

Weltmeisterschaft in Tirol das große Ziel von Mario Elbert

RADSPORT Wintertraining im Keller auf der Rolle sowie mit dem Mountain- und Gravelbike



Mario Elbert beim Wintertraing im heimischen Keller auf der Rolle.

FOTO: ELBERT

Suttrop – Die letzte Saison ist zum Großteil ins Wasser gefallen, die nächste steht noch in den Sternen: Auch die Radfahrer leiden unter den Beschränkungen der Corona-Pandemie. Im Sommer ist es kein Problem, im Training zu bleiben. Doch wie halten sich Straßenfahrer bei Wind und Wetter im sauerländischen Schnee fit? Mario Elbert aus Suttrop beschränkt sich nicht auf das Rennrad, sondern findet vielfältige Lösungen. Wegen Corona läuft es auch in der Vorbereitung anders.

Elbert tritt in der Masters-Klasse III (50-59 Jahre) des Weltverbands UCI zu Wettbewerben an. „Die Rennen werden im Winter gewonnen. Das ist so eine Phrase, aber

sie stimmt halt“, weiß der 52-Jährige. Los geht der Winter-Plan daher im November. Wie in den meisten Sportarten üblich mit Grundlagen-ausdauer, neben dem Rad auch zu Fuß und im Wasser. Der größte Unterschied zum Training im Sommer: die Intensität. Denn „dann muss man sich ja auch für die Rennen schonen“. Also: Wintertraining heißt „Augenmaß“.

In diesem Jahr kann Mario Elbert nicht auf das wegen Corona geschlossene Allwetterbad zurückgreifen. Drei bis fünf Kilometer schwimmen und danach in die Sauna: „Das war immer angesagt“, sagt er.

Die Abwechslung holt er sich in diesem Jahr stattdes-

sen aus einem ganz neuen Trainingsplan des Internet-Portals „ilovecycling“, den Ex-Profis und Sportwissenschaftler zusammen erarbeitet haben. Über eine App bekommt der Radrennfahrer Strecken und Übungen für die sogenannte Rolle, das stationäre Fahrrad im Keller. Die Rolle ist ein Wintertrainings-Standard für alle ambitionierten Rennradfahrer. Die App liefert dann maßgeschneiderte Profile für das Kellertraining. „Wenn man draußen fährt, dann fehlen oft die passenden Steigungen an den richtigen Stellen“, erklärt Elbert. Rolle, Plan und App zusammen, „das bringt wirklich was“. Gekoppelt ist auch ein Ernährungsplan, denn ge-

rade ein Radfahrer kann sich keinen Winterspeck leisten.

Am liebsten sind Radfahrer aber natürlich draußen an der Luft – zu jeder Jahreszeit. „Schlechtes Wetter gibt es nicht“, lacht Elbert, der für den RSV Hansa Soest an den Start geht. Ein Mountainbike und ein Gravelbike, also quasi ein Rennrad mit dickeren Reifen, hat er sich daher unter anderem für Winterfahrten durch das Sauerland angeschafft. Geholfen hat ihm dabei unter anderem das Warsteiner Familienunternehmen Westkalk das den Radfahrer mit einer kleinen Finanzspritze gesponsert und im vergangenen Jahr neu eingekleidet hat.

Ob sich die harte Arbeit der

Wintermonate lohnt, ist aktuell schwer absehbar. Zu viel hängt vom Verlauf der Pandemie ab. Das große Ziel ist – wie im letzten Jahr – die Weltmeisterschaft in St. Johann in Tirol Ende August. Reise und Hotel hat Elbert gebucht. „Dann müssen wir mal gucken, ob das Event dieses Jahr stattfindet“, sagt er. Im März starten normalerweise die Vorbereitungsrennen, pandemiebedingt wird es dieses Jahr aber wohl deutlich später losgehen. Bis dahin liegt vor Mario Elbert noch eine Menge Fleiß: „Ohne die Unterstützung meiner Familie wäre es nicht möglich, so viel Zeit für den Radsport aufzubringen. Dafür bin ich ihr sehr dankbar.“