

Steine und Wurzeln machen ihr so richtig Spaß

Die 13-jährige Judoka Lana Streit ist durch die Corona-Pandemie zum Cross-Country-Mountainbiking gekommen – und feiert nun sogar Landestitel gegen Ältere

Von Vanessa Renner

MAINZ. Am Haus von Familie Streit gibt es einen kleinen Anbau. Bei drei radbegeisterten Familienmitgliedern braucht es ausreichend Stellfläche. „Meine beiden Rennräder habe ich aber in meinem Zimmer“, sagt die 13-jährige Lana lachend. Gerade ist sie ein virtuelles Radrennen gefahren. Auf der Rolle, auf die sie ihr Rad montiert hat und so auch indoor trainieren kann.

Noch im Radtrikot sieht die junge Mountainbikerin vom Mainzer Radsportverein (MRSV) schon wieder ganz frisch und munter aus. So richtig wohl fühlt sich Lana aber erst, wenn sie Wurzeln, Holz, Steine oder Paletten unter den Rädern spürt. Wenn es steil bergauf und dann wieder bergab geht. Kurz: im Gelände. „Am liebsten mag ich Sprünge“, erzählt sie, „da ist richtig Action dabei.“ Für einen Sprung sei es wichtig, sich langsam an ein Hindernis heranzutasten. „Auf die Technik kommt es an“, weiß Lana. Und

die lerne man, indem man erst einmal ein Gefühl für das Hindernis entwickle. Also zunächst vorsichtig abrollen und mit kleinen Sprüngen beginnen, rät die junge Mountainbikerin. Cross Country ist ihre

JUNGE
STERNE

Disziplin, zu der sie aber erst durch die Corona-Pandemie gefunden hat. „Fahrrad gefahren bin ich schon mit drei Jahren“, blickt sie zurück, „aufs Mountainbike bin ich dann mit sechs gewechselt. Das fand ich spannender, als einfach geradeaus zu fahren.“ Doch blieb das Mountainbiken zunächst ihr Ausgleichssport. Als erfolgreiche Judokämpferin in einem Wiesbadener Verein und Hes-

senkader-Angehörige verbrachte Lana viel Zeit auf der Matte. Das änderte sich im Frühjahr des vergangenen Jahres mit den coronabedingten Beschränkungen für Kontaktsportler. „Ohne Wettkämpfe war die Luft leider komplett raus“, erzählt Lana. Weniger Hallenluft bedeutete für sie aber zugleich mehr Zeit auf dem Rad.

Mittlerweile absolviert die junge Sportlerin 130 Wochenkilometer mit etwa 1500 Höhenmetern. Dreimal pro Woche trainiert sie unter Anleitung Technik, Athletik und Stabilität. An den Wochenenden stehen längere Rennradausfahrten zur Verbesserung der Grundlagenausdauer sowie Geländetrainings an.

Für das Cross-Country-Mountainbiken sind ganz unterschiedliche Fertigkeiten wichtig. „Ausdauer, Technik, Kraft und Körperbeherrschung, aber auch Mut und Entschlossenheit“, zählt die 13-Jährige auf, „vor allen Dingen muss man mit dem Zeitaufwand einverstanden sein“, gibt sie zu bedenken. Bereits



Mit dem Mountainbike durchs Gelände: Für Lana Streit vom Mainzer Radsportverein ist dieser Sport das Größte. Foto: MRSV

vor ihrer Schulzeit am Otto-Schott-Gymnasium startet Lana ihre erste Einheit bereits um 5.30 Uhr. Abends dauert das Training mitunter bis 22 Uhr. Gelernt wird am Wochenende. Die Pflege und Wartung der Räder übernimmt da auch schon mal ihr Vater.

Ein erfolgreiches Sportjahr liegt hinter Lana. Überraschend wurde die 13-Jährige mit über einer Minute Vorsprung Rheinland-Pfalz-Meisterin der U15. Und das, obwohl sie dem noch jüngeren und damit unerfahreneren Jahrgang angehört. „Ich war

erst ganz irritiert, dass ich tatsächlich gewonnen habe“, erzählt die junge Mountainbikerin. Schließlich sei eine als wesentlich leistungsstärker eingeschätzte Konkurrentin mit im Rennen gewesen. Die habe sie aber am Berg überholen können und sich dann Runde um Runde weiter abgesetzt. „Berge mag ich gerne“, freut sich Lana, „es ist meine Stärke, dass ich meine Kraft gut einteilen kann.“ An der Technik beim Bergabfahren wolle sie hingegen noch feilen. „Enge Kurven sind ziemlich herausfordernd. Vor allem, wenn es geregnet hat“, findet Lana, „dann ist der Boden matschig und die Wurzeln werden glitschig.“ Da die Cross-Country-Rennen über die Wintermonate pausieren, hat sie dafür Zeit bis zur kommenden Saison. Für die Lana Streit ein Ziel fest im Blick hat: „In der Bundesnachwuchssichtung möchte ich es unter die Top Ten schaffen.“ Von Ausgleichssport kann da nun wirklich keine Rede mehr sein.