

Neustart

Ein Deutscher in Italien: Bernd Hornetz, Deutschlands bester Marathonfahrer, startet auch 2014 für ein italienisches Team. Er gewann 2012 unter anderem den Nove-Colli-Radmarathon und die Tour Transalp. In seiner Kolumne berichtet er von Rennen, Training – und (Rad-)Kultur.



Bernd Hornetz

Nach der Saison ist vor der Saison. In meiner Pause habe ich fünf Wochen lang so gut wie keinen Sport gemacht. In der zweiten Novemberwoche ging es dann wieder los: leichtes Training zum Reinkommen. Eine Woche später stand dann schon der erste Leistungstest bei iQ-Athletik an. Auf Basis der dort ermittelten Werte hat mir mein Trainer Dennis Sandig den ersten neuen Trainingsplan erstellt: mit dem Ergebnis, dass ich in diesem Winter das erste Mal in meinem Leben Kraft- und Athletik-Training mache.

Der Exot im Team

Jetzt steht auch fest: Ich werde das Team wechseln, vom VeloClub zu Beraldo Green Paper. Das heißt auch: Italien bleibt meine sportliche Heimat. Der Abschied fiel mir schwer, aber diesmal habe ich mich für die größere sportliche Perspektive entschieden. Das Team Beraldo ist klein, sehr klein: nur fünf Fahrer. Aber alle fahren auf hohem Niveau. Kopf der Gruppe ist Roberto Cunico, der Sieger des Ötztalers und etlicher anderer Radmarathons (Novecolli, Sportful, Charly Gaul) 2013. Beim ersten Teamtreffen konnte ich schon die Kleidung von MSTina und meine

neue Beraldo-Rennmaschine abholen. Ich saß insgesamt 1600 Kilometer im Auto. Immerhin sprangen nebenbei auch noch Trainingsrunden raus. Meine neuen Teamkollegen kommen alle aus einem engen Umkreis in Venetien, am Südrand der Dolomiten. Als Deutscher und mit elf bis 18 Jahre Abstand ältester Fahrer im Team bin ich natürlich der Exot, aber wir kannten uns ja alle schon, und ich wurde umso herzlicher aufgenommen.

Auch das erste Trainingslager auf Mallorca ist super verlaufen: 15 Tage über den Jahreswechsel waren wir in Can Pastilla untergebracht und haben wie üblich perfekte Bedingungen vorgefunden. Oft genug kam die Sonne raus, und wir haben uns schon in die Berge der Tramuntana gewagt. Mein neues Beraldo-Rad und ich harmonieren super, das Extremo ist supersteif und agil. Jetzt verstehe ich, warum Roberto so unschlagbar schnell die Abfahrten nimmt. Die Zahlen des Trainingslagers stimmen auch: Wir konnten 2500 Kilometer und 33.000 Höhenmeter abspulen. Das nächste Trainingslager Anfang März wird dann schon etwas härter werden, was die intensiven Belastungen angeht, aber jetzt sind erst einmal die ersten Grundlagen gesammelt. |||||

„In diesem Winter mache ich das erste Mal in meinem Leben Kraft- und Athletik-Training.“