



BMX-Rennen

SPENGER MORET / AIR TEAM

TRENDSPORT

„Mit dem Kopf voran“



BMX-Fahrer Luis Brethauer, 19, über seine Vorbereitung auf Olympia und Bodychecks in der Steilkurve

SPIEGEL: Sie haben sich für die Olympischen Spiele in London qualifiziert, als erster Deutscher in der Disziplin BMX. Was bedeutet das für Sie?

Brethauer: Das ist ziemlich krass. Mein Ziel ist mindestens das Halbfinale. Noch wichtiger ist mir aber, dass ich die Chance nutze, um BMX als richtigen Sport in Deutschland bekannt zu machen.

SPIEGEL: Wie läuft so ein Rennen ab?

Brethauer: Acht Fahrer treten gegeneinander an. Beim Start stehen wir am Hang einer acht Meter hohen Rampe.

In den ersten zwei Sekunden beschleunigen wir auf 60 Stundenkilometer, es geht über einen Kurs aus Sprüngen und Steilwandkurven. Wir treten kräftig in die Pedale, mit einer solchen Frequenz, dass wir aussehen wie Nähmaschinen auf zwei Rädern.

SPIEGEL: Was entscheidet über Sieg und Niederlage?

Brethauer: Es ist wichtig, sich am Start die beste Position im Feld zu sichern. Wer den Start vermässelt, hat aber immer noch Chancen auf Überholmanöver. Unser Sport ist, nun ja, kontaktfreudig. Wir fahren schon mal die Ellbogen und Schultern aus. Es kommt vor, dass dich ein Bodycheck in der Steilkurve oder im Flug trifft.

SPIEGEL: Tut das auch mal richtig weh?

Brethauer: Vergangenes Jahr bin ich übel zu Boden gegangen, mit dem Kopf voran. Ich war bewusstlos, blieb aber unverletzt. Wenn ein Sprung misslingt, kann es sein, dass du im Gegenhang landest. Das ist wie ein Crash in eine Mauer. Es gab schon Schlüsselbeinbrüche und innere Verletzungen.

SPIEGEL: Wie sieht Ihr Training aus?

Brethauer: Ich trainiere vor allem Ausdauer, Maximalkraft, Sprungkraft und Schnellkraft. Im Winter mache ich lange Sprints auf dem Rad, bis zu 30 Sekunden Vollgas. Danach hänge ich völlig fertig über dem Lenker. BMX ist ein ernster Funsport. Vor Olympia trainiere ich 30 Stunden pro Woche, ich gehe zur Ernährungsberatung und zum Mentaltrainer. Es ist das komplette Paket eines Olympioniken.

QUERSCHNITT

Spannendes Ende

Die Halbzeitansprache der Trainer bei einer EM scheint zu wirken – statistisch betrachtet fällt zwischen der 52. und 57. Minute in rund jedem vierten Spiel ein Tor. SPIEGEL-Dokumentare haben 136 Treffer aller 60 EM-Ausscheidungsspiele seit 1960 ausgewertet, in fünfminütige Einheiten gebündelt und die Torwahrscheinlichkeit errechnet. Zwischen der 12. und 17. Minute liegt sie demnach nur bei 1,7 Prozent. Spannend wird's zum Schluss – zwischen der 85. und 90. Minute landete der Ball in fast jedem vierten Spiel im Netz.

