

Zwei Medaillen für die Stadtpolizei St.Gallen

Er ist 8-facher Polizeischweizermeister im Radfahren und hat es dieses Jahr an der 10. Radpolizeimeisterschaft in Cornol, Jura, wieder einmal geschafft: Erich Kuster. Im Mountainbiken über 29.4 km gewinnt er mit einem unglaublichen Vorsprung von 4:09 Minuten. Ein Interview mit Erich Kuster.

Zuerst einmal herzliche Gratulation zu deinem 8. Schweizermeistertitel. Mittlerweile hast du dich ja schon daran gewöhnt. Wie geht es dir dabei?

Erich: (lacht) Es ist wirklich schon fast langweilig. Natürlich freue ich mich unglaublich und jedes Jahr bin ich wieder nervös, wenn ich am Start stehe. Ich weiss ja nie genau, was mich erwartet. Wie gut sind meine Konkurrenten trainiert? Wie sind die Verhältnisse? Ich kann nur meine eigene Vorbereitung kontrollieren.

Wie sehen deine Vorbereitungen auf ein Rennen aus?

Erich: Ich bereite mich schon im Winter mit Grundlagentraining auf die Rennen vor. Das besteht aus Langlaufen, Joggen und Velofahren. Ich habe einen Arbeitsweg von 20 km, den ich mit dem Velo bestreite. Da muss man auch diszipliniert genug sein, den inneren Schweinehund zu überwinden, ansonsten findet man immer einen Grund, in das Auto zu steigen.

Ich kann mir denken, dass die Ernährung bei der Vorbereitung auch eine gewisse Rolle spielt. Worauf achtest du da genau?

Erich: Eine ausgewogene Ernährung ist ja immer wichtig. Wochen vor dem Rennen reduziere ich die Kohlenhydratmenge drastisch und nehme dafür vermehrt Proteine zu mir. Dadurch reduziert sich mein Gewicht leicht, was beim Radsport Vorteile schafft. Circa vier Tage vor dem Rennen starte ich mit einer erhöhten Kohlenhydratzufuhr. Mein Körper speichert die Kohlenhydrate in der Leber und in der Muskulatur ab. Diese gespeicherte Energie kann im Rennen optimal genutzt werden. Im Fachjargon heisst diese Ernährungsstrategie "Carboloading".

Das reicht, um genug fit zu sein?

Erich: Nicht ganz. Die goldene Regel lautet, wie sonst auch überall: Genügend trinken und viel Schlaf. Da heisst es dann ab und zu andere Dinge auf die Seite schieben und lieber früher ins Bett gehen. Im Endeffekt ist es aber nicht planbar, dass man am Rennen fit und gesund ist. Da braucht man auch ein bisschen Glück.

Wie erholst du dich nach einem Rennen?

Erich: Ich habe meinen Körper schon sehr gut kennengelernt und achte darauf, ihm so viel Pausen zu geben, wie er braucht. Normalerweise fährt man mit dem Velo noch für ungefähr 30 Minuten locker aus, um die Schlackenstoffe besser auszuscheiden. Mein Velo habe ich kaum mehr gesehen vor lauter Dreck – dies und das muss geputzt werden. Anschliessend beginnt der Apéro und danach geht's mit einem hübschen Bankett und einer würdigen Siegerehrung über den Abend.

Was motiviert dich eigentlich, Rennen zu fahren?

Erich: Ich bin auch ausserhalb der Polizei erfolgreich lizenzierte Rennen gefahren. Vor vier Jahren wurde ich zum Beispiel Masters Schweizermeister in der Lenzerheide. Mich reizt es, ans Limit zu gehen und zu sehen, was ich alles aus mir rausholen kann. Da ich jetzt schon acht Mal den Schweizermeistertitel geholt habe, ist es für mich auch eine Herausforderung, den Titel zu verteidigen.

An der nächsten Radmeisterschaft 2019 müsstest du in der nächsthöheren Alterskategorie, die weniger Runden fährt, starten. Heisst das, du kannst nicht mehr um den Schweizermeistertitel kämpfen?

Erich: Schweizermeister kann man nur über die maximale Streckenlänge werden, in welcher auch die jüngeren Kategorien starten. Die älteren Semester schätzen es, nicht mehr gegen die "wilden Jungen" fahren zu müssen und sich in ihrer eigenen Kategorie messen zu können. Für mich ist es dafür aber noch zu früh. So muss ich ganz einfach mit den Jüngeren über die längere Distanz mitfahren. Es laufen diesbezüglich aber noch Abklärungen und ich hoffe schon sehr, den Titel weiterhin verteidigen zu können.