

Beckenrand

Das Trainingslager. Hochprofessionell mit mehreren tausend Euro schweren Rennmaschinen oder/und den Top-Laufschuhen und kiloweise Nahrungsergänzungsmittel im Gepäck und bis in die Haarspitzen motiviert, ziehen heimische Athleten alljährlich gegen Süden, um sich in Hochform zu bringen. Koste es was es wolle. Kanaren, Mallorca, Spanien, .. die Ziele sind endlos.

Eigentlich sollte dieses Trainingslager dem letzten Schliff zur Topform dienen. Bei vielen Sportlern drängt sich aber der Verdacht auf, dass vielmehr der erworbene Winterspeck innerhalb einer Woche mit einem 30-Stunden-Vollgasprogramm heruntergerissen werden sollte. Beim Radfahrer bringt ihn meist der erworbene Wolf oder den Läufer die Blasen seiner nagelneuen Wettkampfschuhe zum Heulen, alles frei nach dem Motto

„NO PAIN NO GAIN.“

Die nächsten Tage präsentieren sich von Anfang an als nicht so toll. Mit Wolf im Schritt, Blasen an den Zehen, enormen Muskelkater in den Beinen und Ruhepuls von 90 wird zum Frühstück gehumpelt. Das regnerische Wetter zwingt unseren „Freund“ nun endgültig in die Knie. „Hätt i-war-i“ Gedanken treiben den Athleten direkt an die Bar und lassen ihn zum heimischen Exportbier greifen. „Hätt i im Winter mehr trainieren sollen? Wär i dann besser drauf?“ oder überhaupt, wenn ich damals schon dabei gewesen wäre – ich hätte es schaffen können – Weltmeister – ja, sicher hätte er es schaffen können, wenn da nicht Schule, Beruf, Familie und andere Bremsklötze gewesen wären, die ihn in seiner Leistungsentwicklung gehindert haben. Oder aber hätte er doch größere Bögen um Gerstensaft, Schoko, Chips, Fernseher und Zeltfeste machen und stattdessen weltmeisterlich trainieren sollen? Egal – nächstes Jahr wird groß trainiert und die Konkurrenz in Grund und Boden gestampft. Wie jedes Jahr im nächsten Jahr??

Einfach zum Nachdenken.....

..... nichts desto trotz eine Super-Saison mit persönlichen Siegen über Zeit, Gegner und euch selbst.

Ein Jahr der Kommentare ist schon wieder vorüber, ich hoffe es waren hilfreiche Artikel für euch dabei. Wenn nicht behaltet es bitte für euch ;-))

Ich möchte in Zukunft diese Rubrik etwas interaktiver gestalten, sprich: auf eure Themen reagieren, die Berichte werden damit nicht mehr so regelmäßig, aber dafür aktueller sein. Ich hoffe das Format passt euch – mit einer JA/NEIN Antwort an meine Adresse gebt ihr mir die Rückmeldung.

gruß manfred