personal sports

Magazin

Sportlich. Regional. Interaktiv.

Motiviert im Herbst und Winter

Neu für Sie:

Wissenswertes und Hintergründe zum (regionalen) Sport.

Ausgabe 1/2014
Für Sie kostenlos
personal-sports.info

SEHENSWERT
KONTAKTLINSEN & BRILLEN

OAKLEY RADAR LOCK, die ultimative Sportbrille!

Stell dir dein individuelles Design bei SEHENSWERT zusammen!

SEHENSWERT ist autorisierter Oakley customized Händler

Kontaktlinsenanpassung - Kontaktlinsenpflegemittel - Anpassung von Gleitsicht-Kontaktlinsen - Anpassung von Speziallinsen
Sehtest - Brillen - Sportbrillen - Lesebrillen - Brillengläser für spezielle Anforderungen beim Radfahren, Laufen oder beim Golfen

Jüdenstraße 15 • 37073 Göttingen • Tel.: 0551-820 77 88 • www.sehenswert-goettingen.de

Liebe Leserinnen und Leser!

Manchen Sportlern gelingt es problemlos, anderen hingegen fällt es wirklich schwer. Und zu welcher der beiden Gruppen gehören Sie? Zählen Sie zu jenen Sportlern, denen es im Winter leicht fällt, sich zum Training zu motivieren? Oder können Sie sich bei klirrender Kälte kaum zum Sporttreiben aufraffen?
Tatsächlich ist es alles andere als einfach, das Wintertraining attraktiv und zugleich zweckmäßig zu gestalten. Denn dazu müssen Trainingsprinzipien mit individuellen Erfahrungswerten verknüpft werden, es muss Variation geschaffen werden und Motivation. Wie das gelingen kann und wie Sie motiviert und aktiv durch die kalte Jahreszeit kommen, das soll in der zweiten Ausgabe des personal-sports-Magazins deutlich werden.

Erste Tipps liefert in diesem Zusammenhang bereits der Auftakt dieser Ausgabe – ein Gespräch zum Thema Wintermotivation. Auf der darauf folgenden Doppelseite stellen wir kurz zwei effiziente Sportarten jenseits der Klassiker vor und präsentieren – wie schon in der ersten Ausgabe – natürlich auch dieses Mal einen Terminkalender mit regionalen Sportevents. Schließlich eignen sich Wettkämpfe und Ziele in hervorragender Weise dazu, Motivation zu schöpfen. Nicht ohne Grund ist die Serie zum Mentaltraining dieses Mal der persönlichen Zielsetzung gewidmet.
Motivierend sein dürfte auch der Rückblick auf den diesjährigen Stadtwerke-Volkstriathlon sowie auf den Refratechnik-Zeitfahrcup. Zumal sich die Motivation der beiden Sportler, die im Mittelpunkt der Berichterstattung stehen, regelrecht greifen lässt.

Im Idealfall ist diese zweite Ausgabe des personal-sports-Magazin für Sie nicht nur eine lohnende Lektüre zum regionalen Sport. Sondern zugleich ein Motivator. Und falls Sie irgendwann in den kommenden Monaten, im grauen Herbst oder an einem beißend kalten Wintertag, dieses Magazin zur Hand nehmen, um daraus Motivation für Ihr Sporttreiben zu schöpfen, dann haben wir definitiv unser Ziel erreicht. Ganz in diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine aktive und motivierende Herbst- und Winterzeit.

Ihr Team von personal sports

4 Motivation
Umfrage und 14 praktische Tipps

6 Terminkalender
November bis Mai

8 Zielsetzung
Praxisorientiertes Mentaltraining

10 Viele Sieger
Volkstriathlon

12 Rekordfahrt
Rückblick und Ausblick: Refratechnik-Zeitfahrcup

14 Trainingsterrain
Kerstlingeröderfeld

16 Ausblick
Sportbrillen im Winter: Experten-Gespräch

„Wodurch motiviert ihr euch im Winter?“

Sportler verraten ihre Erfolgsgeheimnisse

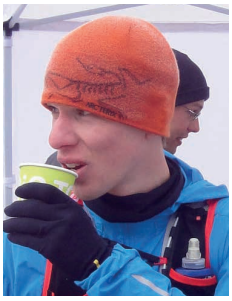
Es ist doch schön, wenn man im Frühjahr nicht eingerostet und mühsam starten muss, sondern ein gewisses Niveau aus dem Winter mitbringt“, sagt Manuela Haverkamp. Die ambitionierte Radfahrerin spricht damit vermutlich vielen Sportlern aus der Seele. Das zur Umsetzung ihrer Aussage notwendige Training hingegen gestaltet sich an manchen Tagen durchaus schwierig. Schließlich ist im rauen Herbst oder tiefsten Winter ein warmer Kakao auf der Couch bisweilen verlockender als ein kräftezehrendes Outdoor-Training. Haverkamp, der Göttinger Läufer Florian Reichert sowie Triathletin und personal-sports-Trainerin Judith Paul schildern im Gespräch, worauf es beim Wintertraining ankommt und wie sie sich in der Kälte zum Sport motivieren.

„Ich laufe einfach gerne – auch und besonders im Winter“, sagt Florian Reichert. Der 32-Jährige empfinde „den Wechsel der Jahreszeiten als etwas sehr Angenehmes und Motivierendes. In den dunklen Monaten finde ich es einfach schön, nach einem langen Lauf oder einem anstrengenden Training nach Hause ins Warme zu kommen“, veranschaulicht Reichert, der in diesem Jahr den Ultramarathon Brocken-Challenge für sich entschied.

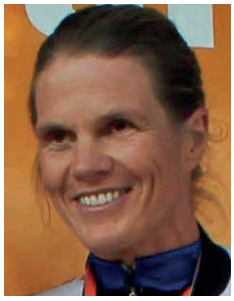
Ganz anders sieht das Judith Paul, amtierende hessische Landesmeisterin im Sprint-Triathlon: „Ich hasse den Winter und empfinde Kälte als reine Körperverletzung. Laufen ist daher für mich draußen die einzige ertragbare Bewegungsform.“ Sporttreiben hält sie grundsätzlich aber für ein Privileg – und das auch im Winter: „Mittlerweile bin ich gedanklich komplett weg gekommen vom Trainieren *müssen*. Vielmehr gehe ich *mir zu Liebe* zum Beispiel 15 Minuten laufen. Wenn ich müde bin, bleibt es bei den 15 Minuten. Wenn es doch Spaß macht, laufe ich eben länger.“ Sie betont: „Man sollte immer mit dem Körper gemeinsam trainieren und nicht gegen ihn.“

Förderlich für die Motivation, das macht Manuela Haverkamp deutlich, ist auch die Variation: „Ich versuche immer, draußen zu trainieren. Und da ist Abwechslung auch mal schön. Statt Rennrad sind das im Winter Laufen und Mountainbiken, aber ich

> *„Die Motivation für wirklich hohe Trainingsumfänge und harte Trainingseinheiten steht und fällt mit den Zielen. Ich brauche einen Grund, warum ich auch bei schlechtem Wetter oder in der Dunkelheit rausgehe und trainiere.“*
>
> Läufer Florian Reichert



> *„Ich versuche immer draußen zu trainieren. Und da ist Abwechslung auch mal schön. Wenn die Wintersportler im Sommer Rad fahren, kann es ja als Radfahrerin im Winter nicht schaden, ebenfalls mal etwas Anderes zu machen.“*
>
> Radfahrerin Manuela Haverkamp



> *„Man sollte immer mit dem Körper gemeinsam trainieren und nicht gegen ihn. Ich gehe ‚mir zu Liebe‘ 15 Minuten laufen. Wenn ich müde bin, bleibt es bei 15 Minuten, wenn es dann doch Spaß macht, laufe ich eben länger.“*
>
> Triathletin Judtith Paul

mache auch Nordic Skating", sagt die Siegerin des diesjährigen Refratechnik-Zeitfahrcups. Das Skating habe den Vorteil, „dass man – im Gegensatz zum Radfahren – keine kalten Hände oder Füße bekommt und mehr Muskelgruppen in Bewegung kommen als beim Radfahren". Außerdem, so Haverkamp, sei es die ideale Vorbereitung auf einen Langlauf-Skiurlaub. „Wenn die Wintersportler im Sommer Rad fahren", sagt sie „dann kann es ja sicher nicht schaden, im Winter als Radfahrerin auch mal etwas Anderes zu machen."

Obwohl die Sportlerin grundsätzlich draußen trainiert, gehe sie im Winter auch ins Fitnessstudio. Das tun auch Paul und Reichert, bei denen in den kalten Monaten vor allem die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur im Vordergrund steht. „Das ist eine Sache, die ich in den Sommermonaten mit den vielen Wettkämpfen häufig vernachlässige", gesteht Reichert.

Ein weiterer Aspekt, dem im Winter eine enorme Bedeutung zukommt, ist die Zielsetzung. Reichert geht gar so weit, zu sagen: „Die Motivation für die wirklich hohen Trainingsumfänge und harten Trainingseinheiten steht und fällt mit den Zielen." Deshalb setze er sich „schon im Herbst kleine Zwischenziele für den Winter". Das könne beispielsweise ein Silvesterlauf sein oder ein Wettkampf im Februar. Entsprechend lautet seine Empfehlung für Kältemuffel: „Setzt euch Ziele! Sie sind das A & O. Ich brauche einen Grund, warum ich auch bei schlechtem Wetter oder in der Dunkelheit rausgehe und trainiere." Reichert zufolge könne die Zielsetzung „bereits ganz klein anfangen: Zum Beispiel beim Feierabendbierchen, das es nicht gibt, wenn ich nicht vorher mindestens 30 Minuten laufen gewesen bin". Ferner sollten aber natürlich auch mittel- und langfristige Ziele Beachtung finden. „Man kann sich Wettkämpfe in der Region als kleine Zwischenziele setzen, um dann langfristig bei einem größeren und wichtigeren Wettkampf gut abzuschneiden", erklärt der passionierte Langstreckenläufer.

> *„Meistens ist das Wetter gar nicht so schlecht, wenn man nur mal vor die Tür gehen würde."*
>
> Radsportlerin Manuela Haverkamp

Haverkamp pflichtet ihm bei: „Klar entsteht ein Teil der Motivation durch die geplanten Wettkämpfe, für die ein gezieltes Wintertraining erforderlich ist." So denke sie sich „bei richtig ungemütlichem Wetter schon mal: Okay, du machst das jetzt, weil du ja im Sommer das und das erreichen willst."

Und was motiviert Haverkamp neben der Zielsetzung und der Trainings-Variation noch? „Wie viel Weihnachtsschokolade man guten Gewissens mehr essen kann", verdeutlicht sie, „oder wie gut man sich fühlt, wenn man an einem grauen Herbstag nach der Trainingsrunde wieder nach Hause kommt. Meistens", sagt sie, „ist das Wetter nämlich gar nicht so schlecht, wenn man nur mal vor die Tür gehen würde."

Lyrik: Der Schweinehund

Den Schweinehund überwindet geschickt // wer neue Sportarten ausprobiert // auf Ziele im Sommer vorausblickt // oder einfach mal drinnen trainiert.

Einheiten spontan verkürzen // ohne dass das Gewissen plagt // oder das Training mit Neuem würzen // wenn Monotonie an der Psyche nagt.

Pflichtgefühl durch Freude ersetzen // völlig neue Strecken entdecken // Naturerfahrungen wertschätzen // und nicht andauernd die Pulsuhr checken.

Sich in neue, tolle Kleidung mummen // mal ´nen Wettkampf zum Spaß einstreuen // lautstark zur Lieblingsmusik mitsummen // oder sich auf's „Bier danach" freuen.

Am besten aber ist im Grunde // nette Trainingspartner zu finden // Selbst hartnäckige Schweinehunde // lassen sich so leicht überwinden.

Motivation für die Kältezeit

Sportarten zum Fitbleiben und Testen | Terminkalender

An dieser Stelle wollen wir Ihnen zunächst zwei Fitnessprogramme vorstellen, die optimal für die kälteren Monate geeignet sind. Ferner präsentieren wir auf dieser Doppelseite, wie in jedem personal-sports-Magazin, eine Auswahl an interessanten Wettkämpfen und Events in der Region.

Auspowern auf Spielplätzen

Im Sommer sind Spielplätze das Paradies für Kinder, in kalten Monaten mutieren sie zum El Dorado für Ausdauersportler. Schließlich bieten Spielplätze optimale Bedingungen für unterschiedlichste Kraft-, Kraftausdauer- und Koordinationsübungen.
Ob Klimmzüge am Klettergerüst, Strecksprünge im Sandkasten oder ein Geschicklichkeitsparcours: Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Eine Ausdauerkomponente sowie ein automatisches Auf- und Abwärmprogramm erhält die Einheit, in dem An- und Abreise durch einen lockeren Lauf erfolgen.

Bouldern im Kletterzentrum

Wenn man so will, ist Bouldern die Klettervariante für Ausdauersportler. Denn beim Bouldern wird in Absprunghöhe und vorwiegend in der Waagerechten geklettert. Sie können folglich so lang an der Wand bleiben, wie Sie wollen – oder zumindest, so lange Ihre Arme wollen.
Dank Beweglichkeit, Kraft, Kraftausdauer und Körperbeherrschung gelingt es zumindest scheinbar, die Gesetzte der Erdanziehung außer Kraft zu setzen. Dabei spielt Höhenangst, wie bereits angedeutet, keine Rolle. Möglich ist die Sportart im RoXx-Kletterzentrum am Sprangerweg.

Termine:

Im nebenstehenden Terminkalender präsentieren wir Ihnen eine Auswahl an sportlichen Events. Im besonderen hinweisen wollen wir auf das Kurzcamp im Mai sowie auf den Sehenswert-Prolog am 25. April, der den Auftakt zum Refratechnik-Zeitfahrcup bildet. Die Termine von personal sports erkennen Sie jeweils am weißen Pfeil.
Natürlich dient der Terminplan nur zu Orientierungszwecken. Für detaillierte Informationen wie Startzeiten, Teilnahmebedingungen oder Teilnehmerlimitierungen sind die jeweiligen Wettkampfausschreibungen absolut unerlässlich. Für die Wettkämpfe wünschen wir viel Erfolg – und vor allem Motivation.

November

08. Talsperrenlauf
Harz-Talsperrenserie, 3. Lauf
38707 Oktertalsperre
3,5 / 12,5 km
lauefer-team-oker.de

16. Waldlauf
7. Bothfelder Waldlauf
30657 Hannover
2,5 / 5 / 10 km / S / B // W
tus-bothfeld.deinfo

19. ps-Lounge
personal sports-Lounge
Haus des Sports, Göttingen
Referent: Florian Reichert
personal-sports.info

22. Parklauf
See-Park-Lauf / Sektlauf
37581 Bad Gandersheim
4 / 12 km // S // B
gw-gan.de

29. LG-Crosslauf I
Crosslauf am Sportinstitut
37075 Göttingen
5 / 10 km / S
lg-goettingen.de

Dezember

07. Crossrad-Event
Focus-Weser-Ems-Cup
49034 Osnabrück
40 Minuten
radsport-weser-ems.de

13. LG-Crosslauf II
Crosslauf am Kehr
37085 Göttingen
5 / 10 km / S
lg-goettingen.de

20. Winterlauf
Winter-Laufserie, Teil 5
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de

28. Silvesterlauf I
Silvesterlauf
37194 Vernawahlshausen
21/42 km/S//W//I 21/41 km
mtv-vernawahlshausen.de

31. Silvesterlauf II
15. Eichsfelder Silvesterlauf
37136 Bernshausen
5 / 10 km / S // W
eichsfelder-silvesterlauf.de

Januar

03. Winterlauf
Winter-Laufserie, Teil 6
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de

10. LG-Crosslauf III
Crosslauf am Jahnstadion
37083 Göttingen
5 / 10 km / S
lg-goettingen.de

17. O-Lauf
Orientierungslauf-Workshop
37083 Göttingen
zweiteilig, 2. Termin: 24.01.
personal-sports.info

24. Ice-Man MTB
Sechsstündiges MTB-Rennen
36199 Rotenburg a. d Fulda
6 Stunden im 1er/2er/4er-Team
bikedorado.com

31. Abendlauf
Winternachtslauf & Party
37431 Bad Lauterberg
5 / 10 km // W
eventundwerbepartner.de

Februar

11. Aktiv-Messe
abf Fit & Aktiv Messe
30521 Hannover
Sport zum Ansehen & Testen
abf-hannover.de

14. BC-Ultra-Lauf
Brocken-Challenge
von Göttingen zum Brocken
80 km / 1900 hm
brocken-challenge.de

14. Winterlauf
Wolfhagener Winterlaufserie
34466 Ippinghausen
4,2 / 15 km
wila-ippinghausen.de

25. ps-Camp
Trainingscamp Rad/Triathlon
Mallorca
(25./28.02 bis 07.03.)
personal-sports.info

28. Marathonlauf
Bad Salzuflen Marathon
32078 Bad Salzuflen
10 / 18 / 26 / 42 km // W
lc92.de

März

01. Cross-Duathlon
Wolfsburger Cross-Duathlon
38444 Wolfsburg
5,5 / 18 MTB / 5,5 km
crossduathlon-wolfsburg.de

18. Cebit-Run
Lauf durch die Messehallen
30521 Hannover
2,5 / 5 / 7,5 /10 km
cebit-run.de

22. Cross-Lauf
39. Varloser Volks-/Crosslauf
37127 Varlosen
5 / 11,5 km / S / B
varloser-crosslauf.de

22. Flughafen-Run
Lauf rund um den Flughafen
30855 Langenhagen (Hann.)
5 / 10 / 21 km / K // W
airportrun.de

28. Deister-Lauf
Springe-Deister-Marathon
31815 Springe
2 / 10 / 21 / 42 km / S // W
LLG-Springe.de

April

12. TdE-Check
Training für Tour-d´Energie
Haus des Sports, Göttingen
46 / 100 km
personal-sports.info

19. Stadtlauf
Osteroder Altstadtlauf
37520 Osterode
5,5 / 10 km // K
eventundwerbepartner.de

19. MTB-Marathon
Kellerwald-MTB-Rennen
34630 Gilserberg
40 / 80 / 120 km
kellerwald-bikemarathon.de/cms

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

26. Tour d´Energie
Jedermann-Radrennen
37073 Göttingen
46 / 100 km
tourdenergie.de

Mai

08. Kurzcamp
personal-sports-Camp
Göttingen
7./8.-9.05, Infos alsbald auf:
personal-sports.info

03. Frühjahrslauf
Göttinger Frühjahrsvolkslauf
37083 Osterode
5 / 10 km / S / B
goettinger-fruehjahrs-volkslauf.de

16. Osterode-RTF
T.-Riemenschneider-RTF
37520 Osterode-Lasfelde
42 / 78 / 108 / 145 km
tg-lapeka.de

Legende

TRI	Triathlon
EZF	Einzelzeitfahren
MTB	Mountainbiking
RTF	Radtourenfahrt
W	Walking
K	Kinder-Lauf
B	Bambini-Lauf
S	Staffel-Lauf
//	and. Wettkampf

Persönliche Zielsetzung

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: Wie setze ich mir persönlich und sinnvoll Ziele?

Ziele sind im Sport allgegenwärtig: Wir wollen die Ziellinie erreichen, formulieren Wochen-, Wettkampf- und Saisonziele. Und sogar in der Definition von sportlichem Training ist der Begriff verankert: Schließlich meint Training unter anderem, dass die sportliche Betätigung, die wir durchführen, „zielgerichtet" ist.
Dass der Zielsetzung im Sport solch eine immense Bedeutung zukommt, hat durchaus gute Gründe. Denn genau genommen geht es doch immerzu um das Erreichen von Zielen, um ihre Reflexion sowie um das Setzen neuer Ziele – nur, dass diese nicht immer offen ausgesprochen werden. Das fängt bereits auf abstrakter Ebene an, nämlich bei der Frage danach, warum wir überhaupt Sport treiben. Ob der Leistungsgedanke, der Gesundheitsaspekt oder das Erlebnis: Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Gründe, die ihn zum Sporttreiben bewegen.

> *„Wenn wir zunächst wüssten, wohin wir hin wollen und wohin wir neigen, so könnten wir viel besser beurteilen, was genau zu tun ist und wie wir es tun müssen."*
>
> Schachlegende Garry Kasparow

Konkreter werden Ziele dann, wenn sie sich auf Wettkämpfe beziehen. Dann legen wir womöglich Ergebnisse fest, die wir erreichen möchten, wollen einen Platz auf dem Podium ergattern, einen Qualifikationsrang, oder gar einen Titel. Oder wir streben eine eindeutig definierte Leistung wie etwa eine Wettkampfzeit an. All diese Zielsetzungen eignen sich in hervorragender Weise dazu, Motivation zu schöpfen. Denn sie geben uns den Weg vor, treiben uns im Training an und bilden die motivationale Grundlage unseres sportlichen Handelns. Weltklasse-Schwimmer Michael Phelps etwa verdeutlicht: „Bei Schwimmwettkämpfen wollte ich immer schon gewinnen, weil ich das Verlieren hasste. Diesbezüglich hat sich nichts geändert. Allerdings entdeckte ich noch etwas anderes über mich selbst: Ich konnte mich auch durch die Verbesserung meiner Schwimmschläge motivieren, durch neue Rekorde bei Zwischenzeiten und neue Bestmarken. Es gab plötzlich eine unbeschreiblich große Anzahl an Dingen, die mich motivierten, weil sie mir aufzeigten, dass ich besser wurde."
Interessanterweise spricht Phelps damit die drei typischen Zielarten an: Erstens Ergebnisziele, also den Vergleich mit anderen Sportlern („Gewinnen"). Zweitens Leistungsziele, also einen Vergleich mit sich selbst („Bestzeiten"). Und zu guter Letzt Handlungsziele, bei denen ein ganz bestimmter Prozess im Fokus

personal sports
Werden Sie INTERaktiv!

steht, der nicht selten auch positiven Einfluss auf weitere Ziele hat („Verbesserung der Schwimmschläge"). Die Kunst der erfolgreichen Zielsetzung besteht nicht zuletzt darin, Ziele aus allen drei Bereichen für sich festzulegen. Denn so wie auf physischer Ebene verschiedenartige Trainingsreize einen positiven Effekt mit sich bringen, so gilt dies für eine vielseitige Zielsetzung gleichermaßen. Konkret könnte beispielsweise unsere Zielvorgabe lauten: „Ich möchte im Jahr 2015 bei den Landesmeisterschaften im Duathlon unter den ersten Zehn landen (= Ergebnisziel), einen Halbmarathon unter 1:25 Stunden laufen (= Leistungsziel) und mich

> *„Die einzige Person, über die ich mir Gedanken machen kann, bin ich selbst. Wenn ich mich so gut vorbereite wie möglich, meine bestmögliche Zeit schwimme, aber geschlagen werde, so kann ich nichts dagegen tun."*
>
> Schwimm-Star Michael Phelps

im Wechsel vom Laufen auf das Radfahren weiterhin verbessern (= Handlungsziel).

Um eigene Zielsetzungen möglichst konkret zu gestalten, hat es sich einerseits bewährt, Ziele zu verschriftlichen. Andererseits, der so genannten SMART-Regel zu folgen. Diese besagt, dass unsere Vorgaben im Idealfall spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert sind. Das positiv besetzte Wort „SMART" kann zudem insofern interpretiert werden, als Ziele optimistisch formuliert werden sollten.

Unsere Absichten sollten darüber hinaus einen weiteren Anspruch erfüllen: Sie sollten – wie die Überschrift suggeriert – persönlich sein. Was damit gemeint ist? Nun: Greifen wir noch einmal das Duathlon-Beispiel auf und stellen wir uns vor, dass an den Landesmeisterschaften 40 Personen teilnehmen. 20 von ihnen haben sich intensiv auf den Wettkampf vorbereitet und setzen sich dasselbe Ziel wie wir, nämlich mindestens Zehnter zu werden. Natürlich werden schlussendlich nur zehn Starter dieses Ziel erreichen. Womöglich absolvieren wir selbst den Duathlon unseres Lebens, sind schneller als je zuvor – aber werden nur Elfter. Haben wir versagt? Natürlich nicht. Vielmehr haben wir uns ein Ziel gesetzt, dessen Erfüllung nur zum Teil von uns selbst abhängig war. Es leuchtet demzufolge ein, dass wir gut daran tun, uns von den Ergebnissen unserer Gegner unabhängig zu machen. Wobei das auch im Hinblick darauf bedeutsam ist, im Wettkampf vollständig fokussiert zu sein (Vergleich: Mentaltraining zum Thema „Konzentration" im personal-sports-Magazin Nr. 1).

Zweifellos ist es durchaus förderlich, bei ausgewählten Wettkämpfen auch die Konkurrenz in die Zielsetzung mit einzubeziehen. Doch spätestens beim Abgleich zwischen Zielvorgabe und Realität sollten wir uns bewusst sein, dass Ergebnisziele diffuser sind als Leistungs- oder Handlungsziele. Das wird zum Beispiel dann deutlich, wenn wir trotz schwacher Leistung gesiegt oder – wie im Duathlon-Beispiel – trotz starker Leistung unser Ergebnisziel verfehlt haben. Vor allem dann müssen wir uns zu Objektivität zwingen, um falsche Schlussfolgerungen zu vermeiden.

Neben diesem möglichen Trugschluss soll zum Abschluss dieser Einheit auf zwei weitere Irrtümer im Zusammenhang mit der Zielsetzung hingewiesen werden: Der erste besteht darin, dass Ziele stets im Erreichen der bestmöglichen Leistung liegen. Das Gegenteil beweisen vor allem ambitionierte Sportler, denen unbedeutsame Wettkämpfe der Vorbereitung auf Saisonhöhepunkte dienen: Unwichtige Events werden häufig genutzt, um an einer Technik zu feilen, Material zu testen oder eine Taktik zu verinnerlichen.

> *„Das Wichtigste ist eine realistische Zielsetzung. Der Sportler muss zwischen Ziel und Traum unterscheiden."*
>
> Triathlon-Trainer Klaus Ruscher

Der andere Trugschluss bezieht sich auf das Nichterreichen eines Ziels. Denn dies wird zwar gemeinhin als negativ aufgefasst. Genauso gut könnten wir es aber auch als Erfahrungsgewinn und damit als Meilenstein auf dem Weg des persönlichen Fortschritts betrachten. Denn ähnlich wichtig wie der „Tag x" ist die darauf folgende Zeitperiode, weil sowohl dem Scheitern wie auch Erreichen eines Ziels grundsätzlich zunächst einmal eine Sinnkrise zur Folge hat: Weil zuvor lange Zeit auf ein Ziel hingearbeitet worden ist, fehlt fortan manchmal der Anreiz für weiteres zielgerichtetes Training. Wie wir dieser Krise am besten begegnen? Am besten natürlich, indem wir neue Ziele generieren, die realistisch und zugleich lohnenswert sind.

Das Wichtigste in der Merkbox

1) Realistische Zielsetzungen wirken motivationsfördernd!

2) Neben Ergebniszielen existieren Leistungs- und Handlungsziele!

3) Es ist zweckmäßig, Ziele aus den drei Bereichen zu kombinieren!

4) Sämtliche Zielsetzungen sollten SMART sein!

5) Die Erfüllung/Nichterfüllung von Ergebniszielen ist kritisch zu sehen!

Übungen finden Sie auf Seite 13

Zahlreiche Sieger beim Volkstriathlon

Nicht nur die Schnellsten sind Gewinner

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.

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. 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.
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. 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.
worauf es bei solchen Ultraläufen ankommt, wollen wir erklären, wie seine formidable Zielzeit zustande gekommen ist. Harz ist, sondern

> *„Der Motor muss natürlich regelmäßig versorgt werden."*
>
> Organisator Frank Kleinsorg verweist auf die Notwendigkeit der Energieversorgung während des Extremrennens

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. 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.
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. an dem Extremrennen stellte Reichert prompt einen neuen Streckenrekord auf. Während der 32-Jährige.

Neu gegründetes Team PERSONAL SPORTS | Charity gewinnt für die gute Sache

Eigentlich gilt für sämtliche Wettbewerbe in allen erdenklichen Sportarten doch dasselbe: Eine Titelverteidigung ist praktisch nie so bedeutsam und so emotional wie der erstmalige Titelgewinn.
Der Staffelsieg beim diesjährigen Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon bildet in diesem Zusammenhang vermutlich eine Ausnahme: Denn zwar hatte das Team von personal sports dort bereits in den Jahren 2012 und 2013 triumphieren können. Die Titelverteidigung durch Oliver Hartz (Schwimmen), Yannick Sinske (Rad) und Julian Sinske (Laufen) in diesem Jahr war aber mindestens ebenso erfreulich wie die Erfolge der Vorjahre.
Schließlich startete das Trio erstmals für das neu gegründete Team PERSONAL SPORTS | Charity und feierte damit einen Sieg für die gute Sache. Ziel des Anfang diesen Jahres ins Leben gerufenen Charity-Teams ist es nämlich, den Verein „gegen missbrauch" zu unterstützen, welcher sich der Förderung des Schutzes von Heranwachsenden widmet und eine Anlaufstelle für Kinder bildet, die Opfer von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt sind.
Durch das Team von personal sports sollen bei regionalen Sportveranstaltungen einerseits Spenden für den Verein generiert, andererseits soll sein Bekanntheitsgrad vergrößert werden.

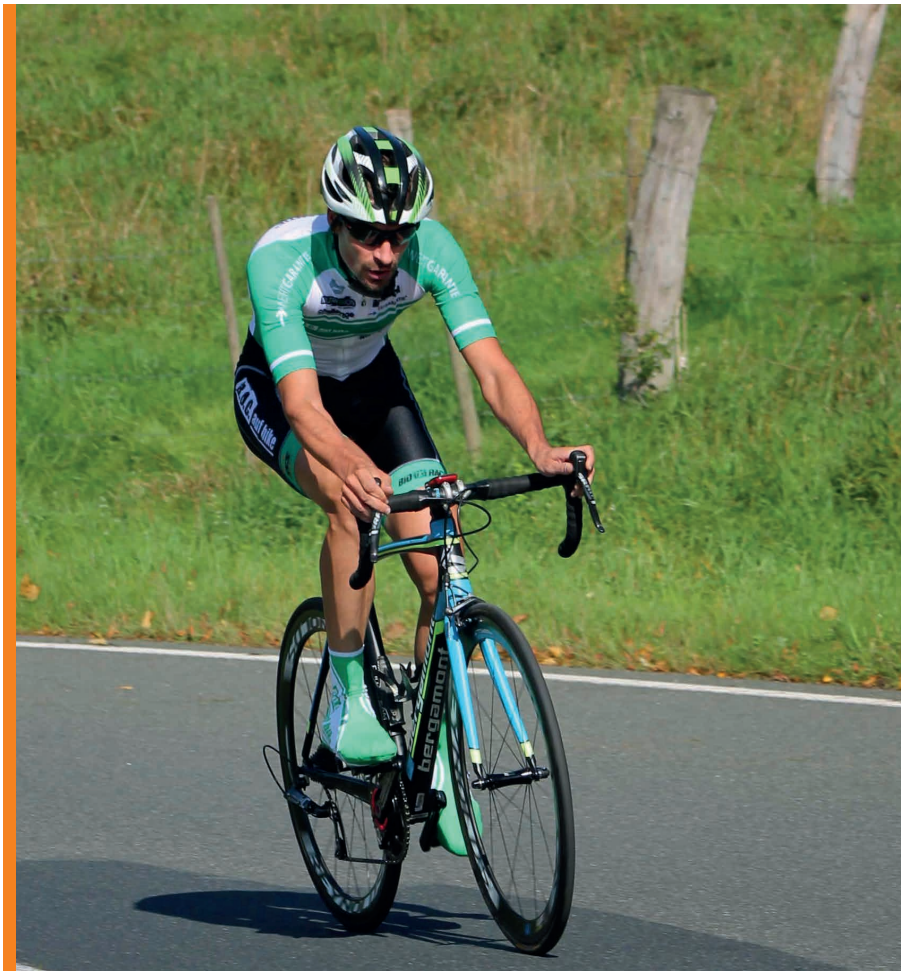
Diese Anliegen wurden in überzeugender Weise umgesetzt. So konnte das persönliche Ziel von Hasso Werk von der ideengebenden Anwaltskanzlei SBZW bereits vor dem Jahreswechsel erreicht werden: „Wenn der Verein gegen missbrauch durch das Charity-Team bekannter wird und wir am Ende 3000 Euro übergeben können, wäre das großartig", hatte er im Frühjahr 2014 gesagt.
Die 3000er-Marke ist inzwischen übertroffen, und auch der Name des Vereins wurde über das Team PERSONAL SPORTS | Charity weit über die Landkreis-Grenzen hinaus getragen: So siegte Frieder Uflacker im Trikot des Charity-Teams beim Jedermannrennen Rund um den Elm in Braunschweig, während Melanie Pfitzner die Frauenwertung der Tour d´Energie für sich entschied. Auch bei vielen weiteren radsportlichen und läuferischen Events waren die orange-weißen Trikots zu sehen.
Bei allem Stolz auf die siegreichen Akteure gebührt natürlich allen Sportler, die beim Volkstriathlon und all den anderen Wettkämpfen im Jahresverlauf für das Team PERSONAL SPORTS | Charity gestartet sind, Dank und Respekt. Das gilt gleichermaßen natürlich für allen Partner des Projekts: Neben SBZW sind dies das Diagnostische Brustzentrum und das Nephrologische Zentrum Göttingen, der Automobilclub von Deutschland und das faktor-Magazin.

gegen-missbrauch e.V.

11:30 Minuten? „Da geht noch was!“

Rückblick auf den Zeitfahrcup | Übungen zur Zielsetzung

Die Jubiläumsauflauge des Refratechnik-Zeitfahrcups stand ganz im Zeichen von Rekorden. Nicht nur, weil bei der zehnten Auflage der Rennserie gleich bei zwei Wettkämpfen eine Rekordteilnehmerzahl vermeldet wurde. Sondern auch, weil am Hemelner Berg die bisherige Bestzeit geknackt werden konnte: In 11:30 Minuten überwand Sebastian Heinrichs die 5,4 Kilometer vom Fährort Hemeln hinauf in den Bramwald und pulverisierte damit geradezu die Bestmarke von Christoph Fuhrbach, der im Jahr zuvor 11:53 Minuten benötigt hatte.
Während Heinrichs im unten stehenden Interview auf seine Rekordfahrt zurückblickt, blicken wir schon einmal auf die elfte Auflage des Refratechnik-Zeitfahrcups voraus: Den Auftakt bildet auch im Jahr 2015 der Sehenswert-Prolog am 25. April. Am 7. Juni folgt das SBZW-Flachzeitfahren, ehe der Cup am 13. September mit Oelles Bergzeitfahren in Hemeln seinen traditionellen Abschluss finden wird.



Oelle's

Herzlichen Glückwunsch, Herr Heinrichs, zum Erfolg bei Oelles Bergzeitfahren in Hemeln. Was bedeutet Ihnen mehr: der Tagessieg oder die neue Bestzeit?

„Ich freue mich sehr über den Tagessieg. Dass dabei der Streckenrekord geknackt wurde, ist natürlich das Sahnehäubchen auf einem perfekten Tag. Es ist immer etwas Besonderes, einen Rekord inne zu haben – aber bekanntlich ist nichts für die Ewigkeit...“

Haben Sie für das 5,4 Kilometer lange Bergzeitfahren speziell trainiert?

„Ein besonderes Vorbereitungsprogramm habe ich nicht absolviert. Jedoch standen im September noch flache Zeitfahren auf meinem Rennplan, sodass mir dieses Training auch beim Bergzeitfahren in Hemeln zugute kam. Den Anstieg kannte ich noch von früher, ich bin ihn damals während meiner Studiumszeit in Hann. Münden des Öfteren gefahren.“

Wie würden Sie den Hemelner Berg charakterisieren?

„Den Anstieg hinauf zum Bramwald würde ich als gleichmäßigen Rollerberg bezeichnen. Mental schwierig fand ich den Abschnitt nach der letzten Kehre: Der zieht sich ewig bis ins Ziel, zumal man da schon ziemlich im roten Bereich ist.“

Wie waren die Wetterbedingungen während der Rekordfahrt?

„Das Wetter war am Wettkampftag gut. Vom Start in Hemeln bis zum Wald war der Wind aber schon deutlich spürbar.“

Was glauben Sie, welche Zielzeit für Sie persönlich in Hemeln noch möglich sein wird?

„Über mögliche Streckenzeiten in der Zukunft zu spekulieren ist natürlich immer schwierig. Aber ich denke, die 11:30 Minuten sind nicht das Ende der Fahnenstange. Da geht noch was!“

Bedeutet das, wir werden Sie bei Oelles Bergzeitfahren 2015 am 13. September erneut in Aktion erleben, weil Sie versuchen werden, Ihre eigene Bestmarke zu verbessern?

„Wenn es meine Rennplanung im nächsten Jahr zulässt, werde ich selbstverständlich versuchen, meinen Titel zu verteidigen. Vielleicht dann ja sogar mit einer neuen Bestzeit.“

Vielen Dank für das Interview.

Übungen: Persönliche und realistische Zielsetzung

Haben Sie noch die SMART-Regel der Zielsetzung vor Augen? Richtig: Ziele, die wir uns setzen, sollten spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert sein. Die konkreten Fragestellungen der SMART-Regel sind dementsprechend: Wie lautet das konkret definierte Ziel? Welche Parameter stehen zur Verfügung, um meinen Fortschritt nachzuvollziehen? Akzeptiere ich das Ziel und stehe ich voll und ganz hinter ihm? Ist das Ziel erreichbar? Ist für das Ziel ein zeitlicher Rahmen festgelegt? Dieser SMART-Regel sowie weiteren Facetten der Zielsetzung widmen sich die nebenstehenden Übungen. Viel Erfolg bei dem ersten Schritt zum persönlichen Erfolg: der Formulierung persönlicher Ziele.

1) Blicken Sie auf Ihre Ziele des vergangenen Jahres zurück. Haben sie der SMART-Regel entsprochen? Und haben Sie sich eher Ergebnis-, Leistungs- oder Handlungsziele gesetzt?
2) Welche Ihrer Ziele haben Sie erreicht, welche verfehlt? Worauf führen Sie dies jeweils zurück? Auf die Taktik, Technik, Physis, auf soziale, persönliche oder psychische Faktoren, auf Gegner? Betreiben Sie Ursachenforschung, so objektiv wie möglich!
3) Notieren Sie sich drei sportliche Ziele für das Jahr 2015. Eines davon sollte sich auf ein Ergebnis beziehen, eines auf eine Leistung und eines auf eine Handlung. Beachten Sie dabei in jedem Fall die SMART-Regel.

personal sports

Werden Sie INTERaktiv!

Wie gelingt es uns, auch innerhalb dieses Magazins unserem grundsätzlichen Anspruch gerecht zu werden? Unserem Anspruch, Sie persönlich anzusprechen?

Diese Frage haben wir uns vor allem vor der Produktion des allerersten personal-sports-Magazins gestellt. Schließlich ist es alles andere als trivial, über ein Massenmedium auch jeden Einzelnen zu erreichen. Wir glauben nun, 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 personal-sports-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 2, November 2014
Auflage: 1000 Exemplare

Redaktion und Layout
Timo Holloway
holloway@personal-sports.info
Philipp Ahlborn (Grafik S. 14/15)

Quellen
Fotos: Katrin Kunze (1), Shutterstock, Sehenswert, Timo Holloway
Text: Informationen S. 13 aus: Das Waldblatt (hrsg. Stadt Göttingen)

Druck
Flyeralarm GmbH
Alfred-Nobel-Straße
97080 Würzburg

Herausgeber
Frieder Uflacker
kontakt@personal-sports.info

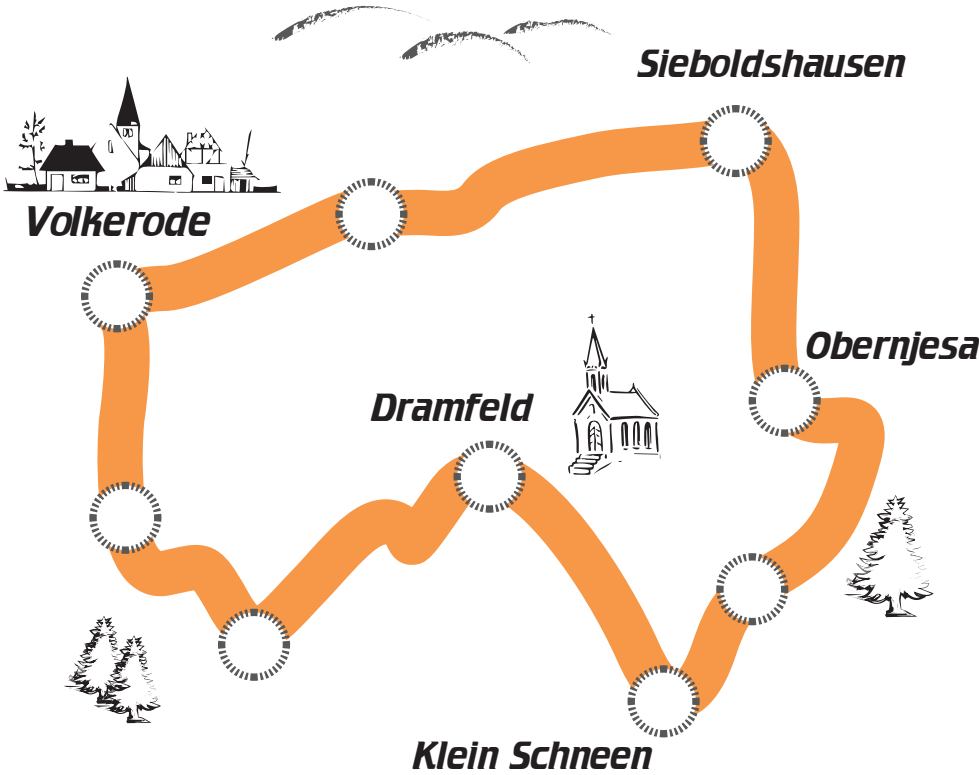
Hinweis
Es ist untersagt, Inhalte dieses Magazins ganz oder in Teilen ohne Genehmigung zu kopieren, zu veröffentlichen oder anderweitig zu nutzen.

Göttinger Trainingsterrain

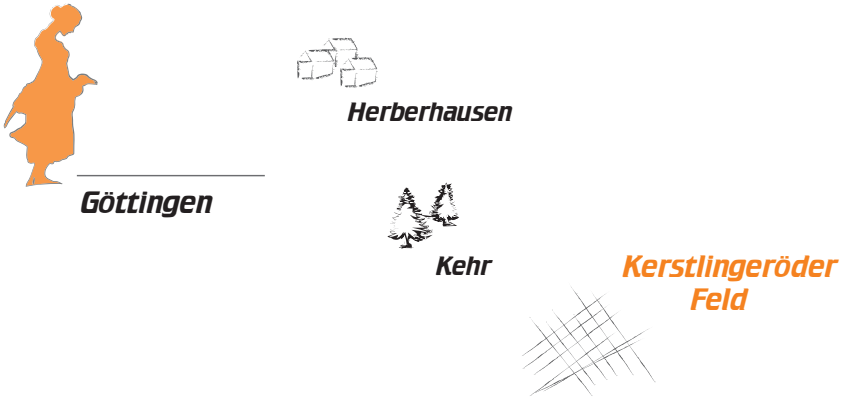
Kerstlingeröder Feld | Rennradrunde bei Dramfeld

Schon der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe hat es gewusst: „Warum in die Ferne Schweifen?", fragte er. „Sieh: Das Gute liegt so nahe." Ob er mit dieser Aussage auf das vielseitige Göttinger Trainingsterrain Bezug nehmen wollte, darf zwar bezweifelt werden. Außer Frage steht aber nichtsdestotrotz, dass die Region nur so wimmelt vor Trainingsorten und Trainingsstrecken, die eine Bestätigung für Goethes Ausspruch liefern würden. In dieser Serie, die wir Ihnen jeweils im Winter präsentieren wollen, werden wir einige Orte vorstellen.

Sie bietet ein welliges Streckenprofil mit relativ wenig Verkehr, eine leichte Abfahrt mit der Chance auf mit muskelkrafterzeugte Höchstgeschwindigkeiten – und sie liegt direkt im Südwesten Göttingens: Die knapp 14 Kilometer lange und im Uhrzeigersinn gefahrene Rennrad-Runde, die von Volkerode nach Sieboldshausen, Obernjesa, Klein Schneen und dann über Dramfeld wieder zurück nach Volkerode führt. Das Training auf einer Runde zu absolvieren, bietet vielfältig Vorteile. Eine Auswahl: Sie können ganz spontan – entscheiden, wie viele Runden und Kilometer Sie fahren wollen. Sie kommen schnell wieder nach Hause, was auch bei unverhofften Wetterumschwüngen ein Segen sein kann. Eine Runde ist der perfekte Gradmesser: Aufgrund der im Grundsatz ausgeglichenen Windverhältnissen lassen sich auf einem Rundkurs das aktuelle Leistungsnieveau sowie die Entwicklung im Ver-



personal sports
Werden Sie INTERaktiv!



Das Kerstlingeröder Feld wirkt wie eine überdimensionale Bühne. Wie eine Schauspielbühne, deren Scheinwerfer die Sonne ist. Denn die mehr als 1000 Hektar große Lichtung im Göttinger Stadtwald wird vor allem durch Sonnenstrahlen so richtig in Szene gesetzt. Ganz gleich, ob im Sommer, Herbst oder Winter: Immer wieder sind hier Licht- und Schattenspiele sowie malerische Sonnenuntergänge zu beobachten.
Zu einem wirklich idyllischen Plätzchen für Ausflug oder Sporttreibwird das Kerstlingeröder Feld, das von vielen Anhöhen und Senken durchzogen ist, aber auch durch seine Artenvielfalt an Pflanzen und Tieren. Vor allem sind auf der großen und unter Naturschutz stehenden Freifläche seltene Vogel-, Fledermaus- und Schmetterlingsarten beheimatet.
Die von Bäumen zu allen Seiten hin geschlossene Großlichtung ist ein Zeugnis der Vergangenheit: Der ursprüngliche Wald wurde bereits im 13. Jahrhundert gerodet, um Ackerfläche zu schaffen.
Heute wiederum ist das Feld nicht nur ein Naherholungsgebiet der Göttinger – sondern auch ein Mekka für verschiedenste Sportarten: Ob Mountainbike, Laufschuhe oder Wanderstiefel – auf dem Kerstlingeröder Feld kommen viele Ausdauersportler auf ihre Kosten. Vom Stadtzentrum Göttingens ist die Offenlandfläche nur etwa sechs Kilometer entfernt – allerdings auch einige Höhenmeter.
Dringend empfehlenswert ist ein Besuch des Feldes in der Winterzeit. Entweder knackt dann der Schnee unter Ihren Winterschuhen. Oder Sie nutzen auf Langlaufskiern die standesgemäß präparierten Loipen. Ganz gleich, ob Skifahren, Joggen, Mountainbiken oder ein entspannter Spaziergang: Die Schauspielbühne gehört Ihnen!

Geschichsträchtiger Ort

Das Kerstlingeröder Feld ist nicht nur ein Paradies für eine Vielzahl verschiedenster Tier- und Pflanzenarten. Sondern zugleich ein Geschichtsbuch. Das wird vor allem mitten im Zentrum der großen Freifläche deutlich, wo ein Relikt vergangener Tage die Blicke auf sich zieht: eine Ruine.
Obwohl das Gemäuer inzwischen stellenweise von Pflanzen überwuchert ist, lässt sich der Grundriss eines ehemaligen Gutshofes noch klar erkennen. Er wurde im Jahr 1750 erbaut. Die Geschichte des Kerstlingröder Feldes reicht aber viel weiter zurück.
Seine Geburtsstunde hatte das Feld nämlich bereits zwischen dem 11. und 13 Jahrhundert, als wegen des Bevölkerungswachstums der Wald gerodet worden war, um neue Ackerfläche zu schaffen. Um 1300 wurde ein Dorf gegründet, das 1410 jedoch wieder aufgegeben wurde, weil der Wasserbedarf durch das kleine Stillgewässer nicht mehr gedeckt werden konnte.
Das kurz darauf dokumentierte Gutshaus brannte mitsamt seiner Kapelle zwar im Dreißigjährigen Krieg nieder, Ersteres wurde jedoch um 1750 wieder errichtet. Dass von den Häusern heutzutage nur noch die unteren Mauern zu sehen sind, das liegt an der jüngeren Geschichte: Ab 1926 ging das Kerstlingeröder Feld als Übungsgelände an das Militär über. Erst seit 1992 ist der Weg für die Natur frei, das Gebiet zurückzuerobern.

„Sportbrillen sind auch für Läufer wichtig“

Gespräch: Experten-Tipps zum Augenschutz im Winter

Im Winter ohne Brille Outdoorsport zu betreiben – das ist für Robert Mergenthal kaum vorstellbar. Der Inhaber des Göttinger Optikerfachgeschäfts Sehenswert, das sich unter anderem auf Sportbrillen spezialisiert hat, erklärt im Gespräch, welche Bedeutung der Sportbrille in der kalten Jahreszeit zukommt.

Fast jeder Sportler kennt es: Im Winter beginnt die Sportbrille zu beschlagen. Wie lässt sich das vermeiden, Herr Mergenthal?

„Die Qualität der Brille ist ausschlaggebend. Hochwertige Brillen haben eine Anti-Beschlag-Beschichtung. Der zweite wichtige Aspekt ist das Design der Brille – denn davon hängt ab, was für ein Luftstrom sich hinter den Gläsern bildet. Die Passform ist also entscheidend. Im Optimalfall trage ich beim Radfahren eine andere Brille als beim Laufen – unter anderem wegen der ganz unterschiedlichen Luftzirkulation.“

Auch beim Laufen ist eine Sportbrille zu empfehlen?

„Sie ist für Läufer fast genau so wichtig wie für Radfahrer und ein Schutzfaktor gegen die UV-Strahlung der Sonne sowie gegen die Kälte. Eine Brille verhindert, dass das Auge anfängt zu tränen oder wir ständig blinzeln müssen. Zu guter Letzt hilft sie – zum Beispiel beim Waldlauf – gegen Aufgewirbeltes vom Boden oder gegen Äste.“

Wodurch zeichnen sich qualitativ hochwertige Brillen aus?

„Hochwertige Brillen haben, erstens, eine Anti-Schmutz-Beschichtung, die dafür sorgt, dass Schmutz sich leichter entfernen lässt. Ein Beispiel: Ich kann mir auch beim Discounter eine Teflon-beschichtete Pfanne kaufen. Aber das ist nichts im Vergleich zu einer Highend-Pfanne, die ich einfach mit einem trockenen Tuch säubern kann.

Der zweite Aspekt ist die optische Qualität, also die Frage, ob es zu optischen Verzerrungen kommt und welchen UV-Schutz die Gläser bieten. Drittens gibt es Unterschiede im Hinblick auf die Bruchsicherheit: Hochwertige Sportbrillen bestehen aus superzähem Material und haben oft keine Schrauben. Der vierte Aspekt wurde bereits genannt: Hochwertige Brillen beschlagen weniger.“

Was ist beim Brillenkauf neben diesen Faktoren noch wichtig?

„Nicht zu empfehlen für Fehlsichtige sind Sportbrillen mit *ClipIn*-Gläsern – das sind Minibrillen, die zwischen der Sportbrillenscheibe und dem Auge eingeclipt werden. Bei diesen Lösungen tritt zum einen das Problem des Beschlagens extrem auf, zum anderen weisen sie in puncto Sicherheit Defizite auf. Ich empfehle ganz klar die Variante Sportbrille & Kontaktlinsen und für Sportler, die Linsen nicht mögen, eine direkte Verglasung der Sportbrille mit Polycarbonat. High-End Hersteller wie Oakley bieten hier perfekte Lösungen an. Für Altersweitsichtige gibt es zudem eine tolle und preiswerte Lösung von SwissEye: eine Sportbrille mit integriertem Leseteil in der Schutzscheibe, damit man den Tacho oder die Pulsuhr – wieder – ablesen kann.“

Gibt es eine preiswerte Brille, die den Ansprüchen des Wintertrainings gerecht wird?

„Empfehlen kann ich die Gardosa Evolution S von Swiss-Eye. Die kauft man sich einmal – und hat dann sehr lange etwas davon.“

Vielen Dank für das Interview.

Leser des personal-sports-Magazins erhalten die Brille Gardosa Evolution S zum Vorteilspreis von 80 statt 99 Euro (und phototrop, oder mit integriertem Leseteil für 100 statt 119 Euro).

SEHENSWERT
KONTAKTLINSEN
www.bikerlinse.de

Das nächste Magazin von personal sports…

…erhalten Sie im Frühjahr 2015. Bis dahin sind Sie womöglich bouldern gewesen, haben sich auf einem Spielplatz verausgabt und ein Leistungs-, Ergebnis- oder Handlungsziel für das Jahr 2015 niedergeschrieben. Es würde uns freuen – schließlich wäre es der beste Beweise dafür, dass wir mit dem personal-sports-Magazin unser Anliegen umsetzen konnten, Ihnen ein klein wenig Motivation für die kalte Jahreszeit zu schenken.

In der dritten Ausgabe des personal-sports-Magazins werden wir einen weiteren Aspekt des Mentaltrainings beleuchten und dem Trainingsmythos des Fettverbrennungspuls´ auf den Zahn fühlen. Bleiben Sie bis dahin – und natürlich auch darüber hinaus – aktiv!

Oelle's bike service

Jüdenstraße 4
37073 Göttingen
Tel.. 0551/3879420

PARTNER:

TOUR D'ENERGIE

göttinger stadtwerke VOLKSTRIATHLON

OELLE`S-ANGEBOT

Normalpreis
~~74,95 Euro~~

Angebotspreis
49,00 Euro
[so lange der Vorrat reicht!]

ABUS S-Force pro Race – In den Farben Race/Red und Race/Blue

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

Ihr Markenjuwelier in Göttingen

Tamaris® · Fossil · Tommy Hilfiger · Diesel · Boss · Bruno Banani · Marc Jacobs · s.Oliver · Pandora · Esprit · DKNY · Emporio Armani · Charm Club Thomas Sabo · Skagen · Rebel of town

10% Rabatt
auf Ihren Einkauf
GOLD eins*
UHREN * SCHMUCK

Groner Straße 41 • 37073 Göttingen
So funktionierts:
Coupon ausschneiden und beim bezahlen an der Kasse vorlegen.
Coupon kann nicht in Verbindung mit anderen Vorteilen kombiniert werden.

www.goldeins.de

Anwaltskanzlei
„Arkaden am Gericht“

Guter Rat ist die Wurzel Ihres Erfolges

Sobirey
Dr. Bodenburg
Zilian
Werk

SBZW

Rechtsanwalts- und Notariatskanzlei in Göttingen

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

personal sports

Zeitfahrcup:
Sa: 25.04. Prolog
So. 07.06. Rosdorf
So: 13.09. Hemeln
für jedermann