Der diesjährige Sieger der Transalp und deutsche Marathon Vizemeister hat sich für uns etwas Zeit genommen. Hier lässt er die Saison 2012 Revue passieren und spricht über die kommende Saison…

Hallo Robert, stell dich bitte einmal kurz den Lesern vor.

Hallo, ich bin Robert Mennen und fahre seit 2009 für das Topeak-Ergon Racing Team. Mein erstes Rennen bin ich 1999 in Grafschaft gefahren. Danach war ich infiziert und trat daher dem BSV Profi Hürtgenwald bei. Inzwischen lebe ich mit meiner Freundin in Würselen bei Aachen.

Wie bist du mit der dritten Saison in deinem Team zufrieden?

Die 2012 Saison verlief für mich sehr positiv. Zusammen mit Alban Lakata fuhr ich auf den fünften Platz beim ABSA Cape Epic (Etappenrennen in Südafrika, unglaubliche 8 Tage, 800km und 15000 Höhenmeter) und gewann bei der Transalp-Challenge. Der Sieg beim Bike Marathon in Willingen, sowie die Silbermedaille bei der Marathon DM und Bronze im Cross-Country beendete eine Saison, die ich so nicht erwartet hatte. Im Winter habe ich ein viermonatiges Praktikum absolviert und die Zeit fürs Training war leider sehr begrenzt. Glücklicherweise hat sich das überhaupt nicht negativ ausgewirkt. Natürlich ärgere ich mich ein wenig bei der Marathon DM den Titel um 13 Sekunden verpasst zu haben aber nächstes Jahr werde ich es erneut versuchen.

Du bist als XC-Fahrer bekannt geworden aber man sieht dich immer mehr auf Marathonveranstaltungen. Woher kommt diese Umstellung und wie wirst du dich in Zukunft entscheiden?

Unser Team ist sowohl im Cross-Country als auch im Marathon sehr gut aufgestellt. Das Problem war, dass Alban Lakata keinen Partner für die großen Etappenrennen hatte, die man ja bekanntlich im Zweierteam bestreitet. Ich war offen, mich in der Disziplin zu versuchen und habe schnell festgestellt, dass ich auf der Langdistanz sehr erfolgreich sein kann. Gerade Rennen wie das ABSA Cape Epic üben einen besonderen

Anreiz auf mich aus, das ist wie ein großes Abenteuer mit anspruchsvollen Strecken. Trotzdem bleibe ich dem Cross-Country auch weiterhin verbunden. Das ist die Formel 1 im MTB Sport. Zudem reizt mich dabei der fahrtechnische Anspruch, der bei einigen Marathons zu kurz kommt. Ich werde also auch 2013 wieder zweigleisig fahren.

Trainierst du gelegentlich mit deinem Transalppartner Alban zusammen?

Mit Alban trainiere ich oft nur unmittelbar vor den Rennen zusammen, da die räumliche Distanz zwischen uns einfach zu groß ist. Unsere Trainingspläne unterscheiden sich teilweise auch. Aber fürs kommende Jahr planen wir wie gesagt ein gemeinsames Trainingslager ein. Auch abseits des Sports komme ich sehr gut mit Alban klar, daher ist das für ich mehr als eine Zweckgemeinschaft. Vielleicht sitzen wir in 20 Jahren mal zusammen und denke an unsere gemeinsamen Rennteilnahmen der Vergangenheit!

Wie muss eine perfekte Marathonstrecke für dich aussehen?

Die perfekte Marathonstrecke muss für mich etwas von Allem enthalten. Für ganz wichtig halte ich aber auch den fahrtechnischen Anspruch – ich quäle mich ungern den Berg hoch um danach auf einer Asphalt Straße oder einem breiten befestigtem Weg wieder runter zu fahren. Singletrails gehören für mich zum MTB Sport dazu.

Nun ist die Saison aber erstmal vorbei. Freust du dich auf die Off-Season oder trauerst du dem Trubel und den Trails nach?

Nach einer langen Saison freue ich mich schon auf die Off-Season. Endlich wieder mehr Zeit zu Hause zu verbringen! Am Meisten freue ich mich wieder Zeit mit meiner Freundin zu verbringen. Während der Rennen kommuniziert man oft nur übers Telefon.

Zu Beginn jeder Saison werden die Karten im Rennzirkus neu vermischt. Im Frühjahr schaue ich dann wieder ganz gespannt auf die Rennen.

Wie hältst du dich im Winter fit? Das Radfahren wird beim harten Wetter ja schon immer kritisch.

Ich bin im Winter nicht jeden Tag draußen auf dem Rad. Ich gehe auch Laufen, trainiere drinnen auf der Rolle und mache Fitness-Übungen. Dadurch wird das Wintertraining abwechslungsreicher. Mit schlechtem Wetter habe ich keine Probleme. Ich sehe das immer positiv, denn bei den Rennen kann ich mir das Wetter auch nicht aussuchen. Was sollte einen also besser auf Regenrennen vorbereiten als Training im Regen?

Das ist natürlich eine eiserne Einstellung. Das wäre doch auch nützlich für die Bedingungen im Cyclocross…

Cyclocrossrennen bestreite ich nicht. Das entsprechende Material fehlt mir. Ich habe überlegt, ob ich es diesen Winter mal probieren sollte aber ich bin auch irgendwo froh an den Wochenenden keine Rennen zu haben.

Versüßt du dir die Winterzeit im Warmen?

Ein Trainingslager würde ich gerne machen. Der Plan ist zusammen mit Alban nach Südafrika zu fliegen, denn dort ist das Wetter gut und wir können das gleichzeitig als Vorbereitung auf das ABSA Cape Epic nutzen. Die Finanzierung muss allerdings noch geklärt werden und vorher muss ich auch noch meine Master-Arbeit an der Uni beenden.

Also ist die Planung für 2013 schon im vollen Gange?

Die Planungen für 2013 sind gemacht, auch wenn es noch ein paar offene Varianten gibt. Nach derzeitigen Planungen werde ich mit Alban Lakata beim Andalusia Bike Race in die Saison starten. Der Fokus liegt in diesem Jahr für mich auf dem ABSA Cape Epic Etappenrennen.

Die XC-Bundesliga startet bereits im März. Wirst du starten?

Beim Saisonauftakt der Bundesliga werde ich sehr wahrscheinlich nicht teilnehmen, da ich mich an dem Wochenende noch vom Cape Epic erholen werde. Eine Woche nach solch einem krassen Rennen ist es besser sich zu erholen. Die Cross-Country Rennen im April will ich aber bestreiten.

Meine Ziele sind Top 3 in der Gesamtwertung beim ABSA Cape Epic, die Titelverteidigung bei der Transalp, das Marathon DM Jersey und im Cross-Country stärker zu werden.

Hast du abschließend ein paar Materialtips für Hobby MTB Rennfahrer?

Im Cross-Country und Marathon Bereich setze ich voll auf 29er. Die großen Laufräder können hier ihre Vorteile ausspielen. Ob Fully oder Hardtail ist eine Frage des persönlichen Fahrstils und des Untergrunds.

Vielen Dank für das Interview!

copyright Bilder Nr.1,2,4,6: Sportograf

copyright Bilder Nr. 3,5: D.Voss/ rund-ums-rad.info

Der Autor

PDF