

# „Das macht mein Körper von ganz alleine“

Radprofi Leif Lampater über Entspannung im Lärm, nächtlichen Heißhunger und die Faszination der Sixdays

**Leif Lampater (32) ist der erfahrenste Fahrer im Feld der Bremer Sixdays. Im Interview mit Andreas Lesch erzählt der Vorjahressieger, wie er sich auf der Bahn konzentriert – und warum er nach einem Rennen manchmal schweißgebadet aufwacht.**

**Können Sie sich noch an Ihre ersten Sixdays erinnern?**

**Leif Lampater:** Ja, das war in Berlin, 2004. Wir haben viele, viele Runden Rückstand gehabt. Aber wir waren nicht Letzter. Das war schon mal ein Erfolg. Aber das größte Kompliment war, dass sie mir gesagt haben: Du fällst nicht auf. Du fährst sicher, du machst keine Stürze. Du fährst nicht kreuz und quer und regst andere auf.

**Wie sehr haben Ihre ersten Sixdays Sie geschlaucht? Die Belastung dort ist ja schon sehr speziell.**

Die Beine waren schwer, ich hab' mich zum Essen geschleppt, und ich hab' teilweise superschlecht geschlafen. Einfach, weil der Körper nach dem Rennen nicht runtergekommen ist.

**Haben die Sixdays Sie damals schon fasziniert?**

Ja. Jeden Tag war Hammerstimmung. Und die großen Mannschaften zu sehen, wie die da rumgefliegen sind, als ich selber längst total platt war, das hatte schon was. Manchmal wusste ich nicht, wie mir geschieht. Das war ein bisschen wie ein sechstägiger Dauer-Flash.

**Diesen Flash mögen Sie immer noch?**

Ja. Ich mag, dass bei Sixdays so viel Publikum da ist. Und dass es laut ist. Die Nähe gefällt mir, die kurzen Bahnen gefallen mir, die Action auf dem Rad. Ich muss hundert Prozent konzentriert sein.

**Wird's Ihnen nicht manchmal zu laut in der Halle?**

Nein. Ich find's gut, wenn der Bass brummt. Und wenn Mickie Krause kommt, finde ich das geil. Zu Hause höre ich das nicht. Aber in der Halle live, da kann man sich das geben. Wenn die Beine gut sind, stelle ich mich öfter eine Stunde auf die Bahn und gucke mir das an. Nach dem Rennen kann ich trotzdem abschalten.

**Sie sind vor zehn Wochen Vater geworden. Da kennen Sie laute Nächte wahrscheinlich sowieso, oder?**

Ich muss sagen, die kleine Lea ist sehr, sehr brav. Seit fünf Wochen ist sie schon zufrieden, wenn sie ein Mal in der Nacht gestillt wird.

**Da haben Sie aber Glück!**

Ja, die ist wirklich ganz entspannt. Nur in den ersten zwei Wochen, da kam sie zwei Mal die Nacht – und dann manchmal nach einer halben Stunde schon wieder. Das war gemein: Wenn man gerade weggenickt ist – und dann geht die Sirene wieder los.

**Wachen Sie nachts überhaupt auf, wenn sie schreit?**

Nicht immer. Wenn ich wach bin, schaue ich schon, dass ich sie auch wickele oder sie ihr Bäuerchen machen lasse, damit das nicht immer meine Frau machen muss. Aber es ist alles nicht extrem. Wir haben Horrorstories gehört von Kindern, die jede halbe Stunde kommen. Wenn das bei uns so gewesen wäre, hätte ich sicher vor dem Sechstagerennen in einem anderen Zimmer schlafen müssen. Sonst hält man das hier ja nicht durch.

**Dazu müssen Sie bei den Sixdays zu oft zu konzentriert sein. Wie lange vor dem Start fokussieren Sie sich auf ein Rennen?**

Ich steige einfach auf und fahre los. So leicht geht das? Ja. Ich habe die Routine. Ich weiß, was los ist. Auf dem Rad bin ich konzentriert, aber wenn ich absteige, bin ich ganz entspannt.



Schnell mal abschalten: Leif Lampater in einer Rennpause der Sixdays.

FOTO: FRANK KOCH

Dann geht der Puls wieder runter, und dann ist alles wieder normal. Ich lasse mich massieren, lege mich hin, setze mich hin. Ich höre, ich gucke, ich rede vielleicht mit irgendjemand. Alles kein Problem.

**Wenn Sie auf der Bahn sind und von den Tribünen und aus den Lautsprechern der Lärm kommt, wie sehr nehmen Sie den überhaupt wahr?**

Der Lärm ist für mich wie ein Hintergrundrauschen.

**Sie könnten nach einem Rennen nicht sagen, was auf der Tribüne passiert ist?**

Nee. Das würde ich nicht zusammenkriegen. Klar, wenn ich attackiere, höre ich: Jetzt pushen mich die Leute. Aber ich konzentriere mich voll aufs Rennen. Ich konzentriere mich auf die Mannschaften, mit denen ich in direkter Konkurrenz stehe. Ich habe immer im Kopf: Wie oft sind die schon rum, wie oft bin ich schon rum?

**Wenn Sie außerhalb des Rennens sind ...**

... gucke ich mal schnell auf die Anzeigetafel – einfach um zu sehen, wie der Stand ist. Dann kann ich von der Gegengerade gucken: Wie gut ist mein Partner drauf, so von der Körpersprache her? Auf welcher Position sind wir im Feld? Muss ich attackieren? Will ich attackieren? Kann ich attackieren?

Dann wechsele ich wieder meinen Partner ein und kann wieder nachdenken. Ich muss im Rennen immer sehr, sehr schnell switchen.

**Sich voll aufs Rennen zu konzentrieren – ist das Trainingsache?**

Das ist Routine. Je mehr Rennen ich habe, desto mehr weiß ich, worauf ich mich konzentrieren muss. Das machen mein Körper und mein Kopf von ganz alleine. Die Ohren benutze ich nicht während der Rennen. Nur die Augen.

**Wenn Sie aus der Halle rauskommen, hallt der Lärm dann in Ihren Ohren nach?**

Nee. Ich gehe dann rüber ins Hotel, ein kurzer Spaziergang, das ist immer ganz angenehm. Die meisten Leute sind ja schon

weg, wenn wir aus der Halle kommen nach dem Essen.

**Wie spät ist es dann?**

Manchmal halb zwei, manchmal deutlich später. Sonntags, bei Mittagsrennen, fällt's mir dann ein bisschen schwerer, in die Gänge zu kommen. Da ist der Körper noch nicht so im Rhythmus. Normal ist man mittags auf der Massagebank und döst noch so ein bisschen vor sich hin. Aber abends, wenn man im Rhythmus ist, da läuft's. Da bin ich hellwach, da bin ich aktiv. Der Körper adaptiert sich. Von ganz allein.

**Wenn Sie ins Bett gehen, spät nachts, können Sie dann sofort schlafen?**

Meistens ja. Manchmal aber natürlich auch nicht, wenn's ein richtig harter Abend war – ich bin ja keine Maschine. Manchmal wache ich schweißgebadet auf. Nicht, weil ich schlecht geträumt habe. Sondern weil der Körper noch arbeitet. Gerade durch das späte Essen. Dann merke ich: Der Körper ist noch geschäftig. Weil's sehr, sehr intensiv war, weil ich vielleicht ein bisschen zu tief gehen musste.

**Ist Ihr Körper dann im Ausnahmezustand?**

Ein bisschen schon, ja. Die Erholungszeit von der letzten Nacht ist dann einfach zu kurz – und der Körper ist nicht gewohnt, dass ich mittags loslegen soll. Wenn ich auf der Bahn bin, läuft es dann schon irgendwie. Aber ich merke: Die Muskeln verkrampfen ein bisschen. Ich muss mir dann im Kopf einreden: Es geht schon! Es geht schon! Fünf Minuten später wird's dann besser.

**Wie haben Sie im Laufe der Jahre gelernt, Ihren Tag-Nacht-Rhythmus für die Sixdays umzustellen?**

Man ändert da ja seinen kompletten Tagesablauf um fünf Stunden. Das ist wie ein Jetlag. Meistens, wenn ich zum Rennen komme, geht die Umstellung sauschnell. Das Problem sind eher die Tage, wenn ich wieder nach Hause komme und ins normale Leben zurückkehre. Das sind oft zwei ekelhafte Tage.

**Inwiefern?**

Ich kann dann manchmal nicht einschlafen. Und es kommt auch mal eine Heißhunger-Attacke in der Nacht – weil ich gewohnt bin, dass ich um zwei noch mal was zu essen kriege.

**Essen Sie dann tatsächlich was?**

Ja. Wenn ich Hunger hab', dann esse ich. Das hilft ja nix. Aber morgens komme ich trotzdem nicht aus dem Bett, und ich merke: Alles ist schwer. Ich versuche dann meistens, um acht Uhr aufzustehen und vormittags aufs Rad zu gehen. Zur Not mit Gewalt. Ich versuche, mich zu motivieren. Aber manchmal geht's auch nicht.

**Wie oft kann Ihr Körper das im Jahr? Wie viele Sixdays schafft er?**

Dieses Jahr sind es noch sieben. Es ging damals auch mit zwölf Sixdays. Wobei damals auch noch mehr Rennfahrer die gleichen Sixdays gefahren sind. Jeder ist dann durch dieselben Löcher gegangen. Teilweise wurde dadurch dann nicht so intensiv gefahren wie heute.

» Eine Sonderseite zu den Sixdays finden Sie unter [www.weser-kurier.de/sixdays](http://www.weser-kurier.de/sixdays)

**Stand gestern 22 Uhr**

Fahrer	Runden	Punkte
1. Morgan Knaysky/Jesper Mørkov	0	225
2. Marcel Kälz/Alex Rasmussen	1	260
3. Leif Lampater/Wim Stroetinga	1	196
4. Christian Grasmann/Marc Hester	3	182
5. Andreas Graf/Andreas Müller	4	100
6. Nick Stöpler/Nico Heßlich	9	183
7. Lucas Liß/Tristan Marguet	12	130
8. David Muntaner/Albert Torres	15	68
9. Achim Burkart/Vito Politt	16	73
10. Martin Blaha/Vojtech Hacecky	16	67
11. Marcel Barth/Erik Mohs	19	77
12. Luke Roberts/Bobby Lea	20	121

6 TAGE – 6 KÖPFE

## Spiel mit Farben

Sebastian Waack – der Licht-Experte

VON ANDREAS LESCH

**Bremen.** Wenn Sebastian Waack in der Halle 1 an seinem Mischpult sitzt und seine Arbeit macht, muss er eine Frage immer im Kopf haben: „Was können wir den Sportlern zumuten?“ Waack (33) ist der Mann, der die Rennen der Sixdays mit Licht untermalt. Er inszeniert die Rennen, er versucht, sie für die Zuschauer spektakulär zu machen. Er macht das jetzt zum vierten Mal, und er hat mit der Rennleitung und den Fahrern mittlerweile so exakt die Chancen und Risiken des Lichtspiels diskutiert, dass er genau weiß, was geht und was nicht. Waack sagt: „Wir haben das Konzept so weit perfektioniert, dass es funktioniert.“

Als er neu war, hat er vieles erst probieren müssen. Aber eines ist Waack sofort klar gewesen: „Die Sportler sind ja nicht zum Spaß hier. Da muss man sagen: Da ist der künstlerische Aspekt nicht so wichtig wie das, was die Sportler hier leisten.“ Im Zweifelsfall verzichtet er also auf einen Lichteffect, den er hübsch gefunden hätte – um zu garantieren, dass er keinen Fahrer gefährdet. Natürlich, sagt Waack, wäre es aus der Künstlersicht toll, das Licht häufiger mal schnell zu schalten: Flash, Flash, Flash, hell, dunkel, hell, dunkel. „Aber das kannst du nicht machen, wenn die Fahrer da mit 65 Sachen über die Bahn nageln.“

Der Mann am Mischpult weiß, was er tut. Er benutzt die Farbe Blau, wenn er eine mysteriöse Stimmung erzeugen will. Er benutzt Gelb, wenn er's nicht ganz hell haben will, aber doch ein bisschen farbig, um die Szene zu betonen. Schlicht weiß leuchtet das Licht etwa bei einer Kleinen und Großen Jagd – und im Sprint, wenn die Fahrer maximales Tempo gehen. Und die anderen Farben? Rot, glaubt Waack, wäre schwierig, weil die Bahn in der Bremer Arena in einer Kurve ebenfalls rot gefärbt ist – und die Fahrer deshalb dort die Orientierung verlieren könnten. Und Grün? „Grün sehen die Leute krank aus“, sagt Waack.

300 bewegliche Lampen sind in der Halle 1 installiert. Vier bis fünf Tage dauert es, sie aufzubauen – und ein oder zwei Tage,



Hellwach: Sebastian Waack. FOTO: FRANK KOCH

sie zu programmieren. Das Licht für viele Situationen programmiert Waack vor den Sixdays – und kann es dann auf Knopfdruck abrufen: für eine Siegerehrung etwa. Trotzdem muss er immer konzentriert sein. Wenn in einer dunklen Phase ein Fahrer stürzt, macht er die Halle sofort hell.

Bevor er für das Licht verantwortlich war, ist Waack nie bei den Sixdays gewesen. Jetzt sind sie für ihn längst mehr als nur ein paar Leute, die sechs Tage im Kreis fahren. Er kennt die Details jeder Disziplin. Er spürt, wie sich in ihm eine Spannung aufbaut, die immer größer wird und die Waack in einem Wort beschreibt: „Geil!“

**6 Tage – 6 Köpfe:** An sechs Tagen stellen wir an dieser Stelle sechs Menschen vor, die für die Sixdays wichtig sind, jeder auf seine Weise. Wir schreiben über ihre Rolle in der Halle – und ihren ganz persönlichen Blick auf das Rennen.

## Peter Rengel ist neuer UIV-Präsident

**Bremen (lar).** Peter Rengel ist neuer Präsident des Union Internationale des Vélocromes (UIV). Auf seiner gestrigen Tagung wurde der Hallenchef der ÖVB-Arena ohne Gegenstimme gewählt. Erklärte Ziele des bisherigen Vizepräsidenten der Interessenvertretung der Sechstageveranstalter sind eine bessere Abstimmung mit dem Weltradsportverband (UCI), eine Öffnung der UIV gegenüber anderen Bahnrennveranstaltern, besseres Networking und ein einheitlicheres Auftreten in der Öffentlichkeit.

HEUTE IN DER ÖVB-ARENA

19.00 Uhr: Vorstellung der Sechstage-Fahrer  
19.15 Uhr: Ausscheidungsfahren  
19.30 Uhr: Kleine Jagd  
20.10 Uhr: Sprinter Rundenrekord  
20.25 Uhr: 500m Zeitfahren, anschl. Gesamtsiegerehrung  
20.50 Uhr: Sprinter Keirin  
20.55 Uhr: Demy Gesamtwertung und Siegerehrung  
21.15 Uhr: Sprinter 1. Rennen  
21.20 Uhr: Mannschaftsausscheidungsfahren  
21.45 Uhr: Große Jagd Gesamtsiegerehrung  
21.50 Uhr: Sprint Finale, anschl. Siegerehrung  
22.05 Uhr: Finaljagd über 60 Minuten  
23.10 Uhr: Gesamtsiegerehrung der Sixdays

## Mehr Zeit für die Kinder

Nach 21 Jahren beendet der Olympiasieger Luke Roberts heute seine Karriere als Profifahrer

VON LARS LENSSEN

**Bremen.** Für Luke Roberts endet heute Abend nicht nur irgendein Sechstagerennen. Heute Abend endet für ihn gleich ein kompletter Lebensabschnitt. Nach 21 Jahren im Sattel beendet der fast 38-Jährige seine Karriere als Profifahrer. „Ich glaube, es ist der richtige Moment“, sagt der Australier, während er sich auf der Massage liege noch die Müdigkeit der ersten vier Tage aus den Gliedern kneten lässt. Roberts hat sich vom Kopf her lange genug auf diesen Moment vorbereitet können.

Dass der Olympiasieger und mehrfache Weltmeister seine Laufbahn ausgerechnet in Bremen beendet und sich danach voll um seinen Job als Sportlicher Leiter beim aufstrebenden dänischen Profiteam CULT-Energy konzentrieren wird, ist wohlüberlegt. „Hier herrscht immer eine ganz besondere Atmosphäre. Außerdem war es für meine Familie, die in der Nähe von Köln wohnt, gut zu erreichen“, sagt der Mann, der mit 13 Jahren „down-under“ mit dem Radsport begonnen hatte. „Als Kind war es mein Ziel, irgendwann Olympiasieger zu werden. Worin war mir eigentlich egal“, er-

innert sich der Wahl-Kerpener und grinst. Als er mit 17 Jahren bereits seinen Lebensunterhalt mit Radfahren verdienen konnte, sah er schon etwas klarer. Mit 27 hatte er sein Ziel in Athen dann in der Mannschaftsverfolgung erreicht. Als i-Tüpfelchen gelang dem Vierer seinerzeit auch noch ein Weltrekord. In seiner anschließenden Zeit als Straßenfahrer erfüllte sich Roberts auch noch Traum Nummer zwei – den von der Tour-de-France-Teilnahme. Später fuhr er auch noch den Giro d'Italia.

Mit 35 Jahren hatte er ursprünglich seine Karriere beenden wollen, dann aber noch einmal im Herbst seiner Laufbahn bei den großen Sixdays-Rennen angreifen wollen. Fast wäre aus Herbst ganz schnell Winter geworden, als Roberts vor etwas mehr als einem Jahr beim Rennen in Gent schwer stürzte und sich einen Oberschenkelhalsbruch zuzog. Andere hätten in diesem Moment vielleicht ihre Karriere beendet. Roberts aber kämpfte sich noch einmal zurück. „Ich wollte den Moment, wenn ich aufhöre, selbst bestimmen.“ Der Weg zurück sei unglaublich schwer gewesen, habe sich aber gelohnt. Allein schon, um die Begeisterung bei seinen beiden kleinen

Töchtern Zoe und Ella zu erleben, die ihren Papa in Bremen erstmals bei einem Sechstagerennen sehen.

Künftig könnte sich Robert in einer anderen Sportart versuchen. Seine Tochter hat Inlineskates zu Weihnachten bekommen, und nun will er sich auch welche zulegen. „Dann können wir gemeinsam fahren lernen“, sagt er. Und wenn sich im nächsten Winter seine jetzigen Kollegen wieder in die Sixdayswochen stürzen werden, hat der Australier ganz andere Pläne. „Auf dem Weihnachtsmarkt mit meinen Töchtern Schlittschuh laufen“, sagt er lachend. Eine Beschäftigung, der er als Profi wegen der Verletzungsgefahr nie habe nachgehen dürfen. Als Anfänger auf zwei Kufen schreckt ihn das Verletzungsrisiko nun nicht mehr ab. „Wenn ich Pech habe, breche ich mir beide Handgelenke“, sagt er. Wenn schon verletzt, wäre es dann besser, sich nur einen Arm zu brechen, „denn dann kann ich bei den nächsten Sixdays in Bremen mit der gesunden Hand zumindest noch ein Bier halten“. Luke Roberts, der wegen des heutigen engen Zeitplans am Schlusstag schon gestern offiziell verabschiedet wurde, wird also zurückkommen.



Im nächsten Jahr nur noch Zuschauer an der Bremer Bahn: Luke Roberts. FOTO: FRANK KOCH