

# Interview mit dem deutschen Juniorenmeister im Straßenradrennen Harry Kraft

Das Interview führte Michael Reuter

Der 18-jährige Radfahrer Harry Kraft besucht die 12. Klasse des Wirtschaftsgymnasiums der Willy – Helpach - Schule in Heidelberg und wohnt mit seinen Eltern und seinen 2 Geschwistern in Wieblingen. Er startet seit 2006 für den Athletik Club 1892 Weinheim und wurde im Juni Deutscher Juniorenmeister im Straßenrennen. Dadurch qualifizierte er sich für die Junioren Bahnrad WM in Kapstadt und erreichte dort bei seiner ersten WM einen hervorragenden 9. Platz in der Einerverfolgung über 3000m. Vom 3.10.- 5.10. startete er beim Bundesligafinale in Düsseldorf und hat dort zweimal die Einerverfolgung gewonnen. Mit der Mannschaft belegte er den 4. Platz.

## Wie und wann bist du zum Radsport gekommen?

Zum Radsport bin ich durch meinen Vater gekommen, der seit mehr als 15 Jahren hobbymäßig Rad fährt. Als ich 10 war, stellte er mich dem ehemaligen Olympiasieger und Weltmeister Günther Haritz vor, der ein Radsportgeschäft in Leimen betreibt. Er hat mich mit zu einem Training in einer Jugendgruppe genommen und ich habe danach eigentlich nur aus Höflichkeit gesagt, dass ich weitermachen werde. Mein erster Verein war in St. Ilgen. Nachdem sich der Verein aufgelöst hatte, habe ich mich für einen Wechsel zum Athletik Club Weinheim entschieden. Durch gesteigerten Fleiß und Ehrgeiz und durch die Tatsache, dass das Training fester Bestandteil meines Lebens wurde, konnte ich mich dort im Laufe der Zeit kontinuierlich steigern und habe 2007 den Sprung in die Jugendnationalmannschaft geschafft. Dies verhalf mir dann natürlich zu hochkarätigeren Rennen.

## Wie oft trainierst du pro Woche und was sind die Hauptinhalte?

Ich habe fünf bis sechs Trainingseinheiten à 2,5 bis 3 Stunden pro Woche. Im Radsport kommt es weniger auf die Technik an als in anderen Sportarten. Daher sind die Trainingseinheiten sehr intensiv und man muss auf seinen Körper hören und ihm zwischendurch auch

ein wenig Ruhe gönnen. Im Moment bin ich gerade in einer 4-wöchigen Trainingspause, um den Kopf frei zu bekommen, da der Radsport psychisch sowie physisch sehr belastend ist. Los geht das Training mit einer KLD (Komplexen Leistungsdiagnostik) und einem Ergometertest mit Laktatmessung zur Bestimmung der verschiedenen Schwellenbereiche. Der erste Bereich ist die Grundlagenausdauer, die 90% des Trainings ausmacht. Der zweite Bereich ist der Entwicklungsbereich, der bei 80 bis 90% der maximalen Herzfrequenz liegt. Bei mir sind das zwischen 185 und 190 Schläge pro Minute. Der dritte Bereich ist der so genannte Spitzenbereich, der die volle Belastung misst. Dies wird hauptsächlich durch Zwischensprints gemessen. Hauptinhalt und Hauptmesswert ist jedoch die Grundlagenausdauer, die auch in der anschließenden Aufbauphase den Großteil des Trainings ausmacht.

## Wie sieht dein Training im Winter aus?

Im Winter ist das Training abwechslungsreicher, da wir zweimal pro Woche ins Fitnessstudio, dreimal pro Woche aufs Rad und einmal pro Woche laufen oder schwimmen gehen. Im Sommer trainieren wir eigentlich ausschließlich auf dem Rad, da es die Wetter- und Lichtbedingungen zulassen. Im Sommer ist es einfacher nach der Schule noch aufs Rad zu steigen, da es noch etwas länger hell ist. Im Winter wird das manchmal zeitlich schon knapp. Daher fahre ich im Winter unter der Woche auch nur ca. 80 km unter der Woche während es am Wochenende schon mal 100 bis 150 km werden können. Insgesamt fahre ich im Winter aufgrund des Vorbereitungstrainings jedoch mehr als im Sommer und komme auf mehr als 250 km pro Woche.

## Radfahren wird in den Medien oft als „Dopingsumpf“ bezeichnet. Gibt es dieses Problem auch bei den Junioren?

Doping ist natürlich grundsätzlich ein Problem. Ich finde es schade, dass im-



mer so negativ berichtet wird. Im Radsport wird mit vielen Kontrollen und Präventionsmaßnahmen sehr gut dagegen vorgegangen. Der Radsport ist die am meisten kontrollierte Sportart der Welt. Ein weiteres heikles Thema sind die anderen Grenzwerte wie zum Beispiel beim Skilanglauf, bei denen ein höherer Hämatokritwert erlaubt ist. Ich persönlich wurde schon oft kontrolliert jedoch hauptsächlich bei größeren Erfolgen, da die Kontrollen ansonsten zu teuer wären. Ich will einen sauberen Sport betreiben und gegen saubere Sportler gewinnen, oder auch verlieren. Das Problem ist meiner Meinung nach bei den Junioren nicht so akut wie bei den Männern, da bei uns nicht so viel Geld dahinter steckt. Dennoch muss man Doping auch im Juniorenbereich als Problem betrachten und ernst nehmen.

## Du bist deutscher Juniorenmeister im Straßenradrennen. Was gefällt dir besser, Straße oder Bahn und was ist der Hauptunterschied?

Prinzipiell geht jeder gute Bahnradfahrer auf die Straße, um sich den Druck und die Leistung zu holen. Zum Beispiel hat sich Roger Kluge (Silbermedaille in Peking) viel über Straßenrundfahrten vorbereitet. Die schnellen Teile in der Ebene sind eine sehr gute Ergänzung zum Training auf der Bahn. Das Training von Kurzsprintbahnfahrern unterscheidet sich jedoch grundlegend, da diese viel Zeit im Krafraum verbringen und eine ganz andere muskuläre



Belastung haben. Allgemein ergänzen sich Straße und Bahn ziemlich gut und ich denke, dass es als Radfahrer generell wichtig ist, beides zu fahren, da es besonders im Jugend- und Juniorenalter zur Ausbildung gehört und die Spezialisierung erst bei den Männern erfolgt. Ich persönlich fahre beides gerne. Um sich leistungsmäßig weiter zu entwickeln, ist es meiner Meinung nach sehr sinnvoll beides zu fahren.

### **Ende Juli warst du bei der Junioren WM in Kapstadt. Was waren die Eindrücke deiner ersten WM?**

Vor der WM haben wir uns mit der Nationalmannschaft 10 Tage in Erfurt vorbereitet. Im Anschluss sind wir mit dem ganzen Material von Frankfurt über Johannesburg nach Kapstadt geflogen. Leider hat es bei der Ankunft 9°C gehaut und es regnete. Danach hatten wir jedoch mit 20° C ideale Bedingungen. Am Anfang war es sehr interessant, den anderen Nationen bei der Vorbereitung zuzuschauen und zu sehen, welches Material sie benutzen. Wir sind 4 Tage vor dem Wettkampf angereist, was eigentlich sehr wenig ist. Da es jedoch keine Zeitverschiebung zur mitteleuropäischen Zeit gibt, traten keine Probleme auf. Ich hatte dann bei meinem Wettkampf das „Glück“, gleich samstags am ersten Tag meinen Lauf in der Einzelverfolgung zu haben. Es waren insgesamt 20 Läufe und ich bin im zweiten Lauf gegen einen Japaner gefahren. Anfangs wusste ich nicht, was die Zeit wert ist, da ich eigentlich mit 3:32 min relativ weit weg von meiner Bestzeit (3:26min) war. Jedoch war es eine provisorisch überdachte Halle mit Betonbahn und

es war relativ kalt. Ich habe dann mit meinen Eltern von der Tribüne die anderen Läufer angeschaut und da alle langsamer waren als üblich, kam ich am Ende auf den 9. Platz und damit waren der Bundestrainer und ich sehr zufrieden.

### **Welche Erfahrungen hast du neben deinem Wettkampf sammeln können?**

Am Sonntag war ich beim Teamwettbewerb, bei dem ich als Ersatzmann eingeplant war und habe meine Teamkollegen angefeuert. Montags hatte ich dann Zeit, mit meinen Eltern bei angenehmen 20°C und Sonne die Innenstadt von Kapstadt mit der berühmten Watergate anzuschauen. Meine Eltern hatten ein Auto gemietet und mich abgeholt. Das war eine sehr willkommene Abwechslung, da wir mit der deutschen Mannschaft eigentlich nur vom Flughafen zum Hotel und von dort zur Radrennbahn gependelt sind. Dabei sind wir auch an den Slums vorbeigefahren, was teilweise sehr schockierend war. In den öffentlichen Bussen ist der Fahrer zum Beispiel durch Panzerglas und eine dicke Tür wie in einem Käfig geschützt. In der Innenstadt hat man davon aber nichts gemerkt, da hier hauptsächlich Touristen unterwegs sind. In Südafrika ist das Gefälle zwischen reich und arm sehr groß und überall zu spüren.

### **Was sind deine weiteren Ziele?**

Da es noch nicht sicher ist, ob ich in den Männerkader der Nationalmannschaft übernommen werde, will ich mich zunächst weiterhin auf mein Team Bergstraße konzentrieren, da es erstens eine sehr gut organisierte Bundesligamannschaft ist und zweitens in der Nähe liegt. Ich hätte zwar als deutscher Meister die Möglichkeit gehabt in ein Jungprofiteam zu wechseln, habe es aber unter anderem auch wegen der Schule nicht getan. Jetzt werde ich erstmal 4 Jahre in der U23 Klasse starten und versuchen, mich bestmöglich weiter zu entwickeln. Nach dem Abi werde ich dann eventuell versuchen, in einem Jungprofiteam unterzukommen. Zunächst werde ich jedoch mit meinem sehr guten Team weiterarbeiten und mein Abi machen, das für mich einen sehr hohen Stellenwert hat. Mit einem guten Abi gibt es danach mehrere Möglichkeiten. Man kann zum Beispiel ein Jahr nichts machen und sich ganz auf den Sport konzentrieren oder man

macht Zivi und fährt danach noch eine Saison. Wahrscheinlich will ich danach dann studieren, wobei man nie weiß, was noch alles passieren wird.

### **Inwiefern unterstützen dich deine Eltern und deine Freunde bei der Ausübung deines Sports?**

Meine Eltern sind auf jeden Fall ein großer Teil meines Erfolgs, da man zu Rennen oftmals länger als eine Autostunde unterwegs ist. Im Juniorenbereich werden zwar oft Fahrgemeinschaften gebildet, so dass die Eltern nicht bei jedem Rennen dabei sein müssen, aber ohne die Unterstützung der Eltern wäre die Ausübung meines Sports nicht möglich. Mein Vater unterstützt mich zum Beispiel, wenn ich neues Material brauche. Mit meinen Kumpels ist das so eine Sache. In der vierwöchigen Winterpause kann ich das Leben mit meinen Freunden richtig genießen. Aber gerade während der Saison muss ich sehr oft am Wochenende absagen, da irgendwo ein Rennen stattfindet. Im Winter ist das ein bisschen einfacher, da man zwar am Wochenende trainiert aber trotzdem noch Zeit hat, abends wegzugehen. Meine Freunde akzeptieren das jedoch und verschieben dann auch schon mal Termine.

### **Für die WM warst du drei Wochen unterwegs, und das während der Schulzeit. Wie lässt sich dein Sport mit der Schule vereinbaren?**

Meine Schule ist Eliteschule des Sports; sie nimmt mir sehr viel Arbeit ab und kommt mir entgegen. Zum Beispiel gibt es die Möglichkeit vom Sportunterricht befreit zu werden. Dadurch komme ich früher heim und kann so mehr Zeit auf dem Fahrrad verbringen. Das ist besonders im Winter sehr wichtig, weil die Tage kürzer sind. Außerdem habe ich die Möglichkeit, Nachhilfeunterricht in Mathe, Spanisch und Englisch zu bekommen, was für mich sehr wichtig ist. In meiner vorigen Schule gab es da viel mehr Probleme. Unsere Direktorin ist jedoch sehr bemüht, den Sportlern entgegen zu kommen und auch die Klassenlehrer nehmen bei Klausuren Rücksicht und bieten Nachholklausuren an.

### **Vielen Dank, lieber Harry, für das Interview und viel Erfolg beim Erreichen deiner sportlichen sowie deiner privaten Ziele.**

Fotos GES