



# STURMVOGEL

Immer wenn sich deutsche Sportler in einer Sportart beweisen, kann man bemerken, wie diese Sportart in die allgemeine Aufmerksamkeit rückt. Austragungen werden beobachtet, man eifert mit und oftmals wird überprüft, ob eigenes Talent in dieser Disziplin vorhanden ist.

**M**anche werden sich noch an die Zeiten erinnern, als Steffi Graf und Boris Becker über den Court fegten und die deutschen Tennisvereine starken Zuwachs verbuchten. Ebenso verhielt es sich bei der Formel 1. Als Michael Schumacher über viele Jahre weltweit Siege abräumte, entpuppten sich viele Fans als Formel-1-Spezialisten – auch wenn das Talent nur vor dem Fernseher ausgelebt wurde. Im Radsport rückten Jan Ullrich und Erik Zabel in den Fokus und umgehend schwang sich die Welt aufs Rad in der Hoffnung, dass etwas von der Kondition und dem Ruhm abfährt.

Aktuell wirbt ein Streaming-Portal mit der mehrteiligen Dokumentation „Jan Ullrich – Der Gejagte“

über den Karriereverlauf von Jan Ullrich und ich frage mich in diesem Zusammenhang: Wie steht es jetzt, in diesen Tagen, um die Popularität und den Nachwuchs im Radsport? Einst gab es das jährliche große Dortmunder „Union-Rennen“ oder das legendäre „Dortmunder Sechstagerennen“ in der Westfalenhalle, beides Ereignisse, die längst der Vergangenheit angehören und den bürokratischen Hürden zum Opfer gefallen sind. Geblieben sind multimediale XXL-Ereignisse, wie Paris–Roubaix, Liège–Bastogne–Liège, der Giro d’Italia oder die Tour de France.

Was macht den Zauber aus, warum begeistert man sich für diesen Sport? Eine Disziplin, die einen Sportler bis an unfassbare mentale und körperliche

Grenzen bringt. Kämpft man allein oder ist es ein Teamsport? Wie war es einst, wie ist es heute? Um Antworten auf meine Fragen zu bekommen, unterhalte ich mich mit einem Amateur-Radsportler, der diesen Sport quasi schon immer ausgeübt hat und bis heute dabei geblieben ist – inklusive der Hege und Pflege des dazugehörigen Radsport-Vereins. Allein der Vereinsname RV Sturmvogel 1925 Dortmund e. V. deutet auf eine lange Historie hin. Ich bin im Gespräch mit dem Vereins-Vorstand Lars Rellensmann.

**Susanne Neumann:** Lars, du bist ja schon sehr lange aktiver Radsportler. Wie kam es dazu, dass du dich für diesen Sport begeistert hast und wie alt warst du, als alles anfing?

**Lars Rellensmann:** Eigentlich habe ich den Radsport nicht selbst für mich gewählt, sondern bin hineingeboren worden (lacht). Mein Großvater und mein Vater waren schon aktive Radrennsportler im Verein Sturmvogel, als ich zur Welt kam, und da lag es auf der Hand, dass mein Bruder Torsten und ich aufs Rad gesetzt wurden. Ich glaube, ich habe mit sieben Jahren angefangen, Radrennsport auszuüben.

**War das Kindersport, Vereinsleben und Spaß oder wie kann ich mir das vorstellen?**

Man muss berücksichtigen, dass wir von den 70er- und 80er-Jahren reden. Da war Vereinssport gleichzeitig soziales Miteinander. Im Vereinsclub wurde, wie man heute sagt, Social Life gelebt. Einmal pro Woche gab es einen festen Termin mit dem Trainer vor Ort mit Besprechung des Leistungsplans, und die Woche über hat man die Trainingseinheiten absolviert und an seinen persönlichen Zielen gearbeitet. Entweder auf der Straße oder man hat sich zum Trainieren auf der Radrennbahn verabredet. Alles analog.

**Lars, wie hat es sich für dich und deinen Bruder entwickelt?**

Mein Bruder hat eine Profilaufbahn eingeschlagen. Er ist zweifacher Europameister der Steher gewor-



den und wurde bei den UCI-Bahn-Weltmeisterschaften dritter bei den Profi-Steher. 1989 belegte Torsten beim Dortmunder Sechstagerrennen den zweiten Platz gemeinsam mit Tony Doyle – um nur ein paar seiner Siege zu nennen.

Ich bin in der Amateurliga geblieben. Unsere Eltern wollten, dass einer von uns einen „bürgerlichen“ Beruf ergreift. Beruf und Sportkarriere zu vereinen ist nicht so einfach. Als Dortmunder Jugendfahrer war ich einer der erfolgreichsten Fahrer meiner Zeit. Mein Karriere-Highlight war gemeinsam mit meinem Trainingspartner Achim Dresselhaus in der Disziplin Bahn-Tandem der Titel des deutschen Vizemeisters.

**Wie verhält es sich mit dem Nachwuchs? Der Verein Sturmvogel feiert bald sein 100-jähriges Bestehen. Daraus könnte man schließen, dass der Radsport und das Vereinsleben kontinuierlich gut laufen. Oder fordern neue Zeiten andere soziale Herausforderungen?**

Sagen wir einmal so, wir sind stolz darauf, den Verein in seinen 100-jährigen Geburtstag zu führen. Es gab einige ruhige Jahre, wo das Sturmvogel-Kernteam einfach weitergemacht hat. Sommertraining, Wintertraining, Sommertraining, Wintertraining, ohne Wachstumschancen.

Aber Corona hat dazu beigetragen, dass sportliche Outdoor-Aktivitäten und das Radfahren an sich wieder deutlich beliebter wurden. Jeder hat mitbekommen, dass in den Pandemie-Jahren Fahrräder jeglicher Gattung gekauft wurden wie nie zuvor. Und unser Verein erfuhr deutlichen Zuwachs an Mitgliedern, die es wissen wollten und bis dato dabei geblieben sind.

Tatsache ist aber auch, dass Radrennen ein harter Sport ist, der einem sehr viel abverlangt, und es nicht einfach ist, Nachwuchs zu generieren. Besonders sehr junger Nachwuchs fehlt. Ich vermute, dass die Bereitschaft zu diesem zeitintensiven Hobby nicht immer gegeben ist. Die heutige Bandbreite an Sport- und Fitnessalternativen ist einfach sehr groß. Und wir sprechen hier von einem Leistungssport. Nicht jeder, der Triathlon oder Bodybuilding gut findet, ist bereit zu dem zeitintensiven Training, das zum Erfolg führt.

**Noch einmal zum jungen Nachwuchs. Würdest du sagen, dass Eltern, Stand heute, ihre Kinder lieber an eine andere Sportart heranführen? Mir fehlt die Vision der Eltern, bei den vielen Sportmöglichkeiten etwas herauszufiltern, wo sich das Kind oder der junge Erwachsene wiederfindet. Parcour, Snowboarden, Mixed Martial Arts – wo soll man da anfangen zu selektieren?**

Der Verein hat sich immer stark engagiert, um Nachwuchs zu rekrutieren. Wir waren an Schulen und haben uns und den Radsport vorgestellt, wir haben Schnupperkurse angeboten und und und. Aber Radfahren ist ein Familiensport. Das bedeutet, die Eltern müssen ihre Kids supporten, wo es nur geht. Diesen Zeitaufwand können oder wollen nicht alle Eltern leisten. Zudem haben wir heutzutage eine größere Auswahl an Sportangeboten und weniger Nachwuchs als in den Baby-Boomer-Jahrgängen.



PHOTO © STEPHANIE OEHME

**Lars Rellensmann, ganz rechts im Bild, beim Dernyrennen als Schrittmacher, auf der Radrennbahn in Hannover beim Prominentenrennen.**

## Kommen wir zum Training. Was umfasst denn der Trainingsalltag?

Wenn das Wetter es zulässt, stehen tägliche Trainings auf dem Plan. Einfach ausgedrückt: aufs Rad und los. Das geht auch prima allein und sollte den persönlichen Anforderungen entsprechen. Alternativ kann man auch mit seinen Teamkollegen in der Gruppe fahren.



Im Winter ist Hallentraining angesagt: Kraft-Ausdauersport ist unerlässlich. Klassisches Funktional-Training, bis zur Erschöpfung. Es wird alles trainiert, was bei den Leistungstests abgerufen wird.

Früher in Turnhallen, die der Landesverband angemietet hat, heute trifft man sich im Fitness-Studio. Sowohl Einzel-Studios, als auch Studioketten bieten mittlerweile für Vereine Kooperationen und Sonderkonditionen an. Das ist eine sehr komfortable Weiterentwicklung – eine perfekte Win-win- Situation.

Für das Training @home im Winter oder bei schlechtem Wetter gilt: zusätzlich Rollentraining. Das Hinterrad des Bikes wird in die Rolle eingespannt. Diese Rolle bremst elektronisch oder mechanisch ab und der Trainierende fährt durch virtuelle Landschaften, wobei alle seine Trainingsparameter kontinuierlich angepasst und gemessen werden, ähnlich wie beim Spinning im Fitness-Studio. Typische Rollentrainings haben eine Länge von 30 bis 60 Minuten, wovon ein guter Teil auf Ein- und Ausfahren entfällt. Mittels der App-gesteuerten Online-Trainingsplattform Zwift kann man sich vernetzen und trainiert sein virtuelles Training wahlweise im Team.

Man sagt, je intensiver man in den Wintermonaten trainiert, desto besser wird das Niveau der kommenden Outdoor-Saison.

Lars, vielen Dank für das Gespräch, das waren sehr interessante Einblicke in den Radsport. Ich und die ganze Redaktion wünschen dem RV Sturmvogel 1925 Dortmund e. V. eine gute Saison und natürlich ein gutes 100-Jähriges im kommenden Jahr. Ich erlaube mir, hier die URL des Vereins zu nennen, für Leser, die sich weiter informieren möchten.

**[www.sturmvogel-dortmund.com](http://www.sturmvogel-dortmund.com) #**

Susanne Neumann