

**Louis Flepp am härtesten Radrennen Europas**

## **Interview mit Louis Flepp.**

---

**Wädenswil** – Die Vorbereitungen für das Race Around Austria laufen auf Hochtouren. Im Interview gibt dir Louis Einblicke in den Trainingsalltag und erzählt, was es alles braucht für eine erfolgreiche Teilnahme am härtesten Radrennen Europas.

**Louis, letztes Jahr um die gleiche Zeit ging es um die Vorbereitung auf den 2-tägigen Testlauf für das RAA 2014. Der Test ist offensichtlich gut verlaufen, denn jetzt bereitest Du dich auf das «richtige» Rennen vor. War der Testlauf überhaupt nötig? Unbedingt, der Testlauf hat einige Baustellen aufgezeigt.**

### **Was meinst Du mit Baustellen?**

Nun zum einem sind es Baustellen an meiner allgemeinen Fitness. Ich habe zwar eine sehr gute Ausdauerkapazität und konnte die 48 Stunden auf dem Rad relativ gut bewältigen, aber ich wurde immer wieder von Rücken- und Fusschmerzen geplagt. Und nach den 48 Stunden meldete sich mein Nacken. Seit dem Herbst arbeite ich mit einer Bewegungstherapeutin an der Stärkung meiner allgemeinen Fitness. Zum anderen gab es aus dem Testlauf auch sehr wertvolle organisatorische Erkenntnisse, die dem Team bei den Vorbereitungen auf das Rennen nun helfen.

### **Du hast ein Team von 9 Leuten – ist das nicht sehr aufwändig? Ist diese Teamgrösse vorgeschrieben?**

Nein es gibt keine Vorschrift, dass es 9 Leute sein müssen. Das Konzept beruht auf den Erfahrungen von meinem Coach Andrea Clavadetscher, der ja selber jahrelang Ultra Cycling betrieben hat und der nach seiner Karriere als Aktiver bereits verschiedene Sportler erfolgreich gecoacht hat.

Zurück zur Frage; Wenn man sich auf ein Projekt wie das RAA einlässt, merkt man bald, dass es nicht nur um den Radfahrer geht. Für das ganze Team sind die sechs Tage eine grosse Herausforderung. Unsere Philosophie ist es: Wenn es den Begleitern gut geht, geht es dem Fahrer gut.

### **Wie sieht die Aufgabenteilung aus?**

Wir haben eine klare Struktur. Es gibt zwei 3er-Teams die jeweils im «Pacecar» unmittelbar hinter mir herfahren. Diese Pacecar-Crews bestehend aus Fahrer, Navigator und Betreuer sorgen im Schichtbetrieb für eine optimale Betreuung rund um die Uhr. Für die Erholung und Verpflegung der Crewmitglieder ist das 3. Team im Motorhome zuständig. Während den 12 Stunden im Motorhome wird die Crew kulinarisch verwöhnt und soll sich in einer Oase der Ruhe und Erholung fühlen. Das alles mit der Absicht, dass sie während ihrem Einsatz die positive Energie an mich weitergeben können.



**Louis Flepp am härtesten Radrennen Europas**

*Interview mit Louis Flepp (Fortsetzung)*

**Wie genau muss man sich das vorstellen? Du sitzt vorne auf dem Rad und die Begleiter hinten im Pacecar. Wie kann da die Energie fließen?**

Die Kommunikation zwischen mir und dem Pacecar ist der Schlüssel dazu. Mit einem sehr ausgeklügelten dualen Funksystem soll eben genau verhindert werden, dass ich vorne alleine durch die Gegend fahre. Es soll - zumindest akustisch - einen Raum für Fahrer und Crew entstehen. Das ermöglicht neue Dimensionen in der Kommunikation; Musikwunschkonzerte – Diskussionen – Telefongespräche etc. Natürlich muss ich jeder Zeit auch die Möglichkeit haben, Ruhe einzufordern.

**Wie gross ist Dein Trainingsaufwand?**

Im Januar und Februar habe ich rund 15-17 Stunden pro Woche trainiert – auf der Rolle, beim Langlauf oder mit Kraft- und Beweglichkeitstübungen. Mit den wärmeren Temperaturen wurden die Ausfahrten länger, speziell an den Wochenende. Im Moment trainiere ich zirka 22-25 Stunden pro Woche, bei einem Arbeitspensum von 85-90%. Dazu kommen zwischendurch Trainingswochen während den Ferien mit einem Aufwand von 45 und mehr Stunden die Woche. Dabei geht es im Training nicht primär darum, schneller und härter zu fahren, sondern den Körper auf die lange Dauer des RAA vorzubereiten.

**Was für ein Ziel hast Du dir gesetzt.**

Das absolute Hauptziel ist das Ankommen in der vorgegebenen Zeit (5 1/2 Tage). Wenn es besser läuft freue ich mich natürlich – aber in meinem Alter muss man realistisch bleiben. Wenn ich die Ausfallquote der letzte Jahre anschau, so ist das für mich ein Indiz, dass die Distanz und die Höhenmeter eben doch ihren Tribut verlangen.

**Kontakt & Fragen**

Haben wir Ihr Interesse geweckt oder haben Sie noch Fragen? Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung.

Kontakt Presseanfragen

Christian Flepp  
078 629 95 24  
[christian@teamflepp.ch](mailto:christian@teamflepp.ch)

Weitere Informationen

Webseite Team Flepp  
[www.teamflepp.ch](http://www.teamflepp.ch)

Offizielle Webseite RAA  
[www.racearoundaustria.at](http://www.racearoundaustria.at)