



Die Anzahl der Frauen im Mountainbikebereich nimmt immer mehr zu. Es scheint so, als hätten die Mädels auch großen Gefallen daran gefunden, den Berg hinunter zu rasen. Eine davon ist die Downhillfahrerin Sandra Rübesam. Wie man als Frau zu diesem Sport kommt und was es sonst noch interessantes gibt, erzählt uns Sandra in einem kleinen Interview.

### **Stell dich bitte selber kurz vor**



Mein Name ist Sandra Rübesam. 23 Jahre alt. Studentin.  
(Altertumswissenschaften/Alte Geschichte und Prähistorische Archäologie)

**Du studierst Altertumswissenschaften/Alte Geschichte und Prähistorische Archäologie. Also Studium von „alten Dingen“ und betreibst einen „modernen Sport“. Stell ich mir gerade als krassen Gegensatz vor....;-) Wie kommst dazu??**

Mich Interessiert alte Geschichte (alles bis 1500 ungefähr), und ich finde es spannend Zeugnisse von prähistorischen Menschen auszugraben, deren Kultur, Werkzeuge, Schmuck etc. und bin fasziniert vom Wissensstand der Antike und der römischen Kultur sowie deren Kriegsführung.

**Wie um alles in der Welt kommt man als Frau dazu, sich auf einem Bike den Berg hinunter zu stürzen?**

Mein damaliger Freundeskreis bestand aus Downhill-/Dirtfahrern und somit bin ich mit dem Sport in Berührung gekommen. Mit 14 schließlich bin ich dann zum ersten mal dirten und Downhill fahren gewesen.

**Was macht für dich den Reiz am Downhill aus?**

Ich bin besonders Rennfahrerin. Ich liebe das Gefühl gegen die Uhr und somit gegen die Konkurrenz zu fahren und sich zu messen. Ich finde es toll draußen in der Natur zu sein, die Geschwindigkeit... Alles am Downhill fahren macht den Reiz aus. Ich kann das eigentlich nicht recht eingrenzen.

**Also ich hab echt Respekt vor dem Downhill fahren. Wie war dein erstes Mal?**

Ich kann mich an meine erste richtige Downhillfahrt gar nicht erinnern. Aber es hat mir offensichtlich so gut gefallen, dass ich bis heute dabei geblieben bin. ☐



**Was war dein erstes Bike, dass du den Berg hinunter gejagt hast?**

Das war eine Bergamont Kiez Pro ein Hardtail. Erst 2 Jahre später bin ich auf's Fully umgestiegen.

**Welche Erfolge kannst du für dich verbuchen, was hast du bislang alles erreicht?**

Ich will nicht so weit in die Vergangenheit blicken, denn das hat heute keine Bedeutung mehr. Aber wenn ich auf die letzte Saison 2010 zurückblicke, war diese schon recht erfolgreich für mich. Ich bin deutsche Vizemeisterin geworden (bin vor einen Baum gefahren und hab den Titel um eine Sekunde verpasst), 1. Platz Gesamtwertung iXS GDC, 5. Platz Gesamtwertung iXS EDC, 2x 1. Platz iXS GDC (Bad Wildbad, Thale) ...

**Hat bei dir immer alles geklappt, oder ist auch mal was schief gelaufen?**

2009 hab ich mir beim Worldcup in La Bresse das Sprunggelenk gebrochen. Das kann man wahrscheinlich als „schief gelaufen“ betrachten..

**Wie motivierst du dich, wenn mal was nicht richtig läuft?**

Ich steig wieder auf's Rad, versuche zu vergessen was war, mach mich locker und fahr weiter.

**Wie viel Ehrgeiz braucht man beim Downhill fahren?**

Wenn man wirklich erfolgreich sein will und über die deutsche Landesgrenze hinaus möchte, muss man schon sehr engagiert und ehrgeizig sein.

Im Winter XC, Rennrad fahren und Fitness Studio sind dann schon ein Muss.



**Wie kommst du mit deinem Sport bei den männlichen Fahrern an?**

Recht gut. Die Jungs sind meistens immer ziemlich beeindruckt und finden es super.

**Muss man als Frau mehr Leistung bringen um das gleiche wie die Männer zu erreichen, oder spielt bei diesem Sport das Geschlecht keine Rolle für die Sponsoren?**

Ich denke man muss genau so viel Leistung in der Frauenklasse aufbringen wie die Männer in ihrer.

Klar gibt es leider erheblich weniger Konkurrenz bei uns aber die, die es gibt ist gut.

Für die Sponsoren zählt ja auch die Medienpräsenz und vor allem sehr gute Ergebnisse.

Ich denke es gibt einige Sponsoren die lieber Männer als Frauen unterstützen weil sie diese nicht all zu Ernst nehmen aber das ist nicht die Regel, hoffentlich ...

**Wie ist das unter euch Mädels....Zickenkrieg, oder respektiert man sich doch auf der Strecke?**

Klar respektieren wir uns ☐ Manchmal trainiere ich im Rennen auch mal mit einem Mädels zusammen.

Aber es ist grundsätzlich wie im alltäglichen Leben, manche sind einem sympathisch und andere wieder nicht

☐

**Mal angenommen ein junges Mädchen liest das gerade und möchte auch Downhill fahren. Was**



### **würdest du ihr für Tipps und Ratschläge geben?**

Viel mit Jungs zusammen fahren ist immer ein super Tipp. Ansonsten, nicht unter kriegen lassen von Stürzen oder Misserfolgen.

Hauptsache Spaß haben beim fahren. Es gibt da wohl kein Patentrezept.

### **In vielen Sportarten sollte man sicherlich sehr früh einsteigen. Was ist für dich der beste Zeitpunkt für einen Einstieg zum Downhill fahren?**

Je früher desto besser, denke ich.

### **Du fährst für Giant Bicycles. War es ein steiniger Weg bis dorthin oder wie bist du zu denen gekommen?**

Naja, wie man es nimmt. Es hat halt schon ein paar Jahre Entwicklung gekostet bis ich zu dem Punkt gekommen bin an dem ich jetzt stehe.

Aber ich bin eigentlich nie Downhill gefahren mit dem Hintergedanken, dass ich jetzt unbedingt Sponsoren haben möchte. Es kam alles von Zeit zu Zeit und hat sich einfach ergeben.

Für mich war das keiner steiniger Weg, weil ich gerne Downhill fahre und automatisch besser und schneller geworden bin und somit Sponsoren aufmerksam wurden.



### **Wie haben deine Eltern / Freunde reagiert, als sie davon erfahren haben, dass du ausgerechnet Downhill fahren möchtest?**

Meine Eltern dachten erst es wäre eine Phase und haben das nicht all zu Ernst genommen, haben mich aber immer unterstützt.

Meine Freunde fanden es cool und weil sie selber auch gefahren sind, waren wir ab da an zusammen mit den Rädern unterwegs.

### **Stichwort Verletzungen. Wie hoch ist hier das Risiko?**

Mhm, es ist sicherlich riskanter als Schach spielen aber wie jeder Sport ist da immer ein Risiko aber es ist kalkulierbar und ich kann damit umgehen. Es ist schwer, dass in einem Wert anzugeben.



### Was macht man in Bezug auf die Strecken um Verletzungen zu minimieren?

Die Veranstalter bringen Matten an den Bäumen an, bei den meisten Sprüngen gibt's Umfahrungen, Sanitäter... Also es wird schon ausreichend getan.

### Was machst du selber um dich vor Verletzungen zu schützen?

Konzentriert fahren, die eigenen Fähigkeiten einschätzen, Helm, Knieschützer, Rückenschild.

### Hattest du schon viele Unfälle / Stürze?

Naja wie man's nimmt.

Je besser man wird desto weniger Stürze hat man aber die sind dann meist heftig.

Also dieses Jahr bin ich bisher 2x hingefallen ☐

Das schlimmste das ich bisher hatte waren ein gebrochenes Sprunggelenk, Absplinterung vom 6. Halswirbel, gebrochene Rippe + Bewusstlosigkeit (das ist aber alles bei einem Sturz passiert)

Ich hoffe es kommt nichts mehr dazu ☐



### Hier kannst du den Leser(innen) noch mitteilen was du möchtest

Ich freue mich, dass ihr mein Interview gelesen habt ☐

Für mehr Bilder klickt auch auf meine Facebook Seite



Viele Grüße Sandra [Thundercat]

*Vielen Dank Sandra für den kleinen, interessanten Einblick in deine Welt.*

*Falls jemand Fragen an Sandra hat, dann einfach einen Kommentar hinterlassen. Sandra wird diese dann beantworten, wenn es ihre Zeit zulässt*

