

personal sports Magazin

Sportlich. Regional. Interaktiv.



- ▶ *Aktiver sein*
- ▶ *25 Jahre Jubiläum*
- ▶ *Stark im Kopf*

Ausblicke



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

Jetzt neu
Trainingsbegleitung

M2g

Move2gether

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

Direkt die grünen Punkte buchen!

Liebe Leserinnen und Leser,

die Göttingerin Sonja Prien-Lehmkul stellt eine Erkenntnis, die viele Menschen erleben, auf sehr plastische Weise dar: „Du musst jetzt etwas für dich tun – sonst wirst du zur Couch-Potatoe“, spürte sie vor einigen Jahren – und betrieb sogleich Ursachenforschung: „Als Kind bewegt man sich intuitiv. Doch wenn man erwachsen ist, und nicht gerade aus einer sportbegeisterten Familie kommt, glaubt man irgendwann: Ach, das brauche ich nicht mehr.“ So reifte Prien-Lehmkuls Entschluss, mit dem Ausdauersport zu beginnen. Dieser ist inzwischen steter Begleiter im Alltag, wie im Portrait von Prien-Lehmkul deutlich wird.

Dieses Beispiel zeigt auf, dass es in der eigenen Macht steht, Tendenzen entgegenzuwirken. Dass man schlussendlich selbst Herr – beziehungsweise Frau – über das eigene Handeln und eigene Leben ist. Man muss nur wollen. Was wollen Sie in den kommenden Wochen, Monaten, Jahren umsetzen – im sportlichen Sinne wie auch im Allgemeinen?

Mit diesem personal-sports-Magazin Nummer 9 wollen wir die Zukunft in den Fokus nehmen – und mit Ihnen vorausblicken! Zum Beispiel auf regionale sportliche Events in den kommenden Monaten. Oder auf die Feier, die zum 25-jährigen Jubiläum von Laufline ansteht.

Der Ausblick steht auch in unserer etablierten Serie zum Mentaltraining im Fokus: Wir werden Ihnen dort ein hilfreiches Tool namens Simulationstraining näherbringen. Dabei geht es gerade darum, auf Zukünftiges vorauszublicken – und schon jetzt mental mit den Situation umgehen zu lernen. Ein letzter Ausblick sei uns gegönnt: Das kommende ps-Magazin, im Jahr 2019, wird außergewöhnlich sein: Es ist die zehnte Ausgabe!

Ihr Team von personal sports

4 25-Jähriges

„Laufline“ feiert ein besonderes Jubiläum



6 Das ist los vor Ort

regionale Sportevents



8 Aktiver sein

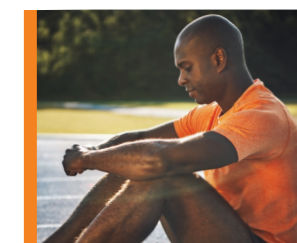
Im Portrait: Sonja Prien-Lehmkul

10 Terminkalender

13 Sportmythos

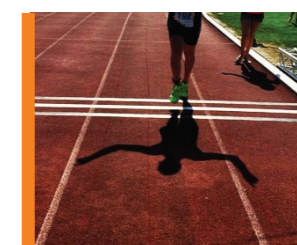
14 Stark im Kopf

Mentaltraining:
Simulationstraining



16 ps: das sind wir

Vorstellungsrunde



18 Ausblick

Interview mit
Robert Mergenthal

SPYR CYCLES

Individueller Laufradbau
Himmelsruh 32 | 37085 Göttingen



Ein Vierteljahrhundert im Laufschrift

Laufline wird 25 Jahre alt | Rückblick mit Anekdoten

Im August 2018 feiert Frank Neumann einen überaus sportlichen Geburtstag. Denn dann wird das Lauf-Fachgeschäft Laufline, dessen Inhaber er ist, 25 Jahre alt. „Die Lauflandschaft hat sich über die Jahre sehr verändert“, betont Neumann. Marathon-Veranstaltungen mit zehntausenden Startern? GPS-Uhren am Handgelenk? Laufen als Gesundheitssport? Dies alles klang Neumann zufolge vor einem Vierteljahrhundert noch ziemlich unvorstellbar.

Als einen Höhepunkt der zweieinhalb Dekaden bezeichnet der 56-Jährige den Göttinger Lichterlauf am Kieselsee im Jahr 2017. Wobei dieses Event für ihn, genau genommen, ein Schritt „back to the roots“ ist: Im Kieselsee-Areal hat Neumann vor einer gefühlten Ewigkeit nämlich – überspitzt formuliert – die Zukunft von Laufline gesichert. „In einer Marketing-Aktion habe ich damals Visitenkarten verteilt, um Läufer auf Laufline aufmerksam zu machen“, verrät er. Die süße Besonderheit? An jedes einzelne Kärtchen klebte der findige Gründer ein Bonbon – und zwar ein wortwörtliches. Zu diesem Zeitpunkt war das Geschäft noch im Düstere-Eichen-Weg beheimatet. 1992 war dort auf nur zwölf Quadratmetern die, wie Neumann sie nennt, „kleinste Laufdecke Deutschlands“ entstanden; und zwar als Laufline-Shop in einem anderen Sportfachgeschäft. Die Fläche wird im August 1993 vergrößert, die Firma Laufline gegründet. Ein Jahrzehnt später, 2003, erfolgt der Um-

„Ein Laufgeschäft gründen? Damit war ich damals auf jeden Fall einer der Pioniere.“

Laufline-Gründer Frank Neumann

zug in den Nikolausberger Weg, wo Verkaufsfläche wie auch Kundenzahl wachsen. Mit seinem Laufgeschäft sei er damals „auf jeden Fall einer der Pioniere“ gewesen, blickt Neumann zurück.

Eine Besonderheit bei Laufline war von Beginn an die Laufanalyse im Geschäft. Diese wurde bemerkenswerterweise bis vor wenigen Jahren mit Kamera und Videokassetten durchgeführt. „Kürzlich kam ein



Kunde zu uns und sagte: Früher fand ich es cool, dass ihr die Allerersten wart, die mit einem Videorekorder Laufanalysen durchgeführt haben. Und jetzt finde ich cool, dass ihr die Letzten seid, die es noch so machen“, schmunzelt Neumann. Inzwischen sei allerdings aufgerüstet worden, betont er. Denn gerade im technischen Bereich, so der Laufline-Inhaber, habe sich „der Markt komplett verändert“. So könne er sich noch an die ersten Herzfrequenz-Messgeräte erinnern.

Und an die allerersten Stoppuhren: Ihre Funktion, Zwischenzeiten speichern zu können, wurde damals opulent beworben. Auch die Markteinführung von Stirnlampen hat Neumann miterlebt. Und war relativ überrascht über die ersten Abnehmer der grellen Lichtspender: „Der erste Kunde war ein Architekt, der sie im Kellergewölbe einsetzte. Der zweite ein Angler, der sich über freie Hände freute“, schwelgt Neumann grinsend in Erinnerungen. Auch zu den allerersten Powerbar-



Am 19. August 2018 feiert Laufline – unter anderem mit einem Lauf um den Seeburger See – sein Jubiläum. Sie sind herzlich eingeladen, an den vielseitigen Feierlichkeiten teilzunehmen.

Riegeln hat der Mittfünfziger eine amüsante Anekdote: „Als wir die Riegel ins Sortiment aufnahmen, hat sie am ersten Tag ein Kunde direkt gekauft“, berichtet Neumann. Dieser Kunde sei einige Tage später wieder ins Geschäft gekommen. Und nahm, als ein anderer Kunde fragte, was von den neuen Riegeln zu halten sei, kein Blatt vor den Mund: „Die kann ich Ihnen wirklich nicht empfehlen. Ich habe sie meinem Hund gegeben – und nicht einmal der hat sie gegessen.“

Der skurrilste Kundenwunsch in 25 Jahren kam von der Elbe. „Jemand aus Hamburg bestellte einmal einen speziellen Adidas-Schuh. Fünfmal in Größe 9, fünfmal in 9,5.“ Der Grund? Es war sein Lieblingsschuh, und er wollte bis an sein Lebensende in dem Schuhen laufen – im Winter mit dickeren Socken in der etwas größeren Ausführung.

Dem Unternehmen Laufline spielte, rückblickend, eine Entwicklung ganz klar in die Karten: der Laufboom kurz vor der Jahrtausendwende. „Unter anderem die Impulse von Joschka Fischer und Dr. Ulrich Strunz haben Mitte der Neunziger dafür gesorgt, dass Laufen immer größer wurde“, erklärt Neumann. 25 Jahre Laufline – dieses Jubiläum wird ausgiebig gefeiert. Während Neumann sich schon jetzt auf die vielfältigen Aktionen im Rahmen der Festwoche freut, bringt seine Frau, Conny Hillebrand-Neumann, mit besonderen Worten auf den Punkt, wie sehr den beiden ihr Geschäft am Herzen liegt: „Es ist unser Leben“, sagt sie. Vor dem Hintergrund dieser Passion scheint es geradezu überflüssig, zu erwähnen, bei welcher Sportart – und zwar auch im Areal des Kieselsees – sich die Beiden kennengelernt haben.

25 Jahre Laufline in Zahlen (gegründet: 19.08.1993)

	damals	heute
Verkaufsfläche:	16 Quadratmeter	80 Quadratmeter
Kundenfrequenz:	5-10 pro Tag	20 pro Tag
Feste Mitarbeiter:	2 (+eine Aushilfe)	3 (+bis zu 6 Aushilfen)
Artikel im Sortiment	100	>800

Atuelles in der Region – und bei ps

Triathlonschule | DasBackhaus-Zeitfahrercup | Gö-Challenge

DasBackhaus-Zeitfahrercup Göllner & Wienke siegen

Mit einem Favoritensieg und einer beeindruckenden Leistung hat der diesjährige DasBackhaus-Zeitfahrercup geendet: Marcus Baranski, Zeitfahrerspezialist aus Hamburg, hatte beim zweiten Event der Rennserie die Nase vorn. Er brachte die 25 Kilometer des Goldmann&Huntgeburth-Flachzeitfahrens in Rosdorf in exakt 31 Minuten hinter sich.

„Es hätte nicht besser laufen können“, sagte Baranski im Anschluss an die Siegerehrung. Neben ihm hatten bei der Veranstaltung fast 150 weitere Radfahrer in die Pedale getreten.

Den Gesamtsieg des DasBackhaus-Zeitfahrercup sicherten sich Thomas Göllner und Janine Wienke. Wienke, die bei beiden Wettbewerben der Serie siegte, wolle auch 2019 am Cup teilnehmen. Dann startet die inzwischen 15. Auflage des Zeitfahrercups, der sich wie üblich auch an Zeitfahr-Neulinge richtet.

Zum Video



Die Rechtsform von personal sports, ehemals „Frieder Uflacker & Guido Jonscher GbR“, hat sich zum 1. April geändert. Frieder Uflacker steht der Firma nun wieder alleinig voran. Guido Jonscher betont: „Meine Entscheidung für eine geschäftspartnerliche Trennung basiert einzig auf den Wünschen nach mehr Sicherheit und einer beruflichen Neuorientierung. Letztlich hat zudem das Streben nach einer höheren Qualität meines Familienlebens den Ausschlag gegeben. Ps (und Frieder) wünsche ich weiterhin alles Gute und Erfolg für die Zukunft.“



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 Triathlonschule 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 Triathlonschule.



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

Anzeige

Die zweite Hälfte der diesjährigen Gö-Challenge hat begonnen. Zum nunmehr zehnten mal wird die Göttinger Ausdauerreihe in diesem Jahr ausgetragen – und ist auch 2018 mit dem Jedermann-Radrennen Tour d'Énergie eingeleitet worden. Auch die Vorjahressieger, Frieder Uflacker und Iris Bruse, stellen sich den vielfältigen Herausforderungen. „Der Reiz der Gö-Challenge liegt für mich in der Breite des sportlichen Angebots. Auch wenn für mich persönlich nicht alle Sportarten – wenn ich zum Beispiel ans Schwimmen denke – gleich reizvoll sind“, sagt Uflacker. Und Bruse betont: „Man kann zwischen verschiedenen Streckenlängen und Her-

ausforderungen wählen. Zudem hat man im Training ein Ziel vor Augen, auf das man sich vorbereitet. So wird das Training automatisch abwechslungsreich.“ Ob die Beiden ihren Vorjahreserfolg wiederholen können, steht spätestens am 26. August fest. Dann steigt mit dem Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon der abschließende Wettbewerb der Jubiläumsauflage, bei der ein bekanntes Göttinger Gesicht Schirmherr ist: Oberbürgermeister Rolf-Georg Köhler. Weitere Termine der Gö-Challenge:

Altstadtlauf (26. Juni)

Zeitschwimmen (18. August)

Volkstriathlon (26. August)



Auftakt zum Ausdauersport

Sonja Prien-Lehmkul im Portrait



„Du musst jetzt etwas für dich tun – sonst wirst du zur Couch-Potatoe.“ Dieser Moment der Erkenntnis, in den sich zweifellos viele andere Personen hineinfinden können, widerfuhr Sonja Prien-Lehmkul im Jahr 2013. Es wäre vermutlich übertrieben, diesen Augenblick als Wendepunkt in ihrem Leben zu bezeichnen. Wohl aber war er für die inzwischen 52-Jährige der Auftakt zum Ausdauersport.

„Mit Sport geht es mir viel besser. Das kann ein Tanzkurs sein, in dem man eine Choreografie erarbeitet, oder aber auch die Teilnahme an einem Volkslauf“, sagt Prien-Lehmkul. Die Facetten des Sporttreibens entdeckte sie vor rund fünf Jahren auch dank personal sports – in kleinen Schritten und dank Kontinuität.

„Als Kind bewegt man sich intuitiv. Doch wenn man erwachsen ist, glaubt man irgendwann: Ach, das brauche ich nicht mehr.“

Sonja Prien-Lehmkul

„Zu Beginn waren kaum mehr als 15 Minuten Laufen am Stück drin. Dann brauchte ich schon das Sauerstoffzelt“, erinnert sich die zweifache Mutter. Sie reflektiert: „Als Kind bewegt man sich intuitiv. Doch wenn man erwachsen ist, und nicht gerade aus einer sportbegeisterten Familie kommt, glaubt man irgendwann: Ach, das brauche ich nicht mehr.“

In ihren ganz jungen Jahren sei die

gebürtige Kölnerin geschwommen und habe geturnt. Später betrieb sie in Göttingen Modern Dance, ehe die Gruppe sich auflöste. Und nun? Inzwischen läuft Prien-Lehmkul



„Du musst jetzt etwas für dich tun. Sonst wirst du zur Couch-Potatoe.“

Sonja Prien-Lehmkul

kul einmal wöchentlich 40 Minuten mit einer Freundin. Mitunter hat sie im Alltag schon eine Art Intervall-Training im Treppenhaus des mehrstöckigen Rathauses hinter sich gebracht. Prien-Lehmkul trainiert nicht in übermäßig hohem Umfang. Doch sie sportelt regelmäßig. Weil sie inzwischen ganz eindeutig weiß, welche Bedeutung Bewegung hat – im Allgemeinen, aber viel mehr noch im Speziellen für sie selbst. „Sport bedeutet für mich Fitness und Ausgleich“, betont sie.

Dass Prien-Lehmkul inzwischen sogar an Wettbewerben teilnimmt, daran hätte sie im Jahr 2013 wohl nie gedacht. „Ich bin überhaupt nicht das Wettkampf-Kind“, verrät sie. Doch 2015 absolvierte sie schließlich den (Bundesjugendspiele und einen Inliner-Wettbewerb mal ausgeklammert) allerersten Wettkampf ihres Lebens: Beim Sehenswert-Staffel-Triathlon meisterte sie die Schwimm-Distanz. „Das war ganz lustig: Als ich nach dem Schwimmen über den Teppich musste, konnte ich kaum geradeaus laufen. Ich fühlte mich, als wäre ich besoffen“, schmunzelt sie.

Dass sie erst verhältnismäßig spät den Sport für sich (wieder)entdeckt hat, darf keineswegs als Inaktivität missverstanden werden: Die 52-Jährige war beruflich bereits in einer Großzahl an Bereichen aktiv, hat vielfältige Einblicke erhalten und ist über einen Quereinstieg nun an der BBS in Einbeck als Fremdsprachen-Lehrerin tätig.

Das Ziel, das Sonja Prien-Lehmkul für die Zukunft besitzt, ist herausstellenswert, weil es in einer durchgetakteten Welt allzu selten zu hören ist: „Mein Ziel ist es“, sagt sie, „mir keine allzu großen Ziele zu setzen.“

Seit 2013 wechseln sich sportliche Phasen mit solchen ab, in denen es schwerfällt, Zeitfenster für Bewegung zu finden. Seit ihrem Erkenntnis-Moment gibt es aber eine Besonderheit: Seither schwebt die Gewissheit um die Effekte des Sportens über allem.

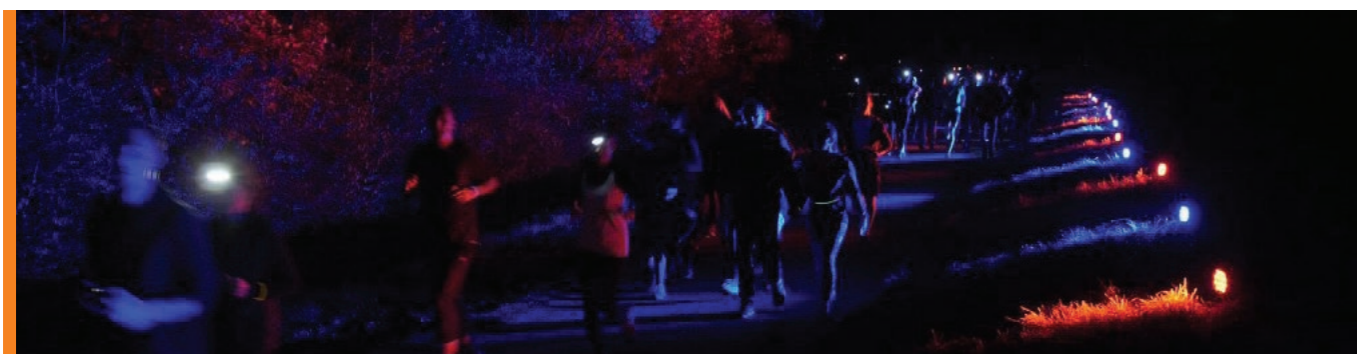
Es passt irgendwie ins Bild, dass Prien-Lehmkul sich für die Zukunft keine Leistungsziele setzt, sondern Prozessziele: „Ich möchte meine Freude am Sport bewahren, neue Sportarten ausprobieren und viel-

leicht auch mal einen Triathlon ganz allein hinter mich bringen“, sagt sie. Ihr übergeordnetes Ziel wiederum ist wahrlich bemerkenswert in der durchgetakteten und ergebnisfokussierten heutigen Welt: „Mein Ziel ist es zudem“, so Prien-Lehmkul, „mir keine allzu großen Ziele zu setzen. Ich will mich beim Sport nämlich nie unter Druck gesetzt fühlen.“ Vielmehr sei die Lehrerin, wie sie resümiert, „einfach rundum froh, dem Ausdauersport einen Platz in meinem Leben eingeräumt zu haben“.



Ihr persönlicher 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 Veranstaltungen der Gö-Challenge am gelben Logo.



SEHENSWERT
KONTAKTLINSEN & BRILLEN



50% AKTION AUF ALLE OAKLEY GLÄSER
IN DEINER INDIVIDUELLEN SEHSTÄRKE • PAAR EINSTÄRKEN AB 160,-€

Aktion gültig bis 31.08.2018, Verglasung durch Oakley, Einstärken- oder Gleitsichtgläser, Preise zzgl. Fassung

SEHENSWERT Kontaktlinsen und Brillen

Jüdenstraße 15 • 37073 Göttingen • Telefon: 0551.8207788
www.sehenswert-goettingen.de • mail@sehenswert-goettingen.de

SEHENSWERT-Kontaktlinsen und Brillen

sehenswertgoettingen

Anzeige

Juni Juli August September

Juni	Juli	August	September
02. Hilskammlauf 23. Hilskammlauf Delligsen 31073 Delligsen 5/10/21 km/B delligser-sport-club.de Ergebnis/Notiz:	01. Solling-MTB 20. Allersheimer MTB-Cup 37603 Neuhaus im Solling 25/50/100 km marathon.radsport-hochsolling.de Ergebnis/Notiz:	1. Tria-Schule Triathlonschule 2018 37081 Göttingen Modul 2,3,4: 1.,4.,15. August personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	1. Leinewiesenlauf 23. Leinewiesenlauf Greene 37574 Greene 5/10/21 km/K/B greene.de Ergebnis/Notiz:
9. Drei-Länder-Lauf 29. Lauf in Arenshausen 37318 Arenshausen 5/13 km/K/B/W drei-laender-lauf.com Ergebnis/Notiz:	07. Sommer-Lauf Sommernachtslauf 05326 Wolfshagen 5/12 km/K/B tsvwolfshagen-im-harz.de Ergebnis/Notiz:	11. QueLLLauf Alt Ämter QueLLLauf 37589 Willershausen 5/10/18 km/K lg-altes-amt.de Ergebnis/Notiz:	4. Skate-Night Göttinger Skate-Night 37079 Göttingen, Kauf Park 20.30 Uhr/letzter Termin '18 asc46.de Ergebnis/Notiz:
10. Zeitfahren G&H-Flachzeitfahren 37124 Rosdorf 14/25,5 km personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	14. Tria-Schule Triathlonschule 2018 37081 Göttingen Modul 1: Schwimmen personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	18. Zeitschwimmen Jedermann-Zeitschwimmen 37073 Göttingen 0,4/0,8 km schwimmfestival.de Ergebnis/Notiz:	8. HMü-Stadtlauf Mündener Altstadtlauf 34359 Hann Münden 5/10 km/B/K tg1860.de Ergebnis/Notiz:
16. Mini-Triathlon Schleierbach-Volkstriathlon 37133 Reiffenhausen 0,2/10/5 km/K/S tsv-reiffenhausen.de/index.php/sport Ergebnis/Notiz:	15. Um den Elm Radrennen Rund um den Elm 38173 Hötzum 70 Kilometer radsport-trilogie.de Ergebnis/Notiz:	19. Probe-Tria Jedermann-Zeitschwimmen 37073 Göttingen 0,4/0,8 km schwimmfestival.de Ergebnis/Notiz:	13. GBR-Check Hotspot-Check des GBR 37075 Göttingen Mit originalen Hindernissen personal-sports.info Ergebnis/Notiz:
24. Ahlsburglauf 13. Dörrigser Ahlsburglauf 37574 Einbeck-Dörrigsen 5/10/19/23 km/S/B//W vereine-doerrigsen.de Ergebnis/Notiz:	29. Rhumesprinter 16. Rhumesprinterlauf 37191 Elvershausen 3/5/10 km/W/K tsv-elvershausen.de Ergebnis/Notiz:	24. DUD-Stadtlauf 18. Sparkassenlauf 37115 Duderstadt 5/10 km/S/K/B duderstaedter-sparkassenlauf.de Ergebnis/Notiz:	15. GBR Great Barrier Run 37075 Göttingen 5/10 km & viele Hindernisse great-barrier-run.de Ergebnis/Notiz:
26. GÖ-Stadtlauf Göttinger Altstadtlauf 37075 Göttingen 5/10 km/K/B goettinger-altstadtlauf.de Ergebnis/Notiz:	29. ProAm Jedermann-Radrennen 30171 Hannover 69/113 km/E-Bike-Rennen proam-hannover.de Ergebnis/Notiz:	26. GÖ-Triathlon Stadtwerke-Volkstriathlon 37073 Göttingen 0,5/20/5 km/S/K triathlon-goettingen.de Ergebnis/Notiz:	23. Volkslauf Schöninger Volkslauf 37170 Uslar-Schöningen 2/6/11/25 km/K/B schoeninger-volkslauf.de Ergebnis/Notiz:

Oktober November Dezember Januar

3. Leinetal-Lauf Mündener Altstadtlauf 31061 Alfeld 5/10/21 km/K lav-alfeld.de Ergebnis/Notiz:	3. Solling-Querung 8. Solling-Querung 37586 Dassel 48 km sollinglauf.de/ gw-gan.de Ergebnis/Notiz:	8. Cross-Lauf Göttinger Crosslaufserie 37085 Göttingen 5/10/S – voraussichtl. Datum lggoettingen.de Ergebnis/Notiz:	19. Cross-Lauf Rund um die Zinkspitze 37339 Hundeshagen 5/17 km/K/B – vor. Datum ltv-obereichsfeld.de Ergebnis/Notiz:
13. Hawaii Hawaii-Lounge 37083 Göttingen Ironman schauen & sporteln personal-sports.info Ergebnis/Notiz:	24. Seepark-Lauf Seepark-Volkslauf 37581 Bad Gandersheim 4/12 km/K/B//W gw-gan.de Ergebnis/Notiz:	31. Silvesterlauf 19. Eichsfelder Silvesterlauf 36457 Bernshausen 5/10 km/K voba-mitte-silvesterlauf.de Ergebnis/Notiz:	Legende MTB Mountainbiking CTF Country-Tourenfahrt RTF Radtourenfahrt W Walking S Staffel RR Rennrad B Bambini-Lauf K Kinder-Lauf // anderer WK
13. Auf zum Brocken Harz-Gebirgslauf/-walking 38855 Werningerode 5/11/21/42/K//W harz-gebirgslauf.de Ergebnis/Notiz:	20. Lichterlauf 2. Göttinger Lichterlauf 37083 Göttingen Spaß am Laufen am Kieselsee goettinger-lichterlauf.de Ergebnis/Notiz:	 Im Jahr 2018 werden einige Jubiläen gefeiert: Der Göttinger Altstadtlauf wird zum 30. Mal ausgetragen, die Ausdauerreihe Gö-Challenge zum zehnten. Im Jahr 2019 dürfen wir uns über die 15. Auflage des Zeitfahr-cups freuen!	Dieser Kalender dient natürlich nur Orientierungszwecken. Für Details ist die Durchsicht der Ausschreibung unerlässlich.

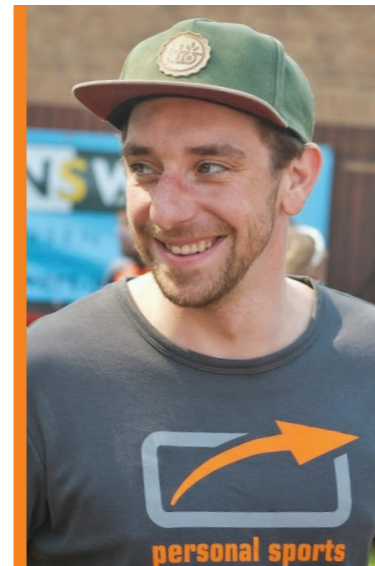
Sportmythos: Magnesium gegen Krämpfe

Was wäre unser geliebter Sport nur ohne all die Fachsimelei, 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: Hilft Magnesium wirklich gegen Krämpfe?



„Magnesium ist ein für die Muskulatur wichtiges Mineral. Durch Supplementierung kann man Krämpfen vorbeugen“, erklärt Stefan Heider, Inhaber der City-Apotheke. Ihm zufolge können allerdings „auch andere Faktoren zu Krämpfen führen“. Dabei spiele das vegetative Nervensystem die Hauptrolle – also das System, das sich willentlich nicht beeinflussen lässt und etwa Blutdruck und Stoffwechsel steuert. Heider spricht aus eigener Erfahrung als Ausdauersportler: Nach einem Marathonlauf in Frankfurt plagten ihn einmal Krämpfe. „Allerdings nicht beim Zieleinlauf. Vielmehr wurde ich eine halbe Stunde

später Opfer eines Multi-Krampfes“, erinnert er sich. Nimmt man Magnesium ein, so ist laut Heider auf die Verbindung zu achten, denn „Magnesium-Oxid“ werde deutlich schlechter aufgenommen als „Magnesium-Citrat“. Zudem betont der Apotheker: „Es gibt an unseren Zellen nur einen Kanal, an dem zweiwertige Ionen aufgenommen werden können. Führt man zum Beispiel Magnesium und Calcium gemeinsam zu, kommt es zu einer Engstelle.“ Heiders Fazit? „Vor sportlicher Höchstleistung kann es sinnvoll sein, den Magnesium-Spiegel auf ein hohes Niveau zu heben. Definitiv vor Krämpfen gefeit ist man dadurch aber nicht.“



„... die Aufgabenbereiche mir die Möglichkeit eröffnen, meine Fähigkeiten und Leidenschaft für den Sport als Trainer in einem tollen ps-Team ausleben zu können. Es ist immer ein schönes Gefühl, Menschen aktiv dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen.“

Michael Just, 34 Jahre, ist seit diesem Jahr ps-Trainer.



„...ich Glücksmomente erlebe, seitdem ich mit ps trainiere. Durch geduldiges Coachen bin ich aus einem gesundheitlichen Tief gekommen, habe Puls und Blutdruck durch Intervalltraining auf normale Werte gebracht und Muskeln aufgebaut.“

Maria Fasshauer, 62 Jahre jung, schwimmt, betreibt Pilates und fährt Rennrad.

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 EISWIESE
www.badeparadies.de

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.



„... es mit ps perfekt läuft. Wir haben schon diverse Trainings und Workshops mit personal sports absolviert, wobei oftmals das Thema Fahrsicherheit im Fokus stand. Die Durchführung war immer sehr professionell, hat uns vorangebracht und zudem viel Spaß bereitet.“

Die BiciKLETTEN sind seit vielen Jahren mit ps aktiv (ein aktuelles Beispiel bietet Seite 19). Das Statement stammt von der 1. Vorsitzenden, Conny Hiller, 63 Jahre.

Simulationstraining auf dem Sessel

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: Simulationstraining.

Sich zukünftige Szenarien facettenreich und intensiv vorzustellen: Unter anderem diese Fähigkeit, so sagt man, grenze Menschen von primitiveren Lebensformen ab. Und doch findet diese Stärke, sich vor dem inneren Auge mit Weitblick Situationen auszumalen, allzu selten bewussten Einsatz – im Sport ebenso wie im übrigen Leben.

Stellen wir uns also mehr vor – und beginnen wir unmittelbar damit: Stellen wir uns vor, wie die sportliche Bewegung, die wir ausführen, von außen aussieht – und zwar in allen Feinheiten. Stellen wir uns vor, dass Mitte unseres Wettkampfes Starkregen einsetzt. Oder stellen wir uns einmal vor, dass unser Vorgesetzter uns grundlos aufs schärfste kritisiert. Wie reagieren wir? Situationen gedanklich zu simulieren, ist ein Bestandteil von Mentaltraining. Die Methode wird auch als „Armchair-Training“ bezeichnet. Schließlich lässt sie sich auf einem Sessel problemlos durchführen.

Die Vorteile, die man durch Simulationstraining erhält, sind vielfältig. Wir treffen Entscheidungen vorab und damit zu einem Zeitpunkt, zu dem wir nicht emotional berührt, aufgewühlt, oder – was den Sport betrifft – an unserem Limit sind.



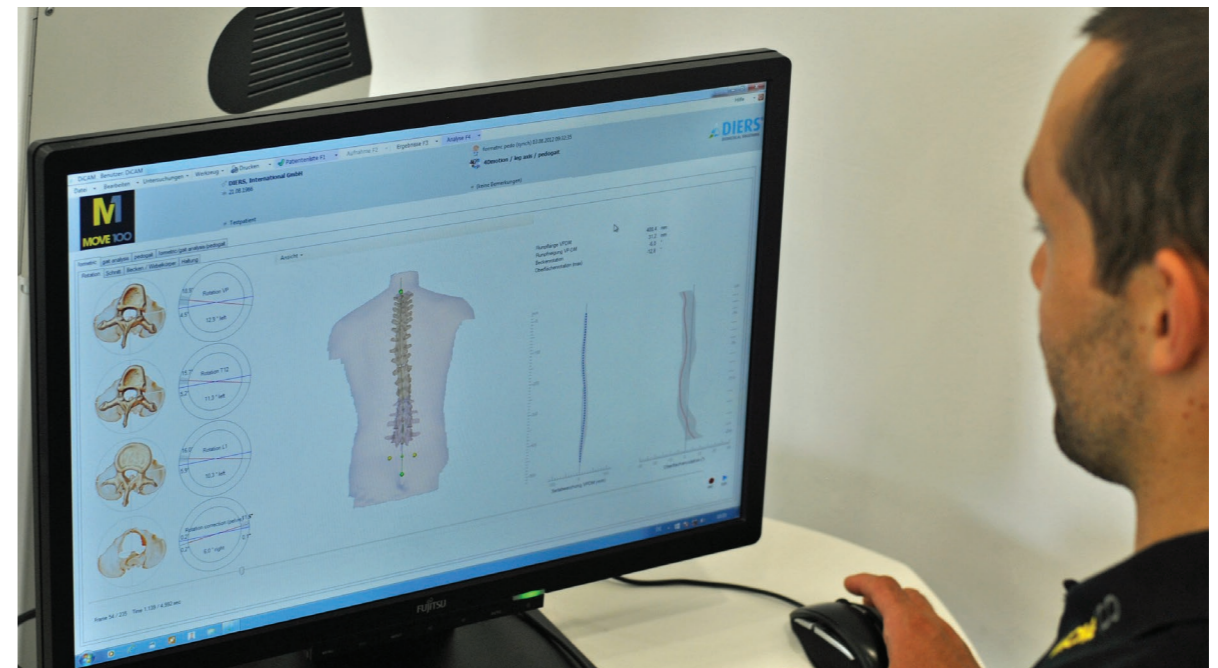
Und haben somit sogar ausreichend Zeit, unterschiedliche Reaktionen miteinander zu vergleichen. Zudem sorgt Simulationstraining dafür, dass wir entspannter sind. Denn: Nur wenig kann uns überraschen – in Fantasie haben wir schließlich alle Szenarien schon durchlebt...

„Vor den olympischen Spielen simuliere ich mental jede erdenkliche Situation für jeden meiner Würfe. Ich stelle mir zum Beispiel vor, dass ich auf Platz acht liege, mein fünfter Wurf ansteht, und es in Strömen regnet. Was tue ich? Ein unerfahrener Werfer könnte, wenn diese Szene im Wettkampf eintritt, panisch werden. Doch ich weiß bereits im Vorhinein, was ich in jeder einzelnen Situation tun werde.“

Diskuswurf-Legende AI Oerter



Simulationstraining ist ein Ausblick auf Zukünftiges. Situationen, die bevorstehen, werden in Gedanken zum Leben erweckt. Ein attraktives Tool – auch, aber nicht nur im sportlichen Kontext.



„Move100“ macht es möglich: videogestützte dynamische Körperanalyse

Wer kennt das Zwickeln im Rücken, Schmerzen in der Muskulatur, in Sehnen oder Gelenken beim Sport nicht?! Oftmals begleiten einen Sportler kleine Wehwechen oder größere Schmerzen bei der schönsten Nebensache der Welt. Häufig wird diesen Problemen keine große Bedeutung zugeschrieben und es wird weiter fleißig Sport betrieben. Resultierend daraus entstehen Probleme in der alltäglichen Bewegung bis hin zu Zwangspausen. Es ist keine Seltenheit, dass Therapieansätze mit Hilfe des Internets verfolgt werden oder zur Unterdrückung des Schmerzes Tabletten zum Einsatz kommen. Dabei sollte dem Körper eines Sportlers deutlich mehr Wertschätzung entgegen gebracht werden! Rad- oder Laufschuhe können für Geld neu erstanden werden, unseren Körper haben wir nur einmal! Daher ist es sinnvoll, insbesondere bei langwierigen Verletzungen oder Problemen im Detail zu schauen, wo genau die Ursache liegt. Um diese zu finden, sollte der Körper von Kopf bis Fuß unter die Lupe genommen werden. Nach einer ausführlichen Anamnese und darauffolgender Palpation von Kopf bis Fuß erfolgt eine videogestützte dynamische Körperanalyse. Dabei wird mit neuester Technik, dem DIERS System, die Wirbel-

säule während der Bewegung gescreent, ganz ohne schädliche Röntgenstrahlen.

Dieses dynamische Screening ermöglicht einen Blick auf etwaige Fehlstellungen der Wirbelsäule während der Belastung, die womöglich bereits bei der statischen Analyse aufgefallen sind. Ebenso können Rückschlüsse auf Fehlstellungen des Beckens gezogen werden, die häufig zu weitergehenden Problemen führen. Tiefergehend wird ebenfalls die Beinachsenstellung betrachtet, um genauere Informationen zur Belastung der Knie oder auch der Achillessehne zu erhalten. Zu guter Letzt erfolgt über eine Fußdruckmessung eine Analyse zur Belastung der Füße. Hierbei werden häufig auch Fehlbelastungen im Vergleich rechts/links ermittelt. Insbesondere bei Läufern können Rückschlüsse auf falsches Schuhwerk gezogen werden.

Wir bei Move100 möchten Sportlern bei der Ursachenfindung helfen und mit unseren Hilfsmitteln und/oder weitergehend mit unserem Netzwerk die bestmögliche Lösung für ein schmerzfreies Sporttreiben finden.

Anzeige

Wer ist personal sports? Was bietet personal sports?

Auf der nächsten Seite stellen wir uns vor...

Robert Mergenthal: „Es geht ums Erlebnis“ Ein Gespräch über Sport, Staffel-Triathlon & Sehenswert

Robert Mergenthal nimmt regelmäßig am Göttinger Volkstriathlon teil. Aber nicht nur das: Der Sehenswert-Staffeltriathlon verdankt dem Unternehmen, das Mergenthal 2002 in Göttingen gegründet hat, seinen Namen. Ein Gespräch über Motivation, Gemeinschaftserlebnisse und sportliche Ziele.

Hallo Robert, beim Staffel-Triathlon werden die drei Disziplinen auf drei Personen aufgeteilt. Warum ist das so reizvoll?

„Die Hemmschwelle, einzusteigen, ist damit sehr niedrig. Und den meisten Teilnehmenden geht es beim Sehenswert-Staffeltriathlon auch nicht um das Podium – sondern um das Erlebnis. Um das Gemeinschaftserlebnis.“

Du selbst kommst vom Mountainbiking, fährst inzwischen aber auch Rennrad. Was ist deine Motivation, Sport zu treiben?

„Genau genommen war der Triathlon sogar der Aufhänger, mit dem Rennrad-Fahren zu beginnen. Beim Sport geht es für mich weniger darum, viele Wettkämpfe zu absolvieren oder Zeiten zu schlagen. Sondern um die Gemeinschaft und darum, neben meinen Geschäftstätigkeiten eine Art Ventil zu haben. Natürlich muss man ab einem ge-



wissen Alter auch schauen, nicht unendlich zuzunehmen. Es ist also auch ein Kampf gegen Kilos und gegen den inneren Schweinehund (lacht).“

Mit ps gibt es Vorbereitungsangebote auf den Triathlon – und Sehenswert bietet ebenfalls im Vorhinein ein Training an...

„Das Sehenswert-Schnuppertraining führen wir seit vielen Jahren durch. Es findet am 14. August statt, also knapp zwei Wochen vor dem Event.“

„Sporttreiben bedeutet für mich Gemeinschaft und zudem, eine Art Ventil zu haben.“

Robert Mergenthal

Welche Schnittstellen siehst du zwischen deiner Rolle als Sehenswert-Inhaber und dem Engagement beim Volkstriathlon?

„Wir melden jedes Jahr Teams für den Sehenswert-Staffel-Triathlon an, die zum Großteil aus Kunden bestehen. Dort übernehmen wir das Startgeld. Angedacht war das vor vielen Jahren natürlich als Marketing-Aktion, inzwischen sind emotionale Bindungen und Freundschaften entstanden. Beim Triathlon haben alle auch die besondere Möglichkeit, Produkte wie etwa Sportbrillen zu testen. Und zwar an einem Ort, an dem sie später auch gebraucht werden – so muss man nicht die Katze im Sack kaufen.“

Im Jahr 2017 nahmt ihr mit 15 Staffeln am Triathlon teil. Wohin soll die Reise gehen?

„Die Reise wird so bleiben, wie sie aktuell ist: Wir wollen einen schönen sportlichen Tag erleben, an dem Triathlon für alle möglich gemacht wird.“

Vielen Dank für das Gespräch.

AUTO-WASCHSTRASSE

für Fahrzeuge bis 2,80 m Höhe



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

HESSE
Wäscherei · Reinigung
Textile Mietdienste

Lange Straße 7 / Ecke Imbser Weg
37127 Dransfeld
Telefon: 05502/91 07 - 0
www.hesse-waescherei.de

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

Anzeige

Frauen-Workshop mit den BiciKLETTEN



Die BiciKLETTEN sind Vorreiter. Sie gründeten zum einen vor rund zehn Jahren den bundesweit allerersten Frauen-Radsportverein. Zum anderen führten sie jüngst als allererster Frauen-Radsportverein ein maßgeschneidertes Angebot mit personal sports durch. In dem Workshop haben die Damen – im Wortsinn – erfahren, wie Radsport in der Gruppe sicher, harmonisch und temporeich funktionieren kann. Neben einer Theorie-Einführung Anfang des Jahres standen im Frühsommer zwei Praxiseinheiten bei herrlichem Wetter an. Auch für Ihre Vereine und Ihre Betriebssportgruppen setzen wir Workshop-Wünsche sehr gern um.

Ausblick & Impressum

Aktuell jagt in der Region ein Jubiläum das nächste: Lauflinie wird 25 Jahre alt, der Altstadtlauf zum 30. Mal und die Gö-Challenge zum zehnten Mal ausgetragen. Im kommenden Jahr, 2019, ziehen wir mit personal sports nach: Dann steht nämlich die 15. Auflage des DasBackhaus-Zeitfahrucup an. Und auch dieses Magazin „rundet“: Wir werden es im kommenden Jahr zum zehnten Mal für sie erstellen. Dieses Jubiläumsmagazin wird zum einen optische Veränderungen erfahren. Zudem wird es im Jahresverlauf 2019 nicht, wie gewohnt, zwei Magazine geben – sondern ein umfangreiches mit mehr Inhalt für Sie.



personal-sports-Magazin

Ausgabe 9 | Juni 2018
Auflage: 2.000 Exemplare

Druck

Flyeralarm GmbH
Alfred-Nobel-Straße 18
97080 Würzburg

Redaktion und Layout

Timo Holloway
holloway@personal-sports.info

Herausgeber

personal sports
Frieder Uflacker
Maschmühlenweg 105
37081 Göttingen

Quellennachweis

Fotos (auf Seite 1, 2, 6, 7, 12, 14) bezogen über shutterstock und istock.

Hinweis

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

Ausblick

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
BACKHAUS

Zeitfahrercup
personal sports

15 Jahre
Freizeitradspport für alle

...auf ein Neues in 2019