

RennRad

4
2013

www.radsport-rennrad.de

TESTS

ALLTAGSTAUGLICH?!

Ultegra Räder Di2

ÜBERGANGSLÖSUNG

3/4-Hosen im Test

TRAINING

Was bringt mehr:
Grundlage oder Vollgas?

DEATH PEDAL

Sprint-Duelle
für Jedermann

PROFIS

WorldTour
Teams 2013

PORTRAIT

20 RENNEN, 20 SIEGE

MR. MARATHON

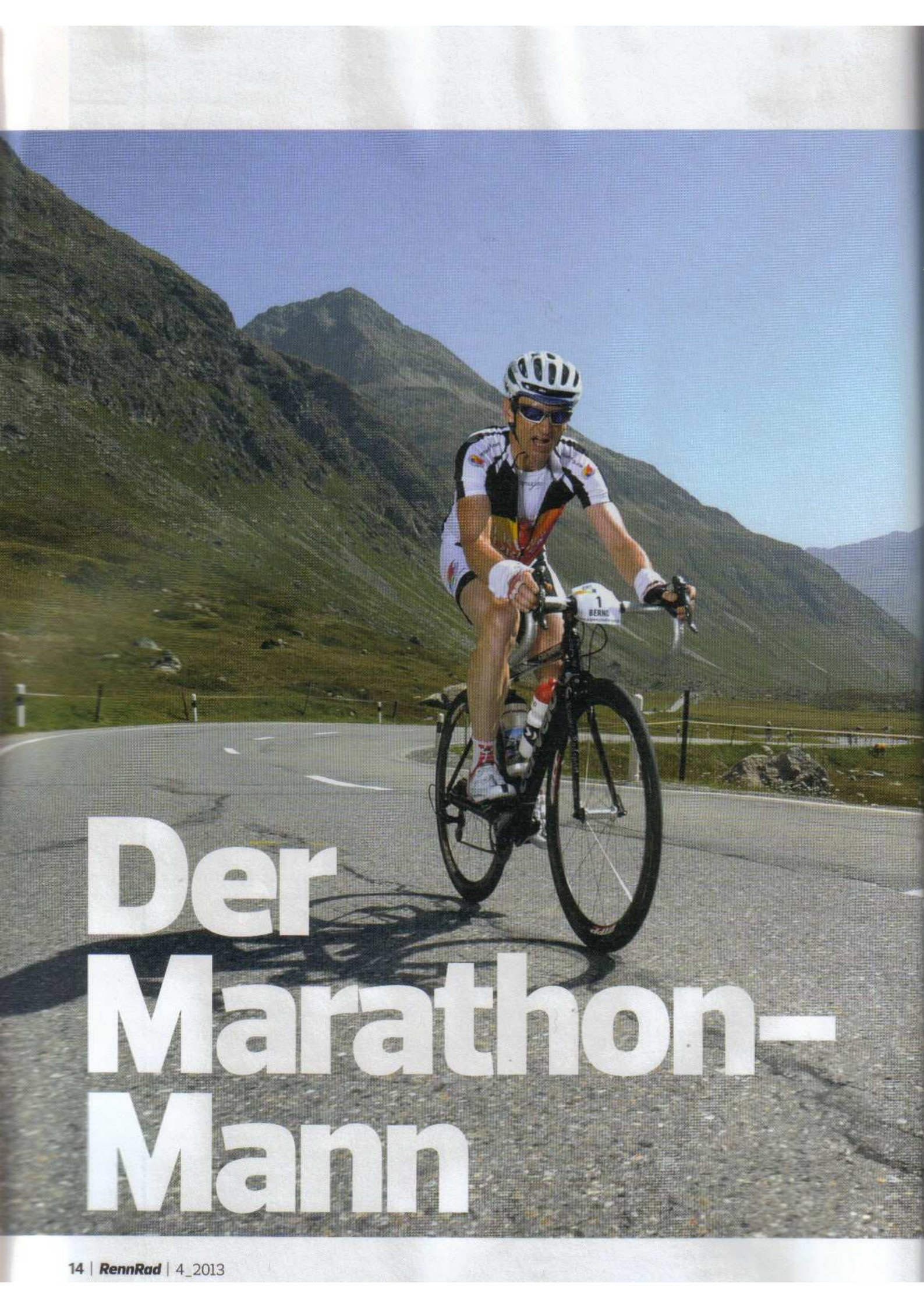


An der Spitze ist es einsam!

Bernd Hornetz ist wie wir und ist ganz anders. Lesen Sie, wie man als Hobbysportler, der erst mit 32 Jahren mit dem Radsport begonnen hat, den Marathon des Dolomites gewinnt, beim Ötztaler Radmarathon Vierter wird und bei der Alpen Challenge ganz alleine unterwegs ist, weil man für alle anderen zu schnell fährt.

S. 14





Der Marathon- Mann



Bernd Hornetz wird im April 45 Jahre alt. Er ist berufstätig, Familienmensch, Hobbysportler – und einer der besten Rad-Marathonfahrer der Welt. RennRad erzählt seine Geschichte. Wie er wurde, was er ist.

📄 David Binnig

📷 Sportograf; privat

Er fährt allein, gegen den Wind, gegen die Berge, gegen den unsichtbaren Gegner einen Kilometer voraus. Es ist ein Kampf um Sekunden, gegen den Mann vor ihm, gegen sich selbst, gegen den Schmerz. Bernd Hornetz entscheidet ihn am siebten von neun Bergen. Die Straße wird immer steiler, an ihrem Ende, einige hundert Meter weiter, taucht ein Pulk aus Motorrädern und Autos auf. Er dringt in das Gewirr aus Fahrzeugen ein. Dann ist er neben ihm, der andere, der Fahrer, der einst mehr als zwei Minuten Vorsprung hatte: Sein Tritt ist unruhig, aus seinem Gesicht spricht Schmerz, Enttäuschung, Resignation. Hornetz geht aus dem Sattel – und lässt ihn stehen.

Einer von Millionen

Von jetzt an ist er der Mittelpunkt des Pulkes, Motorräder umschwirren ihn wie Elektronen einen Atomkern. Fernsehkameras sind auf ihn gerichtet. Der Sprecher im Führungsfahrzeug brüllt seinen Namen. Am Straßenrand stehen Zuschauer in dichten Reihen. Noch 30 Kilometer.

Der Gegenwind wird immer stärker, Hornetz wird nicht schwächer. Nach sechs Stunden und zwölf Sekunden ist er im Ziel. Nach 205 Kilometern, 3800 Höhenmetern und neun Bergen – oder: Nove Colli. Ihnen verdankt dieser Marathon seinen Namen; und seinen Ruf. Der Nove Colli ist einer der größten und wichtigsten Gran Fondos in einer der größten und wichtigsten Radsportnationen: Italien. 2012



sind 11.000 Fahrer am Start. Bernd Hornetz ist der erste nicht-italienische Sieger.

Il vincitore lebt in Karlsruhe, ist 44 Jahre alt, Diplom-Physiker, berufstätig, Ehemann – und einer der besten Marathonfahrer der Welt. 2012 war sein Jahr: 20 Rennen, 20 Siege. In seiner Altersklasse war er unschlagbar. „Bei zwei, drei Rennen war ich in der Gesamtwertung nicht auf dem Podium“, sagt er, „das war meist nach den ganz harten Trainingswochen, wenn ich schon müde an den Start ging.“ Training, Wettkämpfe, Arbeit, Familie. Bernd Hornetz hat geschafft, wovon viele Hobbysportler träumen: Er hat die perfekte Balance zwischen den Lebensbereichen gefunden. Von seinen Lebensumständen her ist er einer von Millionen Hobbyradfahrern. Von seiner Leistung her nicht. Er fährt Rad wie ein Profi.

Ein typischer Beginn

Der Radsport ist sein Hobby, seine Leidenschaft. Das Niveau, auf dem er es betreibt, ist für Normalsterbliche kaum zu erreichen. Dabei ist der Beginn seines Weges an die Spitze der Marathonfahrer ein typischer, der Weg eines Jedermanns: Wie so viele köpfte, schoss und grätschte er sich durch seine Jugend. „Kurz vor dem Abi habe ich den Fußball dann sein lassen, weil ich davor nicht noch zusammengetreten werden wollte.“ Es folgten das Physik-Studium, der Lernstress, die Praktika und Prüfungen, die erste Stelle, die Familie. Für Sport war in diesem Leben kein Platz.

Als Bernd Hornetz das erste Mal mit Radsport

in Berührung kommt, ist er 32 Jahre alt. Seine Radsport-Geschichte beginnt so wie die vieler Tausend anderer Hobbyfahrer: Am Anfang stand das Mountainbike. Den Entschluss eines zu kaufen, fällt er im Jahr 2000. Nach vielen sportlosen Jahren, die Spuren hinterlassen hatten. „Ein paar Kilo mussten damals weg.“ Das neue Sportgerät mit den breiten Stollenreifen sollte ein stählerner Anreiz zu mehr Bewegung sein.

Das erste Training bestand aus kurzen Runden an den Wochenenden, gemütlich, mit Freunden, mit Pausen, nur zum Spaß. Im ersten Jahr kamen so etwa 4000 Kilometer zusammen. Drei Jahre später waren es schon 10.000. Im April 2001 kaufte Hornetz sein erstes Rennrad, ein gebrauchtes Alu-Cannondale in Saeco-Rot. Im August stand er damit beim Ötztaler-Radmarathon am Start. Der Ötzi, das sind vier Alpenpässe, 238 Kilometer, 5500 Höhenmeter. Hornetz war in weniger als acht Stunden im Ziel.

Gute Freunde

Bernd Hornetz' Radsport-Geschichte ist auch die von Freundschaft. Ohne den Sport hätte er viele gute Freunde nie kennengelernt, ohne seine Freunde wäre er nie so viel Rad gefahren. Eine der ersten Zufallsbekanntschaften draußen auf der Straße war die mit Moritz Kruse, dem ersten deutschen Sieger des Ötztales. Man traf sich beim Fahren, kam ins Gespräch, trainierte zusammen. Kruse brachte Hornetz auf den Geschmack. Man könnte ja mal bei den Jungs vom Radverein vorbei schauen.

Marathon-Training

Hier zeigen wir, was Deutschlands bester Marathon-Fahrer in seinem Urlaub macht. Das Trainingscamp in den Provenzalischen Alpen fand zur Vorbereitung auf den Ötztaler-Radmarathon statt. Die Zahlen dazu: Sieben Tage, 1200 Kilometer, 30.000 Höhenmeter.

Sa 225km/5.200hm	9:00 Std.
So 140km/2.500hm	6:00 Std.
Mo 170km/3.000hm	6:45 Std.
Di 190km/4.300hm	8:00 Std.
Mi 180km/4.200hm	7:15 Std.
Do 200km/4.500hm	7:30 Std.
Fr 130km/3.600hm	6:15 Std.
Sa	9 Std. Autofahrt
So 180km/4.000hm	5:30 Std.

Testwettkampf Highlander Marathon, Gesamtplatz zwei

2003 trat er dem RSV Forchheim bei. „Dort sagten sie mir gleich: ‚Bernd, du musst mal ein Rennen fahren.‘ Also stand ich bald völlig ahnungslos bei meinem ersten Amateur-Rennen am Start.“ Die bergige Strecke führte durch den Odenwald, die Konkurrenz bestand aus A-, B- und C-Elitefahrern. Bernd Hornetz wurde Dritter. „Ich bin dann noch eine Handvoll Lizenz-Rennen gefahren, aber das war mir zu viel Aufwand. Wieso sollte ich für ein 100-Ki-

Links: Jubel bei der Alpenchallenge. Unten: Mit Attacken dezimiert Bernd Hornetz das Fahrerfeld im Kühtal.



lometer-Rennen drei Stunden anreisen? Ich fahre lieber Rad als Auto.“ Also suchte er sich Wettkämpfe, die länger sind: Rad-Marathons. Er fuhr jedes Jahr bei einigen Rennen mit, er fuhr schnell, solide – aber nicht überragend. Bis 2009. In diesem Jahr änderte sich alles. Aus dem ambitionierten Hobbyathleten wurde ein Siegfahrer. In diesem Jahr bekam er Probleme in den Griff, die ihm zuvor jede gezielte Saisonvorbereitung unmöglich gemacht hatten. „Ich hatte in jedem Winter Infekte. Manchmal konnte ich monatelang nicht trainieren.“ Ein Schnupfen im November bedeutete oft den Trainingsausfall bis März. „Ich wurde die Erkältung einfach nicht mehr los.“ An Sport war nicht zu denken. „2009 war ich dann so weit. Ich habe mich operieren lassen.“ Er ließ sich Polypen aus ei-



Es sind viele Faktoren, die einen Menschen zu sportlichen Spitzenleistungen befähigen. Leidenschaft ist eine davon.

ner Öffnung in der Kieferhöhle entfernen, begann immunstärkende Mittel zu nehmen. Davor hatte er im Winter vier Monate lang nicht trainieren können. Kurz darauf, im Mai, wurde er Baden-Württembergischer Zeitfahrmeister. „Seitdem werde ich immer besser, trotz des Alters.“ Durch systematisches Training: ein Training ohne Trainer, ohne Trainingspläne, nur nach Gefühl. „Eine gewisse Disposition ist sicher auch dabei.“

Es sind viele Faktoren, die einen Menschen zu sportlichen Spitzenleistungen befähigen: Talent, Wille, Motivation, Leidenschaft, Leidenschaftlichkeit. Und ein gutes Zeitmanagement. Bernd Hornetz arbeitet bei einer IT-Firma, 40

„Andere fahren viel mehr.“

Bernd Hornetz ist ein Späteinsteiger. Er hat keinen Trainer, dafür eine 40-Stunden-Woche. Im RennRad-Interview erklärt er, wie er trotzdem zum Marathonsieger wurde.



RennRad: Du bist verheiratet und hast einen fordernden Beruf. Wie planst du da dein Training?

BERND HORNETZ: Ich habe weder Trainingspläne noch Trainer. Was ich mache, habe ich mir selbst beigebracht. Ich habe es im Gefühl, wann ich mehr auf Kraft, wann mehr auf Tempo fahren muss. Wenn ich mich an einen Plan halten müsste, würde ich bestimmt irgendwann die Motivation verlieren.

Wie sieht dein Wintertraining aus?

Krafttraining im Studio macht mir keinen Spaß, deshalb mache ich es nicht. Dafür fahre ich oft auf dem Spinningrad: Intervalle auf Kraft oder Frequenz. Über den Jahreswechsel bin ich dann meist schon auf Mallorca und sammle Kilometer.

Dich zeichnet vor allem deine Ausdauer aus. Woher kommt die?

Ich komme auf etwa 20.000 Kilometer im Jahr, ich weiß, dass andere viel mehr fahren. Aber es kommt ja nicht nur auf die Quantität an. Ich habe zum Beispiel ein SRM-System zur Wattmessung am Rad. Allein der Kontrollblick darauf bringt schon was. Dadurch vermeidet man, dass man auf dem Rad rumlüm-melt.

Viele der Marathons finden in den Alpen statt. Wie wurde ein Karlsruher zum Hochgebirgsfahrer?

Ich bin kein extremer Bergspezialist. Zeitfahren liegen mir zum Beispiel auch. Und Karlsruhe ist ein idealer Standort:

Die Winter sind mild, das Elsass und die Pfalz in der Nähe. 50, 60 Kilometer entfernt fängt schon der Nord-schwarzwald an. Die Gegend ist einfach traumhaft. Da ist jedes Wochenende auf dem Rad wie Urlaub.

Welche Rolle spielt für dich das Thema Gewicht?

Eine große. Die drei, vier im Winter angesammelten Kilos müssen im Frühjahr wieder weg. Deshalb achte ich auch auf meine Ernährung, mit Aminosäuren und Fitline-Produkten. Auch bei meinem Rad bin ich penibel. Bei der Suche nach den leichtesten Teilen hilft mir mein Sponsor Delta-Bike. Ansonsten schwöre ich auf die Campa Super Record und Light weight-Laufräder. Ich hoffe, dass ich so auch mein neues Teamrad von Prestigio unter sechs Kilogramm drücken kann.

Wer so fährt wie du, kommt um ein Gesprächsthema nicht herum: Doping.

Irgendwo kann ich die Fragen zu dem Thema verstehen. Die besondere Situation, dass ich fast 45 bin und in den letzten vier Jahren immer besser wurde, ist auch für mich ungewöhnlich. Ich kann nur sagen, dass ich mich für mehr Kontrollen bei den Marathons einsetze. Dass diese Abschreckung funktioniert, sieht man: Wenn bei manchen Rennen mehr getestet wird, tauchen bestimmte Fahrer dort gar nicht mehr auf. ||||



Gesamtsieg bei „Les 3 Ballons“

„Bernd Hornetz ist angekommen. Im Gran-Fondo-Mutterland, in der internationalen Radsport-Familie.“

Stunden pro Woche, oft mehr. Zwischen acht und 17 Uhr muss er im Büro sein. Zeit für die langen Einheiten bleibt nur an den Wochenenden. Das Leben des Bernd Hornetz ist ein extrem strukturiertes.

„Ich bin jetzt an einer Grenze, die ich nicht überschreiten kann.“ Mehr Aufwand geht nicht, mehr kann er seinem Sport nicht opfern. „Wenn ich diese Grenze überschreiten würde, wäre sportlich wohl noch ein bisschen mehr drin.“ Aber dann würde der Rest des Lebens negativ beeinflusst. Das Training, die Rennen, die Reisen – dies alles funktioniert nur, weil sein Umfeld zu ihm hält. „Meine Frau fährt zum Glück auch Rad.“ Sie hat Verständnis, sie begleitet ihn, ab und zu auch beim Training. Als Beifahrerin auf dem eigenen Tandem zum Beispiel.

Abteilung Attacke

Nur durch dieses Verständnis sind Urlaube wie der 2012 möglich. Familie Hornetz fuhr nach Frankreich, in die Alpen. „Da kann es dann vorkommen, dass ich in den zwei Wochen 20, 30 Mal den Mont Ventoux hochfahre.“ Der Familienurlaub bestand aus folgenden, chronologisch geordneten Highlights: erster Teil der Anreise, Radrennen, Rest der Anreise, Training,

Radrennen, Training, erster Teil der Heimreise, Radrennen, Rest der Heimreise. Bernd Hornetz' Urlaubsbilanz: 15 Tage, 2100 Kilometer, 49.000 Höhenmeter, drei Wettkämpfe, drei Siege.

Der Ablauf der Rad-Marathons, bei denen er am Start steht, ist meist recht ähnlich: Der erste Anstieg wird zum „Mount Hornetz“ – am ersten Berg wird attackiert. „Ich fahre nicht gern in großen Feldern, auch deshalb versuche ich, die Gruppe früh vorzusortieren.“ Das ist das eine Ziel, das andere lautet: „Das Rennen von Anfang an schwer machen.“ Andere Fahrer sind jünger, schneller, spritziger. „Aber denen geht es hinten raus meist schlechter als mir.“

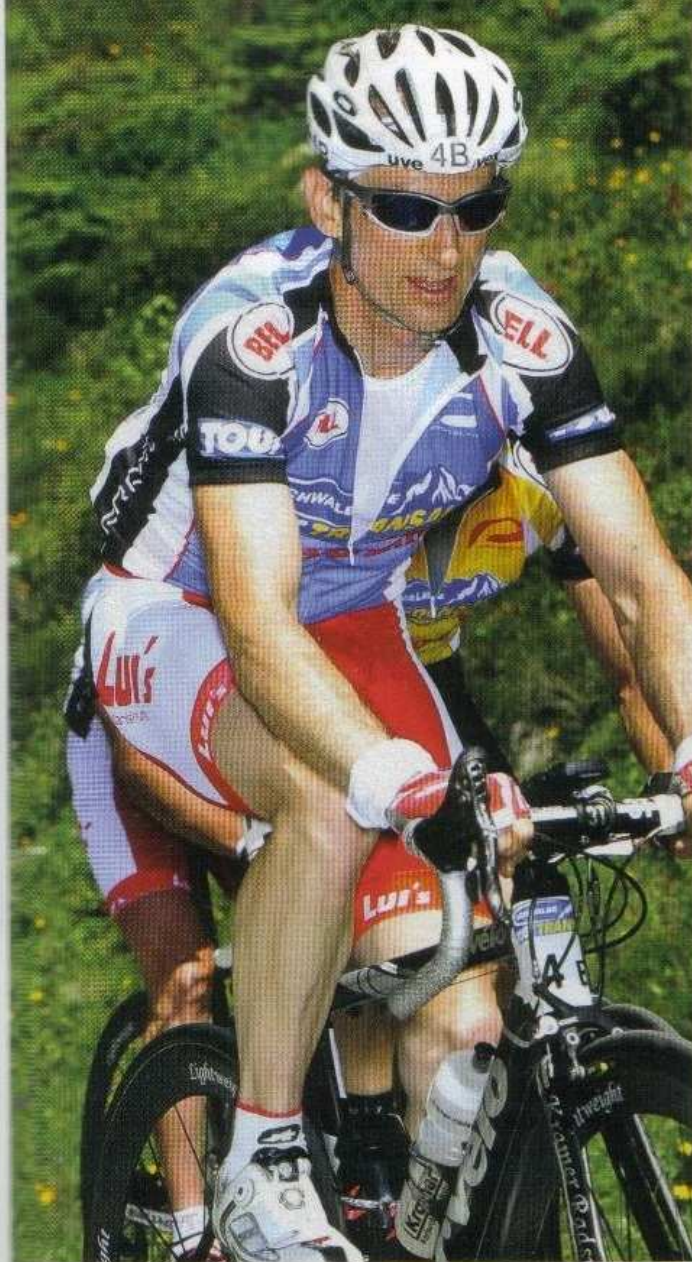
2010 zermüht er so im Finale des Highlander-Marathons einen jungen Fahrer namens Remo Schuler. Auf den finalen sieben Kilometern nimmt Hornetz seinem letzten Begleiter 2:30 Minuten ab. Jener Remo Schuler ist inzwischen Profi und amtierender Schweizer U23-Meister. Bei der Berner Rundfahrt im vergangenen Jahr kam Hornetz mit einer Sechsergruppe ins Ziel. Er wurde Dritter. Auf Platz sechs: Fabian Cancellara. Danach folgten Siege in Frankreich und Italien, Platz vier beim Ötztaler sowie der Gesamtsieg bei der Etap-

penfahrt Transalp. Hornetz siegte in der Gesamtwertung zusammen mit seinem Partner Werner Weiss. Als erstes Masterteam überhaupt.

Ein italienischer Held

2012 fuhr Hornetz im Erox Team, in der neuen Saison werden er und viele seiner Freunde, wie die Top-Fahrer Werner Weiss, Christian Schiller, Joachim Blass und Marina Ilmer, Teamkollegen sein. Ihre sportliche Heimat: Forlì in Italien. Zu dem Teamverbund gehören fünf Mannschaften mit insgesamt mehr als 30 Fahrern. Allein die Master-Athleten dieses Rennstalls haben bisher 993 Siege eingefahren. Sein Team „Prestigio LGL Miche“ kommt für Fahrtkosten, Spesen, Kleidung und Material auf. Das Rad muss er am Ende der Saison zurückgeben.

Im November war die Teamvorstellung. In Italien. „Erst da habe ich wahrgenommen, welchen Stellenwert der Radsport und die Gran Fondos dort haben.“ Man erkannte ihn, in den Dörfnern, in den Cafés. „Wir wurden eingeladen, ich musste auf Fotos posieren und Autogramme schreiben.“ Bernd Hornetz ist angekommen. Im Gran-Fondo-Mutterland, in der internationalen Radsport-Familie. ■



Die Marathon-Saison von Bernd Hornetz 2012

Gesamtsiege

- 20.5. Nove Colli, Italien
- 27.5. Challenge Vercors, Frankreich
- 2.6. La Ventoux, Frankreich
- 9.6. Les 3 Ballons, Frankreich
- 24.6. bis 30.6., Schwalbe Tour Transalp

Podestplätze Gesamtwertung

- 12.5. Berner Rinfahrt, Österreich, 3. Platz und Sieg AK
- 3.6. Grimpée La Ventoux, Frankreich, 2. Platz und Sieg AK
- 29.7. ArlbergGiro, Österreich, 3. Platz und Sieg AK
- 12.8. Highlander, Österreich, 2. Platz und Sieg AK
- 19.8. AlpenChallenge, Schweiz, 3. Platz und Sieg AK
- 9.9. Dolomiti Classic, Italien, 3. Platz und Sieg AK

Platzierungen Gesamtwertung

- 08.07. Engadiner Marathon, Schweiz, 6. Platz und Sieg AK
- 26.08. Ötztaler Marathon, Österreich, 4. Platz und Sieg AK
- 02.09. La Vosgienne, Frankreich, 4. Platz und Sieg AK