

Sebastian Finis

# **VEGANE ATHLETEN**

Deutsche Spitzensportler im Porträt

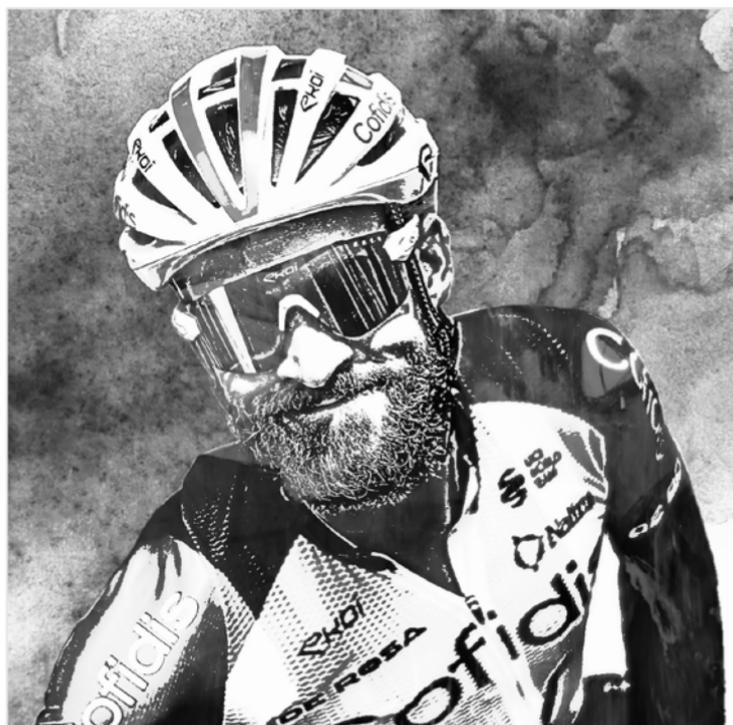
## Der Edelhelfer

Simon Geschke

**S**imon Geschke ist der Sohn eines DDR-Nationalhelden und Radprofi mit jeder Faser seines Körpers. Seinen Kindheitstraum, eine Etappe der Tour de France zu gewinnen, erfüllt er sich auf dem Zenit seiner Schaffenskraft mit 29. Sieben Jahre später fährt er neun Tage im Bergtrikot bei der Tour de France – ein deutscher Rekord! Im Radsport geht es um Hingabe, Leidenschaft, Zähigkeit, Schmerz und Mühsal. All das verkörpert der gebürtige Berliner. Schwere Stürze und ein „Gefängnisaufenthalt“ gehörten ebenso zu seiner Karriere wie Triumphe auf dem Treppchen. Seit 2017 ernährt sich der Ausdauersportler rein pflanzlich.

Frankreich, 22. Juli 2015, 17. Etappe der Tour de France. Als Simon Geschke mit rund eineinhalb Minuten Vorsprung in den letzten Berg fährt, trennen ihn 6,2 Kilometer vom größten Sieg seiner Karriere. Die Schmerzen im gesamten Leib werden immer größer, doch Simon beißt die Zähne zusammen. Sein Körper wehrt sich gegen jeden Tritt. Seine Beine machen zu. Nachdem er aus dem Feld ausgerissen ist, ist er über eine Stunde Vollgas gefahren. Der Oberkörper wippt längst vor Anstrengung hin und her. Immer wieder wechselt er in den Wiegetritt im Stehen, um seiner verkrampften Muskulatur zwischendurch ein Minimum an Abwechslung zu bieten und wieder etwas mehr Tempo aufzunehmen. Noch immer gibt Simon so viel Druck aufs Pedal wie möglich. Der Tacho zeigt 300 Watt, dann wieder 350 Watt – sein Verfolger, der Amerikaner Andrew Talansky, ist nicht weit hinter ihm. Simons Mund ist weit aufgerissen, um viel Luft in den Körper strömen zu lassen.

Die letzten Meter nimmt er wahr, als ob er betrunken ist. Er fährt wie durch einen Tunnel. 200 Meter vor dem Ziel weicht die vor Anstrengung verzerrte Miene einem ersten Lächeln. In der letzten Linkskurve schaut er sich noch einmal ungläubig um. Doch hinter den fünf Motorrädern und zwei Autos, die ihm folgen, ist weit und breit kein anderer Fahrer zu sehen. Das Lächeln verwandelt sich in ein breites Lachen. Simon ballt die Faust. Er schaut sich ein letztes Mal um, streckt die Brust heraus, breitet die Arme zu Flügeln aus und lässt einen lauten, tiefen Siegeschrei folgen, der vielleicht sogar bis ins Tal zu hören ist.



Nach 50 Kilometern allein an der Spitze und einer halben Minute Vorsprung passiert er die Ziellinie bei Pra-Loup vor dem Zweitplatzierten Talansky. Die Stoppuhr bleibt bei vier Stunden, zwölf Minuten und 17 Sekunden stehen.

Simon Geschke gewinnt nach einer mutigen Attacke und einer langen Solofahrt die 161 Kilometer lange Alpenetappe der Tour de France. Der 29-Jährige ist in dem Moment auf dem Zenit seiner Laufbahn angekommen; hat seinen höchsten Berg erklommen. Kein anderer Sieg wird an diesem mehr herankommen. Es ist auch eine persönliche Verwirklichung, weil die Tour de France das erste Rennen war, bei dem er als Kind mit elf Jahren mitgefiebert hatte. Als Jan Ullrich 1997 die Tour gewann, war das ein Schlüsselmoment für den damals Elfjährigen.

### **Wie der Vater so der Sohn**

Vater Jürgen infiziert Simon Geschke mit dem Radsport-Virus. Der 1943 geborene Geschke Senior war Weltklasse-Bahnradsfahrer und Nationalheld in der DDR. Zwischen 1964 und 1975 war „Tutti“, sein Spitzname aufgrund seiner italienischen Abstammung väterlicherseits, insgesamt zehn Mal nationaler DDR-Meister im Sprint. Jürgen Geschke gehörte zu den Publikumsliebblingen auf der Bahn der Berliner Werner-Seelenbinder-Halle (heute Velodrom). Dort gewann er fünfmal die internationale Meisterschaft von Berlin im Sprint. 1969 und 1971 wurde er Sprint-Weltmeister sowie zusammen mit Werner Otto zweimaliger Amateur-Weltmeister im Tandemfahren. Zudem zieren drei Olympiateilnahmen seine Vita: Mexiko 1968, München 1972 und Montreal 1976. Nach seiner aktiven Laufbahn begann „Tutti“ eine Trainertätigkeit beim Berliner TSC, dem erfolgreichsten Radsportverein der DDR.

Kein Wunder, dass Geschke Junior auf zwei Rädern aufwächst. Zwar hat sein Papa schon lange vor seiner Geburt seine aktive Karriere beendet, aber er radelt noch immer leidenschaftlich gern, vor allem mit dem Mountainbike. Seit Simon elf Jahre alt ist, wird er gelegentlich auf Ausflüge durch den Wald mitgenommen. Mit zwölf macht er bei seinem ersten Mountainbike-Rennen mit und trainiert zwei, drei Mal pro Woche.

Das Gelände befindet sich direkt vor der Haustür. Denn zwei Jahre nach Simons Geburt in Berlin-Mitte zieht die Familie aus der Hauptstadt der DDR ins grüne Umland. In Wandlitz, 10 Kilometer vor der nördlichen Stadtgrenze, hat sein Vater 1982 ein Grundstück gekauft.

Das Haus darauf ist 1988 bezugsfertig, kurz vor der Wende. Dort wächst Simon an der Seite seiner älteren Schwester auf. Mit zwölf, 13, 14 Jahren fährt er fünf, sechs Mountainbike-Rennen pro Jahr und gewinnt fast alle in seiner Altersklasse. Sein wettbewerbsfähiges Naturell ist schon in frühen Jahren sichtbar.

„Für mich war immer der Wettkampf das Motivierende, mich mit anderen zu messen“, spricht Simon Geschke mit seiner typisch sonoren Stimme über seine Faszination für den Radsport. „Der Tour-de-France-Hype um Jan Ullrich war das Erste, was ich mitgekriegt habe. 1997 habe ich die Tour de France das erste Mal richtig mitverfolgt. Das hat mich in den Bann gezogen. Da war ich elf Jahre alt. Der Boom in Deutschland war ziemlich groß. Es war ein Traum von mir, auch mal die Tour de France zu fahren. Da bin ich bei der Stange geblieben. Das Training hat natürlich nicht immer Spaß gemacht. Wenn man jung ist, hat man auch andere Sachen im Kopf. Aber irgendwie bin ich dann doch dabeigeblichen.“

Simon Geschke wirkt authentisch, wenn man mit ihm ins Gespräch kommt. Er nimmt kein Blatt vor den Mund; er spricht aus, was er denkt - und das auf eine ruhige, bedächtige, bescheidene Art und Weise. Seine optischen Merkmale: Vollbart, spitze Nase und ein „Rock ,n' Roll“-Tattoo innen am Oberarm. Auch noch mit Mitte dreißig ist er ein Modell-Athlet. Sein Körperfettanteil schwankt zwischen vier und acht Prozent. Die Waage misst 62 bis 63 Kilogramm bei 1,71 Meter. Oberschenkel wie die eines Löwen ...

In seiner Freizeit, wenn er Lust hat zu jammen, schnappt er sich seine E-Gitarre. Ukulele spielt er ebenfalls. Er liebt Rockmusik, ist Fan von Guns ,n' Roses und geht gerne mit Freunden feiern. Wie sein Vater hat Simon einen italienischen Spitznamen aufgrund seiner Ahnen aus dem Stiefel-Land. Sein Vorname wird mit einem „i“ gepimpt. Passend zum italienisierten Namen bezeichnet Simoni die „Strade Bianche“ sein Lieblingsrennen - auf einer weißen Schotterstraße durch die Toskana. Vom Tour-de-France-Fieber gepackt, will Simon Geschke unbedingt Straßenfahrer werden. Er tauscht das Mountainbike mit dem Rennrad. Mit 15 wechselt er zum Berliner TSC, dem alten Verein seines Vaters als Aktiver und Trainer. Simon fährt zum ersten Mal Rennrad, rollt über die ersten Asphaltstraßen und auf der Bahn im Velodrom im Prenzlauer Berg.

Seit Simoni mit 15 Mitglied seines ersten Vereins, dem Berliner TSC, ist, trainiert er fast täglich - und das bis zum heutigen Tag über 20 Jahre später. „Das Training war damals noch recht unstrukturiert“, gibt er zu. „Mit heute eigentlich gar nicht zu vergleichen. Früher war alles sehr viel simpler. Wir sind im Training einfach nur die

Standardrunden in Brandenburg gefahren, eigentlich immer dieselben. In Brandenburg gibt es ja auch nicht so viel Auswahl. Mal 60 Kilometer, mal 80 Kilometer bei Wind und Wetter. Im Winter vor allem. Es war schon ziemlich hart, wenn ich jetzt daran zurückdenke. Nicht, dass es jetzt weniger hart ist. Aber ich trainiere jetzt sehr viel spezieller, mit mehr Intervallen. Früher waren wir einfach nur ein paar Jugendliche, die zusammen Rad gefahren sind. Das war natürlich auch eine coole Zeit. Es war schon sehr witzig, was wir da gemacht haben. Für die Rennen auf der Bahn haben wir im Velodrom trainiert. Aber das war eigentlich relativ wenig. Meistens waren wir auf der Straße unterwegs.“

Beim TSC fordert Simons Trainingsplan erstmals Krafttraining. Beinpresse für kräftige Oberschenkel sowie Oberkörpertraining für Rücken und Bauch. Aber der Spaß steht neben all der Plackerei immer im Vordergrund. „Deshalb haben wir oft Fußball gespielt“, schmunzelt er. „Radsport ist ja auch ein Teamsport.“

Früh steht für Simon fest, dass er wie sein Vater, sein Hobby zum Beruf machen will. „Ja, das war mein großes Ziel!“, sagt er. „Das Training war nicht immer schön. Vor allem in den Umfängen, die wir gefahren sind, war es schon immer mein Ziel, Profi zu werden. Ich wollte das Training nicht für nichts machen. Das Training war die Investition, um Profi zu werden. Nur aus Spaß Rad fahren, macht man in dem Umfang nicht. So viel Spaß macht Radfahren dann auch nicht, dass man sechs Tage die Woche, auch wenn's regnet, auf dem Rad sitzt.“

Für den jugendlichen Simon Geschke ist es eine tägliche Herausforderung, sein Trainingspensum zu schaffen. Denn er macht sein Abitur an einer „normalen“ Schule, statt auf einer Sportschule, in der das Training und der Unterricht optimal aufeinander abgestimmt sind. „Wäre ja im Nachhinein auch nicht schlecht gewesen, auf eine Sportschule zu gehen, einfach, weil man da ein bisschen mehr Freiheiten zum Trainieren hat“, macht Simon kein Hehl aus der Situation. „Es war für mich schon ziemlich zäh am Ende, weil ich mit dem Schulstoff nicht so richtig hinterhergekommen bin. Wenn ich mal zwei Wochen im Trainingslager war, für das ich zwar freigestellt worden bin, habe ich zum Teil den Anschluss verloren, gerade in Fächern wie Mathe.“

Auf seinem Gymnasium in Wandlitz hat er zudem manchmal erst um vier Uhr Schulschluss und steigt dann noch aufs Rad. „Im Winter war's dann schon dunkel“, erinnert er sich. „Es waren nicht die schönsten Zeiten. Für mich war es auf jeden Fall immer der Traum, Profi zu werden. Hätte es nicht geklappt, wäre ich studieren

gegangen und hätte die Zeit auch nicht bereut. Aber es wäre schon schade gewesen, wenn sich die Arbeit, die man reingesteckt hat, nicht ausgezahlt hätte.“

Die ersten Rennen auf der Straße lassen Wünsche offen. „Es lief erstmal nicht so gut“, gibt Simon zu. „Ich musste erstmal lernen im Feld zu fahren. Es ist anders als beim Mountainbiken, was wie Zeitfahren ist.“

## Über den Autor

Sebastian Finis ist mit Leib und Seele veganer Athlet. Er wurde im Jahre 1980 in Berlin geboren und sieht es als seine Lebensaufgabe an, anderen Menschen dabei zu helfen, ein gesünderes, fitteres und leistungsfähigeres Leben zu führen.



In der täglichen Praxis setzt der Fitness- und Gesundheitsexperte seine „Mission“ in privaten Trainingsstunden (Personal Training), Gruppenkursen und Workshops um.

Expertise und Inspiration verbreitet der Berliner als Speaker, Buchautor, Podcaster, YouTuber und Blogger.

Ein elementarer Bestandteil seines Lebens ist und bleibt Sport, wobei seine besondere Leidenschaft dem Basketball gilt. Schon als kleiner Junge zockte er auf Berlins harten Freiplätzen und auf Streetballturnieren, tapezierte sein Zimmer mit NBA-Spielern und sammelte mit Begeisterung NBA-Trading-Cards.

Im Jahre 2015 entschloss er sich, der eigenen Vision zu folgen und sich an das erste Buch zu wagen. Inzwischen stammen mehrere Basketball- und Fitnessbücher aus seiner Feder. Mit seinen Büchern möchte er zu einem nachhaltig gesunden und fitten Leben animieren und den Lesern seine Lieblingssportart ein Stück näherbringen.

In seiner Freizeit folgt er seiner Passion Basketball, geht wandern oder schreibt an seinem nächsten Buch.

SCAN ME

