

Reportage

VON
ULRICH HEMPEN



Trainieren bis zum
Abwinken: Olaf Nützsche
keucht das dritte Mal den
Tosmarberg hinauf.

Fotos: Kaiser (2), Hempen

„Warum tue ich mir das an?“

Von Oberammergau zum Gardasee:
Vor Olaf Nützsche liegen 600 Kilometer und
20 000 Höhenmeter. Gemeinsam mit der „Lokomotive
aus der Steiermark“ startet er beim Transalp-Rennen.
Allein die Vorbereitung ist eine Tortur.



Nützsches Partner Klaus Reinisch – ein Ur-Österreicher, der gern die „Steirische“ auspackt.



Leistungsdiagnostik: Olaf Nützsche schnappt nach der Tortur auf dem Ergometer nach Luft.



Die Teammechaniker Ernst Schaper (links) und Wolfgang Horn machen Nützsches Mountainbike fit für den Transalp.

Der Schweiß läuft in Strömen. Olaf Nützsche keucht auf dem Mountainbike den Tosmarberg bei Diekholzen hoch. Bereits zum dritten Mal. Wenigstens scheint die Sonne. Ein Wanderer grüßt, ein Bussard fiept, ansonsten schwitzt Nützsche allein vor sich hin. Ein paar Runden wird er noch drehen, dann ist Schluss für heute. Morgen geht es in den Harz. Zwei-, dreimal den Brocken hinauf. Wieder fünf Stunden auf dem Rad.

„Aber das ist gar nichts“, sagt Nützsche. Was in zwei Wochen auf ihn zukommt, sprengt alles Dagewesene: der Transalp. Das ist ein Rennen in sechs Ketten quer durch die Alpen. Gestartet wird in Oberammergau. Es geht Richtung Imst, durch Südtirol und bis an den Gardasee – Ziel ist Riva del Garda.

Olaf Nützsche hat Muffe. Das ist ungewöhnlich. Rennen sind für den 42-Jährigen sein Alltag. In der Saison fährt er bald jede Woche eines. „Aber dieser Transalp!“, sagt Nützsche und zieht Luft durch die Zähne, dass es zischt.

Frisch geduscht schaut er nach dem Training in der Werkstatt des Mountainbike-Bundesligisten Rapiro Racing Bad Salzdetfurth vorbei. Nützsche ist Teamchef der Mannschaft. Ein schwerer, leicht süßlicher Geruch liegt in der Luft. Kettenöl. Der frühere Pferdestall wurde mit Parkett ausgelegt. Fahrräder hängen an den Wänden, Schläuche, Radmantel und Werkzeug gibt es noch und nöcher. Fast unbemerkt lagern in drei Regalen ein paar Kisten Rotwein. „Wir sind ja nicht nur zum Spaß hier“, meint Wolfgang Horn. Er und Ernst Schaper sind die Mechaniker von Rapiro Racing. Sie peppen gerade Nützsches Mountainbike auf. Neue Bremsen, neue Kette – alles für den Transalp.

Nützsche setzt sich und rutscht nervös auf dem Stuhl hin und her. „Auf was habe ich mich da bloß eingelassen?“

Ganz einfach: auf 586 Kilometer durch Europas größtes Gebirge. 19 200 Höhenmeter muss er überwinden. Er wird quasi viermal den Mont Blanc hinauffahren – über enge Wanderpfade, Buckelpisten und Schotterwege. Nützsche lacht und schüttelt gleichzeitig den Kopf.

Er steht ohnehin fast immer voll im Saft. Auf dieses Rennen bereitet er sich aber noch intensiver als sonst vor. In den vergangenen Wochen verringerte der 42-Jährige sein Gewicht um vier Kilo und seinen Körperfettanteil um mehr als zwei Prozent. Obwohl er schon vorher Top-Werte hatte. Der Hannoveraner Leistungsdiagnostiker Gerald Schneider hat genaue Trainings- und Ernährungspläne erstellt. „Ich ess“ eigentlich auch gern mal „nen Keks“, sagt Nützsche. Momentan darf er nicht.

Wieder rinnt Schweiß. Diesmal in Schneiders Praxis. Nützsche strampelt auf dem Ergometer. Nach einer guten halben Stunde hat er die 460-Watt-Grenze erreicht. Rund 40 Sekunden hält er noch durch, dann ist Feierabend. Nützsche schließt die Augen und keucht. Eigentlich ist er zu groß und zu schwer für einen Mountainbiker. Zu viel Muskelmasse.

Neben Schneiders Analyse gibt es weitere Indikatoren, was die Fitness angeht. „Mütter und Schwiegermütter“, sagt Nützsche grinsend. Wenn Mutter oder Schwiegermutter behaupten, dass der Junge gut aussehe, weiß Nützsche, dass er dringend acht Kilo abnehmen

muss. „Wenn sie aber meinen, ich bin so blaß und mager, dann bin ich topfit.“

Beim Transalp wird er nur das Allernötigste am Mann haben. Ersatzschläuche unterm Sattel, mitsamt einer kleinen, feuerzeuggroßen Druckluftkartusche zum Reifenpumpen. In der Trikotkassette stecken ein paar Powergels, am Fahrradrahmen die Trinkflaschen.

Sollt ihm fernab von einer Verpflegungsstation die Schläuche ausgehen, gibt es nur noch eines. Soviel Gras wie möglich aus der Erde reißen, das Zeug zwischen Felge und Mantel stopfen und weitertreten. „Das tut es für eine Weile. Bislang bin ich immer angekommen.“

Gefahren wird der Transalp mit einem Partner – sozusagen im Zweier-Team. Nützsche startet mit Klaus Reinisch, einem gebürtigen Österreicher. Der Ur-Typ holt abends nach dem Rennen gern die „Steirische“ heraus und sorgt mit der Harmonika für Stimmung. Reinisch gehört zu Rapiro Racing und lebt wegen des Jobs mittlerweile im Saualand. In der Szene wird er „Lokomotive“ gerufen. „Da weißte Bescheid. Der tritt und tritt und tritt. Und Klaus will beim Transalp aufs Treppchen“, sagt Nützsche. Er stöhnt leise. Das erhöht noch einmal den Druck. Die Konkurrenz in den Alpen wird groß. Auch Fahrer wie der ehemalige Radprofi Udo Bölts (früher Team Telekom) sind am Start.

Mountainbiking ist das Leben des ehemaligen Fußballers Nützsche. Er ist Teamchef der Bundesliga-Mannschaft,

düst ständig wegen irgendwelcher Rennen quer durch die Republik und organisiert zwischendurch noch Deutsche Meisterschaften. Oder er stapft mal wieder in Gummistiefeln und mit Motorsäge durch den Birkpark in Bad Salzdetfurth, um die Strecken zu präparieren. „Lebe ich meinen Traum? Schon irgendwie“, sagt er. Er schaut zu seinen Mechanikern Wolfgang Horn und Ernst Schaper. „Die Mannschaft ist zur zweiten Familie geworden.“ Mit den Finanzen ist es manchmal schwer. Mountainbiking gehört nicht zu den populärsten Sportarten. „Klar kann ich nicht mit Geld um mich werfen. Aber wir haben gute Sponsoren, die wenig Druck machen“, sagt Nützsche. Nützsches „erste“ Familie lebt zum Teil in Ostdeutschland. Auch er selbst wird in der DDR groß. 1993 kommt er aus der Niederlausitz nach Hildesheim und baut mit seiner Frau Doreen in Sehlen ein Haus. Neulich feierte die Gattin Geburtstag – aber Nützsche war wieder in Sachen Sport unterwegs. Doreen nahm es gelassen. „Sie kennt das ja nicht anders“, meint Nützsche. Manchmal sieht man die beiden eine gemeinsame Runde drehen: Doreen auf dem E-Mountainbike, er ohne Motor.

Nützsche hat es schon wieder eilig. Der 42-Jährige muss nach Wehrstedt. Der Camper, den ein Gönner stellt, wird mit Sponsoren-Logos beklebt. Zu viert werden sie während des Transalps in dem Wohnmobil übernachten: Reinisch, Nützsche sowie die Betreuer Alex Rebs und Mariella Schlodder.

Während der Fahrt nach Wehrstedt macht er wieder diese Zischlaute. „Was das wohl alles wird?“, sagt er und wirkt dabei angespannt. Wenn man ihn fragt, warum er sich den Transalp überhaupt antut, antwortet er: „Weil Klaus Reinisch mich als Partner haben wollte.“ Er weiß selbst, dass das nur die halbe Wahrheit ist. Olaf Nützsche will es einfach wissen. Er möchte diese Tortur schaffen. Das ist der Grund.

Sportredakteur Ulrich Hempen bei der Leistungsdiagnostik: „19,6 Prozent Körperfettanteil? Okay, Gouda hat mehr“

HANNOVER. Zunächst werde ich mit unangenehmen Wahrheiten konfrontiert. Außerdem spannt die Maske. Ich fühle mich wie vor einer OP – Narkose oder so. Bin gemeinsam mit dem Mountainbiker Olaf Nützsche bei der Leistungsdiagnostik im MSG-Zentrum Hannover. Nützsche bereitet sich auf den Transalp vor (siehe oben) und lässt sich von Leistungsdiagnostiker Gerald Schneider genaue Trainings- und Ernährungspläne erstellen. Ich will das Ganze auch mal ausprobieren. Meine Leistung messen, das kann eigentlich nicht schaden. Ich soll gleich aufs Ergometer steigen.

Aber zurück zu den unangenehmen Wahrheiten. Die erste ereilt mich auf der Waage: 83,6 Kilogramm („Shit, zugenommen“). Mein Bauchumfang misst 91 Zentimeter, und mein Körperfettanteil liegt bei 19,6 Prozent. „Gut, Gouda hat mehr“, denke ich. Außerdem bin ich schon 46.

Zu Gerald Schneider kommen Profis wie die Handballer der TSV Hannover-Burgdorf. Die müssen ständig wissen, wie belastbar sie sind. Aber auch gewöhnliche Leute lassen sich testen. Manche aus medizinischen Gründen, manche, weil sie einfach fit werden wollen. Gerald Schneider sagt ihnen dann, was zu tun ist.

Leistungsdiagnostik gemeinsam mit einem Leistungssportler kann frustren. Nützsche (42) ist Lizenzfahrer. Ich selbst sattle, wenn es gut läuft, zweimal die Woche mein Mountainbike.

Nützsche misst 1,85 Meter (zwei Zentimeter mehr als ich). Er hat einen Bauchumfang von 80 Zentimetern, einen Körperfettanteil von 8,1 Prozent (11,5 weniger als ich) und wiegt 77,5 Kilo (6,1 weniger).

Bevor es losgeht, wird meine Lungenkapazität gemessen. Lunge testen ist für einen Raucher immer ein komisches Ge-

fühl. Das schlechte Gewissen drückt auf den Solarplexus.

In meiner Maske stecken drei Schläuche – sie führen zu den Messgeräten. In der Mitte der Maske gibt es eine breite Öffnung zum Atmen. Habe das Gefühl, dass ich nicht wirklich frei Luft holen kann. „Rein subjektiv, das meinen viele“, sagt Schneider. Ich soll volle Pulle ein- und ausatmen. Das Gerät zeigt meine maximale Lungenkapazität an.

Es geht los. Auf dem Ergometer trete ich erst mal 100 Watt – watt locker. Fühle mich gut. Die Maske behalte ich auf. Durch die Schläuche wird meine Atmung überwacht. So kann bestimmt werden, bei welcher Belastung die Lunge noch ausreichend Sauerstoff in den Kreislauf bringt. 125 und 150 Watt sind ebenfalls kein Problem. Der Puls liegt bei 133.

Ich soll eine gewisse Trittfrequenz einhalten. Diese stete Steigerung und

dabei die Geschwindigkeit nicht zu verringern, gerade das ist das Fiese. 175 Watt, der Puls steigt auf 150. Langsam bildet sich Schweiß auf der Stirn, dann 175 Watt. Gut 25 Minuten bin ich jetzt auf dem Ergometer. 200 Watt – alles okay, so könnte ich eine Weile durchhalten. Kaum habe ich das gedacht, springt das Gerät auf 225 hoch. Es fällt mir merklich schwerer – habe schließlich schon einiges in den Beinen. Aus den einzelnen Schweißperlen werden Rinnale. „Weiter!“, fordert Schneider mich auf. Alle paar Minuten pikst er mich mit einer Mini-Klinge ins Ohr. Blut abnehmen. Er misst meine Laktatwerte. Auch ein Indikator, wie viele Reserven ich bei welcher Belastung noch habe. 250 Watt, mein Kopf glüht, der Puls ist auf 170, die Oberschenkel schmerzen. „Los, ein paar Sekunden noch!“ Ich trete, hole das Letzte aus mir heraus, bis es nicht mehr geht. Schluss, Aus, Ende.



Das schlaucht, und obendrein nimmt Gerald Schneider HAZ-Sportredakteur Ulrich Hempen auch noch ständig Blut ab.

Es dauert eine Weile, bis sich der Puls wieder normalisiert hat. Schneider erklärt mir, dass ich einen ähnlichen Leistungskurvenverlauf wie Nützsche habe. „Potzblitz!“, denke ich – es folgt die Ernüchterung. Freilich sei das Ergometer bei Nützsche anders eingestellt gewesen. Er trat schon früh 250 Watt und hielt bis 460 durch. Aber Schneider beruhigt mich: „Ist doch in Ordnung. Deine Werte liegen alle völlig im normalen Bereich. Das Herz arbeitet prima.“ Um mein Idealgewicht zu erreichen, empfiehlt er mir, vier Kilo abzunehmen und meinen Körperfettanteil von 19,6 auf 14 Prozent zu reduzieren. Normalerweise würde er jetzt einen Ernährungs- und Trainingsplan erstellen. Aber ich bin heute nur Versuchskaninchen.

Fazit: Das Ganze lohnt sich für jeden, der es genau wissen will. Und das mit der Maske sieht viel schlimmer aus, als es ist.