

*Interview mit Elias Hückmann, einem Schüler des Caspar
Vischer Gymnasiums und Mountain Bike Fahrer*



Elias Hückmann besucht im Schuljahr 2023/2024 eine 10te Klasse des Caspar Vischer Gymnasiums und ist außerdem seit 2022 fester Bestandteil des BIKE Junior Teams. Im folgenden Interview habe ich ihm einige Fragen zu seinem Trainingsalltag gestellt.

1. Wie oft trainierst du normalerweise pro Woche, um dich auf Wettkämpfe vorzubereiten?

Normalerweise trainiere ich 5-6 Tage in der Woche. Mein aktueller Stundenwochendurchschnitt liegt bei ca. 14h, dieser variiert, je nach Anzahl der Wettkämpfe und „Schulstress“. So gibt es manchmal 20h Wochen und nur 10h Wochen.

2. Welche Art von Training bevorzugst du am meisten?

Ich absolviere vier Trainingsarten. Grundlagentraining (=lange und „langsamer“ 2-5h), Intervalle (ca. 1,5-2h), Techniktraining und Krafttraining. Intervalle mag ich am meisten, da sie verhältnismäßig nicht besonders lange dauern und meist sehr „hartes“ Training sind.

3. Gibt es eine bestimmte Mahlzeit oder Snack, den du vor einem Rennen bevorzugst, um deine Energie zu steigern?

Hauptsächlich esse ich vor einem Rennen sehr kohlenhydratreiches Essen (Porridge, Reis oder Milchreis). Während dem Rennen „Gels“ (bestehend aus Zucker und Koffein)

4. Hast du bestimmte Gewohnheiten, die du vor einem Rennen befolgst, um dich mental vorzubereiten?

Spezielle Gewohnheiten habe ich nicht, viele Fahrer so auch ich, hören Musik beim Warmfahren und fokussieren sich somit auf das bevorstehende Rennen

5. *Wie gehst du mit Verletzungen oder Rückschlägen während des Trainings um?*

Mit leichten Verletzungen muss man gut umgehen können da diese leider häufig im Rennen als auch im Training vorkommen, ich persönlich hatte noch nicht besonders tragische Verletzungen.

6. *Gibt es eine bestimmte Strecke oder ein Gelände, das du besonders gerne trainierst, um deine Fähigkeiten zu verbessern?*

Das Gelände am Gardasee ist gut geeignet, da die Anstiege besonders lang sind und Wege gut ausgebaut sind. Kulmbach und Umgebung bieten aber auch einiges an guten Mountainbike Strecken und Anstiegen.

7. *Welche Ausrüstung oder Technik hat dir am meisten geholfen, deine Leistung im Mountainbiken zu steigern?*

Meine gesamte Technik/Ausrüstung bekomme ich gesponsort, so bezahle ich für extrem hochwertige und vorallem teure Ausrüstung kein Geld. Wenn also etwas aufgrund von Stürzen oder sonstigem kaputt geht, habe ich ein paar Tage später direkten Ersatz. Dadurch hab ich immer optimale Bedingungen im Rennen und Training. Auch der Einsatz von Leistungsmessern und Herzfrequenzsensor überprüft meine Daten während des Trainings, welche mein Trainer auslesen kann und somit meinen Trainingsplan optimal „maßgeschneidert“ für mich schreiben kann. All solche Dinge wirken sich insgesamt sehr Leistungssteigernd aus.

8. *Hast du einen Lieblingsmoment während des Trainings, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?*

Ich denke ich habe nicht einen besonderen Lieblingsmoment während des Trainings, aber ich habe mit meinen Team und Trainings Kollegen schon einige Erfahrungen und Erinnerungen gesammelt, so sind wir beispielsweise in Italien schon über die Autobahn mit dem Fahrrad gefahren, da wir uns verfahren hatten. Oder Begegnungen mit Wildschweinen im Wald bleiben auch immer in Erinnerung.

