



INSIDER

JOHN DEGENKOLB

VORFREUDE AUF DEN TOUR-START

Der Trek-Kapitän schreibt über den Grand Depart in Düsseldorf und seine Tour-Vorbereitung.

Die Tour de France ist das größte Radrennen der Welt und das Saisonhighlight für jeden Radprofi. Obwohl ich bereits viermal bei der Frankreich-Rundfahrt am Start stand, ist es doch jedes Mal ein Highlight, die Grand Boucle zu bestreiten. In diesem Jahr wird allerdings noch einmal alles getoppt: Mit dem Start in Düsseldorf werde ich den Auftakt zum ersten Mal in Deutschland erleben – ein wohl einmaliges Erlebnis in meiner Laufbahn als Berufsradfahrer.

Meine finale Vorbereitung auf die große Schleife startete ich bei der Tour of California Mitte Mai. Auch wenn dort kein Sieg herausrang – das Etappenrennen im Sonnenstaat Kalifornien war wie geplant ein sehr gutes Rennen, um nach den Frühjahrsklassikern und der darauf folgenden Pause die Form wieder aufzubauen. Der erste Schritt eben, um den Grundstein für die darauffolgenden Rundfahrten, insbesondere die Tour de France, zu legen.

Anschließend ging es ins Trainingslager in die Heimat. Im Taunus arbeitete ich gemeinsam mit meinem Trainer intensiv an der finalen Vorbereitung für die Frankreich-Rundfahrt. Dazu steigerten wir nach und nach die Umfänge, absolvierten Tempoeinheiten hinter dem Roller;



und auch Training auf dem Zeitfahrrad sowie kurze Sprints im Flachen, aber auch am Berg, gehörten zum Programm. Meinen letzten Feinschliff holte ich mir dann beim Schweizer Eintagesklassiker in Gippingen, bei der Tour de Suisse und schließlich der deutschen Straßenmeisterschaft. Mein Ziel für die Tour ist klar: Ich will zum fünften Mal in Folge in Paris ankommen – am bes-

ten mit dem Gefühl, eine gute Tour gefahren zu haben.



Unabhängig davon, wie gut meine Vorbereitung verlaufen ist und welche Erfahrungen ich bisher gesammelt habe: Ich muss zugeben, dass die Tour de France für mich in diesem Jahr Neuland ist. Zum ersten Mal in meiner Karriere fahre ich in einer Mannschaft, die ernsthafte Ambitionen im Gesamtklassement verfolgt. Das Team ist dementsprechend um unseren Kapitän Alberto Contador zusammengestellt und auch ich werde in die Mission *mailot jaune* eingebunden sein. Das bedeutet auf der einen Seite, dass ich genauso viel Mannschaftsarbeit ver-

◀ Bei der Kalifornien-Rundfahrt holte sich Degenkolb die nötige Grundlage für die diesjährige Tour.

richten muss wie ein klassischer Helfer und dadurch weniger Freiheiten und auch weniger Unterstützung als sonst habe, was die Sprints angeht. Auf der anderen Seite betrachte ich es aber als sehr positiv, die Tour mit wenig Druck von außen angehen zu können, da die Mannschaft nicht um mich als Kapitän herum aufgebaut ist.

Ich freue mich auf diese neue Herausforderung. Nichtsdestotrotz werde ich aber sicherlich auch die eine oder andere Möglichkeit zur Attacke finden und nutzen. Und wer weiß: Vielleicht klappt es ja in diesem Jahr mit einem Etappensieg. Wenn ihr diese Zeilen lest, sind es nur noch wenige Tage bis zum Start in Düsseldorf und dann geht sie endlich los: die Tour de France mit dem Grand Depart im eigenen Land. Wir sehen uns in Düsseldorf!

John Degenkolb zählt zu den erfolgreichsten Fahrern im Peloton. Seitdem er 2011 Profi wurde, gewann er zahlreiche Eintagesrennen und Etappen beim Giro d'Italia und der Spanien-Rundfahrt. Seinen bisherigen Karrierhöhepunkt erlebte der Klassiker-Spezialist, als er 2015 innerhalb weniger Wochen Mailand-San Remo und Paris-Roubaix gewinnen konnte – in diesem Jahr hofft er unter anderem auf seinen ersten Tour-Etappensieg. In Pro-cycling berichtet der Trek-Profi jeden Monat über seinen Alltag als Radprofi.

„ZUM ERSTEN MAL IN MEINER KARRIERE FAHRE ICH IN EINER MANNSCHAFT, DIE ERNSTHAFTE AMBITIONEN IM GESAMT-KLASSEMENT VERFOLGT.“