

Arbon: 24. Juni 2010, 01:01

Jetzt Ambitionen aufs EM-Podest



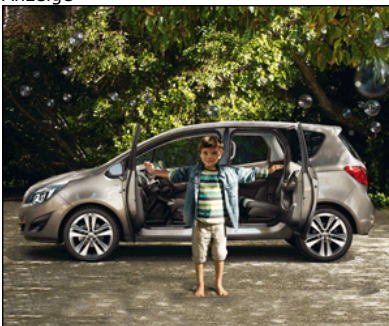
Andreas Kugler feiert seinen Sieg in Monte Generoso. Bild: Multivan-Merida-Sports-Publishing

ARBON. Bike-Profi Andreas Kugler hat vor zwei Wochen Tagen im Bikemarathon den Schweizer-Meister-Titel herausgefahren. Jetzt peilt das 30jährige Mitglied des Radfahrervereins Arbon am Wochenende bei der EM in Italien das Podest an.

Sie haben in Monte Generoso den nationalen Meistertitel errungen. Wie ist das Rennen für Sie gelaufen?

Andreas Kugler: Mir behagen technisch anspruchsvolle Strecken. Da fühle ich mich wohl. Ich habe mir eine Taktik zurechtgelegt, die letztlich aufgegangen ist, weil ich mich auch stark gefühlt habe. Man sitzt ja bei einem Bikemarathon zwischen 4 und 51/2Stunden im Sattel.

Anzeige



Über den ersten Berg mit der Spitze drüber, beim zweiten Anstieg, der technisch schwierig zu meistern war, das Tempo forcieren: das nahm ich mir vor. So konnte ich auch den letzten Begleiter, der an mir klebte, noch abschütteln. Toll, dass Teamkollege Thomas Stoll als Dritter auch noch aufs Podest fuhr.

Dann ist also die Hauptprobe gelungen für die Europameisterschaft, die am Sonntag in Monte Belluna, Italien, stattfindet...

Kugler: Klar, ein solcher Erfolg gibt Motivation.

Letzten Sonntag in Kirchzarten (D) konnte ich auch ein gutes Rennen zeigen und wurde Dritter. Der Fahrplan stimmt.

Was haben Sie sich als Bikemarathon-Spezialist vorgenommen?

Kugler: Zwei EM-Podestplätze habe ich schon herausgefahren: Zweiter wurde ich 2005 in Framersbach (D) und Dritter 2006 in Alpago (I). 2007 reichte es für Platz 5. Klar, es gibt viele Medaillenwärter. Eine Medaille ist aber schon mein Ziel.

Als Aushängeschild des Radfahrervereins Arbon und mittlerweile 30jährig fahren Sie als Profi. In welchem Team? Und lässt sich davon leben?

Kugler: Seit 2007 bin ich Vollprofi. Ich bin seit letzter Saison bei «Multivan Merida» unter Vertrag, einem deutschen Team. Wie Ralph Näf übrigen auch. Wir beide trainieren auch viel zusammen. Bevorzugtes Trainingsgelände ist der Thurgau, das Appenzellerland und das Toggenburg. Ich habe ein gutes Auskommen und fühle mich im professionell arbeitenden Team sehr gut aufgehoben.

Es ist alles perfekt organisiert bis hin zur Betreuung. Und wir haben das beste Material, das ich mir denken kann.

Ralph Näf ist Crosscountry-Spezialist, ihr Terrain sind vor allem die Langdistanzen, sprich Bikemarathon. Warum?

Kugler: Ich bin vom Team vor allem für diese Sparte und auch Mehretappenrennen angestellt. Bikemarathons sind meist Grossanlässe mit Volkssportcharakter wie Laufmarathons, wo Spitzen- und Hobbyfahrer am Start sind. Mein Job ist hier, mit guten Klassierungen das Team, die Marke, gut zu vertreten.

Vorne mitfahren ist neben dem eigenen Palmarès fürs Prestige des Teams gut. Als «Markenbotschafter» sozusagen mache ich Werbung. Aber für mich sind die Rennen auch aus sportlicher Sicht wichtig. Im Gegensatz zum Bikemarathon hat Crosscountry olympischen Status; hier gibt es auch Weltcuprennen. Darum ist die Disziplin Crosscountry in der sportlichen Szene auch bekannter – was die Erfolge etwa von Ralph Näf zeigen. An Marathon-Titelkämpfen ist er jedoch auch dabei.

Wie viele Rennen bestreiten Sie pro Saison?

Kugler: Also die Saison dauert von Ende Februar bis 10. Oktober. Praktisch jedes Wochenende könnte man ein Rennen bestreiten. Man muss jedoch Prioritäten setzen und auch der Regeneration Beachtung schenken. So picke ich mir die Rennen heraus. Auch das Team sagt, wo es vertreten sein will. Für mich kommen in dieser Saison insgesamt 46 Renntage zusammen, die Rundfahrten eingerechnet. Diese werden im Zweierteam bestritten. Ich fahre zusammen mit Hannes Genze. Vor kurzem wurden wir in Südafrika Fünfte.

Wie sieht das Programm nach der EM aus?

Kugler: Zunächst schalte ich im Engadin ein Höhenttraining ein. Die nächsten Rundfahrten sind die Transalp von Garmisch an den Gardasee am 17. Juli, im August die Trans Schwarzwald. Lieber bereite ich mich aber auf die Eintagesrennen vor. Wenn es läuft, sind aber auch Etappenrennen eine gute Sache.

Wie hoch ist dann unter der Woche der Trainingsaufwand?

Kugler: Das ist unterschiedlich. Am Montag steht jeweils Regeneration an, vielleicht mache ich noch etwas auf der Rolle. Je nachdem sind es zwischen 12 und 25 Stunden, die ich fürs Training wöchentlich aufwende.

Und neben dem Rad?

Kugler: Der Kraftbereich ist natürlich auch wichtig. Entsprechende Blöcke schiebe ich bei Peter Roth (Medfit) ein.

Es geht dann auch darum, die Kraft ökonomisch und wirkungsvoll in die fließende Bewegung beim Bikefahren umzusetzen. Ich arbeite seit kurzem auch mit einem Mentaltrainer, Manfred Gehr, zusammen. Teamkollege Ralph Näf hat ihn mir empfohlen. Dabei geht es um Visualisierung und Selbstvertrauen aufzubauen. Auf die nationalen Meisterschaften hin hat das gut funktioniert.

Gute Vorzeichen, um an der EM vorne mitzufahren. Wie sieht die Vorbereitung aus? Gibt es eine Teamtaktik oder nimmt man die Eigeninteressen wahr?

Kugler: Am Mittwoch (gestern, red.) werde ich den ersten Teil der 120-Kilometer-Strecke besichtigen. Am Donnerstag dann den Rest. Freitag ist Ruhetag. Am Samstag dann steht Aufwärmen und Vorbelastung fürs Rennen tags darauf an. Je nach Rennverlauf, Konstellation und wie sich jeder fühlt, schaut man schon, ob man zusammenspannen kann.

Sie sind 30. Da sind Sie im besten Alter und könnten wie Thomas Frischknecht noch einige Jahre anhängen...

Kugler: Mein Vertrag läuft Ende Saison aus. Eigentlich möchte ich noch zwei Jahre anhängen und dann aufhören – vielleicht...

Interview: Max Eichenberger

Diesen Artikel bookmarken bei...



Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von www.tagblatt.ch ist nicht gestattet.