



# RadSPORT verbindet

Carsten Nagel und Uwe Petrol fahren beide für das Team Nutrixxion. Während der Saison ist eine Freundschaft entstanden, die längst über den Radsport hinaus reicht.

**D**iese beiden Jedermänner gibt es nur im Doppelpack. Carsten Nagel und Uwe Petrol blicken zurück auf ihre dritte, beziehungsweise zweite Saison beim größten deutschen Jedermannteam. Anfang Oktober haben sie mit dem Münsterland-Giro ihre Saison 2015 erfolgreich beendet. Beide haben sich bereits für das Team Nutrixxion 2016 beworben. „Ohne Leistungsanspruch wird man auf angenehme und professionelle Weise begleitet. Egal, wo man auch an den Start geht, trifft man auf nette Teammitglieder“, begründet Carsten Nagel, der unumstrittene Leistungsträger des Teams, seine erneute Bewerbung.

Man kennt sich, fährt zusammen zu Wettkämpfen, feiert nach den Rennen, und hilft sich gegenseitig. „Durch Nutrixxion hat sich auch meine Freundschaft zu Uwe sehr intensiviert. Wir absolvierten gemeinsam die Nutrixxion-Trainingslager auf Mallorca und schauten, dass wir so oft wie möglich gemeinsam an der Startlinie stehen“, erzählt Carsten Nagel.

## Neue Motivation

Während Carsten Nagel bereits 2013 von Erfolg zu Erfolg fuhr, durchlief Uwe Petrol zu diesem Zeitpunkt als Amateur beim RRC Curve Brackel ein Tief. „Carsten hat begeis-





Freunde auf und abseits der Rennstrecke – der Radsport verbindet.

## TRAININGSTIPPS

### Arbeitsweg nutzen

Carsten Nagels und Uwe Petrols Trainingszeit ist durch ihre Jobs begrenzt. Petrol nutzt seinen Arbeitsweg von Wuppertal zurück nach Dortmund als Training. Rund 60 Kilometer mit dem MTB, bei jedem Wetter und im Winter im Dunkeln mit Licht. Im Rucksack stecken dabei fünf Kilogramm. „Wechselklamotten“. Macht 200 Kilometer pro Woche, dazu kommt eine schnelle Einheit auf dem Rennrad.

### Harte Intervalle

Carsten Nagels Methode erfordert dagegen echte psychische Robustheit. In der Vorbereitung setzt er auf intensive Reize auf der Rolle. Eine Stunde morgens, eine Stunde am Abend. In der Saison fährt er früh morgens den Hohen Hagen hinauf. Für die 200 Höhemeter benötigt er neun Minuten hinauf und zwei Minuten hinunter. Macht unterm Strich in 60 Minuten bei fünf Intervallen insgesamt 1.000 Höhemeter.

tert von Nutrixxion erzählt. Und ich hatte kaum trainiert, zuviel gegessen. Carsten gab mir dann den nötigen Tritt in den Hintern“, erzählt Petrol. „Natürlich komme ich nicht auf Carstens Niveau. Aber allein die Aussicht mit ihm zusammen ein Rennen zu bestreiten, ist ein enormer Ansporn für mich im Training.“

### Leistungsträger

Carsten Nagel bestimmt das Leistungsniveau im Dortmunder Team. Zu seinen Saison-Highlights zählen Platz 15 und der Sieg in der Altersklasse (AK) beim Garmin-Velothon in Berlin. Bei den Vattenfall-Cyclassics in Hamburg reichte es trotz längerer Krankheit zu Rang 46 und Platz sechs in der AK. Bei der Netto-Zeit sah es sogar noch besser aus. Nagel und Petrol starteten in Startblock C, rauschten nach vorn in den A-Block und fuhren in der AK die zweit- beziehungsweise drittbeste Zeit aller Teilnehmer heraus. Dazu kamen Top-Platzierungen bei Rund um Köln, auf dem Hockenheimring und bei den Neuseen-Classics in Leipzig, wo Nagel trotz Sturz Zweiter der Altersklasse wurde. Nur mit der Tour d'Energie hadert er.

Seit der Premiere im Jahr 2005 stand er immer am Start. Der Hohe Hagen, das Dach der Tour, ist der Schicksalsberg des 88 Kilogramm schweren Athleten – und auch sein Trainingsberg. Er wohnt in Dransfeld „300 Meter entfernt vom Berg, der mich zerlegt“, so Nagel.

Was kommt 2016 für das Duo? Auch da sind sie sich einig: „Mal schauen, was wir im hohen Alter noch so auf die Beine stellen können“, meinen beide schmunzelnd.

### TEAMMITGLIED WERDEN

Wer 2016 dabei sein will, kann sich ab sofort unter [www.nutrixxion.com](http://www.nutrixxion.com) für die kommende Saison anmelden.

Alle Teammitglieder dürfen am Teamtreffen mit Foto-shooting teilnehmen, genießen großzügige Rabattierungen im Nutrixxion-Online-Shop. Wie im Vorjahr werden zwei stark subventionierte Teampakete für 199 Euro (Basic) oder 349 Euro (Premium) angeboten.

Die Details über den Inhalt der Teampakete findet man auf der Nutrixxion-Homepage.