



Mit dem Rennrad durch Acker, Sand und Schnee? **Loris Rouiller**, **Judith Krahl**, **Lars Sommer** und **Timon Rüeegg** vom **Cyclocross-Radteam „Heizomat p/b Kloster Kitchen“** (v. links) beweisen, dass das geht.

Foto: PR

# Aktion und Power auf kleinstem Raum

**CYCLOCROSS** Mit dem Rennrad durch Matsch und Schnee – klingt verrückt, ist aber längst ein Sport mit Boomfaktor.

VON **ANDREA PITTSCH**

**GUNZENHAUSEN/REICHENSWAND** – Vor allem, weil ein fränkisch-bayerisches Team dafür sorgt, die Raddisziplin auch in Deutschland bekannter zu machen: Seit fünf Jahren mischt das **Cyclocross-Radteam „Heizomat p/b Kloster Kitchen“**, die vor allem von den Benelux-Ländern dominierte Szene auf. In diesem Jahr so erfolgreich wie nie.

So jung die Sportart klingt, so lange gibt es sie aber schon, erklärt Teamchef **Stefan Herrmann**, der hör- und spürbar für **Cyclocross** brennt; auch seine Jungs fahren schon. „Der Begriff ist modern, aber den Sport gibt es schon seit rund 50 Jahren.“ Damals sagte man halt schlicht „querfeldein“. Der Hintergrund sei ganz einfach: Ein Rennradler müsse und wolle sich ja auch im Winter belasten. So entwickelte sich **Gravel-Sport** als Radeln **ab** der Straßen im Sommer und **Cross** als Wintervariante, führt **Herrmann** aus. Beides werde auch im privaten Bereich beliebter, hat er den Eindruck: „Straßen sind einfach gefährlicher geworden mit dem Verkehr und da ist es abseits angenehmer.“

Und auch Rennrad-Profis würden **Cyclocross** lieben, weiß **Herrmann**: „So eine **Ausbelastung** erreicht man mit Fitness-Studio und so im Winter sonst nicht.“ Was macht den Sport also so besonders? „Da muss man mal sein Rad schultern, eine Treppe hoch, über eine Hürde drüber, wieder **draufspringen** aufs Rad, antreten“, sprudelt es aus ihm heraus. **Cyclocross** sei geprägt von kurzer **Power**, **Spritzigkeit** und extrem hoher **Radbeherrschung**. Denn der dem Rennrad ähnliche Drahtesel, der sich über verschiedene Reifenprofile an den Untergrund anpassen lässt, sei ja eigentlich nicht für Dreck und Gelände gebaut. „Wer das in der **U19** betrieben und gelernt hat, der kann sich besser quälen, sein Rad ganz anders auch auf der Straße abfangen oder mal locker über eine Verkehrsinsel hüpfen.“

## Fehler statt Funkverbindung

Das ist aber längst nicht alles, was **Cyclocross** nach Meinung von **Herrmann** auszeichnet: „Der Athlet ist

viel mehr selbst gefordert und muss mitdenken.“ Eine Funkverbindung zum Teamchef wie von der „Tour de France“ bekannt – Fehlanzeige. **Herrmann** könne nur Infos vom Streckenrand zurufen, den Rest müsse der Sportler selbst erledigen. „Da ist auch klar, dass Fehler passieren werden bei Entscheidungen“, betont **Herrmann**. Da lerne der Athlet, sich rasch wieder zu fokussieren. Deswegen seien auch Mentaltrainer in der Szene nicht unüblich. Denn: „Der Sportler muss das ganz schnell reparieren, weil er keine fünf Stunden Zeit hat wie auf der Straße.“

**Cyclocross-Wettbewerbe** seien nämlich keine stundenlangen Rennen von A nach B. „Wir fahren auf einer abgesperrten Strecke von zwei bis drei Kilometern; die Junioren kreiseln dort 45 Minuten und die Elite eine Stunde.“ **Herrmann** schwärmt von der Power, die dann zu sehen ist, unter anderem dank rasanter Abfahrten: „Da geht es schon mal mit 60 bis 70 km/h in einen Sandberg rein.“ Toll seien die Wettkämpfe nicht nur für die Fahrer, sondern auch für die Zuschauer. „Das Gelände ist immer gut einsehbar, man sieht das Feld halt fast die ganze Zeit und auf kleinem Raum viel Aktion.“

Welche Stimmung dann herrschen kann, zeigen die Rennen in den Benelux-Ländern, berichtet **Herrmann** mit glänzenden Augen: „Da kommen 50.000 Leute, es gibt riesige Zelte, Sport wird mit Event gekoppelt und das Ganze in 32 Länder ins Fernsehen übertragen.“ Um Weihnachten

herum sei die Hochzeit der Szene: „Da ist im **Cross-Sport** am meisten los.“ Auch in Deutschland. Doch: „Wir müssen noch lernen, die Bevölkerung richtig mitzunehmen.“ Noch sei **Cyclocross** hier eine Randsportart, bedauert **Herrmann**.

## Eine Frau ist Vorschrift

Es gibt aber eine Bundesliga mit 16 Veranstaltungen, bei denen teilweise auch ausländische Sportler teilnehmen können, wenn sie als **C1**- oder **C2-Rennen** ausgewiesen sind. „Dann sammelt man damit Punkte für die Welttrangliste.“ Da die Wettbewerbe meist Freitag und Samstag sind, lohne sich auch für nicht-deutsche Mannschaften die Anfahrt, sagt er. Für das Team „**Heizomat p/b Kloster Kitchen**“ hat sie sich gelohnt: Es räumte Gesamt- und Einzelwertung ab. Zusätzlich starteten die acht bis zehn Fahrer auch im Weltcup der **UCI**. „Da ist es Vorschrift, eine Frau im Kader zu haben“, erläutert **Herrmann**. Für die Franken kein Problem: Sie haben mit **Judith Krahl** die amtierende deutsche Meisterin in der Elite und mehrfache deutsche Meisterin der **U19** vorzuweisen, die in diesem Jahr ihre erste Saison in der Elite fährt. Daneben gehören zwei Elite-, vier **U23**- und ein Nachwuchsfahrer in der **U19-Klasse** sowie eine **U23-Fahrerin** zum Team.

Wer sich wundert, dass so viele Jungspunde dabei sind – die Anfänge der Mannschaft liegen im Nachwuchsbereich: „Wir haben Athleten aus der **U19** gesucht und unterstützt



Auf dünnen Reifen diesen Hang hinab, für **Fabian Eder** kein Problem.

Foto: Pia Novak

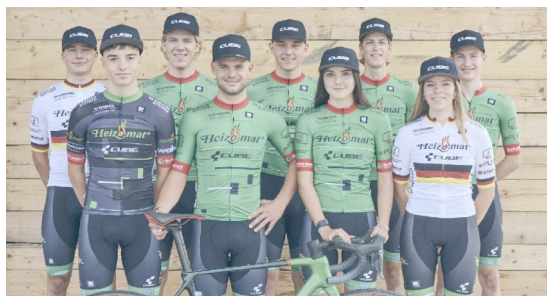
rigie amtierende Schweizer Meister **Timon Rüeegg** drei Runden in der Spitze mit Weltmeister **Mathieu** van der Poel. Danach meinte er völlig beeindruckt: „Ich kann aufhören.“ Das hofft **Herrmann** natürlich nicht, im Gegenteil: „Das ist ein zusätzlicher Schub, wenn sie mit festen Größen im **Cross-Sport** mitfahren.“

Damit das klappt, sei die Unterstützung von Sponsoren extrem wichtig. Einer davon ist das **Reichenschwander** Unternehmen **Kloster Kitchen**. „Wir wollten unsere Markensichtbarkeit bei neuen Zielgruppen ausbauen und die **Cross-Saison** ist passend zur Hochsaison unserer Ingwer-Produkte“, erklärt **Norbert Kessler**. Das Geld aus dem Nürnberger Land fließt nicht nur in die Fahrer. „Die sind zwar gefordert, aber das ganze Team muss stimmen“, klärt **Herrmann** auf. Und das Material.

## 20 Räder in einer Nacht

Rund 20 Räder haben die drei Mechaniker zu richten. „Manchmal müssen die nachts schrauben, wenn am nächsten Tag wieder Rennen ist.“ Auch währenddessen sind sie im Einsatz: Nach einer gewissen Distanz können die Räder nämlich gewechselt werden. „Die sind ja irgendwann nicht mehr fahrbar vor Matsch und Dreck.“ Dann heißt es, das Sportgerät schnell wieder sauber zu machen und erneut für einen flinken Wechsel bereitzustellen. „Abspringen, Rad greifen, ein Schritt, aufspringen und weiter“, beschreibt es **Herrmann** plastisch. Dazu braucht es Eltern und Betreuer, die Jacken und trockene Sachen parat haben oder zur Dopingkontrolle begleiten. „Das ist sehr umfangreich, aber ein spannendes Milieu.“

Eines mit Zukunftspotential, ist **Herrmann** überzeugt. „Der **Cross-Sport** bemüht sich darum, olympisch zu werden.“ Das Problem: Radsport habe im Winter keine Berechtigung. Daher gibt es nun auch Rennen auf Schnee. „Wir fahren immer, egal bei welchem Wetter, und das ist ja auch ein ökologischer Aspekt, dass wir unabhängig sind.“ Auch aufgrund dessen und wegen der Erfolge und Team-Entwicklung sagt **Stefan Herrmann** stolz: „Unser Weg ist der Richtige.“



Mit diesen Fahrern war das Team in der Saison 2023/24 unterwegs.

Foto: Gerhard Illig

Von 16 **UCI-Teams** ist „**Heizomat p/b Kloster Kitchen**“ der einzige deutsche Vertreter. **UCI**, das heißt, hier sind die Fahrer Profis. Bei **Herrmanns** Kader trifft das auf zwei Sportler zu. „Die leben davon.“ Alle anderen bringen vier bis fünf Stunden Training am Tag, das eigenständige Packen für die Wettkämpfe, Schule oder Beruf unter einen Hut. „Da muss man sich organisieren können“, lobt **Herrmann** und weiß: „Diese Personen sind auch in der Arbeitswelt mal sehr gefragt.“

Denn auch für sie gilt höchste Professionalität: „Früher ist man in der **U19** halt am Rad gesessen und hat mal gewonnen; jetzt wird da schon genau auf die Ernährung geachtet.“ Ohne professionellen Trainer mit Plänen und **Wattwerten** gehe es nicht mehr. Umso schöner ist es für **Herrmann**, die Entwicklung seiner Leute zu sehen. Da fuhr letztes der 25-jäh-