



» ES IST EINFACH NOCH NICHT VORBEI «

Claudia Lichtenberg, eine der besten Bergspezialistinnen, geht in ihre letzte Saison. Die 31-jährige Münchnerin, 2009 unter ihrem Mädchennamen Häusler Siegerin des Giro d'Italia der Frauen, spricht über ihre große Momente und ihre Zukunftspläne

INTERVIEW
Andreas Kublik

FOTOS
Nadine Rupp

TOUR Claudia, Sie haben öffentlich angekündigt, dass Sie 2017 Ihre letzte Saison bestreiten wollen. Sie sind jetzt 31, warum reicht es bald mit dem Radsport?

LICHTENBERG Ich glaube, meine Entscheidung ist ziemlich fix. Es kommt jetzt so langsam die Zeit, in der ich darüber nachdenke, Kinder zu haben. Ich bin jetzt zwei Jahre verheiratet. Irgendwann will man mehr im Leben haben als immer nur Radfahren. Nach mehr als zehn Jahren freue ich mich irgendwie auf was Neues.

Warum war es Ihnen so wichtig, genau diese eine Saison noch zu bestreiten?

Nach Olympia habe ich das zusammen mit meinem Mann so entschieden. Ich hatte für mich das Gefühl: Es ist einfach noch nicht vorbei. Schon während der zurückliegenden Saison hatte ich darüber nachgedacht, ob ich gleich aufhören soll. Aber ich wollte einfach bewusst alles als ein letztes Mal wahrnehmen. Und natürlich hat es auch eine Rolle gespielt, dass ich noch einmal ein gutes Angebot von Wiggle hatte.

Waren die Olympischen Spiele in Rio die größte Enttäuschung Ihrer Karriere? Sie hatten eine einmalige Medaillen-chance auf

dem schweren Olympiakurs – waren dann aber von einer Krankheit entkräftet chancenlos und kamen nur auf Platz 31. Ich hatte mich so sehr auf das Rennen gefreut. Nachdem ich mir die Strecke ein Jahr zuvor angesehen hatte und wusste, dass sie mir liegt, habe ich angefangen, mich wirklich genau darauf vorzubereiten. Ich war dadurch den ganzen Winter sehr motiviert und habe das Jahr schon darauf abgestimmt. In der Saisonplanung war Rio sicher das Nonplus-ultra. Wenige Tage vor dem Wettkampf bin ich im Training den Berg in Rio regelrecht raufgeflogen und habe mich super gefühlt. Doch zwei Tage vor dem Rennen hing ich mit einem Magen-Darm-Infekt nur auf der Toilette und konnte auch am Tag vorher nur ein bisschen Brot essen. Und dann lief dieses Rennen dermaßen enttäuschend.

War diese Enttäuschung auch ein wichtiger Grund, dieses Jahr weiterzumachen?

Ja, ich möchte gerne noch mal zeigen, dass ich das doch draufhabe. Und es gab noch einen sehr privaten Grund: Mein Vater ist nach langer, schwerer Krankheit kurz nach den Olympischen Spielen gestorben. Ich hatte ihn zuvor jeden Tag im Krankenhaus

besucht – man fährt dann nicht unbeschwert trainieren. Und deshalb war der Sport während der Olympischen Spiele für mich persönlich auch nur eine Nebensache. Aber unter solchen Umständen wollte ich einfach nicht aufhören.

Sie mussten schon einige Schicksalsschläge überwinden. So hatten Sie im Laufe Ihrer Karriere auch zwei sehr schwere Stürze. Haben Sie damals auch schon ans Aufhören gedacht?
Nein. Es hat sich nie so angefühlt, als könnte ich nicht mehr zurückkommen. Natürlich sind das Erfahrungen, die einen prägen. Aber man wächst daran und sieht Sachen kompletter. Aber vor allem haben die Stürze und ihre Folgen einfach nur weh getan und mir viel Unbeschwertheit genommen.

Wie macht sich das bemerkbar?

Man lernt zwar, damit umzugehen, aber ich habe jetzt vor vielen Rennen den Gedanken, dass ich schwer stürzen könnte. Und das ist eigentlich nicht so toll, wenn man ins Rennen geht und hofft: Bitte, hoffentlich passiert heute nix. Es ist nicht mehr wie mit 20.

Trotz der Enttäuschung von Rio wirkt es so, als könnten Sie nicht genug vom Radfahren kriegen. Nach der Saison haben Sie die Alpen mit dem Mountainbike überquert.

Das stimmt. Das können viele nicht verstehen. Aber ich liebe Radfahren. Es gibt ja so viele verschiedene Arten Rad zu fahren. Natürlich brauch ich auch eine Pause vom Rennzirkus. Wenn ich dann mit dem Mountainbike mit meinem Mann eine Transalp fahre, über acht Tage in der Wildnis, ist das ganz etwas anderes, als bei Rennen am Start zu stehen.

Ihr Mann ist Amateur-Rennfahrer und arbeitet als Ingenieur unter anderem an der Entwicklung von Carbonfelgen. Ist es ein Vor- oder Nachteil, wenn der Partner begeisterter Radsportler ist?

Für mich ganz klar ein Vorteil. Das ist unser beider Leidenschaft. Man teilt dann viele Sachen im Leben miteinander. Aber es dreht sich bei uns zu Hause bei Weitem nicht alles ums Radfahren.

Und was fasziniert Sie am Radsport?

Die Freiheit. Draußen zu sein und die Welt entdecken zu können. Ich find's auch im Trainingslager total schön, neue Straßen zu entdecken. Mir gefällt einfach der Ausdauersport an sich. Man spricht da ja auch von einem Flow-Empfinden. Das funktioniert bei mir definitiv.

Und was treibt Sie an im Radsport?

Zum einen ist es mein Job – und das ist kein schlechter! Er füllt mich aus, und es macht mir große Freude, im Rennen und beim Training mit dem Team zusammen zu sein. Das ist etwas, was mir nach der Karriere sicher fehlen wird. Aber ich habe natürlich



» Am Radsport fasziniert mich die Freiheit. Draußen zu sein und die Welt entdecken zu können «

auch Ehrgeiz und den Anspruch, bei den besten Bergfahrerinnen dabei zu sein. Ein Sieg ist natürlich das Schönste – aber ein Jahr war nicht nur dann gut, wenn ich mindestens einen Sieg hatte.

Was war Ihr schönstes Erlebnis – der Giro-Sieg 2009?

Ganz persönlich? Das war meine Hochzeit! (lacht) Klar, der Giro war der größte und der emotionalste Sieg.

Warum war dieser Sieg so emotional?

Weil es einfach mit der Mannschaft Cervélo so gewaltig schön war. Emma Pooley war dabei, Kirsten Wild, Kristin Armstrong. Aber es war echt nicht leicht. Wir haben so hart dafür gearbeitet. Man durfte sich keinen Tag eine Schwäche erlauben. Weil's doch relativ knapp war. Ich war ja viele Tage in

Rosa – man genießt das zum einen, zum anderen weiß man: Du musst, du musst, du musst – die anderen im Team sind alle für dich dagewesen. Wenn man's dann geschafft hat, fällt so viel Anspannung von einem ab.

Männer wie Nibali und Froome sind durch ihre Erfolge bei den großen Etappenrennen hochbezahlte Stars. Was bleibt einer Siegerin bei den Frauen – abgesehen von ein bisschen Ruhm?

Ich würde es so formulieren: Bei den Männern kommt es automatisch, dass man groß und berühmt ist, wenn man so etwas gewinnt. Als Frau könnte man das auch sein, wenn man sich drum kümmern würde.

Wer müsste sich kümmern?

Ich, denke ich. Das ist aber nicht das, warum ich das Ganze mache. Ich würde mich nicht hinsetzen und mich um private Werbeverträge

kümmern. Das bin ich einfach irgendwie nicht. Ich habe ja trotzdem genug, und mir geht's gut so.

Sie können also gut vom Radsport leben?

Ja. Ich könnte mir sogar etwas ansparen. Und außerdem habe ich auch nebenbei studiert und bin Maschinenbau-Ingenieurin. Da habe ich keine Sorgen, dass es in Zukunft für mich nicht laufen würde.

Wie schwierig war es, Studium und Sport zu vereinbaren? Bei den Männern macht das fast keiner.

Das war schon ein großer Spagat und nicht einfach. Ich habe im Sommersemester nie Prüfungen geschrieben, immer nur nach dem Wintersemester. In gewisser Weise habe ich natürlich davon profitiert, dass bei den Frauen die Rennen kürzer sind. So dürfen auch die Trainingseinheiten kürzer sein, und man kann trotzdem noch gut sein.

Wäre es für Sie okay, berühmt zu sein – mit allen Begleiterscheinungen?

Das weiß ich nicht, weil ich nicht in der Situation war. Für mich ist das Leben schön, wie es ist. Mir fehlt nichts.

Oft bekommt man das Gefühl, dass sich viele Radsportlerinnen eher zurücknehmen, als ihre Persönlichkeit extrovertiert zu Marke zu tragen ...

Man ist es so gewohnt: Die Männer sind die Wichtigen, und wir sind auch noch da. Würde man die ganze Zeit dagegen ankämpfen, würde man vergessen, dass man eigentlich Rad fahren möchte. Und dann würde es einem – anstatt einen nach vorne zu bringen – einfach nur wehtun, dass es keine Gleichberechtigung im Radsport gibt.

Fehlt es dem Frauen-Radsport nicht auch an extrovertierten Persönlichkeiten wie Peter Sagan bei den Männern?

Ich glaube, das ist eher eine Charakterfrage. Es ist ja nicht so, dass das ein Frauen-Männer-Ding ist. Da ist jeder anders. Lizzie Armitstead ist schon sehr medienwirksam.

Zuletzt war sie aber auch wegen Negativschlagzeilen um drei vermisste Dopingtests medienwirksam. Dafür wird man normalerweise gesperrt. Wie stehen Sie zu dem Fall?

Ich habe mich gewundert. Aber ich weiß zu wenig über die Hintergründe und habe mich zu wenig mit dem Fall beschäftigt. Doch man hat den Eindruck, dass da mit anderen Maßstäben gemessen worden ist. Es sollten für alle die gleichen Regeln gelten.

Wie halten Sie es grundsätzlich mit der Meinungsäußerung – wie lösen Sie beispielsweise Konflikte im Team?

Ich glaube, ich bin ein sehr harmoniebedürftiger Mensch, ich habe in meinen Teams oft ein bisschen eine Moderatorenrolle übernommen. Ich find's total wichtig, dass man drüber redet, wenn einen etwas stört.

ZUR PERSON

Claudia Lichtenberg
geborene Häusler
Geb. am 17.11.1985 in München
Größe 1,69 Meter
Gewicht 51 Kilogramm
Wohnort München
Familienstand verheiratet mit Christian Lichtenberg
Beruf Radprofi

AUSBILDUNG
Bachelor in Maschinenbau (Medizintechnik)

TEAMS
2004 Team Stuttgart
2005 Team Elk-Haus
2006–08 Equipe Nürnberger
2009/10 Cervélo Test Team
2011 Diadora Pasta Zara
2012 GreenEdge
2013 Team Tibco
2014/15 Liv-Shimano/Plantur
2016 Lotto-Soudal
2017 Wiggle-High5

WICHTIGE ERFOLGE
2006 Deutsche Meisterin Straße
2007 Deutsche Meisterin Berg
2008 Etappensieg Giro
2009 Tour de l'Aude, Etappen-, Gesamtsieg und Punktwertung Giro d'Italia
2010 Emakumeen Bira, Etappensieg Tour de l'Aude, Dritte Giro d'Italia
2013 Giro della Toscana,
2014 Etappen- und Gesamtsieg Route de France
2016 Gesamtweite Giro del Trentino

INTERNET
WWW.
claudia-lichtenberg.de





Sie sind für die neue Saison vom Team Lotto-Soudal zu Team Wiggle-High5 gewechselt – eine der bestbesetzten Mannschaften im Frauenrad sport. Wo sehen Sie Ihre Rolle? Mal sehen. Ich weiß, dass ich – was Rundfahrten anbelangt – viel Erfahrung mitbringe und die gerne weitergeben möchte. Das ist etwas, was mir viel Freude macht. Ich freue mich auf eine wichtige Rolle: Elisa Longo Borghini gut zur Seite stehen zu können. Wir sind beide Bergfahrerinnen.

Es gibt zwei besonders gut besetzte Mannschaften im Frauenrad sport: Boels-Dolmans und Wiggle. Warum sind Sie in einen Rennstall gewechselt, wo Ihnen die Kapitänrolle nicht sicher ist?

In den großen Teams, wo auch die interne Konkurrenz groß war, war ich immer recht gut. Ich mag das, wenn man mit einer starken Mannschaft Rennen wirklich gestalten kann. Wenn man Boels-Dolmans herausfordern und attackieren kann, dann ist das etwas Schönes. In der vergangenen Saison bei Lotto war ich viel auf mich allein gestellt – dann kann man nur folgen, muss reagieren.

» Ich mag es, wenn nicht alle Augen auf mich gerichtet sind «



Das andere ist: Ich mag es auch gern, wenn nicht alle Augen auf mich gerichtet sind – ich finde das super, wenn man sich die Aufmerksamkeit teilt.

Sie haben Ihre Teams oft gewechselt, zuletzt fast jedes Jahr. Warum?

Es gab jedes Mal einen anderen Grund. Doch was in meiner Karriere auf jeden Fall ein roter Faden war: Ich war in drei Teams beim gleichen Sportlichen Leiter: Manel Lacambra, mit dem ich auch den Giro gewonnen habe. Ihm bin ich dann noch in zwei weitere Teams gefolgt, weil er einfach recht sprunghaft ist – was mir eigentlich gar nicht so entspricht.

Was macht Lacambra als Sportlichen Leiter so besonders?

Ich bin davon überzeugt, dass er ein brillanter Sportlicher Leiter ist. Ich habe es sehr genossen, mit ihm die Rennen zu fahren. Er kann Rennsituationen unglaublich gut vorher sagen. Und er schafft es in einem kompletten Team, jeder Rennfahrerin ein Gefühl von

Wichtigkeit zu geben, jeder ist hochmotiviert und hat klare Aufgaben. Außerdem hat er ein super Gespür dafür, ein Team aus den richtigen Charakteren zusammenzustellen.

Welches Umfeld brauchen Sie, um erfolgreich Rad fahren zu können?

Ganz, ganz wichtig ist: Es muss sehr harmonisch sein, alle Leute müssen sich gut verstehen, sowohl Staff wie Fahrer. Es darf kein Zwist in der Luft liegen. Ich versuche sonst die ganze Zeit, das zu richten. Da geht so viel Energie verloren – das funktioniert nicht.

Sie sind sehr lange auf höchstem Niveau im Frauen-Radsport dabei. Was hat sich in dieser Zeit verändert?

Auf jeden Fall ist der Frauenrad sport gewachsen. In den vergangenen Jahren haben wir schöne Schritte gemacht: Unsere Rennen werden länger. Es ist durchgesetzt, dass die Rennen (in der Women's WorldTour; Anm. d. Red.) übertragen werden müssen. Es wird deutlich mehr im Fernsehen gezeigt. Das Niveau ist höher geworden; es gibt mehr Fahrerinnen, die wirklich ausgereizt fit sind. Das ist alles spitze, aber natürlich ausbaufähig.

Was sagt die Bergfahrerin Lichtenberg dazu, dass die Tour de France für die Frauen nur aus einer einzigen, 67 Kilometer langen Bergetappe besteht?

Es ist immerhin eine Bergetappe! (lacht) Das ist das Gute dran. Klar wär's schöner, wenn es mehrere Tage wären oder wenn die Etappe länger wäre. Es ist trotzdem gut für uns.

Was müsste kommende Saison passieren, dass Sie sagen: Das war's wert, ein Jahr dranzuhängen?

Ich wünsche mir schon sehr, dass es eine Saison auf höchstem Niveau wird, dass wir als Team funktionieren und die Rennen gestalten können. Und mein persönlicher Anspruch ist: Ich will zu den besten Bergfahrerinnen der Welt gehören. Ich weiß, das kann ich. Natürlich wäre es cool, wenn das Ganze durch einen Sieg gekrönt wäre – am liebsten beim Giro. Wenn es nicht klappt, wäre es allerdings kein Grund, noch ein Jahr dranzuhängen.

Und am Ende der Saison stellen Sie das Rad in die Ecke?

Ganz sicher wird das Fahrrad in meinem Leben immer eine große Rolle spielen, weil ich das einfach mag, weil ich da verwurzelt bin. Bei uns im Verein beim RSV Irschenberg haben wir 50 Kinder, die regelmäßig zum Training kommen. Das taugt mir auch noch, wenn ich keine Rennen mehr fahre.

FÜR KALTE TAGE



CYCLING JACKET 99,90 €



DNA LONG SLEEVE - 39,90 €



BEANIE 11,90 €



FLURO SOCKEN 11,90 €



LONG SLEEVE JERSEYS 89,90 €

TOUR BASICS:



Coolmax Socken ab 8,90 €



TOUR Trinkflasche ab 3,00 €



Flaschenhalter 6,90 €

So bestellen Sie:

Online: www.tour-welt.de
Telefon: 089 125 0 148 55

Einfache Zahlung:

