



Thomas HARTMANN

Geb. am 24.01.1960

Siegfried: Hallo Thomas ich habe vor im RSV Magazin über die Leistungsfähigkeit von älteren Sportlern zu schreiben. Da bist du gerade der Richtige. Wenn ich richtig informiert bin, warst du ein Viertel Jahrhundert ein Profi - A Lizenzfahrer.

Thomas: Was den Profi betrifft hast du recht. Was die Dauer anbelangt waren es sogar 27 Jahre.

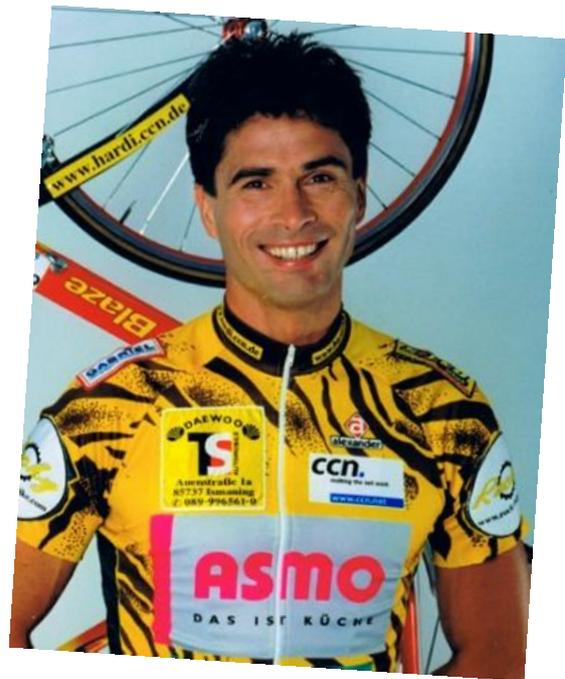
Siegfried: Und du bist immer noch sehr aktiv, dabei bist du jetzt 53 Jahre. Da interessiert mich natürlich besonders, wie deine Motivationslage ist, was treibt dich an? - Und ist es bis heute immer noch der gleiche Grund?

Thomas: Was die Motivationslage betrifft, so gab und gibt es heute verschiedene Ursachen. Als Jugendlicher war, allgemein formuliert, die äußere Anerkennung für



mich wichtig. Das war für mich sowohl im sportlichen, öffentlichen als auch im sozialen Umfeld wichtig; die Presse natürlich auch. Heute habe ich viele

sportliche Ziele erreicht. Als Motivation reicht mir das heute nicht mehr aus.



Heute geht es mir mehr um mich selbst. Ich will zum einen das hohe Niveau halten und zum anderen will ich sehen, wie lange ich dieses Niveau halten kann. Also habe ich mir eine neue Herausforderung geschaffen.

Siegfried: Du bist ein Wettkampftyp. Aber das reicht offensichtlich nicht ganz aus um aus dieser Grundhaltung heraus weiter zu machen. Fehlt dann, nach erfolgreicher Zeit, der letzte Biss?

Thomas: Ja so ist das, es fehlt die geistige Motivation, die geistige Spannung. Sie ist sehr wichtig und die lässt als erstes nach.

Siegfried: Und was hast du gemacht um das zu verhindern?

Thomas: Ich habe einen Disziplinwechsel vorgenommen.

Siegfried: Aha, es ist aber wohl nicht so, dass du deinen inneren Schweinehund jetzt statt mit du mit sie ansprichst, also noch konsequenter mit ihm umgehst als bisher?

Thomas: Den habe ich schon im Griff wie du dir wohl denken kannst. Bei meinem

Disziplin-Wechsel handelt es sich um den Spartenwechsel, vom Rennrad zum Mountainbike.

Siegfried: Da gibt es ja auch noch eine Trennung zwischen Cross Country und Marathon. Welche Disziplin bevorzugst du?

Thomas: Cross Country ist meins.

Siegfried: Dazu musstest du dein Training sicher ziemlich umstellen?

Thomas: Ja, auf jeden Fall.

Siegfried: Dann erzähl mal wie es dir dabei erging.

Thomas: Beides, sowohl gut als auch schlecht.

Siegfried: Warum denn das?

Thomas: Ich mache seit 2007 bei Wettbewerben im MTB Bereich mit. Die Leistung hat ab 2006 plötzlich abgenommen. Die Ärzte wussten zuerst nicht an was das liegt. Erst 2008 war klar warum ich diesen Leistungseinbruch hatte. Es war zum einen ein Herzflimmern, aber auch noch Herzflattern.

Siegfried: Schade, konnten sie dir helfen?

Thomas: Ja, glücklicherweise. 2008 im April und dann nochmal im September machten die Ärzte zwei Eingriffe an meinem Herzen. Die Chancen werden in der Regel mit Fünfzig Prozent angegeben, bei mir verlief zum Glück alles gut.

Siegfried: Was ja an deinen bisherigen Leistungen leicht erkennbar ist. Dabei spricht auch das Siegen bei vielen Rennen für sich, dazu meine Gratulation.

Thomas: Danke!



Siegfried: Ich bin froh, dass es dir jetzt so gut geht. Und jetzt wieder zurück zu unserem Thema Motivation. Was ist es eigentlich was dir beim MTB Fahren den zusätzlichen Anschlag gibt. Als Wettkampftyp hast du ja sicherlich noch einen großen Block Motivation im Petto.

Thomas: Das alleine würde mir aber nicht mehr ausreichen. Also ich fühle mich viel freier. Es ist ein so wunderbares Gefühl in der Natur zu sein und zu trainieren. Ich habe einfach zusätzlichen Spaß. Und dieser Spaß bringt die erforderliche zusätzliche Motivation.

Siegfried: Und vielleicht willst du auch beweisen dass du im MTB Bereich auch bestehen kannst?

Thomas: Da hast du Recht, da ist auch noch etwas dabei. Ich möchte beweisen, dass ich ein Multitalent bin. Für Bayern gilt, wer ganz vorne dabei sein will muss mich erst schlagen.



Siegfried: Dann kommen wir mal zum Trainingsumfang, als Straßenprofi war viel Umfang für dich normal?

Thomas: Ja, das waren über 30.000 km und 100 Renntage im Jahr!

Siegfried: Alle Achtung. 100 Renntage bringen eine gezielte Regeneration durcheinander. Da musstest du dich - salopp gesagt - schwer am Riemen reißen. Und hast du es jetzt leichter beim MTB Fahren.

Thomas: Nein, nicht wirklich leichter. Um vorne zu sein sind trotzdem etwa 25.000 km notwendig.

Siegfried: Was mich wundert: du gibst deine Jahresleistung in Kilometer an. Ich trainiere eher nach Stunden.

Thomas: Das mache ich auch, aber die meisten können mit der Angabe von Kilometern mehr anfangen.

Siegfried: Verstehe, wie viele Stunden rechnest du zum Training und was gehört alles dazu.

Thomas: Es sind insgesamt 850 Stunden. 700 auf dem Rad und 150 allgemein. Dazu gehören Skilanglauf, Joggen und Krafttraining.

Siegfried: Und das alles mit deinem operierten Herzen?

Thomas: Ja ich bin dankbar, dass ich noch in der Lage bin solche Leistungen zu erbringen.

Siegfried: Hast du nicht auch noch eine Krebserkrankung überwunden?

Thomas: Doch. Zum Glück ist jetzt alles in Ordnung. Ich war da schon wirklich down, denn mein Vater hatte auch Krebs.

Siegfried: Wie machst du das, dass du so leistungsfähig bist? Viel trainieren das



machen ja viele, aber trotzdem kommen sie nicht in die Region deiner Leistungsfähigkeit?

Thomas: Alles kein Geheimnis, ich ernähre mich vollwertig, achte auf ballastreiche Kost, gute Lebensmittel und ich halte Maß.

Mit zunehmendem Alter nimmt man leichter an Gewicht zu.

Siegfried: Ich hatte vorher schon die Regeneration angesprochen. Üblicherweise braucht man in deinem Alter mehr Regeneration. Wie sieht also deine Regeneration in der Woche aus und machst du auch eine Meso Regeneration?



Thomas bei der Regeneration.....

Thomas: Da sprichst du einen wichtigen Punkt an. Ich mache während der Woche zwei Trainingsblöcke und dazwischen jeweils einen Tag Regeneration. Im Jahr trainiere ich auch zwei Spitzen: Im Mai und im September. Die Meso Regeneration beachte ich natürlich: im August mache ich die große Pause. Danach beginne ich wieder mit langen MTB Touren.



Siegfried: Und beim Übergang in die neue Saison wie sieht das bei dir aus?

Thomas: Eigentlich gibt es gar keinen richtigen Übergang, denn die MTB Rennen gehen länger in den Herbst hinein als die Straßenrennen. Die hohe Leistungsfähigkeit halte ich nach der Saison noch einige Zeit und gehe erst später in den Übergang.

Siegfried: Das heißt der Übergang wird kürzer, denn ich kann mir vorstellen dass du im November wieder beginnst.



.....und da auch, etwas älter

Thomas: Ja aber jetzt oft erst Ende November statt am Anfang.

Siegfried: Für deinen Lebensunterhalt musst du ja auch noch Geld verdienen. Da ist es nicht leicht so viele Stunden für das Training zu „finden“.

Thomas:

Solange meine Motivation hoch ist bringe ich auch Opfer. Und ich lebte teilweise sehr bescheiden mancher würde sagen asketisch. Trotzdem konnte ich für die Vorsorge weniger tun als

viele andere. Ich habe freiberuflich gearbeitet und konnte damit die Einteilung zum Training besser steuern. Das habe ich gerne auf mich genommen, denn mein Herz gehört dem Sport.

Siegfried: Du sprichst in der Vergangenheitsform. Hat sich in dieser Hinsicht etwas geändert?

Thomas: Ja ich habe zum 01.01.2013 eine feste Stellung angenommen.

Siegfried: Dann werden die Zeitfenster für gezieltes Training möglicherweise kleiner werden. Dabei wirst du kaum noch Zeit für Hobbies haben? - Was sind, oder waren, deine Hobbies- andere Sportarten?

Thomas: In meiner Jugend war ich Skirennfahrer. Die schnelle Disziplin, Abfahrt. Außerdem war ich auf dem Fußballfeld aktiv. Mit 18 habe ich zum Radfahren gewechselt und mit 20 habe ich richtig Vollgas gegeben und bin zu den Profis gewechselt - wie schon erwähnt, 47 Profirennen habe ich gewonnen.

w.hardi.net

Europameister Paarzeitfahren, Bergamo/ITA 1989



Siegfried: Und in letzter Zeit hast du auch ein Elite-Rennen gewonnen, was war das für eines?

Thomas: Ein kurzer Marathon in Landshut.

Siegfried: Wie viele Siege hast

du in deiner Laufbahn erkämpft?

Thomas: 136 Siege.

Siegfried: Alle Achtung, da kann ich mir gut vorstellen, dass ein weiterer Sieg nicht mehr die große Freude bringt wie bei den ersten.

Thomas: Wie gesagt, das ist tatsächlich das Problem mit der Motivation. Ob es 120 oder 160 Siege sind, ist schon fast egal.

Siegfried: So könnte man es auch sehen. Aber lass dir sagen, „auf so viel sportlichen Erfolg kannst du wirklich stolz sein.“ Ich wünsche dir jedenfalls für deine Zukunft alles Gute und weiterhin gute Gesundheit.

Thomas: Danke dir, für mich ist jetzt die gute Gesundheit besonders wichtig.

Interview: Siegfried M. Hartmann