



Sie die größte deutsche Medaillen-Hoffnung bei der Heim-WM in Singen: Sabine Spitz geht nach einem starken Frühjahr mit Optimismus in die UCI Mountainbike Marathon-Weltmeisterschaften am 25. Juni. Und als Mitfavoritin, denn sie hat in ihrer Karriere nicht nur bereits sieben WM-Medaillen auf der Langdistanz eingefahren, inklusive Titel 2009, sondern ist 2015 in Singen auch Marathon-Europameisterin geworden. Im Interview haben wir uns die üblichen Fragen nach Motivation und Karriere-Ende an die 45-jährige Südbadenerin erspart. Die Antwort darauf hat zum Beispiel der zweite Platz beim Weltcup in Nove Mesto vor vier Wochen schon gegeben und möglicherweise wird das auch der Hegau Bike-Marathon noch einmal tun.



(c) Kuestenbrueck

**Sabine Spitz, Marathon-WM in Singen, nur eine gute Stunde von Ihrer Heimat Murg-Niederhof entfernt. Wie hoch hängt die denn in Ihrem Kalender?**

Die hängt schon sehr hoch. Auch bedingt durch die Erfolge bei den beiden vorangegangenen internationalen Meisterschaften in Singen, als in 2013 bei der EM Bronze und 2015 den EM-Titel gewinnen konnte, zählt für mich sicher die Marathon-WM genauso wie die Cross-Country-WM. Das sind meine beiden Highlights dieses Jahr.

**Gibt es für die letzten Wochen vor der WM auch noch einen ganz speziellen Vorbereitungsmechanismus, nachdem die beiden ersten Weltcuprennen hinter Ihnen liegen?**

Definitiv. Der Fokus der Trainingsgestaltung wird noch mal sehr stark an den Anforderungen des Kurses in Singen orientieren.



### **Wie genau sieht das dann aus?**

Das werde ich nicht verraten (schmunzelt).

### **Und das Wettkampfprogramm bis dahin?**

Ich werde den Swiss Bike Cup in Gränichen fahren und eine Woche später noch das Rennen in Lostorf (Schweiz) bei uns in der Ecke. Das sind zwei Cross-Country-Rennen. Es standen auch mal Marathon-Rennen zur Debatte, aber da muss man halt anschauen, was für Anforderungen der Hegau Bike-Marathon abverlangt und was diese anderen Marathon-Rennen für Charaktere besitzen. Ich denke aber, dass du für die WM die entsprechende Spritzigkeit benötigst, die du dir in Cross-Country-Rennen eher holen kannst.

### **Wenn sehen Sie die Konkurrenz?**

Von Sally Bigham weiß man dieses Jahr noch nichts, aber sie ist in Singen schon sehr stark gefahren. Klar, Jolanda Neff, Annika Langvad, Gunn-Rita Dahle-Flesjaa und Esther Süss sind die Kandidatinnen. Da können aber auch viele auf der Meldeliste erscheinen, von denen ich sage: klar, haben die auch eine Chance. Vor zwei Jahren bei der EM war das auch so, wenn man sieht wer da vorne aufgetaucht ist. Da waren wir schon eine kleine Gruppe vorne und auf einmal waren wir bei Hilzingen wieder eine größere Gruppe. Wenn keine die Körner verschießen will, dann rollt das halt wieder zusammen. Die Gefahr besteht definitiv.



(c) Tom Janas



**Würden Sie sagen, es ist besser die Entscheidung schon vorher zu suchen oder lässt man es eher auf die Schlussphase ankommen?**

Ich denke, es wird Fahrerinnen geben, die vorher schon was versuchen. Gunn-Rita ist da so ein Beispiel, die gerne versucht Entscheidungen schon früh herbei zu führen. Annika ist auch jemand, die auch auf der Fläche Druck aufs Pedal bringen kann. Es wird aber auch von den äußeren Bedingungen abhängen. Wenn du an diesem Sonntag extreme Windverhältnisse hast, dann musst du dir halt überlegen, wie du das Ganze gestaltest. Solche Frauen-Rennen sind ganz schwer vorherzusagen.

**Im Gegensatz zu den Herren, kann bei den Damen eigentlich keine eine Team-Karte spielen. Allenfalls Esther Süss und Jolanda Neff könnten als Schweizerinnen zusammenarbeiten.**

Je nachdem wer tatsächlich an den Start geht. Es könnte ja auch noch eine Linda Indergand (Schweiz) antreten. Die hätte auf dieser Strecke durchaus Chancen. Für Annika Langvad könnte sich auch Ariane Kleinhaus (Schweiz) im Sinne von Specialized wirken, die sich auch vom Cape Epic her kennen.

**Könnte man sagen, dass bei den Damen der Lotterie-Faktor etwas geringer ist als bei den Herren?**

Hmm, nein, glaube ich nicht.

**Und was machen Sie um den Faktor Glück zu minimieren?**

Hmm. Eigentlich musst du während des gesamten Rennens in „High-Alert-Modus“, immer in Bereitschaft sein. Und den Mut haben, wenn sich eine entsprechende Gelegenheit bietet, zu sagen: jetzt probiere ich es einfach mal.

**Es ist vermutlich nicht ratsam früh alleine loszuziehen?**

Ja, hmm, kann man so auch nicht sagen. Wenn ich die WM 2015 sehe, im Val Gardena, okay, das war eine andere Topographie, aber Gunn-Rita hat da vom Start weg versucht sich mit Tempo vorne rauszuschrauben, dass sie hinten runter frei fahren konnte. Ich denke, es wird am Anfang ein höheres Tempo angeschlagen, um eine gewisse Selektion zu erzielen. In dieser kleineren Gruppe heraus wird man sich dann beäugen und in Weiterdingen den längsten Anstieg nutzen, um eine Vorentscheidung herbei zu führen.

**Idealerweise wäre danach eine Dreier-Gruppe zusammen, die sich einig ist weil eine Medaille dann sicher wäre.**

Ja. Aber auch da kann es sein, dass eine dann nur pseudomäßig Führungsarbeit macht und die von hinten wieder ran kommen.

**Sie haben auch schon die Marathon-WM 2010 in St. Wendel bestritten. Wie viel anders ist es, eine WM im Heimatland zu bestreiten?**

Ich versuche mich nicht beeindrucken zu lassen, sondern mit Gelassenheit an den Start zu gehen und cool zu bleiben. Denn auf dieser Strecke kannst Du nichts übers Knie brechen wollen.

Auf [hegau-bike-marathon.de](http://hegau-bike-marathon.de) findet man alle weiteren Informationen

Text: **Media Service UCI Mountain Bike Marathon World Championships in Singen/H., Germany**

