

In 24 Stunden fast 900 Kilometer gefahren

Der Högger Velofahrer Samuel Nagel, 35, verbesserte Mitte Oktober den 24-Stunden-Bahnweltrekord auf 872,8 Kilometer.

Mit Samuel Nagel sprach Andreas Amsler*

Gratuliere zum Rekord. An der Feier des RV Höngg dreht sich heute alles um Sie. Was ist das für ein Gefühl, wenn Sie an die 4683 gedrehten Runden in Aigle zurückdenken?

Samuel Nagel: Ich bin in meinem Leben ja schon viel Velo gefahren, aber das war definitiv was Einmaliges – ein Erfolgserlebnis. Die Stimmung, die in den 24 Stunden bei mir und meinen Betreuern herrschte, war toll.

Was war der Schlüssel zum Erfolg?

Nagel: Da spielten viele Zutaten eine Rolle. Ich fahre seit über dreizehn Jahren Velo, teilweise leistungsmässig. Längere Distanzen reizen mich besonders. Meine Stärken liegen eindeutig im Ausdauerbereich.

Und daraus folgte gleich die Idee, den 24-Stunden-Rekord auf der Bahn zu knacken?

Nagel: Ja, die Idee kam mir nach dem letztjährigen «Race Across the Alps», als mich Rolf Angst davon überzeugte, 2006 noch ein drittes Mal an diesem teilzunehmen.

Wie bereiteten Sie sich physisch darauf vor?

Nagel: Ich hatte meine anderen Saisonziele dieses Jahr verfehlt, aber genug Kilometer in den Beinen. Im August pausierte ich und war danach fit für das Training. Die Vorgabe war klar: bei einem Puls von 135 ein konstant hohes Tempo zu fahren.

Dachten Sie nie ans aufgeben?

Nagel: Nur einen kurzen Moment lang. Etwa einen Monat vor dem Rekordversuch, als ich mit dem Training beginnen sollte, schien mir die Aufgabe zu gross.

Was hat sich dann geändert?

Nagel: Sobald ich trainierte, fokussierte ich ganz

auf mein Ziel. Das trieb mich vorwärts. Und ich hatte für den Rekordversuch ein Team zusammengetrommelt. Das setzte mich positiv unter Druck. Doch ich schätzte die Chance, den Rekord zu brechen, nicht höher als 20 Prozent ein.

Das änderte sich, als sie fuhren. Was half ihnen, durchzuhalten?

Nagel: Sicher einmal, dass ich konstant über der Rekordmarke des Amerikaners Michael Secrest lag. Ich fühlte mich gut, bis ich nach zwei Dritteln der Zeit Rückenschmerzen bekam. Aber das Team motivierte mich, ein Kollege an der Bahn spielte gar eine Stunde lang Saxofon.

23 Minuten vor Ablauf der Zeit hatten Sie den alten Rekord tatsächlich egalisiert.

Nagel: Genau. Und ich war noch voll im «Rush» (schmunzelt). Und einfach überglücklich. Das Ziel, die 24 Stunden durchzuziehen, hatte ich schon mal erreicht. Dann war ja noch etwas Zeit übrig ...

... und Sie legten nochmals einen Zacken zu, um die neue Bestmarke möglichst hoch zu setzen?

Nagel: Ja klar, vom Erfolg beflügelt packte mich der Ehrgeiz, und ich mobilisierte meine letzten Reserven.

Hat dieser Ehrgeiz schon ein neues Ziel gefunden?

Nagel: Nein, der Weltrekord bleibt eine einmalige Sache. Sportlich will ich nun etwas kürzer treten. Ich bin ja auch nicht mehr der Jüngste.

**Samuel Nagel legte auf der Indoor-Bahn in Aigle (VD) mit einem konventionellen Rennvelo und Spezialrädern in 24 Stunden eine Distanz von 872,8 Kilometern zurück. Das entspricht einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 36,37 Stundenkilometern. Den bestehenden Rekord des Amerikaners Michael Secrest von 1996 verbesserte er um 15,4 Kilometer. Im Ziel unterzog er sich einer freiwilligen Dopingkontrolle.*