

Wer:

Linda Sarmiento

Löwenfan, seit ich klein bin, und selbst aktiv als Trainerin (derzeit nicht) und Abteilungsleiterin. Ich denke, die meisten Leute können sich mich nicht ohne Fahrrad vorstellen und alle denken immer, ich sitze ständig darauf. Dabei habe ich erst vor 5 oder 6 Jahren angefangen, Rennrad zu fahren

Grund der Nominierung:

Ich bin im Rahmen der sogenannten Hell Week 1500 Kilometer und 19000 Höhenmeter in vier verschiedenen Strecken in sechs Tagen bei teils widrigen Bedingungen gefahren.

PRIVAT

Was machst Du als erstes, wenn morgens der Wecker klingelt?

Ich gehe in die Küche, mache mir Tee und mein Mineraliengetränk.

Wie sieht für Dich ein Traumtag aus?

Am Vormittag eine Runde Rad fahren, zu Hause dann kurz entspannen und was essen. Anschließend am besten spazieren gehen oder ins Wasser springen und nebenbei chillen. Abends lecker essen in einem Restaurant, bei einem Picknick oder bei Freunden zu Hause.

Was interessiert Dich außer Sport sonst noch?

Ich bin gerne kreativ, male, mache Accessoires oder Möbelteile aus Epoxidharz und bin immer wieder offen für Neues. Außerdem lese ich gerne, schaue Filme oder Dokus.

3 Dinge, die Du besonders magst:

Fröhliche Menschen, Sonne mit Wasser, Natur

3 Dinge, die Dir so richtig die Laune verderben können:

Schlechtes Wetter, unfreundliche Menschen, wenn etwas nicht so funktioniert, wie ich es haben möchte

In 5 Jahren (vervollständige den Satz) ...

Möchte ich noch genauso draußen unterwegs sein können, um die Natur und das Freiheitsgefühl genießen zu können.

Wenn Du Deinem Leben ein Motto geben würdest, dann wäre das:

SPORT

Erzähl doch mal ein bisschen was zum Event, an dem Du teilgenommen hast.

Ich möchte dieses Jahr am Event Paris-Brest-Paris ([PARIS-BREST-PARIS](#)) teilnehmen, wofür man offizielle und homologisierte Brevets als Qualifikation fahren muss. Brevets sind Langstreckenfahrten mit dem Fahrrad, bei denen ein bestimmtes Ziel innerhalb eines bestimmten Zeitraums zu erreichen ist. Die Geschwindigkeit, die Pausen und bei längeren Fahrten auch die Schlafpausen legt dabei jeder selber fest. In dem Jahr, in dem das Event, welches nur alle vier Jahre ausgetragen wird, stattfindet, muss man verschiedene Strecken vorweisen: 200km, 300km, 400km, 600km. Als Herausforderung und auch als Training für Paris-Brest-Paris, wo man 1200km am Stück zurücklegen muss, habe ich mich für die Hell Week ([LE 1000 DU SUD - Semaine d'En Faire](#)) angemeldet, in der man diese vier Distanzen innerhalb von sechs Tagen fährt. Die Hell Week fand in dem kleinen Dorf Cotignac in Frankreich statt. Es gab ein Basecamp, wo man in einem Schlafsaal unterkommen oder sich mit anderen ein kleines Häuschen mieten konnte, um zwischen den Fahrten zumindest einigermaßen entspannen zu können. Außerdem gab es dort Frühstück und Abendessen und noch viel wichtiger, man konnte sich mit den anderen Fahrerinnen und Fahrern austauschen. Es ging am Sonntag um 7 Uhr morgens los mit dem 200er, am Montag um 6 Uhr morgens folgten die 300km. Man kann beide getrost in zwei Wörtern zusammenfassen: nass und kalt. Bei beiden Distanzen regnete es fast durchgehend, die Regenjacke half da auch nicht mehr sonderlich viel. In höheren Lagen kamen dann noch niedrigere Temperaturen ins Spiel, welche das Wohlbefinden noch weiter schmälerten. Beim 200er versuchten mein Kumpel und ich, möglichst schnell, d.h. ohne Pausen, zurück ins Camp zu kommen. Wir sind dennoch nicht zu schnell gefahren, da wir ja wussten, dass wir in den kommenden Tagen noch ein paar Kilometer vor uns haben. Man muss also immer aufpassen, dass man nicht übertreibt, auch wenn man sich gerade gut fühlt, und dass man genug isst. Beim 300er haben wir einen Pommes-Stopp eingelegt, um uns aufzuwärmen. Ich habe meine Kleidung gewechselt, in der Hoffnung, dass ich weniger friere und nicht gleich wieder alles nass wird. An beiden Tagen kamen wir gut, aber nass und mit einem dreckigen Fahrrad nach Hause, sodass auch an beiden Tagen noch Fahrradwaschen auf dem Programm stand. Der Wetterbericht für die 400km und 600km sah gut aus, fast zu gut in den tieferen Lagen, haha. So brachen wir am dritten Tag um zwei Uhr nachmittags zu den 400km bei strahlendem Sonnenschein auf. Kurz bevor es dunkel wurde, hielten wir bei einer Pizzeria an, um fit für die Nacht zu sein. Dort gesellten sich noch andere Teilnehmer des Events zu uns dazu. Danach ging es weiter, es wurde kühler, aber da es bergauf ging, war noch alles okay. Gegen Mitternacht waren wir am höchsten Punkt, es folgten ca. 50 Kilometer Abfahrt/Ebene. Schon nach kurzer Zeit zitterten wir, v.a. unsere Hände und Füße waren trotz Überschuhe und Handschuhe eiskalt. Nein, es war nicht schön und wir haben geflucht und gelitten. Selbst kürzere Zwischenanstiege ließen uns nicht mehr warm werden. Das Schlimmste daran war, dass man weiß, dass man noch neun Stunden in dieser Kälte überleben muss, denn es gibt keine Möglichkeit, sich irgendwo aufzuwärmen, bis vormittags die Sonne beginnt, die Luft zu erwärmen. Gegen vier Uhr morgens kam dann noch die Müdigkeit hinzu, also suchten wir Unterschlupf in einem Bushalteshäuschen. Mein Kumpel konnte eine Stunde schlafen, mir aber war so kalt, dass ich nicht schlafen konnte. So ging es also nach einer Stunde kalte Pause weiter. Ein paar Stunden später war die Sonne endlich so stark, dass sie uns aufwärmte. Müde und erschöpft von der Kälte, weniger den Kilometern, kamen wir nachmittags wieder zurück. Die 600km begannen am fünften Tag um 7 Uhr morgens und liefen ähnlich, nur dass wir noch mehr zum Anziehen mitnahmen. Leider hat dies auch nichts geholfen und wir froren wieder genauso. Auch mit dem Schlafen wurde es bei mir wieder nichts. Es war schön, dass wir abends einige der anderen aufgesammelt haben und gemeinsam gefahren sind – ein kleiner Nachtzug. Der fehlende Schlaf rächte sich wieder und ich war einfach nur

noch müde. Meine Muskeln fühlten sich noch recht gut an, aber ich war als Gesamtsystem einfach kaputt, haha. Die diversen Wehwehchen, die mich übrigens schon seit Tagen begleitet haben, taten ihr Übriges. Knieschmerzen, eine entzündete Achillessehne, schmerzende Sitzhöcker und Reizungen an der Oberschenkelinnenseite – ich wusste kaum mehr, wie ich mich noch hinsetzen und treten sollte, ohne Schmerzen zu haben. Die letzten 150km waren neben den beiden eiskalten Nächten tatsächlich eine Qual, aber irgendwie schafften wir es zurück ins Camp und wurden von den wenigen, die schneller waren, mit Applaus empfangen.

Was bedeutet dieser Erfolg für Dich?

Da ich zuvor lange krank war, war ich mir nicht sicher, ob ich das schaffe. Naja, eigentlich war ich mir auch davor nicht sicher, ob das nicht ein bisschen zu hoch gegriffen ist, denn bis dahin war meine längste Strecke 400km, und das in ausgeruhtem Zustand. Ich bin sehr stolz darauf, das geschafft zu haben, da es mir gezeigt hat, dass man auch Sachen schaffen kann, an die man zuerst nicht so richtig geglaubt hat und da ich davor mit mir gehadert habe.

Erzähl uns noch ganz kurz was zur Sportart, die bei 1860 ausgeübt wird.

Ich leite seit einigen Jahren die Turn- und Freizeitsportabteilung und da es die Sportart Radfahren nicht gab, habe ich sie als „Radlrudel“ ins Leben gerufen. Hier geht es aber nicht um hartes Training und Wettkämpfe, sondern um das gemeinsame Fahren in der Gruppe. Manchmal nehmen die Radrudelfahrerinnen und-fahrer auch gemeinsam an Radevents teil.

Wie bist Du auf die Sportart gekommen? Warum gerade diese?

Ich bin als Kind schon immer auf dem Fahrrad gesessen und bin überall damit hingefahren, denn auf dem Land hat man sonst keine Wahl, wenn die Eltern arbeiten oder nicht immer fahren wollen. Mir machte das aber gar nichts aus, sie wussten, dass ich gerne das Rad nehme. Während des Studiums bin ich etwas vom Fahrrad weggekommen und habe mich mehr aufs Laufen konzentriert, aber aufgrund mehrerer Operationen am Knie, bekam ich immer mehr Probleme. Daher habe ich mir dann irgendwann ein billiges Rennrad zugelegt, um zu sehen, ob das etwas für mich ist. Naja, es war Liebe auf den ersten Blick und seitdem gibt es mich nicht mehr ohne.

Was bedeutet Sport für Dich?

Freiheit, abschalten, Zeit für sich, Herausforderung

Was war Dein bisher größter sportlicher Erfolg?

3. Platz (Altersgruppe) / 5. Platz gesamt beim Glocknerkönig

Welche Deiner Stärken machen Dich zu einer großartigen Athletin?

Kämpfen, wenn man eigentlich schon nicht mehr kann.

Was hast Du für Schwächen?

Geduld mit mir selbst.

Wie bereitest Du Dich auf Wettkämpfe vor?

Ich habe keine besondere Vorbereitung. Viele fragen mich immer, wie ich trainiere, aber ich habe keinen Trainingsplan. Ich fahre rein nach Lust und Laune, dazu gehört für mich aber auch, dass ich bei Fahrten oft spiele mit Intervallen oder dass ich versuche, bestimmte Segmente, die es auf allen Routen gibt, zu gewinnen oder neue persönliche Bestzeiten zu erreichen. Im Winter mache ich Rennen in einem Team auf Online-Plattformen und auch Intervalltraining auf der Rolle. Kurz vor einem Wettkampf passe ich meine Fahrten etwas an, sodass ich nicht müde, aber auch nicht so erholt bin, dass mein Körper keine Leistung abrufen kann.

Hast Du ein Ritual vor dem Wettkampf?

Nein, aber da kommt meist noch der typische „Angstbisler“, haha

Was sollte bei einem Wettkampf nicht passieren?

Sturz, platter Reifen oder sonstiger Defekt am Fahrrad; in den Unterzucker fallen oder Dehydrieren (zum Glück ist mir bisher noch nichts davon während eines Rennens passiert)

Wie verpflegst Du Dich während eines Wettkampfs?

Das kommt auf die Länge an. Bei Brevets gibt es ja „nur“ ein Zeitlimit, das bisher für mich immer recht weit weg war. Daher kann man da auch mal in Ruhe anhalten und was Richtiges essen, Pizza z.B. Zwischendurch macht man mal Pause und isst seine mitgebrachten Sandwiches oder holt sich was von der Tankstelle oder vom Bäcker. Wenn ich grad nicht anhalten will, esse ich meine Semmeln während des Fahrens. Ansonsten gibt's zwischendurch immer Gels und Riegel. Bei Rennen mit Zeitnahme, die in der Regel kürzer (vielleicht so zwischen 30km und 200km) sind, hat man natürlich keine Zeit zum Stehenbleiben, d.h. alles wird auf dem Rad gegessen oder bei einer Verpflegungsstelle schnell hinuntergewürgt: Bananen, Gels, Riegel, manchmal kleine Häppchen. Die Trinkflaschen werden dort ebenfalls schnell aufgefüllt. Im Optimalfall hat man jemanden als Assistent dabei, der einem was reichen kann, oder man kann sich auch was irgendwo auf der Strecke verstecken, wenn man keine Zeit bei den oft vollen Verpflegungsstellen verlieren will.

Und was machst Du, um nach einem harten Training oder Wettkampf/Rennen zu entspannen?

Dehnen und Couch, haha. Manchmal benutze ich Entspannungscremes oder genieße eine heiße Badewanne. Im besten Falle folgt irgendwann noch eine Massage.

Was möchtest Du sportlich gerne noch erreichen?

Ich habe keine bestimmten Ziele, aber wenn ich etwas sehe, was mich interessiert, versuche ich, das zu schaffen.

Welche Sportart magst Du gar nicht?

Da fällt mir gerade nichts ein. Ich probiere gerne neue Sachen aus. Bisher war nichts dabei, was ich gar nicht mochte, nur Sportarten, die ich halt nicht so prickelnd fand, als dass ich es regelmäßig machen würde.

Hast Du ein bestimmtes sportliches Vorbild?

nein

TSV 1860 MÜNCHEN

Welchen Bezug hast Du zum 1860 München?

Wie oben bereits erwähnt, leite ich seit einigen Jahren die Turn- und Freizeitsportabteilung. Angefangen habe ich als Trainerin in dieser Abteilung.

Was bedeutet der Verein für Dich?

Familiäres Miteinander, man kennt sich

Wie läuft das in der Abteilung?

Die Turn- und Freizeitsportabteilung hat derzeit ca. 550 Mitglieder und gehört zu den Gründerabteilungen des Vereins und wurde schon 1848 als Münchner Turnverein gegründet. Es gibt viele verschiedene Sportarten in der Abteilung: Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik als Leistungssport, Fechten, Tischtennis, Erwachsenen-/Seniorenport, Laufen, Nordic Walking und eben das Radfahren. Jede Sparte hat ihre eigenen Trainingszeiten und Ansprechpartner, mit denen ich immer in Kontakt bin, sodass wir alles koordinieren und abstimmen können. Ich bin sehr froh über die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die alle eine hervorragende Arbeit leisten.

Seit wann bist Du Mitglied im Verein?

Seit 2015, als ich als Trainerin angefangen habe.

Wenn Du an 60 denkst, denkst Du...

Ein Auf und Ab und trotzdem kriegen wir es immer wieder hin 😊