

## Hundertstel entscheiden

## ERFOLGREICHE SPORTLER



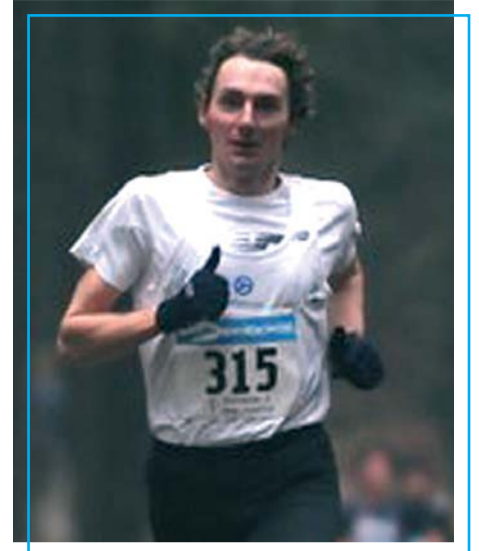
„Mit 17 hat man noch Träume“, singt Peggy March – und mit 47 hat man Ziele: „11,50 Sekunden unterbieten und einen Deutschen Meistertitel holen“, definiert Stefan Heinrich ganz klar sein Vorhaben. Natürlich ist es auch ein Traum, doch der Programmierer arbeitet seit Jahren kontinuierlich an der Verwirklichung und ist momentan im Aufbaustraining für die entscheidenden Wettkämpfe über die 100 Meter Sprintdistanz. Sport gehörte zum Leben von Stefan Heinrich, der am Schliersee aufgewachsen ist, schon immer dazu. „Mein Vater hat mir das Skifahren beigebracht und dann war ich in der Fußballmannschaft bei „Jugend trainiert für Olympia“ mit dabei“, erinnert er sich an seine Kindheit. Ebenfalls über seinen Vater Richard Heinrich, der auch ein bekanntes Gesicht in der Sportschule ist, kam er zum Motorsport und durfte dort auch Erfolge feiern. „Ich habe aber schon immer mit dem Sprint geliebäugelt“, verrät er. Und nach dem Umzug nach Nassenhausen kam er in die Sportschule und zum früheren Leistungsdiagnostiker Herbert Gabriel – die langjährigen Sportschulen-Mitglieder erinnern sich sicher noch an ihn. Über Herbert Gabriel lernte Stefan Heinrich Ingo Seibert kennen, der früher als Leichtathlet sowie Bobfahrer und American Footballprofi bei Frankfurt Galaxy international erfolgreich war und nicht nur unter Spitzensportlern bekannt ist. Zwischenzeitlich hat Ingo seine aktive Sportlerkarriere aufgegeben und widmet sich ganz seiner Tätigkeit als Trainer von Spitzensportlern bei der LG Stadtwerke München, vorwiegend im Sprintbereich. Während Stefan bei Ingo Seibert trainierte, erlief er sich einen oberbayerischen Meistertitel – sein bisher größter Erfolg. 2005 musste Stefan wegen eines Achillessehnenrisses pausieren. Nach der Operation hat sich Stefan seinem intensiven Aufbaustraining in der Sportschule gewidmet und fand



in München eine neue Trainingsgruppe, die von Sepp Forster aus Wolfratshausen betreut wird. Nicht nur körperliches sondern auch mentales Training hat hier einen großen Stellenwert und in Kombination mit dem Training in der Sportschule kann Stefan nun wieder an seine Leistungen aus Zeiten vor der Operation heran laufen. „Seit ich mit Sepp und wieder regelmäßig in der Sportschule trainiere, hatte ich keine Verletzungen mehr“, kann Stefan Positives berichten und freut sich über hervorragende Platzierungen bei seinen letzten Wettkämpfen. Mit seinem Trainer arbeitet er noch an technischen Feinheiten, vor allem beim Übergang vom Start in den freien Lauf ist noch Potential vorhanden. „Ich hatte meine Erfolgserlebnisse noch nicht“, beschreibt der sympathische Sportler, was ihn antreibt, so stetig zu trainieren. „Leistungssport hat mich schon immer gereizt“, sagt er, und der Sportschule attestiert er ideale Bedingungen für Leistungssportler: „Die individuelle Rundumbetreuung und die Qualifikation der Trainer sind optimal“. Die Geschwindigkeit ist es, was Stefan Heinrich so sehr am Sprint fasziniert und so baut er sich selbst seinen Leistungsdruck auf, schnell genug zu laufen, um auch noch international starten zu können. Obwohl der Sprint absolute Faszination für ihn hat, würde aber Stefans Wahl wohl im nächsten Leben auf eine andere Sportart fallen: „Wenn ich nochmal jung wäre, würde ich bobjahren, da braucht man Technik, Mut und Schnelligkeit“.

## Lauf, Hansi, Lauf...

Seit vielen Jahren macht Johannes Hillebrand als erfolgreicher Langstreckenläufer von sich reden. Ein Vereinswechsel 2008 zur LG Stadtwerke München wirkte sich äußerst positiv auf die Leistung aus: Johannes Hillebrand war in zwei Winterlaufserien ungeschlagen, gewann den Silvesterlauf in München über zehn Kilometer und holte sich den Vizetitel bei der oberbayerischen Crossmeisterschaft über 6,7 Kilometer. Künftig möchte der in Luttenwang lebende Sportler richtig durchstarten und konnte nach dem Wechsel zur LG Stadtwerke München laufend seine Zeiten steigern. Mit seiner Bestzeit von 14:55 Minuten auf der 5.000 Meter-Strecke hat er ein „Tor in eine andere Welt“ aufgestoßen, wie er selbst sagt. Doch das nächste Ziel hat er sich schon gesteckt: „Ich möchte an eine Zeit von 14:30 über die fünf Kilometer heran laufen und eine 30er Zeit über die 10 Kilometer laufen“, definiert er ganz klar sein Vorhaben. Um dieses Ziel zu erreichen, trainiert Johannes Hillebrand jeden Tag, teilweise sogar zweimal. Dabei ist Abwechslung das Zauberwort: Lockere Dauerläufe, lange Dauerläufe, Tempoläufe, Kraftausdauer, Gemeinschaftstraining im Münchner Dantestadion und Krafttraining in der Sportschule sind die verschiedenen Komponenten. „Das Training in der Sportschule ist wichtig, denn um das hohe Laufpensum zu verkraften, muss der Körper gut trainiert sein“, erklärt Johannes. Vor allem auf die Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur kommt es dabei an. Viele Fußgelenksübungen sind nötig, um Verletzungen bei Läufen querfeld-ein zu verhindern. Doch nicht immer geht die Rechnung auf: Beim Halbmarathon in Ismaning zog sich Johannes Hillebrand einen Ermüdungsbruch am Fersenbein zu. Nahezu die gesamte Strecke führte über einen Feldweg, nur der letzte Kilometer musste auf der Straße gelaufen werden. „Ich habe auf der Straße den Schmerz gespürt“, erinnert sich Johannes, doch er biss die Zähne zusammen und holte sich dennoch den Sieg. Doch nun musste er mit dem Lauftraining pausieren – sehr zu seinem Ärger – denn „ich bin im



Moment sehr fit und das möchte ich aufrecht erhalten“. Schließlich stehen wichtige Wettkämpfe wie die deutsche Crossmeisterschaft und verschiedene Halbmarathons an. Das Training eines Mittel- und Langstreckenläufers mit Marathon-Optionen ist eine Philosophie für sich. Zu Beginn seiner Läuferkarriere absolvierte Johannes Hillebrand bereits fünf Mal einen Marathon und hat eine Bestzeit von 2:28 Stunden stehen. Doch mit der Zeit bemerkte er eine Stagnation seiner Leistung und entschied sich, auf kürzere Strecken, von 5.000 Meter bis zum Halbmarathon umzusteigen. Das hat sich bewährt, und Johannes ist sich sicher: Mit einer Zeit um die 30 Minuten über 10 Kilometer sind Zeiten von etwa 1:05 Stunden im Halbmarathon und 2:20 Stunden im Marathon drin. Doch auf die Marathonstrecke möchte sich Johannes erst wieder in etwa drei Jahren konzentrieren. Bis dahin gilt es, die Zeiten auf den kürzeren Strecken weiter zu verbessern und möglichst viele gute Platzierungen, allein oder mit der Mannschaft, zu holen. Hierfür bietet die LG-Stadtwerke München perfekte Voraussetzungen, nicht nur in Sachen Training sondern auch was die hochkarätige Besetzung der Teams bei Mannschaftswertungen angeht: Schließlich hat nicht jeder die Gelegenheit, mit Ironman Faris Al Sultan oberbayerischer Crossmeister in der Mannschaftswertung zu werden.

## Andi Wittmann - Dirt Jumper mit Perspektive



Fotos: Tommy Bause

„Man ist für sich selbst verantwortlich“, beschreibt Andi Wittmann, was ihn am Mountainbike-Freeride fasziniert. Früher spielte der heute 21-Jährige Fußball und Tennis, doch der Vereinssport erfüllte ihn nicht, er ist lieber auf sich alleine gestellt und trifft seine eigenen Entscheidungen - und das mit allem Nachdruck. Obwohl er erst seit fünf Jahren aktiver Mountainbiker ist, gilt Andi seit drei Jahren als Profi und war bisher auch stets sein eigener Manager. Für optimale Trainingsbedingungen an seinem Wohnort Bad Aibling hat er natürlich auch gesorgt: „Wir haben vom Bürgermeister einen Dirt Sport bekommen und Red Bull hat mir zwei Bagger zur Verfügung gestellt, so dass ich mir meine Erdhügel bauen konnte“, erzählt Andi. Wichtig war vor allem, dass die Hügel groß genug werden, um für Contests trainieren zu können - und für Sprünge von bis zu sechs Metern Höhe und zehn Metern Weite muss der Hügel schon mal vier Meter hoch sein! Im Winter trifft man Andi Wittmann, der eine sportkombinierte Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann bei Maloja, einem Hersteller von stylischer funktioneller Bekleidung am Chiemsee absolviert, schon mal beim Skifahren oder Eishockey-



spielen mit seiner Mannschaft, den „Glosdabriadan“, an. Daneben schafft er es auch noch zwei- bis dreimal pro Woche in die Emmeringer BMX-Halle und in die Sportschule. Koordination, Muskelaufbau und Ausdauertraining sind seine Schwerpunkte in der Sportschule. Derzeit muss er auch eine Verletzung auskurieren, denn beim White Style 2009, einem Contest auf Schnee, verletzte sich Andi am Sprunggelenk und am Oberschenkel „Das Sprunggelenk ist meine Schwachstelle“, berichtet Andi von mehreren derartigen Verlet-

### Andis Erfolge 2008:

- Gewinner des Oakley Sick'O Award in Leogang für den besten Trick
- 2. Platz beim Red Bull Trailfox Dirtjump in Flims
- 3. Platz beim Nissan White Style in Leogang
- 4. Platz bei der Homegrown Tour Munich
- 5. Platz bei den 26Trix in Leogang
- 10. Platz bei der Nissan Qashqai Tour in Madrid
- Finalist beim Adidas Slopestyle in Saalbach Hinterglemm

zungen in der Vergangenheit. Gezieltes Training soll hier Abhilfe schaffen. Wenn Andi Anfang 2010 seine Ausbildung beendet hat möchte er sich erst einmal ganz seiner sportlichen Karriere widmen. Sponsoren wie Giant, Maloja, IXS Protection, Spank, Oakley Eyewear, Maxxis Tires, Fox Shox, Formula und Skullcandy hat er bereits jetzt. Danach kann er sich schon vorstellen, noch zu studieren, „um für später was zu haben“, sagt der Dirt Jumper ganz vernünftig.



**Feiern Sie mit!**  
Michael Högl wird 33!

33% auf alle Fassungen, beim Kauf einer Brille mit Ihrer persönlichen Glasstärke.

Kommen Sie in unser neugestaltetes Geschäft vom 16.03. bis zum 18.04.2009!

**Högl's**  
Brillenhaus



Nymphenburger Str. 155  
80634 München  
089-16 14 52

Lochhauser Str. 11  
82178 Puchheim  
089-80 10 23

Neue Helme getroffen!!!

ab 89,- €



auch in kleinen Größen