



Deutsche MTB Marathonmeisterin 2012, Vize-Meisterin XCO 2013, deutsche Meisterin im Eliminator Sprint 2012, dies sind nur einige ihrer Erfolge. Elisabeth Brandau gehört ohne Zweifel zu Deutschlands besten Mountainbikerinnen, auch wenn sie kein Vollprofi-Leben führt. Im Interview spricht sie über ihre diesjährige Trainingsverletzung, die leider die gesamte Saison beeinflusst, ihre sportlichen Ziele, die sie trotz harter Doppelbelastung aus Beruf und Leistungssport erreichen will und vieles mehr....



Hallo Elisabeth, vielen Dank, dass du dir Zeit für unsere Leser nimmst. Beginnen wir mit deinen letzten Ergebnissen, denn die Mountainbikesaison ist nun schon relativ weit fortgeschritten und mehrere Highlights sind schon unter die Stollen genommen worden. Erst vor wenigen Wochen konntest Du den Weltcup in Andorra auf einem guten 21. Platz beenden und auch die Deutsche Meisterschaft war mit dem Vizetitel ein Erfolg. Wie stehst du zu den bisherigen Saisonergebnissen?

Mein Saisonziel war es eigentlich nach der längeren Verletzungspause mich über die Deutsche Meisterschaft zur Weltmeisterschaft in Südafrika zu nominieren. Fast hätte es geklappt. Da ich aber im Frühjahr leider eine schwerwiegende Verletzung am Knie hatte, werde ich nun erst fitter und habe noch Trainingsrückstand. Somit war ich auf den ersten Weltcups nie vorne in der Spitze dabei und dies war dann für den Bundestrainer leider ein Grund zur WM-Absage. Aber dennoch bin ich mit meiner Leistung sehr zufrieden, da ich auch als Berufstätige den Vollprofis manchmal um die Ohren fahre. □

Mit einem zweiten Platz bei der deutschen Meisterschaft hinter Sabine Spitz kann ich voll zufrieden sein. In Andorra musste ich dann meinen Vizetitel unter Beweis stellen. Bei guten Bedingungen in der Höhe der Pyrenäen war mein Ziel schnell zu starten, um mich unter die Top 20 zu platzieren. Dass ich nach dem ersten Starthügel in der ungewohnt dünnen Luft des 2000m hoch gelegenen Skigebietes von Platz 49 auf 4 vorfuhr, war echt überraschend und genial. Dort vorne kämpften die Fahrerinnen mit Gewalt um die Plätze. Ich wusste, dass das Rennen hart wird und somit versuchte ich erst einmal meinen Rhythmus zu fahren und gliederte mich in den Top 15 ein. Bis zur vorletzten Runden, denn durch den fehlenden Formaufbau im Frühjahr musste ich leider noch Plätze einbüßen. Somit verlor ich auch die Chance auf die Weltmeisterschaft. Platz 21 zeigte die Ergebnisliste an.



Der MTB Sport ist echt erbarmungslos. Jeder Faktor scheint die ganze Saison beeinflussen zu können. Wobei hast du dich im Frühjahr verletzt?

Ich bin Ende Februar im Trainingslager beim Techniktraining gestürzt. Dabei habe ich mir das Innenband fast abgerissen und die Kniescheibe, sowie den Schienbeinknochen stark geprellt. Ich bin erst drei Wochen später zum Arzt, da ich leider dachte: „ach das wird schon wieder, war ja nur ein kleiner Sturz“ Danach musste ich sechs Wochen das Bein schonen und konnte dann erst wieder beginnen flache Einheiten zu trainieren. Maximales Krafttraining geht immer noch nicht und lange Bergeinheiten erst seit Mitte Juli. Beim Arbeiten als Energieberaterin merke ich es besonders, wenn ich irgendwo hoch klettern muss oder knie. Das geht fast gar nicht mehr.

Die Strecke in Andorra sah für die daheimgebliebenen Fans bei der Live Übertragung eher unspektakulär und fahrtechnisch einfach aus. [\(hier der Link zur HD Aufzeichnung im Web\)](#) Wie hast du es empfunden?

Sie war wirklich nicht gefährlich, das war aber unter den Höhenbedingungen sehr gut. Es ist trotzdem sehr anspruchsvoll gewesen, weil man durch die Einfachheit sehr schnell unterwegs war und sich stark konzentrieren musste.



In der dünnen Höhenluft ist das nicht einfach. Auch auf dieser Strecke konnte man seine Abfahrtsqualitäten unter Beweis stellen und manche Fahrer konnten durch fahrtechnische Fähigkeiten viel Kraft sparen. Das macht am Ende bei der hohen Leistungsdichte viel aus.

Was sagst du zu den Statements vieler Fans und der Bikeindustrie, dass man eher actionreiche Strecken in den Weltcup aufnehmen sollte, um den Sport für die Medien attraktiver zu machen?

Das ist schwierig zu beantworten. Wir sind alle abgesehen vom Halbschalenhelm ungeschützt im Gelände unterwegs. Ich denke die Verletzungen in diesem Jahr, neben mir verletzten sich ja mehrere Topfahrer, waren



schon genügend. Und Cyclo-Cross ist beispielsweise auch sehr attraktiv, auch wenn es nicht so „lebensgefährlich“ ist. Kurze Runden und spannende Rennen, die auch taktisch geführt werden können, sind oft interessanter.

Kurze Schnellfrage: Was ist denn dein Lieblingsweltcup oder Bundesligarennen?

Liebblingsrennen sind ja auch oft vom Erfolg abhängig ☐ Sehr lange war die Internationale Bundesliga in Münsingen meine Lieblingsstrecke. Aber auch Albstadt ist ein sehr attraktiver Kurs geworden, obwohl er mir durch die extrem steilen Höhenmeter, nach dem Umbau für den Weltcup, nicht ganz so liegt. Aber in Albstadt ist es immer wieder erstaunlich wie viele Zuschauer vor Ort sind. Das macht viel aus.



Was ist dein nächstes Saisonziel und wieso gerade das?

Mein Ziel ist meine alte Leistung wieder zu erlangen und dies dann auf den Punkt genau bei Rennen wie der Deutschen Marathon Meisterschaft abrufen zu können. Ich würde dieses Jahr gerne meinen Titel verteidigen. Dafür habe ich etwas Glück, da der Termin erst im Oktober ist. Das passt mir aufgrund der Verletzung gut. Aber natürlich werden dort auch andere schnelle Fahrerinnen am Start sein. Jedes Jahr aufs Neue.

Bis dahin, gibt es noch die Trans Schwarzwald, Trans Zollern Alb, und auch die Bike Charity. Falls der BDR mich nicht nach Norwegen zum XC Weltcup mitnimmt, werde ich die Trail Trophy in Lenzerheide bestreiten.

Du bist neben dem eigenen Leistungssport auch Teammanagerin des EBE Racing Teams. Wie kam es zu diesem Schritt und wie krass ist Spagat als Team-Managerin, sowie Energieberaterin gegenüber dem Leistungssport? Andere Profisportlerinnen können sich schließlich zu 100% aufs Training konzentrieren oder hast du da keine Einbußen?

Ich bin kein Profi und man sieht auch, dass ich nicht konstant immer ganz oben mitfahren kann. Es gibt Tage da gibt es mal ne Überraschung, ansonsten habe ich erst einmal lernen müssen mich nicht mit den anderen Top 15 im Weltcup zu vergleichen. Ich freue mich über mein eigenes Team und an den Fahrern bei mir im Team. Es macht Spaß und gibt einem ein bisschen Lebensqualität. Wenn ich mich komplett über das Team finanzieren könnte, würde ich das dann in Richtung Olympia 2016 anstreben, um mich komplett auf den Sport zu konzentrieren. Meine Projekte durch die Energieberatung kann ich momentan schön flexibel einteilen und es bringt einen auf andere Gedanken. Man lernt auch sehr nette Personen kennen und zudem kann man zur Umwelt etwas positives beitragen. Im Moment bin ich schon sehr zufrieden.



Es ist nicht die Zeit fürs Training, die leidet, es ist mehr die Erholungszeit und schlussendlich auch die Qualität des Trainings. Aber alles wird mit der Zeit schon besser, es spielt sich alles ein. Man sieht ja, dass ich dieses Jahr schon ein Schritt weiter bin trotz der Verletzung.

Die Doppelbelastung scheint dennoch für viele unvorstellbar. Wie viele Stunden verbringst du durchschnittlich auf dem Bike? Ist Training im Krafraum ebenfalls im Trainingsplan integriert?

Koordinationstraining auf Pedalo Geräten und Laufen bringe ich regelmäßig in den Trainingsplan. Zwischen Rennrad, Bike und Enduro wechsele ich auch, um meinen Körper verschieden Reize zu setzen. Stunden sind eher relativ. Zwischen 10h bis 20h in der Woche bekomme ich zusammen.

Kurze Frage zu deinem Material: 29er oder 26er? Was sticht heraus?

Ich fahre gern 29er. Eventuell wäre das 650B noch eine super XCO Variante aber für den Marathon empfehle ich 29er. Das Ridley ist zudem sehr agil und eine gute Erfahrung war das Statement einer meiner Energieberaterkunden nach einer Probefahrt: „So kann das 29er fahren Spass machen!“ Vorher war er überhaupt nicht gut auf 29er zu sprechen und nach der Fahrt auf dem Ridley Ignite Team war er dann doch begeistert. 29er ist nicht gleich 29er, es hängt viel von der Geometrie ab und wie man sich drauf wohl fühlt.



Du bestreitest neben den Cross-Country Rennen auch Marathon und Etappenrennen, was im Weltcupzirkus nicht gerade ganz üblich ist. Wieso spezialisierst du dich nicht?

Naja ich komme ursprünglich von der Straße, bin immer gern Rad gefahren und Marathon war anfangs schon fahrtechnisch schwierig genug für mich. Doch durch den ersten DM-Sieg wurde die Nationalmannschaft auf mich aufmerksam und das bedeutete auch Starts bei XCO Rennen. So taste ich mich da ran, aber es dauert bis man sich auf den technisch schwierigen Strecken wohl fühlt. Mittlerweile habe ich diesen Punkt erreicht. Zur Verbesserung habe ich dieses Jahr auch angefangen mich mehr auf dem Freerider/Enduro Bike zu bewegen.



Die Trail Trophy und der Lenzerheide Bike Attack (mein Ergebnis dort Platz 6 trotz Platten) bringt Technik und macht Spaß ohne Druck von Nominierungen und Erfolgen. Marathon und auch Etappenrennen machen mir nun fahrtechnisch nichts mehr aus. Ich kann dort befreit fahren und die neuen Trainingsmethoden bringen bei gezieltem Einsatz auch Rennhärte.

Abwechslung ist für mich einfach wichtig. Ich bin auch schon Straßenetappenrennen gefahren. Nun freue ich mich auf die Trans Schwarzwald. Dort begegne ich auch eine der Deutschen Straßenradspport Legenden - Hanka Kupfernagel. Viel Spaß werden wir dort haben! Darum geht es!

Vielen Dank für das super Gespräch und viel Glück in deiner weiteren Radsportkarriere!

Mehr Infos zu Elisabeth Brandau und ihr Team: <http://www.elisabeth-brandau.de/>

Weitere unserer Interviews zum Nachlesen: <http://www.rund-ums-rad.info/category/xc-teams/>

Bilder 2,3 (c) : Vallnord Weltcup

