

Mountainbike-Downhill: Fréd Abbou und Patrick Hofmann beim Freeride-Marathon „Trek-Bike-Attack“ in Lenzerheide in der Schweiz

Den fehlenden Rennkilometern wird noch Tribut gezollt

LENZERHEIDE. Zum dritten Mal in der neuen Streckenführung fand in Lenzerheide (Graubünden) die „Trek-Bike-Attack“ statt. Mit am Start waren die Freerider der TSG Weinheim, Patrick Hofmann und Frédéric Abbou. Für beide war es der erste große Test als Vorbereitung auf die vom 10. bis 12. September in Saalbach-Hinterglemm stattfindenden Worldgames of Mountainbiking.

Besonders für Frédéric Abbou, der seinen Weltmeistertitel im Downhill verteidigen möchte. Er fährt in diesem Jahr für das Team Bionicon Deutschland und hatte schon einen ersten Test seiner neuen Bikes in Alpes d'Huez bei der „Megavalanche“ geplant. Doch nach der Hälfte der Strecke war das Rennen aufgrund

eines Reifenschadens für ihn zu Ende. So musste er seinen ersten Renntest auf die „Trek-Bike-Attack“ nach Lenzerheide verlegen. Dank der Unterstützung seines Teams und Micha Wagner waren die Bikes bestens vorbereitet. Beim Qualifikationsrennen kam Patrick Hofmann in 18:47 Minuten ins Ziel und verbesserte damit seine Vorjahreszeit.

Fréd Abbou benötigte 16:36 Minuten und lag in Führung. Die Sonne schaffte es für die höheren Startnummern jedoch die Strecke abzutrocknen und schneller zu machen. Im Minuten-Takt wurde die Bestzeit verbessert, Frédéric landete auf Rang 26. Sonntags herrschten gleiche Bedingungen für alle, denn die Fahrer stürzten sich im Massenstart vom

2850 Meter hohen Rothorn hinunter nach Churwalden: 23 Kilometer, 2000 Höhenmeter, 720 Fahrer.

Auch nach einem Sturz fuhr Patrick scheinbar ohne Probleme weiter, doch im unteren Teil mit vielen Treppassagen musste er kurz pausieren. Er kam in 44 Minuten ins Ziel, exakt der Vorjahreszeit, und war mit dem 136. Platz zufrieden. Frédéric fuhr im oberen Teil des Rennens unter den ersten Zehn, musste aber unten Plätze lassen und kam in 36 Minuten als 28. ins Ziel. In den reinen Downhillpassagen war er den Weltcup-Profis absolut ebenbürtig, doch in den Treppassagen spürte er die fehlenden Rennradkilometer, die er auf der Baustelle seines Hauses gelassen hatte.



Fréd Abbou beim Sprung.

Wo andere bremsen, gibt Abbou erst Gas

WEINHEIM. Wenn Frédéric Abbou auf sein Mountainbike steigt, beginnt die Verwandlung. Aus dem ruhig erscheinenden Typen mit dem ständig lächelnden Blick wird ein echter Halodri, der kein Risiko scheut: Mit 30 Stundenkilometern rast Abbou den Berg hinunter, sticht durch einen Tunnel, an dessen Ende ein zehn Meter tiefer Abhang wartet.

Wo andere bremsen, gibt Abbou erst Gas. Er springt mit dem Rad ins Leere, landet zehn Meter weiter unten im Matsch und tritt erst Recht in die Pedale, um den Berg möglichst schnell hinter sich zu lassen. Das gelingt: Frédéric Abbou von der TSG Weinheim wird bei den „World Games of Mountainbiking“ in Saalbach-Hinterglemm erneut Weltmeister in der Disziplin Downhill.

Diesmal in der Disziplin Masters, der Männer über 40 Jahre. Wäre er nicht in einer Kurve gestürzt und hätte dadurch wertvolle Sekunden verloren, hätte Abbou sogar um die Medaillen in der Expert-Klasse, der Klasse der aktiven Fahrer mitfahren können. „Doch auch so ist dieser Erfolg unvorstellbar, ich konnte mich so gut wie nicht vorbereiten und hätte im Traum nicht mit einer solchen Zeit gerechnet“, sagt Fred Abbou, der vor der Weltmeisterschaft maximal zweimal pro Monat auf dem Mountainbike sitzen konnte.

Die Abbous ziehen von Birkenau nach Weinheim um, das neue Haus wird derzeit komplett saniert. „Der Vorteil ist, dass ich vom Schutteimer tragen, Steine und Fliesen klopfen richtig Kraft in den Unterarmen bekommen habe“, sagt der 40-Jährige. Der Nachteil in Saalbach-Hinterglemm war, dass Abbou wegen der insgesamt fehlenden Fitness auf dem Rad nach jeder Abfahrt körperlich völlig am Ende war. „Das kenne ich von mir nicht. In der Vergangenheit bin ich die Strecke bis zu 15 Mal am Tag abgefahren, diesmal ging es teilweise gerade dreimal.“

Dieses Handicap machte Fred Abbou mit seiner Erfahrung wett. Schließlich kennt er die Strecke bereits bestens aus der Vergangenheit. Trotzdem konnte er in der Nacht vor dem Qualifikationslauf nicht schlafen. „Ich bin die Strecke in Gedanken sicher 150 Mal durchgegangen. Weil ich nicht wusste, wo ich stehe, war ich super aufgeregt.“ Zweimal zerlegte es den Weinheimer dann in den Qualiläufen, doch danach war er beruhigt. „In der Nacht darauf



Mit Karacho und einem letzten Sprung ins Ziel: Frédéric Abbou, Mountainbiker der TSG Weinheim und Spezialist für die wirklich kniffligen Streckenabschnitte am Berg, holte sich in Saalbach-Hinterglemm wieder einen Weltmeistertitel, diesmal in der Masterskategorie.

habe ich geschlafen wie ein Baby, weil meine Zeiten gut waren.“

Allerdings zog sich Abbou bei einem Sturz eine starke Prellung der linken Hand zu. Ins Rennen selbst

„Wer zu früh bremst, verliert.“

DOWNHILL-WELTMEISTER FRED ABBOU

konnte er dann nur nach einer schmerzstillenden Spritze starten. Doch wenn der Startschuss erfolgt, ist ohnehin alles vergessen, da zählt nur noch die Konzentration und Tempo. „Wer zu früh bremst, ver-

liert. Du musst schnell in die Kurve und schnell wieder raus“, sagt Abbou. 3:44 Minuten benötigte er für die gut 2,5 Kilometer auf dem „Reiterkogel“.

Noch schneller kam Abbou beim Freeride-Wettbewerb ins Ziel, wo eine mit Stangen abgesteckte Strecke von vier Startern gleichzeitig bewältigt werden musste. Drei Stangen vor dem Ziel lag Abbou noch vorne, gegen den Österreicher Werner Maier fehlten dann aber „die Körner.“ Doch der Weinheimer freute sich natür-



lich auch über die Silbermedaille. Einen weiteren Weinheimer Erfolg im Freeride gab es für Abbous Schüler Jan-Hendrik Schröder, der die Jugendklasse gewann. Daniel Sauer, ebenfalls im Freeride-Team der TSG Weinheim, hatte kurz vor dem Ziel Pech, als er stürzte und eine schon sichere Medaille verpasste.

Die Familie Abbou hatte in Saalbach-Hinterglemm gleich noch einen Grund zum Feiern: Yana und Jannik Abbou bestritten die Scott Junior Trophy. Auf dem kraftraubenden Rundkurs wurde Jannik Achter und Yana (kleines Bild links) siegte sogar. Die Siegerehrung für die Kids im voll gefüllten Festzelt war unvergesslich.

Weltmeister Frédéric Abbou

■ Frédéric Abbou ist **40 Jahre alt** und lebt mit seiner Frau Anke sowie den Kindern Jannik (11) und Yana (8 Jahre) in **Weinheim**.

■ **Nach Deutschland** kam der ehemalige Diskuswerfer **1994**, war sowohl als Leichtathlet als auch als Trainer für die TSG Weinheim aktiv. Jetzt ist der **Sportpädagoge** stellvertretender Leiter des TSG-Centers.

■ Außerdem **leitet** Abbou das **Action-Sport-Team der TSG**, wo inzwischen **70 Jugendliche** zwischen 11 und 17 Jahren die verschiedensten Sportarten angeboten werden.

■ Nach den **WM-Titeln 2007 und 2008** in der aktiven „Expert-Klasse“ holte er sich in diesem Jahr den Titel in der Mastersklasse für Männer zwischen 40 und 49 Jahren.

■ In der **Jugendklasse** wurde der im Action-Sport-Team der TSG Weinheim aktive **Jan-Hendrik Schröder** Weltmeister im Freeride.

■ Zu den **World Games of Mountainbiking** in Saalbach-Hinterglemm **dürfen nur Hobby-Fahrer** starten, die keine Lizenz (mehr) haben.

■ In diesem Jahr gab es **1250 Anmeldungen**, 953 davon entfielen auf den Marathon. Zum **Downhill** waren **149**, zum Freeride **96** und für die Scott Junior Trophy **139** Fahrer gemeldet.



Wo ich bin, ist oben: Frédéric Abbou ist Masters-Weltmeister im Downhill-Mountainbiking.



Jan-Hendrik Schröder (links) wurde Freeride-Jugendmeister. Rechts: Daniel Sauer.



Daniel Kaegi wurde Badminton-Kreismeister im Einzel.



Fréd Abbou wurde Amateur-Weltmeister im Mountain-Downhill-Wettbewerb.



Klaus und Herta Waldow von der Tanzsportabteilung schafften den Aufstieg von der Klasse Senioren III A-Standard nach Senioren III S-Standard.