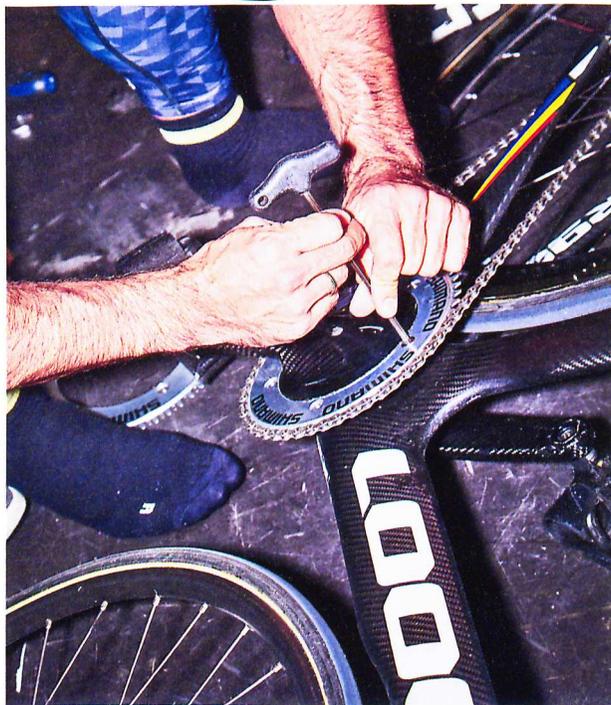


Trainingsbesuch



**DIESMAL:
MAXIMILIAN LEVY,
BAHNRADFÄHRER**

Es ist früher Nachmittag. Maximilian Levy, vierfacher Weltmeister und dreifacher Europameister im Bahnrad, trainiert heute im Berliner Velodrom. Die langsamste Einheit hat er bereits hinter sich: das Aufwärmprogramm. Oder wie sein Trainer sagt: „Vorher machst du piano.“ Eine Viertelstunde radelt er mit gemächlichen 25 km/h durch die frisch renovierte Arena. Eine kurze Tempoerhöhung zum Abschluss und Pause. Die wenigen Minuten der Erholung sind wichtig. Der Körper darf nicht überbelastet werden. Doch Levy hat andere Sorgen. „Ich bin froh, wenn ich gesund nach Hause komme“, sagt er. Anfang des Jahres stürzte er im Training, wegen eines Reifenplatzers. Er brach



sich das Schlüsselbein. Zehn Tage später stand er beim Berliner Sechs-Tage-Rennen wieder auf der Bahn. Nun bereitet er sich auf die Europameisterschaft vor. Kurz vor Wettkämpfen wird das Training individueller, allerdings nicht intensiver. „Der Motor muss am Laufen bleiben“, sagt sein Trainer. Doch es gibt auch ein Leben abseits der Bahn. Kraft- und Straßentraining gehören ebenso dazu. Liebste Übung im Krafraum: die Kniebeuge. Das Anwinkeln

der Beine simuliert die Sprintposition und sorgt für Stabilität. Auf der Straße wird viel Kondition gebozt, um eine gute Basis für die Turniere zu schaffen. Nach dem Warm-up ist Levy auf Betriebstemperatur. Das Tempo kann angezogen werden. Ein lautes Prusten entweicht dem Olympiazweiten von London. Sein Startsignal für den Sprint. Mit 65 km/h jagt er um die Kurven. Gerade mal 30 Sekunden, dann ist die doppelte Bahnumrundung schon



vorbei. Worte kommen danach keine aus seinem Mund. Die schwere Atmung lässt seinen Körper beben. Nun heißt es wieder: Regeneration. Nach 25 Minuten Pause folgt die gleiche Prozedur: Prusten, Sprinten, Sprachlosigkeit und Pause. Gemeinsam mit Levy trainieren zwei Nachwuchstalente. Sein Tempo liegt für die beiden in weiter Ferne. Sie lernen vom Weltmeister. Der hat gerade ganz andere Probleme. Er kramt in seinem Rucksack, auf der Suche nach einem Kettenblatt. Per Schraubenzieher muss das Blatt gewechselt werden. Denn einen Nachteil hat ein Bahnrennrad: Es hat keine Gangschaltung.

5 FAKTEN

| | |
|--------------------------|--------|
| Trainingsstd./Woche | ca. 30 |
| Stürze/Jahr | max. 1 |
| Kilometer/Jahr | 12 000 |
| Knochenbrüche/Karriere | 6 |
| Medaillen in der Vitrine | 50 |



+++ College-Football, Louisville gegen Kent State. Die Gastgeber führen mit 21:0, als ein Eichhörnchen den Rasen entert, sich unter dem frenetischen Beifall der Zuschauer unaufhaltsam Richtung Endzone nähert und einen „Touchdown“ erzielt. Und was ist das inoffizielle Maskottchen von Kent State? Eben. Ein Eichhörnchen. Zählte trotzdem nicht. +++ Wrestling-Legende Ric Flair, „The Dirtiest Player in the Game“, tonte unlängst, er habe im Lauf seiner Karriere mit 10 000 Frauen geschlafen. Daraufhin meldete sich seine Verlobte Wendy Barlow via Facebook zu Wort: „10 001.“ +++