das Spiel mit dem Trainingspartner Nummer eins: dem stetigen Wind im Norden.