



Wir haben mit der Downhillfahrerin Sandra Rübesam ja bereits hier mal ein Interview geführt. Nun hat sich Sandra dazu bereit erklärt, mal aus ihrer Sicht von einem Rennwochenende zu erzählen. Also, viel Spaß dabei.

Vergangenes Wochenende fuhr ich mein erstes Rennen dieser Saison im belgischen Malmedy. Somit hatte ich eine sehr gute Gelegenheit mal ein bisschen intensiver auf mich zu achten in Bezug darauf wie sich mein Körper an einem Rennwochenende verhält, dazu bin ich einfach mit Pulsuhr gefahren, dazu später mehr.

Um einen „normalen“ Tag an einem Rennwochenende nachvollziehen zu können habe ich meinen Tagesablauf einmal zusammen gefasst.

Je nachdem ob Freitag, Samstag oder Sonntag ist variiert der Ablauf etwas. Freitags ist meistens immer der erste Tag eines Rennens.

Man kommt an (je nach Entfernung auch schon mal donnerstags), beginnt sein Lager aufzubauen, alles herzurichten und macht dann eine Streckenbegehung, vorher holt man sich am besten gleich seine Startnummer.

Bei der Streckenbegehung sollte man sich viel Zeit (und Getränke mit-) nehmen um sich die Strecke so gut wie möglich einzuprägen und sich bereits die ersten Linien suchen die man fahren wird.

An Schlüsselstellen guckt man dann noch intensiver und versucht sich zu merken wann ein schwieriger Abschnitt kommt.

Während der Begehung stoppe ich ab und zu und versuche mir den bisherigen Streckenverlauf zu versinnbildlichen um ihn mir noch besser einzuprägen. Das läuft alles recht routiniert ab, auch wenn jede Strecke anders ist.

Nach der Begehung wird Mittag gegessen und anschließend werden die Räder fertig gemacht, sich umgezogen und man ist bereit für die erste Abfahrt, die meist gegen 14 Uhr ist.

Die erste Abfahrt ist immer noch sehr gewöhnungsbedürftig und nicht selten stellt man fest, dass die ausgeguckte Linie doch nicht so gut zu fahren ist.

Oft stoppt man auch, schaut wo andere Fahrer fahren und festigt im Kopf den Streckenverlauf.

Wenn das freitägliche Training vorbei ist, ca. nach +-10 Abfahrten, wird zuerst das Rad „vorgereinigt“, dann fahre ich meist auf der Rolle locker, mache Dehnübungen und anschließend wird das Rad gründlich gereinigt und Abendbrot gegessen.

Ins Bett geht's meist schon recht zeitig gegen 21 Uhr... Ich schlafe in einem ausgebautem und isoliertem Fiat Ducato, ein kleines Wohnmobil wenn man so will.

Samstagmorgen ist Qualifikationstag. Ich stehe gegen 8 Uhr auf und mache mein Frühstück.

An einem Rennwochenende ernähre ich mich eigentlich nicht anders als Zuhause. Viel Obst und Gemüse stehen auf dem Plan, außerdem vollwertige Sachen die immer frisch zubereitet werden.

Als Vegetarierin muss ich sowieso etwas genauer darauf achten was ich esse.

Nach dem Frühstück wird das Rad wieder ausgeladen, die Klamotten angezogen und es geht wieder zurück auf die Strecke. (Meist hat man abends im Bett das Training und den Streckenverlauf noch einmal Revue passieren lassen.)

Das Training am Samstag ist wesentlich kürzer als das am Freitag. Denn ab 13:30/14:30 beginnen meist die Qualifikationsläufe.

Ich mache meist so 3-4 Abfahrten um „den letzten Schliff“ zu bekommen und um eventuelle Problemstellen zu lösen. Nach dem Training verläuft eigentlich alles wie am Tag zuvor, nur wird dann kein Abendbrot sondern Mittag gegessen und sich mental und körperlich auf den Qualilauflauf vorbereitet.

Dazu höre ich meist Musik und fahre mich auf der Rolle warm.

Rechtzeitig mache ich mich auf den Weg zum Start und gehe dort einen kompletten Lauf im Kopf durch, wärme mich auf, Atme ganz ruhig und sage mir: „du musst nix anderes machen außer Radfahren...“. Dann ertönt der Startton und ich denke gar nichts mehr...



Nach der Quali wird das Rad wieder geputzt, eingeladen, gegessen, entspannt und wieder früh ins Bett gegangen. Manchmal gehe ich nach der Quali aber nochmal auf die Strecke, falls es irgendwo nicht so perfekt gelaufen ist.

Der Finaltag am Sonntag verläuft ähnlich wie der Samstag nur, dass ich jetzt nur noch 1-2 Trainingsabfahrten absolviere. Denn bis dahin müssen alle Linien passen und es ist jetzt einfach nur noch wichtig Energie fürs Finale zu sparen.

Nach dem sonntäglichen Training ist dann wieder alles Routine, Rad sauber machen, locker fahren, essen, entspannen, warm fahren (...) FINALE!!

Im Kopf geht es mir im Finale genauso wie bei der Quali...Aufregung! Auch noch nach so vielen Jahren des Rennenfahrens bin ich vor jedem mal ziemlich aufgeregt und aufgedreht aber ich habe Yoga für mich entdeckt und das hilft mir sehr, mich zu beruhigen und mental wach zu bleiben.

Mein durchschnittlicher Puls bei einer Stunde Downhill fahren (inkl. Anstehen am Lift) betrug vergangenes Wochenende 132 bpm und maximal kam ich auf 192 Schläge pro Minute. Circa 500kcal habe ich dabei verbraucht. Das variiert natürlich auch von Strecke zu Strecke, es kommt auch schon mal vor, dass ich auf 200bpm komme. Die Strecke in Malmedy war allerdings auch nicht besonders lang.

Im Finale fuhr ich 1:48.10 und somit gehört diese Strecke mit zu den kürzesten in meinem Rennkalender. Meine Zeit bescherte mir auch den ersten Platz womit ich einen sehr guten Start in die neue Saison hatte.

Wenn das Rennen vorbei ist, ist natürlich auch wieder sehr viel zu tun. Das Lager, bestehend aus Pavillon und viel anderem Equipment muss abgebaut und alles verstaut werden, das ist eine Menge was da so an einem Rennwochenende zusammen kommt. Außerdem steht dann auch noch die Heimfahrt an, die manchmal mehr als 8 Stunden dauern kann.

Wenn man nach einem anstrengendem Rennen Sonntag- bzw. Montagnacht ankommt ist man natürlich schon ziemlich fertig aber meistens wird alles direkt ausgeladen und dann geht's ab ins Bett um ein paar Stunden später wieder aufzustehen und zur Uni zu gehen.

Wenn das Wochenende darauf wieder ein Rennen ist (im Sommer ist es so), dann laden wir (mein Freund und ich) innerhalb der Tage wieder alles ein (alles muss natürlich gewaschen, geputzt und evtl. repariert werden) und am Donnerstagabend geht es dann wieder los zum nächsten Rennen an dem dann alles wieder von vorne beginnt...und ich liebe es!! Ohne Sponsoren wäre das alles natürlich eine sehr kostspielige Angelegenheit aber ich habe Glück und muss im Großen und Ganzen nur für die Kosten für Nahrung aufkommen.

An dieser Stelle möchte ich auch allen Sponsoren und auch besonders meinen Eltern ein riesen großes Dankeschön für die tolle Unterstützung aussprechen!!! DANKE!!!

Die Autorin

