

# personal sports Magazin

Sportlich. Regional. Interaktiv.

*Rennrad-Ritt Seite 4*

*Triathlonsschule & Co. Seite 8*

*Regio-Sport-Kalender Seite 10*

*Der Fuß Seite 14*

*Mental stark Seite 18*

Ein  
bli  
cke



**personal sports**



# Lauf Line

Frank  
neumann's

LAUFSport • WALKING • HALLENSPORT

Nikolausberger Weg 44 • 37073 Göttingen

☎ 05 51 /5 99 76 • www.laufline.de

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

## Ladenöffnungszeiten:

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

Sa.: 10.00 bis 14.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

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



## Lust auf Sport

Obere Straße 5  
37124 Rosdorf

Fon 0551 78 62 1  
Fax 0551 78 29 93

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

Malerbetriebs GmbH  
Rolf **GUNTHER**

## Liebe Leserinnen und Leser,

was verbirgt sich dahinter?

Diese Fragestellung schwebt wie eine Wolke über dem personal-sports-Magazin Nummer acht. Zum Auftakt wird dies prompt deutlich, wenn wir den Rennrad-Ritt von Manuel Ahting beim Öztaler Radmarathon beleuchten. Die Frage ist nämlich nicht nur, wie er selbst die 240 Kilometer und 5500 Höhenmeter erlebte. Sondern vor allem wollen wir die Frage beantworten, die in diesem Magazin zentral ist: Was verbirgt sich dahinter? Also: Welche Leistung hat er konkret erbracht? Welche kritischen Momente waren zu überstehen? Wie sah die Vorbereitung aus? Von der Oberfläche möchten wir tiefer dringen, um Ihnen somit neue, interessante Einblicke zu liefern.

Die Frage, was sich hinter der Oberfläche verbirgt, lohnt sich in vielen Momenten. Auch bei scheinbar Plumpem wie bei unseren Füßen. Sie tragen uns schließlich im Laufe unseres Lebens etwa 100.000 Kilometer weit, wobei drei Gewölbe für ein geniales Konstrukt sorgen. Und doch beschäftigen wir uns allzu selten mit unseren Füßen. Wir werden das Gegenteil tun und Ihnen einen Einblick geben in einen Bereich unseres Körpers, der ohne Übertreibung als „Fundament des Leben“ bezeichnet werden kann.

Den Blick von der Oberfläche auf den Kern richten – das ist auch stets des Journalisten Aufgabe. Umso mehr, wenn es darum geht, ein Portrait zu verfassen. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen mit Angelika Hesse eine Frau vor, die zweifellos als Idol dienen kann, was Sportlichkeit und Lebensfreude betrifft. Die Frage ist dabei offensichtlich: Welche Persönlichkeit verbirgt sich dahinter? Unseren Dauerbrenner, die Rubrik zum Mentaltraining, widmen wir dem „persönlichen Einflussradius“. Spätestens, wenn Sie dort angelangt sind, werden Sie wissen, was sich hinter dem Schlagwort verbirgt.

Mit diesem ps-Magazin mit dem Titel „Einblicke“ wollen wir indes nicht nur Antworten liefern. Sondern auch dazu ermutigen, sich selbst – im sportlichen Training, aber auch generell, und gern auch bei vermeintlich Profanem – die Frage zu stellen: „Was verbirgt sich eigentlich dahinter?“

Ihr Team von personal sports

## 4 Rennrad-Ritt

Manuel Ahting  
beim Öztaler



## 6 Trainingsbetreuung

Ziele erreichen mit ps



## 10 Terminplan

Regionale  
Sportevents

## 12 Trainingsmythen

## 13 Aktiv mit ps, weil...

## 14 Der Fuß

Fundament  
des Lebens



## 16 Gesund dank Sport

Portrait: Angelika Hesse



## 18 Mental stark

Der persönliche  
Einfluss-Radius

SPYR CYCLES

Individueller Laufradbau  
Himmelsruh 32 | 37085 Göttingen





## Rennrad-Ritt auf der Rasierklinge

### Manuel Ahting meistert den Ötztaler Radmarathon

Es geschafft zu haben, sei „ein wahnsinniges Gefühl“, resümiert Manuel Ahting. Der 31-Jährige absolvierte erfolgreich die 240 Kilometer und 5500 Höhenmeter des Ötztaler Radmarathons. Die große Besonderheit dieser Leistung? Ahting, der in Hildesheim lebt, hatte zur Vorbereitung auf das renommierte Langstreckenrennen nur vergleichsweise wenige Wochenstunden zur Verfügung...

Entsprechend hatte er im Vorhinein bereits damit gerechnet, dass der renommierte Marathon für ihn eine große Herausforderung werden könnte. Nicht aber damit, dass das Rennen zum sprichwörtlichen Ritt auf der Rasierklinge avancieren würde: „Am dritten Anstieg, kurz vor der Passhöhe, wurde mir gesagt, dass der Besenwagen gleich kommt. Ich hatte geplant, eine längere Pause einzulegen – und von diesem Plan musste ich mich plötzlich verabschieden“, kann Ahting zumindest rückblickend lachen.

Während dieser besonderen Szene, auf dem Gipfel des Jaufenpass', nach knapp acht Stunden Fahrzeit, war dem Radsportler wahrlich nicht zum Lachen zumute: Hinter ihm drohte der Besenwagen, einem gespenstischen Schatten gleich, ihn aufzulesen. Vor ihm türmte sich der letzte – und mächtigste – Anstieg des Tages auf: das Timmelsjoch, auf 2474 Metern Höhe gelegen.

Was folgte, war die angedeutete Gratwanderung: Einerseits galt es, Leistungsvorgaben zu berücksichtigen und nicht zu überziehen. Andererseits, vor dem Besenwagen im Zielort Sölden einzutreffen. „Ich hatte gar nicht das Gefühl, am dritten Anstieg so viel Zeit verloren zu haben, war daher echt überrascht“,

**„Es hätte an diesem Tag schon viel gebraucht, um meine Motivation zu zerstören.“**

Ötztaler-Finisher Manuel Ahting

sagt Ahting im Rückblick. In der Folge lief es für ihn rund, und so war der gebürtige Salzgitteraner „am letzten Anstieg zuversichtlich, dass die Leistung reicht“. Schlussendlich meisterte er trotz der Besenwagen-



Szene und trotz Regens auf dem Schlussabschnitt das anspruchsvolle Rad-Event und passierte nach 12:57 Stunden Fahrzeit die Ziellinie. „In dem Moment war meine Erschöpfung nicht zu spüren, weil die

Freude völlig überwog“, so Ahting. Ohnehin sei er höchst motiviert gewesen, verdeutlicht der Finisher: „Es hätte an diesem Tag wirklich viel gebraucht, um meine Motivation zu zerstören.“

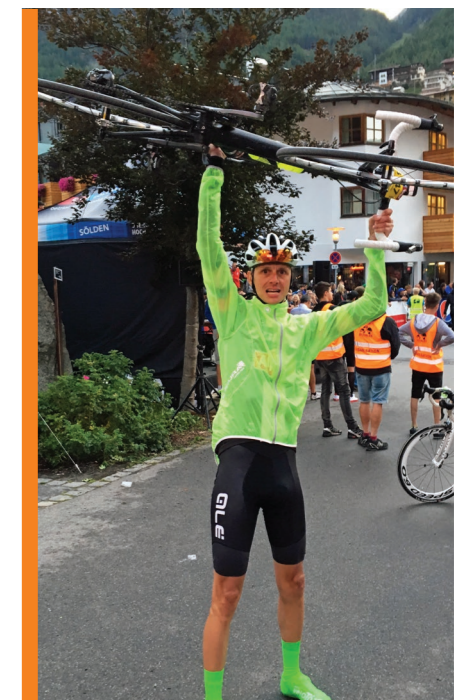
#### Vorbereitung mit ps

Manuel Ahting hat sich auf seine Zielsetzung „Ötztaler“ mit personal sports vorbereitet. Wie diese Vorbereitung aussah, möchten wir Ihnen nicht verheimlichen. Während Sie auf dieser Doppelseite einen Bericht zum Rennverlauf lesen können, geben wir auf Seite 6 & 7 einen Einblick ins Thema „Trainingsplanung mit ps“.



Vorbereitet hat sich Ahting auf das Mammut-Event mit personal sports. Und mit einem ziemlich kleinen Zeitbudget: In den Vorjahren sammelte der Hildesheimer nicht mehr als 3000 Jahreskilometer. Im Jahr 2017, bis zum Marathon, saß er zumindest 4500 Kilometer im Sattel. „Viele andere, die für den Ötztaler so lange gebraucht haben wie ich, waren zur Vorbereitung eher 8000 bis 10000 Kilometer unterwegs“, weiß Ahting. Wobei ihm dies gezeigt habe, „dass schlussendlich auch das Training mit ps zum Erfolg geführt hat“. Am Renntag selbst ergab sich der womöglich entscheidende Moment schon nach einer Stunde. Denn wie der gelernte Gesundheits- und Krankenpfleger betont, sei es unbeschreiblich wichtig gewesen, den Wettbewerb geduldig anzugehen. „Gerade am ersten Anstieg muss man wirklich aufpassen, sich nicht von der Masse mitziehen zu lassen. Hätte ich dort schon mit zu hoher Leistung hochgetreten, wozu man wirklich verleitet wird, dann hätte ich sicher am Ende nicht durchgehalten“, so der 31-Jährige. Trotz taktischer Marschrouten, trotz Vorbereitung und trotz enormer Motivation herrschte bei ihm stets die Ungewissheit, ob er das Rennen erfolgreich bewältigen würde: „Der Restzweifel war immer vorhanden“, so Ahting. Umso größer war die Freude, als er letztlich um 19.50 Uhr über die Ziellinie rollte. Denn schlussendlich, so bilanziert Ahting, sei dieser Erfolg „auch eine Art Selbstbeweis“.

Blickt der 31-Jährige nun auf den Radmarathon zurück, dann tut er das in drei Kapiteln: „Während des Rennens dachte ich: Was mache ich hier und warum mache ich das. Als ich ins Ziel kam, dachte ich: Cool, teilgenommen und durchgehalten zu haben. Und inzwischen denke ich: Ach, warum denn nicht noch einmal?“ Sein Ziel wäre dann klar: Mindestens ankommen – und im Idealfall die bisherige Zielzeit unterbieten. Und somit tunlichst eine Ansage vermeiden, die sicher jeden Rennradfahrer schaudern lässt: „Achtung, schneller fahren! Gleich kommt der Besenwagen...“



**„Am Anfang musste man aufpassen, sich nicht von der Masse mitziehen zu lassen.“**

Ahting zum Thema Taktik



# Trainingsbegleitung mit ps

## Ein Einblick: der Weg zum Öztaler



Ein guter Trainingsplan ist nicht in Stein gemeißelt, sondern variabel. Getreu diesem Motto begleitet personal sports Sie auf Ihrem Weg. Auf dem Weg zu individuellen sportlichen Zielen.

Die Zielsetzungen werden festgelegt, anschließend dienen Prozess-Ziele, Rahmentrainingspläne und Wochentrainingspläne als Leitfaden auf dem Weg zur Zielerreichung. Mit der steten Gewissheit, dass es nicht immer möglich ist, jede Trainingseinheit umzusetzen. Das eingangs zitierte Motto lässt grüßen...

Neben der Trainingsplanerstellung nutzt personal sports, etwa für Radfahrer, ftp-Leistungsdiagnostiken und Stärken-/Schwächen-Analysen. Das Alleinstellungsmerkmal ist vor allem eines: permanenter persönlicher oder telefonischer Austausch.

Manuel Ahtings hat sich mit ps auf den Öztaler Radmarathon vorbereitet, und seine Leistungsdaten finden Sie unten rechts auf Seite 7. Darüber findet sich ein Ausschnitt aus einem 4-Wochen-Trainingsplan, in dem der 31-Jährige umfangreich und samt Wettkampf trainiert hat. In seiner Vorbereitungsphase standen Momente des Haders (u.a. ein Vorbereitungs-Marathon, der bei Eiseskälte abgebrochen werden musste) auf der einen Seite, erfreuliche Erlebnisse (wie z.B. die Verschiebung der Leistungswerte an der Schwelle) auf der anderen. Schlussendlich dienten sämtliche Trainingspläne, die Erfahrungswerte, Fortschritte und Interaktionen dem großen Saisonziel „Öztaler“. Oder, allgemeiner formuliert: einer individuellen Zielsetzung.

### Vorbereitung mit ps

Manuel Ahting hat sich auf seine Zielsetzung „Öztaler Radmarathon“ mit personal sports vorbereitet. Wie diese Vorbereitung aussah, möchten wir Ihnen nicht verheimlichen. Während Sie auf dieser Doppelseite einen Einblick ins Thema „Vorbereitung mit ps“ erhalten, so finden Sie Ahtings Rennbericht auf der Seite 4 & 5.

### Manuel Ahtings Sicht auf das ps-Coaching

*„Wichtig war für mich die Vereinbarkeit von Sport, Beruf und anderen Verpflichtungen. Das wurde alles sehr gut bedacht und unter einen Hut gebracht.“*

*„Wir haben auch immer über das „Warum“ gesprochen. Warum sollte ich diese Übung machen, welche Theorie steckt dahinter. So habe ich auch für die Zukunft viel mitgenommen.“*

*„Eine so intensive Trainingsbetreuung wie bei ps habe ich noch nicht gehabt.“*

*„Wir haben nach Schwächen geschaut. Unser Ziel war es nicht nur, die Wattzahlen zu steigern, sondern auch auf die Nebenschauplätze zu blicken. Bei mir persönlich zum Beispiel auf das Thema Kurvenfahren.“*

*„Ich habe gelernt, dass es nicht der Knockout ist, wenn man mal eine Einheit in seinem Trainingsplan nicht schafft.“*

*„Besonders waren die regelmäßigen Rücksprachen. Die Frage war stets: Wie ist etwas gelaufen, das man vorbesprochen hat – und was könnte man anders machen?“*

## 4-Wochen-Plan

19.06.2017 bis 16.07.2017 – Seite 1

Manuel Ahting

Plan bzw. Betreuungszyklus Nr. 1



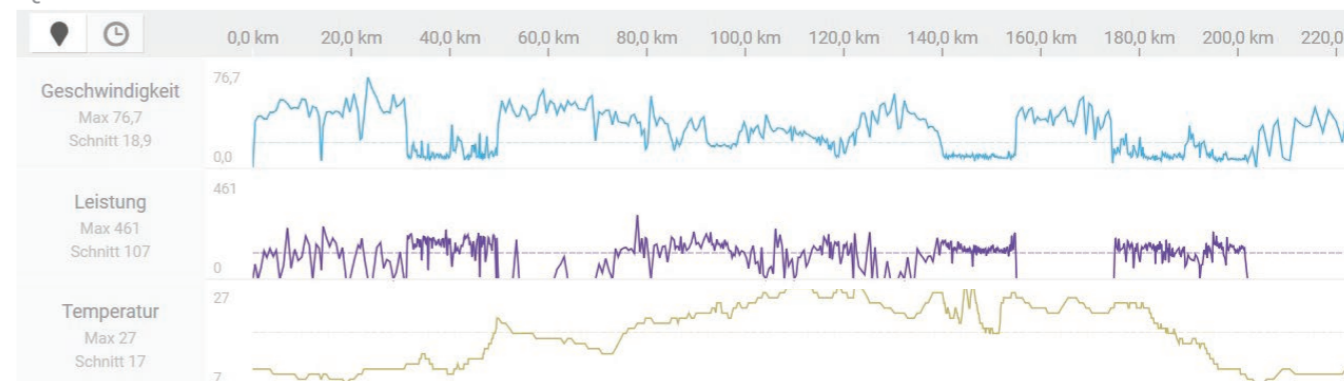
### 1. Woche: 19.06. bis 25.06.2017

Anmerkungen:

	TE	Zeit	Inhalt	Bemerkungen
	Sportart	Minuten	Methode   Serien   Wiederholungen   Pausen	
<b>Mo</b>				Kompletter Regenerationstag nach dem Wochenende.
<b>Di</b>	RR (+KT)	90	Wiegtritt-Schule: Wechsel zwischen Stehen und Sitzen: 2x3x1' im Wiegetritt, WP=1', SP=5' Im Hauptteil: Intervalltraining in der Variante 2x3x1' mit 340-360 Watt, WP=1', SP=15'	Wähle für das Ganzkörper-Kräftigungstraining den Tag aus, der für dich am besten passt.
<b>Mi</b>	RR (+KT)	90-120	2x10' mit 220 Watt, WP=30'	s.o.
<b>Do</b>	RR (+KT)	120-150	Hügelige/bergige Ausfahrt ohne Trainingsinhalte. Vorgabe: Trotz Anstiegen nicht dauerhaft im EB, geschweige denn, maximal, fahren (= wenig Laktat!)	s.o.
<b>Fr</b>				Regeneration
<b>Sa</b>	RR	ca. 60	Vorbelastung und Radfahren vor Ort, wenn möglich. Inhaltlich: 3 x ein maximaler Sprint von 10', WP=6'; anschließend 1x2' mit ca. 280 Watt	Ziel der Einheit ist nicht zuletzt ein „Rad-Check“ vor Ort. Wenn es zeitbedingt zu Stress führt, kannst du auch darauf verzichten.
<b>So</b>	RR	ca. 350	Dreiländer-Giro: 120 km / 2900 hm	
<b>Σ</b>	5	ca. 700		



Quelle: Strava





## Für Radfahrer und Triathleten

### Ausblick: Triathlonsschule & DasBackhaus-Zeitfahrscup

#### Radsportler aufgepasst: Viele ZFC-Neuerungen

Mit bedeutsamen Neuerungen startet der DasBackhaus-Zeitfahrscup 2018: So sind bei der 14. Auflage der Radsport-Serie ein Langsamfahr-Wettbewerb, eine Wertung für Pedelec-Fahrer und die Ergebniserfassung bei „Race Result“ als Neuheiten zu nennen. Wichtig ist zudem, dass es in diesem Jahr zwei statt drei Events gibt. Für die Gesamtwertung der Zeitfahrserie heißt das: kein Streichergebnis, beide Ergebnisse gehen in die Wertung für das Gesamtklassement ein.

Für die Endabrechnung zählen 2018 also das SEHENSWERT-OELLE-Prologzeitfahren am Vortag der Tour d'Énergie sowie das Goldmann&Huntgeburth-Flachzeitfahren am 10. Juni. Das G&H-Flachzeitfahren findet auf der etablierten Strecke in Rosdorf statt und ist auch in diesem Jahr Bestandteil der Göttinger Ausdauerreihe Gö-Challenge. Teilnehmer haben die Wahl zwischen zwei Streckenlängen: Es werden die Langdistanz über 25,5 Kilometer sowie eine Schnupperdistanz über 14 Kilometer, auf der Zeitfahrmaterial nicht gestattet ist, angeboten. Auch in diesem Jahr sorgt die Transponder-Ergebniserfassung dafür, kleinste Zeitabstände sicher zu unterscheiden.



Die Vorbereitung der Organisatoren auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon am 26. August ist in vollem Gange. Und Ihre?

Zur optimalen Trainingsvorbereitung auf das Event bietet personal sports ein vielschichtiges Novum an: die Triathlonsschule 2018! In vier Einzelmodulen werden vier Schwerpunkte gesetzt: Schwimmen (Stadtwerke/TWG), Laufen (ab 01.08.), Rad (ab 04.08.) sowie Wechseln & mehr (15.08.). Natürlich sind auch Einzelteilnahmen möglich. Und natürlich richtet sich die Triathlon-

#### Die Triathlonsschule.



#### 1. Gö-Probetriathlon

schule nicht nur an Triathloninteressierten, die in Göttingen über die volle Volksdistanz (500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) starten, sondern gleichfalls an Schnupper-Triathlon-Teilnehmende sowie Staffel-StarterInnen.

Daneben wird es in diesem Jahr den Probetriathlon auf Teilen der Originalstrecke geben. Dieser Einblick, bei dem auch das Wechseln und Koppeln im Fokus steht, findet am 19. August statt. Informationen auf der ps-Homepage in der Rubrik „Gruppenangebote“.



# M1

## Fit mit jedem Schritt & Tritt!

MOVE100 – Dein Spezialist  
für Sporteinlagen.

- Sportdiagnostik
- Fußcheck
- Technischer Support

# MOVE 100

...die Sportmarke vom Sanitätshaus o|r|t

Maschmühlenweg 47 • 37081 Göttingen  
Telefon: 05 51 3 70 71 - 810 • info@move100.de

[www.move100.de](http://www.move100.de)

Die „Gö-Challenge“ feiert Jubiläum! Zum nunmehr zehnten mal wird die Göttinger Ausdauerreihe in diesem Jahr ausgetragen – und auch personal sports ist bei dieser Jubiläumsfeier mit dabei. Schließlich ist das Goldmann&Huntgeburth-Flachzeitfahren in Rosdorf (10. Juni) im Jahr 2018 einmal mehr Bestandteil der Challenge. Unser Zeitfahren, bei dem auch der Start über die Schnupperdistanz möglich ist, ist eines von insgesamt sechs Göttinger Sportevents, die in die Gö-Challenge-Wertung einfließen werden. Als Schirmherr für die Gö-Challenge konnte in diesem Jahr der Göttinger Oberbürgermeister Rolf-Georg Köhler gewonnen werden.

Die Termine sind die folgenden:

- Tour d'Énergie (22. April)**
- Frühjahrsvolkslauf (06. Mai)**
- G&H-Flachzeitfahren (10. Juni)**
- Altstadtlauf (26. Juni)**
- Zeitschwimmen (18. August)**
- Volkstriathlon (26. August).**

Wer wird in diesem Jahr in den einzelnen Wertungsklassen Sieger? Und damit der vielseitigste Ausdauersportler?

Mit mindestens drei Teilnahmen gelingt Ihnen der Sprung in die Gesamtwertung. Informationen zur Gö-Challenge, über die in diesem Jahr noch intensiver berichtet werden wird, finden Sie unter: [www.gö-challenge.de](http://www.gö-challenge.de)





- \* für Motivationsmuffel
- \* für Gesellige, allein oder mit weiteren
- \* für Guiding
- \* Training mit Sparringspartner für Ambitionierte

Direkt die grünen Punkte buchen!

## Alle Events im Blick: Ihr Terminkalender

Mit unserem Terminkalender haben Sie Ihre Events im Blick. Für Individualität sorgen die grauen Kästchen. Setzen Sie doch ein Kreuz in den Kästen mit dem „Z“, wenn Sie ein Event als „Ziel“ ausgewählt haben; nutzen Sie das „T“, wenn Sie tatsächlich teilgenommen haben. Veranstaltungen von personal sports erkennen Sie, wie gewohnt, am weißen Pfeil, die sechs Veranstaltungen der Gö-Challenge am gelben Logo.



### April      Mai      Juni      Juli

<b>21. Prolog-EZF</b> SEHENSWERT-OELLE-Prolog 37124 Rosdorf <input type="checkbox"/> Z 4,6 km/80 hm, Zeitfahren <input type="checkbox"/> T personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	<b>01. Hasenmelker</b> Hasenmelker-Lauf 37127 Dransfeld <input type="checkbox"/> Z 5/10,5/25 km/S/B <input type="checkbox"/> T hasenmelker-lauf.de Ergebnis/Notiz:	<b>02. Hilskammlauf</b> 23. Hilskammlauf Delligsen <input type="checkbox"/> Z 31073 Delligsen <input type="checkbox"/> T 5/10/21 km/B delligser-sport-club.de Ergebnis/Notiz:	<b>01. Solling-MTB</b> 20. Allersheimer MTB-Cup <input type="checkbox"/> Z 37603 Neuhaus im Solling <input type="checkbox"/> T 25/50/100 km marathon.radsport-hochsolling.de Ergebnis/Notiz:
<b>22. Tour d' Energie</b> Jedermann-Radrennen <input type="checkbox"/> Z 37073 Göttingen <input type="checkbox"/> T 46/100 km tourdenergie.de Ergebnis/Notiz:	<b>05. Bierstadt-Lauf</b> 16. Einbecker Bierstadt-Lauf <input type="checkbox"/> Z 37574 Einbeck <input type="checkbox"/> T 5/11/25 km/K/B// W einbeck.de Ergebnis/Notiz:	<b>9. Drei-Länder-Lauf</b> 29. Lauf in Arenshausen <input type="checkbox"/> Z 37318 Arenshausen <input type="checkbox"/> T 5/13 km/K/B//W drei-laender-lauf.com Ergebnis/Notiz:	<b>07. Sommer-Lauf</b> Sommernachtslauf <input type="checkbox"/> Z 05326 Wolfshagen <input type="checkbox"/> T 5/12 km/K/B tsvwolfshagen-im-harz.de Ergebnis/Notiz:
<b>28. Laatzen-RTF</b> Frühjahrs-Radtourenfahrt <input type="checkbox"/> Z 30880 Laatzen <input type="checkbox"/> T 45/75/115 km stahlradlaatzen.de Ergebnis/Notiz:	<b>06. Göttinger Lauf</b> Göttinger Frühjahrs-Volkslauf <input type="checkbox"/> Z 37083 Göttingen <input type="checkbox"/> T 5/10/21 km/S/K/B goettinger-fruejahrsvolkslauf.de Ergebnis/Notiz:	<b>10. Zeitfahren</b> G&H-Flachzeitfahren <input type="checkbox"/> Z 37124 Rosdorf <input type="checkbox"/> T 14/25,5 km personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	<b>14. Tria-Schule</b> Triathlonschule 2018 <input type="checkbox"/> Z 37081 Göttingen <input type="checkbox"/> T Modul 1: Schwimmen personal-sports.info Ergebnis/Notiz:

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

Dieser Kalender dient natürlich nur Orientierungszwecken.

### August      September      Oktober      November

<b>1. Tria-Schule</b> Triathlonschule 2018 <input type="checkbox"/> Z 37081 Göttingen <input type="checkbox"/> T Modul 2,3,4: 1.,4.,15. August personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	<b>1. Leinewiesenlauf</b> 23. Leinewiesenlauf Greene <input type="checkbox"/> Z 37574 Greene <input type="checkbox"/> T 5/10/21 km/K/B greene.de Ergebnis/Notiz:	<b>13. Hawall</b> Hawaii-Lounge <input type="checkbox"/> Z 37083 Göttingen <input type="checkbox"/> T Ironman schauen & sporteln personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	<b>3. Solling-Querung</b> 8. Solling-Querung <input type="checkbox"/> Z 37586 Dassel <input type="checkbox"/> T 48 km sollinglauf.de/ Ergebnis/Notiz:
<b>18. Zeitschwimmen</b> Jedermann-Zeitschwimmen <input type="checkbox"/> Z 37073 Göttingen <input type="checkbox"/> T 0,4/0,8 km schwimmfestival.de Ergebnis/Notiz:	<b>13. GBR-Check</b> Hotspot-Check des GBR <input type="checkbox"/> Z 37075 Göttingen <input type="checkbox"/> T Mit originalen Hindernissen personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	<b>20. Lichterlauf</b> 2. Göttinger Lichterlauf <input type="checkbox"/> Z 37083 Göttingen <input type="checkbox"/> T Spaß am Laufen am Kiessee goettinger-lichterlauf.de Ergebnis/Notiz:	<b>24. Seepark-Lauf</b> Seepark-Volkslauf <input type="checkbox"/> Z 37581 Bad Gandersheim <input type="checkbox"/> T 4/12 km/K/B//W gw-gan.de Ergebnis/Notiz:
<b>19. Probe-Tria</b> Probe-Triathlon <input type="checkbox"/> Z 37083 Göttingen <input type="checkbox"/> T z.T. auf Originalstrecken personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	<b>15. GBR</b> Great Barrier Run <input type="checkbox"/> Z 37075 Göttingen <input type="checkbox"/> T 5/10 km & viele Hindernisse great-barrier-run.de Ergebnis/Notiz:	<b>23. Volkslauf</b> Schöninger Volkslauf <input type="checkbox"/> Z 37170 Uslar-Schöningen <input type="checkbox"/> T 2/6/11/25 km/K/B schoeninger-volkslauf.de Ergebnis/Notiz:	
<b>26. Gö-Triathlon</b> Stadtwerke-Volkstriathlon <input type="checkbox"/> Z 37073 Göttingen <input type="checkbox"/> T 0,5/20/5 km/S/K triathlon-goettingen.de Ergebnis/Notiz:			





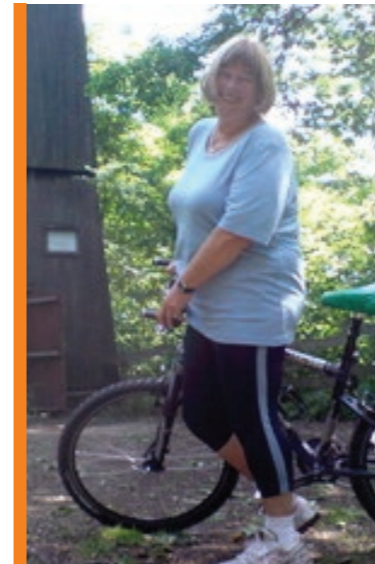
## Trainingsmythen aufgeklärt

Was wäre unser geliebter Sport nur ohne all die Fachsimpelei, die er hervorruft? Faustformeln zur Bestimmung der Pulsbereiche, Aufwärmen gegen Verletzungen, Magnesium gegen Krämpfe: Die Liste der Empfehlungen für das, was Ausdauersportler zu tun und zu lassen haben, ist endlos. Diese Serie soll der Aufklärung dienen. Damit sind Sie in Zukunft nicht nur für Ihre Sport-Praxis gewappnet, sondern auch für Wortgefechte mit Ihren Trainingskollegen. Dieses Mal: „Muss man im Training Marathon laufen, um im Wettkampf Marathon zu laufen?“



Klingt es nicht allzu logisch? Wenn ich einen Marathon laufen möchte, dann sollte ich doch genau diese Distanz im Training absolvieren. Immerhin lautet auch eine unumstößliche Weisheit der Trainingstheorie: „Die Beanspruchung im Wettkampf bestimmt die Beanspruchung im Training.“ Soll heißen: Man tut gut daran, im Training stets das vorzubereiten, was auch im Wettkampf zu erwarten ist. Soll man im Training daher wirklich Marathon laufen, um im Wettkampf Marathon zu laufen? Oder, drastischer formuliert: Warum läuft man eigentlich nicht in jeder Trainingseinheit 42,195 Kilometer?

Wer in jedem Training Umfang und Intensität seines Wettkampfes an den Tag legt, der sorgt vor allem für eines: für Ermüdung; und zwar physisch wie mental. Deshalb werden im Training durchaus kleine Sequenzen schnell gelaufen/gedahen/geschwommen – und zwar mitunter gar intensiver als im Wettkampf. Die Kombination von Wettkampfumfang und Wettkampftensität gibt es hingegen nur selten. Wettkampf bedeutet für die meisten Menschen eben, über lange Zeit an das Limit zu gehen. Das sollte die Ausnahme bleiben. Und daher sind Sie gut beraten, vor einem Wettkampf-Marathon darauf zu verzichten, einen Trainings-Marathon zu absolvieren.



„... ps mich direkt nach meiner Hüft-OP schnell wieder in Bewegung gebracht und mir neues Vertrauen in meine Möglichkeiten vermittelt hat. Dank personal sports habe ich wieder große Freude an meinen sportlichen Tätigkeiten gewonnen.“

Eva Cremer, 68 Jahre, betreibt Walken, Schwimmen und Yoga, um fit zu bleiben.



„... es im Training auf die richtige Dosierung ankommt. Als berufstätiger Familienvater hilft mir das Feedback, effektiver zu trainieren. So ist es mir möglich meine Ambitionen zu verwirklichen ohne dass Familie oder Beruf darunter leiden.“

Holger Pillmann, der in Berlin lebt, ist läuferisch und radfahrend unterwegs.

# Aktiv mit personal sports, weil...



**SaunaPremium**  
DEUTSCHER SAUNA-BUND

### Paradiesisch baden und saunieren!

Sportschwimm-, Außen- und Thermalsolebecken, Wasserspiellandschaft, Wildwasser- und Steiltrutsche, Whirl-Pools. In unserem paradiesisch angelegtem Saunapark erwarten Sie Aufguss-Arena, Ruhepavillon, Massage, Jahara.

**Und vieles mehr ...**



**BADEPARADIES**  
www.badeparadies.de  
**EISWIESE**

Windausweg 60, 37073 Göttingen,  
Tel.: 50 70 90, info@goesf.de

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr.: 10 – 22.30 Uhr  
Sa., So. und an Feiertagen: 9 – 22.30 Uhr

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG

Bewegend. Erholsam. Erfrischend.



„... hier „individuell“ und „persönlich“ nicht nur draufsteht, sondern auch drin steckt. Die große Besonderheit bei ps ist der permanente persönliche Austausch und die kritische Reflexion auf dem Weg zur Zielverwirklichung.“

Timo Holloway, 28 Jahre, ist für ps seit 2013 als Trainer im Einsatz.



„weil ich den Outdoorsport für mich entdeckt habe. Fachgerechte Begleitung und neue Impulse durch professionelle Trainer machen jedes Training zum Erlebnis. Der Gewinn an Lebensfreude macht alle Anstrengungen lohnenswert.“

Angelika Hesse stellen wir Ihnen auf den Seiten 16/17 dieses Magazins näher vor.



# Fundament unseres Lebens: der Fuß

## Wissens- & Empfehlenswertes

Haben Sie schon einmal intensiv über Ihre eigenen Füße nachgedacht? Nehmen Sie sie, jetzt gerade, bewusst wahr? Wissen Sie, ob Sie eher breite Füße haben oder schmale, ob beide Füße gleich lang sind, ob Sie womöglich Spreiz- oder Senkfüße besitzen? Oder haben Sie möglicherweise schon einmal explizit Ihre Füße trainiert? Für viele Menschen sind Füße nicht der Rede Wert. Auch deshalb stellen wir an dieser Stelle ihre Bedeutung heraus.



Ein menschlicher Fuß besteht aus 26 Knochen. Zudem ist jeder Fuß mit rund 1700 Nervenenden ausgestattet und zählt etwa 200.000 Schweißdrüsen.

**52 Knochen**



Mit jedem Schritt lastet Gewicht auf unseren Füßen. Akkumuliert entsteht so eine Zahl von 70 Millionen Tonnen, die im Laufe eines Lebens auf unsere Füße wirken. Stichwort große Zahlen: Im Lebenslauf gehen wir etwa 300 Millionen Schritte, also dreimal um den Erdball.

**70 Mio. Tonnen**



Einer immensen Temperatur halten Füße beim Feuerlauf Stand: Dort sind die Kohlen bis zu 400 Grad heiß. Dass nur selten Verbrennungen auftreten, hat mehrere Ursachen – unter anderem die schlechte Leitfähigkeit zwischen Kohle und unserem Körper (also Wasser) sowie die kurze Kontaktzeit. Laufen sollte man über Kohlen indes nicht, weil dann auf kleinerer Fußfläche deutlich mehr Druck lastet.

**400° Celsius**



Jeder Fuß verfügt über drei Fußgewölbe: über ein Quergewölbe, ein inneres Längsgewölbe sowie ein äußeres Längsgewölbe. Diese Gewölbe federn und dämpfen bei Schritten und Sprüngen, sie stützen und schützen. Und sie lieben es, wenn wir mal barfuß auf unebenem Untergrund laufen oder spezielles Training für die Füße absolvieren: Versuchen Sie zum Beispiel gern mal, eine Zeitung nur mit den Füßen zu zerreißen. Mit den Sohlen über einen Tennisball zu rollen. Oder ein Taschentuch per Fuß vom Boden aufzuheben.

**3 Fußgewölbe**



„Wer beschäftigt sich schon mit seinen Füßen?“ Experten von „Move100“ im Interview

„Das Thema Fuß findet im Breitensport viel zu wenig Beachtung“, sagen die Sportwissenschaftler Jens Claussen und Thilo Heinrich, die im Göttinger Sanitätshaus o.r.t. für die Sportmarke „MOVE100“ tätig sind. MOVE100 ist der kompetente Ansprechpartner für Sportdiagnostik in Göttingen. Im Gespräch geben die Experten Tipps für gesunde Füße, sie stellen einen Zusammenhang her zwischen Füßen und Schmerzen in den Gelenken sowie im Rücken. Und sie berichten von einem ganz besonderen Trainingsgerät...

**Sie betonen die Bedeutung des Fußes im Alltag und im Sport. Warum?**

„Man beschäftigt sich mit allen Körperteilen – mit dem Fuß aber eigentlich nicht. Dabei ist der Fuß wie das Fundament eines Hauses: Steht das Fundament schief, dann hat dies Auswirkungen auf alle oberen Etagen. Und so können sich auch Probleme im Fuß auf den gesamten Körper auswirken.“

**Wie sehen diese Auswirkungen aus?**

„Es kann z.B. Beschwerden im Bereich Achillessehne, Knie oder Hüfte geben, oder Schmerzen im unteren Rücken. Wir fangen in unserer täglichen Arbeit immer mit einer Untersuchung der Füße an. Und zwar auch dann, wenn der Sportler uns sagt, dass er mit den Füßen doch gar keine Probleme habe. Unser Ziel ist es also, von der Basis aus zu schauen – vom Fuß aus.“

**Wie lassen sich die Probleme im Fundament, und weitere mit ihnen einhergehende in der Gelenkkette, lösen?**

„Wichtig ist stets, die Individualität eines jeden Sportlers in den Mittelpunkt zu stellen. Denn Standardmaßnahmen reichen zumeist nicht aus. Neben der Anamnese wird ein Körpercheck durchgeführt, um keine Körperebene außer Acht zu las-

sen. Danach werden der Laufstil oder Haltung und Sitzposition auf dem Rad mit neuester Technik analysiert, um dem Sportler passende Empfehlungen geben zu können.“

**Was schadet unseren Füßen direkt?**

„Viele Personen bräuchten breitere Schuhe. Zu bedenken ist, dass der Fuß sich ausbreitet, wenn wir uns bewegen. Auch bei Hitze – etwa beim Radfahren bei 30 Grad – breitet sich der Fuß aus. Negativ auf die Fußgesundheit können sich zudem auch zu hohe Absätze, schlechte Schuhe, die Genetik und falsche Einlagen auswirken.“

**„Wichtig ist stets, die Individualität eines jeden Sportlers in den Mittelpunkt zu stellen.“**

Jens Claussen und Thilo Heinrich

**Sie sind auf Einlagen spezialisiert. Inwieweit helfen sie und was verbirgt sich hinter „sensomotorischen“ Einlagen?**

„Einlagen unterstützen den Fuß und stellen ihn stabiler. Sie sind, neben anderem Maßnahmen, ein sehr sinnvolles Hilfsmittel. Also eine Schraube, an der man drehen kann. Sensomotorische Einlagen bezeichnen wir gern als Trainingsgerät. Sie ermöglichen nämlich, Druck auf die Sehnenansätze zu geben und somit abgeschwächte Muskulatur zum Arbeiten anzuregen. Zentral ist beim Thema Einlagen der permanente Austausch mit dem Sportler. Denn nur er selbst ist schlussendlich imstande, uns zu sagen, ob die Einlage für ihn perfekt passt.“

**Ihr Tenor ist also: Der Fuß und seine Bedeutung sind unterschätzt...**

„...ja, auf jeden Fall!“





## „Bewegung bedeutet: schmerzfrei sein!“

### Angelika Hesse stellt die Biologie auf den Kopf

Sie strahlt. Wenn Angelika Hesse über Sport spricht und über Bewegung, dann strahlt die 67-Jährige aus voller Inbrunst. Und zwar aus gutem Grund: „Bewegung bedeutet für mich nicht nur Lebensfreude. Sondern vor allem bedeutet Bewegung, schmerzfrei zu sein“, sagt die Göttingerin. Hesse weiß, wie sich ihr Leben mit Sport anfühlt. Und vor allem weiß sie, wie es sich ohne ihn anfühlt.

Rückenverletzungen zwangen sie vor rund 20 Jahren zu einer aufwändigen Operation. Danach, und vor allem in jüngerer Vergangenheit, schaffte die Göttingerin den erfreulichen Weg zurück in ein höchst aktives Leben – ihrer Motivation und ihrem Lebensmut sei dank. Ein Gespräch mit Angelika Hesse ist somit zugleich ein Gespräch über die immense Wirkung, die Bewegung und Sport entfalten können. Und zwar ganz unabhängig vom Alter. Wegzudenken ist Aktivität aus ihrem Alltag längst nicht mehr. „Ich gehe fast jeden Tag ins Fitness-Studio und fahre in Göttingen immer mit dem Rad umher“, erklärt Hesse – um kurz darauf lächelnd einzuschränken: „Okay, außer bei Blitzeis.“ Im Studio wiederum erlebe sie manchmal eine besondere Situation: „Andere Personen sprechen mich einfach an, sagen mir, dass ich die Übung richtig gut mache – und fragen nach meinem Alter.“ Wenn sie dann erkläre, so Hesse, dass sie 67 sei, „dann glauben mir die anderen das nicht.“

Vor etwa einem Jahr kam für sie der Outdoor-Sport mit hinzu. Laufen

**Ein Gespräch mit Angelika Hesse ist zugleich ein Gespräch über die immense Wirkung, die Bewegung und Sport entfalten können. Und zwar ganz unabhängig vom Alter.**



und Radfahren betreibt sie inzwischen regelmäßig unter Anleitung von personal sports. 2017 nahm sie erstmals am Göttinger Schnupper-Triathlon teil. „Das haben wir erst vier Wochen vorher in Erwägung

gezogen. Ich dachte zunächst: Das bekomme ich im Leben nie hin, habe es aber doch geschafft.“ Im Ziel war Hesse hellauf begeistert, schwebte irgendwo zwischen Freude und Stolz. „Das sind Momente,

**„Ich habe es dann doch geschafft. Solche Momente behält man immer in Erinnerung.“**

Angelika Hesse

**„Der Arzt sagte damals, dass ich womöglich schon in einem halben Jahr im Rollstuhl sitze. Wenn er mich jetzt sehen würde, wäre er vermutlich ziemlich verwundert.“**

Angelika Hesse



zwickern hinterher. Für dieses Jahr lautet das Ziel, die volle Triathlon-Sprint-Distanz zu bewältigen. Mit der Teilnahme an Sport-Events hat sich auch Hesses Rolle in ihrem Freundeskreis verändert. „Meine Freunde sind allesamt Sportler. Ich konnte früher nie mitreden, wenn sie sich gegenseitig die Zeiten zugeworfen haben. Das ist jetzt anders.“ Im Örtchen Freiheit im Harz geboren, zog Hesse 1978 nach Göttingen und war beruflich als Orgel-Bauerin tätig. Als ein Highlight in ihrem Leben beschreibt sie die Besteigung des Kilimandscharo im Jahr 1995. Wenige Jahre später ereilte sie eine ernüchternde Diagnose: Rückenarthrose, Bandscheiben-Vorfall. Hesse erinnert sich: „Der Arzt sagte, dass ich womöglich in einem halben Jahr im Rollstuhl sitze. Wenn er mich jetzt sehen würde, würde er sich vermutlich ziemlich wundern.“ Ohnehin scheint Angelika Hesse die Biologie auf den Kopf zu stellen. Laut Literatur verlieren Menschen im Alter gemeinhin an Stärke, an Mobilität und Antrieb. Dass die Praxis hingegen ganz anders aussehen kann, demonstriert die Göttingerin anschaulich. Wer, beispielsweise,

hat je behauptet, dass man nicht in den späten Sechzigern noch damit beginnen kann, das Rennrad-Fahren für sich zu entdecken? Das Thema „Rennrad“ ist auch Bestandteil von Hesses Zukunftsplan: Sie wolle „fit bleiben und auch mit 70 noch Rennrad fahren. Für Männer ist das selbstverständlich, für Frauen ein bisschen ungewöhnlich“. Zudem werkt sie derzeit weiterhin an einer besonderen Mission: Hesse nimmt Blutdrucksenker, die sie dank Sport bereits um die Hälfte reduzieren konnte. „Irgendwann“, sagt sie, „will ich keine Beta-Blocker mehr nehmen müssen.“ Die Dreiecksbeziehung zwischen Angelika Hesse, ihrer Bewegung und ihrer Gesundheit ist fruchtbar. Und sie ist sehr interessant: Die 67-Jährige selbst sagt, Sport bedeute für sie, schmerzfrei zu sein. Und in der Tat hilft ihr das Training, Schmerz zu lindern. Allerdings reift zunehmend die Erkenntnis, dass sich ihre Aussage auch anders herum interpretieren lässt: Denn welche Momente könnten ihr wohl plastischer vor Augen führen, dass sie schmerzfrei ist, als jene, in denen sie mit Eifer ihrem Sport nachgeht?



## Der Einfluss-Radius

### Interaktive Serie: praxisorientiertes Mentaltraining

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

Es klingt in der Theorie so einfach und fällt in der Praxis doch so schwer: Seine Lebensenergie nur jenen Bereichen zu widmen, die beeinflussbar sind. Denn wie häufig beschäftigen wir uns im Alltag doch mit Fragen und Themen, die wir ohnehin nicht abändern können? Das gilt auch für unser Sporttreiben, insbesondere in Wettbewerben: Wieviele Stunden haben wir schon damit verbracht, uns Gedanken

*„In allen Bahnen ist Wasser. Deshalb ist es okay.“*

Schwimmer Ian Thorpe kommentiert den Umstand, dass ihm für ein Finale Bahn fünf zugewiesen worden ist



über ein mögliches Endergebnis zu machen – das zu einem großen Teil von der Konkurrenz abhängt? Oder, wie schön doch der Wettkampf bei anderem Wetter oder einer anderen Streckenführung wäre? All diese Gedanken sowie die damit einhergehenden Emotionen sind, drastisch formuliert, überflüssig. Denn vieles ist schlicht festgelegt und

nicht beeinflussbar. So gilt: Man tut gut daran, den Fokus auf sich selbst zu richten, auf das eigene Handeln – und damit auf den eigenen Einfluss-Radius. Der erste Schritt auf diesem Weg ist, Veränderbares und Unveränderbares zu unterscheiden. Und sodann die physischen, mentalen oder zeitlichen Ressourcen nur ins Veränderbare zu investieren.

*„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Theologe Reinhold Niebuhr

## AUTO-WASCHSTRASSE

für Fahrzeuge bis 2,80 m Höhe

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

**Wäscherei · Reinigung  
Textile Mietdienste**

Lange Straße 7 / Ecke Imbser Weg  
37127 Dransfeld  
Telefon: 055 02 / 91 07 - 0  
www.hesse-waescherei.de

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

100  
PROZENT  
HIER

Volle Kraft  
für die Region.

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



ENERGIE AUS DER MITTE

[www.facebook.com/MeineEAM](http://www.facebook.com/MeineEAM)



#### Ausblick & Impressum

Unser ps-Magazin Nr. 9 wird Sie zum Göttinger Altstadtlauf erreichen. Und darin werden wir von einem besonderen läuferischen Jubiläum berichten. Stichwort Jubiläum: Wir hoffen, Sie im Jubiläumsjahr der Göttinger Ausdauerreihe Gö-Challenge bei dem ein oder anderen Event in der Region anzutreffen. Zum Beispiel beim G&H-Flachzeitfahren mit Start und Ziel in Rosdorf. Was dieses Magazin und seinen Effekt betrifft: Womöglich fragen Sie sich in Kürze irgendwann einmal „Was verbirgt sich eigentlich dahinter?“. Und denken dann im Idealfall an dieses Magazin zurück...

#### personal-sports-Magazin

Ausgabe 8 | April 2018  
Auflage: 6.000 Exemplare

#### Druck

Flyeralarm GmbH  
Alfred-Nobel-Straße 18  
97080 Würzburg

#### Redaktion und Layout

Timo Holloway  
holloway@personal-sports.info

#### Herausgeber

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

#### Quellennachweis

Grafiken auf Seite 6 und Seite 8: Shutterstock  
Grafik unten Seite 7: www.strava.com

#### Hinweis

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



# Notiert.

## Guppenangebote

### Triathlonsschule.

Modul 1: Schwimmen – mit Stadtwerke/TWG

### Triathlonsschule. | ab 01.08.2018

Modul 2: Lauftechnik/Einteilung

### Triathlonsschule. | ab 04.08.2018

Modul 3: Rad

### Triathlonsschule. | 15.08.2018

Modul 4: Wechseln und mehr

### 1. Gö-Probetriathlon | 19.08.2018

Feinschliff für den Volkstriathlon

### GBR-Hotspot-Check | 13.09.2018

mit originalen Hindernissen

### Hawaii-Lounge | 13.10.2018

Ironman schauen, fachsimpeln, sporteln

## 8. Sportcamp 2019



## Mallorca

>> sportwissenschaftlich begleitetes Gruppentraining <<

+Strand-Warmup +Relax-Angebote +Abendprogramm

DAS  
BÄCKHAUS  
Zeitfahrercup  
personal sports

Goldmann&Huntgeburth  
Flachzeitfahren Rosdorf  
10. Juni 2018

