

Seinen MTB Virus bekam er Im Jahre 2001, als er in Kirchsschlag (NÖ) sein erstes Rennen bestritt, 16 Jahre später ist er einer der besten Radsportler Österreichs. Die Rede ist von **Hermann Pernsteiner**. Dass es dazu viele Hürden zu überwinden gibt ist unbestritten. Am Erfolg mitbeteiligt ist auch sein Trainer **Mag. Dieter Simon**.

Der Wiener kennt die Szene wie kein anderer, hatte bereits hochkarätige Sportler unter sich. Den Stundenweltrekordler **Matthias Brändle** oder auch den Juniorenweltmeister **Felix Gall**, um nur ein paar Wenige zu nennen. Dieter ist wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich Training & Sport an der FH Wr. Neustadt. Wir fragen ihn, was es mit diesen Wattmesssystemen auf sich hat und warum Hermann Pernsteiner das MTB nun an den Nagel hängt.

- Dieter, du bist seit Jahren ein Kenner von Wattmesssystemen. Welche Vorteile kann man sich dadurch erarbeiten?  
Leistungsmessgeräte habe den Vorteil, dass man genauer trainieren kann, da Belastungsänderungen unmittelbar angezeigt werden. Im Unterschied dazu reagiert z.B. die Herzfrequenz verzögert und lässt damit v.a. bei kurzen intensiven Belastungen keine gezielte Dosierung zu. Abgesehen davon bekommt man die Möglichkeit, Veränderungen der Leistungsfähigkeit zu beobachten und kann folglich abschätzen, ob ein Training wirksam ist.
- Hermann trainiert auch mit Wattsystem?  
Hermann trainiert seit 5 Jahren mit einem Leistungsmesssystem. Am Rennrad mit Powertap, am MTB mit SRM. Einzig bei Straßenradrennen steht uns leider kein Messsystem zur Verfügung, da hier andere Laufräder zum Einsatz kommen. Aber ich hoffe, dass sich das 2018 ändert.
- Was macht den Unterschied zwischen einem Straßentraining und dem MTB Training aus?  
Wenn man das Training von Straßenradsportlern und MTB-Marathon-Fahrern vergleicht, dann sehe ich kaum Unterschiede. Betrachtet man die MTB-Disziplin Cross Country so sieht es sicher anders aus, wobei v.a. die enorm hohen fahrtechnischen Anforderungen im Cross Country zu trainieren sind.
- Wie würdest du einem jungen Sportler eine Radsportkarriere nahebringen. Zuerst MTB und dann Straße oder umgekehrt, wo ist mehr zu holen?  
Letztlich ist das schon davon abhängig, wofür das Herz des jungen Sportlers bzw. der jungen Sportlerin schlägt. Aber aus trainingswissenschaftlicher Sicht würde es mir schon gefallen, wenn junge Sportler alles ausprobieren und kennen lernen. Jede Disziplin – egal ob Straße, MTB oder Bahn - hat ihre Reize und bringt einem wichtige Erfahrungen.
- Als berufstätiger Hobbysportler ist man oft gezwungen, seinen Tag genau zu planen. Was hältst du von zwei Trainingseinheiten pro Tag?  
In vielen Ausdauersportarten ist es üblich, zwei bis dreimal am Tag zu trainieren, daher ist das ein guter Ansatz, wenn sich das leichter mit dem Alltag verbinden lässt. Viel problematischer sehe ich bei Hobbysportlern die Frage wieviel Regeneration notwendig ist, denn die kommt bei Berufstätigen leider oft zu kurz.

- Kannst du auch „Nüchtern-Training“ empfehlen?  
Nüchtern-Training wird von vielen Sportlern praktiziert, weil damit der Fettstoffwechsel stärker aktiviert wird. Allerdings sollte man dabei immer beachten, welche Schwerpunkte man gerade im Training setzt. Bei intensiven Trainingseinheit würde ich zumindest am Tag davor auf eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr achten.
- Was war ausschlaggebend, dass Hermann nun das MTB an den Nagel hängt und sich mit Nibali und Co (Bahrain-Merida) in der Welt des Straßenradsports abkämpft? (Wechsel von Centurion Vaude zu Bahrain-Merida)  
Ich weiß, dass hört sich jetzt banal an, aber ausschlaggebend war, dass er ein Angebot bekommen hat. Es war ein Traum, der in den letzten zwei Jahren zunehmend gewachsen ist, für den er hart gearbeitet hat. Dass es letztlich geklappt hat, dafür war auch eine gehörige Portion Glück notwendig. Und soweit ich gehört habe, war auch seine positive, offene Art ausschlaggebend.
- Hermann ist ein Leichtgewicht, wird er eine Grand Tour bestreiten, um die Top Stars zu unterstützen?  
Die Vermutung habe ich auch, da es zu seinen Fähigkeiten passt, aber die konkreten Vorstellungen wird ihm das Team beim ersten Kennenlernen mitteilen. Vieles wird davon abhängen, wie er sich bei den ersten Rennen im Frühjahr 2018 präsentiert.
- Der immer noch aktive Olympiateilnehmer (2004/2008) Christoph Soukup ist einer deiner Studenten. Was sind die Merkmale des Studiums, in welche Richtung zieht es deine Studenten?  
Christoph und Hermann waren Jahrgangskollegen und meist sogar Sitznachbarn im Bachelorstudiengang. Beide gehören zu unseren besten Absolventen. Der Studiengang „Training und Sport“ ist ein trainingswissenschaftliches Studium mit dem Schwerpunkt Leistungssport. Es ist zwar nicht Voraussetzung, aber wir freuen uns, wenn die StudentInnen selbst aus dem Leistungssport kommen, da sie praktische Erfahrungen und zumeist auch viele Kontakt zu Entscheidungsträgern in ihrer Sportart mitbringen, was wiederum für die berufliche Zukunft hilfreich ist.

*#DTR AUGUST 2017*