Mit 40 Jahren ist die MULTIVAN MERIDA BIKING TEAM-Fahrerin Gunn-Rita Dahle Flesjå zum fünften Mal MTB-Marathon-Weltmeisterin geworden. Damit hat die Norwegerin ihre Gesamtzahl an WM-Goldmedaillen auf beeindruckende neun gesteigert. Wie erklärt sich der Erfolg der sympathischen „Queen of Mountainbike“ und warum war sie gerade beim WM-Rennen in Kirchberg so fit?

Vorab Lesehinweis: Allgemeiner Bericht zur Marathon WM, mit den Stimmen der Favoriten: http://www.rund-ums-rad.info/kitzalpbikefestival-mtb-marathon-wm-2013/

**Interview mit der neuen Weltmeisterin:**

Bild (c) Armin M. Kuestenbrueck

**Gunn-Rita, als eine von ganz wenigen Damen im internationalen Zirkus startest Du sowohl bei Cross Country- als auch bei Marathon-Rennen. War dieser Mix Dein Vorteil bei der Marathon-WM in Kirchberg?**
Ja und nein… Bei Cross-Country-Rennen ist der Top-Speed höher, speziell gleich in der Startphase. Das war sicher ein Vorteil für mich in einem Marathon-Starterfeld. Aber: Während einer Cross-Country-Saison haben wir praktisch keine Möglichkeit, ernsthaft Marathon-Rennen zu fahren und für diese speziellen Anforderungen zu trainieren. Der Kurs in Kirchberg etwa hatte extrem lange und steile Kletterpassagen – daran bin ich als Cross-Country-Fahrerin eigentlich nicht gewohnt. Dafür war der letzte Downhill der WM-Strecke mein absoluter Favorit: Lang, technisch anspruchsvoll und superschnell. Das kenne ich vom XC.

**Dass Du mit frischen 40 Jahren den Marathon-Weltmeistertitel geholt hast, mag den einen oder anderen vielleicht überrascht haben. Oder war das auf der Langstrecke vielleicht sogar ein Vorteil?**
Der Kurs in Kirchberg war in vielerlei Hinsicht einer der härtesten, die ich in meinem ganzen Leben gefahren bin. Physisch und mental hat einem die Strecke wirklich alles abverlangt. Bergauf-Passagen über mehr als 60

Minuten bei kontinuierlicher Geschwindigkeit, die Beine dabei immer am Limit – da spielt vor allem der Kopf eine entscheidende Rolle. Zusammen mit meinem Mann und Trainer Kenneth habe ich in den letzten zwei Wochen vor dem Rennen vor allem an dieser Komponente hart gearbeitet: Fokussiert zu bleiben auf die Atmung, auf einen wirklich runden Tritt, eine lockere Haltung am Lenker und vor allem, möglichst wenig Energie in jedem Teil des Körpers außer in den Beinen zu ver- brauchen. Ich wusste, dass ich mehrmals „vor die Wand fahren“ würde, darauf konnte ich mich also vorbereiten. Mir war klar, dass ich dann durchziehen muss, um Weltmeisterin zu werden. Das Alter spielt da keine Rolle. Es geht immer nur darum, wie hart Du arbeitest, dass Du Prioritäten richtig setzt und dass Deine Passion stimmt. Wie sehr Du also wirklich noch mal ganz oben aufs Treppchen willst.

Archivbild (c) D. Voss

**Vor dem letzten Downhill in Kirchberg hattest Du genug Vorsprung, um Dein Vorderrad gegen ein speziell für diese Abfahrt nochmals besser geeignetes zu tauschen. Woher nimmst Du diese Gelassenheit anzuhalten und darauf zu vertrauen, dass beim Stopp alles glatt läuft?**

Alles, was wir in einem so wichtigen Rennen wie einer Weltmeisterschaft tun, ist bis ins kleinste Detail geplant. Die Entscheidung, das Vorderrad für die letzte Abfahrt zu tauschen, war bereits Tage zuvor gefallen. Es gab starken Regen, eigentlich wollten wir sogar beide Laufräder tauschen. Mir war vom Start weg klar, dass mich bergab niemand schlagen kann, deshalb war ich komplett ruhig als mein Teammechaniker Marco das Vorderrad tauschte. Was mir mehr Sorgen bereitet hat, war, ob ich mich währenddessen stehend auf meinen Beinen halten kann.

*Archivbild (c) D. Voss*

**Wie geht’s jetzt weiter? Wo können Dich Deine Fans im Weltmeister- Trikot fahren sehen?**
Kommt zu unserem Training in Livigno! Dort werde ich nun einige Wochen fahren und bei jeder Einheit mein Regenbogen-Trikot tragen… Und dann ein ganzes weiteres Jahr! Meine nächsten großen Ziele heißen: Cross-Country-WM in Südafrika Ende August sowie das Worldcup-Finale zwei Wochen später in Hafjell/Norwegen. Marathon-Rennen sind eine harte Herausforderung, zumal wenn das Hauptaugenmerk auf Cross-Country-Rennen liegt. Deshalb werde ich wohl kaum Gelegenheit finden, bei allzu vielen XCM-Rennen am Start zu sein. Anfang Oktober möchte ich aber bei einem großen Event in Polen dabei sein und vielleicht bleibt noch am Ende der Saison Raum für den einen oder anderen Marathonstart.

(Infos: Merida & Centurion Germany)