



Wie sich **Frieder Uflacker** mit dem Rad die Welt erschloss

Man möchte meinen, es sei kein Zufall, dass niemand Geringerer als der legendäre »Täve« Schur seine Spuren in der Familiengeschichte hinterlassen hat. Doch dass Frieder Uflackers Vater in jungen Jahren mit der Ikone des DDR-Radsports zusammen Rennen bestritten hat, lenkte Uflacker junior nicht auf den Weg, auf dem er heute als Rennfahrer mit A-Lizenz in der höchsten deutschen Amateurklasse Erfolg hat.

Kosmische Glücksmomente

Als Kind in Gräfenhainichen und auch nachdem die Uflackers 1985 in den Westen zogen, stand noch ein breites Potpourri an Sportarten auf dem Programm der ganzen Familie: Laufen, Klettern, Schwimmen – alles, was man im Freien betreiben kann, und was seinerzeit noch nicht »Outdoor«-Sport hieß.

Und trotzdem war es der Vater, der seinen 1977 geborenen Sohn am nachhaltigsten beeinflusste: Seit der 13 war, machten sich Vater und Sohn einmal im Jahr zu gemeinsamen Radtouren auf, mit einer Ostertour durch den Spessart be-

gann es und wurde über viele Jahre zu einem festen Ritual, das nicht nur Frieder Uflackers Liebe zum Radfahren begründete, sondern auch sein Faible für Organisation. Denn nachdem er aus den Kinderschuhen herausgewachsen war, übernahm der Filius die Planung der Routen und Übernachtungen.

So begann eine »schleichende Entwicklung« hin zum Rad- und Leistungssport: Zunächst stieg Uflacker bei »Radtouristikfahrten« für ambitionierte Rennradfahrer ein, tummelte sich parallel aber in diversen Sportarten – auch nachdem er 1998 in Göttingen sein Studium auf-

genommen hatte: Sport natürlich. Das Fahrrad aber hatte einen immer größeren Stellenwert bekommen, zeitweise gar einen Status als »Geliebte«. Es wurde eine Liebe fürs Leben, von der Frieder Uflacker beim Gespräch in seinem Büro im Steinsgraben schwärmt. Mit 15, 16, in der hohen Zeit der Pubertät also, begann er, wie es dem Alter entspricht, danach zu »suchen, was man aus sich machen kann«. Und das Mittel dazu war das Fahrrad: »Das Fahrrad erschließt einem die Welt«, sagt Uflacker, der, heute auf seine Jugend zurückblickend, meint, er sei ein »komischer Außenseiter« gewesen: als »Zoni« im Westen, als Nicht-Fußballer.



Offensichtlich aber nicht nur ein »kosmischer«, sondern auch selbstbewusster Außenseiter: »Ich wollte mich entwickeln« – und das Ziel dieser Entwicklung war nicht der Ehrgeiz, ein Weltklassefahrer zu werden (wie man es von einem 15-Jährigen vermuten würde), sondern im zivilen Leben wie auch als Sportler einen eigenen Stil zu entwickeln. Uflackers Vorbild war der spanische Tour de France-Sieger Miguel Indurain, nicht weil er der Beste war, sondern der größte Ästhet auf dem Rad.

Eins mit dem Rad

Mit 17 kapierte Uflacker, dass er, um eine große Karriere zu machen, auf zu viele andere wichtige Dinge verzichten müsste. Ihm aber ging es darum, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu verschieben und sein Ideal von der Schönheit des Radfahrens zu verwirklichen.

Offensichtlich ist ihm das gelungen, denn wenn er vom Radfahren spricht, strahlt Uflacker etwas aus, das man Glück nennen könnte. Der Begriff geht ihm allerdings zu weit. Zufriedenheit, Freude? Uflacker nimmt es lieber profaner: Wenn alles stimmt, wenn man seine Kraft spürt, die Geschwindigkeit, den harmonischen Fluss der Bewegungen, das Gefühl, mit dem Rad eins zu werden, dann ist das ein geradezu »kosmisches Gefühl«. Uflacker illustriert das an einem konkreten Beispiel: Als er einmal als Erster dem Ziel eines Rennens entgegenfuhr und sich nach seinen Verfolgern umdrehte, habe er das rhythmische Flattern seines Trikots gesehen, und nur das wahrgenommen – keine Geräusche vom Straßenrand, kein Auge für die Konkurrenz, nur dieser flatternde Ärmel. Und das war dann tatsächlich ein magischer, geradezu spiritueller Glücksmoment.

Seit Uflacker 2001 zum Fahrer der höchsten A-Kategorie avancierte und den Versuch startete, »mal national mitzumischen«, hat er sich zum erfolgreichen Rundstrecken- und Straßenspezialisten gemausert. Als seinen schönsten Erfolg

bezeichnet er seinen Sieg bei einem Straßenrennen von Berlin nach Bad Freienwalde, bei dem er 2003 als »absoluter Underdog« ein Feld hinter sich ließ, in dem etliche Asse vertreten waren. Das ist dann eine solche Situation, in der sich die Grenzen verschieben. Andere Fahrer starten bei 50 bis 70 Rennen pro Jahr, andere Fahrer keulen auch mehr im Training. Uflacker kommt – inklusive Rennen und anderen Sportarten – auf 10 bis 15 Stunden pro Woche. Das reicht aus, weil ihm Trainingseffizienz vor Trainingszeiten geht, und weil er bereits seit dem Studium neben dem Radsport ein weiteres Betätigungsfeld intensiv bearbeitet – und beides hat miteinander zu tun. Denn als persönliche Studienschwerpunkte wählte Uflacker neben der Trainingslehre die Sportpsychologie sowie Sporternährung, denen er sich in Theorie und Praxis widmete. Kaum in Göttingen angekommen, engagierte er sich zudem als Radsport-Vereinstrainer bei Tuspo Weende, wo er noch heute federführend für den Trainingsbetrieb der Radsportabteilung tätig ist. Aber auch als Spinning-Instructor war er im Fitness-Studio dem Rad verbunden.

Personal Training

So entstand Schritt für Schritt sein Berufsbild: Berater und Trainer in Sachen Training und Ernährung,

übrigens nicht nur im Radsport. Mit fünf ersten Kunden wagte Uflacker vor Jahren den Start in das selbstständige Berufsleben. Daraus entstand das Unternehmen personal sports, das Uflacker, inzwischen zweifacher Vater, heute als Geschäftsführer leitet, und in dem er gemeinsam mit seinem Team all das umsetzt, was ihm am Sport wichtig ist. Eine Säule des Unternehmens ist der Bereich Training und Beratung für Neueinsteiger, Hobby- und Leistungssportler – für Kleingruppen oder Einzelpersonen, ausgerichtet auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kunden, neudeutsch auch Personal Training genannt. Ein zweiter Schwerpunkt ist die Veranstaltung von Workshops, bei denen Interessierte verschiedene Sportarten unter freiem Himmel kennen lernen können. Schließlich veranstaltet personal sports unterschiedliche Events, von Wander-, Ski- und Radtouren über Trainingscamps im In- und Ausland bis zu (radsportlichen) Wettbewerben bzw. Zeitfahren für Jedermann. So ist personal sports verantwortlich für das jährliche Prolog-Zeitfahren am Vortag der Tour d'Energie, das in diesem Jahr mit neuer Strecke auf die Zieterrassen angeboten wird. Für den 13. Juni organisiert Uflackers Firma bei Rosdorf ein 26-Kilometer-Flachzeitfahren und rundet schließlich die Veranstaltungsserie des 6. AOK-Zeitfahr-Cups für Freizeitsportler am 7. August mit dem traditionellen Zeitfahren am Hemelner Berg ab.

Die Teilnehmenden können zu den genannten Terminen dann jeweils Gelegenheit finden, mit jenen kosmischen Gefühlen beschenkt zu werden, die Frieder Uflacker glaubhaft verkörpert. Das Glück der Erde, daran besteht kein Zweifel, liegt auf dem Rücken der Drahtesel.

kontakt info

personal sports
Am Steinsgraben 19
37085 Göttingen
Tel.: 0551-9952414
kontakt@personal-sports.info
www.personal-sports.info

