

Verena Bentele: nach Kilimandscharo zu Europas längstem Radmarathon

22. Juni, „Trondheim-Oslo“: 540 Kilometer
auf dem Renntandem warten auf die erfolgreichste
deutsche Paralympionikin aller Zeiten



München, Juni 2013 – Nach der **Besteigung des Kilimandscharo im Februar** wird Verena Bentele am **22. Juni** eine neue sportliche Herausforderung bestreiten – den **Radmarathon Trondheim-Oslo** (Styrkeprøven, norwegisch: „große Kraftprobe“). Rund **540 Kilometer** mit etwa **3.400 Höhenmetern**

müssen dabei bewältigt werden. Circa 9.000 Radsportler nehmen an dem Rennen teil. Gut 2.500 werden die gesamte Strecke absolvieren, die übrigen fahren Teilstrecken. Die schnellsten Fahrer sind nach unter 13 Stunden im Ziel (2012 siegte der Deutsche Axel Fehlau). Das Zeitlimit liegt bei 36 Stunden.



Das **Ziel** der zwölffachen Paralympics-Siegerin für Trondheim-Oslo: „**Die rund 540 Kilometer in einem Tag, ohne Schlafen und mit Motivation bis zum letzten Meter zu schaffen.**“

Ich suche immer wieder extrem den Kampf gegen meinen inneren Schweinehund. Ich möchte mich **körperlich, aber auch mental bis an meine Grenzen treiben** und diese immer wieder verschieben.“



Cappuccino-Pause beim Radtraining auf Mallorca

Seit vielen Wochen beginnt ihr Tag meist mit zwei Stunden auf dem Home-trainer. An den Wochenenden geht es in der Bodenseegegend aufs **Renn-tandem, zusammen mit ihrem guten Freund, Ingenieur Alex Heim (46)**, der sie auch in Norwegen begleiten wird. Anfang März trainierte das Duo eine Woche auf Mallorca. „Wir fuhren etwa 100 Kilometer am Tag, ganz locker, so

dass wir **zwischendurch einen Cappuccino trinken** konnten.“ Seit Mitte März fahren die beiden jedoch fast nur noch im Regen bzw. trainieren im **Fitnessstudio**, „**wenn das Wetter unerträglich ist und die Straßen zu glitschig sind.**“



Wie sieht ihre Vorbereitung in den letzten Wochen vor dem Radmarathon aus? „Bis zum 22. Juni habe ich **noch viel (Büro-)Arbeit, mehrere Vorträge und Wahlkampf für die SPD**. Aber natürlich stehen viel Schlaf, ausgewogene Ernährung und das Training auf meiner Tagesplanung an erster Stelle.

Ich trinke viel Wasser, esse genügend Eiweiß, trainiere fünf Mal pro Woche und fahre noch eine ganz lange Tour. Am Wochenende vor dem Rennen machen wir **kürzere, schnelle Touren zur Aktivierung**. Und dann heißt es: **Augen zu und durch.**“

Auf eine **perfekte Teamarbeit** wird es in Norwegen ankommen, weiß Verena Bentele, die viele Vorträge hält. „Jeder von uns beiden wird seine starken Phasen haben, aber es werden auch Schwächen deutlich sichtbar sein. In diesem Fall müssen wir **uns gegenseitig motivieren, müssen die Schwäche des Teampartners auffangen und unser Potential immer wieder aktivieren**. Ich weiß, dass Stress und Erschöpfung auch zu Diskussionen führen kann, darauf müssen wir uns einstellen. Zu meinen Kunden sage ich in Seminaren immer, dass sie Stress am besten mit transparenter Kommunikation und mit gesundem Feedback bewältigen. Das nehmen Alex und ich uns natürlich auch zu Herzen.“



Die **Stärken ihres Trainingspartners** beschreibt Verena Bentele so: „Er hat stets gute Laune und hält auch dann noch durch, wenn es mir auf dem hinteren Sattel reicht. Er ist der Bergspezialist, liebt den schönen Blick im Allgäu oder auf einem Alpenpass und **ist mit mir 2011, als ich einen Arm in Gips hatte, über die Alpen gefahren. Ein wenig verrückt ist er, genau wie ich. Eine gute Voraussetzung für Norwegen, finde ich.**“

Seit rund 20 Jahren ist Alex Heim mit dem Tandem quer durch Europa unterwegs. Wettkämpfe ist er, bevor er Verena getroffen hat, nie gefahren. Inzwischen ist er „richtig ehrgeizig, trainiert fast jeden Tag nach der Arbeit“.

Zu den **besten Erlebnissen des Duos** zählt Verena Bentele die **zwei Staffel-Teilnahmen beim Triathlon in Roth**. 2011 und 2012 führen sie jeweils **180 Kilometer auf dem Rad**, 2012 waren sie für Bayern 3 am Start. Verena Bentele: „Bei dieser Staffel ist Alex vor lauter „Begeisterung“ in die dritte Runde gefahren. Er hat, wohl wegen der Aufregung, die Einfahrt zur Wechselzone verpasst. Nach fünf Minuten bzw. zehn gefühlten Minuten, sind wir dann umgedreht und wirklich ins Ziel gefahren.“

Mit ihrer Freundin Annika Wechner hat sie **diverse Radrennen** bestritten (mit ihr war sie auch auf dem Kilimandscharo). 2011 gewann das Frauenteam Bentele-Wechner sogar die **Deutschen Paracycling Meisterschaften im Zeitfahren**. Zwei Monate später folgte ein achter Platz bei der WM in Dänemark.

Weitere Informationen unter www.biathlon-bentele.de und <http://www.styrkeproven.no/de>.

Hintergrundinfo: „Vorbild dafür, was man mit Teamwork erreichen kann“

Verena Bentele, von Geburt an blind, ist die erfolgreichste deutsche Behindertensportlerin aller Zeiten: Im Biathlon und im Langlauf hat sie zwölf Goldmedaillen bei Paralympics und vier Goldmedaillen bei Weltmeisterschaften erreicht. Zusammen mit ihrem Begleitläufer Thomas Friedrich wurde sie unter anderem als **Weltbehindertensportlerin 2011** ausgezeichnet. Sie hat den Laureus World Sports Award und den Bambi erhalten. Bentele: „Wir können als Vorbild dafür dienen, was man mit Teamwork erreichen kann.“ Ende 2011 erklärte sie ihre Sportlaufbahn für beendet. Seitdem hält die Wahlmünchnerin und studierte Literaturwissenschaftlerin **Vorträge über Motivation, Teamarbeit und Vertrauen**, sie ist Sportbotschafterin des internationalen paralympischen Komitees und unterstützt seit Ende 2012 Oberbürgermeister Christian Ude im Landtags-Wahlkampf als Beraterin für Sport und Inklusion.

Pressekontakt: Heidi Willmann, Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Schlosstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 2554, 0179 / 39 86 809, E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com, www.gespraechsstoff.com.