

BIELEFELDER BAHNCHAMPION – Mieke KRÖGER

Ich bin Mieke Kröger. Ich bin Olympiasiegerin in der Mannschaftsverfolgung. Ich bin aktive Profisportlerin bei der Bundeswehr in der Sportfördergruppe auf der Bahn aktiv und im Einzelzeitfahren auch noch auf der Straße und gebürtige Bielefelderin. Ich habe auf der Radrennbahn Bielefeld glaube ich mein erstes Bahntraining absolviert, also mit dem Fahrrad.

Sprecher: Und von hier aus ging es raus in die Welt, nach Russland, Kolumbien, Brasilien und Japan. Die großen Bühnen des Radsports, für Mieke Kröger mittlerweile Normalität. Dabei gewann sie Goldmedaillen und stellte Weltrekorde auf. Eine zufällige Begegnung im Jahr 2008 im Alter von 15 Jahren ist der Startpunkt für die unglaubliche Karriere.

Also ich bin immer viel Fahrrad gefahren so, halt so im Alltag und dann meine ich mich daran zu erinnern, dass ich auf dem Schulweg halt 'ne Rennradfahrergruppe gesehen hab. Und dann dachte ich, das kann ich auch oder das will ich auch machen oder irgendwie sowas. Genau, und dann bin ich zu meiner Mutter gegangen und habe gesagt, ich möchte gerne ein Rennrad haben. Und dann sagte sie: „Ja Kind, das ist aber teuer (lacht). Und nicht, dass das so eine schnelle Idee mal wieder ist und es dann in der Ecke steht. Versuch das doch erstmal mit einem Probetraining.“ Und dann bin ich zum Probetraining gegangen beim RV Teutoburg. Und dann haben die mir ein Rad gegeben, so ein altes 80er Jahre Panasonic mit Rahmenschalung und dann sind wir so 'ne, weiß auch nicht, eineinhalb Stunden Runde gefahren und er hat mir etwas von Gegenwind und Rückenwind erzählt. Und ich fand's einfach nur, das hat einfach nur Spaß gemacht. Und ja dann bin ich dabeigeblichen, weil ich wollte ja halt auch ein Rennrad haben (lacht).

Und damit war die Sache klar. Nach dem ersten Training steigt Mieke Kröger kaum noch vom Rad. Auf ihr erstes eigenes Rennrad muss sie allerdings noch etwas warten. Erst im Dezember 2008 bekommt sie ein gebrauchtes von einem Teamkollegen, inklusive Schuhen, die zu klein waren. Insgesamt verläuft die Karriere wie eine Fahrt auf der Bahn: ziemlich rasant und ohne Pause. Schon früh kommen die ersten Rennen und damit die Erkenntnis: Mieke Kröger hat Potenzial.

Also ich habe natürlich auch viel Zuspruch erfahren im Verein. Ich war halt vorher nie richtig gut in irgendwas. Und das tat natürlich sehr gut, irgendwie.

Schon im Jahr nach der Anmeldung kommen die erste deutsche Meisterschaft und ein fünfter Platz. Zwei Jahre später geht es schon auf die ganz große Bühne.

Ja und das ging ja so Schlag auf Schlag. 2011 durfte ich dann auch auf der Bahn fahren, Juniorinnen WM in Moskau. Da habe ich gewonnen, die Einerverfolgung. Ein ultrakrasses Erlebnis. Und dann habe ich 'nen goldenen Fahrradständer an meiner Schule bekommen. Wir hatten mal eine Lehrerin, Frau Sperber, die war Sportlehrerin glaube ich, die kam auf die Idee, da halt jetzt irgendwas zu machen. Und dann habe ich einen goldenen Fahrradständer bekommen. Also, das war einfach ein Fahrradständer, der wurde Gold lackiert. Und dann kam auch noch so 'ne Tafel auf den Boden: Mieke Kröger, Radweltmeisterin oder sowas.

Natürlich brennen auch die heimischen Radsport-Fans darauf ihre Weltmeisterin live und in Aktion zu erleben. Mieke Kröger erinnert sich gerne an ihre Fahrten auf der Bielefelder Radrennbahn.

Es gibt so Vereinsläufe, so Vereinsrennen über das Jahr verteilt, verschiedene Disziplinen und eine Disziplin war glaube ich auch auf der Bahn, da kann ich mich noch dran erinnern, dass ich da mit meinem FES-Straßen-Zeitfahrrad Einerverfolgung gefahren bin. Ich glaube da war ich Juniorinnenweltmeisterin und da war ich natürlich, musste ich natürlich beweisen, was ich kann.

Topmotiviert, aber auch ein bisschen aufgeregt. So beschreibt Kröger ihre Runden auf der Bahn in Bielefeld. Aber auch auf der Straße ist sie weiterhin unterwegs und gewinnt dort, sowie auf der Bahn einige Medaillen. Sie fährt bei Europameisterschaften und Weltmeisterschaften. Trotzdem gibt es ein Turnier, das hervorsteht: die Olympischen Spiele.

Also ich rechne tatsächlich immer in Olympia-Zyklen, vier Jahre. Ja, es ist natürlich das Highlight. 'Ne WM gibt es jedes Jahr. Olympia ist nochmal irgendwie ja was total Besonderes. Ich kriege schon wieder ein bisschen Gänsehaut (lacht).

2021 werden die Olympischen Spiele in Tokio nachgeholt. Aufgrund der Verbreitung des Corona-Virus, können diese nicht wie geplant 2020 stattfinden. Mieke Kröger tritt in der Mannschaftsverfolgung an. Mit Lisa Brennauer, Franziska Brauße und Lisa Klein.

Die Spiele wurden verschoben um ein Jahr und für mich persönlich war das irgendwie ein Glücksfall, weil ich 2020 gar nicht gut war. Ich war immer im Vierer der Unsicherheitsfaktor. Ich konnte nie sagen, wie gut ich mich erholen werde hinten drauf, nach meiner ersten Führung. Erst habe ich glaube ich Franziska Brauße gefragt, was sie davon halten würde, wenn wir starten und ich auf der Position Vier bin und ich meine normalerweise zwei Führungen, die man so im Vierer hat, in eine kombiniere und danach raus gehe, eine *all-out*-Führung zu machen. Und dann hat Franziska gesagt: „Lass‘ uns das ausprobieren.“ Und dann bin ich glaube ich zu Lisa Brennauer gegangen und Lisa meinte auch: „Ja, verrückte Idee, aber lass‘ uns das ausprobieren.“ Und dann sind wir zum Bundestrainer gegangen. Wenn ich vorne bin, ich bin ja riesig im Vergleich zu den anderen, ich schlag‘ ein riesiges Loch in die Luft, ja dann können die sich halt super erholen und noch ein super starkes Finish hinlegen.

Und schon zu Beginn des Wettbewerbs läuft es, besser als erwartet. Besser als je zuvor.

Man hat so die Anzeigetafel und oben steht dann WR und die Zeit. Und wenn ein neuer Weltrekord gefahren wird, dann switcht die halt um. Das passiert nicht allzu oft (lacht). Und dann steht da halt *World Record* 4:07, während die anderen noch die Quali fahren. Und der bleibt stehen und bleibt stehen und bleibt stehen und die Quali ist vorbei und der steht immer noch da. Wir haben die Quali gewonnen. (lacht) Und du kannst das gar nicht fassen, und ich glaube mit 3 Sekunden. Und die zweite Zeit war vielleicht ‘ne 4:10 oder so und das war natürlich bombastisch. Und es lief noch nicht mal optimal, bei mir zum Beispiel. Ich war total aufgeregt, ich hatte gezittert am Start, ich war so’n bisschen Wackelpudding-artig. Ich wusste auf jeden Fall, was ich im nächsten Rennen anders machen möchte, damit es besser ist.

Besser als der gerade aufgestellte Weltrekord. Das sind Ambitionen. Diese kommen aber nicht von ungefähr, denn alle vier Fahrerinnen merken, da geht noch was.

Und nach der Quali sagt Lisa Brennauer: „Ich kann schneller fahren.“ Und dann sage ich: „Ich kann auch schneller fahren.“ Und dann sagt Franziska: „Ich glaube ich auch.“ Und dann sagt Lisa Klein: „Ja gut, dann fahren wir schneller.“ (lacht) Oh, da sind wir einfach noch schneller gefahren in der ersten Runde am nächsten Tag. Ich habe mich immer gefragt, wie sich das anfühlen muss, wenn man so gut ist. Wenn man im großen Finale steht und dann auch noch bei Olympia.

Und so schafft es der Weltrekord auf keine sehr lange Lebensdauer, denn noch im selben Turnier überbietet sich das deutsche Team.

Nerven behalten war ganz wichtig, weil wir sind Weltrekorde gebrochen und so schnell gefahren. Wir fahren um Gold, können hier Olympia gewinnen. Aber diesen Gedanken habe ich aber ganz klein gehalten. Ich habe mich einfach nur auf meinen Job konzentriert. Und dann war der Finallauf und wir fahren so schnell und holen die Britinnen fast ein. (lacht) Kompletter Wahnsinn! Und dann die erste halbe Runde, nach dem wir im Ziel waren, dachte ich halt ja, krass, jetzt habe ich Olympia gewonnen.

Ein absoluter Karrierhöhepunkt. Mehrere Weltrekorde und Olympiagold. Im selben Jahr, in dem sie auch Weltmeisterin in der Mixed-Staffel auf der Straße wird und bei der EM und der WM auf der Bahn mitfährt. Immer vorne mit dabei. Die Erfolgswelle ist hoch, genau wie die körperliche Belastung, die bei solchen Rennen auf das Maximum gebracht wird.

Man fährt los, man fährt schnell und ab sechs oder fünf Runden *to go*, wird es echt eng. Also das Tempo sackt eigentlich bei jeder oder bei jedem Fahrer ab. Aber bei Einerverfolgung ist das ja nicht schlimm. Natürlich willst du so schnell bleiben wie du kannst und das versuchst du auch und dementsprechend, tritt man auf seinem Laktat rum, wie ‘ne Wilde. Also in der Einerverfolgung habe ich mich glaube ich am Meisten schon aus dem Leben genommen. Man spürt halt nicht mehr so richtig seine Beine, man spürt den Tritt nicht mehr, der ist nicht mehr rund. Man fühlt sich, als ob man, im Englischen sagt man *paddling squares*, als ob man Quadrate treten würde.

Und damit kommt man schließlich nicht vorwärts. Damit es jedes Mal wieder gut voran geht, ist eine gute Regeneration zwischen den Rennen sehr wichtig.

Nach dem Rennen gibt es eigentlich direkt einen Recovery-Shake, der zum Großteil aus Kohlenhydraten besteht. Also man hat halt ein kürzeres Zeitfenster, um die Kohlenhydrat Speicher wieder aufzufüllen, als die Eiweißspeicher beispielsweise. Also erstmal einen Kohlenhydrat-Shake und

später einen Eiweiß-Shake. Ausfahren, bisschen locker Fahren. Das ist auch sehr förderlich bei der Erholung (lacht). Ich mach's manchmal so, wenn das Wetter passt und ich Licht dabei habe und es nicht zu spät ist und das zeitlich passt, dass ich mich kurz auf der Rolle ausfahre und mich dann einpacke und mit'm Rad zurück zum Hotel fahre, locker. Ich mag das eigentlich ganz gerne, bisschen frische Luft zu schnuppern und bisschen so auch den Kopf freizukriegen.

Und wenn die Routine stimmt, ist man auch weiterhin erfolgreich. Wer weiß, vielleicht springt nochmal eine Goldmedaille heraus oder es gibt an der alten Schule ein goldenes Rad oder eine goldene Klingel. Der Ständer ist ja bereits da. Und wenn die anderen Teile auch noch kommen, erfüllt sich der Wunsch nach dem eigenen Rennrad vielleicht sogar in Gold. Denn dieser Wunsch nach einem eigenen Rennrad war schließlich der Startpunkt für Mieke Krögers außergewöhnliche Karriere.

Das Interview führten Hannes und Lena Westermann, Transkription von Melina Westermann.

© Förderverein Radrennbahn Bielefeld e.V.