

BERGRENKEN

Streckenrekord Rad Herren

11.16.48 min

Ø 22.35 km/h

am 30.06.2012



ARTHUR HERMLE IM INTERVIEW

Wohnort: Rettenberg im Allgäu

Berufliche Tätigkeit: Ingenieur (selbständig)

Jahrgang: 1961

Größe: 1,74 m

Gewicht: 68 kg

Drei Jahre nach seiner bisherigen Bestzeit ist es Arthur gelungen, den Streckenrekord erneut zu verbessern.

Arthur, wie schaffst du es, im Alter von jetzt über 50 Jahren noch solche Leistungen zu bringen? Wie sieht dein Training fürs Bergrennen aus?

„Wenn man sein Leistungsniveau über Jahre halten möchte, darf man meiner Meinung nach keine längere totale Sportpause, z.B. über mehrere Jahre machen. Und man muss immer wieder mal an die Leistungsgrenze gehen. Seit Mitte 20 treibe ich jetzt schon fast täglich Ausdauersport. Die letzten 5 Jahre habe ich ganz auf Schilanglauf und Rennradfahren umgestellt. Dieses Jahr habe ich die Radsaison bereits im Februar eröffnet. Mehr als einmal bin ich in Obermaiselstein neben Skilangläufern hergeradelt. Mein Training sieht so aus, dass ich ab Mai immer öfter an der anaeroben Schwelle trainiere. Das kann bei einer zweistündigen Radausfahrt mal für über eine Stunde im Bereich von Puls 150 bis 160 liegen. So bekommt man die anaerobe Schwelle relativ knapp unter die maximale Leistungsfähigkeit. Bei einer gestuften Leistungsmessung über 30 Minuten Ende Mai kam ich auf eine relative Leistung von 4,5 Watt pro kg an der anaeroben Schwelle. Meine maximale Leistung lag bei 5 Watt pro kg. Zum Vergleich: Radprofis bringen mehr als 7 Watt pro kg an der anaeroben Schwelle.“

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

„Neben dem Radrennen zum Höchsten am 21. Juli, werde ich noch an ein paar Radrennen in den Alpen teilnehmen: Kitzbüheler Horn Bergradrennen, Bergradrennen zum Penserjoch und Chur - Arosa.“

Wie war deine Erfolgstaktik beim diesjährigen Bergrennen?

„Da ich vom Training und zwei Wettkämpfen her wusste, dass ich mich auch oberhalb der anaeroben Schwelle relativ lange aufhalten kann, war das Motto einfach: Immer Vollgas. Und nächstes Jahr komme ich einfach mit besserem Material, sodass der Streckenrekord nochmals verbessert wird. Ich hoffe aber, von einem jungen Nachwuchsfahrer!“