

BERGRENKEN

Streckenrekord Berglauf Herren **17.49.31 min**

am 05.07.2014

Andreas konnte seine bisherige Bestzeit aus dem Jahr 2012 nochmals um 8 sec verbessern, nach einem harten Zweikampf und Fotofinish mit dem Zweitplatzierten, Marcel Jauch aus Wurmlingen!

ANDREAS CRIVELLIN IM INTERVIEW

Wohnort: Oberndorf am Neckar / Bern, Schweiz

Beruf: Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Theoretische Physik an der Uni Bern

Jahrgang: 1980

Größe: 1,80m

Gewicht: 66 kg (im Sommer etwas weniger, im Winter auch mal 70 kg)

Verein: TG Schömberg

Wie bist du zum Radfahren / Laufen gekommen?

„Ich hab mit 15 zum Spaß MTB fahren angefangen. Dann mit 22 hab ich mir ein Rennrad gekauft um im Sommer zum Studieren nach Karlsruhe zu fahren. Mit Radrennen hab ich erst so mit 25 angefangen und häufiger Wettkämpfe beim Laufen mach ich seit vielleicht 2 Jahren. Im Winter spiele ich noch Squash, das hab ich so mit 16 angefangen.“

Welches sind deine bisher größten Erfolge aus deiner Sicht?

„Ich war mal 3. bei den Baden-Württembergischen Squashmeisterschaften und das Bergzeitfahren beim GP von Triberg hab ich zweimal gewonnen. (Den Streckenrekord dort kann mir auch keiner mehr nehmen, da es das Rennen leider nicht mehr gibt :-).“

Wie schaffst du es, in beiden Disziplinen (Rad und Lauf) diese Top Zeiten zu erreichen? Wie sieht dein Training fürs Bergrennen aus?

„Radfahren und Berglauf sind eigentlich nicht sehr verschieden. Im Winter laufe ich mehr (so 3-4 mal die Woche auf meinen Hausberg den Gurten), spiele so 4 Mal die Woche Squash und setze mich 2 mal die Woche ne Stunde aufs Spinningrad. Im Sommer fahre ich dann 5 mal die Woche Rad (Je nach Wetter so 1 bis 4 Stunden am Tag) und spiele noch so einmal die Woche Squash. Außer beim Squash trainiere ich (leider) fast immer alleine.“

Was sind deine weiteren Saisonhöhepunkte und sportlichen Ziele in diesem Jahr?

„Dieses Jahr noch diverse Bergrennen mit dem MTB und dem Rennrad und dann noch ein paar Läufe im Herbst. Nächstes Jahr der Streckenrekord beim Bergzeitfahren mit dem Rennrad bei euch :-).“

Wie war deine Erfolgstaktik beim diesjährigen Bergrennen?

„Da ich vom Radrennen schon etwas müde war, bin ich zum Glück nicht zu schnell angegangen und konnte mein Tempo halten.“

