

Terminkalender

Regionale Sportevents

Tipps für Wettkämpfe

Konzentriert im richtigen Augenblick

Trainingsmythen entlarvt

Wie ermittele ich meine Pulsbereiche?

Tour d'Energie/Zeitfahrcup

Geschichten und Interviews zum Jubiläum

Trendsportainen

Skikes & Rope-Skipping

Neu für Sie

Wissenswertes und Hintergründe zum (regionalen) Sport,

Ausgabe 1/2014 personal-sports.info





LAUFSPORT • WALKING • HALLENSPORT

Nikolausberger Weg 44 ° 37073 Göttingen © 05 51 / 5 99 76 ° www.laufline.de

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

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

Ladenöffnungszeiten:

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





Liebe Leserinnen und Leser!

Dieses Magazin ist für Sie bestimmt. Für Sie und für Ihre sportlichen Interessen: Trainingsfragen, Sportmythen, Wettkampfanalysen und Berichte zu regionalen Events – dieses Heft ist vollgepackt mit allerhand Wissenswertem zum Ausdauersport in Südniedersachsen. Dabei ist der Anspruch dieses Magazins der gleiche wie jener von personal sports: Wir möchten Sie persönlich ansprechen.

Aus diesem Grund haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen: Im personalsports-Magazin sollen Sie, liebe Leserinnen und Leser, selbst entscheiden, welche Themen unter die Lupe genommen werden: Welcher Trainingsfrage wollten Sie schon immer mal nachgehen? Welche Trendsportart möchten Sie näher kennen lernen? Oder gibt es einen Sport-Mythos, den Sie aufgeklärt wissen möchten? Bei entsprechendem Hinweis sind Sie persönlich mitsamt all Ihren Interessen und Ideen gefragt. Werden Sie also aktiv – und werden Sie interaktiv (mehr dazu auf Seite 21).



Konkret steht im Fokus dieser Ausgabe das zehnjährige Jubiläum von Tour d'Energie und Refratechnik-Zeitfahrcup. Darüber hinaus beantworten wir Trainingsfragen und haben als Highlight in der Heftmitte einen herausnehmbaren Terminkalender mit Veranstaltungen für das Jahr 2014 zusammengestellt. Schließlich möchten wir Sie mit dem personal-sports-Magazin nicht nur aufklären und informieren, sondern auch aktivieren und motivieren. Dank der Terminübersicht haben Sie also ab sofort ganz konkret vor Augen, auf welches Ziel Sie hinarbeiten.

Dabei wünschen wir Ihnen genau so viel Freude wie mit der ersten Ausgabe dieses Magazins.

Ihr Team von personal sports

4 Jubiläumsjahr

Interviews & Anekdoten zu TdE und Zeitfahrcup



10 Mental-Training

Richtig fokussiert



12 Terminplan

Übersichtskalender regionaler Events



16 Trendsport

Vorgestellt: Skikes und Ropeskipping



18 Sport-Mythen

Pulsberechnung?



22 Ausblick

ps | Charity Herbstausgabe

Zehn Jahre Göttinger Zeitfahrcup



2005

Im Geburtsjahr des Cups gewinnt Dirk Hoffmann alle drei Rennen und die Gesamtwertung.



2006

Erstmals wird ein Prolog zur Tour d'Energie mit Start an der Stadthalle ausgetragen.

2007

Die Vorbereitungen für die – erfolgreiche – Öffnung des Zeitfahrcups für Handbiker starten.



2008

Kai-Henrik Günther vollendet sein Gesamtsieg-Triple in den Jahren 2006 bis 2008.





2009

Beim 3,2 Kilometer langen Prolog trennen nur sieben Sekunden Platz eins von Platz zehn.



2010

Der bislang kürzeste Prolog über nur 1,8 Kilometer erfolgt hinauf zu den Zietenterrassen.



Ab sofort gibt es für je drei Fahrer, die sich zusammenfinden, eine separate Teamwertung.



2012

Das Zeitfahren in Rosdorf wird Bestandteil der Göttinger Ausdauerserie Gö-Challenge.





2013

Christoph Fuhrbach knackt am Hemelner Berg den Streckenrekord aus dem Jahr 2006.







Zehn Jahre Tour d'Energie

2005

Geburt der TdE als Begleitrennen zur Niedersachsenrundfahrt: 925 Fahrer erreichen das Ziel.



2006

Allessandro Petacchi gelingt im Profirennen ein Rekord: Er gewinnt alle fünf Einzeletappen.





2007

Neben der 82 Kilometer langen Distanz gibt es ab sofort eine kurze über 50 Kilometer.



2008

Weil die Niedersachsenrundfahrt nicht länger ausgetragen wird, steht die TdE im Fokus.



Die TdE ist längst fester Bestandteil der bundesweit größten Rennserie für Hobby-Fahrer.



2010

Zwei Teamkollegen rollen als souveränes Sieger-Duo auf der Kurzstrecke gemeinsam ins Ziel.





2011

Letzmalig wird der 82 Kilometer-Kurs befahren: Strecke sowie der Startpunkt ändern sich.

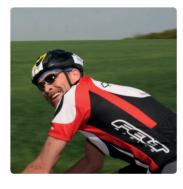


2012

Nach dem Umzug ins geräumigere Startareal nehmen rund 3000 Fahrer an der Tour teil.



Zwei Wochen nach Anmeldestart sind 1000 Fahrer gemeldet – mehr als 2005 im Ziel ankamen.







Zweimal zehn Zitate zum Zehnjährigen

Frieder Uflacker und Alexander Frey im Doppel-Interview



Woran, Herr Uflacker, denken Sie beim Stichwort "Zeitfahrcup"? Auf jeden Fall an "jedermann".

Welcher Augenblick der zehnjährigen ZFC-Geschichte ist für Sie persönlich am einprägsamsten?

Der Moment, als sich ein offensichtlich sehr fülliger Teilnehmer beim Bergzeitfahren in Hemeln an den Start stellte. In diesem Augenblick habe ich gemerkt: Ja, genau das ist "jedermann". Ich war sehr erfreut, zumal der Teilnehmer bei weiteren Rennen an den Start gegangen ist.

Inwiefern hat sich die Rennserie von 2005 bis 2014 verändert?

Die ursprüngliche Idee bestand darin, Vereinssportlern die Gelegenheit zum Zeitfahren zu bieten. Dass wir einmal so viele Starter werden würden wie jetzt, daran verschwendeten wir damals nicht einen Gedanken. Wir haben von Jahr zu Jahr gedacht. Inzwischen blicke ich auf den ersten Zeitfahrcup mit Amüsement zurück (beschreibt eher unprofessionelle Bedingungen).

Wie sehen Sie die ZFC-Zukunft?

In jedem Fall in einem familiären Rahmen verbleibend – und damit in einem, der für uns wie auch für das sportliche Umfeld verkraftbar ist.

"In dem Moment merkte ich: Ja, genau DAS ist jedermann." Wichtig ist uns vor allem Langfristigkeit bei der Ressourceninanspruchnahme. So müssen wir beispielsweise stets bedenken, dass sich Anwohner durch die Veranstaltung gestört fühlen könnten.

Welche Rolle spielt die Tour d'Energie für den Zeitfahrcup?

Die TdE ist ein Megaevent, deshalb ist die Rolle nicht unerheblich. Sie ist ein schöner Aufhänger, unseren Prolog-Renntag zu einem tollen Radsportwochenende aufwerten zu können – und das hoffentlich auch in den kommenden Dekaden.

"Viele Events werden groß aufgezogen und knicken ein. Unsere Devise ist eine andere."

Sind in der Geschichte des Cups jemals Probleme aufgetreten?

Bisweilen haben uns Baustellen dazu gezwungen, die Zeitfahrstrecke kurzfristig umzulegen. Darüber hinaus kam es im Jahr 2011 zum ersten und bislang einzigen Unfall. Immerhin hat die Analyse ergeben, dass es nicht am Konzept der Veranstaltung lag.

Wodurch hebt sich der ZFC von anderen Sportwettkämpfen ab?

Über viele Jahre hinweg haben wir es geschafft, eine Cupveranstaltung mit Serienwertung auf die Beine zu stellen. Es gibt viele Events, die

Refratechnik-Zeitfahrcup (ZFC)

Die Göttinger Zeitfahrserie besteht aus drei oder vier Einzeletappen pro Saison sowie einer Cup-Gesamtwertung. 2005 in Kooperation mit dem Tuspo Weende ins Leben gerufen, lockt die Serie inzwischen auch auswärtige Fahrer nach Südniedersachsen. Als Auftaktrennen hat sich der Prolog am Vortag der Tour d'Energie etabliert.

Frieder Uflacker

Der 36-Jährige ist selbst passionierter Radsportler, Inhaber von personal sports und Hauptorganisator des Zeitfahrcups.



"Radsport lebt! Aber er lebt heutzutage auf andere Weise."

zwar groß aufgezogen werden, aber einknicken, weil Sponsoren abspringen. Unsere Devise lautet daher: Stattfinden soll es auf jeden Fall. Zudem richten wir ein Auge auch gern auf sportliche Ergänzungen wie etwa Handbiken oder Crossskaten beim Bergzeitfahren.

Hobbyradsport boomt – der Profisport kämpft ums Überleben. Lebt der Radsport nun, oder ist er tot? Er lebt! Aber er lebt natürlich auf andere Art und Weise als früher. Der Hobbyradsport macht sich in keinster Weise mehr abhängig von den Vorkommnissen im Profi-Bereich.

Haben Sie selbst schon einmal am Zeitfahrcup teilgenommen?

Ja, an den allerersten Austragungen sogar regelmäßig. Zuletzt im vergangenen Jahr im Hinblick auf die Gö-Challenge-Wertung. Auch in diesem Jahr versuche ich es einzurichten, dass ich teilnehmen kann.

In welchem Fall bewerten Sie den Jubiläums-ZFC 2014 als Erfolg?

Wenn es uns erneut gelingt, unser Versprechen umzusetzen, als verlässliches Organisationsteam aufzutreten und wir darüber hinaus ein hohes Maß an Freude am Radsport vermitteln können.



Gleich zwei regionale Sportveranstaltungen feiern in diesem Jahr zehnjähriges Jubiläum: der Zeitfahrcup sowie die Tour d'Energie. Grund genug, die Initiatoren der beiden Wettkämpfe zum Gespräch zu bitten. Frieder Uflacker und Alexander Frey lassen einerseits grandiose Gänsehautmomente Revue passieren, schildern andererseits aber auch Schreckensszenarien. Passend zum Zehnjährigen beantworten die Experten je zehn Fragen zu einem Event, das sie 2005 aus der Taufe gehoben und eine Dekade lang weiterentwickelt haben.

Tour d'Energie (TdE)

Das Radrennen Tour d'Energie ist Teil einer bundesweiten Rennserie für Jedermann-Fahrer. Gingen bei der Erstaustragung in Göttingen 1000 Radsportler an den Start, so sind es mittlerweile jährlich über 3000. Neben den beiden Hauptdistanzen über 46 und 100 Kilometer werden auch Kinderrennen und weitere Attraktionen angeboten.



Alexander Frey

Als Geschäftsführer der Göttinger Sport und Freizeit GmbH ist Frey, 57 Jahre alt, einer der Hauptorganisatoren der TdE.

Woran, Herr Frey, denken Sie beim Stichwort "Tour d´Energie"? An den Kampf, die 100 Kilometer hinter sich zu bringen. Aber auch an die verschiedenfarbigen Radtrikots, die inzwischen in der Region unterwegs sind. Denn bevor es die Tour d´Energie gegeben hat, sind kaum Radsportler durchs Land gefahren.

Welcher Augenblick der zehnjährigen TdE-Geschichte ist für Sie persönlich am einprägsamsten?

Ich hatte Gänsehautfeeling, als ich bei der allerersten Austragung die 1000 Fahrer im Startbereich erblickt habe. Wir hatten uns einen gewaltigen Schubs geben müssen, um das Ganze auf die Beine zu stellen. Schließlich kam weder ich, noch irgendeiner meiner Kollegen ursprünglich aus dem Radsport.

Inwiefern hat sich das Rennen von 2005 bis 2014 verändert?

Urprünglich wurde die Tour als Beiprogramm zur Internationalen Niedersachsenrundfahrt initiiert. Wir wollten die Zuschauer zu Aktiven machen, um so das Profirennen am Leben zu halten. Der größte Wandel erfolgte, als die Niedersachsenrundfahrt eingestellt wurde (ab 2008, Anm.). In der Folge fragten

"Es ist sehr bemerkenswert, wie die TdE entstanden ist."



viele Stimmen kritisch, ob die TdE auch ohne das Profirennen eine vollwertige Veranstaltung werden würde. Doch die Entwicklung hat uns Recht gegeben. Es ist also insgesamt sehr bemerkenswert, wie die Tour d´Energie entstanden ist.

Wie sehen Sie die TdE-Zukunft?

Es wäre ein großer Gewinn, die Region für weitere Jahre radsportlich in Bewegung zu halten. Jedoch folgen wir nicht dem Prinzip "schneller, höher, weiter", sondern wollen den familiären Charakter des Rennens aufrecht erhalten.

"Wir dürfen Teilnehmer niemals zur Umsatz einbringenden Nummer verkommen lassen."

Welche Rolle spielt der Zeitfahrcup für die Tour d'Energie?

Es ist klasse, wie der Cup angenommen wird. Der Prolog wertet die Tour d'Energie auf; zudem hält der Zeitfahrcup die Radfahrerszene über die gesamte Saison zusammen.

Sind in der Geschichte des Rennens je Probleme aufgetreten?

Einen Schock erlebte ich, als sich in einem der ersten Jahre ein Fahrer beim Sturz einen Wirbel brach. Doch er hat von vielen anderen Teilnehmern Genesungswünsche erhalten. Diese Solidarität gehört dazu. Im Folgejahr war er wieder dabei.

"Im Zielbereich berichten die Sportler von Glücksmomenten."

Wodurch hebt sich die TdE von anderen Sportwettkämpfen ab?

Einerseits durch den Umfang an Beteiligten. Andererseits durch die grandiose Landschaft, mit der wir in der Region gesegnet sind.

Hobbyradsport boomt – der Profisport kämpft ums Überleben. Lebt der Radsport nun, oder ist er tot?

Wir sehen ganz eindeutig, dass viele Menschen Lust haben, Fahrrad zu fahren. Der Radsport als professioneller Leistungssport wird sich neu erfinden müssen – ob er dazu allerdings imstande ist, wird sich zeigen.

Haben Sie selbst schon einmal an der TdE teilgenommen?

An der Pre-Tour schon, nicht aber am offiziellen Rennen. Es hat mich oft in den Füßen gejuckt – doch es war mir nicht möglich, mich aus der Organisation auszuklinken.

In welchem Fall bewerten Sie die Jubiläums-Tour 2014 als Erfolg?

Wenn 3000 Teilnehmer glücklich im Ziel angekommen sind. Es ist einfach wunderbar, im Zielbereich zu Fuß durch die Massen zu schlendern und die Gespräche zu belauschen. Denn die Teilnehmer beginnen dann, von den persönlichen Glücksmomenten zu berichten.

Geschichte in Geschichten nacherleben

Anekdoten vom Zeitfahrcup und von der Tour d'Energie



Skurriler Schlenker

Beim Einzelzeitfahren sind die teilnehmenden Sportler ganz allein auf sich gestellt. Und exakt dieser Umstand wird Hans-Peter Grote im Juni 2010 zum Verhängnis: Beim Rennen in Rosdorf absolviert der Radsportler fünf Kilometer mehr als alle anderen Teilnehmer, weil er es an einer Stelle verpasst, rechts abzubiegen. "Mit 50 Stundenkilometern auf dem Tacho lief es gerade so richtig schön rund", erinnert Grote sich an den skurrilen Schlenker. "Als mir in der Folge allerdings immer mehr Fahrer entgegen kamen, die mich alle entgeistert anschauten, wurde mir Sache allmählich klar", erzählt er lachend.

Während der 47-Jährige die Szene inzwischen mit Humor nimmt und sie als "Geschichte des Verwirrten" bezeichnet, sei er im Rennen kurzzeitig frustriert gewesen. "Aber dann sagte ich mir: Egal, fahr einfach Dein persönliches Zeitfahren zu Ende!" Wichtiger als die Tatsache, dass er auf den achtletzten Platz zurückfiel, ist folglich Grotes Erkenntnis, dass ein Zeitfahren nicht nur ein Kampf gegen die Uhr und gegen die Konkurrenten ist. Sondern auch ein Kampf gegen sich selbst und den Drang, bei ungünstigen Umständen aufgeben zu wollen.



Sieg auf leisen Sohlen

Er kam aus dem Nichts - und gerade deshalb kam sein Gesamtsieg beim Zeitfahrcup so überraschend: Jerre Helger Risselada versetzte im Jahr 2010 Organisatoren wie Konkurrenten ins Staunen, weil er zuvor nie am ZFC teilgenommen hatte. Der Grund? Der Niederländer hatte erst kurz vor seinem Sieg auf leisen Sohlen eine Stelle in Göttingen angetreten. Durch sein Statement, dass seine Leistungen im Vergleich zu ienen von Profis doch keineswegs außergewöhnlich gewesen seien, verdeutlichte der selbskritische Radsportler, dass sogar Siege eine Frage der Perspektive sind.



Stressiger Start

Es war "eine Doppelbelastung, die keine Freude bereitet hat", konstatierte Frieder Uflacker 2012 nach dem Zeitfahren in Dransfeld. Der ZFC-Hauptorganisator hatte kurz zuvor eine Mammutaufgabe hinter sich gebracht: Weil das Rennen zugleich Landesmeisterschaft der Elite war, beschloss Uflacker, nicht nur zu organisieren – sondern auch zu pedalieren. Sein vierter Platz bei den Titelkämpfen täuscht über den enorm stressigen Start hinweg, dem sich der Routinier ausgesetzt hatte. Immerhin war nach dieser Doppelbelastung die Organisation des nächsten Rennens des Zeitfahrcups vergleichsweise ein Kinderspiel.



Schneller Sandalero

Die Szene war nicht nur beachtlich, sondern vor allen Dingen war es eine Szene, die vor Ironie nur so strotzte: Da fachsimpeln Göttingens Zeitfahrspezialisten seit einer Dekade über das leichteste Material, die windschnittigste Fahrposition, sowie das beste Pedalsystem. Und dann kommt im Jahr 2013 plötzlich ein Fahrer in Sandalen daher – und gewinnt das Bergzeitfahren in Hemeln in neuer Bestzeit.

Was klingen mag wie ein Märchen, wurde dank Christoph Fuhrbach Realität: Der Bergspezialist, der aufgrund eines Fußleidens stets in Sandalen fährt und deshalb als "El Sandalero" bekannt ist, bezwang bei der neunten Auflage des Zeitfahrcups den Hemelner Berg in 11:53 Minuten. Damit holte er nicht nur den Tagessieg, sondern knackte auch den Streckenrekord von Kai-Henrik Günther aus dem Jahr 2006 um eine Sekunde. Phänomenal ist die Leistung des schnellen Sandaleros selbst unter Berücksichtigung der Tatsache, dass er den Weltrekord im Bergfahren (21.060 Höhenmeter in 24 Stunden) hält. Ob diese ironische Szene dazu führt, dass beim Zeitfahrcup in Zukunft alle Fahrer mit Sandalen antreten werden, bleibt abzuwarten...







Socken statt Schuhe

Fabian Rexhausen – so heißt der allererste Triumphator in der Historie der Tour d'Energie. Der Fahrer vom Velo-Club Eichsfeld brachte im Jahr 2005 die damals noch 82 Kilometer lange Strecke in 1:52:56 Stunden hinter sich und holte damit bei der ersten Auflage des Jedermannrennens den Sieg. Sieger der Herzen war jedoch ein anderer: Markus Ciupke! Dieser wurde zwar Fünftletzter, musste sich allerdings auch in **Socken statt Schuhen** sowie auf einem fremden Rad ins Ziel kämpfen. Was war passiert?

Nun: Nach dem Sturz auf einer Abfahrt hatte Ciupke zwar keine Blessuren davongetragen – sein Fahrrad dafür aber umso mehr. So blieb dem damals 44-Jährigen keine andere Wahl, als in den Besenwagen am Ende des Fahrerfeldes zu steigen. Dort angekommen, erspähte Ciupke das Tourenrad eines Rennbegleiters - und konnte nicht widerstehen, abermals aufzusatteln. Weit abgeschlagen nahm er die Verfolgung auf - in Socken, weil seine Rennschuhe nicht zu den Pedalen des Tourenrades passten. Als 921. von 925 Finishern passierte Ciupke eine kleine Ewigkeit nach Rexhausen die Ziellinie, hatte währenddessen aber allen Grund dazu, genau so stolz zu sein wie der Sieger.



Schmerzlicher Schlussspurt

Dass Sepp Herbergers geflügelte Fußball-Weisheit "Das Spiel dauert 90 Minuten" nicht immer zutrifft, das haben bereits etliche Mannschaften leidvoll erfahren müssen, wenn sie in der Nachspielzeit spielentscheidende Gegentreffer kassierten. Und dass die Tour d'Energie wiederum erst dann vorbei ist, wenn der Zielstrich überquert wurde, das hat im Jahr 2008 Jan-Niclas Große leidvoll erfahren müssen: Kurz vor der Ziellinie reißt der damals 18-jährige Göttinger die Hände gen Himmel, um zu jubeln – wird auf den letzten Zentimetern aber noch von Tilo Breuer überholt. Für Große war es ein wahrlich schmerzlicher Schlussspurt. Denn der zweite Platz bei seinem Heimrennen war in Anbetracht des sicher geglaubten Sieges verständlicherweise nur ein schwacher Trost.



Sichereres Startareal

Der Schritt sei "richtig und wichtig" gewesen, kommentierte Lukas Dannenberg vom Ausrichter GoeSF den Umzug im Jahr 2012. Seit der achten Austragung erfolgt der Startschuss der Tour d'Energie nicht mehr an den Zietenterrassen in Geismar, sondern an der Sparkassen-Arena auf dem Schützenplatz. Dieser Ortswechsel ermöglichte einerseits die Erhöhung der Teilnehmerzahl von 2800 auf 3500. Andererseits konnte mit dem Schützenplatz ein sichereres Startareal gefunden werden: Schließlich hatten die Fahrer von 2005 bis 2011 zum Auftakt stets eine steile Abfahrt meistern müssen, auf der es immer wieder zu technischen Defekten gekommen war. Spätestens mit dem Ortswechsel war des Rennens urspünglicher Name "Tour d' Energie von den Zietenterrassen" dann aber endgültig Geschichte.



Souveräne Seriensieger

Was auch immer er tat - er triumphierte. Und für all seine Konkurrenten schien das gleiche Gesetz zu gelten: Was auch immer sie taten - sie konnten nichts dagegen unternehmen, dass er triumphierte. Jonas Leefmann ist vermutlich der herausragendste Radsportler in der Geschichte der TdE. Viermal in Folge wurde er auf der Kurzstrecke Erster, ehe er im Jahr 2013 den Nimbus des Unbesiegbaren einbüßte. Die Leistung des souveränen Seriensiegers ist vor allem deshalb so bemerkenswert, weil Radrennen aufgrund taktischer und technischer Elemente eben nicht immer zwangsläufig derjenige mit den besten Beinen gewinnt.

Ein beachtlicher Triumph auf der Langstrecke gelang im Jahr 2012 dem Merkur-Cycling-Team, das mit einem Dreifacherfolg die Konkurrenz alt aussehen und das gesamte Podium in seinen Farben erstrahlen ließ. Etwas weiter zurück liegt die bemerkenswerte Siegesserie, die Alessandro Petacchi bei der Niedersachsenrundfahrt der Profifahrer gelang: Der Italiener gewann im Jahr 2006 alle fünf Einzeletappen und folglich auch im Gesamklassement. Genau genommen ist Jonas Leefmann also so etwas wie "der Petacchi der Jedermänner". Ob im Profilager wiederum Alessandro Petacchi der Ruf nachhallt, "der Leefmann unter den Profis" zu sein, das ist indes nicht überliefert...



Richtig konzentriert, wenn es wichtig ist

Interaktive Serie: Praxisorientiertes Mentaltraining

Mentaltraining – das klingt nach Besessenen, die in der Hinterkammer psychologische Tricks ausarbeiten. Es klingt nach Vollblutprofis, die vor ihrem Wettkampf 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. Zugleich soll sie aufzeigen, dass der Kopf sich in ganz ähnlicher Weise trainieren lässt wie der Körper. Durch Anregungen, Empfehlungen und Übungen möchten wir Sie dazu motivieren, Ihr Mental-Potential vollständig auszuschöpfen. Das Thema dieser Ausgabe: Fokussierung und Konzentration.

Sein erster Marathon steht an – doch beim Startschuss grübelt Andy über die hohe Belastung auf der Arbeit. Sinas Radrennen neigt sich dem Finale – aber weil sie schon von ihrem Schlussspurt träumt, verpasst sie die entscheidende Ausreißergruppe. Nachwuchs-Triathlet Anton sieht beim Wechsel vom Schwimmen auf sein Rad eine Schulfreundin am Streckenrand – und denkt fortan mehr an sie als an seinen Wettkampf.

Solche oder ganz ähnliche Szenen sind typisch für Wettkämpfe auf allen Leistungsniveaus: Der Fokus driftet ab, die Konzentration lässt nach, und ganz plötzlich übernehmen Gedanken die Regie, die für unseren Wettkampf sowie dessen Ausgang völlig belanglos sind. Wenn es uns in solchen Augenblicken doch nur gelänge, all unsere Gedanken zu bündeln, um sie auf das Wesentliche zu richten: auf uns und das Abrufen unserer Leistung.

Fast jede Ablenkung entspringt der Tatsache, dass wir beginnen, nachzudenken: entweder an unser Leben außerhalb des Wettkampfes - etwa an unseren neuen Job, Finanzprobleme, oder den Tod eines Verwandten (= Externes). Oder wir sinnieren über Dinge innerhalb unseres Events – über das Siegen oder Versagen, über die lauten Anfeuerungsrufe der Zuschauer, oder das unschöne Trikot eines Konkurrenten (= Internes). Wobei diese beiden Bereiche der gedanklichen Ablenkung eines gemein haben: Sie sind nur in den seltensten Fällen leistungsfördernd.

"Konzentration ist die Fähigkeit, in dem Moment, wenn es absolut notwendig ist, an absolut nichts zu denken." Ray Knicht



Unser grundsätzliches Ziel sollte also darin bestehen, trotz jeglicher Ablenkung konzentriert auf das Geschehen zu bleiben. Dazu ist es nötig, unpassende Gedanken zumindest kurzzeitig zu ignorieren. Aufmerksamkeit wollen wir demgegenüber nur jenen Gedanken schenken, die förderlichen Einfluss auf den Ausgang unseres Wettkampfes nehmen.

Doch warum ist es überhaupt so erstrebenswert, vollständig fokussiert zu sein? Nun: Sind wir unachtsam oder abgelenkt, so häufen sich Fehlentscheidungen und Fehler. In diesem Zusammenhang liefert der Extremsport ein exzellentes Beispiel: Denn wie die Unfallanalyse im Risikosport – etwa beim Wildwasserfahren oder Klettern – ergeben hat, kommt es nicht so sehr bei den schwierigsten Bewegungsausführungen zu den schwerwiegendsten Unfällen. Sondern vielmehr bei routinierten und damit vermeintlich einfachen Bewegungsaufgaben.

Die dahinter steckende Logik ist folgende: Sind Sportler bei schwierigen Aufgaben fokussiert, so halten sie einfache für Selbstläufer und begegnen ihnen nicht mit der nötigen Aufmerksamkeit. Daraus lässt sich ableiten, dass uns Konzentration und Fokussierung zur Höchstleistung befähigen können.





Um unsere Gedanken während des Wettkampfes immer wieder auf das Wesentliche zu richten, hat sich eine spezielle Technik als enorm hilfreich erwiesen: die so genannte "Anker-Strategie". Immer dann, wenn wir merken, dass unsere Gedanken vom Geschehen abdriften, so fokussieren wir sie mit Hilfe spezieller Schlagworte - unserem Anker. Um der Methode Ausdruck zu verleihen, hat es sich bewährt, diese Worte anfangs tatsächlich laut auszusprechen.

"Ein sehr guter Spieler kann alles, was um ihn herum passiert, ausschalten. Er konzentriert sich nur auf sein Spiel."

Tischtennis-Profi Timo Boll auf die Frage, was sehr gute Spieler auszeichne

Die Auswahl des Ankers ist dabei beliebig. Er könnte beispielsweise "HALT! Fokus!" oder "STOP! Konzentriere Dich!" lauten. Während wir zu Beginn womöglich noch die gesamte Anweisung aussprechen, so reicht in der Folge zumeist das erste Signalwort. Nach gewisser Zeit genügt es, das Signalwort nur noch innerlich auszusprechen; schlussendlich reicht allein der Gedanke an unseren Anker.

Um diese einfache, aber höchst effiziente Methode der Fokussierung in wichtigen Momenten aus dem Effeff anwenden zu können, erscheint es zweckmäßig, sie im Training zu üben. Absolvieren wir unter der Woche also etwa einen intensiven Wettlauf oder ein Einzelzeitfahren auf dem Rad, so könnten wir zunächst versuchen, uns ausschließ-



lich mit uns selbst sowie mit unserer Umgebung zu beschäftigen: mit der Bewegung, dem Tempo, dem Trainingsgebiet, mit potentiellen Gefahren und mit der Anstrengung. Sobald jedoch unser Fokus abdriftet, werfen wir unseren Anker: Wir denken an die vergangene Fernsehsendung? "Stop! Konzentriere Dich!" Wir denken an das Abendessen? "Stop!" Wir denken an irgendetwas Anderes, das nicht direkt mit dem Training in Zusammenhang steht? "Stop! Konzentriere Dich!"

Um Wettkampfsituationen authentisch zu simulieren, können wir darüber hinaus gar Trainingspartner bitten, absichtlich für Störfaktoren zu sorgen. Während die Kameraden pausenlos plaudern, uns verfolgen, überholen, oder anderes Ungewohntes tun, versuchen wir, Rhythmus wie Konzentration aufrecht zu erhalten. Gelingt uns dies, so erleben wir im Optimalfall irgendwann den oftmals beschriebenen Tunnelblick, bei welchem nur die wirklich relevanten Sinneseindrücke wahrgenommen werden. Dass typischerweise die im Training erworbenen Fähigkeiten zu einer verbesserten Wettkampfleistung führen, ist logisch. Zum Abschluss dieser Einheit erscheint es notwendig, sich drei wesentliche Dinge ins Bewusstsein zu rufen.

"Ich will, ich will den Sieg. Ich schaue nur noch auf meine Füße, auf den Schläger. Ich höre nichts mehr."

Boris Becker im Rückblick auf den entscheidenden Punkt bei seinem ersten Sieg in Wimbledon im Jahr 1986

Erstens, dass natürlich permanent auch Dinge die Konzentration beeinflussen, die für unseren Wettkampf sowie dessen Taktik durchaus relevant sein können: Wetterumschwünge etwa, der Sturz eines Favoriten, oder die Durchsage "Prämie in der nächsten Runde".

Zweitens, dass sich die Fokussierung auch erhöhen lässt, indem wir Wettkämpfe sowie deren Vorbereitungsphase ritualisieren: ein festgelegtes Aufwärmprogramm zum Beispiel, oder eine Besinnungsphase vor dem Startschuss können uns helfen, dank gewohnter Elemente den Fokus zu finden.

Zu guter Letzt ist essentiell, sich vor Augen zu führen, dass andauernde Konzentration eine Form von Belastung ist. Folglich sind neben Konzentrationsphasen stets Phasen der Entspannung nötig. Nur so erreichen wir unser ultimates mentales Ziel: vollständig fokussiert sein, wenn es wirklich drauf ankommt.

Das Wichtigste in der Merkbox

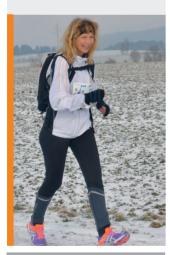
- 1) Irrelevante Gedanken beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit!
- 2) Folglich ist Konzentration einer der Schlüssel zur Höchstleistung!
- 3) Deshalb scheint ein Ankerwort das hilft, den Fokus (wieder) auf das Wesentliche zu richten, sinnvoll!
- 4) Dieses Ankerwort sollte in einem theoretischen sowie praktischen Trainingsprozess verinnerlicht werden!
- 5) Die Konzentrationsfähigkeit lässt sich auch durch Übungen verbessern!
- 6) Erholung ist ein wesentlicher Bestandteil der Konzentrationsfähigkeit!

Übungen finden Sie auf Seite 21

|Wettkampf-Kalender für das Jahr 2014

März April Mai Juni

Auf dieser Doppelseite präsentieren wir Ihnen eine Auswahl an Sportevents für das Jahr 2014. Die Großzahl an regionalen Veranstaltungen wird durch reizvolle überregionale Wettkämpfe ergänzt. Dank Übersicht haben Sie also ab sofort ganz konkret vor Augen, auf welche Ziele Sie hinarbeiten. Der herausnehmbare Terminkalender bietet neben dem Überblick aber noch mehr: Er ist zugleich eine Einladung, sich auch mal an Sportarten und Wettkampfformen zu versuchen, die bislang jenseits Ihres Erfahrungshorizonts lagen. Viel Spaß und viel Erfolg bei Ihren Wettkämpfen und der Vorbereitung.



30. Crosslauf

Varloser Crosslauf 37127 Varlosen 5,3 / 11,6 km / K / B // W varloser-crosslauf.de

30. Leuchtberglauf

Rund um die Leuchtberge 37269 Eschwege 5 / 10 / 20 km / K ski-club-meissner.de

05. Volkslauf

Volkslauf Hessisch Lichtenau 37235 Hessisch Lichtenau 5 / 10 km / K we-pfeiffer@t-online.de

13. Eichsfeld-RTF

RTF Quer durchs Eichsfeld 37115 Duderstadt 43 / 86 / 120 km rtf-radmarathon.de

13. **Jogging-Tag**

Wander- und Joggingtag 37170 Uslar-Fredelsloh 6 / 11 km

diethelm-wiecherpfennig@t-online.de

13. Kellerwald-MTB

Kellerwald Bike-Marathon 34630 Gilserberg 40 / 80 / 120 km mtb-nordhessencup.de

20. Oker-Osterlauf

Osterlauf um die Eulenburg 38642 Goslar-Oker 5 / 10,5 km / K // W laeufer-team-oker.de

26. Prolog-EZF

Sehenswert-Prolog 37124 Rosdorf 4,6 km / 80 hm personal-sports.info



27. Tour d'Energie

Tour d'Energie 37075 Göttingen 46 / 100 km / K / B tourdeenergie.de

28. **Jogging-Tag**

Wander- und Joggingtag 37079 Elliehausen 6 / 12 km // W ohm-schrader@o2online.de

01. Hasenmelker

Hasenmelkerlauf 37127 Dransfeld 5 / 10,5 km / K / B Hasenmelker-Lauf.de

03. Bierstadtlauf

Einbecker Bierstadt-Lauf 37575 Einbeck 5 / 11 / 25 km / K / B // W einbeck.de

04. Inlinemarathon

Marathon Laufen und Inliner 34117 Kassel 21/42 km/S//W//I 21/41 km kassel-marathon.de

10. Ebersberg-MTB

Mountainbike-Marathon 38700 Hohegeiß 21 km(630 hm)/42/84 km harzer-mtb-cup.de

11. Frühjahrslauf

Frühjahrvolkslauf 37083 Göttingen 2 / 5 / 10 km / K / B goettinger-fruehjahrs-volkslauf.de

18. Altstadtlauf

Altstadtlauf Osterode 37520 Osterode am Harz 2,5 / 5,5 / 10 km / S MTV-Osterode.de

18. Hameln-TRI

Hamelner Triathlon 31789 Hameln 0,5 / 20 / 5 / K hamelnertriathlon.de

24. **S**ollingl<u>auf</u>

Int. Sollinglauf, auch 24.5. 37586 Dassel 3/5/10/14/22/30/S//W sollinglauf.de

25. Marathon-MTB

Mountainbike-Marathon 38707 Altenau / Harz 35 km (980 hm)/70/105 km mountainbike harz de

25. Förste-RTF

Radtourenfahrt Förste 37520 Osterode-Förste 41 / 72 / 112 / 151 km rtf-radmarathon.de

01. Flach-EZF

SBZW-Einzelzeitfahren 37124 Rosdorf 25,5 / 14 km personal-sports.info

06. Bergmarathon

Harzburger Bergmarathon 38667 Bad Harzburg 6/11/22/42 km/K/B//W sportpark-bad-harzburg.de

14. Dreiländerlauf

Dreiländerlauf 37318 Ahrenshausen 2 / 5 / 13 km / S Tel.: 036081/60682



21. Südharz-Lauf

Südharzer Vital-Lauf 37441 Bad Sachsa 5 / 10 / 21 km / K /B // W eventundwerbepartner.de

21. Mini-Triathlon

Schleierbach-Triathlon 37133 Reiffenhausen 0,2 / 10 / 5 km / K / S tsv-reiffenhausen.de

27. Altstadtlauf

Kasseler Citylauf 34117 Kassel 5 / 10 km / K / B psv-gwkassel.de

28. Mittelpunktlauf

Rund um den Mittelpunkt 37434 Krebeck 3 / 5 / 10 km / S // W djk-krebeck.de

29. Velo-Challenge

Velo-Challenge Hannover 30169 Hannover 67 / 116 km velo-challenge.de

29. Wandertag

Bergbräu-Wandertag Uslar 37170 Eschershausen 5 / 11 km info@bergbraeu.de



Juli

August

September

Oktober

05. Worbiser Lauf

Sparkassenlauf Worbis 37339 Worhis 3 / 7 / 15 km / K laufen_worbis@yahoo.de

05. Cross-Tour

Tourenfahrt Cross & MTB 37154 Northeim 35 / 51 km cicli-club-northeim.de

06. Um den Elm

Rund um den Elm 38104 Braunschweig 70 km radsport-triologie.de

12. Cross-Triathlon

Harz-Triathlon 38678 Clausthal-Zellerfeld 1,5 / 32 / 10 km oberharz.de/harz-triathlon.html

13. Wandertag

Reyershäuser Wandertag 37120 Revershausen 5 / 10 Km edda.wedemeyer@t-online.de

19. Jubiläumslauf

Jubiläumslauf Lauterberg 37431 Bad Lauterberg 5 / 10 km / K / B eventundwerbepartner.de

19. Oberharz-RTF

RTF Adlerrunde 38640 Goslar 41/80/110/162/220 km rtf-radmarathon.de

27. Harz-Weser-RTF

RTF Harz & Weser 37574 Einbeck 45 / 75 / 112 / 155 km rtf-radmarathon.de

27. Wandertag

Volkswandertag Bollensen 37170 Uslar 6 / 10 km karl.voges@tsv-bollensen.de

30. Altstadtlauf

Götinger Altstadtlauf 37075 Göttingen 5 / 10 km / K / B Iggoettingen.de

12. Altstadtlauf

Uslarer Altstadlauf 37170 Uslar 4 / 9 km / K // W info@bergbraeu.de



16. Abendlauf

Edersee-Abendlauf 34549 Edertal 2/5/10 km/S/B tsv08-hemfurth-edersee.de

23. Galerielauf

Stadtgalerie-Lauf Hameln 31785 Hameln 5 / 10 km / K hamelner-stadtlauf.de

24. Waldlauftag

Sievershäuser Waldlauftag 37586 Dassel-Sievershausen 6,5 / 12 / 18,5 km // W uu.wedekind@t-online.de

24. Marathon-MTB

Rund um Zierenberg MTB 34289 Zierenberg 35 / 53 / 106 km mtb-zierenberg.de

30. Sösetal-TRI

Sösetal-Triathlon Förste Osterode-Förste 0,4 / 23 / 5 km / S mtv-foerste.de

31. Volkstriathlon

Stadtwerke-Volkstriathlon 37073 Göttingen 0,5 / 20 / 5 km / K / B / S triathlon-goettingen.de

31. Harz-Marathon

Radtourenfahrt/Radmarathon 37431 Bad Lauterberg 41/76/115/152/206 km rtf-radmarathon.de

04. Abendlauf

Zwehrener Abendlauf 34134 Kassel 5 / 10 km tsg1887kassel.de

06. Besenbinder

VSSG Besenbinderlauf 37176 Sudershausen 2,5 / 5,4 / 10,8 km // W vssq-sudershausen.com

06. Maschsee-TRI

Maschsee-Triathlon 30169 Hannover 0,5 /21/5 km/ 1,5/42/10 km triathlon-hannover.de

14. Berg-EZF

Oellles Bergzeitfahren 34346 Hemeln 5,2 km / 270 hm personal-sports.info



lachtlaui

Stadt-Nachtlauf Hannover 30159 Hannover 5 / 10 km / S marathon-hannover.de/nachtlauf

19. Volkslauf

Sparkassenlauf 37115 Duderstadt 2,5/5/10 km/K/B//W duderstaedtersparkassenlauf.de

20. Altstadtlauf

Mündener Altstadtlauf 34346 Hannoversch Münden 5/ 10 / 21 km / K / B ta1860.de

20. Herkules-Lauf

Herkules-Berglauf 34131 Kassel 6.4 km psvgwkassel.de

01. Stundenlauf

Warbuger Stundenlauf 34414 Warburg eine Stunde la-bauerkamp.eu

05. Stadtlauf

Wolfenbütteler Stadtlauf 38300 Wolfenbüttel 5 / 10 / 21 / S // W mtv-wolfenbuettel.de

11. Wiesenlauf

Leinewiesenlauf Greene 37574 Einbeck-Greene 5 / 10 / 21 km areene.de

18. Esellauf

Warzer Esel-Lauf 31061 Warzen 3 / 6,5 / 9,5 km / K / B // W tsv-warzen.de

26. Volkslaufevent

Volkslauf und Wandertag 37170 Uslar-Schönhagen 5 / 10 / 21 km / B // W tsvschoenhagen.de

31. **Stundenla**uf

Std.-Lauf Sangershausen 06526 Sangershausen eine Stunde info@asy-sangershausen.de

Radsport/Triathlon Laufen/Walking

Triathlon EZF Einzelzeitfahren **MTB** Mountainbiking Inline-Skating RTF Radtourenfahrt W Walking Kinder-Lauf R Bambini-Lauf S Staffel-Lauf Höhenmeter hm anderer Wettkampf //

Für detaillierte Informationen wie Startzeiten oder Teilnahmebedingungen ist die Wettkampfausschreibungen unerlässlich. Insbesondere sind Teilnehmerlimitierungen sowie etwaige Terminänderungen oder Veranstaltungsabsagen zu berücksichtigen.

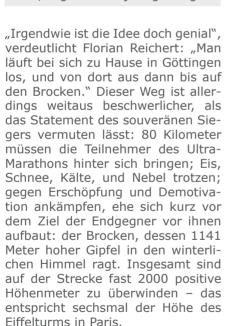
"Am allerwichtigsten ist es, gut zu pacen!"

Florian Reichert siegt beim Ultra-Marathon zum Brocken

Als Florian Reichert bei der diesjährigen Brocken-Challenge die Ziellinie überquerte, da stand den meisten seiner Konkurrenten die größte Hürde des Wettkampfes noch bevor: der Brocken, der nicht nur höchster Berg im Harz ist, sondern auch Namensgeber des Ultra-Marathons. Bei seiner ersten Teilnahme an dem Extremrennen stellte Reichert prompt einen neuen Streckenrekord auf. Während der 32-Jährige erklärt, worauf es bei solchen Ultraläufen ankommt, wollen wir erklären, wie seine formidable Zielzeit zustande gekommen ist.

Brocken-Challenge (BC)

Die Besonderheiten der Brocken-Challenge sind nicht nur die Wetterbedingungen, Streckenlänge, und die Anzahl der Höhenmeter. Sondern auch, dass es sich bei dem Ultramarathon, der von Göttingen zum Brocken führt, um einen Wohltätigkeitslauf handelt: Insgesamt sind 112.000 und bei der elften Veranstaltungsauflage 22.000 Euro zusammengekommen, die allesamt charitativen Einrichtungen und Projekten gespendet werden. Auch die familiäre Atmosphäre des Events wird geschätzt: "Man läuft nicht gegeneinander, sondern miteinander", sagt der diesjährige Sieger.

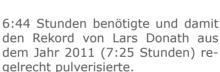


Entsprechend bemerkenswert ist die Tatsache, dass Reichert für die Strecke beim ersten Versuch nur

"Ich hatte keine Erwartungen in Richtung Streckenrekord. Aber ich wusste natürlich, dass ich gut drauf bin."

Reichert im Rückblick auf seinen Sieg

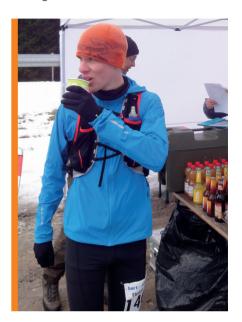




Diese Bestzeit zu knacken, sei jedoch nie sein Ziel gewesen, betont Reichert, der zwei Tage nach dem Lauf 32 Jahre alt wurde: "Eigentlich wollte ich nur irgendwo vorn ankommen und hatte keine Erwartungen in Richtung Streckenrekord. Allerdings habe ich natürlich gewusst, dass ich gut drauf bin."

Für den dreifachen Sieger und Mitorganisator Frank Kleinsorg kam der neue Rekord hingegen keineswegs überraschend: "Im gesamten Starterfeld waren die Zeiten deutlich schneller als in den Vorjahren, weil die Bedingungen einfacher waren. Steht dann auch noch ein Ausnahmeathlet wie Florian am Start, ist klar, dass eine Zeit von unter sieben Stunden möglich ist", sagte er.

Am einprägsamsten sei für Reichert nicht nur die Ankunft am Gipfel gewesen, sondern auch der Start. Und das hatte einen Grund: Schließlich mutieren die hartgesottenen Läufer unmittelbar nach dem







Startschuss um sechs Uhr morgens zu einer menschlichen Lichterkette, während Fackeln am Wegesrand den Gänsehautmoment perfekt machen. So avanciert der Auftakt für jeden Starter zum unvergesslichen Erlebnis - für Reichert umso mehr, weil der Abschnitt zu seinem täglichen Trainingsrevier zählt.

In der Folge konnte nur ein Läufer das Tempo des späteren Siegers mitgehen: der Spanier Javier Rodrigo, der schlussendlich hinter Donath und Falk Hübner Vierter wurde. Den ärgsten Widersacher schüttelte Reichert etwa nach Hälfte des Rennens ab: "Javier und ich haben uns nett unterhalten, aber er war stets einen oder zwei Schritte hinter mir. In so einem Moment ist es einfacher, seinen Stiefel zu laufen - auch wenn der ein bisschen schneller ist."

"Der Motor muss natürlich regelmäßig versorgt werden."

Organisator Frank Kleinsorg verweist auf die Notwendigkeit der Energieversorgung während des Extremrennens

Um bei der Brocken-Challenge zu bestehen und die Ziellinie zu erreichen, sei dem erfahrenen Läufer zufolge eines entscheidend: "Man muss sich das Rennen gut einteilen und lernen, gut zu pacen." Das sei das Wichtigste überhaupt, sagt der Gymnasiallehrer. "Denn wenn man einen Fünf-Kilometer-Lauf zu schnell angeht, kommt man schon irgendwie noch ins Ziel." Bei der Brocken-Challenge hingegen bestehe die Gefahr, aufgeben zu müssen.

"Dass weiterhin ein Göttinger den Streckenrekord hält, ist doch cool, oder?"

Reichert

Ähnlich wichtig, fügt Kleinsorg hinzu, sei die Energieversorgung während des Rennens: "Manche Läufer sind über 13 Stunden unterwegs – da muss der Motor natürlich regelmäßig versorgt werden."

Für Reichert stehen in Zukunft weitere Extremläufe an, von denen manche mit mehr als 3000 Höhenmetern gespickt sein werden. Der einzige Wermutstropfen bei all diesen Events? Der leidenschaftliche Läufer wird – im Gegensatz zur Brocken-Challenge – nicht an seiner Haustür loslaufen können. Dementsprechend mache ihn die Bestzeit bei seinem Heimrennen auch ein klein wenig stolz: "Dass weiterhin ein Göttinger den Streckenrekord hält, ist doch irgendwie cool, oder?"



Wer schneller läuft, kann schneller laufen!

6:44 Stunden für 80 Kilometer: Die Leistung von Florian Reichert mag für Hobby-Läufer (etwa für solche, die zu Recht stolz sind auf ihre Marathon-Zielzeit von unter vier Stunden) unbegreiflich erscheinen. Was also befähigte Reichert zu diesem grandiosen Lauf?

Zuallererst sind die exzellenten Wetterbedingungen zu nennen. Untermauert werden diese nicht nur durch die hohe Finisher-Zahl von mehr als 96 Prozent. Sondern auch durch die hohe Durchschnittsgeschwindigkeit aller Teilnehmer sowie durch die Tatsache, dass bei den Frauen durch Gabriele Kenkenberg ebenfalls ein neuer Streckenrekord (8:35 Stunden) aufgestellt worden ist.

Zweitens bringt Reichert jahrelange Erfahrung im Hochleistungssport mit und hat sich im Winter gründlich auf das Event vorbereitet. Dass dabei seine längste Einheit nicht länger als 53 Kilometer gewesen ist, beweist anschaulich, dass es nicht nur auf die Quantität des Trainings ankommt, sondern vor allem auf die Qualität.

Der dritte und vielleicht wichtigste Grund dafür, dass Reichert so fix war, ist ein völlig banaler: Er war so schnell im Ziel, weil er so schnell gelaufen ist! Diese Feststellung wirkt zwar irrsinnig, ist in Wahrheit aber ein entscheidender Grund dafür, dass Hochleistungssportler solch famose Zeiten hinlegen können. Denn oft genug benötigen sie für die Strecken nur halb so lange wie Hobbysportler. Dementsprechend können sie logischerweise in der Zeit, in der sie unterwegs sind, auch viel mehr aufs Gas drücken.

Keineswegs soll diese Analyse Reicherts Leistung schmälern, sondern vielmehr dabei helfen, sie nachzuvollziehen. Und ferner soll die Analyse dazu motivieren, sich bei zukünftigen Wettkämpfen auch selbst die Aufwärtsspirale zu nutze zu machen: "Schneller laufen, um schneller laufen zu können!"

Ein Kommentar von Timo Holloway

Trendsportarten Ropeskipping & Skikes

Interaktive Serie: Sportliche Vorstellungsgespräche

Etliche Profi-Boxer haben es getan. Handballer und Basketballer tun es regelmäßig. Und auch Fußball-Bundesligaspieler sind ertappt worden, während sie es getan haben. Nein, die Rede ist nicht von irgend etwas Verwerflichem, sondern von einer Sportart: Seilspringen, das zu Neudeutsch auch unter der Bezeichnung Ropeskipping bekannt ist.

Dass nahezu alle Profiportler dieses simple Trainingsgerät mal genutzt haben - sei es zum Aufwärmen, Koordinationstraining, oder zur Entspannung -, das hat einen guten Grund: "Ropeskipping erfordert Kraft, Kondition, und Koordination - also die drei großen 'Ks', wie wir sie nennen", erklärt Astrid Reinhardt, Trainerin in der Ropeskipping-Sparte des TV Roringen.

"Ropeskipping ist eine Sportart, die erst im Kommen ist. Sie erfordert Kraft, Kondition und Koordination."

Trainerin Astrid Reinhardt

Auch der Vorteil gegenüber anderen Sportarten ist augenscheinlich: "Seilspringen kann ich überall machen – sei es in Usedom, in den Alpen, oder in Ägypten. Tatsächlich haben wir Fotos, auf denen unsere Skipperinnen vor dem Eiffelturm und dem Schiefen Turm von Pisa springen", erzählt Reinhardt begeistert. Und ihre Begeisterung kommt nicht von ungefähr: Denn wer immer glaubt, dass Seilspringen schnell seinen Reiz verlieren würde, der hat die Rechnung ohne die Disziplin "Freestyle" gemacht: Hier werden akrobatische Elemente wie Radschläge,



Handstände und gar Salti in die Choreographie integriert. Während die Freestyle-Darbietungen von einer Jury bewertet werden, geht es beim Speed-Wettbewerb ums Tempo. Demgegenüber ist in Team-Wettkämpfen Synchronität Trumpf.

Reinhardt zufolge sei Ropeskipping "eine moderne Sportart, die erst im Kommen ist". Und zugleich ist es eine, die Kreativität viel Raum biete: "Oft fragen mich die Skipper, ob sie einen selbst erfundenen Sprung machen dürfen", erzählt die Trainerin. "Ja", antworte sie dann. "Warum denn nicht?"





Vorstellungsgespräch: Ropeskipping

Name Ropeskipping beziehungsweise Seilspringen Fakt

Ursprünge des Sportgeräts reichen ins 17. Jahrhundert zurück

Einsteigermodelle gibt es bereits ab sechs Euro Preis

Plus überall durchführbar, wirkt ästhetisch, vielseitiger als vermutet

Minus Spektrum an Sportlern ist jung-feminin, also recht einseitig Bringt in jedem Fall Abwechslung ins Auf- und Abwärmen, Fazit für alles Weitere scheint eine Portion Faszination notwendig.



 \mathbf{I} n dieser Kategorie wollen wir uns ganz ohne Scheuklappen in der Landschaft von Sport, Fitness und Erlebnis umblicken: lesenswerte Bücher, sehenswerte Filme, verrückte Rekorde, ausgefallene Wettkämpfe oder beeindruckende Persönlichkeiten – an dieser Stelle soll stets etwas Besonderes im Mittelpunkt stehen. Zugleich können Sie in dieser Kategorie selbst aktiv werden (mehr dazu finden Sie auf Seite 21). Das Thema dieser Ausgabe: Was Ropeskipping so facettenreich macht und warum Skikes an Salatschüsseln erinnern.

Aufgrund ihrer vielfältigen Kulturen werden die Vereinigten Staaten von Amerika gerne als Salatschüssel bezeichnet. Diese Metapher, das ist gewiss, lässt sich problemlos auch auf das Trendsportgerät "Skikes" übertragen. Schließlich enthält dieses Fortbewegungsmittel Komponenten der unterschiedlichsten Sportarten: Skikes sehen aus wie ganz kurze Abfahrtskier, besitzen allerdings Räder. Man benutzt Stöcker wie beim Skilanglauf, fährt jedoch nicht in Loipen. Der Bewegungsablauf erinnert ans Inliner fahren - doch auch abseits befestigter Straßen kommt man voran. Bei Skikes, die seit 2006 serienmäßig vom Marktführer für Crossskates vertrieben werden, handelt es sich also um einen Salat-Mix mit den verschiedensten Zutaten.

"Auf Skikes benötigt man Koordination. Erfahrungen im Ski oder Inliner fahren sind sicherlich von Vorteil."

Stefan Heider hat Skikes getestet

"Skikes sind einfach aufgebaut: vorne ein Rad, hinten ein zweites, verbunden durch einen Haltemechanismus. Man schlüpft einfach mit normalen Schuhen hinein - und schon kann man losskaten", verrät Stefan Heider. Der 45-Jährige hat das trendige Fortbewegungsmittel im Rahmen des personal sports "Cross-Sport-Winterworkshops Querbeet" getestet.

Ihm zufolge benötige man auf Skikes eine ausgeprägte Koordinationsfähigkeit. "Wenn man schon mal Ski oder Inliner gefahren ist, ist das sicherlich von Vorteil", sagt Heider.



"Gewöhnungsbedürftig" sei der Bewegungsablauf vor allen Dingen deshalb, "weil Skikes eben rollen, und nicht rutschen". Aus diesem Grund ist ein Übersetzen in den Kurven wie beim Schlittschuhlaufen kaum möglich; statt dessen ist bei raschen Richtungswechseln schnelles Umsetzen gefordert. Geschwindigkeit nimmt man nicht zuletzt über die langen Stöcker auf.

Dass Skikes rollen und nicht rutschen, bringt in Kombination mit der luftgefüllten Bereifung aber auch einen Vorteil mit sich: Man kann auch Wald- und Wanderwege befahren.

Positiv ist ferner, dass sich dank integrierter Bremsen sogar Abfahrten meistern lassen – und aus Heiders ganz persönlicher Sicht, dass ein Muskelkater am Tag nach der Belastung ausgeblieben ist.

Skikes sind insgesamt nicht nur sehr vielseitig, sondern auch vielseitig einsetzbar: als Sommervariante des Skilanglaufs, als Fortbewegungsmittel, für eine "Wanderung auf Rollen" oder als Sportgerät zur Ausbelastung. Dass es auf den Skikes sogar Wettkämpfe im Stile eines Sommer-Biathlons gibt, das verleiht dem Salat-Mix die Extra-Würzung.

Vorstellungsgespräch: Crossskates ("Skikes")

Name Crossskates aus dem Hause "Skikes"

Fakt der Name entspringt der Kombination der Worte "Ski" + "Bike"

Preis je nach Modell ab etwa 200 Euro (inklusive Stöcker)

Plus ausdauerbetonter und gelenkschonender Ganzkörpersport

Minus gewisse Grundkosten zum Einstieg, technisch, frostuntauglich

Fazit Holt zwar nicht den alpinen Schnee in die Region, ermöglicht aber einen facettenreichen sommerlichen Skilanglauf.



Faustformeln für die Pulsbereiche?

Interaktive Serie: Trainingsmythen unter der Lupe

Was wäre unser geliebter Sport nur ohne all die Fachsimpeleien, die er hervorruft? Der Fettverbrennungspuls, 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 Aufschluss darüber geben, welche Mythen wahr sind – beziehungsweise, falls nicht, wie sie geboren wurden. Damit sind Sie, liebe Leserinnen und Leser, in Zukunft nicht nur für Ihren Wettkampf optimal gewappnet, sondern auch für Wortgefechte mit ihren Trainingskollegen. Die Frage dieser Ausgabe: "Lassen sich Maximalpuls und Trainingsbereiche mit Formeln berechnen?"

Sie halten sich wacker – und fast jeder Sportler kennt sie: Faustformeln zur Bestimmung der maximalen Herzschlagfrequenz. Man nehme – je nach Formel – eine Zahl zwischen 210 und 230, subtrahiere das Lebensalter in Jahren, und schon soll man ihn angeblich erhalten: einen Richtwert für den Maximalpuls. Präzisere Rechnungen berücksichtigen immerhin auch Einflussfaktoren wie das Geschlecht. Aber dennoch haben alle Formeln eines gemeinsam: Sie sind äußerst ungenau.

Experten haben demzufolge Recht, wenn sie beim Schlagwort "Pulsschlag-Faustformel" intervenieren, um zu erklären, dass diese zur Berechnung des Maximalpulsschlags schlichtweg nicht ausreichen. Selbiges gilt folglich auch für die Bestimmung des optimalen Trainingspulses. Einer der anschaulichsten Gründe dafür, dass Berechnungsformeln schlichtweg keine exakten Werte liefern können, ist der folgende: Zwar nimmt die maximale Pulsfrequenz nachweislich mit zunehmendem Alter ab - im Gegensatz zu Berechnungsergebnissen geschieht dies aber nicht in linearer

Ferner sind für den Maximalpuls neben dem Alter auch ganz andere Faktoren wie Gesundheitszustand, Konstitution, Aktivitätsgrad, Art der Belastung, Geschlecht sowie nicht zuletzt auch der persönliche Wille entscheidend. Es ist augenscheinlich, dass simple Formeln nicht all diese Faktoren berücksichtigen können. Entsprechend schlüssig er-

"Faustformeln sind (unabhängig von ihrer Berechnung) nicht in der Lage, die optimale individuelle Trainingsherzfrequenz zu ermitteln."

Prof. Dr. Zimmermann und Dr. Vobejda in "Bestimmung der MKHF"



scheint die Quintessenz der Bielefelder Wissenschaftler Zimmermann und Vobejda: "Faustformeln sind – unabhängig von ihrer Berechnung – nicht in der Lage, die optimale individuelle Trainingsherzfrequenz zu ermitteln."

Unrecht haben vermeintliche Experten demgegenüber, wenn sie behaupten, dass die Berechnungsmethoden an den Haaren herbeigezogen wären. Denn in Wahrheit spiegeln die meisten Formeln tatsächlich die Realität wider. Sie fußen allerdings auf hohen Datensätzen und geben den Durchschnittswert etlicher Einzelfallauswertungen wider. Und genau dort liegt das Problem für den Einzelnen: Schließlich ist ein spezifischer Sportler niemals der Mittelwert einer großen Masse. Mit den Faustformeln verhält es sich also – um ein überspitztes Beispiel zu liefern - in etwa so, als würde man die durchschnittliche Größe aller Menschen ermitteln, um darauf aufbauend für jeden Erdenbürger Sport-Kleidung in exakt dieser Durchschnittsgröße zu schneidern. Profi-Basketballspieler

sich mühevoll in sein Wettkampf-Outfit zwängen müsste, während den Bambini-Läufern ihre Trikots bis über die Knie reichen würden, fände keine Beachtung.

Immerhin seien Faustformeln, so der allgemeine Tenor, zumindest für weniger ambitionierte Sportler eine gute Orientierung. Schließlich gehe es für sie beim Sporttreiben im Gegensatz zu Profis weniger um die Leistung (und schon gar nicht um die Existenz), sondern vornehmlich um Spaß. Mit obigem Beispiel im Hinterkopf steht jedoch eines außer Frage: Macht es nicht deutlich mehr Spaß, sich im individuell maßgeschneiderten statt im unpassenden Outfit auf Stadtlauf oder Halbmarathon vorzubereiten?

Folglich erscheint es auf sämtlichen Leistungsniveaus nötig, in puncto "Faustformeln" Vorsicht walten zu lassen. Denn wie Untersuchungen ergeben haben, weichen berechnete Werte um bis zu 30 Schläge von tatsächlichen Werten ab. Wobei das Praxis-Problem vor allem in der Unkenntnis besteht, welcher Kategorie man angehört.



"Glauben Sie keiner Faustformel! 220 minus Lebensalter geteilt durch die Dioptrinstärke der Brille mal die Anzahl der Kinder – weder diese noch irgendeine andere Faustformel ist hundertprozentig richtig."

Dr. Strunz in "Forever Young"

Am validesten und effektivsten ist vermutlich ohnehin leistungsgesteuertes Training, das auch bei personal sports präferiert und angeboten wird. Falls Sie sich dennoch dazu entschließen, pulsgesteuert zu trainieren, so sollten Sie nicht auf Faustformeln hören, sondern Maximalpuls oder Dauerleistungsgrenze über ein Testverfahren bestimmen. Einen Überblick über valide Testmethoden finden Sie auf Seite 20.

Haben Sie Maximalpuls oder Dauerleistunggrenze bestimmt, so können Sie Ihre individuellen Trainingsbereiche ermitteln. Diese sind für die Trainingsgestaltung deshalb so bedeutsam, weil (wie Alexander Natter in "Perfektes Radsporttraining" unterstreicht) "für die Trainingsqualität sowohl die richtige Dosierung als auch die richtige Intensität von entscheidender Bedeu-

Trainingsbereich	% (der IAS)	% (MaxPuls)
Regeneration	< 70 %	< 60 %
Grundlagenausdauer I	70-83 %	60-73 %
Grundlagenausdauer II	84-95 %	74-84 %
Wettkampfspezifisch	> 95 %	85-100 %

tung ist". Womöglich klärt sich genau an dieser Stelle endgültig auf, wie der Mythos von der Trainingspuls-Berechnung geboren wurde: Schließlich lassen sich anhand eines validen Wertes für Maximalpuls oder Dauerleistungsgrenze tatsächlich die Trainingsbereiche berechnen, weil sie jeweils einem bestimmten Prozentsatz des auf valide Weise bestimmten Wertes entsprechen. Eine grobe Übersichtstabelle für die Berechnung der Trainingsbereiche gibt es obenstehend. Wobei zu beachten ist, dass Anzahl, Namen, und die Frequenzspektren nicht nur von Sportart zu Sportart variieren, sondern auch von Autor zu Autor.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Rechenformeln zur Ermittlung der maximalen Herzschlagfrequenz nicht geeignet sind. Der geringe praktische Wert resultiert aus der Tatsache, dass die Formeln auf Mittelwerte großer Gruppen zurückgehen. Es ist bloß die logische Konsequenz, dass die adäquate Bestimmung der Trainingsbereiche anhand dieser Formeln ebenso wenig möglich ist. Diese Art der Berechnung genügt vor allem deshalb nicht den Ansprüchen des einzelnen Sportlers, weil sie niemals alle Faktoren berücksichtigen kann, welche Sportler - und damit auch deren individuelle Herzfrequenzen voneinander unterscheidet.

Vermutlich besteht die grundsätzliche Idee hinter Pulsschlag-Faustformeln in dem menschlichen Bestreben, komplizierte und facettenreiche Sachverhalte auf etwas Simples herunter zu brechen. Folglich steht für die ungenauen Faustformeln eines zu befürchten: Sie werden sich wacker halten...



Nachschlag-Seiten

Trainingspulsberechnung | Konzentrationsübungen

est

Festablauf

Auswertung

Maximalpulstest

Der Maximalpuls, also die Pulsschlagfrequenz im Augenblick der absoluten Ausbelastung, wird gemessen, um die Trainingspulsbereiche zu bestimmen.

Unmittelbar nach einem ein Kilometer langen Lauf, der am Leistungslimit (inklusive einer Temposteigerung 250 Meter vor dem Ziel sowie einem finalen Sprint) absolviert wird, wird der Pulsschlag gemessen.

Dem gemessenen Wert fügen Sie im Anschluss fünf Pulsschläge hinzu, um Ihren individuellen Maximalpuls zu erhalten.

simpel, schnell
enorm anstrengend, sehr hohe
Willenskraft nötig,
zum Teil ungenau

Dauerleistungstest

Die Dauerleistungsgrenze bildet den Pulsbereich, der bei gleichmäßiger Belastung gerade noch für eine Stunde toleriert werden

Auf flachem Untergrund wird ein gleichmäßiger (aber maximal schneller) einstündiger Dauerlauf durchgeführt. Auch etwas kürzere Läufe oder der Durchschnittspuls eines 10-Kilometer-Wettkampfes liefern einen Anhaltspunkt.

Mit dem Durchschnittspuls erhalten Sie einen guten Wert für die Dauerleistungsgrenze (= Individuelle Anaerobe Schwelle).

relativ schnell sehr anstrengend, setzt ein geschultes Gefühl für das richtige Pacing voraus Max. Konst. HF

Durch Testläufe von je 45 Minuten bei konstanter Pulsschlagfrequenz nähert man sich der MKH (Maximalen Konstanten Herzfrequenz) an.

Bei konstanter Frequenz von 170 Pulsschlägen pro Minute laufen Sie 45 Minuten. Halten Sie durch, erhöhen Sie die Frequenz beim nächsten Mal (zunächst in Zehnerschritten); falls nicht, reduzieren Sie sie.

Die Pulsfrequenz, bei welcher Sie die Belastung gerade noch aushalten konnten, bildet Ihre Individuelle Anaerobe Schwelle.

leicht durchführbar v.a. überschwellig anstrengend, hohe

Anforderungen an

Zeit und Motivation

Warum sollte man die Trainingspulsbereiche ermitteln?

Weil die Kenntnis über die individuellen Pulsfrequenzbereiche dabei helfen kann, das Training zielsetzungsadäquat mit der optimalen Intensität durchzuführen.

Was gilt es bei der Testdurchführung zu beachten?

Der intensive Test sollte in Auf- und Abwärmphase eingebettet werden; zudem sollten Sie gesund und ausgeruht sein. Um exakte Ergebnisse zu erhalten, kann es sinnvoll sein, den Test mehrmals zu durchlaufen.

Auf welche Weise lassen sich anhand der ermittelten Werte die Pulsbereiche bestimmen?

Haben Sie Ihren Maximalpuls oder die Dauerleistungsgrenze, die auch als Individuelle Anaerobe Schwelle (IAS), Maximale Konstante Herzfrequenz, als Maximales Laktat-Steady-State oder Laktatumschlagpunkt bezeichnet wird, ermittelt, so können Sie mit Hilfe der Übersichtstabelle auf Seite 19 Ihre individuellen Trainingsbereiche berechnen.

Wie ernst sollten Pulswerte prinzipiell genommen werden?

Machen Sie sich keinesfalls zur Marionette Ihrer Pulsuhr! Schließlich hängt die Schlagfrequenz von der Sportart sowie einer Vielzahl weiterer Faktoren ab und unterliegt zeitlicher Verzögerung. Nutzen Sie die Werte zur Orientierung, vertrauen Sie aber auch Ihrem Körpergefühl.

Die Berechnung der Pulsbereiche über Faustformeln haben wir auf den beiden vorangegangenen Seiten als Mythos entlarvt. Weil wir aber nicht nur die Ideen Anderer verteufeln, sondern auch Lösungen präsentieren wollen, stellen wir Ihnen auf dieser Seite drei Testverfahren vor, mit denen Sie Ihre individuellen Trainingspulsbereiche valide bestimmen können. Ganz im Gegensatz zu kostspieligen und komplizierten Labortests sind die dargebotenen Methoden simpel und kostenlos. Und exakter als jede Faustformel sind sie allemal.

Rechterhand beantworten wir Ihnen zudem Fragen, die in Bezug auf die Interpretation des Tests relevant sind. Dass das pulsorientierte Training allerdings nicht zwangsläufig das Non-Plus-Ultra und möglicherweise leistungsgesteuertes Training vorzuziehen ist, dürfte in unseren Ausführungen bereits angeklungen sein.





Übungen: Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Wie wir in der Serie zum Mentaltraining verdeutlicht haben, gibt es viele Wege, mit denen sich Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern lassen: Einerseits können Sie vor Wettkämpfen eine kurze Besinnungsphase einführen, um Ihren Fokus auf das Event zu richten. Andererseits haben wir Sie mit der Anker-Technik vertraut gemacht, bei der sie Ihre Gedanken mit Hilfe eines speziellen Schlagwortes auf das Wesentliche richten können. Zu guter Letzt haben wir darauf verwiesen, dass es Übungen gibt, mit denen sich die Konzentrationsregulation verbessern lässt. Nachfolgend wollen wir exemplarisch einige solcher Übungen beschreiben. Dass Konzentrationstraining schier unbegrenzten Raum für Variationen sowie für die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades bie-

- 1) Zählen Sie von 200 rückwärts (zum Beispiel in Siebener-Schritten), ohne dabei gedanklich abzu-
- 2) Schnuppern Sie in Methoden wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung hinein.
- 3) Denken Sie an einen bekannten Ort, an ein Objekt, oder an das Gesicht einer Person. Tun Sie dies eine halbe Minute lang. Wann immer Sie merken, dass Ihre Gedanken sich abwenden, nennen Sie ihr Ankerwort und richten Sie ihren Fokus erneut auf das Wesentliche. 4) Markieren Sie mit einem Stift jedes "e" auf einer halben Seite aus-

gedruckten Papiers. Probieren Sie dies im Wettstreit mit einem Gegner; indem Sie nur zählen statt zu markieren; nur dann zählen, wenn das "e" der einzige Vokal im Wort



Vie gelingt es uns, auch inner-halb dieses Magazins unserem grundsätzlichen Anspruch gerecht zu werden? Unserem Anspruch, Sie persönlich anzusprechen?

Diese Frage haben wir uns während der Produktion des ersten personal-sports-Magazins oft gestellt. Schließlich ist es alles andere als trivial, über ein Massenmedium auch jeden Einzelnen zu erreichen. Inzwischen glauben wir, dass es uns gelungen ist, unser Anliegen umzusetzen. Zum einen, weil wir in diesem Magazin grundsätzlich all das beleuchten, was für Ihr persönliches Sporttreiben von Interesse und Relevanz ist. Zum anderen dank unserem stark praxisorientierten Ansatz. Und zu guter Letzt durch unsere Kategorie "INTERaktiv!". Denn immer dann, wenn Sie am linken unteren Rand das "INTERaktiv-Logo" anstelle des Standardlogos von personal sports entdecken, sind Sie gefordert: Schicken Sie uns Sportmythen, die Sie schon immer geklärt haben wollten. Schicken Sie uns Bereiche des Mentaltrainings, die Sie interessieren. Schicken Sie uns Trainings- und Sportfragen, deren Beantwortung Sie für wichtig halten. Und helfen Sie uns somit, unserem Anspruch auch im personalsports-Magazin gerecht zu werden.

Wollen Sie INTERaktiv werden, Vorschläge oder Kritik äußern, oder eine Frage an uns richten, so senden Sie einfach eine Email an:

holloway@personal-sports.info



Impressum

personal-sports-Magazin

Ausgabe 1, April 2014 Auflage: 7000 Exemplare

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH Mühlbachstraße 7 71522 Backnang

Redaktion und Layout

Timo Holloway holloway@personal-sports.info Philipp Ahlborn (Layout)

Herausgeber

Frieder Uflacker kontakt@personal-sports.info

Fotos

Rainer Holland: S.14 (I.), S.14/15 (m.) Frank Mölders: S.5 (2. v.o.), S.13 (l.) Radoslav Dochev: S. 14 (o. r.) Katrin Kunze, Timo Holloway

Hinweis

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

Gründung: PERSONAL SPORTS | Charity

Fahren im Team und für das Projekt

Sport treiben und damit zugleich Gutes tun: Das ist die Idee, die hinter einem völlig neuartigen Projekt von personal sports steckt. In Kooperation mit der ideengebenden Anwaltskanzlei SBZW wird im Jahr 2014 erstmals ein Charity-Team auf die Beine gestellt, das unter anderem an der Tour d'Energie teilneh-

Team ps

Team

Tea

Wer profitiert von dem Projekt?

Der Verein "gegen-missbrauch", der satzungsgemäß das Ziel verfolgt, "der körperlichen, seelischen und sexuellen Gewalt an Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken". Sein Hauptanliegen ist die "Förderung des Schutzes von Heranwachsenden". Der Verein mit Sitz in Göttingen sieht sich als notwendige Ergänzung zum bestehenden Hilfsangebot.

men wird. Ziel ist es, durch Spenden den Verein "gegen-missbrauch" zu unterstützen, eine Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, die Opfer von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt sind.

"Kinder sind die schwächsten Glieder unserer Gesellschaft – und in der juristischen Arbeit kommt für uns eine Brisanz zum Vorschein, die die Förderung dieses Vereins als besonders geeignet erscheinen lässt", erklärt Hasso Werk von der Kanzlei SBZW. Sein persönliches Ziel für das Projekt hat der passionierte Radsportler klar definiert: "Wenn der Verein gegen-missbrauch durch das Charity-Team bekannter wird, und wir am Ende 3000 Euro übergeben können, wäre das großartig."

Um diesen Betrag zu generieren, wird unter anderem im Zielbereich der Tour d'Energie eine Spendenbox bereitstehen. Auch bei weiteren Wettkämpfen im Ausdauersport will PERSONAL SPORTS | Charity an den Start gehen, um auf das Team und vor allem auf die Idee, die hinter ihm steht, aufmerksam zu machen.

"Und vielleicht", blickt Werk in die Zukunft, "ist das Projekt ja zugleich eine Initialzündung dafür, in den kommenden Jahren weitere Einrichtungen zu unterstützen." Schließlich sei die Sponsorenakquise überaus positiv verlaufen: Nach nur einem Tag standen alle Partner fest, die das exklusive Trikot zieren werden. Neben SBZW sind dies das Diagnostische Brustzentrum sowie das Nephrologische Zentrum Göttingen, der Automobilclub von Deutschland und das faktor-Magazin. So konnten die Jerseys für die fast 20 Fahrer/innen unmittelbar in Auftrag gegeben werden. Aus Sicht der Anwaltskanzlei sei die Projektkooperation sehr attraktiv. Schließlich ist personal sports regional die nicht nur radsportliche Adresse Nummer eins.

Werk ist sicher, dass alle Team-Fahrer in ihren Wettkämpfen enorm motiviert sein werden: "Es ist natürlich ein gewisser sportlicher Ehrgeiz geweckt: Schließlich fahren wir alle nicht nur für uns, sondern auch für das Projekt", betont er.



Das nächste Magazin von personal sports...



...erhalten Sie im Herbst. In der zweiten Ausgabe werden wir uns erneut interessanten Trainingfragen widmen. Zudem dürfen Sie sich auf eine Reportage aus einem besonderem Blickwinkel sowie auf eine neue Kategorie freuen: Im "Strecken-Check" werden wir Ausdauersportler der Region bitten, ihre Lieblingsstrecke zu präsentieren.

Unsere Herbstausgabe des personalsports-Magazins erhalten Sie mindestens wieder zum kostenlosen Download unter www.personal-sports.info. Bis es so weit ist, bleibt uns zunächst nichts, als Ihnen viel Erfolg und maximalen Spaß für Ihre Wettkämpfe sowie für Ihr Training zu wünschen. Bleiben Sie vor allen Dingen aktiv.

Ihr Team von personal sports





TOUR-ANGEBOT



Q Race RX Flatbar 28" 30-G 105 mix 13 Haibike UD carbon Rahmen matt

open: mo/fr 9.00 -18.00 sa 10.00 - 14.00



ANWALTSKANZLEI "ARKADEN AM GERICHT"

Guter Rat ist die Wurzel Ihres Erfolges



SOBIREY
DR. BODENBURG
ZILIAN
WERK



Rechtsanwalts- und Notariatskanzlei in Göttingen

Berliner Str. 10 • 37073 Göttingen
Tel. (0551) 49707-0 • Fax (0551) 4970777
info@sbzw.de • www.sbzw.de

