

## „Geht raus und fahrt Rad!“ – Manuel Fumic im Interview

von bb - Montag, 6. April 2020

[https://www.pd-f.de/2020/04/06/geht-raus-und-fahrt-rad-manuel-fumic-im-interview\\_14713](https://www.pd-f.de/2020/04/06/geht-raus-und-fahrt-rad-manuel-fumic-im-interview_14713)



Was bedeutet das Coronavirus für den Profisport? Wie gehen Athleten damit um, wenn die ganze Rennsaison abgeblasen wird oder die Trainingsmöglichkeiten stark eingeschränkt sind? Wer könnte besser darüber Auskunft geben als Manuel Fumic, der erfolgreichste Mountainbiker Deutschlands? Der 38-jährige Schwabe war in den letzten 20 Jahren neunmal Deutscher Meister, einmal Europameister und Zweiter bei der WM. 2020 sollte eigentlich sein letztes Jahr als Profi sein ... Der pressedienst-fahrrad erreichte ihn natürlich zuhause, bei einer morgendlichen Einheit auf dem Rollentrainer.

### Manuel, wie sieht Dein Alltag derzeit aus?

Ich sitze gerade auf dem Rollentrainer in meinem Arbeitszimmer. Heute ist eine größere Trainingseinheit geplant und da es draußen zwar sonnig ist, aber frostig, teile ich mir das auf. Später fahr ich auch noch in den Wald. Ich muss aufpassen, nicht krank zu werden. Denn jetzt ist gerade klassisches Erkältungswetter: Die Sonne lockt, aber es ist noch frisch. Dann mache ich gerade viel mit meinen drei Kindern, die kränkeln auch etwas.

Normalerweise bin ich in dieser Jahreszeit voll im Rennmodus. Die Kinder kennen das gar nicht, dass ich mal zwei Wochen zuhause bin. Völlig klar, dass besonders meine Großen, die sind acht und sechs, sich gerade alles von mir holen, was in den letzten Monaten nicht ging. Sie wollen mir beim Training helfen und machen Übungen in unserem Gym mit, das ist wirklich witzig. Meinem Mittleren habe ich sein Rad auch auf den Rollentrainer bauen müssen, er fährt dann 15 Minuten neben mir. Das ist auch schön für mich zu sehen, dass ich diesen Einfluss auf sie habe.

### Du hattest gerade Geburtstag – alles Gute noch! Wie hast Du gefeiert?

Danke! Ich war mal daheim – das ist eine echte Ausnahme. Ich hätte natürlich gern etwas mehr Familie da gehabt, aber das ging halt nicht. Aber mit unserer kleinen Familie war es auch toll. Wir konnten super zusammen feiern und haben bis zwölf Uhr im Pyjama am Frühstückstisch gesessen. Das habe ich sehr genossen. Eine riesige Party schmeiße ich sonst auch nie, weil mein Geburtstag immer mitten in den Saisonauftakt fällt.

### **Wie bewertest Du die Verschiebung der Olympischen Spiele und wie fühlt sich diese Entscheidung für Dich persönlich an?**

Für mich ist das eine wirklich bittere Pille. Das wären meine fünften Olympischen Spiele geworden und ich war auch mit A-Norm qualifiziert. Dieses Jahr sollte mein letztes als Profi sein und da wäre Tokio ein wichtiges Highlight gewesen. Bei der weltweiten Entwicklung war die Absage natürlich abzusehen und die Entscheidung ist absolut richtig. Für mich steht jetzt die Frage im Raum: Hänge ich doch noch ein Jahr dran? Viele Rennen, die ich ein letztes Mal bestreiten wollte, sind auf nächstes Jahr verschoben. Da gibt es keine schnelle Antwort. Das muss ich mit meinem Team besprechen und auch mit meiner Frau, bei einem guten Rotwein. Allein kann ich das nicht, ich brauche ein starkes Team – da gehört sie dazu.

### **Auf welches Ziel trainierst Du gerade hin?**

Ich habe gerade gar kein Ziel, alles ist auf Hold. Der gesamte Rennplan wurde ja gestrichen. Uns hat das in Südafrika erwischt – wir wollten beim ersten großen Highlight der Saison starten, dem Cape Epic, einer Acht-Tage-Rundfahrt im Zweierteam. Letztes Jahr wurden wir Zweite und wollten dieses Jahr gewinnen. Zwei Tage vor dem Start wurde alles gecancelt und wir mussten heimfliegen. Danach hagelte es Absagen von Rennen. Im Moment kann man gar nichts sagen. In den meisten Ländern entwickelt sich das Virus ja gerade erst – auf internationalen Rennen wie Weltcups oder Olympia sollten aber für alle die gleichen Bedingungen herrschen, auch im Training. Daran ist gerade gar nicht zu denken. Jetzt habe ich natürlich auch meinen Trainingsplan geändert. Normalerweise müsste ich in dieser Zeit richtig intensiv rangehen, um mich auf die Weltcups vorzubereiten und Punkte für die Qualifikationen zu sammeln. Aber so bin ich jetzt zurück im Basis-Wintertraining, d. h. Radfahren, Krafttraining und Laufen.

### **Hast Du vielleicht gerade auch mal Zeit für was ganz anderes als Radfahren?**

Als Athlet ist man ja gewöhnt, völlig fokussiert auf ein Ziel hin zu arbeiten. Nach der Rückkehr aus Südafrika hing ich erstmal zwei Wochen ganz schön in den Seilen. Die Zeit habe ich gebraucht. Nach diesem Loch bin ich jetzt wieder am Trainieren und die gewohnte Routine tut mir merklich gut.

Die Mehrzeit, die ich jetzt habe, kommt natürlich den Kindern zugute. Ich bin zum Beispiel Sport- und Englischlehrer geworden und mache den Unterricht mit ihnen, nach den Plänen, die wir per Mail bekommen. Meine Frau kümmert sich um die anderen Fächer. Das ist natürlich alles neu und eine große Herausforderung für alle. Aber ich finde, wir machen das als Familie ganz gut und können auch die Zeit genießen, die wir zusammen haben.

### **Wie oft kommst Du gerade raus? Fährst Du jetzt andere Strecken als sonst?**

Zum Fahren komme ich schon täglich. Ich lebe ja im Grünen, am Fuße der schwäbischen Alb, da bin ich schnell im Wald. Es ist der Wahnsinn, wie viele Leute da draußen gerade unterwegs sind, auch auf Strecken, wo sonst nicht so viel los ist. Alle holen ihre Räder raus und wollen sich bewegen – das tut so gut zu sehen. Das passt auch alles; alle halten Abstand, es gibt keine großen Gruppen. Trotzdem suche ich mir gerade wirklich bewusst neue Strecken, um auch etwas wegzukommen von den Leuten. Dafür ist das [Mountainbike](#) natürlich perfekt.

### **Hast Du Tipps für Hobbysportler derzeit?**

In erster Linie: Geht raus, seid aktiv! Bewegung stärkt immer – und wenn's nur 'ne Stunde ist. Nutzt den Sport, um frische Luft an die Birne zu bekommen! Immer nur zuhause sitzen und sich Gedanken über die Nachrichten zu machen, das tut auch nicht gut. Nutzt die Zeit, die ihr gerade habt, um Neues zu entdecken! Natürlich sollte man jetzt nicht volles Risiko gehen, dafür gibt's bessere Zeiten. Aber das Mountainbike ist dafür schon super, denn auf Feldwegen oder im Wald ist das Verletzungsrisiko viel geringer als auf der Straße. Und zieht euch trotzdem noch gut an, denn so warm es in der Sonne ist, so kalt ist es, wenn sie weg ist.

**Glaubst Du, dass es im Radsport längerfristig zu Veränderungen durch das Virus kommen wird?**

Puh, in die Zukunft schauen ist schwierig. Ich könnte mir vorstellen, dass es besonders kleinere Teams treffen könnte, die stark vom Sponsoring abhängen. Möglich, dass es diese kleinen Teams, die sonst immer gute Jugendarbeit leisten, im nächsten Jahr nicht mehr gibt. Ansonsten denke ich, dass das Interesse am Radsport und speziell am Mountainbike gerade eher wächst – weil sich die Leute einfach bewusst werden, wie schön es ist, Rad zu fahren.

**Könntest Du Dir auch einen Worldcup komplett auf virtuellen Plattformen wie Zwift und Peloton o. ä. vorstellen? Dass alle Worldcup-Starter zuhause auf der Rolle fahren und das Ding wird ins Netz übertragen?**

Ganz ehrlich, ich hoffe das nicht. Ich kann mir nichts Langweiligeres vorstellen. Das Schöne ist doch, rauszukommen! Das verstehen gerade alle: Man ist viel drinnen und wenn man dann rausgeht, merkt man erst, wie schön es eigentlich draußen ist. Ja, es gibt derzeit einen echten Boom dieser Plattformen, und das mag auch in Ordnung sein, wenn man in der Großstadt sitzt und wenig Zeit zum Trainieren hat, aber ich persönlich kann's immer kaum erwarten, dass ich wieder länger draußen unterwegs sein kann.

**Wie bewertest Du die Entwicklung des Cross-Country-Sports hin zu immer technischeren Strecken und mehr Spektakel?**

Ich find das super! Mir als technisch versiertem Fahrer kommen solche Strecken aber auch sehr entgegen. Früher war die reine Ausdauer im Crosscountry wichtiger. Die heutigen Strecken fordern da eher eine gute Balance zwischen Ausdauer und fahrtechnischem Können. Und für das Publikum ist es natürlich viel interessanter, auf technischen Strecken zuzuschauen. Da sieht man richtig gut, ob das Rad perfekt abgestimmt ist, ob der Fahrer es einfach drauf hat und so richtig smooth über ein Hindernis gekommen ist, das macht halt echt Spaß. Das hat aber auch extrem mit der Entwicklung der Räder zu tun. Die Räder, die wir heute nutzen, können so viel mehr als die Räder vor 20 Jahren! Die Federung funktioniert mittlerweile so gut und die Bremsen sind auch um Welten besser, das vermittelt einem ein ganz anderes Sicherheitsgefühl. Damit kann man viel besser mit technischen Streckenelementen wie Sprüngen oder Steinfeldern umgehen. Das merken auch Laien sehr deutlich. Wenn jemand, der ein altes Mountainbike gewohnt ist, auf ein gut eingestelltes aktuelles Rad steigt, dann wird er sich wundern, wie viel Kontrolle, Grip und Spaß das bringt. Und wie viele Fehler es verzeiht.

**Hand aufs Herz: Dropper-Post im Rennen?**

[Lacht] Ich persönlich bin einfach dran gewöhnt, ohne Telestütze zu fahren. Aber ich sehe schon, dass es für viele Fahrer einfach mehr Bewegungsfreiheit und Sicherheit bringt, weil man das Gewicht einfacher verlagern kann, wenn man mehr Platz hat. Also ist sie eigentlich an jedem Mountainbike sinnvoll.

**Vielen Dank für Deine Zeit und Offenheit!**

H. David Koßmann | pressedienst-fahrrad

[Express-Bildauswahl](#) (6 Bilder)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema](#) (12 Bilder)

#### Passende Themen beim pdf:

[Cross-Country: Die Renaissance einer Disziplin](#)

[Es lebe der Sport – Renner & MTBs für 2020](#)

[Nachhaltigkeit – Produkte und Konzepte für zukunftsfähigen Radverkehr](#)

[E?Bikes 2020: Für jeden etwas dabei](#)

[Upgrade 2020 ? Neue Technik für alte Räder](#)

[Steil gehen mit den Mountainbikes – ein Kurzabenteuer](#)

[Kommentar: Nehmt mehr Rücksicht!](#)

#### Passendes Bildmaterial



