

Februar 2019

12 Monate, 12 Top-Riders, 12 Interviews

by Mad4One

Interview mit

Ben Soja

2011 HATTE BEN EINE SCHWERE HANDGELENKSVERLETZUNG UND MUSSTE VIELE HOBBIES, DARUNTER AUCH MOUNTAINBIKEN, AUFGEBEN. DOCH ER SAGT: „VERLETZUNGEN KÖNNEN UNS OFT AUCH NEUE PERSPEKTIVEN UND MÖGLICHKEITEN BIETEN!“ ES WAR DIE ZEIT FÜR EIN NEUES ABENTEUER, MOUNTAIN UNICYCLING... ACHT JAHRE SPÄTER FÄHRT ER MUNI IMMER NOCH AUF EINEM SEHR HOHEN LEVEL. BEN SPRICHT ÜBER ERFAHRUNGEN ALS MUNI-FAHRER IN AMERIKA UND ERZÄHLT UNS, WIE DIE LEIDENSCHAFT DEINEN GEIST BEREICHERN KANN.

INTERVIEW MIT BEN SOJA



BEN IS EINER DER BESTEN MOUNTAIN UNICYCLISTS ÜBERHAUPT. IN 2016 WURDE ER WELTMEISTER IN CROSS COUNTRY, ZWEI JAHRE SPÄTER IN ANSAN IST ER WIEDER AUF DEM WELTMEISTER PODIUM MIT DEM ZWEITEN PLATZ IN CYCLOCROSS. ER IST IMMER NOCH DER ERSTE UND BIS JETZT EINZIGE EINRADFAHRERER, DER ERFOLGREICH DAS „EVERESTING“ GESCHAFFT HAT. WIR FREUEN UNS, IHN HEUTE NÄHER KENNENZULERNEN.....

BENS ERFOLGE

2018 - UNICON XIX

2. IN CYCLOCROSS

2017 – NORD AMERIKANISCHE MEISTERSCHAFT

1. IN CROSS COUNTRY, UPHILL, UND CYCLOCROSS

2016 - UNICON XVIII

1. IN CROSS COUNTRY

2015 – DEUTSCHE MEISTERSCHAFT

1. IN DOWN HILL & CROSS COUNTRY

2015 – ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFT

1. IN DOWN HILL & CROSS COUNTRY

2015 – EUROPA MEISTERSCHAFT

2. IN UP HILL & CROSS COUNTRY

2011 HATTE BEN EINE SCHWERE HANDGELENKSVERLETZUNG UND MUSSTE VIELE HOBBIES, DARUNTER AUCH MOUNTAINBIKEN, AUFGEBEN. DOCH ER SAGT: „VERLETZUNGEN KÖNNEN UNS OFT AUCH NEUE PERSPEKTIVEN UND MÖGLICHKEITEN BIETEN!“ ES WAR DIE ZEIT FÜR EIN NEUES ABENTEUER, MOUNTAIN UNICYCLING... ACHT JAHRE SPÄTER FÄHRT ER MUNI IMMER NOCH AUF EINEM SEHR HOHEN LEVEL. BEN SPRICHT ÜBER ERFAHRUNGEN ALS MUNI-FAHRER IN AMERIKA UND ERZÄHLT UNS, WIE DIE LEIDENSCHAFT DEINEN GEIST BERREICHERN KANN.



DEINER MEINUNG NACH, HAT SICH UNSER SPORT IN DEN VERGANGENEN JAHREN VERÄNDERT? UND WENN JA, WO ZEIGT SICH DIESE VERÄNDERUNG?

Muni hat sich definitiv verändert in den letzten Jahren. Das Level in den Wettbewerben ist viel höher als vorher. Im Downhill benutzen Fahrer viel kürzere Kurbeln, um so schnell wie möglich durchzutreten, egal wie rau die Gegebenheiten sind. Im Uphill und Cross Country haben manche angefangen "clipless Pedals" zu benutzen, es gibt immer mehr innovative "Handlebar Setups". Neben den Wettbewerben ist es toll zu sehen, dass mehr Muni Wochenende als je zu-vor organisiert werden. Muni zeigt immer neue Seiten, wie das vorher nicht da gewesene "Unibackpacking" oder, was mir besonders Spaß macht, Einräder mit Leerlauf.

WAS WÜRDDEST DU JUNGEN FAHRERN RATEN, FÜR DIE DU EIN VORBILD BIST? IRGENDWELCHE TRAININGS-TIPPS?

Man muss viel Arbeit reinstecken! Wenn man viel fährt, sieht man auch Fortschritte. Es hilft auf ein Ziel hinzuarbeiten, wie z.B. eine bestimmte Strecke ohne Abstiege zu fahren oder besonders schwierige Abschnitte zu meistern. Versuch deine Grenzen immer höher zu setzen, aber mit Vernunft, pass dabei auf dich auf und trage Schutzkleidung. Mit anderen Menschen fahren kann eine große Motivation sein, besonders wenn sie besser sind als man selbst. Aber, das Wichtigste dabei ist, immer Spaß zu haben!

AUF WELCHEN WETTKAMPF BIST DU RÜCKBLICKEND BESONDERS STOLZ?

Ich habe schon viele nationale und internationale Titel gewonnen, da ist es schwer, einen einzelnen zu nennen. Ich bin einfach stolz darauf, über die letzten Jahre konstant gewesen zu sein. In Wettbewerben liegt mein Fokus darin, so gut zu fahren, wie ich nur kann, nicht unbedingt zu gewinnen. Auch wenn ich oft ein gutes Ergebnis bekommen habe, war es einfach ein netter Bonus. Ich denke, diese Einstellung hat mir viel Frustration erspart und meine Motivation gehalten. Die Leistungen, auf die ich am meisten stolz bin, haben allerdings nichts mit Wettkämpfen zu tun: der erste und bis lang einzige Einradfahrer zu sein, der das "Everesting"* geschafft hat und ultralange Trails wie den Backbone Trail in LA oder den Rennsteig in Deutschland an einem einzigen Tag gefahren zu haben, ja, das sind die Resultate, die mich stolz machen.



* Everesting: Das Konzept von Everesting ist äußerst einfach: suche dir irgendwo auf der Welt einen Hügel oder einen Berg aus und fahre ihn hoch und herunter, einfach um Höhenmeter zu sammeln bis du 8.848 mt auf einmal gefahren bist - die entsprechende Höhe des Mount Everest.

IN WIE WEIT HAT DEINE FAMILIE DEINE SPORTLICHE LAUFBAHN GEFÖRDERT?

Ich bin sehr dankbar, dass meine Familie mich immer unterstützt hat, auch wenn sie sich manchmal gewünscht hat, dass ich weniger extreme Aktivitäten mache ;). Sie haben mich immer bestärkt, aktiv zu sein, und meine Interessen und Hobbies zu verfolgen, was gut zu meiner Entwicklung als Athlet beigetragen hat. Jetzt, da ich seit einiger Zeit weit von zuhause weg wohne, bekomme ich die meiste Unterstützung von meiner Freundin Tamara. Sie hat mir mit der Planung einiger größerer Projekte geholfen, und so manche tolle Fotos und Videos geschossen. Auch viele Freunde nicht nur aus der Einrad Community waren immer für mich da, wenn ich sie gebraucht habe, zum Beispiel wenn ich mich von Verletzungen erholt habe oder wenn wir einfach eine gute Zeit hatten. Da wir gerade über Unterstützung sprechen, Mad4One hat mich immer mit dem besten Equipment unterstützt.

LASS UNS ÜBER DEINE TRAININGSMETHODEN SPRECHEN: TRAINIERST DU DAS GANZE JAHR ÜBER ODER GIBT ES AUCH ZEITEN, IN DENEN DU AUSSPANNST?

Es gibt für mich keine Trainingspausen. Ich liebe es, das ganze Jahr zu fahren. Einradfahren ist so ein wichtiger Bestandteil meines Lebens, dass ich nicht lange ohne den Sport leben kann. Dafür ist es toll in Kalifornien zu leben, da es hier meistens schönes Wetter ist für eine Muni-Tour. Ich versuche das ganze Jahr über fit zu bleiben, aber wenn eine Meisterschaft bevor steht, trainiere ich speziell darauf hin.

HÖRST DU WÄHREND DEINES TRAININGS MUSIK? WENN JA, WELCHER IST DEIN LIEBLINGSSONG?

Normalerweise höre ich nie Musik, wenn ich Muni fahre. Ich liebe es, in die Natur einzutauchen und Musik würde mich nur davon distanzieren. Außerdem möchte ich hier in Kalifornien nicht eine böse Überraschung bekommen und einer Schlange, einem Bären oder einem Berglöwen begegnen. ;) Also würde ich sagen, dass für Draußen meine Lieblingsmusik Cages 4`33 ist. Ich genieße es jedoch, Musik bei meinem Workout zuhause zu hören. Dann mache ich meine Lieblingsalben aus eher obskuren Sub-Genres von Metal oder Jazz an.

NÄCHSTE TRÄUME/ZIELE, DIE DU IN ANGRIFF NIMMST?

Größte Priorität für mich hat gerade, mich vollkommen von meiner schlimmen Schulter-Verletzung des letzten Jahres zu erholen. Ich habe mir bewusst keine Ziele für dieses Jahr bezüglich Wettkämpfen oder Projekte gesetzt, da dies für meine komplette Genesung keinen guten Beitrag bringen würde.



KANNST DU UNS VON DEINER ERFAHRUNG IN DER USA ERZÄHLEN?

Es ist unbeschreiblich! Großartiges Wetter, wunderschöne Berge und massenhaft Trails zum Fahren. Es macht mir wirklich Spaß neue Spots zu erkundschaften. Nicht nur in Kalifornien, auch in anderen Staaten wie Utah oder Arizona. Von Zentraleuropa in steinig und trockenes Terrain zu kommen fühlt sich wahnsinnig und einzigartig an. Es ist einfach perfekt für Muni. Ich liebe es auch die Nationalparks wie Yosemite, Zion oder Grand Canyon zu besuchen. Verglichen mit der europäischen Einradzene ist es ein bisschen anders. Hier gibt es keine Rennszene, was ich ein bisschen vermisse, aber die vielen verschiedenen Muniwochenenden gleichen das wieder aus. Mein Fokus hat sich hier von Wettbewerben zu großen Road Trips geändert, um die Natur zu entdecken und lustige Abendteuer zu erleben.

OB EUROPA, ASIEN ODER DIE USA – DU HAST SCHON VIELE BERGE BEFAHREN, IST ES ÜBERALL GLEICH? ODER WAS MACHT ES IMMER WIEDER ZU EINER NEUEN HERAUSFORDERUNG?

Ich bin immer sehr gespannt, wie es ist in verschiedenen Teilen der Welt zu fahren. Es ist immer anders: die Berge, die Pflanzen, das Klima und der Boden. Das alles macht es so aufregend und unterschiedlich. Als Wissenschaftler nehme ich an Konferenzen in der ganzen Welt teil und ich benutze es immer als Gelegenheit, mein Einrad mitzunehmen und die Gegend zu erkunden. Einradfahren in unbekanntem Gegenden ist eine meiner Lieblingsbeschäftigungen!

DU HAST SCHON AN UNZÄHLIGEN MUNI MEISTERSCHAFTEN TEILGENOMMEN UND ENGAGIERST DICH IN DER COMMUNITY. WAS WÜRDEN DEN SPORT DEINER MEINUNG NACH NOCH WEITER BRINGEN?

Ich glaube es würde helfen, wenn es eine Muni Weltmeisterschaft geben würde, die unabhängig von der Unicon jedes Jahr stattfindet. Events für alle Einraddisziplinen wie die Unicon sind manchmal an Orten wo es keine geeigneten Munistrecken gibt. Bessere Umgebung für Muniwettkämpfe würde den Fahrern erlauben, ihr volles Potential zu zeigen. Es würde mich freuen, in Zukunft Freeride Competitions zu sehen wie "Redbull Rampage" für Einrad. Es wäre perfekt für alle Fahrer die ihre Grenzen immer mehr in dieser Richtung ausweiten und würde mehr Aufmerksamkeit auf den Sport ziehen. Bezogen auf Ausrüstung, würde ich gerne mehr Gänge in einer Gangschaltung haben, als nur die 2 von einem Schlumpf.



TRAINIERST DU NUR DAS EINRADFAHREN ODER GIBT ES NOCH PLATZ IN DEINEM LEBEN FÜR ANDERE AKTIVITÄTEN?

Ich verbringe so viel Zeit auf dem Einrad, weil es so vielseitig ist. Ich kann ganz schnell entspannte Cross Country Trails fahren, an technisch schweren Downhills arbeiten oder einfach mit meinem Freewheel die Hügel runter cruisen. Wenn ich nicht gerade auf dem Einrad bin, verbringe ich die Zeit mit Laufen, Klettern, Slacklineing, Yoga oder Work Outs. Im Moment mache ich viel Physio Therapie. Auch viel Zeit mit Tamara verbringen ist sehr wichtig für mich.



MICHAEL JORDAN SAGTE EINMAL: "NEVER SAY NEVER BECAUSE LIMITS, LIKE FEARS, ARE OFTEN JUST AN ILLUSION." LIEGT ER DAMIT AUS SICHT EINES MUNI-FAHRERS RICHTIG?

Ich finde es gut, dass er das Wort "oft" benutzt, da es ein paar physikalische Grenzen gibt, die man nicht ignorieren sollte. Zum Beispiel werden Einradfahrer nie dazu in der Lage sein, eine 70 ft langen Sprung zu schaffen, wie es einige Mountainbiker können. Auf der anderen Seite gibt es einige Grenzen, die nur "wahrgenommen" werden, die jedoch deinen Fortschritt verhindern können. Als ich mich für das "Everesting" vorbereitet habe, wusste ich nicht ob es überhaupt auf dem Einrad möglich ist, da es noch nie jemand vorher gemacht hat. Aber wie Michael Jordan habe ich mir selbst gesagt: "sag niemals nie" und es hat funktioniert!

IM VERGANGENEN JAHR MUSSTEST DU AUFGRUND EINER VERLETZUNG EINE ZEIT LANG PAUSIEREN. WIE GEHT ES DIR JETZT? UND WIE HAST DU DIE EINRADFREIZEIT EMPFUNDEN? HAT ES DIR SEHR GEFEHLT?

Diese Schulterverletzung ist auf jeden Fall die schlimmste, die ich bis jetzt hatte. Es ist einfach nach 4 Jahren ohne Verletzung passiert. Meine Knochen sind jetzt vollständig verheilt, aber ich muss immer noch jeden Tag trainieren, um meine Schulter wieder genauso wie vorher bewegen zu können. Heilen ist ein langer Prozess. Glücklicherweise kann ich schon wieder viele von meinen Lieblingsstrecken fahren, auch wenn ich noch vorsichtig sein muss. Während der Pause habe ich das Fahren natürlich vermisst, aber ich war nie demotiviert oder frustriert. Es ist es nicht wert, wütend oder traurig über etwas zu sein, wenn man es nicht ändern kann. Ich habe mich selbst damit beschäftigt, neue Aufgaben zu lösen wie z.B. einen Rubiks Cube so schnell es geht zu lösen.

WAS WÜRDEST DU ANDEREN SPORTLERN RATEN, DIE SICH VERLETZEN UND DESHALB UNFREIWILLIG PAUSIEREN MÜSSEN?

Verletzungen können uns oft auch neue Perspektiven und Möglichkeiten bieten! Ich habe angefangen Muni zu fahren, da ich mein Handgelenk verletzt hatte und ich deshalb nicht mehr Bergsteigen oder Mountainbike Fahren konnte. Es hat sich herausgestellt, dass Einradfahren mir sehr viel Spaß bereitet. Dank all der schönen und unvergesslichen Einrad-Momente, die ich über die Jahre sammeln durfte, würde ich nichts mehr ändern wollen!



DANKESCHÖN BEN, DASS DU UNS DEINE ZEIT GESCHENKT HAST. ES WAR SEHR INTERESSANT, MIT DIR ÜBER DEINE EINRAD-ERFAHRUNGEN ZU SPRECHEN UND MEHR ÜBER DEINEN SPORT UND DEIN LEBEN ZU LERNEN.

JEMAND SAGTE EINMAL: „GESUNDHEIT IST NICHT ALLES, ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.“ ALSO, GIB DIR SELBST ZEIT ZU HEILEN UND ERHOL DICH GUT. DENK IMMER DARAN, DU BIST UMGEHEN VON GENESUNGSWÜNSCHEN.

UNSER NÄCHSTES RENDEZ-VOUS IST MIT PIERRE STURNY, EINER DER BESTEN URBAN EINRADFAHRER UND EIN ECHTER BEISPIEL VON HÖCHSTER VIELSEITIGKEIT UND BEDEUTEND GROSSEM TALENT.