personal sports

Magazin

Sportlich. Regional. Interaktiv.

Höhepunkte

Flow erleben!

Der Lauf

Training mit ps

Nr. 7 | 2017 | kostenlos
personal-sports.info

Lauf Line

frank neumann's

LAUFSPORT • WALKING • HALLENSPORT

Nikolausberger Weg 44 • 37073 Göttingen
☏ 05 51 /5 99 76 • www.laufline.de

WIR FREUEN UNS EUCH ZU BERATEN...
FRANK, CONNY, ANDRÉ UND TEAM

Ladenöffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10.00 bis 13.00 Uhr
15.00 bis 18.30 Uhr

Sa.: 10.00 bis 14.00 Uhr

und nach Vereinbarung

- Laufschuhe mit Videolaufbandanalyse
- Walkingschuhe, Nordic-Walking Stöcke
- funktionelle Lauf- und Walking-Bekleidung
- Hallensportschuhe
- Laufaccessoires und Sporternährung
- Ausschreibungen, Lauftreff-Infos

Lust auf Sport

Obere Straße 5
37124 Rosdorf

Fon 0551 78 62 1
Fax 0551 78 29 93

www.maler-guenther.de
info@maler-guenther.de

Malerbetriebs GmbH
Rolf GÜNTHER

personal sports

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn man sich plötzlich ganz stark fühlt und hellwach, die Situation vollends unter Kontrolle hat und das Zeitgefühl schwindet, dann hat man es geschafft: Man befindet sich mitten im ultimativen sportlichen Höhepunkt, dem sogenannten Flow. Nicht ohne Grund bezeichnete der Flow-Forscher Mihaly Csikszentmihalyi diesen berauschenden Zustand als „Blitzlicht intensiven Lebens" und als Gegensatz der Alltags-Monotonie. Er machte mit dieser Aussage aber vor allem etwas viel Allgemeineres deutlich: Sport und Bewegung besitzen enorme Potentiale. Nicht nur im Bereich Gesundheit oder Gemeinschaft, sondern eben auch für Außeralltägliches. Also für individuelle Höhepunkte.
Manche streben nach Saisonhöhepunkten, nach Höchstleistungen oder nach ihrer Höchstform, andere überwinden Berggipfel, Höhenmeter oder Langstrecken – und für wiederum andere ist, etwa nach einer Verletzung, bereits die Mobilisation ein wahrer Höhepunkt.

Auch aufgrund dieser Vielfältigkeit wollen wir in unserem personal-sports-Magazin Nummer sieben verschiedene Höhepunkte für Sie erlebbar machen. Den Auftakt in diesem Sinne bildet der ausführliche Rückblick auf Highlights in der Historie des Göttinger Altstadtlaufs, den Sie auf der nachfolgenden Doppelseite finden.
Mit unserer Serie zu Trainingsmythen wollen wir wieder Unklarheiten beseitigen: „Ist es möglich", so lautet dieses mal unsere Frage, „dauerhaft in Höchstform zu sein?"
Höhepunkt ist für uns ganz klar auch die dritte Auflage des Great-Barrier-Runs im September. Freuen dürfen Sie sich dabei auch über die Vorbereitungskurse mit personal sports, die allein schon ein „Höhepunkt" für sich sind.
Unsere Serie zum Mentaltraining widmen wir ganz und gar dem „Flow". Und werden skizzieren, dass dieser Zustand ungemein schwer zu erreichen ist. Daher können wir keineswegs erwarten, all unsere LeserInnen mit einem Flow-Erlebnis zu beschenken. Aber wenn dieses Magazin seinen Teil dazu beitragen kann, Ihnen vor Augen zu führen, was für ein Höhepunkt-Generator Bewegung und Sport sein können, dann haben wir unser Ziel zweifellos erreicht.

Ihr Team von personal sports

4 Höhepunkte
Göttinger Altstadtlauf: Geschichten und Fotos

6 Portrait: Karin Geese
Die Altstadtlauf-Macherin

8 Terminplan
Höhepunkte bestimmen

10 Trainingsmythen

11 Aktiv mit ps, weil…

12 Im Flow
Interaktives Mentaltraining

14 Unsere Highlights
aktiv werden mit ps

15 Ausblick
personal-sports-Magazin Nr. 8

SPYR CYCLES
Individueller Laufradbau
Himmelsruh 32 | 37085 Göttingen

Göttinger Altstadtlauf: Höhepunkte

Rückblick auf das Event in acht Kurzgeschichten

Seit 1989 lockt der Altstadtlauf in jedem Jahr die Massen zum Rennen und Zuschauen in die Göttinger Innenstadt. Mit besonderen Geschichten wollen wir auf einige Höhepunkte des Events zurückblicken. Das Schöne an ihnen? Sie verdeutlichen auf erhellende und zum Teil erheiternde Weise, dass der Altstadtlauf ein Sport- und Spaßevent für jeden ist.

Handtuch & Regenschirm

Wer heutzutage beim Altstadtlauf startet, erhält zur Erinnerung ein T-Shirt. Das war nicht immer der Fall: In den allerersten Jahren gab es als Präsent auch mal Handtuch oder Regenschirm. Und bei einigen der jüngsten Austragungen hätten sich die Teilnehmenden sicher auch nicht beschwert, wenn sie Sonnencreme oder einen Mini-Ventilator in ihrem Startbeutel vorgefunden hätten.

Serien-sieger

Nicht weniger als acht Siege hat der Göttinger Florian Reichert auf der Langstrecke des Altstadtlaufs geholt, liegt damit vor Jürgen Kerl, der über die zehn Kilometer sechsmal triumphierte. In der Frauenkonkurrenz ist Coline Ricard mit vier Erfolgen Rekordhalterin.

Eindeutig vermessen

Frank Neumann, Inhaber des Lauffachgeschäfts Laufline, ist seit der ersten Austragung dabei. „Am Anfang wurde uns von offizieller Seite gesagt: Laufen in der Stadt, das geht nicht", erinnert er sich. Dass die Strecke früher stets ein paar Meter kürzer war als in der Ausschreibung angegeben, und dass dort zudem der Hinweis „keine exakt vermessene Strecke" zu finden war, hat einen amüsanten Hintergrund. „Damals gab es einen runden Tisch im alten Rathaus – und die Frage stand im Raum, wer die Strecke vermessen würde", erzählt Neumann. Schließlich wurde er mit dieser Aufgabe betraut. Das Problem? „Tagsüber wollte ich auf keinen Fall mit dem Messrad durch die Innenstadt. Also machte ich es abends, nachdem ich mir mit einem Kumpel im Irish Pub ein bisschen Mut angetrunken hatte." Eingedenk der späten Stunde und einiger Kaltgetränke scheint es ziemlich logisch, dass hier und da ein Meter hinzugekommen ist...

Überaus sportlich

Ein kleines Rätsel hielt der Altstadtlauf im Jahr 2011 bereit. Denn ein Läufer des Firmencups kürzte ab und sparte so einige Meter ein – unbemerkt von den Streckenposten, allerdings unabsichtlich. Spätestens im Ziel wurde dem Teilnehmer sein Fauxpas offenbar, denn dort bestand er selbst darauf, disqualifiziert zu werden. „Für so viel sportliche Fairness und vorbildliches Verhalten hätten wir ihm gerne einen Fairnesspreis verliehen", sagte damals Sebastian Hanelt vom Organisationsteam. Die Problematik dieser Idee: Der überaus faire Sportsfreund war nicht mehr zu finden.

Ein Drink für Papa

Fritz Jähn habe sich im Jahr 2000 eigentlich nur einen kleinen Scherz erlauben wollen. Den Zehn-Kilometer-Lauf absolvierte er mit Zusatzgewicht in Form eines Babyjoggers, und als seinem Sohn Julius nach vier Runden an der Kneipe „Zum Altdeutschen" ein Apfelsaft bereitgestellt wurde, rief der Vater: „Dann möchte ich aber in sieben bis acht Minuten ein Bier!" Jähn kam eine Runde später wieder vorbei – und durfte sich in der Tat über eine frisch gezapfte Erfrischung freuen.

Spitzenläuferin

Vermutlich gibt es niemanden, der beim Altstadtlauf häufiger das Ziel erreicht hat als Horst von Gaza. 25 mal nahm der Göttinger an seinem Heimwettkampf teil und hat an das Jahr 1992 eine ganz besondere Erinnerung: „Wilhelm Graeber und ich liefen um die vorderen Plätze, als plötzlich eine junge Frau von hinten auftauchte", erinnert er sich. Was von Gaza zu diesem Zeitpunkt nicht wissen konnte: Es handelte sich bei der 18-jährigen Kenianerin um Tegla Loroupe, die nicht nur 1992 und 1996 beim Lauf in Göttingen schnellste Frau war. Sondern vor allem einige Jahre später, 1999, in Weltrekord-Zeit von 2:20:43 Stunden den Berlin-Marathon gewann.

Karriere-Chancen

Mit einem Hauch von Amüsement in der Stimme erzählt Frank Neumann, dass der Altstadtlauf durchaus Potential für Karriere-Aufstiegschancen biete. „Ich habe einmal als Streckenposten am Carré mitgeholfen, war in der Folge festes Mitglied im Streckenposten-Team. Später wurde ich stellvertretender Streckenabschnittsleiter am Carré", skizziert er. Man ahnt es kaum, doch ein paar Jährchen später wurde Neumann sogar – richtig: Streckenabschnittsleiter! Es ging in den Folgejahren weiter aufwärts. Oder, genauer gesagt: zielwärts! Denn inzwischen ist der Laufline-Inhaber stets mit frohlauniger Mikrofonstimme als Co-Moderator von Andreas Lindemeier im Start- und Zielbereich des beliebten Laufevents zu finden.

Dem Trend zum Trotz

Der Veranstalter des Altstadtlaufs, die LG Göttingen, hat aus der Not eine Tugend gemacht: „Früher wurden schnelle Läufer bezahlt, um am Lauf teilzunehmen", erinnert sich der LG-Pressewart Gerd Brunken. Das sei alles andere als billig gewesen und zudem „für die Zuschauer uninteressant, weil die regionalen Läufer eigentlich keine Chance mehr hatten", so Brunken. Während bei anderen Events Profi-Läufer zur Attraktivitäts-Steigerung genutzt werden, musste der LG-Vorstand finanzbedingt die gegensätzliche Philosophie fahren: Er zahlte keine Antrittsprämien mehr. Diese Entscheidung tut inzwischen auch dem LG-Nachwuchs gut: „Wir finanzieren nun den gesamten Wettkampf-Betrieb aus den Einnahmen des Altstadtlaufs", so Brunken.

„Die Leichtathletik am Leben halten“

Karin Geese organisiert zum 12. mal den Altstadtlauf

Wenn beim Göttinger Altstadtlauf alle 4000 Teilnehmer die Ziellinie überquert haben, wenn sie sich von ihrem Lauf erholen und auf ihn zurückblicken, dann setzt Karin Geese erst ganz allmählich zum Endspurt an. Die Göttingerin ist nämlich seit mehr als einem Jahrzehnt Hauptorganisatorin des traditionsreichen Volkslaufs. Und dementsprechend hat die 64-Jährige auch nach dem letzten sportlichen Schlussspurt noch alle Hände voll zu tun.

„In machen Situationen rutscht einem schon das Herz in die Hose. Als Organisatorin braucht man Struktur und auf jeden Fall gute Nerven, obwohl man manchmal genervt ist.“

Altstadtlauf-Organisatorn Karin Geese

Ihr beispielhaftes Engagement hat einen guten Grund: „Ich bin mit ganzem Herzen Leichtathletin, war früher selbst aktiv. Und deshalb ist mir wichtig, die Leichtathletik in Göttingen am Leben zu halten“, sagt Geese, die 1974 deutsche Meisterin im Hochsprung war. Etwa fünf Stunden täglich ist sie in der Hochphase der Altstadtlauf-Vorbereitung im Einsatz, wird dabei von ihrem Sohn Christian tatkräftig unterstützt. „Die To-do-Liste umfasst bestimmt 20 Seiten“, verdeutlicht die gebürtige Baden-Württembergerin.

Was für den reibungslosen Ablauf des Altstadtlaufs wichtig ist? „Man benötigt Struktur und muss sich jeden Tag Zeit nehmen, gedanklich beim Lauf zu sein“, weiß Geese. Aber auch Selbstbeherrschung sei bisweilen nötig – und zwar immer dann, wenn ein Phänomen auftritt, das auch anderen Veranstaltern bekannt sein dürfte: Teilnehmer melden sich telefonisch mit Nachfragen, die bereits ein genauer Blick in die Ausschreibung beantwortet hätte. „Da braucht man als Organisatorin gute Nerven, obwohl man genervt ist“, lacht Geese.

„Contenance“, so lautet auch das Schlüsselwort, wenn Unerwartetes geschieht. Wie beispielsweise vor etwa sieben Jahren, als bei tropischen Temperaturen Mitglieder einer politischen Partei die Gemüter zusätzlich erhitzen, indem sie forderten, der Lauf müsse abgesagt werden. Die Begründung? Die Ozon-Werte seien zu hoch! In einem anderen Jahr avancierte die Beschaffung der Absperr-Gitter zum Logistik-Problem, weil die Polizei den üblichen Transport-LKW kurzerhand anderweitig einsetzen musste. „Da fällt einem schon manchmal das Herz in die Hose“, verdeutlicht Geese.

Doch bislang hat die Power-Frau selbst die nervenaufreibendsten Situationen erfolgreich hinter sich gelassen. Auch jene vor etwa zwölf Jahren, als Geese in ihren aktuellen Organisatoren-Posten eingearbeitet worden ist. „Damals waren zwei Tage vor dem Lauf die Startnummern nicht auffindbar“, erin-

personal sports

Der Altstadtlauf in Zahlen

4000 T-Shirts und mehr als 10.000 Getränkebecher: Diese Zahlen verdeutlichen auf eindrucksvolle Weise, in welchen Dimensionen Karin Geese denken muss. Wir haben ein paar bemerkenswerte Zahlen des Göttinger Traditionslaufs zusammengetragen.

T-Shirts:
4000

Getränkebecher:
über **10.000**

Jüngster Starter:
ca. **1,5** Jahre

Ältester Teilnehmer:
ca. **75** Jahre

Kosten Startnummern:
ca. **10.000 €**

nert sie sich. „Wir wussten wirklich nicht, wo sie sein könnten, hatten aber irgendwann die Idee, dass das Paket womöglich noch bei der Post liegt – auch wenn wir darüber keine Benachrichtigung erhalten hatten." Das Orga-Team behielt Recht – und so ist Geese nun um eine weitere Geschichte reicher, über die sie rückblickend lachen kann.
Es verwundert kaum, dass die Organisatorin in der intensiven Vorbereitungsphase auf dem Weg zum inneren Gleichgewicht auf das baut, was sie liebt: den Sport. „Joggen und Volleyballspielen sind mein Ausgleich", verrät die Diplom-Sportlehrerin. Zu den positiven Höhepunkten vergangener Altstadtläufe zählt Geese zweierlei: Erstens die Teilnahme eines erst eineinhalbjährigen Kindes, das die 700-Meter-Bamini-Strecke erfolgreich meisterte. Auch wenn es „zwischendurch bestimmt mal von seinen Eltern in den Huckepack genommen wurde". Zweitens die Einführung von Firmen- und Schulcup vor acht Jahren. „Dadurch ist die Teilnehmerzahl von etwa 1200 auf über 4000 angewachsen", reflektiert Geese, die als Organisatorin natürlich erheblichen Anteil an dieser Entwicklung hat. Ihr zufolge sei das Teilnehmerlimit mit 4200 Startern inzwischen aber praktisch erreicht. „Ein zweiter Firmenlauf wäre zwar theoretisch denkbar. Allerdings dürfen wir wegen des Lärmschutzes ab 22 Uhr nicht mehr laufen", erklärt sie.
Um 22 Uhr werden auch in diesem Jahr wieder alle Läufer die Ziellinie auf dem Marktplatz überquert haben. Und wenn sie anschließend, in den späten Abendstunden des traditionellen Lauftages, ihre Beine lockern, auf dem Wilhelmsplatz picknicken, in Bars Kaltgetränke schlürfen und in Gemeinschaft auf ihren Lauf zurückblicken, dann nähert sich auch Karin Geese schnellen Schrittes dem Zielstrich. „Gegen Mitternacht", so die emsige Organisatorin, komme sie am Veranstaltungstag zu Hause an.

Wir bringen Sie in Form!

Ob Altstadtlauf, Frühjahrsvolkslauf oder Great-Barrier-Run: Mit uns gehen Sie vorbereitet in Ihre Lauf-Events. Im Trainingsprozess erreichen Sie Ihre Höchstform und lernen zudem viele Facetten des Trainings kennen. Dabei ist Ihre Individualität unsere Stärke.

> *„Höhepunkte sind für mich rückblickend der Firmen- und Schulcup. Durch sie konnte die Teilnehmerzahl von 1200 auf über 4000 gesteigert werden."*

Karin Geese blickt positiv zurück

Wählen Sie Ihre Höhepunkte!

Persönlicher Terminkalender

Welches sind die sportlichen Höhepunkte in Ihrem Sommer, Herbst und Winter? Mit unserem Terminkalender mit regionalen Sportevents können wir Ihnen zweifellos einige Anregungen geben. Ganz individuell wird der Kalender, indem Sie ihn aus dem Magazin heraustrennen und die beiden kleinen grauen Kästchen für sich nutzen: Das „Z", wenn Sie ein Event als „Ziel" ausgewählt haben, das „T", wenn Sie tatsächlich teilgenommen haben. Veranstaltungen von personal sports erkennen Sie, wie gewohnt, am weißen Pfeil. Viel Spaß beim Auswählen und Meistern Ihrer Höhepunkte.

Juni

21. GÖ-Stadtlauf
29. Göttinger Altstadtlauf
37073 Göttingen
5,3/10,5 km/K/B
goettinger-altstadtlauf.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

24. Abendlauf
Abendlauf in Baunatal
34225 Baunatal
5/10/19 km /K
ksv-baunatal.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

25. Ahlsburglauf
12. Dörrigser Ahlsburglauf
37574 Einbeck-Dörrigsen
5/10/19/23 km/S/B//W
vereine-doerrigsen.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

25. Südharz-RTF
Südharzer Rennrad-Marathon
37431 Bad Lauterberg
40/75/115/150/205 km
rvwanderlust.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

30. Abendlauf
Heiligenröder Abendlauf
34266 Niestetal
5/10/20/K
sportstadt.bad-salzdetfurth.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

Legende

MTB	Mountainbiking
CTF	Country-Tourenfahrt
RTF	Radtourenfahrt
W	Walking
S	Staffel
RR	Rennrad
B	Bambini-Lauf
K	Kinder-Lauf
//	anderer WK

Dieser Kalender dient natürlich lediglich Orientierungszwecken, er ersetzt also keinesfalls die jeweilige Event-Ausschreibung.

Juli

01. Harz-MTB
Sülzhayner MTB Marathon
99734 Nordhausen
22/43/64 km
harzracing.com
Z T
Ergebnis/Notiz:

02. Solling-MTB
19. Allersheimer MTB-Cup
37603 Neuhaus im Solling
25/50/100 km
marathon.radsport-hochsolling.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

08. Sommer-Lauf
Sommernachtslauf
05326 Wolfshagen
5/12 km/K/B
tsvwolfshagen-im-harz.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

08. CherryMan
17. CherryMan-Triathlon
37213 Witzenhausen
0,4/22/5 km/K
cherry-man.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

18. Nachtlauf
4. Kasseler Nachtlauf
34117 Kassel
5/10 km/K/S
mein.sportscheck.com/nachtlauf-kassel
Z T
Ergebnis/Notiz:

22. MTB-Hobby-DM
DM Mountainbike Hobbyklasse
31162 Bad Salzdetfurth
Rundkurs, alle Altersklassen
sportstadt.bad-salzdetfurth.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

23. Rhumesprint
15. Rhumesprinterlauf
37191 Elvershausen
3/5/10 km/W/K
tsv-elvershausen.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

30. ProAm-Radsport
Jedermann-Radrennen
30171 Hannover
69/113 km/E-Bike-Rennen
proam-hannover.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

August

05. Triathlon
Probetriathlon für Göttingen
37073 Göttingen
Auf der Original-Strecke
personal-sports.info
Z T
Ergebnis/Notiz:

10. TRI-Angebot
Triathlon-Workshop
37073 Göttingen
drei Termine ab 10.08.
personal-sports.info
Z T
Ergebnis/Notiz:

12. Zeitschwimmen
Jedermann-Zeitschwimmen
37073 Göttingen
0,4/0,8 km
schwimmfestival.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

13. Testival im Harz
Tests & Touren im Trailpark
37444 St. Andreasberg
Brillen/Linsen & MTBs testen
sehenswert-goettingen.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

19. Altes-Amt-Lauf
Aue-QeLLLauf Willershausen
37589 Willershausen
5/10/18 km
lg-altes-amt.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

23. Fit im OCR
Gelände & Hindernisse
37085 Göttingen
Workshop am 23. & 30.08.
personal-sports.info
Z T
Ergebnis/Notiz:

26. DUD-Stadtlauf
17. Duderstädter Altstadtlauf
37115 Duderstadt
5/10 km/S/K/B/
duderstaedter-sparkassenlauf.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

27. Gö-Triathlon
Stadtwerke-Volkstriathlon
37073 Göttingen
0,5/20/5 km/S/K
triathlon-goettingen.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

September

2. Leinewiesenlauf
22. Leinewiesenlauf Greene
37574 Greene
5/10/21 km/K/B
greene.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

6. Hindernisse
Vorbereitung auf den GBR
37075 Göttingen
für Kurzentschlossene
personal-sports.info
Z T
Ergebnis/Notiz:

9. Weser-Runde
Radmarathon an der Weser
Start: 31737 Rinteln
150/200/250/300 km
weserrunde.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

10. Berg-ZF
Oelles Bergzeitfahren
34346 Hemeln
5,4 km/270 hm
personal-sports.info
Z T
Ergebnis/Notiz:

14. GBR-Check
Hotspot-Check des GBR
37075 Göttingen
Mit originalen Hindernissen
personal-sports.info
Z T
Ergebnis/Notiz:

16. Gr.-Barrier-Run
Great Barrier Run
37075 Göttingen
5/10/15 km & Hindernisse
great-barrier-run.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

17. Volkslauf
Schoninger Volkslauf
37170 Uslar-Schoningen
6/11/25 km/K/B
schoninger-volkslauf.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

23. NOM-Stadtlauf
22. Northeimer Stadtlauf
37154 Northeim
5/10/21 km/W/K/B
triathlon-northeim.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

personal sports Werden Sie INTERaktiv!

Oktober

3. Leinetal-Lauf
Alfelder Leinetal-Lauf
31061 Alfeld
5/10/21 km
lav-alfeld.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

21. Gö-Lichter-Lauf
1. Lichterlauf am Kiessee
37083 Göttingen
Sporteln für den guten Zweck
elternhaus-goettingen.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

November

15. ps-Lounge
6. personal-sports-Lounge
37081 Göttingen
mit spannendem Vortrag
personal-sports.info
Z T
Ergebnis/Notiz:

18. Seepark-Lauf
Seepark-Volkslauf
37581 Bad Gandersheim
4/12 km/K/B
gw-gan.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

Dezember

3. Team-Crosslauf
7. Team-Cross-Event
31234 Edemissen
2,2/3,3/4,4/S/K
lgpeinerland.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

31. Silvesterlauf
18. Eichsfelder Silvesterlauf
36457 Bernshausen
5/10/K//W
eichsfelder-silvesterlauf.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

Januar

20. Cross-Lauf
Lauf rund um die Zinkspitze
37339 Worbis
5/17 km/S/K
ltv-obereichsfeld.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

26. Abend-Trail-Lauf
19. Winternachtslauf
37531 Bad Lauterberg
2,5/5/10 km/S
eventundwerbepartner.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

DU SUCHST DIE PERFEKTE SPORTBRILLE?

SEHENSWERT
KONTAKTLINSEN & BRILLEN

OAKLEY CERTIFIED PARTNER

... dann teste Deine neue Brille bei uns

WIR SIND ZERTIFIZIERTER OAKLEY HÄNDLER UND HABEN STETS TESTBRILLEN FÜR DICH DA

SEHENSWERT | Jüdenstrasse 15 | 37077 Göttingen | www.sehenswert-goettingen.de

Immerzu in Höchstform bleiben?

Interaktive Serie: Trainingsmythen unter der Lupe

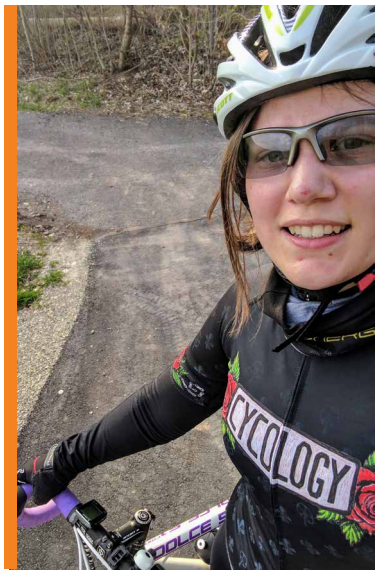
Was wäre unser geliebter Sport nur ohne all die Fachsimpelei, die er hervorruft? Faustformeln zur Bestimmung der Pulsbereiche, Aufwärmen gegen Verletzungen, Magnesium gegen Krämpfe: Die Liste der Empfehlungen für das, was Ausdauersportler zu tun und zu lassen haben, ist endlos. Diese Serie soll der Aufklärung dienen. Damit sind Sie, liebe Leserinnen und Leser, in Zukunft nicht nur für Ihre Sport-Praxis gewappnet, sondern auch für Wortgefechte mit Ihren Trainingskollegen. Dieses Mal: „Kann man als Sportler permanent in Hochform sein?"

Von der Aussage des Fernsehkommentators konnte man sich regelrecht provoziert fühlen. Denn bei den Meisterschaften, die er kommentierte, lief es für einen der Leichtathleten so prächtig, dass der Journalist einen grotesken Ausblick wagte: „Der Sportler muss jetzt die Top-Form, die er hat, einfach beibehalten bis zu den Weltmeisterschaften in vier Monaten", sprach er in sein Mikrofon. Unmittelbar tat sich die Frage auf: Kann man tatsächlich so lang in Höchstform bleiben?

Genau genommen genügt schon ein Blick auf den Begriff „Höchstform", um diese Frage zu verneinen. Denn wie soll ein „höchst" oder ein „hoch" existieren, wenn es kein „tiefst" oder „tief" gibt? Sprich: Wer immerzu in Topform ist, konstant und permanent, für den existieren keine „Hochphasen" mehr. Zumindest vorübergehend kann ein Sportler diesen Zustand kontinuierlicher Top-Form zwar aufrecht erhalten. Doch früher oder später naht unweigerlich Überlastung oder gar Übertraining. Wenn der Leichtathlet aus dem TV-Beispiel also nicht nur körperlich stark war, sondern auch klug, so hat er irgendwann vor der WM bewusst an Form eingebüßt, um sodann einen Neuaufbau zu starten.

„... es Spaß macht und man durch das Feedback wertvolle Reflexionen für das eigene Sporttreiben erhält. Es ist immer sinnvoll, über den eigenen sportlichen Horizont hinaus Anregungen zu bekommen."

Holger Ludwig, 48 Jahre, reizt im Triathlon und im Freiwasserschwimmen vor allem die Langstrecke.



„... die Trainer individuell auf meine Bedürfnisse eingehen und mich genau im richtigen Maße fordern, um meine Leistung zu verbessern. Die Gruppenangebote machen sehr viel Spaß und helfen, regelmäßig zu trainieren."

Sabrina Rutschmann, 30, nahm als begeisterte Rennradfahrerin auch schon am ps-Mallorca-Camp teil.

Aktiv mit personal sports, weil...

„... sicheres Fahren das Wichtigste Ziel bei örtlichen Radsport-Events ist und jeder die grundlegenden Fahrtechniken wie etwa Windschattenfahren oder effektives Bremsen beherrschen sollte."

Der 54-jährige Jörg Wrobel (3. v. r.) absolvierte mit seinem Sartorius-Team einen Vorbereitungs-Workshop auf die Tour d´Energie.

Wie gelange ich in den FLOW?

Interaktive Serie: Praxisorientiertes Mentaltraining

Mentaltraining – das klingt nach Besessenen, die in der Hinterkammer psychologische Tricks ausarbeiten. Es klingt nach Vollblutprofis, die vor ihrem Wettbewerb minutenlang meditieren. Und möglicherweise klingt es deshalb ziemlich verrückt. Doch die mentale Ebene im Sport umfasst auch ganz andere Facetten: die Zielsetzung etwa, das Selbstbewusstsein, oder die Analyse vergangener Wettkämpfe. Welch enormes – und oftmals unausgeschöpftes – Potential im Mentaltraining schlummert, das soll diese Serie verdeutlichen. Durch Anregungen, Empfehlungen und Übungen möchten wir Sie dazu motivieren, Ihr Mental-Potential auszuschöpfen. Diese Ausgabe ist einem ganz besonderen sportlichen Höhepunkt gewidmet: dem Flow-Zustand.

Plötzlich läuft man nicht mehr, sondern hat das Gefühl, zu schweben. Man schwimmt nicht, sondern fliegt durch das Wasser. So oder ganz ähnlich empfinden Menschen einen eindrücklichen Moment mit englischem Namen: Flow!
„Flow ist der kreative Moment, in dem man vollständig in einer Aktivität aufgeht – und zwar um ihrer selbst Willen", sagt Flow-Forscher Mihaly Csikszentmihalyi. Alles läuft im Flow wie von selbst, Motivation von außen ist nicht nötig, Ablenkung gibt es nicht. Flow-Momente erleben nicht nur Sportler, sondern auch Sänger, Schriftsteller oder Schauspieler. Wann entsteht dieser außergewöhnliche Zustand? Und gibt es Möglichkeiten, ihn bewusst herbeizuführen?
Die Ernüchterung liefern wir vorneweg: Erzwingen kann man Flow-Erlebnisse nicht. Zumindest aber lassen sich Rahmenbedingungen schaffen, unter denen sich die Chance erhöht, diesen rauschähnlichen Zustand zu erleben. Diese Bedingungen betreffen die drei Bereiche Körper, Psyche und die Situation.

> *„Man fühlt sich stark, hellwach, unbefangen, hat alles mühelos unter Kontrolle, ist auf dem Höhepunkt seiner Fähigkeiten."*
>
> Flow-Forscher Csikszentmihalyi

Grundvoraussetzung für den Flow-Zustand ist eine Situation, in der sich die eigenen Fähigkeiten und Anforderungen die Waage halten. Eine zu einfache Aufgabe führt zu Unterforderung und Langeweile, eine zu schwierige zu Überforderung und Angst. Nur dazwischen ist ein Flow-Erlebnis möglich (Grafik rechts). In diese Richtung zielt auch ein Kernsatz des Mentaltrainers Michael Draksal im Hinblick auf Flow-Momente in Wettkämpfen. Damit sie möglich werden, müsse, so Draksal, „der Wettkampf all seinen bedrohlichen Charakter verlieren".

Die Aktivität muss ferner ein klares Ziel verfolgen – weil dies für eine klare Handlungsstruktur sorgt –,

> *„Ich habe dann das Gefühl, nicht zu laufen, sondern tief zu fliegen."*
>
> Triathlet Jan Frodeno

personal sports Werden Sie INTERaktiv!

„Mitten im Spiel verspürte ich plötzlich eine besondere Ruhe, die ich nie zuvor erlebt hatte. Es war eine Art Euphorie. Ich hatte das Gefühl, den ganzen Tag rennen zu können, ohne zu ermüden. Ich hatte den Eindruck, unverwundbar zu sein und das gesamte gegnerische Team ausdribbeln zu können (...). Es war ein sonderbares Gefühl und eines, das ich nie zuvor erlebt hatte. Vielleicht war es bloß Selbstsicherheit, aber ich habe mich schon zuvor selbstsicher gefühlt, ohne dieses seltsame Gefühl von Unbesiegbarkeit."

Pelé

Das Wichtigste in der Merkbox

1) Flow meint, vollständig in einer Tätigkeit aufzugehen.

2) Dieser berauschende Zustand lässt sich leider nicht erzwingen.

3) Allerdings tritt der Flow nur unter bestimmten Bedingungen auf.

4) Diese gliedern sich in die Bereiche „Situation", „Körper" und „Psyche".

5) Vor allem ist ein Flow nur möglich, wenn sich Fähigkeiten und Anforderungen die Waage halten. Man spricht auch davon, „in the zone" zu sein.

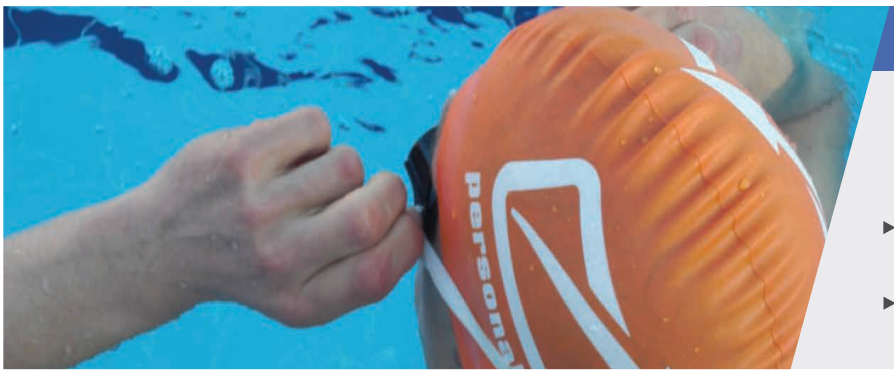
wenngleich das Ziel im Flow in den Hintergrund rückt. Im psychischem Bereich sind innere Motivation, Konzentration und eine positive Einstellung nötig. Auf körperlicher Ebene herrscht im Flow das optimale Maß an Anspannung, das sich durch Regulationstechniken herstellen lässt.

Der Forscher Csikszentmihalyi bezeichnet den Flow gar als „Weg zum Glück. Unser Alltag", so schrieb er bereits vor einigen Jahrzehnten, „ist von Ängsten und Langeweile geprägt". Flow-Erlebnisse seien in dieser trüben Monotonie hingegen „die Blitzlichte intensiven Lebens".

Vom Meister lernen

Es wäre doch zu schön gewesen für den Verfasser dieser Zeilen. Und so passend. Beim Schreiben dieser Doppelseite zum Thema „Flow" selbst in einen Schreib-Flow zu geraten! Allein, die Hoffnung blieb unerfüllt. Nun könnte man sagen: Obwohl der Flow angestrebt wurde, wurde er nicht erreicht. Oder man formuliert es korrekt: Weil der Flow angestrebt wurde, wurde er nicht erreicht!
Denn sobald man beginnt, sich mit Zielsetzungen, Konsequenzen oder Resultaten seiner Handlungen zu beschäftigen, dann tut man eines ganz offensichtlich nicht mehr: die Tätigkeit um ihrer selbst Willen ausführen. Im Tun aufgehen. Im Hier und Jetzt sein. Und genau diese Facetten sind für den Flow Voraussetzung. In diesem konkreten Fall hat sich also das verlockende Ziel, im Flow über den Flow zu schreiben, im Moment seiner Entstehung selbst zerschlagen. Und dementsprechend lässt sich auch ganz allgemein festhalten: Der sicherste Weg, den Flow nicht zu erreichen, besteht darin, ihn zwanghaft erreichen zu wollen.
Mustergültig handelt die Hauptfigur folgender Geschichte, die auf bestem Wege ist, im ewigen Flow zu leben: Zwei Schüler fragten einmal ihren Meister, warum dieser stets so gelassen und glücklich sei. Der Meister antwortete: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Und wenn ich esse, dann esse ich." Die Schüler monierten: „Aber das tun wir auch!" „Nein", entgegnete der Meister. „Sicher sitzt ihr auch, ihr steht, ihr geht und esst. Aber während ihr sitzt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht. Und während ihr geht, fragt Ihr euch bereits, was Ihr essen werdet."

Unsere Höhepunkte



Triathlon-Training

Fürs Göttinger Highlight:

- Probetriathlon am 05.08.
- Workshop: dreimal ab 10.08.

Vorbereitung Great-Barrier-Run

- OCR-Workshop am 23.+30.08
- Last-Minute-Training am 06.09.
- Hotspot-Check am 14.09.

2018: 7. Sportcamp Mallorca

- Sport & Urlaub
- 21./24.02. bis 03.03.2018, Viva Blue⁴*
- 3 Gruppen: Fun, Sport, Performance

AUTO-WASCHSTRASSE
für Fahrzeuge bis 2,80 m Höhe

Ob Kleidungs- oder Autowäsche – denke stets an Karl-Heinz Hesse!

HESSE
Wäscherei · Reinigung
Textile Mietdienste

Lange Straße 7 / Ecke Imbser Weg
37127 Dransfeld
Telefon: 05502/9107-0
www.hesse-waescherei.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Samstag
08:00 - 18:00 Uhr

100 PROZENT HIER

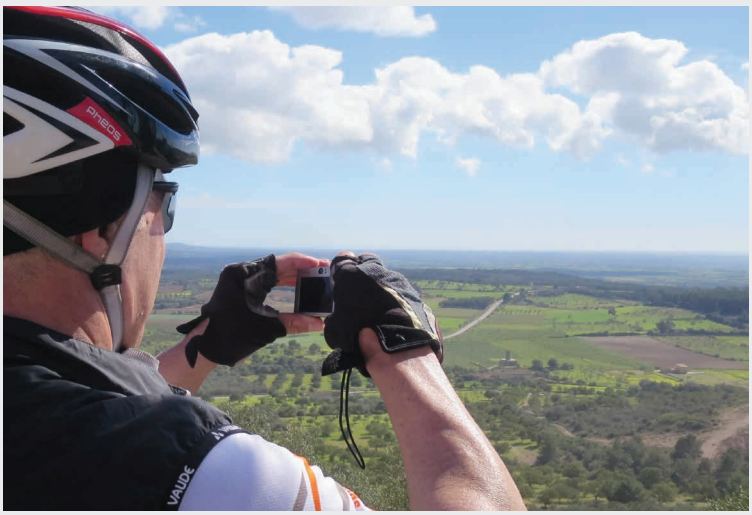
Volle Kraft für die Region.

Ihr EAM-Service:
Tel. 0561 9330-9330
www.EAM.de

EAM

www.facebook.com/MeineEAM

ENERGIE AUS DER MITTE



Ausblick & Impressum

Auf unser ps-Magazin Nr. 8 dürfen Sie sich schon jetzt freuen. Es wird von Ein- und Ausblicken handeln!
Bis dahin wünschen wir Ihnen etliche sportliche Höhepunkte – und das gern mit uns an Ihrer Seite: bei unseren Workshopangeboten, bei unserer personal-sports-Lounge im November, vor allem aber bei einem Event, das die Bezeichnung „Höhepunkt" absolut verdient. Denn bei unserem Bergzeitfahren für alle interessierten Radfahrer im September in Hemeln liegt das Ziel naturgegebenermaßen auf einem echten...

...**Höhepunkt**.

personal-sports-Magazin

Ausgabe 7 | Juni 2017
Auflage: 6.000 Exemplare

Druck

Flyeralarm GmbH
Alfred-Nobel-Straße 18
97080 Würzburg

Redaktion und Layout

Timo Holloway
holloway@personal-sports.info

Herausgeber

personal sports
F. Uflacker & G. Jonscher GbR
Maschmühlenweg 105
37081 Göttingen

Quellennachweis

S. 12: Veröffentlichungen Draksal & Csikszentmihaly; Fotos: (S. 1,10,12,13): istockphotos

Hinweis

Es ist untersagt, Inhalte dieses Magazins ganz oder in Teilen ohne Genehmigung zu kopieren, zu veröffentlichen oder anderweitig zu nutzen.

Notiert.

Guppenangebote

am 5.08.2017 | Probetriathlon für Alle
für den Göttinger Volkstriathlon

ab 07.08.2017 | Ernährungsworkshop
Sinnvoll Bewegen & Essen (UMG & Externe)

ab 10.08.2017 | Triathlon-Workshop
dreimal Training für den Gö-Triathlon

ab 23.08.2017 | Multisport (OCR)
Workshop: Gelände und Hindernisse

am 10.09.2017 | Radsport
Oelles Bergzeitfahren Hemeln

am 14.09.2017 | GBR-Hotspot-Check
mit originalen Hindernissen

am 15.11.2017 | Vortrag
6. ps-Lounge, kostenfrei

Auf diesem Backcover können Sie werben.
Fragen Sie nach unserer ps-Magazin-Info.
kontakt@personal-sports.info
0551 508 30 508

personal sports
FIRST REISEBÜRO

7. Sportcamp
mindestens 3 Gruppen
21./24.02.-03.03.2018

DAS BACKHAUS
Zeitfahrcup
personal sports

Oelles Bergzeitfahren
10. September 2017

2018 Sehenswert-Prolog
G&H-Flachzeitfahren
Oelles Bergzeitfahren