



crivit  
PRO

# ETIXX - QUICK-STEP RADSPORTTEAM

---

INTERVIEW MIT MARCEL KITTEL UND TOM BOONEN

## **Wie viel Schlaf bekommst du normalerweise vor einem Rennen?**

**Kittel:** Vor einem Rennen schlafe ich ziemlich gut, auch wenn sich die Anspannung vor dem Wettkampf mit dem Wunsch nach möglichst viel Erholung in die Quere kommt. Aber mit wachsender Erfahrung kann man gegensteuern und ich muss sagen, dass ich vor Wettkämpfen sehr gut schlafe, sogar vor großen Events.

**Boonen:** Schlaf ist für einen Sportler essenziell. Bei wichtigen Rennen haben wir sogar einen Partner, Latexco, der uns spezielle Matratzen bereitstellt, die unseren zuhause ähneln, damit wir gut schlafen. Schlaf ist fundamental. Jede Minute Erholung ist wichtig, besonders bei Rennen mit langen Etappen. Nach 3 Wochen ist deine Energie an einem Tiefpunkt angekommen.

## **Hast du ein Lieblingsrennen?**

**Kittel:** Mein Lieblingsrennen? Das ist schwierig, da gibt es so viele. Von den Klassikern mag ich das Milano Sanremo. Andererseits unter den Etappen-Rennen – da mag ich besonders die flachen Abschnitte, die für Sprints perfekt sind. Auch das Gp de l'Èscaut finde ich richtig gut, das habe ich vor ein paar Wochen gewonnen. Ich bin derzeit der einzige in der Geschichte dieses Rennens, der es 4 Mal gewonnen hat und das freut mich besonders.

**Boonen:** Ich mag Rennen mit Kopfsteinpflaster wie bei der Tour de Flanders und die Paris Roubaix. Bei diesen Rennen kann ich meine Stärken perfekt ausspielen. Schon als Kind habe ich mir die Rennen angesehen, deshalb ist es jetzt besonders aufregend, mitfahren zu dürfen und sogar großartige Ergebnisse zu erzielen.

## **Fährst du gern bei extremen Wetterbedingungen?**

**Kittel:** Niemand fährt gern bei extremen Wetterbedingungen. Ich persönlich mag die Kälte nicht, da wird das Treten sehr schwierig. Andererseits kann auch extreme Hitze problematisch sein - aber wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich eher Sommer mit hohen Temperaturen wählen.

**Boonen:** Ich bin nicht besonders scharf auf Kälte, wie jeder Fahrer mit viel Muskelmasse. Bei strengen Temperaturen und Regen kann ich die Fahrt auch nicht richtig genießen. In all den Jahren meiner Karriere bin ich schon unter schwierigsten Konditionen gefahren: mit Regen, eisigen Temperaturen und auch höllischer Hitze. Zum Glück kommt das nicht so häufig vor. Und ich bin sehr froh darüber, dass es jetzt ein Protokoll gibt, in dem extreme Wetterbedingungen festgehalten werden.

## **Welchen Energy-Booster magst du am liebsten?**

**Boonen:** Die Ernährung ist für uns Radsportler natürlich sehr wichtig. Die Ernährungsberater unseres Teams unterstützen uns dabei. Manchmal geben wir auch kleinen Versuchungen nach, aber im Großen und Ganzen bin ich kein Vielfraß. Ich ernähre mich gern gesund, mit frischen Produkten und viel Gemüse. Wenn ich zuhause bin, kuche ich auch gern selbst für mich.

**Kittel:** Ich habe keinen Favoriten, aber ich liebe Essen. Für Sportler ist eine gute Mahlzeit nach dem Rennen ein wichtiger Moment. Bei meiner Größe und meinem Gewicht muss man schon aufpassen, was man isst. Generell versuche ich auf meine Ernährung zu achten, vor allem während der Saison und vor wichtigen Events. Als Sportler ist einem bewusst, dass jedes zusätzliche Kilo die Leistung beeinträchtigt, daher müssen wir sehr vorsichtig sein. Aber natürlich ist Nahrung auch Kraftstoff für unsere Motoren. Daher versuche ich, so gesund wie möglich zu essen und merkwürdige Kombinationen zu vermeiden. Meine Freundin unterstützt mich da, denn sie ist auch Sportlerin und kann die Aufopferung vollkommen nachvollziehen. Geteiltes Leid ist halbes Leid. :)

**Tom Boonen**

**Marcel Kittel**

