



Hanna Klein ist schon seit vielen Jahren eine der Hoffnungen der deutschen XCO-Szene. Im radblogs.de Interview spricht sie über ihr neues Lexware-Rothaus Team, ihre Ziele und die harte Doppelbelastung aus Uni und Leistungssport.



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

Ich komme ursprünglich aus Bieselsberg, einem kleinen Dorf zwischen Pforzheim und Stuttgart und Karlsruhe auf dem Berg, wohne nun aber schon einige Jahre in Freiburg. Neben dem Leistungssport studiere ich Sportwissenschaften und Sporttherapie an der Uni Freiburg. Mein Studium nähert sich langsam dem Ende.

Vor wenigen Wochen durften wir bestaunen, dass sich dein Ex-Team Rothaus Poison-Bikes mit dem Lexware Racingteam für die Saison 2013 fusioniert. Was macht dein neues Team aus?

Durch die Fusion sind wir ein sehr großes Team geworden. Wir haben Fahrer im Nachwuchs-, im Cross Country- und im Marathonbereich. Es werden also teilweise an einem Wochenende mehrere Rennen an unterschiedlichen Orten gefahren. Die Fahrer haben verschiedene Saisonhöhepunkte und fokussieren sich auf unterschiedliche Wettkämpfe. Ich denke es wird kaum ein Rennen geben bei dem alle starten aber an Ostern wird in Bad Säckingen beim Bundesligaauftakt der erste große Auftritt des Teams sein.



Was sind explizit deine Vorteile der neuen Zusammenstellung?

Die meisten Fahrer kennen sich untereinander schon länger und trainieren und unternehmen teilweise viel zusammen. Ich denke wir können gegenseitig voneinander profitieren und uns gegenseitig unterstützen. Meine Teamkollegen sind super und ich freue mich sehr auf die kommende Saison.

Der Teamwechsel bringt dich auch zu neuem Material. Auf was rast du 2013 durch die Gegend?

Ich fahre in der kommenden Saison ein 29er Scott. Ich war am Anfang ein bisschen kritisch, weil ich nicht so groß bin und die kleinen S-Rahmen mit 29er Laufrädern ein bisschen aussehen wie Kinderbikes mit Riesenrädern. Aber nach meiner ersten Testfahrt war ich begeistert, weil das Rad deutlich ruhiger bleibt,



wenn man über Wurzeln, Steine oder Absätze fährt. Ich bin 2005 schon eine Saison Scott gefahren und war sehr glücklich mit dem Bike. Deshalb freue ich mich auch was das Material angeht sehr auf die kommende Saison.



Schraubst du selber?

Sagen wir so, ich bin nicht ganz unfähig, wie vermutlich das ein oder andere Mädchen in unserer Sportart. Einfache Sachen kann ich auch selber machen aber ich bin trotzdem dankbar wenn Patrik Faller oder einer meiner netten Teamkollegen mir ab und zu hilft.

Was möchtest du 2013 erreichen?

Ich würde gerne einen guten Weltcup im deutschen Albstadt, Nove Mesto (Czech) und eine gute Deutsche Meisterschaft fahren. Die Qualifikation für die Europa- und Weltmeisterschaften will ich auch erreichen.



Was sind deine langfristigen Ziele?

Ein Traum wären natürlich die Olympischen Spiele in Rio 2016.

Ich denke nur wenige können sich deinen extremen Aufwand wirklich vorstellen. Wie viel Stunden trainierst du täglich?

Das kommt sehr darauf an in welcher Periode man sich gerade befindet. Im Winter muss man Grundlage und Kraft aufbauen. Da sind die Trainingseinheiten auf dem Rad oder den Langlaufskiern in der Regel etwas länger. Je nach Wetter und im Trainingslager teilweise bis zu 6 Stunden. Oder man trainiert zweimal am Tag, zum Beispiel morgens 1,5 Stunden Krafttraining und Nachmittags noch 2 Stunden auf dem Rad. Je näher die Wettkämpfe kommen, desto intensiver wird dann das Training und die Einheiten sind dann zum Großteil mit 1,5 bis 3 Stunden nicht mehr ganz so lang.

Wie ist das zeitfressende Training mit anderen Pflichten zu vereinbaren? Hast du bestimmte Unterstützung?

In meinem Fall wird das Training um die Uni herum geplant. Da ich mittlerweile mit meinem Studium schon relativ weit bin, habe ich nächstes Semester nicht mehr ganz so viele Kurse wie in den letzten Semestern. Die Trainingsplanung erleichtert das etwas.

Für Wettkämpfe oder Trainingslager darf ich häufiger fehlen als andere Studenten. Die Uni unterstützt mich also schon.



Welche Entbehrungen musst du für den Sport durchstehen? Was nervt dich am Leistungssport?

Wenn man neben dem Sport noch studiert, hat man quasi zwei Fulltime-Jobs. Da bleibt nicht mehr ganz so viel Zeit für Freizeitaktivitäten, Freunde und Familie. Das ist manchmal ein bisschen schade. Man muss sehr diszipliniert sein und kann nicht einfach weg gehen wenn man Lust hat oder mit auf tolle Exkursionen oder einfach in den Urlaub fahren, so wie andere Studenten in den Semesterferien. Aber der Sport gibt einem natürlich auch viel zurück.

Ich habe durch meinen Sport schon so viel von der Welt gesehen und dieses Gefühl wenn ein Rennen läuft ist einfach unglaublich!



Wir drücken dir die Daumen, dass du diese Momente 2013 zahlreich genießen kannst! Trainierst du auch explizit deine Fahrtechnik? Denn die Weltcupstrecken werden wohl auch nicht einfacher, oder?

Nein, im Gegenteil! Sie werden immer schwieriger und teilweise gefährlicher! Techniktraining gehört genauso in den Trainingsplan wie anderes Training auch. Bikeparkbesuche finde ich super, wenn es die Zeit erlaubt. Ansonsten lässt es sich auch während einer Tour gut mit einbauen.

Wie bist du ursprünglich als Mädchen zum MTB Sport gekommen?

Ich bin durch Zufall über eine Freundin (Almut Grieb), die ich beim Reiten kennengelernt habe, zum MTB-Sport gekommen. Ich fand ihre Erzählungen ziemlich interessant, hatte aber keine genaue Vorstellung und bin dann einfach mal mit zum Training gegangen. Mountainbiken hat mir sofort großen Spaß gemacht und irgendwann bin ich dann das erste Rennen gefahren. Und so kam dann eins zum anderen...



Warum liebst du den MTB Sport? Was macht ihn aus?

Ich liebe den MTB- Sport, weil er so abwechslungsreich ist. Bei den Wettkämpfen kommt es nicht nur auf Kraft und Ausdauer an, sondern auch auf Fahrtechnik und Material. Jede Strecke ist anders und dazu kommen auch noch die Wetterbedingungen, die es nochmal spannender machen. Das Training ist genauso abwechslungsreich. Man ist meistens draußen in der Natur und sieht viel von der Welt. Es ist ein tolles Gefühl einen Berg erzwungen zu haben, oben eine wahnsinnige Aussicht zu genießen und dann auf schönen Trails wieder runter zu fahren. Es gibt nichts Schöneres als Flow in den Abfahrten oder in Top Form den Berg hoch zu fliegen...

Wie geht es langfristig weiter? Hast du das Ziel Vollprofi zu werden?

Das weiß ich noch nicht. Ich habe im Winter gut trainiert und warte jetzt erst einmal die kommende Saison ab. Zuerst will ich mein Studium abschließen und die Ergebnisse müssen stimmen. Wenn das irgendwann der Fall sein sollte, kann ich mir immer noch Gedanken darüber machen mich eine Zeit lang nur auf das Radfahren zu konzentrieren.

Vielen Dank für das Interview und viel Glück in der Saison 2013, wünscht rund-ums-rad.info!

(Copyright Bild Nummer 1; 4 ;6: Kuestenbrueck / Nummer 5: Cerveny)

