



Pressemeldung- Bezwingt Zoltan Bako den Challenge Regensburg auf einem Single- speed-Fixie?

Fixiefahren liegt im Trend. Fixies, das sind Räder, die mit einem einzigen Gang auskommen und zudem eine starre Nabe haben. Ähnlich, wie bei einem Bahnrad, muss man also stets mittreten. Eine Kraftprobe bergauf, eine Herausforderung in Sachen Frequenz bergab. Mittlerweile sieht man solche Räder öfter im städtischen Verkehr. Ein Trend, der von amerikanischen Großstadt-Fahrradkurieren zu uns herüber geschwappt ist. Das jedoch, soll sich am 14. August 2016 ändern.

Zoltan Bako wagt beim Challenge Regensburg den ersten Versuch eine Challenge Langdistanz mit so einem Rad zu bezwingen. 180 Kilometer mit einem einzigen Gang und starrer Nabe. Eine schier unglaubliche Herausforderung.

Wir haben uns mit ihm unterhalten.

CR: Hallo Herr Bako! Am 14. August 2016 werden Sie als erster Sportler eine Challenge-Langdistanz mit einem Fixie in Angriff nehmen. Erzählen Sie uns bitte, wer hinter diesem Weltrekordversuch steckt!

Zoltan Bako: Ich lebe nahe Budapest in Ungarn. Genauer gesagt, in Herceghalom, einem kleinen Dorf nahe Budapest. Ich bin 36 Jahre jung und besitze eine Firma, in der ich als Verkaufsleiter arbeite. Triathlon mache ich eigentlich erst seit einem Jahr, war jedoch schon immer aktiv. Radfahren, laufen, wandern...

CR: Wie kamen Sie auf die Idee mit einem Fixie an den Start zu gehen, und was wird die größte Herausforderung bei diesem Unternehmen sein?

Zoltan Bako: Das wird auch für mich die Überraschung schlechthin sein. Meine Freunde drücken diese Frage meistens etwas anders aus (lacht). Meine erste Halbdistanz im letzten Jahr habe ich auch mit einem Fixie geschafft. Dort waren zwei Anstiege zu überwinden - mit einer 60/21-Übersetzung eine echte Herausforderung. Sowohl bergauf, als auch bergab. Vielleicht kann man sagen, dass ich einfach anders sein möchte. Es war lustig die Profiathleten, die mich im Rennen sahen, über mein Rad reden zu hören. Sie waren offensichtlich beeindruckt und das gab mir Kraft für mein eigenes Rennen. Und etwas zum allerersten Mal zu machen ist doch sowieso die größte Motivation, oder nicht?

CR: Wie bereiten Sie sich auf das Rennen vor?

Zoltan Bako: Ich bin zwar Amateur, habe jedoch einen Profi-Trainer. Das bedeutet: Sechs Tage die Woche Training, Ernährungsplan, Leistungsdiagnostik, Techniktraining und einiges mehr, was mich perfekt vorbereiten soll. Mein Training ist sehr komplex und perfekt auf mich abgestimmt.

Der Challenge Regensburg online

Im Web: www.challenge-regensburg.com

Auf Facebook: www.facebook.com/ChallengeRegensburg

Auf Twitter: www.twitter.com/Challenge_RGB #ChallengeRGB



Ich werde das ganze Jahr auf dem Fixie trainieren. Das steht fest. Ein Fokus wird jedoch auch auf dem Laufen liegen. Wenn man 180 Kilometer gefahren ist, ohne einen Tritt auslassen zu können, wird das eine besondere Herausforderung sein. Die Muskulatur ist dann einfach viel stärker belastet.

CR: Wie sind Sie 2015 zum Triathlon gekommen?

Zoltan Bako: Einige meiner Freunde haben schon vor zwei Jahren ihre ersten Triathlon-Rennen gemacht. Im letzten Jahr kamen dann noch mehr hinzu. Ich begleitete sie einmal zum zuschauen - und habe mich sofort in den Sport verliebt! Die Komplexität war für mich unglaublich. Ich war vorher schon Halbmarathonrennen und Marathons gelaufen, bin hunderte von Kilometern geradelt und auch viel geschwommen. Aber alle drei Sportarten zu kombinieren, schien völlig irre. Und schon war ich interessiert (lacht).

CR: Warum haben Sie sich ausgerechnet für den Challenge Regensburg entschieden?

Zoltan Bako: Ich mag den Challenge-Lifestyle und war bisher bei noch keinem Challenge Rennen. Deshalb wollte ich es einmal selbst erleben. Da Regensburg nicht weit von meiner Heimat entfernt liegt und der Zeitpunkt des Rennens perfekt in mein Training passt, war schnell klar, wo ich starten wollte.

Außerdem war ich noch nie dort, habe aber zahlreiche tolle Bilder und Videos von dieser wunderschönen Stadt gesehen.

CR: Was sind Ihre Ziele für den 14. August 2016?

Zoltan Bako: Es wird mein allererster Versuch sein, die 180 Kilometer im Langdistanzrennen mit einem Fixie zu überwinden. Mein größtes Ziel ist es, anzukommen. Wenn ich in einer Zeit um die 13 Stunden durch das Ziel laufen könnte, wäre das toll.

Dazu kommt, dass ich noch nie einen Marathon nach 3,8 Schwimm- und 180 Radkilometern gelaufen bin. Es wird meine bisher größte Herausforderung. Grenzgänge reizen mich - der Challenge Regensburg ist also genau das richtige für mich.

CR: Was ist Ihr bisher erinnerungswürdigster Triathlon-Moment?

Zoltan Bako: Mein allererstes Halbdistanz-Finish. Ich war nie ein begeisterter Schwimmer, war also ganz schön skeptisch vor dem Schwimmen im Rennen. Das Radfahren beeindruckte mich, als Radfahrer nicht so sehr und das Laufen war sogar wirklich schön. Das Zusammenspiel aller Disziplinen war dennoch sehr hart. Umso schöner war dann der Zieleinlauf in einer recht guten Zeit.

CR: Werden Sie ihre Freunde und ihre Familie mit nach Regensburg bringen?

Zoltan Bako: Klar! Ich habe eine fünfjährige Tochter, die gerne mit zu Wettkämpfen fährt und die mich im Rennen sehr motiviert. Am Ende des Tages einen Kuss von meinen Mädels zu bekommen, ist die größte Auszeichnung, die man bekommen kann.

Der Challenge Regensburg online

Im Web: www.challenge-regensburg.com

Auf Facebook: www.facebook.com/ChallengeRegensburg

Auf Twitter: www.twitter.com/Challenge_RGB #ChallengeRGB



Bildmaterial steht Ihnen im Rahmen der Berichterstattung frei zum Download zur Verfügung:

- [Zoltan Bako mit seinem Fixie: „Es wird eine große Herausforderung sein.“](#)
- [Portrait Zoltan Bako: „Etwas zum allerersten Mal zu tun, reizt mich.“](#)

Mehr Informationen unter:

<http://challenge-regensburg.com>

Über den Challenge Regensburg

Der Challenge Regensburg wird erstmals am 14. August 2016 über die volle Distanz von 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42,2 Kilometern Laufen in Regensburg und der Region Regensburg ausgetragen werden. Neben dem Ausdauersportevent laden breit gefächerte Sport- und Informationsangebote die Region zum mitmachen ein. Bereits 2015 richtet sich das Challenge Festival und sein Rahmenprogramm an Interessierte vom Einsteiger bis zum ambitionierten Ausdauersportler.

Der Challenge Regensburg online

Im Web: www.challenge-regensburg.com

Auf Facebook: www.facebook.com/ChallengeRegensburg

Auf Twitter: www.twitter.com/Challenge_RGB #ChallengeRGB