

Quelle: Gmünder Tagespost 27.10.2018

31 SPORT

GT 27.10.18



Die Organisatoren des Sparkassen Alb Marathons freuten sich beim Ausdauersport-Symposium am Freitagabend im Gmünder Prediger über den Stargast des Abends, Triathlon-Weltmeister und Olympiateilnehmer Daniel Unger. Von links: Alb-Marathon-Organisationschef Erich Wenzel, Ausdauersport-Abteilungsleiter Dirk Häber, Daniel Unger und AOK-Marketingchef Martin Kirsch.

Foto: Tom

Die Organisatoren des Sparkassen Alb Marathons freuten sich beim Ausdauersport-Symposium am Freitagabend im Gmünder Prediger über den Stargast des Abends, Triathlon-Weltmeister und Olympiateilnehmer Daniel Unger. Von links: Alb-Marathon-Organisationschef Erich Wenzel, Ausdauersport-Abteilungsleiter Dirk Häber, Daniel Unger und AOK-Marketingchef Martin Kirsch. Foto: Tor

20 Jahre lang 40 bleiben. Das geht

28. Sparkassen Alb Marathon Triathlon-Weltmeister Daniel Unger gab beim Ausdauersport-Symposium der DJK Schwäbisch Gmünd wichtige Trainingstipps für Freizeitsportler. Von Werner Röhrich

Die Häufigkeit des Trainings ist wichtiger als die Intensität. Deshalb macht es auch Sinn, kurze, aber effektive Trainingseinheiten in den Alltag einzubauen. Daniel Unger, Triathlon-Weltmeister von 2007 und Olympiasieger von Peking 2008, gab beim Ausdauersport-Symposium der DJK Schwäbisch Gmünd am Vorabend des Sparkassen Alb Marathons Tipps und Tricks.

„Vor zwei Wochen hat er für das ZDF auf Hawaii noch die Triathlon-Weltmeisterschaft kommentiert, heute ist er bei uns“, freute sich Dirk Häber über den Star-Referenten des Abends, der den interessierten Ausdauersportlern im gut besuchten Refektorium des Gmünder Prediger wertvolle Ratschläge eines Profis für Amateure mit auf den Weg gab.

Häber bedankte sich bei der Stadt Schwäbisch Gmünd und

beispielhaft für die Sponsorenschaft bei der AOK Ostwürttemberg, „ohne die ein kleiner Verein wie wir es sind, eine solche Veranstaltung nicht würde stemmen können.“ Und als AOK-Marketingchef und Leiter der AOK-Gesundheitsförderung, Martin

„Der schwerste Schritt ist der aus der Tür.“

Daniel Unger,
Triathlon-Weltmeister von 2007

Kirsch, Unger zum Ironman auf Hawaii befragte, war der Triathlon-Weltmeister aus Ravensburg sofort in seinem Element und stimmte sein Publikum mit einem Video über sein Gold-Rennen bei der heimischen WM in Hamburg 2007 auf einen spannenden Abend ein. „Der Tag hat wirklich mein Leben verändert“,

bekannt der gelernte Gas-Wasser-Installateur offen und erzählte seinen Zuhörern in zweieinhalb kurzweiligen Stunden, wie auch sie ihr ganz persönliches Ziel erreichen können. Der inzwischen dreifache Familienvater wusste wohl, dass er Sportler vor sich hatte, die weit davon entfernt sind, Profis zu sein oder zu werden und für die der Tagesrhythmus eines Leistungssportlers – schlafen, essen, Sport treiben – durch den Faktor Arbeit und Familie ergänzt werden muss. „Ich weiß, der täglich Mittagsschlaf eines Spitzensportlers fällt für Sie weg.“

Der Mensch ist das beste Ausdauer-Säugetier an Land

Dennoch animierte der heute 40-Jährige zu täglicher Bewegung. „Das dient der Gesunderhaltung.“ Der Mensch als bestes Ausdauer-Säugetier an Land noch vor dem Pferd vermöge es in jedem Alter, durch gezieltes

Ausdauertraining seine maximale Sauerstoffaufnahme zu verdoppeln. Verbunden mit ganzheitlicher Körperkräftigung, Sorge dies nicht nur für gesundheitliche Stabilität. Ein rundweg

» GMÜNDER TAGESPOST PRÄSENTATION

besseres Lebensgefühl sei die Folge. Unger: „20 Jahre lang 40 bleiben. Das geht.“

Ganz wichtig für die Steigerung der Leistungsfähigkeit sei die Regeneration. Deshalb sei es wichtig, dass jeder sich nach seinen eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten ein persönliches Ziel setze, auf das er zuarbeiten könne – am besten gemeinsam in der Gruppe. Was viele Freizeitsportler nicht wissen: Die Häufigkeit der Trainingseinheiten ist weit wichtiger als die Intensität. Deshalb lohne es sich, auch Arbeitspausen oder den Weg zur

oder von der Arbeit zu kleineren Trainingseinheiten zu nutzen. Auch Ganzkörperkräftigung sei notwendig und zähle dazu. Und: Regeneration. Unger: „Immer dann, wenn wir eine Trainingseinheit absolvieren und dann nichts tun, werden wir besser.“

Die Ernährung ausgewogen auf mehr Proteine und weniger Kohlenhydrate umstellen, helfe den Stoffwechsel zu aktivieren. Ungers Tipp: Täglich eine Chilisote.

Am Ende, auch das bekannte der einstige Weltklasse-Athlet, gibt es den Kampf des Willen gegen den inneren Schweinehund. „Ohne Motivation von innen wird der Wille nicht siegen.“ Daniel Unger: „Der schwerste Schritt ist der aus der Tür.“

Für sich selbst hat sich Triathlon-Ass Unger am Freitagabend bereits ein Ziel gesetzt. „Wir sehen uns vermutlich nächstes Jahr an der Startlinie des 29. Alb Marathons.“