

# Alles dreht sich beim „Kapfi“ ums Rad – jetzt noch

Der Fürstenzeller Radrennfahrer Thomas Kapfhammer (30) ist derzeit der Beste in Niederbayern – Bis zu 400 Trainingskilometer die Woche sind normal

Von Reinhard Wilhelm

„Wos, des is da Kapfhammer? Iatz hätt' ich ihn gar nicht wiedererkannt“. Interessiert schaut der sportliche ältere Herr zu, als Niederbayerns derzeit wohl stärkster Amateur-Radrennfahrer vor dem „Run + Race“ im Passauer Stadtteil Patraching/St. Korona fürs Foto auf seine Bianchi-Rennmaschine steigt. Seit etwa drei Monaten ist Thomas Kapfhammer (30) stolzer Träger eines mächtig sprießenden rot-blonden Vollbartes. Und dieser verleiht dem durchtrainierten, 1,74 Meter großen und etwa 65 Kilogramm schweren Athleten ein ziemlich verwegenes Aussehen.

Nein, eigens bei einer Typberatung war er deswegen nicht und es gibt auch sonst keinen besonderen Beweggrund, warum sich der 30-jährige Fürstenzeller eine derartige „Gesichtsmatratze“ hat wachsen lassen. „Mir gefällt's eben. Bremsen tut er mich auch nicht. Ich finde es irgendwie lustig; denn seit ich den Bart trage, werde ich immer darauf angesprochen“, lacht der gelernte Großhandelskaufmann und nennt etwas verlegen sein Sternzeichen: Jungfrau.

## Das Rad ist auch sein Beruf: Bike-Mechaniker

Seinen Lebensunterhalt verdient Kapfhammer bei seinem Sponsor und Arbeitgeber als Mechaniker. Beliebt ist er in der Firma. Eine Kollegin beschreibt ihn während der Mittagspause als „ordentlich, stets sehr kollegial und immer bescheiden – aber auch ein bisschen verrückt.“ Letzteres bezieht sie freilich auf sein Faible für den Radrennsport.

Und tatsächlich: Bei Thomas Kapfhammer dreht sich fast ausschließlich alles ums Rad. In der Werkstatt schraubt er fleißig an

Hightech-Sportgeräten und anderen edlen Bikes herum, in seiner Freizeit kurvt er mit dem Renner oder auch mal mit einem Mountainbike durch die Lande, „weil es einfach riesig Spaß macht und ich gerne draußen bin. Da fühle ich mich frei.“

Rennen fährt er freilich auch, am liebsten die erstklassig besetzten Wettbewerbe im benachbarten Oberösterreich. Denn da dürfen sich „Kapfi“ und Co. auch mit den Profis messen – „das ist Erste Liga!“



**Schrauben am Sportgerät:** Auch im Beruf dreht sich bei Thomas Kapfhammer alles ums Fahrrad.

Dann überwiegt bei ihm bei aller Freude am Sport und an der Bewegung der Ehrgeiz, stets auch vorne mitzufahren. Dafür geht er gerne an seine Grenzen. Zuletzt gelang ihm das vortrefflich beim Rennen in Braunau, wo er sich im Zielsprint dem amtierenden deutschen Meister auf der Bahn und Sixdays-Spezialisten Leif Lampater (RSV Irschenberg/Maloja Pushbikers) geschlagen gegen musste. Es war eine ganz starke Vorstellung, die ihn auch richtig stolz macht. „Wir beide haben uns abgesetzt und an der Spitze immer wieder abgewechselt. Ich habe schließlich den Angriff gefahren. Lampater konterte und musste fighten, um zu gewinnen.“ Diese doch vorhersehbare Niederlage gegen einen ausgebufften Profi, der bei Sechs-Tage-Rennen schon 45 Mal auf dem Podest stand, davon neun Mal als Sieger, zuletzt in Ber-



**Glücklich im Rennsattel:** Für Thomas Kapfhammer ist der Sport auch ein Stück Freiheit. – Fotos: Mike Sigl

lin, und bei Olympia 2004 in Athen Vierter in der Teamverfolgung wurde, schmerzt ihn kein bisschen.

Mehr als nur dabei zu sein, das ist stets Kapfhammers Anspruch. Und wenn es dann auch mal fürs Podium reicht, das bei großen Events zumeist nur den Profis vorbehalten ist, umso besser.

Kapfhammer, der vor zwölf Jahren mit dem Radrennsport anfangen kam vom Fußball und Tennis –, fährt seit 2007 nahezu ununterbrochen in der höchsten deutschen Amateurklasse Elite A und ist die aktuelle Nummer eins im „arrivato/Run + Race Passau Team“, das vor ein paar Jahren unter dem Dach des traditionsreichen RSV Passau von 1895 von seinem Chef und ehemals ebenfalls sehr erfolgreichen Radsport-Amateur Otto Peter jun. ins Leben gerufen wurde. Sein Training plant Kapfhammer selbst. Dazu gehört auch die Fahrt mit dem Rennrad zur Arbeit.

„Im Vorjahr habe ich das etwa 150 Mal gemacht“, erzählt er. Die rund 20 Kilometer einfach fährt er „eher locker mit einem 30er-Schnitt“, um ausgeruht in die Arbeit zu kommen. Insgesamt bringt es Kapfhammer auf 300 bis 400 Trainingskilometer in der Woche, wobei er auch mal einen oder zwei Tage pausiert. „Du brauchst die Ruhetage, um aufzutanken“, sagt er. „Und ich will auch die Freiheit haben zu sagen: heute nicht!“ Schöner Nebeneffekt: Thomas Kapfhammer kann essen, was und so viel er will. Muss er auch, sonst hat er Probleme, sein Gewicht zu halten.

Als Team Sportler ist „Kapfi“ in erster Linie Individualist. Ein gemeinsames Training ist nur selten drin, zu weit auseinanderleben seine Sportfreunde von der „arrivato/Run + Race“-Mannschaft. Sie treffen sich fast ausschließlich bei den Rennen – als nächstes bei der Oberösterreich-Rundfahrt vom 18. bis 21. Juni.

Kapfhammer ist sein eigener Coach und hat über die Jahre sein eigenes Trainingskonzept entwickelt. „Früher, da war ich nur aufs Rennrad fokussiert, heute ist das nicht mehr so. Ich gehe auch gerne mal zum Bergwandern oder auf einen Klettersteig. Und im Winter suche ich den Ausgleich beim Langlaufen. Ergometer-Training

mag ich nicht. Neuerdings gehe ich auch noch Skitouren, obwohl ich gar nicht Skilaufen kann“, erklärt Thomas Kapfhammer mit einem breiten Lachen sein Erfolgsrezept basierend auf Leidenschaft und auf der Freude an der Bewegung in freier Natur.

Und doch ist Kapfhammers Leidenschaft weit mehr als nur ein Hobby. Sein „Steckenpferd“ erfordert von ihm nämlich auch ein hohes Maß an Leidenschaft. Um ein Radrennen wie zuletzt das Kriterium in Braunau überhaupt bestreiten zu können, sind unzählige Trainingskilometer als Grundlage Voraussetzung. Und dann muss man für einen Startplatz auch den Leistungsnachweis erbringen können.

## 1000 Watt Leistung in den Beinen

Erfahrung und die Fähigkeit, mehrmals den inneren Schweinehund zu bezwingen, machen den Siegertypen aus. Immer vorausgesetzt, dass der Körper das alles auch mitmacht. Das Rennen in Braunau ging über 35 Runden (je 1,5 km). „Im Schnitt fuhr ich 320 Watt bei Spitzenwerten von über 1000 Watt“, erzählt Kapfhammer. Das seien eher „normale Werte“ für so einen Wettkampf, bei dem eine durchschnittliche Spitzengeschwindigkeit von 44 km/h errechnet wurde. Otto-Normal-Verbraucher käme bei diesem Nebenwiderstand wohl kaum vom Fleck.

Thomas Kapfhammer ist im besten Sportler-Alter, blieb bislang von Verletzungen und Stürzen verschont. Seine sportlichen Ziele – überschaubar: „Bei einem größeren Rennen vielleicht ganz oben aufs Podium zu fahren...“ Das wünscht er sich. Und sonst? „Ich will einmal eine eigene Familie gründen, auch Kinder haben.“ Dafür würde der 30-Jährige das Radrennfahren gar an den Nagel hängen. Nur, die richtige Frau hat er bislang nicht gefunden. Doch auch da ist der Junggeselle aus Fürstenzell guter Dinge: „Es tut sich vielleicht gerade jetzt was auf.“ Dann, so ist zu befürchten, muss der Rauchschebart wohl wieder ab...