

Interview von Korbinian Eisenberger

Ungeschlagen – bis der Arzt kommt: Der gebürtige Berliner Frederik Niessen hat den schier unbezwingbaren slowenischen Radprofi Tadej Pogacar besiegt – allerdings unter speziellen Bedingungen. Bei der alljährlichen „Pogi-Challenge“ an seinem Hausberg Krvavec in Komenda, Slowenien, gewährt der fünfmalige Tour-de-France-Champion seinen Gegnern sieben Minuten Vorsprung. Pogacar hatte 15 Kilometer und 1177 Höhenmeter lang Zeit, alle zu überholen. Normalerweise gewinnt der Profi gegen die Amateure – am Sonntag aber ging der Sieg an einen 31-jährigen Assistenzarzt für Innere Medizin. Ein Anruf bei, wenn man so will, Pogacars Meister.

SZ: Herr Niessen, Sie haben Tadej Pogacar auf dem Rennrad bezwungen. Was soll jetzt noch kommen?

Frederik Niessen: (lacht) Diese Frage stelle ich mir seither auch ständig. Es ist verrückt und immer noch kein bisschen weniger surreal als vor 48 Stunden. Mein Instagram-Profil hatte über Nacht buchstäblich eine Million neue Aufrufe.

Denken Sie darüber nach, Ihren Arztkittel künftig durch ein Radtrikot zu ersetzen?

Es steht auf jeden Fall relativ groß im Raum. Den Arztkittel temporär an den Nagel zu hängen, ist eigentlich schon lange mein Ziel.

Hat das Ganze ernsthaft bereits solche Dimensionen erreicht?

Es ist der pure Wahnsinn. Plötzlich fragen Firmen bei mir an, ob sie mir Sportsachen schenken können. Tatsächlich wurde auch schon das Wort Profivertrag in den Mund genommen.

Also Angebote von professionellen Rennställen?

Ich möchte jetzt keine Namen nennen. Aber ja, ich habe schon mit einigen Leuten gesprochen. Noch ist nichts in trockenen Tüchern.

Tadej Pogacar meinte im Ziel, er sei müde gewesen und habe Pech gehabt. Wie sehr hat ihn die Niederlage gewurmt?

Da muss ich ehrlich sagen: Ich glaube: gar nicht. Ich denke, wenn man in seiner Position ist, sich quasi aussuchen zu können, welches Rennen man gewinnen möchte, dann spielt diese Challenge auf der kompetitiven Ebene für ihn keine Rolle.

Die ersten Schlagzeilen lauteten: Deutscher Amateur schlägt den Toursieger bergauf.

Das stimmt so natürlich im engeren Sinn nicht. Ich möchte es auch selbst nicht so framen. Er ist nun mal sieben Minuten später gestartet – und ja, ich hatte oben noch vier Minuten Vorsprung, also er hat, sagen wir mal, nur drei Minuten aufgeholt. Aber er war eigentlich schneller.

Haben Sie das Rennen gewonnen, weil Pogacar unten im Stau war, oder wäre das auch so geschehen?

Ich selbst hatte noch eine Nachtschicht in der Klinik, konnte also erst am Abend vorher anreisen, habe mir noch flott die Startnummer abgeholt und bin dann morgens zum Event. Ich war viel zu spät da, dadurch musste ich mich weit hinten in den Startblock stellen, was am Anfang absolut fatal war, weil einen das ausbremst.

Und Pogacar?

Ich habe erst danach gelesen, dass es wohl so war, dass es unten einen Sturz und einen Stau gab, weswegen Pogacar auch aufgehalten wurde. Ich habe ihn jedenfalls nicht gesehen, bis er oben reingekommen ist. Ich kann nicht sagen, wie viel Zeit ihn das genau gekostet hat. Weil er hatte ja, soweit ich weiß, auf wesentlichen Teilen des Anstiegs seine eigene, abgesperrte Spur. Sonst funktioniert das Ganze auch gar nicht. Ich weiß nicht, ob da jemand reingestürzt ist und Pogacars Bahn blockiert war. Also hatten Sie wohl beide Verzögerungen.

Ja, wobei Tadej wahrscheinlich zwei Minuten mehr verloren hat.

Was ihm aber dann trotzdem nicht gereicht hätte?

Ich hatte mir das zuvor ausgerechnet: Pogacar benötigte im letzten Jahr – die sieben Minuten Wartezeit am Anfang eingerechnet – 47 Minuten. Da ich ziemlich genau

„Ein absolut wildes Gefühl“

Der Berliner Radsport-Amateur und Arzt Frederik Niessen bezwingt bei einem Showevent den Tour-de-France-Champion Tadej Pogacar.

Ein Gespräch über seinen Trainingsplan – und seine nächsten Ziele.



Vorbild am Lenker: Mit einem Porträt von Tadej Pogacar vor Augen feiert der gebürtige Berliner Frederik Niessen, 31, bei der „Pogi-Challenge“ in Slowenien seinen bis dato größten sportlichen Triumph.

FOTO: LUKA KOTNIK / OH

weiß, wie schnell ich Berge hinauffahren kann, habe ich insgeheim schon gehofft, dass es klappt. Ich habe nun 45 Minuten und einige Sekunden gebraucht.

Wie fühlt es sich an, wenn man von Tadej Pogacar gejagt wird?

Verrückt. Man ist wie im Delirium, wenn man da hochfährt und aus dem letzten Loch pfeift. Währenddessen habe ich mir zwei-, dreimal gedacht: Verdammst, so muss das für die anderen Worldtour-Fahrer sein, wenn sie in einer Fluchtgruppe sind. Und allen da vorn ist klar, dass Tadej die Etappe gewinnen will – und dass fünf Minuten Vorsprung wahrscheinlich nicht reichen werden. Es ist ein absolut wildes Gefühl.

„Ich schätze, dass ich mit den Nachtdiensten im Krankenhaus aufhören muss.“

Wie geht man damit um?

Das war knifflig. Natürlich hatte ich die Daten auf meiner Sportuhr und konnte ziemlich genau einschätzen, wann ich oben sein werde. Aber du weißt ja trotzdem nicht, wie schnell Tadej gerade fährt. Ich kenne es jedenfalls aus ähnlichen Situationen, dass es nicht hilft, sich ständig umzudrehen und zu gucken. Das bringt einen nur aus dem Rhythmus. Man muss einfach treten und hoffen, dass er nicht gleich hinter einem auftaucht.

Sie haben sich nach dem Rennen unterhalten. Worum ging es?

Tadej ist sofort mit einem Lächeln zu mir gekommen und hat mir samt Handshake

gratuliert. Er wollte wissen, wie ich den Anstieg fand – das ist ja sein Hausberg. Ich habe ihm noch zu seinem Tour-Sieg gratuliert. Es war jetzt kein tieferes Gespräch, aber er wirkte sehr bescheiden, bodenständig, so wie ich ihn bisher aus dem Fernsehen kannte.

Inwieweit können Sie solche Berg-Rennradtouren bei Gluthitze aus Sicht eines Arztes empfehlen?

Aus medizinischer Perspektive kann man das eigentlich nicht gutheißen. Unten im Tal in Komenda hatten wir zur Startzeit um 10 Uhr schon deutlich über 30 Grad, der Start war in der prallen Sonne. Die Fahrer standen in Trauben, gekauert an Hauswände, überall dort, wo irgendwie noch Schatten war, und haben versucht, ihre Körpertemperatur so lange es ging unten zu halten.

Sie haben es offenbar gut überstanden.

Wenn man Profi-Ausdauersportler ist oder ein astrein funktionierendes Herzkreislauf-System hat, wird man daran nicht zugrunde gehen. Aber das ist nicht der Maßstab, den man unbedingt für alle anlegen kann, die an so einem Event teilnehmen. Da sind Hunderte Leute, manche sind mit Klappfahrrädern unterwegs, 60- und 70-Jährige sind dabei, die gewiss nicht alle die körperlichen Voraussetzungen haben, um bei über 30 Grad in der Sonne den Berg hochzufahren. Gesund ist das dann eher nicht.

Sie sind schon länger erfolgreich in der Amateur- und Semiprofizene, haben unlängst den Glocknerkönig-Ultra gewonnen. Wie haben Sie sich auf das Duell mit Pogacar vorbereitet?

Ich fahre seit über 15 Jahren Rennrad, mein halbes Leben. Da hat man natürlich eine gewisse Grundkondition und kennt seine Leistungsfähigkeit. Die Ausschläge nach oben und unten werden da immer

kleiner. Ohne überheblich klingen zu wollen, ist es ab einem gewissen Niveau ganz schwer, noch was zu finden, wo man sich um zehn Watt steigern kann. Ich habe es für dieses Event aber trotzdem versucht.

Wie genau haben Sie trainiert?

Mit gezielt etwas mehr Intervallen und einem Höhen-Trainingslager in den drei Wochen vorher in Kühtai bei Innsbruck.

Und was hat es gebracht?

Es ist zwar immer ein bisschen Kaffeesatzleserei. Die Zahlen sagen aber, dass ich in den 45 Minuten den Krvavec hinauf 390 Watt getreten habe. Ich bin schon ähnliche Leistungen gefahren, allerdings bei deutlich kühleren Bedingungen. Alles in allem würde ich sagen, dass meine Taktik aufgegangen ist.

Wie schaffen Sie es, dieses intensive Training mit ihrem Beruf als Arzt zu kombinieren – und so gut zu werden?

Es ist schon so mindestens 50 Prozent Glück, also genetisches Glück, das muss man ganz klar sagen. Man kann viel trainieren, aber trotzdem kommt nicht jeder in diese Leistungsbereiche. Ich hatte mir letzten Sommer diesen ehrgeizigen Plan vorgenommen, bin seit Mai fast jedes Wochenende ein Rennen gefahren. Ich bin zuletzt allerdings, das sage ich ganz ehrlich, sehr oft am Rande der Überforderung gewesen. Das war grenzwertig.

Jetzt haben Sie Pogacar geschlagen – auf diesem Erfolg ließe es sich genüsslich ausruhen.

Das wird eher nicht passieren, im Gegenteil. Ich möchte einige Sachen in meinem Leben ändern und schätze, dass ich mit den Nachtdiensten im Krankenhaus aufhören muss. Ich habe mich eigentlich entschieden, dass ich weiter nachforschen möchte, was ich im Radsport noch erreichen kann.

Ihre Momente kommen erst

Antonia Niedermaier liegt bei der Tour zur Halbzeit in Reichweite des Podiums – und nun geht es ins Gebirge.

München – Am 7. Juni 2026 setzte sich eine Frau mit Helm an einem römischen Absperrgitter auf den Asphalt und herzte den Träger eines roten Halstuchs, ihren Hund. Antonia Niedermaier war in diesem Moment nicht die Trägerin des begehrten rosafarbenen Trikots, sie hatte nicht diesen Giro d'Italia gewonnen. Aber sie war so nah dran gewesen wie nie zuvor eine Deutsche oder ein Deutscher; 30 Sekunden fehlten ihr nach neun Etappen auf die Gesamtsiegerin Demi Vollering. Und so bestieg die Niederländerin die oberste Stufe, ehe Niedermaier das zweithöchste Treppchen der Italien-Rundfahrt betrat. Stolz verdrängte Schüchternheit, so wirkte diese Frau aus Bruckmühl bei Rosenheim, die einst als Skibergsteigerin begonnen hatte – und spätestens jetzt auf der großen Bühne des Radsports angekommen war.

Gut acht Wochen nach diesem erinnerenswerten Tag in Rom hat Niedermaier inzwischen die größtmögliche Bühne des Radsports erklommen. Seit Samstag schwitzt sich die 23-Jährige mit dem Peloton der Tour de France Femmes durch die Gluthitze Südfrankreichs. Nach vier Etappen wird sie als Gesamt-Neunte mit einem Rückstand von 1:34 Minuten auf die Schweizerin Marlen Reusser im Gelben Trikot (14 Sekunden vor Vollering und 54 Sekunden vor Cedrine Kerbaol aus Frankreich) gelistet. Als beste Deutsche. Nun, da sie Bekanntheit macht mit jener berüchtigten – auch bei den Frauen – härtesten Radrundfahrt der Welt.

In ihrer Frühphase entfaltete die fünfte Auflage der Tour de France Femmes ihre Härte in Form von Hitze. Bis zu 40 Grad Celsius heizten den Pedaleurinnen ein, als würde man durch eine große Open-Air-Sauna radeln. Niedermaier beschwerte sich nicht über diesen Umstand. Aber die Tour de France verlangt es wiederkehrend, sämtliche Elemente zu beherrschen. Und Etappe vier ließ erahnen, dass Niedermaier nicht zwingend in ihrem Element ist, wenn Wind das Kommando übernimmt.

„Der Berg hat mir sehr gut gefallen, aber mit dem Rückenwind und bergab ist es für mich schwierig, ein gutes Pacing hinzubekommen“, resümierte sie am Dienstagabend bei der ARD. Auf der 21 Kilometer langen Einzelzeitfahrstrecke samt 255 Höhenmetern von Gevrey-Chambertin nach Dijon war Niedermaier solide unterwegs gewesen, jedoch nicht mit jener Rasanzt, die sie in dieser Disziplin beim Giro gezeigt hatte, als sie das Ziel als Zeitfahr-Vierte erreicht hatte. Rang 23 wurde es am Dienstag, und im anschließenden TV-Interview wirkte Niedermaier nicht auffällig zufriedenen. Auch wenn sie im Gesamtklassement vor dem Start der fünften Etappe nur 40 Sekunden hinter dem Podium lag – und erstmals Rückstand auf die Gesamtführende Reusser, die als Zweite vor Kasia Niewiadoma-Phinney (alle zeitgleich) ins Ziel kam, um einen Podiumsplatz.

Klettern ist eventuell ein Stichwort, das Niedermaier-Aficionados bestärken dürfte. In Frankreich stehen gut 6000 Höhenmeter mehr auf dem Programm als zuletzt in Italien, das kommt Bergspezialistinnen wie ihr zugute. Unpässlich für etwaige deutsche Fanhoffnungen indes könnte ihr

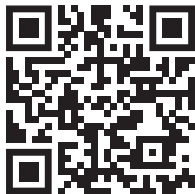
derzeitiger Zuständigkeitsbereich sein. Die in Leipzig ansässige Equipe Canyon-Sram schickte wenig verblüffend Katarzyna Niewiadoma-Phinney aus Polen als Kapitänin ins Rennen, die Tour-Siegerin von vor zwei Jahren. Die 31-Jährige rangiert mit 1:09 Minuten Rückstand aufs Gelbe Trikot an sechster Stelle – also 25 Sekunden vor der Deutschen. Nun, da die französische Freiluftsauna ins Gebirge abbiegt, wo am Freitag die sogenannte Königsetappe samt Bergankunft am Mont Ventoux in der ikonischen Steinwüste bevorsteht.

ANZEIGE

Mehr als der Preis

Wer heute eine Versicherung abschließt oder Geld anlegt, rechnet genauer nach als noch vor wenigen Jahren. Finanz- und Versicherungsprodukte müssen ihren Wert rechtfertigen, und der bemisst sich längst nicht nur an Preis oder Rendite. Welche Anbieter 2026 überzeugen, hat das SZ Institut ermitteln lassen.

Das komplette Ranking finden Sie hier:



https://tinyurl.com/26-finanzen

Offensichtlich ist Antonia Niedermaier da mehr in ihrem Element, zumal ihr Aufgabenfeld als sogenannte Edelhelferin dem Vernehmen nach mit einer Art Klausel versehen ist. Ihr sei eine „etwas freiere Rolle zum Reinschnupern und Testen“ zugedacht, wie sie vor der fünften Etappe von Mâcon nach Belleville-en-Beaujolais erzählte. Dort kam sie nach 140 Kilometern und 2900 Höhenmetern als Sechste mit 45 Sekunden Rückstand auf Siegerin Vollering ins Ziel. Niedermaier fährt nach dieser Klasseleistung im weißen Trikot der besten Nachwuchsfahrerin – und mit 2:40 Minuten Rückstand auf die Gesamtführende Reusser, die als Zweite vor Kasia Niewiadoma-Phinney (alle zeitgleich) ins Ziel kam, um einen Podiumsplatz.

Und womöglich wartet am 9. August 2026 im Ziel von Nizza ein schwitzender Bruckmühler Hund auf eine noch mehr schwitzende Bruckmühler Tour-de-France-Debütantin. Korbinian Eisenberger



Größter Erfolg ihrer jungen Karriere: Den zweiten Platz beim Giro genoss Antonia Niedermaier im Ziel von Rom mit ihrem Hund.

FOTO: THOMAS MAHEUX / SW PIX / IMAGO

ANZEIGE

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Hier zählt mehr als der Preis

Große Auswahl, hohe Standards: ServiceValue hat für das SZ Institut ermittelt, welche Finanz- und Versicherungsanbieter auf dem Markt überzeugen können.

Der Markt für Finanz- und Versicherungsprodukte war selten so vielfältig wie heute, gleichzeitig stehen gerade diese Produkte bei Verbraucherinnen und Verbrauchern unter besonderer Beobachtung. Denn wer heute eine Versicherung abschließt oder Geld anlegt, rechnet genauer nach als noch vor wenigen Jahren. Die Attraktivität eines Produkts ist dabei zu einem besonders vielschichtigen Begriff geworden.

Angebote gelten als attraktiv, wenn Preis, Leistung und Verständlichkeit zusammenpassen und die im Beratungsgespräch gemachten Versprechen eingehalten werden. Diese Erwartung trifft auf einen ausdifferenzierten Markt: Neben den großen, etablierten Unternehmen behaupten sich spezialisierte Anbieter, digitale Plattformen und Vermittler, die einzelne Bedürfnisse gezielt bedienen. Für Verbraucherinnen und Verbraucher bedeutet

das einerseits mehr Auswahl, andererseits aber auch die Mühe, aus einer wachsenden Zahl an Optionen die passende für sich herauszufinden. Denn es gibt nicht das eine attraktive Produkt. Wie groß der Bedarf ist und woran sich Attraktivität bemisst, hängt entscheidend von der jeweiligen Lebenssituation ab. Eine alleinerziehende Grundschullehrerin, die ihre Kinder absichern und trotz eines schmalen Budgets etwas zurücklegen möchte, sucht nach anderen Lösungen als ein kinderloses Architektenpaar, das sein Kapital vermehren möchte. Was für die eine Person ein attraktives Angebot ist, geht an den Bedürfnissen der anderen vorbei. Ein gutes Produkt zeichnet sich also nicht dadurch aus, dass es möglichst viele Menschen anspricht, sondern dadurch, dass es der jeweiligen Lebenslage gerecht wird. An diesem Punkt setzt die Studie „Attraktive Finanz- und Versi-

cherungsprodukte 2026“ an, die ServiceValue auch in diesem Jahr im Auftrag des SZ Instituts durchgeführt hat. Bewertet wurden 509 Anbieter aus 16 Produktkategorien, von der Baufinanzierung über die gesetzliche Krankenversicherung bis hin zu Goldsparplänen und Tierversicherungen. Das Ergebnis ist eine Momentaufnahme eines Marktes, der auf hohem Niveau zusammenrückt und in dem sich Attraktivität zunehmend im Detail entscheidet. Ein Blick auf die Gesamtergebnisse zeigt: Das Niveau ist durchweg hoch und alle Anbieter liegen dicht beieinander. Insgesamt erhielten 148 Anbieter die Auszeichnung „Sehr attraktive Produkte“, 129 weitere das Prädikat „Attraktive Produkte“. Die genaue Platzierung der Spitzenreiter in allen 16 Kategorien sowie die komplette Methodik der Untersuchung können Sie über den QR-Code auf der rechten Seite in unserem Online-Ranking einsehen.

SZ Institut

Sehr attraktive Versicherungsprodukte 2026

Im Vergleich: 509 Unternehmen
In Kooperation mit:
ServiceValue

SZ Institut

Sehr attraktive Finanzprodukte 2026

Im Vergleich: 509 Unternehmen
In Kooperation mit:
ServiceValue

Foto: iStock

Das komplette Ranking finden Sie hier: <https://tinyurl.com/finanzen-26>