

PEOPLE

PAOLA

Vor lauter PR-Auftritten kam sie nach ihrem zweiten Olympiasieg nicht mehr zum Trainieren. Also gab sie ihren Rücktritt vom Rennsport bekannt. Damit meinte sie aber wohl nur die gnadenlos harten Worldcup-Races. Denn bei publikumsträchtigen Bike-Marathons will die Veronesin künftig trotzdem häufig an den Start gehen. Zunächst bei ihrem eigenen Marathon »Granfondo Paola Pezzo« in Garda, wo sie selbst eine Villa besitzt. ☺



PEZZO

Dann beim Bike-Marathon in Riva, bei einem Marathon in der Schweiz, einem 24-Stunden-Rennen und eventuell beim Roc d'Azur. Hochbrisant: bei einigen Marathons tritt sie somit direkt gegen Gary Fisher an. Aber der ist ja bekanntlich ein Gentleman. Für ihre Auftritte hat sie in Napa schon ihr neues medienwirksames Outfit präsentiert: vom Helm bis zu den Schuhen in Gold, auch das Bike. Aus »Go for Gold« wird also »Go in Gold«.

PETER HAMILTON

Quo vadis, Syncros? Nach Konkurs an GT verkauft und zwangsumgesiedelt, suchte die kanadische Kultschmiede ihr Heil in der preisgünstigeren Taiwan-Produktion. Nun aber hat »Oberhofnarr« Peter Hamilton, mit Scott Pippin Urheber der Kultmarke, das Handtuch geworfen, und mit ihm auch die Marketingleiterin – und letzte Mitarbeiterin – von Syncros.



RUDI ALTIG

»Rudi! Rudi!«-Rufe schallten durch den Raum, als die deutsche Radlegende beim großen Bikedrive-Händlertreff auf Mallorca Geburtstag feierte. Als Straßenfahrer steht der Rudi technischen Neuheiten zwar »etwas skeptisch« gegenüber, aber sein Geburtstagsgeschenk mit goldener Feder begeisterte ihn dann doch: Zu fortgeschrittener Stunde pries er den Damen unablässig die goldene »Spirale« an.



ANDREAS STROBEL

Der Marathon-Hobbyweltmeister im Fiat-Rotwild-Trikot hat keine Probleme, Lehrerberuf und Bike-Hobby unter einen Hut zu bringen: »Vormittags habe ich immer Recht, nachmittags habe ich immer frei, und abends bereite ich mich auf den Unterricht vor.« Die Nachmittage gehören aber nur dann dem Bike, wenn ihm das Wetter nicht zu schlecht ist.



TIM FLOCKS

Mit ihm verlässt einer der letzten richtigen Globetrotter der Bikebranche Ende dieser Saison die Szene. Sieben lange Jahre war zumeist der Rock Shox-Teamtruck Tims Zuhause, jetzt hat der »Herr der Gabeln«, der übrigens ein begeisterter Single-Speed-Racer ist, die Schnauze voll vom Nomadendasein. Im Herbst sagt er leise Servus.



TIMO WÖLK & HANNES GENZE

Schon jetzt sind sie die Pechvögel der Saison, beide fallen für längere Zeit aus. Der amtierende deutsche U-23-Meister Timo Wölk stürzte beim Trainingslager des Stevens-Jeantex-Teams in Granada schwer. Neben schlimmen Hautabschürfungen und einem gebrochenen Finger wurden erst in Hamburg noch zwei Halswirbelbrüche festgestellt. Zwölf Wochen mit Halskrause: Timo konzentriert sich deswegen jetzt auf sein Vordiplom.

Hans im Glück? Davon kann Focus-Fahrer Hannes Genze nur träumen. Am Abend vor dem Abflug zum Trainingslager der Nationalmannschaft wurde der amtierende deutsche U23-Crossmeister beim Training von einem Auto erfasst und schwer verletzt. Er zog sich dabei einen offenen Waden-Schienbeinbruch zu und musste noch in der Nacht operiert werden. Frühestens zur Querfeldeinsaison im Herbst wird Hannes wieder einsatzbereit sein. Wir wünschen beiden eine schnelle Genesung und: Kopf hoch!



FUJI TEAM

Ganz schön auf dem Kopf herum zu tanzen scheinen die Fuji-Jungs Simon Aperloo, Mark Timo Weichert und Roger Smeets ihrem holländischen Teambetreuer Herman Schoens. Doch der nimmt alles gelassen. Auf die Frage, wie er das denn aushalte, meinte er schelmisch: »Frag mal lieber die jungen Kerle, wie sie es mit mir aushalten.« Generell konzentriert sich das Team auf Marathonrennen, bei denen es erwiesenermaßen beste Siegchancen hat. Der erst 19-jährige Simon Aperloo strebt dieses Jahr den zweiten Sieg bei der Crocodile Trophy an, die erstmals als Rundstreckenrennen im tropischen Queensland durchgeführt wird.



FAST FOOD

Richtige Sporternährung vor, während und nach dem Wettkampf ist eine wichtige Säule für den sportlichen Erfolg. Auf vielen Internetseiten sind zahlreiche wertvolle Tipps versteckt. Wir haben die interessantesten Pages herausgesucht.

www.powerbar.de

Auf der Seite des weltgrößten Sportriegelherstellers findet man die lesenswerte Powerbar-Ernährungsfibel zum Downloaden. An eine kompetente Ernährungswissenschaftlerin können per E-Mail direkt Fragen rund um diese Produkte gestellt werden. Die Powerbar-Produkte sind in allen Einzelheiten ausführlich beschrieben, und bei den FAQs findet man viele Praxistipps zu ihrer Anwendung. Zusätzlich auch viele Informationen von allgemeinem Interesse.

www.leistungssport.com

Warum hat Marco Pantani 1998, als er die Tour de France gewann, den Favoriten Jan Ullrich hinauf nach Les deux Alpes abgehängt? Auch diese Frage wird auf dieser Seite durch Substitution beantwortet. Sehr gute, kritische, wissenschaftliche, aber verständlich geschriebene Seite, die sich unter dem Stichwort Substitution mit allen legalen Mittel auseinandersetzt und sie bezüglich der Leistungsfähigkeit beurteilt.

www.ernaehrung.de/tipps/sport/index.htm

Informationen zur Sporternährung in übersichtlicher Form mit den Hauptkapiteln: Grundlagen, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Wettkampf, Sportarten, Tagesplan. Diese Seite ist vor allem auch zur Erstinformation gut geeignet.

www.sportmedizin.uni-paderborn.de/vital&aktiv

Wer sich hier über Struktur, Bibliothek, Lexikon, Themen, Ernährungsthemen vorarbeitet, findet unter Sporternährung eine sehr gut gegliederte Übersicht über vielfältigste und gut behandelte Sporternährungsthemen, hervorragend verlinkt, um sofort unbekannte Begriffe oder verwandte Themen zu finden.

www.isoline.de/index2.htm

Das Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim, gibt gute Tipps fürs Sportlerfrühstück und für Zwischenmahlzeiten im Sport.

www.uni-giessen.de/nutrisport/index/htm

Eine der besten und fundiertesten Seiten zum Thema »Kohlenhydrate und ihre Rolle im Ausdauersport« im Netz. Zum Verständnis werden allerdings einige Grundkenntnisse vorausgesetzt.

www.sfsn.ethz.ch/index.html

Das Schweizer Forum für Sporternährung setzt sich zum Ziel, wissenschaftlich fundiertes Wissen über die Sporternährung zu verbreiten. Das gelingt ihr auch sehr gut und unter vielfältigsten Aspekten. Interessant: auch so genannte Wundermittel werden kritisch unter die Lupe genommen.



FAST FOLKS

Fast jede Woche starten neue Mountainbike-Stars und -Teams mit einer Homepage im Netz

BIRGIT JÜNGST

www.birgit-juengst.com

Die XC- und Marathonspezialistin gibt sich auf dieser vielseitigen Homepage die Ehre. In diesem Jahr bestreitet sie mit Hedda zu Putlitz als Team die Transalp-Challenge. Für das Team sucht sie noch einen Namen. Wer eine gute Idee hat, kann ein Trikot gewinnen. Birgits großes Ziel: der WM-Marathon 2002 in Kaprun.

TIMO WÖLK

www.timo-woelk.de

Der deutsche U-23-Meister des letzten Jahres, zur Zeit außer Gefecht (siehe S. 18). Seine Seite ist mehr als einen Blick wert. Schon wegen des Trainingstagesbuches, das man sich für eigene Zwecke downloaden kann, oder des Programms »Kurvendiskussion für gebrochen-rationale Funktionen«.

WOLFRAM KURSCHAT

www.trailripper.de/ctu/kurschat.html

Er ist eines der größten Talente in Deutschland. In diesem Jahr fährt er im internationalen Giant-Team und will sich mit einer positiven Lebenseinstellung einen Platz in der Weltspitze erkämpfen. Auf der Seite seines Heimatvereins hat man für ihn eine eigene Seite eingerichtet.