

# »Ich kann nicht aufgeben«

VON PAUL RUNGE

**MÜNSINGEN.** Die Sonne brennt an diesem heißen Tag auf den sanften Hügeln der Schwäbischen Alb. Trotzdem tritt Elias Lamparter in die Pedale seines Rennrads. Es ist das erste eigene – davor ist der



Elias Lamparters größte Stärke ist sein Kampfgeist.

FOTO: PRIVAT

13-Jährige mit den Leihrädern seines Vereins TSG Münsingen gefahren. Der Rahmen passt perfekt auf seine Körpergröße und ist schön leicht. Kommendes Jahr wird er aber wahrscheinlich ein neues Rad brauchen. »Der schießt noch weiter in die Höhe«, sagt Elias' Vater, Michael Lamparter.

Seitdem Elias sechs Jahre alt ist, bestreitet er für die TSG Münsingen Wettkämpfe auf dem Mountainbike. »Rennrad fahre ich aber erst wirklich seit Corona«, erzählt der 13-Jährige. Er kann sich vorstellen, ganz vorne mitzuradeln: »Ich würde gerne schon mal die Tour de France fahren. Ist schwierig, aber möglich.«

## Strammer Trainingsplan

Daher mutet das straffe Wochenprogramm, das sich Elias auferlegt hat, nicht seltsam an: »Ich radel' pro Woche vier, fünf Mal. Sonst schwimme ich gerne, gehe joggen, im Winter dann auch Langlaufen oder Skifahren.« Eine Tour über die »Rampen« der Schwäbischen Alb – »Berge

sind's hier ja nicht« – geht zwischen 30 und 60 Kilometer, dafür braucht der Leistungssportler ein bis zwei Stunden. Mehr sollten es auch nicht sein: »Das ist das beste Training, das fährt man auch in etwa bei den Rennen. Und man muss Übertraining vermeiden.« Regelmäßige Ruhetage seien daher wichtig, sonst ruiniere man sich den Fortschritt.

Trotzdem: Fast wöchentlich startet der Schüler der Altersklasse U 15 bei Rennen. Die können sich auch mal häufen: »Montag und Sonntag baden-württembergische Meisterschaft, freitags Jugend trainiert für Olympia und samstags Einzelzeitfahren«, zählt Elias auf. Im Mai hat er die offenen baden-württembergischen Meisterschaften Bahn Omnium und Madison gewonnen, auf Einladung des Landesverbands fuhr er die drei Etappen der 24. Südpfalz-Tour und landete nach einer starken Performance im Feld in der Gesamtwertung auf dem sechsten Platz. »Da habe ich nicht auf meinen Körper gehört, bin immer dran geblieben, obwohl ich eigentlich nicht mehr kann-

te«, erzählt Elias. Das sei seine große Stärke, der Kampfgeist: »Ich kann nicht aufgeben. Ich schalte den Kopf an und den Körper aus und gebe einfach Gas.«

## Traum von der Profi-Karriere

Mit dem baldigen Aufstieg in die U 17-Klasse – wenn Elias 15 wird – muss das Trainingspensum aber verdoppelt werden. Das liegt an den neuen Parametern für die Wettkämpfe: Die Renndistanz steigt von 40 auf 80 Kilometer. »Und das ist hart«, sagt der Schüler. Mit frühen Erfolgen rechnet er nicht: »Im ersten Jahr in der U 17 ist mein Ziel die Top 10. Im zweiten Jahr kommen dann die Titel. Wenn man dann nichts reißt, wird's in Zukunft schwierig.«

Sollte es mit der Profikarriere aber nicht klappen, »wäre ich nicht so traurig. Ich würde dann hobbymäßig trotzdem noch Rennen fahren. Wenn's keinen Spaß macht, braucht man kein Rad fahren«, sagt der 13-Jährige mit jugendlicher Gelassenheit. (GEA)