



Die fahrtechnisch immer anspruchsvolleren MTB Cross-Country Weltcupstrecken erfordern neben dem Ausdaueraspekt mittlerweile immer mehr Koordination und allgemeine Athletik. Mehr zu diesem Thema, zu ihren Zielen und weiteres erzählt euch hier im kurzen Interview Lisi Osl vom Ghost Factory Racing Team...

Hi Elisabeth, vielen Dank, dass du dir Zeit für unsere Leser nimmst. Stell dich und dein Team bitte einmal kurz vor.



(Bilder (c) Kuestenbrueck und Maasewerd)

Hallo, ich bin die Lisi, Profi-Mountainbikerin aus Kirchberg in Tirol. Mit 13 kam ich zum Radsport und wurde schon bald vom Rennfieber gepackt. Meine erfolgreichste Saison bisher war 2009, als ich als Gesamtweltcup-Siegerin die Spitze der UCI-Weltrangliste besetzte. Gemeinsam mit meinen Teamkolleginnen Katrin Leumann, Alexandra Engen, Greta Weithaler und meinem GHOST Factory Racing Team bin ich auch heuer wieder bei allen UCI-Weltcuprennen am Start.

Beim ersten Formtest der Saison, dem Afxentia-Etappenrennen auf Zypern, konntest in der Gesamtwertung den siebten Platz erreichen. Ist dieses Ergebnis im starken Feld eine erste Bestätigung für den Formaufbau?



Ich würd sagen, ich lieg voll im Soll, denn ich hab seit November 2013 einiges umgestellt und in erster Linie ging es mir jetzt darum, herauszufinden, wie ich auf die neuen Trainingsreize reagiere. Ich bin zufrieden, weil ich merk, dass bei mir wieder was vorwärts geht.

Deine neue Form von Trainingsreizen dürfte bereits einigen unserer Follower bei Facebook bekannt sein. Denn in den letzten Wochen ist die XC Szene im Internet durch dein ganz besonderes Trainingsvideo stark auf dich aufmerksam geworden. Hier ist es:

Kannst du kurz schildern, was genau du mit dieser Art von Trainingsmethode erreichen möchtest?

Für mich ging es in erster Linie darum neue Reize zu setzten und auch mein jetziger Trainer Toni Uecker legt extrem viel Wert auf Koordinationstraining. Im Cross-Country kommt es immer mehr auf Technik und



Koordination an, im total erschöpften Zustand auch voll konzentriert zu sein, sich in schwierigen Abfahrten zu erholen, keine Energie zu verschwenden und schnell zu sein, sich auf mehrere Sachen gleichzeitig zu konzentrieren, bestimmte Bewegungsabläufe zu automatisieren und eine bestimmte Entschlossenheit zu haben. Ich lerne bei dieser Art von Training meinen Körper noch besser zu spüren und auch mental werde ich gestärkt und lern besser mit Stresssituationen umzugehen. Auch der Kraftanteil darf beim Koordinationstraining nicht unterschätzt werden, nach einer Stunde weiß ich, was ich gerade gemacht hab...

Ist diese Art von Training auch für Hobbysportler gut?

Ohne irgendwie Werbung dafür machen zu wollen, kann ich so ein Training jedem nur schwerstens weiterempfehlen, egal ob Hobby- oder Profisportler. Allein die kleinen Erfolgserlebnisse jeder Trainingseinheit, Sachen zu machen die du eigentlich für unmöglich hältst, das ist schon genial und macht extrem viel Spaß!

Welche Muskelgruppen sind besonders wichtig und hast du eine Übung zu empfehlen?

Viele denken beim Radfahren braucht es nur starke Beine. Das ist aber lange nicht so, man darf nicht unterschätzen wie wichtig der Oberkörper und die Arme sind. Ach, Übungen gibt es zur Genüge, da gibt es keine fixen Regeln. Für mich ist es wichtig, dass sie abwechslungsreich sind, denn immer nur die selben Übungen machen keinen Spaß und verlieren mit der Zeit ihre Wirkung.

Seit wann und wie oft in der Woche nutzt du diese Art von Training?

Ich hab mit dem Koordinationstraining im Dezember 2013 angefangen. Wenn ich zu Hause bin, geh ich einmal die Woche zu Andi Winkler bei Empower in Kitzbühel und ich freu mich immer wieder sehr darauf!



Wir hoffen natürlich, dass die neue Trainingsergänzung den gewünschten Effekt für dich haben wird. Dein bestes Weltcupergebnis 2013 war ein Platz 13. Was erhoffst du dir von der Saison 2014? Möchtest du unbedingt an dein schon geschildertes Rekordjahr 2009 anschließen?

Das wichtigste ist jetzt, dass ich nicht gleich Wunder erwarte. Ich werde versuchen Schritt für Schritt wieder nach vorne zu kommen. Mein kurzfristiges Ziel ist im Weltcup wieder das ein oder andere Mal in die Top 10 zu fahren. Klar möchte ich wieder zur absoluten Weltspitze gehören, bis dahin gibt es aber noch einiges zu tun. Ich bin motiviert und werde hart dafür arbeiten.

Im letzten Jahr hast du bei der Marathon WM den zehnten Platz erreicht. Werden 2014 Marathon Rennen in deinem Rennkalender zu finden sein oder möchtest du dich mit deinem Training lieber voll auf XC konzentrieren?

Ich konzentriere mich voll und ganz auf den XC, das ist schließlich die einzige olympische Disziplin im



Mountainbike und Olympia ist das große langfristige Ziel für mich.

Wer gerne auf dem Laufenden über Lisi und ihr Team bleiben möchte, sollte auf jeden Fall die [Ghost Factory Racing Team Facebookpage](#) oder [Lisis Facebookpage](#) liken!...Lisi, ihr liefert immer wieder nette Videos und Bilder aus eurem Rennalltag und scheint ziemlich zusammengewachsen zu sein, oder?

Wir sind wie eine kleine Familie! Ich bin mehr unterwegs als zu Hause, da brauche ich ein Umfeld in dem ich mich wohlfühle und das hab ich mit meinem Team, das ist sehr wichtig für mich!

Vielen Dank für das kleine Interview und alles Gute für die Saison 2014!



Euch hat das Interview gefallen?

Dann bleibt auf dem Laufenden bezgl. unserer nächsten Berichte! Hier gehts zur [Rund-ums-Rad.info Facebookpräsenz](#)

Anmerkung: Bilder: © Armin M. Küstenbrück (Bild 3; 4) und © Marius Maasewerd (Bild 1;2)

