

Aus dem Wasser zur Hatz über Stock und Stein

Der 16-jährige Ex-Ruderer Conrad Ender aus Schriesheim ist mit dem Mountainbike schnell unterwegs

Schriesheim. (dh) Es ist noch gar nicht so lange her, da verbrachte Conrad Ender seine Freizeit vorzugsweise auf dem Wasser. Als Athlet des Heidelberger Ruderklubs küste er den Neckar hoch und runter. Sein Talent war nicht zu übersehen. Doch bereits mit 15 Jahren wurde er zum unfreiwilligen Karriereende gezwungen: „Ich musste mich innerhalb kürzester Zeit sechs Mal am Fuß operieren lassen“, berichtet der Schriesheimer. „mein Nagelbet: hat sich immer wieder entzündet“, berichtet er von seiner Leidenszeit. Das war vor einem Jahr.

Mittlerweile ist er auf der Suche nach Ersatz fündig geworden. Seit knapp zehn Monaten schwingt er sich nun beinahe täglich aufs Mountainbike: Ender, der kürzlich seinen Abschluss an der Kurpfalz-Realschule in Schriesheim meisterte, rast für das Odenwald-Bike-Marathon (OBM) Junior Team aus Leutershausen über Stock und Stein. Sein Potenzial kristallisierte sich schnell heraus, Ender landete bei sämtlichen diesjährigen Rennen auf dem Treppchen. „Conrad ist ein großes Talent, das stets mit viel Ehrgeiz

bei der Sache ist: Sieben Trainingseinheiten pro Woche sind für ihn ganz normal“, erzählt Markus Kunkel, der Sportliche Leiter des OBM-Teams.

Wobei der jetzt 16-Jährige ein ausgeglichenes Training bevorzugt. Neben seinen Übungsstunden auf dem Rad schnürt er auch regelmäßig die Laufschuhe oder

geht ins Fitness-Studio, um dort flächig Hanteln zu stemmen. Ender: „Ein guter Mountainbike-Fahrer muss auch einen durchtrainierten Oberkörper haben. Gerade die Armmuskulatur wird beim Bergabfahren stark beansprucht.“

Anfang September würde das Ausdauer-Ass nun gerne bei den boden-württem-

bergischen Meisterschaften für Junioren glänzen. Doch dort wird die Konkurrenz riesig sein. „Das ist quasi wie eine deutsche Meisterschaft“, erklärt Kunkel, „denn aus unserer Gegend stammen die besten deutschen Fahrer.“ Die Topform gilt es auch am 20. September anzurufen. Dann findet sein Heimrennen statt: über 11. Odenwald-Bike-Marathon.



Viel Hanteltraining für die Arme: Mountainbiker Conrad Ender. Foto: privat

Quelle: Rhein-Neckar-Zeitung/Sport