

# personal sports

# Magazin

Sportlich. Regional. Interaktiv.



*In Form kommen...*

6



**Volkslauf**

8



**Startschuss**

12



**RELAX**



SPYR CYCLES – Individueller Laufradbau | Himmelsruh 32 | 37085 Göttingen



# **L**auf *Frank Neumann's* **Line**

**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**

**Ladenöffnungszeiten:**  
Mo.-Fr.: 10.00 bis 13.00 Uhr  
und 15.00 bis 18.30 Uhr  
Sa.: 10.00 bis 14.00 Uhr,  
und nach Vereinbarung

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

## Liebe Leserinnen und Leser!

Sind wir nicht alle auf der permanenten Suche? Auf der Suche nach unserer persönlichen Form? Ob die Strandfigur, allgemeine Fitness oder die erfolgreiche Teilnahme an einem sportlichen Wettkampf: In der Regel hat jeder ein Motiv, um aktiv zu werden – und aktiv zu bleiben. Wengleich natürlich oft genug ein stressiger Alltag, Demotivation oder einer von vielen anderen Faktoren verhindern, dass wir tatsächlich in die Form kommen, die wir uns wünschen.

In dieser dritten Ausgabe des personal-sports-Magazins wollen wir aufzeigen, dass das Leitthema „in Form kommen“ enorm vielfältig interpretiert werden kann: Denn wir können auf physischer Ebene in Form kommen ebenso wie auf psychischer. Wir können uns unmittelbar vor einem Wettbewerb bereit machen oder schon viele Wochen zuvor. Und natürlich können wir auch im Anschluss an ein Event danach streben, unsere Frische wiederzuerlangen.

Während wir zum Einstieg dieser Ausgabe auf das personal-sports-Trainingslager auf Mallorca zurückblicken, folgt eine Reportage zum Vorbereitungskurs des Frühjahrs-Volkslaufs. Um die Strandfigur – oder zumindest um mögliche Wege dorthin – geht es in unserer Kategorie „Trainingsmythen“. Nämlich ganz konkret um die Behauptung, man solle langsam laufen, um viel Körperfett zu verbrennen. Der Bereich des Mentaltrainings ist einem Thema gewidmet, dem viele Sportler vor dem Startschuss ihres Wettstreits ausgesetzt sind: Nervosität. Auch hier gilt es, in Form zu kommen – nämlich auf psychischer Ebene!

Es wird deutlich, dass der Begriff „Form“ weitaus mehr in sich begreift als das reine Training. Stets im Hinterkopf zu behalten ist bei der Suche nach der persönlichen Form der Faktor Regeneration: Bei allem Sport, allen Zielen und allen Ansprüchen müssen Körper und Geist ausreichend Zeit zur Erholung haben. Wir können Ihnen garantieren: Nur so erreichen Sie Ihre persönliche Bestform. Dabei wünschen wir Ihnen die notwendige Geduld und bestmöglichen Erfolg – ganz gleich, ob Sie nach einer kräftigen oder schlanken Körperform streben, oder nach einer anderen, in der Sie sich wohlfühlen.

Ihr Team von personal sports

## 4 Mallorca-Camp

Das Trainingslager auf der Balearen-Insel in Bildern



## 6 Frühjahrs-Volkslauf

Einblick: Trainingskurs



## 8 Nervosität?

Praxisorientiertes  
Mentaltraining

## 12 Neuheit: RELAX

Marianne Pecher

## 14 3.333 Euro

Spende für Verein  
„gegen-missbrauch“



## 16 Fettverbrennungspuls

Sportmythos unter der Lupe



## 18 Rekordfahrt

Jens Behrendt nimmt  
immer an der TdE teil

# Auf Mallorca in Form kommen

## RadSPORTler und Triathleten beim Camp aktiv



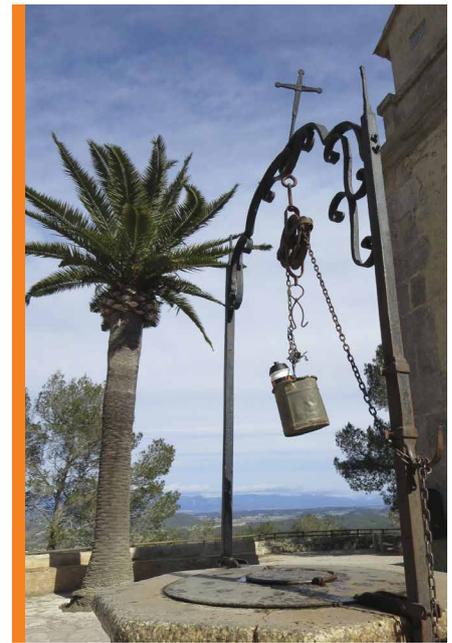
Herausfordernde Anstiege, male-  
rische Ausblicke, eine ländliche  
Idylle und angenehmes Klima: Es  
hat gute Gründe, dass im Frühjahr  
unzählige Sportler und Sportlerin-  
nen fast schon standesgemäß zum  
Trainingslager nach Mallorca pil-  
gern. Die Mandelblüte erleben, am  
Strand joggen oder auf Marktplät-  
zen Cappuccino schlürfen. Mallorca  
vereint schlichtweg optimale Train-  
ingsbedingungen mit Urlaubsflair.  
Auch das Team von personal sports  
bietet auf der Baleareninsel seit drei  
Jahren ein Camp für RadSPORTler  
und Triathleten an. Das radsportliche  
Angebot in drei Leistungsgrup-  
pen (Performance, Sport, Fun) wird  
ergänzt durch morgendliche Warm-  
ups, Mobilisations- und Stabilisati-  
onsübungen, durch Regenerations-  
maßnahmen wie Massagen oder  
Muskelentspannung, durch Vorträge  
und Diskussionen – und natürlich  
durch die Fachsimpel- und Klönerei  
der Teilnehmenden untereinander.  
Eines ist dabei ganz gewiss: Wäh-  
rend des Trainingscamps in Form zu  
kommen, das ergibt sich praktisch  
von selbst. Schließlich steht nicht  
etwa das stumpfe Abspulen von Ki-  
lometern im Fokus, sondern ein ge-  
zieltes und angeleitetes Trainings-



programm: Ob Motoriksequenzen, Bergauffahrten im Wiegetritt, Sprints, Kraftintervalle oder der „belgische Kreisel“: Training gibt es praktisch in allen Varianten. Ausreichend Zeit, sich den schönsten Plätzen der Insel hinzugeben, bleibt trotz allen Trainingsinhalts natürlich immer. So auch in diesem Jahr: Sei es die Bucht Porto Cristo im Osten der Insel (Foto unten links), die berühmte Serpentinstraße Sa Calobra im hohen Norden (Foto unten rechts), oder einer der vielen angenehm schmalen Radwege.

Im Sporthotel absolvieren die ganz Eifrigen im Anschluss an den Radsport noch Einheiten im Schwimmbecken. Aber auch alle anderen suchen das kühle Nass: Der kalte Pool wird nämlich alltäglich in das umfunktioniert, was bei Profisportlern die Eistonne ist.

Obwohl es im personal-sports-Camp fast schon Tradition hat, war das Einzelzeitfahren in diesem Jahr ganz außergewöhnlich: Bei enormem Nordwind musste mächtig gestrampelt werden, so dass die 8,2 Kilometer lange Strecke zu einer gefühlten Bergauffahrt avancierte. Böen bliesen den 20 Teilnehmern frontal ins Gesicht, weshalb die Zielzeiten Minuten hinter jenen aus dem Vorjahr lagen. Vielleicht wird es beim Camp im kommenden Jahr, zwischen dem 24. bzw. 27. Februar und 5. März, ja Rückenwind geben...



# „Raus aus der Wohlfühlzone!“

## Vorbereitung auf den Göttinger Frühjahrs-Volkslauf

Die Wege sind nass und glitschig, die Luft ist kalt. Vor einer Stunde hat es geregnet, vor zweien sogar gehagelt. Es herrscht Aprilwetter – und das, obwohl erst Ende März ist. Trotz alledem findet sich am Göttinger Kieselsee ein Grüppchen Sportler ein, um sich auf den Frühjahrs-Volkslauf vorzubereiten. „Ehrlich gesagt hatte ich heute Mittag schon ein bisschen gehofft, dass das Training per Mail abgesagt wird“, gesteht Petra Schmidt in Anbetracht der Bedingungen. Doch am Ende ist die 51-Jährige ebenso wie die anderen Teilnehmer froh, den inneren Schweinehund überwunden und sich zum Training aufgepöppelt zu haben. Schließlich verfolgen sie alle seit Februar dasselbe Ziel: schneller zu werden, fitter zu werden, in Form zu kommen.



Schmidts persönliche Zielsetzung für die fünf Kilometer lange Strecke beim Volkslauf Anfang Mai ist eine Zeit von unter 30 Minuten. Vom Vorbereitungskurs profitiere sie enorm, sagt sie: „Wenn man allein ist, läuft man oftmals in seinem Tritt, in seinem Rhythmus – aber beim Trainingskurs wird man mitgerissen, auch mal schneller zu laufen.“ Astrid Volkwein, die erstmals die zehn Kilometer lange Strecke in Angriff nehmen will, sieht das ganz ähnlich: „So etwas wie Intervalltraining hätte ich ohne diesen Kurs mit Sicherheit nie gemacht. Man muss eben manchmal raus aus der Wohlfühlzone, um sich zu verbessern“, verdeutlicht sie.

Das gilt beim heutigen Wetter im Besonderen. Die fünf Kilometer lange offizielle Strecke steht im Fokus der Einheit. Während die ersten beiden Kilometer gemeinsam gelaufen werden, sucht sich danach jeder sein eigenes Tempo. Bei Björn Baumann ist das ein ziemlich hohes: Der ehemalige Fußballer, der einen Kreuzbandriss erlitten hatte und sich als „Lauf-Neuling“ sieht, zieht mit beachtlichem Tempo davon. Er ist guter Dinge, im Mai sein Ziel von unter 25 Minuten zu erreichen. Denn heute benötigt er für die Strecke, die einmal um den Kieselsee führt und im Jahnstadion endet, nur ein klein wenig mehr.

Sind anfangs in der Gruppe noch die typischen Parolen des Zweifels a la „Warum tue ich das?“ zu hören, so verstummen diese später vollends. Vermutlich auch deshalb, weil die Teilnehmer mit sich selbst beschäf-

**„Am wichtigsten beim Laufen ist es, einen guten Rhythmus zu finden.“**

Teilnehmerin Petra Schmidt

**„Laufen ist eine Ganzkörperbewegung. Fehlt die Stabilität, kommt es zur Stauchung des Oberkörpers, die sich auf die Vortriebskraft auswirkt. Das Laufen wird unökonomisch.“**

Trainer Guido Jonscher

tigt sind: mit ihrem Tempo, aber auch mit dem Umschlängeln der Pfützen. „Am wichtigsten beim Laufen ist es, einen guten Rhythmus zu finden“, weiß Petra Schmidt.

Trainer des zum allerersten Mal durchgeführten Kurses ist Guido Jonscher von personal sports. Er gibt nicht nur taktische Tipps, sondern auch technische. Dank Lauf-ABC und Intervalltraining konnten bereits große Fortschritte erzielt werden: „Insgesamt ist eine deutliche Leistungssteigerung zu erkennen. Die Teilnehmer laufen mit größerer Leichtigkeit, besserer Eigenwahrnehmung ihrer Bewegungen und damit insgesamt einfach schneller“, sagt er – und hat einen Wunsch: „Ich hoffe, dass der Kurs als Aufhänger wahrgenommen wird, damit die Teilnehmer möglichst gesund und sportlich er-

folgreich ins Jahr starten und ihre Freude am Laufen beibehalten, so Jonscher, der im Anschluss an die Laufeinheit noch ein Kräftigungstraining für Rumpf und Oberkörper anleitet. Was das mit dem Laufen zu tun hat? „Laufen ist eine Gesamtkörperbewegung“, erklärt der Sportwissenschaftler, „deshalb sind auch die Koordination und Stabilität enorm wichtig.“ Jeder Läufer benötige Körperspannung. „Fehlt sie, wirkt sich unter anderem die eintretende Stauchung des Oberkörpers negativ auf die Vortriebskraft aus. Laufen wird so schnell unökonomisch und damit ermüdend.“

Am Ende ihres Trainingstages haben die Kursteilnehmer allen Grund dazu, stolz zu sein. Schließlich haben sie dem Wetter getrotzt und einen weiteren Schritt auf dem Weg zu ihrem persönlichen Ziel beim Frühjahrs-Volkslauf im Mai gemeistert. „Vorhin habe ich noch gehärdert. Aber wenn man erst einmal in der Gruppe unterwegs ist, ist alles wunderbar“, sagte zum Abschluss Björn Baumann. Wobei dieser Satz genau genommen von jedem einzelnen der wackeren Läufer hätte stammen können.



### Neues Projekt „S läuft“

Mit der Aktion „S läuft“ beschreiben die Betriebssportgemeinschaft der Sparkasse Göttingen und personal sports Neuland: Die Teilnehmenden erhalten ein Komplettpaket zur Vorbereitung, das neben dem Kurs auch einen Physio-Check bei personal sports sowie eine Stirnlampe von Lauf-Line für dunkle Winterabende beinhaltet. Nach dem erfolgreichen Auftakt wird es 2016 mit Sicherheit eine Wiederholung geben. Information zum Projekt unter:

[www.goettinger-fruehjahrs-volkslauf.de](http://www.goettinger-fruehjahrs-volkslauf.de)



# Nervös vor dem Startschuss?

## Interaktive Serie: Praxisorientiertes Mentaltraining

Mentaltraining – das klingt nach Besessenen, die in der Hinterkammer psychologische Tricks ausarbeiten. Es klingt nach Vollblutprofis, die vor ihrem Wettbewerb minutenlang meditieren. Und möglicherweise klingt es deshalb ziemlich verrückt. Doch die mentale Ebene im Sport umfasst auch ganz andere Facetten: die Zielsetzung etwa, das Selbstbewusstsein, oder die Analyse vergangener Wettkämpfe. Welch enormes – und oftmals unausgeschöpftes – Potential im Mentaltraining schlummert, das soll diese Serie verdeutlichen. Durch Anregungen, Empfehlungen und Übungen möchten wir Sie dazu motivieren, Ihr Mental-Potential vollständig auszuschöpfen. Das Thema dieser Ausgabe: Wie finde ich vor einem Wettkampf die Balance aus Aufregung und Entspannung?

**K**ennen wir dieses Gefühl nicht alle? Die letzten Minuten vor unserem Wettbewerb brechen an. Die Startaufstellung wird eingenommen, unser Puls steigt an. Das gebannte Warten aller Teilnehmer strebt seinem Höhepunkt entgegen. Gleich wird er fallen, der Startschuss, auf den wir so lang gewartet haben. Wir sind gespannt, wir wollen unbedingt, dass es endlich losgeht. Vielleicht zupfen wir unser Dress noch einmal zurecht, nehmen einen Schluck aus der Trinkflasche. Wir hören unser Herz pulsieren, spüren leichten Schweiß an unseren Händen – und können eines kaum verbergen: Wir sind nervös! Dass dem so ist, ist keineswegs überraschend. Schließlich haben wir lange auf das Event hingearbeitet, uns Ziele gesetzt, Entbehrungen auf uns genommen und Vorbereitungen getroffen. Nun soll es losgehen. Gleich fällt der Startschuss.

**„Nervosität und Schmetterlinge sind in Ordnung – sie sind das physische Anzeichen dafür, dass du mental bereit und angespannt bist. Du musst dafür sorgen, dass die Schmetterlinge in Formation fliegen – das ist der Trick.“**

Profifußballer Steve Bull

Auch jetzt gilt es, in Form zu kommen – und zwar vor allem auf mentaler Ebene. Dabei besteht das Ziel nicht darin – wie an vielen Stellen zu hören –, die Nervosität vollständig abzulegen oder sie zu besiegen. Sondern vielmehr darin, der Anspannung zu begegnen, sie zu akzeptieren und zu lernen, mit ihr umzugehen. Denn Anspannung ist per se keineswegs negativ, sondern vielmehr das allerbeste Anzeichen dafür, dass wir bereit sind für die

bevorstehende Aufgabe und dass wir ihr eine Bedeutung beimessen. Leistungshemmend wird die Anspannung erst dann, wenn sie in übertriebenem Maße auftritt, nicht mehr kontrollierbar ist oder in Angst umschlägt. Um es mit den Worten des Fußballers Steve Bull zu sagen: „Nervosität und Schmetterlinge (im Bauch) sind in Ordnung. Du musst aber dafür sorgen, dass die Schmetterlinge in Formation fliegen.“

Stellen wir uns zur Veranschaulichung unsere Gefühlslage vor dem Startschuss eine klassische Tachanzeige im Auto vor: Steht der Pfeil der Anzeige auf Null Stundenkilometern, so sind wir tiefenentspannt. Zeigt der Pfeil hingegen auf die 260, so herrscht maximale Aufregung, vielleicht sogar Furcht vor dem Wettbewerb. Es leuchtet schnell ein, dass weder das eine Extrem noch das andere erstrebenswert ist. Der optimale Zustand liegt



### Ruhe durch Atmung

Es hat einen guten Grund, dass in Methoden wie Yoga der Atmung solch eine gewichtige Rolle beigemessen wird. Allein schon durch bewusst langsames und tiefes Ein- und Ausatmen kann ein Entspannungseffekt herbeigeführt werden. Sehr instruktiv ist das folgende Zitat von Gary Mack, das sich regelrecht als Methode nutzen lässt: „Wenn du nervös oder ängstlich bist, atme Energie ein. Atme Negatives aus. Atme Entspannung ein. Atme Stress aus. Deine Atmung hilft, Muskeln zu entspannen und deinen Kopf frei zu bekommen. Sauerstoff ist Energie: Wenn du deinen Atem anhältst, erzeugst du Druck und ein nervöses Gefühl.“



zwischen diesen beiden Polen: Fokussierung ist nötig, Anspannung, und eben eine leichte Nervosität. Die gute Nachricht ist folgende: So wie wir im Auto die Geschwindigkeit dosieren können, so können wir in gewissem Maße auch den Wert auf unserem Nervositäts-Tachometer regulieren. Die Methoden, die uns

### Ruhe durch Frage-Dialoge

Prozesse, die zu Anspannung oder Angst führen, sind mit Emotionen verknüpft. Wie wäre es also mit möglichst objektiver Ursachenforschung in Form eines inneren Dialogs, um herauszufinden, worauf sich die Nervosität eigentlich exakt begründet? Die Methode hilft, Nervosität zu reduzieren, weil diese oftmals jeglicher Logik entbehrt. Dies wiederum wird bei entsprechenden Fragen und Antworten schnell deutlich.

Warum bin ich nervös? Warum bin ich nervöser als bei einem anderen Event? Habe ich Grund nervös zu sein? Habe ich Angst? Wovor genau habe ich Angst? Ist sie berechtigt? Kann ich sie ablegen?

zu diesem Zweck zur Verfügung stehen, sind vielfältig. Sehr effektiv lässt sich bereits durch die Steuerung der Atmung und der Gedanken eine Psychoregulation erzielen (zwei Möglichkeiten dazu finden sich im großen grauen Kasten). Neigt man dazu, vor Wettkämpfen extrem angespannt zu sein, sind aber auch noch viele andere Mittelchen hilfreich. Etwa die Besinnung auf die eigenen Stärken und der Rückblick auf das durchgeführte Training. Oder die Ritualisierung der Vorbereitungsphase. Hat man für die Anmeldung, das Umziehen, Warm-Up, Essen und Trinken nämlich einen „Fahrplan“ entwickelt, dem man bei jedem einzelnen seiner Events folgt, so schließt man schon einmal eine Ursache für Nervosität aus: Die Angst davor, im Getümmel den Überblick zu verlieren und schlimmstenfalls etwas Relevantes zu vergessen.

**„Bist du nervös oder ängstlich, atme Energie ein. Atme Negatives aus. Atme Entspannung ein. Atme Stress aus.“**

Sportpsychologe Gary Mack

Ferner lässt sich durch eine kurze Einheit am Tag oder am Morgen vor dem Wettkampf – eine so genannte „Vorbelastung“ – Stress abbauen. Stress- und Druckabbau lässt sich auch erreichen, indem man im Saisonverlauf bewusst an mehreren Wettbewerben teilnimmt, um die Erwartungen, die man in ein einzelnes Event setzt, zu senken.

Zum Abschluss lässt sich eines festhalten: Nervosität kennt jeder Sportler. Die Frage ist, wie er ihr begegnet. Es geht schlussendlich also um die Fähigkeit, auch mit Situationen, die unangenehm erscheinen, umzugehen. Oder, wie es im Englischen heißt: „Getting comfortable with being uncomfortable!“

### Das Wichtigste in der Merkbbox

- 1) Nervosität zeigt uns, dass uns eine Sache wichtig ist!
- 2) Nervosität hängt häufig mit Erwartungen und Ansprüchen zusammen!
- 3) Nur zu viel Nervosität oder zu viel Entspannung sind leistungshemmend!
- 4) Es geht also nicht darum, sie zu besiegen, sondern ihr zu begegnen!
- 5) Über die Atmung und Gedanken lässt sich die Nervosität reduzieren!

# Terminkalender zum Aktiv-werden

## Ziel setzen, teilnehmen, Ergebnis notieren

Wir wollen in Form kommen – aber wofür eigentlich? Diese Frage lässt sich mit diesem herausnehmbaren Kalender beantworten. Markieren Sie die Termine, zu denen Sie in Form sein und an denen Sie teilnehmen wollen. Und haben Sie so stets im Blick, was als nächstes anliegt. Explizit hinweisen möchten wir an dieser Stelle auf das Kurzcamp in Göttingen Anfang Mai sowie auf die drei Rennen des Refratechnik-Zeitfahr cups am 25. April, 7. Juni und 13. September. Alle Events von personal sports erkennen Sie wie gewohnt am weißen Pfeil.

**April**

**Mai**

**Juni**

**Juli**

Ab sofort ist unser Terminkalender noch persönlicher: Denn Sie können interaktiv werden. Dabei helfen Ihnen die hellgrauen Kästchen am rechten Rand der Veranstaltungen. Wie das Ganze funktioniert? Ganz einfach: Setzen Sie ein Kreuz in das obere Kästchen mit dem Buchstaben „Z“, wenn Sie einen Wettkampf als Ziel festgelegt haben. Setzen Sie anschließend ein zweites Kreuz in den Kasten mit dem „T“, wenn Sie tatsächlich am Wettkampf teilgenommen haben. Unter dem Schlagwort „Ergebnis/Notiz“ können Sie Ihr Resultat oder eine zusätzliche Information eintragen. Natürlich dient der Plan nur zu Orientierungszwecken. Für detaillierte Informationen wie Startzeiten, Teilnahmebedingungen oder Teilnehmerlimitierungen ist die Durchsicht der Eventinfo unerlässlich.

### 25. Prolog

Sehenswert-Zeitfahren  
37124 Rosdorf  
4,6 km/80 hm  
personal-sports.info  
Ergebnis/Notiz:

### 26. Tour d'Énergie

Jedermannradrennen TdE  
37081 Göttingen  
46/100 km  
tourdenergie.de  
Ergebnis/Notiz:

### 01. Hasenmelker

Hasenmelkerlauf  
37127 Dransfeld  
5/11 km/K/B  
Hasenmelker-Lauf.de  
Ergebnis/Notiz:

### 03. Frühjahrs-Lauf

29. Frühjahrs-Volkslauf  
37083 Göttingen  
2/5/10 km/K/B  
goettinger-fruehjahrs-volkslauf.de  
Ergebnis/Notiz:

### 08. Kurzcamp

Radsport-Trainingscamp  
37083 Göttingen  
Freitag bis Sonntag  
personal-sports.info  
Ergebnis/Notiz:

### 13. Oderpark-Lauf

Oderpark-Seelauf  
37197 Hattorf  
5/12 km/K/B//W  
tv-g-hattorf.de  
Ergebnis/Notiz:

### 17. Sösetal-Fahrt

Sösetal-RTF  
45/74/120/151 km  
37520 Osterode-Förste  
mtvfoerste.de  
Ergebnis/Notiz:

### 19. RR-Kurs

Rennrad-Kurs für Frauen  
37083 Göttingen  
5 Termine, bis zum 16.6.  
personal-sports.info  
Ergebnis/Notiz:

### 30. Sollinglauf

Internationaler Sollinglauf  
37586 Dassel  
5/13/23/30 km/K/B//W  
sollinglauf.de  
Ergebnis/Notiz:

### 31. MTB-Rennen

Schäferwerk MTB-Marathon  
37586 Dassel  
28/42/56 km  
sollinglauf.de  
Ergebnis/Notiz:

### 06. Hilskammlauf

20. Hilskammlauf Delligsen  
31073 Delligsen  
5/10/21 km/B  
delligser-sport-club.de  
Ergebnis/Notiz:

### 07. Zeitfahren

SBZW-Flachzeitfahren  
37124 Rosdorf  
25,5/14 km  
personal-sports.info  
Ergebnis/Notiz:

### 13. 3-Länder-Lauf

Lauf in Arenshausen  
37318 Kirchgandern  
5/13 km/K/B//W  
drei-laender-lauf.com  
Ergebnis/Notiz:

### 20. Vital-Lauf

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

### 20. Kurztriathlon

Schleierbach-Volkstriathlon  
37133 Reiffenhausen  
0,2/10/5 km/K/S  
tsv-reiffenhausen.de  
Ergebnis/Notiz:

### 27. Leinewiesenlauf

Leinewiesenlauf Greene  
37574 Einbeck-Greene  
5/10/21 km/K/B  
greene.de  
Ergebnis/Notiz:

### 27. Solling-RTF

RTF Südniedersachsen  
37154 Northeim  
70/119/160/210 km  
cicli-club-northeim.de  
Ergebnis/Notiz:

### 27. WerraMan

Triathlon in Hessen  
37269 Eschwege  
0,4/21/5 km  
werraman.de  
Ergebnis/Notiz:

### 03. Okertal-Lauf

Rund um die Okertalsperre  
38707 Altenau  
5/10 km/S  
laeufer-team-okere.de  
Ergebnis/Notiz:

### 05. Ahlsburglauf

Dörriger Ahlsburglauf  
37574 Einbeck-Dörrigsen  
5/10/23 km/S/B//W  
vereine-doerrigsen.de  
Ergebnis/Notiz:

### 11. Straßenlauf

Straßenlauf Willershausen  
37589 Kalefeld  
5/10 km  
lg-altes-amt.de  
Ergebnis/Notiz:

### 11. Volkstriathlon

Rhume-Triathlon Northeim  
37154 Northeim  
0,75/20/5 km  
triathlon-northeim.de  
Ergebnis/Notiz:

### 18. Mittelpunktlauf

Krebecker Mittelpunktlauf  
37434 Krebeck  
5/10 km/K/B//W  
djk-krebeck.de  
Ergebnis/Notiz:

### 18. Adlerrunde

Oberharzer RTF Adlerrunde  
38644 Goslar  
75/110/150/225/260 km  
rsv-adler.de  
Ergebnis/Notiz:

### 19. Weser-RTF

Harz-Weser-RTF  
37574 Einbeck  
45/75/112/155 km  
helmuts-fahrrad-seiten.de  
Ergebnis/Notiz:

### 22. Altstadtlauf

Göttinger Altstadtlauf  
37075 Göttingen  
5/10 km/K/B  
lggoettingen.de  
Ergebnis/Notiz:



## August

## September

## Oktober

## November

### 09. Triathlon

12. Fuldataler Triathlon  
34233 Fuldataal  
0,5/25/5,5 km  
tri-team-fuldataal.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 23. Besenbinderlauf

VSSG-Besenbinderlauf  
37176 Sudershausen  
2,5/5,4/11/15 km//W  
vssg-sudershausen.com  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 15. Waldlauftag

Sievershäuser Waldlauftag  
37586 Dassel  
6,5/12/19 km//W  
uu.wedekind@t-online.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 23. Altstadtrennen

Radrennen am Theaterplatz  
37073 Göttingen  
60 km Elite/S/B  
tuspoweende-radsport.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 23. 7-Berge-Fahrt

RTF Sieben Berge  
31157 Sarstedt  
48/75/115/156 km  
tkj-radsport.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 30. Volkstriathlon

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

Z

T

### 30. Südharz-Fahrt

RTF im Südharz  
37431 Bad Lauterberg  
10/18/26/42 km//W  
h.zoubek@gmx.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 06. Um den Elm

Rund um den Elm  
38104 Braunschweig  
70 km  
radsport-triologie.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 12. Altstadtlauf

Mündener Altstadtlauf  
34346 Hannoversch Münden  
5/10/21 km/K/B  
tg1860.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 13. Zeitfahren

Oelles Bergzeitfahren  
34346 Hemeln  
5,4 km/270 hm  
personal-sports.info  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 19. Herkules-Lauf

Herkules-Berglauf  
34131 Kassel  
6,4 km/370 hm  
psvgwkassel.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 20. Volkslauf

Schoninger Volkslauf  
37170 Uslar-Schoningen  
2/6/11/25 km/K/B  
schoninger-volkslauf.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 26. Altstadtlauf

20. Northeimer Stadtlauf  
37154 Northeim  
3/5/10/22 km/K  
triathlon-norheim.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 27. Triathlon

Triathlon-Challenge  
37194 Bodenfelde  
0,75/29/5 km/S/K  
wesertriathlon.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 03. Leinetal-Lauf

Alfelder Leinetal-Lauf  
31061 Alfeld  
6/12/19 km/S/K/B  
lav-alfeld.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 03. Teamzeitfahren

Um den Brelinger Berg  
30900 Brelingen  
51 km-Teamzeitfahren  
radrennen.angaria.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 10. Cross-Tage

Cross-Aktionstage 2015/16  
37083 Göttingen  
10.10. ist der Auftakt  
personal-sports.info  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 11. Sohre-Fahrt

CTF Quer durch die Sohre  
34277 Fuldaabrück  
30/46 km  
rsc-fuldabrueck.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 19. Esellauf

Warzer Crosslauf  
31061 Alfeld-Warzen  
13/6/3/2 km/K//W  
tsv-warzen.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 24. Plesse-Biking

CTF von Wieter bis Plesse  
37154 Northeim  
32/54 km  
cicli-club-norheim.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 25. Volkslauf

Schönhagener Volkslauf  
37170 Schönhagen  
5/9/10/21 km  
tsvschoenhagen.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 31. Talsperrenlauf

Harzer Talsperrenserie I  
38707 Okertalsperre  
5/14 km  
laeufer-team-ok.er.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 07. Talsperrenlauf

Harzer Talsperrenserie II  
38685 Astfeld  
5/14 km  
laeufer-team-ok.er.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 08. Seepark-Lauf

Bad Gandersheimer Volkslauf  
37581 Bad Gandersheim  
2,5/4/12 km/B  
gw-gan.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 14. Talsperrenlauf

Harzer Talsperrenserie III  
37083 Göttingen  
5/15 km  
laeufer-team-ok.er.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 14. Messetag

1. Messe-/Testtag  
37083 Göttingen  
danach: Lounge (s.u.)  
personal-sports.info  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 14. 4. Lounge

4. ps-Lounge  
37083 Göttingen  
Sportlicher Vortrag  
personal-sports.info  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### 22. Marienburglauf

Schloss-Marathon  
31171 Nordstemmen  
21/42 km/S//W  
schloss-marienburg-marathon.de  
Ergebnis/Notiz:

Z

T

### Legende

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



## Neu: RELAX als Belohnung

### Bei Marianne Pecher kommen Körper und Geist in Form

Massagen sind nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für die Psyche“, weiß Marianne Pecher. Ob Wellness- oder Breussmassage, Blackroll, heiße Rolle oder Verhaltenstipps. Ob Arme, Beine oder Oberkörper: Die ausgebildete Physiotherapeutin Pecher, die neu im Team von personal sports ist, bietet die ganze Bandbreite an. Mit ihrem Angebot namens RELAX hilft sie somit ganz gezielt, vor oder nach einem Wettkampf in Form zu kommen – oder Beschwerden langfristig und vor allem ganz gezielt zu bekämpfen.



„Mich reizt die Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu treten und ihnen im Gesundheitsbereich zu helfen“, sagt Pecher. Die gebürtige Weißenfelserin lebt seit 2008 in Göttingen – und hat selbst eine Vielzahl an Sportarten betrieben: „Volleyball, Laufen, Floorball“, zählt sie auf – und betont. „An sich bin ich ein Teamsportler.“ Diese Aussage deckt sich insofern mit ihrem Charakter, als die Mutter zweier Töchter sich selbst als „Familienmensch“ und als „sehr kontaktfreudig“ bezeichnet. All diese Eigenschaften kommen ihr auch beim Massieren zu Gute: „Es ist spannend, mit wem man in Kontakt kommt. Ich bin im-

**„Bei Massagen fährt man nicht nur körperlich herunter, sondern auch psychisch. Man kann ganz bewusst entspannen und damit etwas Gutes für sich tun.“**

Marianne Pecher

mer jemand, der gern zuhört“, sagt die 32-Jährige. Das Bild vom Sportler, der die größten Geheimnisse seinem Masseur anvertraut, scheint sich bei Pecher also einmal mehr zu bestätigen.

Die Physiotherapeutin, die in Halle studiert und auch einen personal-Trainer-Lehrgang absolviert hat, arbeitete in den vergangenen zwei Jahren für eine große Göttinger Firma. Dort massierte sie Angestellte und gab ihnen Tipps zum Alltagsverhalten. Nicht zuletzt aus dieser Tätigkeit reifte Pechers Erkenntnis: „Einmalige Massagen sind zwar eine schöne Sache – aber erst längerfristige Programme haben große Auswirkungen.“

Dass Massagen derzeit allerorten gefragt sind, führt Pecher auf die Kombination von physischen und psychischen Aspekten zurück: „Durch Massagen wird die Durchblutung angeregt, Krämpfen und Muskelkater wird vorgebeugt“, so Pecher. Gleichzeitig könne man

sich ganz bewusst entspannen und etwas Gutes für sich tun (lassen). Pecher sagt: „Womöglich freut man sich schon während der Belastung auf die Massage im Anschluss. Als Belohnung sozusagen, als Bonbon.“ Als optimalen Zeitpunkt für eine Massage empfiehlt sie eine Stunde nach der Belastung: „Erst einmal runterkommen, in Bewegung bleiben, auslaufen und lockern“, sagt Pecher. Neben der klassischen Variante nach dem Sport bietet die Wahlgöttingerin aber auch Massagen für davor, die Breussmassage für den Rücken sowie Wärmeanwendungen an. „Ob man das mag, ist typabhängig. Manche bevorzugen die Kälte“, weiß Pecher, die im selben Atemzug einen Hinweis hinterher schiebt: „Bei Entzündungen ist Wärme fehl am Platz.“

Von Mai bis Oktober wird der Familienmensch nur bedingt einsatzfähig sein, weil weiterer Nachwuchs unterwegs ist. Spätestens dann will und wird sie den „tausenden Massagen“, die sie schon gegeben hat, mit Hingabe weitere hinzufügen.





# ZeitfahrCup

personal sports

Wird es einen neuen Streckenrekord am Hemelner Berg geben? Gibt es erneut einen Teilnehmerrekord beim Sehenswert-Prolog? Und welche Schule sichert sich die erstmals ausgefahrene Schulwertung? Diese Fragen stehen im Fokus bei der nunmehr elften Auflage des Refratechnik-ZeitfahrCups.

Bei insgesamt drei Zeitfahren im Saisonverlauf haben Sie die Chance, um Sekunden zu kämpfen. Oder aber, einfach Spaß zu haben und das Ziel zu erreichen, die vorgegebene Strecke hinter sich zu bringen! Auftakt der Serie ist traditionsgemäß der Sehenswert-Prolog am Vortag der Tour d'Énergie am 25. April. Eine Neuerung auf der 4,6 Kilometer langen Strecke vor den Toren Göttingens ist dabei eine besondere Wertung: Drei Personen von einer Schule mit maximal einer Lehr-

kraft können die Schulwertung für sich entscheiden. Die erfolgreichste Schule erhält ebenso wie die schnellste Frau und der schnellste Mann das Prolog-Siegertrikot.

Auch das SBZW-Flachzeitfahren am 7. Juni bietet Sonderwertungen: Einerseits ist es zugleich die deutsche Feuerwehrmeisterschaft sowie Bestandteil der Göttinger Ausdauer-Serie Gö-Challenge. Andererseits kann neben der Standardstrecke von 25 Kilometern auch die Schnuperdistanz von 14 Kilometern in Angriff genommen werden, auf der Zeitfahrmaterial verboten ist. Den Abschluss des Cups bildet Oelles Bergzeitfahren in Hemeln am 13. September. 270 Höhenmeter sind auf 5,4 Kilometern zu überwinden. Spätestens bei der Siegerehrung werden alle Fragen zum Refratechnik-ZeitfahrCup beantwortet sein.

Werden Sie INTERAKTIV: Haben Sie Fragen zum Training oder anderen sportlichen Bereichen, die Sie interessieren? Dann richten Sie Ihr Anliegen an uns. Auf allen Seiten dieses Magazins, auf denen Sie am unteren linken 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. Nennen Sie uns Bereiche des Mentaltrainings, die Sie interessieren. Oder schicken Sie uns Trainings- und Sportfragen, deren Beantwortung wichtig scheint. Wollen Sie INTERaktiv werden, Vorschläge oder Kritik äußern, so senden Sie einfach eine Email an: [holloway@personal-sports.info](mailto:holloway@personal-sports.info)

## Impressum

### personal-sports-Magazin

Ausgabe 3 | April 2015  
Auflage: 7.500 Exemplare

### Druck

Flyeralarm GmbH  
Alfred-Nobel-Straße  
97080 Würzburg

### Redaktion und Layout

Timo Holloway  
[holloway@personal-sports.info](mailto:holloway@personal-sports.info)

### Herausgeber

Frieder Uflacker  
[kontakt@personal-sports.info](mailto:kontakt@personal-sports.info)

### Quellen

Fotos: Katrin Kunze, Shutterstock, Timo Holloway; Zitat & Tabelle S. 17/18: „Fettverbrennung im Sport: Mythos und Wahrheit“, 2008.

### Hinweis

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

## 3.333 Euro für Verein „gegen-missbrauch“

### Team PERSONAL SPORTS | Charity krönt Saison 2014

Eine Spende von 3.333 Euro: Diese beachtliche Summe kommt dem Verein „gegen-missbrauch“ zu Gute. Das 2014 neu gegründete Team PERSONAL SPORTS | Charity konnte genau diesen Betrag in seiner ersten Saison sammeln – und natürlich gleichzeitig auf die Idee aufmerksam machen, die hinter dem Verein mit Sitz in Göttingen steht: „gegen-missbrauch“ ist nicht zuletzt eine Anlauf- und Beratungsstelle für Personen, die Opfer von sexueller, seelischer oder körperlicher Gewalt sind.

Ingo Fock, der 1. Vorsitzende des Vereins, war von der Spendensumme und der Idee des Teams angezogen: „Wir leben von Spenden und Sponsoren, bekommen keine staatlichen Gelder. Daher danke ich viel-

mals für diese tolle Charity-Aktion“, sagte er.

In der Saison 2014 waren bei den regionalen Sportevents Spenden gesammelt worden, viele Fahrer starteten zudem im Trikot des Charity-Teams. „Es hat einen sehr motivierenden Charakter, im Charity-Trikot zu fahren“, verdeutlicht Radsportler Uwe Helten (Foto). „Zum einen, weil alle im gleichen Trikot starten. Zum anderen, weil man somit durch das Sporttreiben jemandem helfen kann.“ Ihm zufolge existiere „dank des Teams mehr als der Sport allein“. Helten hat 2014 an einem halben Dutzend Wettkämpfen teilgenommen – und kann sich für die Zukunft einen „noch geballteren Auftritt des Teams“ gut vorstellen: „Wenn wir als Gruppe gemeinsam starten, hat das sogar noch mehr Wirkung“, sagt er.



gegen-missbrauch e.V.

*„Das Thema Missbrauch muss unbedingt aus der Dunkelfeldzone in ein gesellschaftliches Hellfeld.“*

Ingo Fock von „gegen-missbrauch“



#### Dank an alle Beteiligten

Die Übergabe der 3.333 Euro fand in der Anwaltskanzlei SBZW statt. Neben diesem ideengebenden Sponsor gilt den weiteren Sponsoren – faktor-Magazin, Automobilclub von Deutschland, Diagnostisches Brustzentrum, Nephrologisches Zentrum Göttingen – unser Dank. Und ebenso natürlich den Sportlern und Spendern. Das Foto zeigt (v.l.n.r.) Ingo Fock, Hasso Werk und Frieder Uflacker.

Ein Teil der Spende von 3.333 Euro ist bereits für ein konkretes Projekt eingeplant: „Wir haben beschlossen, eine Grundschule in Menden zu unterstützen“, verrät Fock. „Diese will im April 53 Viertklässler durch die Aufführung des Theaterpädagogischen Bühnenstücks ´Mein Körper gehört mir´ zu unserem Thema informieren.“

Zu informieren – das ist ganz grundsätzlich auch eine der vier Säulen des Vereins. Die weiteren sind poli-

vorzubeugen, müsste ihm zufolge eine Situation gegeben sein, „in der Täter Angst haben, weil die Opfer die Taten direkt erzählen“.

Während sich Frieder Uflacker, Inhaber von personal sports und selbst für das Team als Sportler in Aktion, freute, mit dem Charity-Projekt „die Möglichkeiten des Sports nutzen zu können“, betrachtete auch Hasso Werk von der Anwaltskanzlei SBZW die erste Saison des Charity-Teams als großen Erfolg: „Unser Fazit fällt



tische Lobbyarbeit, Beratung sowie eine Sensibilisierung in der Öffentlichkeit beziehungsweise in den Medien. „Das Thema Missbrauch muss aus der Dunkelfeldzone. Und zwar nicht in ein Graufeld, sondern in ein gesellschaftliches Hellfeld“, sagt Fock mit Nachdruck. Um Missbrauch

**„Unser Fazit ist rundum positiv. Das Ziel wurde übertroffen – und die Akteure sind mit Begeisterung gestartet.“**

Hasso Werk von der Kanzlei SBZW

rundum positiv aus“, sagte Werk, der Anfang 2014 seine persönliche Vorgabe definiert hatte, 3000 Euro überreichen zu wollen. „Das Ziel wurde übertroffen – und die Akteure, die für das Team gestartet sind, haben das mit großer Begeisterung getan“, sagt er. Dementsprechend überrascht Werks folgende Aussage nicht allzu sehr: „Wir wollen und werden das Ganze fortführen.“

Auch 2015 werden demzufolge die Trikots des Teams PERSONAL SPORTS | Charity bei Sportwettbewerben zu sehen sein.

## Ziel des Teams für 2015

2014 aus der Taufe gehoben, war das Team PERSONAL SPORTS | Charity in seiner ersten Saison direkt überaus erfolgreich. Nein, nicht nur auf sportlicher Ebene, auf der beispielsweise Melanie Pfitzer mit ihrem Altersklassensieg bei der Tour d’Energie für Aufsehen sorgen konnte. Sondern auch aufgrund der erfreulichen Spendensumme. In Anbetracht der positiven Entwicklung rief das Projekt also geradezu nach einer Wiederholung.

2015 besteht das Ziel abermals darin, Spenden zu generieren und Aufmerksamkeit zu schaffen. Profitieren wird von dem Projekt bei diesem Mal die Bürgerstiftung Göttingen. Diese hat sich auf die Fahnen geschrieben, sich für den Rückgang der Kinderarmut in Göttingen stark zu machen und langfristig die Lebensbedingungen der Kinder zu verbessern. Zu diesem Zwecke werden vielfältige praxisorientierte Projekte (zum Beispiel zur Ernährung oder zum sicheren Lesen) angeboten, welche nur durch Spenden gedeckt werden können. Leitspruch der Stiftung, die alljährlich im Sommer das Bürgerfrühstück auf dem Wochenmarkt organisiert, lautet: „Wir investieren in die Zukunft unserer Kinder!“

Wollen Sie das Charity-Team und damit die Bürgerstiftung Göttingen unterstützen? Dazu stehen Ihnen gleich mehrere Wege offen: Privat Spenden sind jederzeit möglich – und wir veredeln die Spende sogar: Ab einer Summe von 25 Euro erhalten Sie eine Urkunde, ab 100 Euro ein Teamtrikot. Gependet werden kann auch bei den regionalen Sportevents, bei denen wir stets ein Sparschwein bereit stellen. Oder wollen Sie genau dort sogar im Trikot des Charity-Teams starten? Wie das möglich ist, erfahren Sie auf unserer Homepage unter: [www.personal-sports.info](http://www.personal-sports.info).

Dort ebenso wie im kommenden personal-sports-Magazin werden wir über die Entwicklungen des Teams PERSONAL SPORTS | Charity berichten. Informationen zur Bürgerstiftung gibt es unter:

[www.buergerstiftung-goettingen.de](http://www.buergerstiftung-goettingen.de)

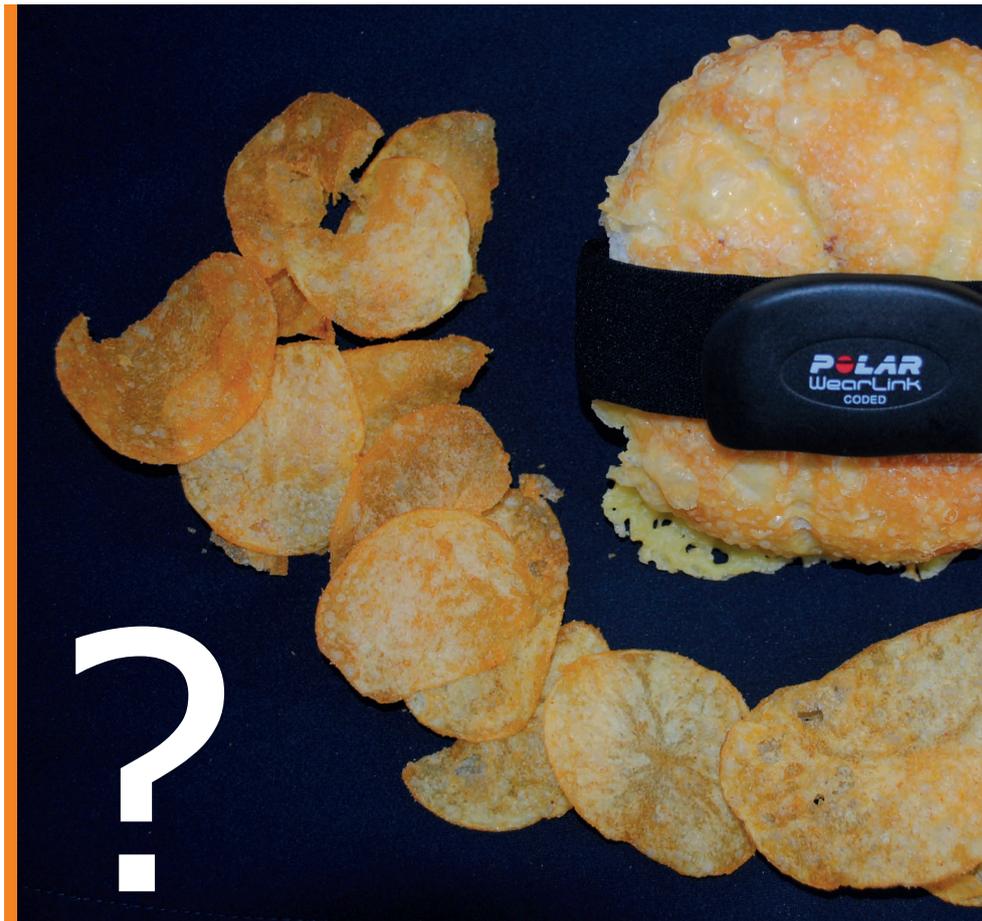
# Lockerer Training zum Fett verbrennen?

## Interaktive Serie: Trainingsmythen unter der Lupe

Was wäre unser geliebter Sport nur ohne all die Fachsimpeleien, die er hervorruft? Faustformeln zur Bestimmung der Pulsbereiche, Aufwärmen gegen Verletzungen, Magnesium gegen Krämpfe: Die Liste der Empfehlungen für das, was Ausdauersportler zu tun und zu lassen haben, ist endlos. Diese Serie soll 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 Ihre Sport-Praxis optimal gewappnet, sondern auch für Wortgefechte mit ihren Trainingskollegen. Die Frage dieser Ausgabe: „Muss ich langsam laufen, um Fett zu verbrennen?“

Wer beim Joggen viel Fett verbrennen will, muss langsam laufen!“, „Die Fettverbrennung setzt erst nach 35 Minuten ein!“ und „Je mehr Fett ich beim Sporttreiben verbrenne, desto mehr nehme ich ab!“. Die Mythen, die sich um das Thema „Fettverbrennung“ ranken, sind enorm vielfältig. Und zugleich vielfältig falsch. Denn ihnen allen liegen Trugschlüsse zu Grunde. Das große Unwissen bei diesem Thema ist beachtlich. Schließlich streben doch so viele Menschen eine Fettreduktion an: Der Profisportler nach den Weihnachtstagen, die Urlauberin auf dem Weg zur Strandfigur, oder der Übergewichtige auf dem Weg zu mehr Lebensqualität. In Form zu kommen ist für sie alle ein großes Anliegen.

Beginnen wir ganz der Reihe nach. Die Energiebereitstellung bei sportlicher Aktivität erfolgt vor allem über zwei Energieträger: über Fette und über Kohlenhydrate. Die Nutzung von Kohlenhydraten ist einerseits enorm attraktiv, weil sehr viel Energie pro Zeiteinheit zur Verfügung gestellt werden kann (= hohe Energieflussrate). Der Nachteil besteht jedoch darin, dass Kohlenhydrate nur in sehr begrenztem Umfang zur Verfügung stehen. Das ist auch der Grund dafür, warum wir während langer und intensiver Belastungen Kohlenhydrate zu uns nehmen müssen. Im Organismus sind nur etwa 2500 Kilokalorien in Form von Kohlenhydraten gespeichert, was in etwa der Menge von fünf Litern Limonade entspricht.



**Es besteht der Irrglaube, man müsse beim Training Fett verbrennen, um abspecken zu können. Dies führt zum unglücklichen, da missverständlichen Begriff 'Fettverbrennungstraining'.**

Dr. Kurt Moosburger

Gegensätzlich verhält es sich beim Fettreservoir unseres Körpers: Dies ist praktisch unerschöpflich, der Nachteil beim Nutzen von Fetten ist aber die relativ geringe Energieflussrate. Pro Zeiteinheit kann also verhältnismäßig nur wenig Energie zur Verfügung gestellt werden. Es erscheint daher mehr als zweck-

Lauftempo	Herzfrequenz	Energieumsatz	Energie aus Fett (%/gesamt)	Energie aus KH (%/gesamt)
Locker	120	500 kcal / h	75 % / 375 kcal	25 % / 125 kcal
Zügiger	150	900 kcal / h	50 % / 450 kcal	50 % / 450 kcal

## Begriffserklärungen

**Körperfettanteil (KFA)** = Angabe, wie viel der Körpermasse aus Fettmasse besteht.

**Fettverbrennung** = Das Zurückgreifen des Körpers auf Fette als Energieträger.

**Fettreduktion** = Verringerung des Körperfettanteils durch eine (leicht!) negative Energiebilanz



mäßig, dass bei Aktivitäten von niedriger Intensität vor allem Fette verstoffwechselt werden. Schließlich können dadurch die wertvollen Kohlenhydrate aufgespart werden. Bei zunehmender Intensität lechzt der Körper natürlich vermehrt auch nach Kohlenhydraten, wobei die Energiebereitstellung fast immer in Mischform, also mit Anteilen aus beiden Energieträgern, erfolgt. Scheint so, als würde dieser kleine Exkurs in die tiefsten Verwinkelungen unseres Organismus den Mythos bestätigen, man müsse langsam joggen, um viel Fett zu

verbrennen. Doch halt: Ein entscheidender Aspekt wurde bislang völlig außer Acht gelassen. Nämlich, dass bei intensiveren Belastungen zwar prozentual betrachtet weniger Fett verstoffwechselt wird als bei lockeren. Absolut betrachtet erfordern hohe Belastungen aber natürlich eine große Energiemenge. Beim intensiven Dauerlauf wird tatsächlich also weitaus mehr Fett verbrannt als bei einer lockeren Jogging-Runde. Die Tabelle auf der linken Seite unten widerlegt anschaulich den Mythos, dass man langsam laufen müsse, um Fett zu verbrennen. Eine Begründung für die Existenz dieses Mythos' scheint es indes zu geben: Es ist enorm fordernd, über lange Zeit hinweg im intensiven Bereich zu trainieren. Im ruhigen Bereich, in dem prozentual viel Fett verbrannt wird, ist dies hingegen durchaus denkbar.

Bleibt eine Frage bestehen, die uns direkt zum zweiten Mythos überleitet: In welchem der beiden Szenarien nimmt man mehr Fettmasse ab? Beim lockeren Jogginglauf oder beim intensiven Dauerlauf? Der Sport- und Ernährungsmediziner Kurt Moosburger gibt Antwort: „Es besteht der Irrglaube, man müsse beim Training Fett verbrennen, um abnehmen zu können“, schreibt er. Dem Mythos „Je mehr Fett ich beim Sporttreiben verbrenne, desto mehr nehme ich ab!“ widerspricht er: „Denn hier wird fälschlicherweise die Fettverbrennung mit dem Fettabbau gleichgesetzt.“ Wie viel Masse man abnimmt, hänge am Ende des Tages aber vielmehr von der Energiebilanz ab als von den genutzten Energieträgern. Wichtig ist, dass das Energiedefizit nicht zu hoch ist, weil dann neben Fettmasse auch viel Muskelmasse verloren geht. Wie hingegen eine gezielte Reduktion des Körperfettanteils aussehen kann, was die Erkenntnisse dieses Beitrags für die Praxis bedeuten und was wiederum ein Fettstoffwechseltraining ist, lesen Sie in der vierten Ausgabe des personal-sports-Magazins.

Ganz nebenbei bemerkt: Die Frage, ob die Fettverbrennung erst nach 35 Minuten einsetzt, können Sie inzwischen selbst beantworten: Denn wie deutlich wurde, ist es weniger von der Dauer als von der Intensität abhängig, auf welche Energieträger unser Organismus zurückgreift.

## Die Futrex-Analyse

Zum Thema Fett und Abnehmen gibt es einen weiteren Mythos, der allenthalben zu hören ist: Dass es beim erfolgreichen Abnehmen um eine „Gewichtsreduktion“ gehe. Genau genommen sollte das aber niemals das Ziel sein. Denn worauf es ankommt, ist – für Sportler wie für Nichtsportler – vor allem eine Reduktion des Körperfettanteils. Dieser lässt sich ebenso wie die übrige Körperzusammensetzung auf unterschiedlichen Wegen ermitteln – am effizientesten mit der so genannten Futrex-Analyse, die auf Infrarotspektroskopie basiert. Denn damit sind die Werte nicht nur schnell ermittelt – sondern im Gegensatz zu jenen, die Fettmesswagen liefern, auch absolut exakt.

Auch wir vom Team personal-sports greifen auf die Futrex-Analyse zurück, um die Anteile von Körperfett, Körperwasser und Muskelprotein für Sie zu bestimmen. Gern können auch Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch machen und Entwicklungen auf dem Weg zu Ihrem Wunsch- beziehungsweise Optimalgewicht nachvollziehen. Sprechen Sie uns dazu einfach direkt an.



# „Heiße Phase beginnt bei uns im Januar“

## Interview mit Jens Behrendt, einem TdE-Rekordhalter

Er ist einer der aktuellen Rekordhalter – und zwar in der Kategorie „Konstanz“: Jens Behrendt nimmt in diesem Jahr zum elften Mal an der Tour d’Energie (TdE) teil. Der 45-Jährige ist seit der ersten Austragung des Jedermannrennens im Jahr 2005, als die Strecke noch eine andere war, immer dabei gewesen. Im Interview blickt er auf die Entwicklung des Rennens und die Entwicklung seiner eigenen Leistungsfähigkeit zurück – und verrät natürlich auch, wie er alljährlich pünktlich zur TdE in Form kommt.

### In welchem Bereich hat sich die Tour d’Energie seit der Erstaustragung am meisten verändert?

„Das Rennen ist sportlicher und professioneller geworden. Früher sind einige Leute mit Bonanza-Rädern gefahren – aber das gibt es nicht mehr.“

### Und bei Ihnen persönlich, gibt es da ebenfalls eine Entwicklung?

„2005 habe ich in der Zeitung vom Rennen gelesen und dann einfach mal aus Spaß mitgemacht. Inzwischen habe ich im Rahmen meiner Möglichkeiten natürlich auch gewissen Ehrgeiz entwickelt. Zumindest möchte ich immer gern vor bestimmten anderen Fahrern landen (*lacht*). Die erste TdE habe ich mit 31 Stundenkilometern im Durchschnitt absolviert, die 2014 mit 37.



Eine Entwicklung ist also zu erkennen. Schön wäre es, in diesem Jahr unter die Besten 200 zu kommen.

### Kein einziges Mal hat eine Verletzung oder Erkältung Ihre Teilnahme verhindert?

Kritisch war nur das Jahr 2010. Da wurde ich ein Vierteljahr vorher an der Bandscheibe operiert und konnte kaum trainieren. Es ging nicht so schnell, aber es ging.

### Wie bringen Sie sich im Idealfall für das Rennen in Form?

„Wir haben in meinem Team, WG wohnen + sparen, eine Trainingsgruppe. In der zweiten Januarwoche fangen wir an, zu fahren, dann beginnt die heiße Phase. Mit dem Team fahren wir zweimal wöchentlich, aber ich versuche, durch weiteres eigenes Training auf vier Einheiten pro Woche zu kommen.“

### Es mag komisch klingen. Aber stellen Sie sich einmal vor, Sie nehmen zum ersten Mal an der Tour teil. Welche Ratschläge wären nun wertvoll?

„Wer noch nie mitgefahren ist, sollte sich am besten am Rand des Fahrerfeldes aufhalten und nicht im Gedränge. Und man sollte nicht zu schnell den ersten Berg hochfahren. A propos Berge: Bergab wird man kein Rennen gewinnen. Man muss sich immer wieder vor Augen führen, dass es egal ist, ob man 380. oder 385. wird. Auch ich muss mich immer wieder zusammenreißen, wenn ich den Helm aufgesetzt habe und im Rennmodus bin.“

### Wie viele TdE-Teilnahmen werden eigentlich noch folgen?

„Realistisch betrachtet werde ich noch einige Jahre Radfahren. Vielleicht sprechen wir ja in 15 Jahren nochmals miteinander...“

### Vielen Dank für das Interview!

## Das nächste Magazin von personal sports...



...erhalten Sie im Herbst 2015. Das Thema lautet dann: die Langstrecke. Und das passt doch optimal zum winterlichen Sporttreiben, wo lange Einheiten und Grundlagenausdauertraining das übliche Mittel der Wahl sind. Ob es Alternativen dazu gibt? Dieser Frage werden wir nachgehen.

Zugleich dürfen Sie sich über einen interessanten Bericht zu einem Langstrecken-Event freuen. Ferner beleuchten wir den praktischen Teil des Trainingsmythos ‘Fettverbrennung’ und einen weiteren Bereich des Mentaltrainings.

Bis es so weit ist, und Sie die vierte Ausgabe des Magazins in den Händen halten, wünschen wir Ihnen Erfolg dabei, Ihre individuelle Form zu erreichen – und zu halten.

**SEHENSWERT**

KONTAKTLINSEN & BRILLEN

Dein Spezialist für Sportoptik



wir sind Sponsor des Göttinger Sports



Jüdenstraße 15 • 37073 Göttingen • Tel.: 0551-820 77 88 • [www.sehenswert-goettingen.de](http://www.sehenswert-goettingen.de)

Aktiv mit

**ps**

[www.personal-sports.info](http://www.personal-sports.info)

2015

- ▶ **Kurzcamp\_Gö** | 8. bis 10. Mai
- ▶ **4. PS-Lounge** | 14. November  
inklusive Test-/Messe-Event

2016

- ▶ **Mallorca-Camp**  
24./27. Februar bis 5. März

# 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

**Zeitfahr cup**  
Sa: 25.04. Prolog  
So: 07.06. Rosdorf  
So: 13.09. Hemeln  
für jedermann