Thomas Hartmann
Diplom-Trainer, Diplom-Kfm.
Schlottbergstr. 8
94469 Seebach

■ 0173-9420745
mail@hardi.net

# Pressemappe 2013

























Süddeutsche Zeitung Content



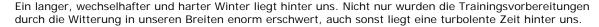
Thomas Hartmann
Diplom-Trainer, Diplom-Kfm.
Schlottbergstr. 8
94469 Seebach
© 0173-9420745
mail@hardi.net



Seebach, 17.05.13

### Newsletter 2013-1

Liebe Freunde, Sponsoren und Gönner,



Teamchef Thomas ist mit der Teamzentrale und der gesamten Logistik in das niederbayerische Deggendorf umgezogen. Schon seit Jahren schätzen wir die Region Bayerischer Wald mit ihren idealen Trainingsbedingungen bei ungestörter Ruhe inmitten schönster Natur. Alle Trainingsformen können ganzjährig auf engstem Raum ausgeübt werden – ein riesiger Vorteil! Vor allem aber konnten die Mietkosten im Vergleich zum Münchner Raum um mehr als die Hälfte verringert werden. Die Verkehrsanbindung mit Autobahnen in alle Himmelsrichtungen ist optimal und die Anfahrten zu den Rennen werden zukünftig kürzer sein.

Die Teamfahrer Laura Klomp und Martin Simon sind im Zuge ihres weiteren sportlichen Aufstiegs in größere Rennteams gewechselt, wo sie ihren Leistungen entsprechend verbesserte Bedingungen vorfinden. Wir sind sehr froh, daß wir die beiden ein Stück weit in ihrer erfolgreichen, sportlichen Entwicklung begleiten durften und wünschen ihnen für die Zukunft alles Gute.

Ist man so viele Jahre im Rennsport engagiert, so freut es einen ganz besonders, dem Nachwuchs einen Teil dessen, was einem so lange Freude bereitet hat, weitergeben zu können. So ist ein ganz besonderes Anliegen unseres Teams die Förderung von Kindern und Jugendlichen. Wir werden noch mehr als bisher sportliche Patenschaften vergeben und sind v.a. ganz stark bei der Talentsichtung in Schulen, in Bikeparks und ähnlichen Locations vertreten.

Der Bewegungsmangel und die Sportunlust unserer Jugend führt wie bei allen anderen Sportarten zu gravierenden Nachwuchsproblemen. Wir sind froh, wenn wir die Faszination des Bikens gleich welcher Spielart vermitteln und die Kinder egal welcher Institution zuführen können. Selbst wenn die jungen Menschen durch unsere Mithilfe bei anderen Sportarten Gefallen finden, ist das positiv zu bewerten.

Hier ist der Einsatz unserer Teamsponsoren ganz besonders hervorzuheben. Wir sind in der glücklichen Lage, nicht nur unsere Rennfahrer ausstatten zu können, in bescheidenem Maße ist auch Hilfe in der Nachwuchsförderung und –sichtung möglich. Es ist einfach phantastisch, den potentiellen Rennfahrern von morgen zuzusehen, zu helfen, anzuleiten und zu beraten! All dies wäre ohne unsere Sponsoren, die dieses Konzept der Basisförderung großzügig unterstützen, nicht möglich. Vielen Dank!

Ein besonderer Dank gilt hier den Firmen CASCO und der KREISSPARKASSE, die durch ihren finanziellen Beitrag in diesem teuren und aufwendigen Sport aktiv mithelfen. Die olympischen Erfolge des deutschen MTB-Sports haben leider nicht wie erhofft andere Firmen und Partner wieder zu einer pekuniären Partnerschaft motivieren können, so daß MTB-Rennteams unserer Größenordnung trotz unserer zahlreichen Erfolge in ihrem Fortbestand akut gefährdet sind.

Teamchef und sportlicher Dauerbrenner Thomas hatte einen sehr guten Einstieg in die Saison 2013. Angesichts der schlechten Trainingsbedingungen im Winter waren fast ausschließlich Skilanglaufen und intensives Krafttraining die Mittel der Wahl. Nach einem mühsamen Einrollrennen kam sofort die Form, die um einiges besser ist, als im vergangenen Frühjahr. So konnten auch schon Rennen in jüngeren Altersklassen siegreich beendet werden, was doch für einige Aufmerksamkeit sorgt.

Der moderne CrossCountry-Sport ist so ganz auf die Athletik des ehemaligen Zeitfahrspezialisten und Europameisters zugeschnitten, auch fahrtechnisch kann er inzwischen vorne mithalten – mit immer noch kleinen Schwächen bei Nässe und Schlamm. Siege in As/CZ (27.04.), Waldkirchen (28.04.), Abensberg (01.05.), Painten (09.05.) und Wüstenselbitz (11.05.) stehen in der bisherigen Rennsaison zu Buche.

Wir dürfen Sie bald wieder aktuell informieren und verweisen wie immer auf die stets aktuellen Beiträge, Presseberichte, Fotos und Videos auf <a href="https://www.hardi.net">www.hardi.net</a>.

Mit freundlichen Grüßen,

Thomas Kartman

























Süddeutsche Zeitung Content



Team 3w.hardi.net

Thomas Hartmann
Diplom-Trainer, Diplom-Kfm.
Schlottbergstr. 8
94469 Seebach
© 0173-9420745
mail@hardi.net



Seebach, 09.08.13



### **Newsletter 2013-2**

Liebe Freunde, Sponsoren und Gönner,

Einem harten Winter folgte ein langes und nasses Frühjahr, das Team und Rennfahrer doch vor einige Anforderungen stellte. Die derzeitige Hitzewelle stellt nun wiederum das andere Extrem dar, die Erfolge zeigen, daß wir damit bestens zurecht kommen.

Der neue Teamstandort im niederbayerischen Deggendorf hat sich sehr bewährt. Vor allem sind die Trainingsmöglichkeiten optimal. Mit der Zeit wird auch der letzte fahrtechnisch schwierige Trail erforscht sein – an fordernden Höhenmetern bergauf und bergab ist fürwahr kein Mangel! Bei ungestörter Ruhe und inmitten schönster Natur kann man im Naturpark Bayerischer Wald bestens an der Form feilen. Der Kostenvorteil am Standort Deggendorf ist deutlich spürbar, die Verkehrsinfrastruktur läßt nichts zu wünschen übrig und beschert uns kürzere Anfahrten zu den Rennen.

Die Förderung von Kindern und Jugendlichen mittels sportlicher Patenschaften und Talentsichtung in Schulen, Bikeparks und ähnlichen Locations ist auch hier gut angelaufen. Ohne die fehlenden, oftmals sportfeindlichen Einflüsse einer Großstadt ist die Präsenz und die Motivation der Kids um einiges höher und es macht viel Freude, hier tätig zu sein. Einige Talente konnten schon Teams und Vereinen zugeführt werden und es wird spannend sein, die weitere Entwicklung der jungen Sportler zu beobachten!

Es kann nicht oft genug betont werden, daß all dies ohne unsere Sponsoren, die dieses Konzept der Basisförderung großzügig unterstützen, nicht möglich wäre. Vielen Dank an alle unsere Partner, besonders aber an die Firmen CASCO und KREISSPARKASSE, die durch ihre finanzielle Hilfe einen besonderen Beitrag in diesem teuren und aufwendigen Sport leisten.

Seit kurzem zählt auch die hiesige Bergbahn am Geißkopf (<a href="www.geisskopf.de">www.geisskopf.de</a>) zu den Teamsponsoren. So kann das immer wichtiger werdende Fahrtechniktraining optimal im dortigen Bikepark mit seinen fordernden Strekken absolviert werden. Auch hier gilt unser herzlichster Dank an die verantwortlichen Entscheidungsträger!

Teamchef Thomas Hartmann kann auf einen in trainingstechnischer Hinsicht optimal verlaufenen Winter zurückblicken und befindet sich in einer blendenden Dauerform. Insgesamt konnten schon 18 Saisonsiege erzielt werden, dabei wurde auch bereits die Jahresrennserie des OTV-Cup 2013 siegreich beendet. Am vergangenen Sonntag wurde zudem eine besondere Marke erreicht: der frühere Europameister fixierte mit seinem Erfolg beim XCO-Rennen in Amberg-Haselmühl seinen 150. Karrieresieg!

Wir dürfen Sie bald wieder aktuell informieren und verweisen wie immer auf die stets aktuellen Beiträge, Presseberichte, Fotos und Videos auf <a href="https://www.hardi.net">www.hardi.net</a>.

Mit freundlichen Grüßen,

Team 3w.hardi.net























Süddeutsche Zeitung Content



Thomas Hartmann Diplom-Trainer, Diplom-Kfm. Schlottbergstr. 8 94469 Seebach mail@hardi net



Seebach, 13.11.13

### Newsletter 2013-3

Liebe Freunde, Sponsoren und Gönner,



Das bisherige Konzept der vereins- und regionalunabhängigen Talentsichtung und der Talentförderung durch die Vergabe von sportlichen Partnerschaften hat sich seit einigen Jahren sehr bewährt. Dankenswerterweise durch die Sponsoren stets großzügig und beispielhaft mitgetragen, wurde das Projekt in 2013 daraufhin intensiviert.

Teamleader und Diplom-Trainer Thomas Hartmann mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung war als "Frontmann" einerseits für die zahlreichen sportlichen Erfolge zuständig, arbeitete aber gleichzeitig intensiv an Sichtung, Förderung und Eingliederung von Kindern und Jugendlichen in den Rennsport - egal welcher Disziplin. Trotz naturgemäß hoher Fluktuation konnten zahlreiche Talente aus eigenen Sachmitteln unterstützt und den Vereinen sowie Sportgruppen und damit potentiell dem lizenzierten Rennsport zugeführt werden.

Die karrierebegleitende, eigene Freude am Sport soll an die Newcomer weitergetragen werden, die mit viel Spaß in den MTB-Sport starten. Beim Kennenlernen einer neuen Sportart und bei den ersten, oft drollig anzusehenden Schritten in punkto Fahrtechnik und Koordination, herrscht Freude und Bewegungsdrang pur – und das inmitten der vielgescholtenen, bewegungsarmen jungen Generation. Es ist einfach phantastisch, den Rennfahrern von morgen zuzusehen, zu helfen, anzuleiten und zu beraten! All dies wäre ohne unsere Sponsoren nicht möglich. Vielen Dank an alle Förderer, die auch größtenteils ihr Engagement in 2014 weiterführen werden!

Der neue Teamstandort im niederbayerischen Deggendorf mit seinen optimalen Trainingsbedingungen hat sich sehr bewährt. Bei ungestörter Ruhe und inmitten schönster Natur kann man im Naturpark Bayerischer Wald bestens an der Form mit dem MTB feilen. Der Gäuboden in der Donauebene, das Vilstal und das sehr fordernde Gelände im Bayerischen Wald lassen in punkto Rennradtraining keine Wünsche offen. Anlage und Schneesicherheit der hiesigen Loipen sind denen am oberbayerischen Alpenrand überlegen und auch für das effektive Krafttraining ist ortsnah optimal gesorgt. Somit bestehen beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Saison 2014!

Saisonbilanz 2013: 30 Siege, 1x Zweiter, 1x Dritter, 2x TopTen, 1x Top15. Teilnahme an 32 Rennen, 4x DNF (Defekte).

21.04.13: 11.Platz XCO Wombach 27.04.13: Sieg XCO Asch/CZ

28.04.13: Sieg XCO Waldkirchen 01.05.13: Sieg XCO Abensberg 05.05.13: DNF XCO Vimperk/CZ

09.05.13: Siea XCO Painten

11.05.13: Sieg XCO Wüstenselbitz

19.05.13: Sieg XCO Nova Pec/CZ 02.06.13: Sieg XCO Bad Griesbach

09.06.13: DNF XCO Pegnitz (Bayerische Meisterschaft Ü40) 14.06.13: Sieg XCO Weyarn

15.06.13: Sieg XCO Böbrach

16.06.13: Sieg XCO Neukirchen 22.06.13: Sieg XCO Trieb

23.06.13: Sieg XCM Trieb 30.06.13: Sieg XCO Grafenau

20.07.13: Sieg XCO Hof 27.07.13: Sieg XCO Steinbach am Wald

28.07.13: Sieg XCO Deggendorf

04.08.13: Sieg XCO Haselmühl 10.08.13: 6.Platz XCO Novosedly/CZ

18.08.13: Sieg XCM Schöneck 31.08.13: DNF XCO Redwitz

01.09.13: 3.Platz XCO Jistebnice/CZ 08.09.13: DNF XCM Kipfenberg

14.09.13: Sieg XCM Schneckenlohe

15.09.13: Sieg XCM Tittling

22.09.13: Sieg XCO Wunsiedel 28.09.13: 5.Platz XCO Obergessertshausen

29.09.13: Sieg XCO Scheßlitz 13.10.13: Sieg XCO Gottersdorf

20.10.13: Sieg XCM Daugendorf























Süddeutsche Zeitung Content



Erfolge in Jahresrennserien:
Sieg Cube-Cup 2013
Sieg Alpina-Cup 2013
Sieg OTV-Cup 2013
Sieg Südböhmen-Cup 2013
Sieg Sparkassen-Cup 2013
2 Dlatz Reversiles 2013 2.Platz Bayernliga 2013

**Stand 20.10.13:** 1.164 Rennen gefahren 162 Siege (seit 1978)

Wir dürfen Sie bald wieder aktuell informieren und verweisen wie immer auf die stets aktuellen Beiträge, Presseberichte, Fotos und Videos auf  $\underline{www.hardi.net}.$ 

Mit freundlichen Grüßen,

Thomas Kartman

Team 3w.hardi.net

# 725 000 Kilometer im Sattel

# Münchner Merkur, 02.01.13

Deisenhofen – Der Ex-Straßenprofi und ehemalige Europameister Thomas Hartmann, blickt auf eine höchst erfolgreiche Saison zurück. Diese hatte der Deisenhofner zwar mit einigen gesundheitlichen Problemen begonnen, er konnte sich dann aber enorm steigern.

Seit Juni fuhr der 52-jährige Vollblutsportler aus Deisenhofen wieder gewohnt stark und beherrschte seine Rennen. Ab dem Hochsommer bis zum Saisonfinale Ende Oktober befand sich der Diplom-Trainer in herausragender Form, fuhr nicht nur reihenweise Altersklassensiege ein, sondern landete auch regelmäßig in den Top Ten der Eliteklasse. Beim letzten Saisonrennen, einem Marathon in Pfettrach/Landshut konnte er sogar den Gesamtsieg über alle Altersklassen errin-

Zuvor hatte der Cross-Country-Spezialist noch überlegene Siege bei den Rennen in Wunsiedel, Pegnitz, Scheßlitz, Karlsruhe und Gottersdorf gefeiert, somit konnte er sich auch die Gesamtwertungen der Jahresrennserien des Cube-Cups, des Alpina-Cups und des OTV-Cups sichern. Trotz der sehr anstrengenden und aufwendigen Vielstarterei im Verlaufe der langen, sechsmonatigen Rennsaison Hartmann startete bei 31 Rennen und hatte dabei ca. 25 000 Reisekilometer zu absolvieren - konnten andere lukrative Rennserien aufgrund von Terminüberschneidungen sehr zum Leidwesen des Deisenhofners nicht komplett bestritten werden.

Immerhin beendete er die Bayernliga und den Sparkassen-Cup jeweils auf dem zweiten Rang, der tschechische Südböhmen-Cup wurde auf einem vierten Gesamtplatz abgeschlossen. Insgesamt erreichte der ehemalige Zeitfahrspezialist auf der Straße in der Saison 2012 beachtliche 26 Siege, sechs zweite und zwei dritte Plätze, also sogar einen Sieg mehr als im Vorjahr und verteidigte dabei auch seinen Landesund Bezirksmeistertitel.

In seiner Karriere fuhr Hartmann bisher 1132 Rennen auf Straße, Bahn und im Gelände, 132 Siege stehen dabei zu Buche. Ende 2012 wird er 725 000 Kilometer auf dem Rad sowie unzählige Stunden an der Hantel, beim Laufen oder auf der Loipe zurückgelegt haben.

"Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im CrossCountry der Mountainbiker so richtig angekommen", freut sich Hartmann. "Als Roller kann ich meine guten Kraftausdauerfähigkeiten und mein Tempogefühl gerade bei den 45- bis 90-minütigen Maximalbelastungen am besten umsetzen". Die kraftraubenden Streckenprofile moderner Cross-Country-Rennen mit ihren vielen kurzen sowie steilen Rampen und Abfahrten bei hohen fahrtechnischen Anforderungen kommen dem früheren Alpinskirennfahrer trotz athletischer 85 Kilo Körpergewicht entgegen, in flachen Abschnitten ist er ohnehin trotz seiner 52 Jahre kaum zu halten.

Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit hat er sich mühsam antrainiert und für die unverzichtbar gute Fahrtechnik wird ein hoher Aufwand betrieben: Riskante Einheiten auf dem Downhillrad gehören ebenso dazu wie technisch anspruchsvolles Freeriden und Balanceübungen auf dem Einrad, der Slackline oder dem Hochseil.

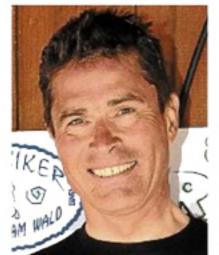
# Bei den großen Meisterschaften noch nicht in Hochform

Bei all der Freude über das Erreichte mischen sich doch einige Wehmutstropfen in die Rückschau. So war die Form im Frühsommer noch nicht auf dem Topniveau, um bei der Deutschen Meisterschaft bzw. bei den Europameisterschaften vorne dabei sein zu können. Die Leistung sei zwar seit Jahren stabil, aber gerade die Regenerationsfähigkeit lasse augenscheinlich in seinem hohen sportlichen Alter nach, so Hartmann. "Trainingsmethodische

Bocksprünge sind da einfach nicht mehr drin und Entspannung für Körper, Kopf und Seele dafür wichtiger denn je."



is- Über Stock und Stein von Erfolg zu Erfolg: Vollblut-Radsportler Thomas Hartmann. FOTO: FR



Thomas Hartmann

Radrennfahrer aus Deisenhofen

# Herr Hartmann, wie haben Sie reagiert, als Sie von der Überführung Lance Armstrongs als Doping-Sünder erfahren haben?

Thomas Hartmann: Ich war schockiert - schockiert darüber, dass alle schockiert waren. Warum sollte mich das überraschen?

## Doping im Radsport ist in der Danach begann in den 70er Tat nichts Überraschendes.

Thomas Hartmann: Dass immer nur der Radsport automatisch mit Doping assoziiert wird, ärgert mich. In jedem Hochleistungssport wird gedopt. Der Unterschied ist, dass im Radsport mehr kontrolliert und entsprechend durchgegriffen wird. In den anderen Sportarten werden Verstöße auch einfach nicht so publik gemacht. Das heißt nicht, dass es in den anderen Sportarten weniger Doping gibt, aber der Radsport steht deswegen meistens alleine am Pranger. Es gibt zwar noch ein paar Traditionalisten unter den Funktionären, die die Fassade aufrecht erhalten und den Status Quo nicht antasten wollen.

Gibt es noch andere Gründe, weswegen der Radsport immer zuerst im Zusammenhang mit Doping genannt wird?

Hallo - Ihre lokale Wochenzeitung

02.02.13

(Teil 1)

# Keine Gnade für Dopingsünder

Nach jahrelangem Hickhack hat Lance Armstrong zugegeben, was ohnehin schon jeder wusste: Er war bei all seinen Tour-de-France-Siegen systematisch gedopt. Der Radsport verliert damit nicht nur eine Legende, sondern auch einen großen Teil seiner Glaubwürdigkeit. Doch Doping ist nicht nur im Radsport, sondern in allen Bereichen des Leistungssports ein Problem. Dass nur der Radsport an den Pranger gestellt wird, ärgert den Deisenhofener Radprofi Thomas Hartmann maßlos. Hartmann selbst hat sich der Dopingmaschinerie verweigert und musste deshalb im bezahlten Berufssport kleinere Brötchen backen. Heute kämpft er für die Glaubwürdigkeit seines Sports. HALLO-Redakteurin Anja Lehner hat mit ihm gesprochen.

Thomas Hartmann: Doping ist nicht radsportspezifisch, aber man muss zugeben, dass es im Radsport eine sehr lange Dopingtradition gibt. Ende der 60er Jahre waren es Amphetamine, bis es mit Tom Simspon dadurch bei der Tour de France einen spektakulären Todesfall\* gab. Dann gab es vermehrte Kontrollen auf Amphetamine. und 80er Jahren das Zeitalter von Anabolika und Cortison, besonders in der Leichtathletik und im Kraftsport. Ende der 80er/Anfang der 90er Jahre kam dann Epo, was sich stets weiter entwickelte, bis es nicht testbare EPO-Derivate gabe. Später machte man Bluttransfusionen, allein oder auch in Kombination mit EPO. Dazu kamen ab den 90er Jahren ganz stark die Wachstumshormone. Ich bin sehr verärgert darüber, dass gerade der Begriff EPO immer nur im Zusammenhang mit Radsport genannt wird. Unter den 200 Namen, die auf der Liste des Dopinarztes Fuentes standen, waren lediglich knapp 60 Radfahrer. Der Rest kam aus anderen Sportarten wie Fußball, Tennis und Leichtathletik. Das ist voll-

# Geht es im Sport heute nicht mehr ohne Doping?

kommen vertuscht worden.

Thomas Hartmann: Das The-

ma Doping wird auch tantastisch überbewertet. Wenn bei der Tour de France keiner dopen würde, würden dieselben Personen ganz vorne stehen. Lance Armstrong hätte auch ohne Doping gewonnen.

Warum hat er dann gedopt? Thomas Hartmann: Das Problem dabei ist: Einer fängt an und verschiebt dann die Hierarchie. Aber der Sportler 1st was über die hinteren Plätze. davon abhängig, ganz vorne mit dabei zu sein. Das ist bezahlter Profisport, da gehört das zum Geschäft. Es herrscht ständiger Druck von den Sponsoren und den sportlichen Leitern. Die Leistung muss stimmen, ohne Leistung gibt es kein Geld. An diesem Druck sind auch die Medien mit schuld. Niemand berichtet et-

# Sie sind ein entschiedener Dopinggegner. Wie hat sich das auf Ihre Sportlerkarriere ausgewirkt?

Thomas Hartmann: Ich habe meine Entscheidung getroffen, als ich in den 80er Jahren Angebote von Profiteams hatte. Man muss seine Illusionen und seinen Idealismus beiseite

schieben und die Realität sehen. Ich habe die Angebote der Profiteams ausgeschlagen und wurde Profi auf Individualbasis mit persönlichen Sponsoren. Berufsfahrer zweiter oder

Jeder des Dopings überführte Sportler sollte eine lebenslange Sperre erhalten und jeder Dopingarzt sollte die Approbation verlieren.

gar dritter Klasse sozusagen. Davon konnte ich aber auch le-

# Lance Armstrong spricht im Zusammenhang mit seiner lebenslangen Sperre von einer "Todesstrafe", die er seiner Meinung nach nicht verdient

Thomas Hartmann: Lance Armstrong hat den Bezug zur Realität völlig verloren. Er hat diesem Sport so geschadet und erkennt gar nicht, was er da fabriziert hat. Wenn ich er wäre, würde ich mir überlegen, auszuwandern, eine Gesichtsoperation machen zu lassen und einen anderen Namen anzunehmen. In seinem Interview mit Oprah Winfrey hat er sämtliche Chancen vertan und hat nur das zugegeben, was ihm ohnehin schon nachgewiesen wurde. Außerdem hat er über nichts Aktuelles gesprochen, sondern nur über Sachverhalte, die bereits verjährt sind. Aber es geht nicht darum, was Armstrong getan hat, es geht um die Zukunft des Radsports.

# Wie werden sich die vielen Doping-Enthüllungen darauf auswirken?

Thomas Hartmann: Vielleicht kommt es jetzt endlich dazu, dass weltweit wirklich durchgegriffen wird. Ich bin ganz klar dafür, Doping unter das



Thomas Hartmann ist Sportler durch und durch. Er will seine Leistungen durch hartes Training erreichen - nicht durch Doping. Foto: privat



Sauberer Radsport? Das funktioniert nur mit strengsten Kontrollen, findet Thomas Hartmann. Foto: HALLO-Archiv

Strafrecht zu stellen, auch müsste. Die NADA (Nationades Deutschen Olympischen Sportbundes, das nicht so sehen. Jeder des Dopings überführte Sportler sollte eine lebenslange Sperre erhalten und jeder Dopingarzt sollte die Approbation verlieren. In Osterreich wird Doping bereits strafrechtlich verfolgt und mit welchen Konsequenzen? Die sportlichen Leistungen sind nicht mehr so gut wie vorher. Das muss man schon erstmal akzeptieren.

# Muss so nicht jede ehrliche Sportlernation um ihre verdienten Erfolge fürchten?

Thomas Hartmann: Ja, deshalb muss das ganze Anti-Doping-System internationalisiert und weltweit homogenisiert werden. Es muss eine unabhängigge Kontrolle geben. Der Sport darf sich nicht mehr selbst kontrollieren, das ist zu anfällig für Vertuschung und Korruption. Das Problem ist, dass man dafür die WADA (World Anti-Doping Agency) großzügig mit Geld ausstatten

wenn Funktionäre wie Dr. le Anti-Doping Agentur) hat Thomas Bach, der Präsident sehr strenge Kontrollvorschriften. Die deutschen Athleten müssen sich immer für Kontrollen bereithalten. Das müsste aber weltweit gemacht werden. In Jamaica überprüft niemand das Training von Usain Bolt. Das ist auch noch ein Problem: Gedopt wird im Training, nicht im Wettkampf, deswegen nutzt es nichts, wenn beim Wettkampf kontrolliert wird. Bei Olympia erwischen sie niemanden und wenn sie mal welche erwischen, dann nur die Dummen. Die Situation im Profi-Radsport hat sich bereits durch Anti-Dopingmaßnahmen wie dem Biologischen Pass, verbesserte Kontrollverfahren, das ADAMS-Meldesystem oder die bei jedem Rennen eingesetzten Chaperons zum Guten verändert,

> Es geht nicht darum, was Armstrong getan hat, es geht um die Zukunft des Radsports.

aber das ist noch nicht genug und vor allem: das muss in allen Sportarten passieren!

# Betrifft Doping nur den Profisport?

Thomas Hartmann: Nein, aber in den unterklassigen Rennen wird nicht kontrolliert, weil kein Geld für Kontrollen da ist. Man müsste aber wenigstens Stichproben nehmen und zwar in allen Altersklassen. Sonst ist dem Betrug Tür und Tor geöffnet. Im Hobbysport ist das Problem am schlimmsten, weil vielen einfach das Wissen fehlt und sie wahllos irgendwelche Substanzen nehmen. Es herrscht allgemein eine sehr laxe Haltung gegenüber Doping. Hierzulande wird schnell zu irgendwelchen Mittelchen gegriffen, und sei es auch nur bei einer Erkältung.

# Viele Sportler argumentieren damit, dass sie gar nicht wissen, was ihnen der Arzt alles verschreibt.

Thomas Hartmann: Ein wirklicher Sportler ist selbstständig und mündig. Es kann natürlich schon mal ein Versehen mit einem Erkältungsmittel passieren oder bei Beweiserbringung eines verunreinigten Nahrungsergänzungsmittels - also bei Nachweis von Steroiden in extrem niedrigen und damit unwirksamen Dosierungen da sollte man dann die Strafe von einer Verwarnung bis hin zu einer kurzen, angemessenen Strafe modifizieren können. Jedoch für die Hardcore-Drogen wie EPO, Wachstumshormone, Bluttransfusionen, zukünftig Gendoping sollten lebenslange Strafen ausgesprochen werden! Ausnahme ist dabei der Jugendbereich, in diesem Fall gehören allerdings die Trainer ins Gefängnis.

# Wie scharf sollten die Kontrollen sein?

Thomas Hartmann: Streng, strenger, am strengsten! Wenn jemand eine Rennlizenz beantragt, sollte er gleich noch seinen genetischen Fingerabdruck abgeben und sämtliche Blutwerte offenlegen. Außerdem sollte die Lizenz teurer werden, derzeit kostet sie 19 Euro, wenn sie 500 Euro kosten würde könnte man das Geld gleich der NADA zukommen lassen um die Kontrollen zu finanzieren. Damit könnte man jeden Fahrer zwei bis drei Mal im Jahr kontrollieren. Nur so wird der Sport wieder glaubwürdig.

Der Radsportverband setzt besonders auf Dopingprävention, aber das ist zu wenig rigide, weil da kriminelle Energie dahinter steckt. Diese wird allerdings von der Gesellschaft gefördert.

### Inwiefern?

Thomas Hartmann: Es ist ein gesellschaftliches Problem: Alle wollen Weltrekorde sehen. Nicht der Sport an sich ist das Problem, der ist natürlich wichtig, besonders für die Jugend, der heutzutage meistens die sportliche Grundausbildung fehlt. Die Politik müsste den Sport fördern, schraubt aber die Fördergelder immer

weiter zurück. Man muss sich also fragen, wo wir im Sport hin wollen.

# Wie steht es um die Zukunft des Leistungssports in Deutschland?

Thomas Hartmann: Momentan machen wir den Leistungssport kaputt. Die Förderung wird immer mehr runtergefahren. Die Politik muss sich überlegen, wo sie hin will. Jeder mosert, wenn es mit den vorderen Platzierungen nicht klappt, aber schraubt gleichzeitig die Förderung zurück. Außerdem bemüht sich die Politik nicht, die Dopingrichtlinien weltweit zu harmonisieren. Man ist sich nicht einig, in welche Richtung die Bestrebungen gehen sollen. Die Traditionalisten sind dafür, dass der Sport sich weiterhin selbst kontrolliert, auf der anderen Seite steht die NADA, die finanziell sehr schlecht ausgestattet ist. Die Profis werden mehrmals von verschiedenen Instanzen kontrolliert, das ist teuer und kompliziert. Da gehen finanzielle Mittel rein, die hinterher im Jugend- und Breitensport fehlen.



Thomas Hartmann hat durch seine Entscheidung gegen Doping zwar sportlich kleinere Brötchen backen müssen, hat dafür aber nur ehrlich gewonnene Pokale in seinem Trophäenschrank. Foto: privat

# **Aufrecht im Sattel**

Thomas Hartmann hätte Skirennläufer werden können, doch er entschied sich für den Radsport. Er hätte Profi werden können, doch er entschied sich gegen Doping. Nun muss sich der 53-Jährige entscheiden, wie lange er sich seine Leidenschaft noch leisten kann

### VON STEFAN GALLER

Oberhaching – Bis er tot aus dem Sattel fällt, will Thomas Hartmann dann doch nicht weitermachen. Für den Fall, dass er selbst nicht in der Lage sein sollte, rechtzeitig die Bremse zu finden, erwartet er dies von seinen Mitmenschen: "Wenn ich mit über 60 Jahren immer noch fahre und eine Gefahr für die anderen bin, dann soll mich bitteschön einer vom Fahrrad schießen", sagt der 53-Jährige staubtrocken.

So einfach, wie man sich das als HobbyAthlet vorstellt, ist es offenbar nicht, eine
über viele Jahrzehnte währende Karriere
zu beenden. Mehr als 100 Siege hat Thomas Hartmann in seiner Laufbahn bereits
verbucht. Der in Oberhaching ansässige Diplom-Kaufmann und Diplom-Trainer war
als Straßenradfahrer vor allem bei kleineren Rundfahrten und Eintagesrennen am
Start; seit 2006 ist er auf dem Mountainbike unterwegs, bevorzugt in der Disziplin
Cross Country. Und eilt auch hier, wenn er
verletzungsfrei ist, von Sieg zu Sieg, mittlerweile eben in der Klasse Ü40.

# Lungenentzündung, Krebs, Herzprobleme: Hartmann schwang sich immer wieder auf

Hartmann hätte oftmals Grund gehabt, die Luftpumpe in die Ecke zu stellen. Doch er ist immer weiter gefahren, selbst nach zwei lebensbedrohlichen Krankheiten: 2003 überwand er den Hodenkrebs, 2008 kämpfte er mit schwerwiegenden Herzrhythmusstörungen. Diese beiden Tiefschläge brachten Hartmann ebenso wenig von seinem Weg ab wie zehn Knieoperationen, ein Geschwür am Gesäß von der Größe einer Kinderfaust oder jene Lungenentzündung, die ihn im Winter 2011/12 in seiner Saisonvorbereitung zurückwarf.

Hartmanns Karriere gleicht bis heute einer Landschaft, die aus vielen Tälern besteht. Und doch gab es für den gebürtigen Münchner auch Zeiten, in denen er vom Gipfel herab grüßte. 1988, Hartmann war 28 Jahre alt und im besten Radsportalter, wurde er gemeinsam mit dem damals blutjungen Rolf Aldag Zweiter bei der Europameisterschaft im Paarzeitfahren. Ein Jahr später gelang ihm der große Wurf: Im Duett mit dem Italiener Flavio Anastasia sicherte sich der Zeitfahrspezialist den EM-Titel, "zweifellos der größte Erfolg meiner Karriere", wie Hartmann sagt.

Für seine Partner waren diese Erfolge an der Seite des Münchners der Ausgangspunkt für große Karrieren - Aldag wurde ein erfolgreicher Profi und unterstützte Jan Ullrich bei dessen Tour-de-France-Sieg 1997; Anastasia fuhr in den folgenden Jahren mit dem italienischen Straßenvierer den Weltmeistertitel (1991) und die olympische Silbermedaille (1992) ein. Und Hartmann? Hatte keine Ambitionen auf eine Profilaufbahn. Einerseits, weil er am Berg und im Sprint über keine herausragenden Fähigkeiten verfügt. Vor allem aber, weil er schon damals wusste, wie an der Spitze gearbeitet wurde und wird: "Das Menetekel Doping schwebte über der Sportart und damit wollte ich nichts zu tun haben", sagt er.



Umso leidvoller waren die Erfahrungen, die Hartmann 1987 machen musste, als er als Newcomer Zweiter der deutschen Meisterschaft im Einzelzeitfahren geworden war und anschließend wegen eines zu hohen Testosteron-/Epitestosteron-Quotienten disqualifiziert und gesperrt wurde. Hartmann beteuerte seine Unschuld und wurde 20 Jahre später zum größten Teil rehabilitiert: Durch neue Testmethoden wurde nachgewiesen, dass die genetische Konstitution des Athleten einen erhöhten Quotienten durchaus ohne Einnahme verbotener Substanzen möglich machen könnte. Dennoch verfolgt das Doping Hartmann bis heute. So meidet er internationale Seniorenmeisterschaften, seit er vor zwei Jahren erlebte, dass es dort nicht immer Kontrollen gibt. "Wenn die Gefahr besteht, dass dem Medikamentenmiss-

brauch Tür und Tor geöffnet sein könnte und damit die wahren Leistungsverhältnisse verschoben werden, dann geht das auf Kosten der Motivation." Dass ihm der Spaß trotz aller Negativerlebnisse nicht vergangen ist, liegt vermutlich an seiner generellen Lust am Sport. Hartmann war vor seiner Radkarriere drauf und dran, als alpiner Abfahrtsläufer durchzustarten, fuhr Ende der siebziger Jahre gegen die damaligen Weltcup-Stars Sepp Ferstl und Michael Veith. Für die großen Meriten reichte es nicht, auch weil er im Gegensatz zu seinen nationalen Konkurrenten den Skihang nicht vor der Nase hatte, sondern für jedes Training in die Berge fahren musste. Skifahren schied also ebenso aus wie der große Profiradsport. Und so konzentrierte sich Hartmann, nachdem er Anfang der Neunziger seine schweren Knieprobleme

überwunden hatte, auf Events, wo seine Qualitäten als ausdauerstarker Rolleur gefragt waren, und auf internationale Rennen in exotischen Gegenden, etwa auf dem amerikanischen Kontinent, in Osteuropa und in Nordafrika.

## Das Laufbahnende rückt näher: "Ich kann nicht ewig der Lebenskünstler sein."

Von seinem Sport konnte er immer gut leben. Preisgelder, Sponsorenzahlungen und die geringen Entgelte für die Förderung junger Radsporttalente als Trainer sorgten dafür, dass Hartmann und seine Ehefrau Martina, die früher ebenfalls Radrennen bestritt und als Physiotherapeutin arbeitet, keine Not litten. Doch mittlerwei-

le übersteigen die Ausgaben streckenweise die Einnahmen, Hartmann blickt erstmals sorgenvoll in die Zukunft: "Ich bin 2012 finanziell an Grenzen gestoßen, aber ich kann nicht ewig der Lebenskünstler sein." Und so spricht der, für den das Wort Karriereende bislang nicht existierte, immer lauter vom Aufhören. "Vielleicht mache ich wie der Biathlet Michi Greis von einem auf den anderen Tag einfach Schluss." Er hat jetzt jedenfalls mal die Suche nach einem Job intensiviert; bislang war Hartmann nur zweimal in seinem Leben in festen Beschäftigungsverhältnissen - es haperte jedoch jeweils an dem, was er "Arbeitszufriedenheit" nennt. Wenn ein Angebot kommt, werde er es sich anhören, sagt der 53-Jährige. Wenn nicht, rollt er vorerst weiter. Und das mit Freude: "Ich bin ja immer noch vorne mit dabei."

RADSPORT

# Ab in die Diaspora

Thomas Hartmann (53) findet neue Heimat

Deisenhofen – 1140 Rennen hat Thomas Hartmann bislang gefahren, dabei 138 Siege gefeiert, sechs allein in diesem Jahr. "Ich sitze seit über 30 Jahren im Sattel", sagt der Radsport-Enthusiast voller stolz. Wie lange sich der inzwischen 53-Jährige noch mit dem Mountainbike Berge hinauf und Trails hinunter quälen will? "Ich will nicht eines Tages mit dem Rollator zur Startlinie rollen", sagt Hartmann. "Ich entscheide das von Monat zu Monat."

Eine Entscheidung hat er schon getroffen: die Standortfrage. Denn Hartmann lebt von Rennprämien und einem spartanischen Lebensstil, weshalb er sich nach 15 Jahren aus Deisenhofen verabschiedet hat. "Der Lebensunterhalt dort war nicht mehr zu stemmen." Seine neue Heimat hat Hartmann im Bayerischen Wald gefunden, in einer 35-Quadratmeter-Wohnung in Seebach. "Superbillig" sei es dort, und direkt hinterm Haus könne er auf bis zu 1000 Meter hinaufradeln. "Mit der Region bin ich seit zehn Jahren trainingsmäßig stark verbunden - ich habe den Bayerischen Wald schätzen und lieben gelernt." Allenfalls vermisst er die bunte Biker-Szene auf den Isar-Trails. "Wenn ich hier trainiere, sehe und höre ich keinen Menschen", sagt Hartmann. "Ein bisschen ist das schon Diaspora." Ganz ist der Kontakt nach Deisenhofen aber nicht abgerissen: Seine Frau Martina (43) ist dort geblieben, hat in der alten Wohnung ihre Massage-Praxis eingerichtet. Thomas Hartmann genießt derweil die Ruhe, die günstigen Preise - und sucht mit 53 Jahren allmählich eine berufliche Alternative zum Radeln. **MARTIN BECKER** 



Mit 53 Jahren noch nicht müde: Thomas Hartmann lebt vom Radfahren – neuerdings im Bayerischen Wald. FOTO: FKN



Login:	Username	Passwort	>
		≥ Registrieren	≥ Kennwort vergessen?

Dienstag, 13.08.2013 22:57 Uhr

Suche

>

Home News Race Test & Technik Produkte Reise Fitness Service bsn TV Archiv

122 User online

bike sport news > Home

### Artikel lesen

13.08.2013 | 17:47 h

Keine Anmerkungen

Redaktion:

### Meldungen

## Mountainbiker Thomas Hartmann mit 150. Karrieresieg

Der Münchner Ex-Straßenprofi und ehemalige Europameister Thomas Hartmann hat seit Anfang des Jahres berufsbedingt seinen Lebensmittelpunkt nach Deggendorf verlegt. Der Zeitfahrspezialist hat sich nach 30 Jahren Karriere auf der Straße seit 2007 ganz dem olympischen CrossCountry im Mountainbike verschrieben und schöpft aus der neuen Sportart mit ihren gänzlich anderen Anforderungen neue Motivation und viel Freude.

Schon seit vielen Jahren kannte der Diplom-Trainer die Region gut, nutzte die idealen Trainingsbedingungen im Gelände, im Bikepark, auf der Straße und auf der Loipe oft und intensiv. So war der Umzug nach Niederbayern irgendwie auch ein logischer Schritt. "Die tolle Landschaft, die phantastischen Trainingsbedingungen, die gute Verkehrsinfrastruktur und die damit kürzeren Anreisen zu den Rennen, sowie nicht zuletzt die drastisch geringeren Lebenshaltungskosten im Vergleich zum sündteuren München haben mich im Moment der Entscheidung keine Sekunde zögern lassen", so Hartmann.

Der ehemalige alpine Skirennläufer kann auch in diesem Jahr wieder zur Saisonmitte auf eine stolze Anzahl von Siegen zurückblicken. Nach einer optimal verlaufenen Wintervorbereitung mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining gelangen bereits 19 Siege, dabei der Erfolg in der Jahresrennserie des OTV-Cups. Anfang August knackte der in der Szene nur "Hardi" genannte Dauerbrenner, der in seiner Karriere auch einige schwere Verletzungen und sogar lebensbedrohliche Krankheiten wegzustecken hatte, im oberpfälzischen Haselmühl die Marke von 150 Karrieresiegen.

"Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im CrossCountry der Mountainbiker so richtig angekommen", freut sich der für den TV Miesbach startenden Hartmann. "Als Roller kann ich meine guten Kraftausdauerfähigkeiten und mein Tempogefühl gerade bei den 45- bis 90minütigen Maximalbelastungen am besten umsetzen. Schwächen habe ich leider immer noch bei nassen und rutschigen Bedingungen".

Die kraftraubenden Streckenprofile moderner Strecken mit ihren vielen kurzen sowie steilen Rampen und Abfahrten bei hohen fahrtechnischen Anforderungen kommen Hartmann trotz athletischer 85kg Körpergewicht entgegen, in flachen Abschnitten ist er sowieso bevorteilt. Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit

hat er sich mühsam antrainiert und für die unverzichtbar gute Fahrtechnik wird ein hoher Aufwand betrieben: Riskante Einheiten auf dem Downhillrad gehören ebenso dazu wie technisch anspruchsvolles Freeriden und Balanceübungen auf dem Einrad, der Slackline oder dem Hochseil.

Bei all der Freude über das Erreichte mischen sich doch einige Wehmutstropfen in die Analyse. Die Leistung sei zwar seit Jahren immer noch stabil, aber gerade die Regenerationsfähigkeit lasse augenscheinlich in seinem hohen sportlichen Alter nach, so Hartmann. "Trainingsmethodische Bocksprünge sind da einfach nicht mehr drin und Entspannung für Körper, Kopf und Seele wichtiger denn je."

Ein ungelöstes Problem sei auch der enorm hohe, semiprofessionelle Aufwand in diesem Sport, der aufgrund der beruflichen Situation und der Vernachlässigung aller anderen Lebensbereiche nur "limitös" zu verkraften und mit Fug und Recht als äußerst extrem zu bezeichnen sei. Trotz der Vorgaben der Sportordnung gibt es nach wie vor selten Preisgeld bei den Rennen und vor dem Hintergrund des heutzutage fast ausfallenden monetären Sponsorings ist MTB-Rennsport kaum mehr leistbar. Dazu kommt trotz des tollen Auftritts dieser Sportart bei der Olympiade in London ein immer noch sportliches Nischendasein bei gleichzeitig sträflicher Vernachlässigung durch die Verbände auf Landes- und Bundesebene.

Wie alljährlich wird Hartmann im November sein persönliches Fazit ziehen, alles auf den Prüfstand stellen und dann von neuem entscheiden, ob seine Freude am harten MTB-Wettkampfsport angesichts der Entwicklung im Lebensverlauf noch besteht, bevor er wieder in die Saisonvorbereitung einsteigt. Nach wie vor ist das 53-jährige Urgestein gerade für junge Athleten und für die bayerische Rennszene ein Muster an Kampfgeist, Fleiß und Disziplin, der die Liebe für diesen Sport vorlebt und sehr gut vermitteln kann.



# Radsport-Forum + Gemeinschaftsseite über Radsport

Impressum

Verkaufen - Tauschen - Kaufen

(Teil 1)

# Mountainbiker Thomas Hartmann mit 150.

Karrieresieg

① 13. August 2013

Mountain-Bike



CrossCountry, Deggendorf, Mountainbike, Radsport, Radsport-Forum, Thomas Hartmann

biffo

Der Münchner Ex-Straßenprofi und ehemalige Europameister Thomas Hartmann hat seit Anfang des Jahres berufsbedingt seinen Lebensmittelpunkt nach Deggendorf verlegt. Der Zeitfahrspezialist hat sich nach 30 Jahren Karriere auf der Straße seit 2007 ganz dem olympischen CrossCountry im Mountainbike verschrieben und schöpft aus der neuen Sportart mit ihren gänzlich anderen Anforderungen neue Motivation und viel Freude. Schon seit vielen Jahren kannte der Diplom-Trainer die Region gut, nutzte die idealen Trainingsbedingungen im Gelände, im Bikepark, auf der Straße und auf der Loipe oft und intensiv. So war der Umzug nach Niederbayern irgendwie auch ein logischer Schritt. "Die tolle Landschaft, die phantastischen Trainingsbedingungen, die gute Verkehrsinfrastruktur und die damit kürzeren Anreisen zu den Rennen, sowie nicht zuletzt die drastisch geringeren Lebenshaltungskosten im Vergleich zum sündteuren München haben mich im Moment der Entscheidung keine Sekunde zögern lassen", so Hartmann.

Der ehemalige alpine Skirennläufer kann auch in diesem Jahr wieder zur Saisonmitte auf eine stolze Anzahl von Siegen zurückblicken. Nach einer optimal verlaufenen Wintervorbereitung mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining gelangen bereits 19 Siege, dabei der Erfolg in der Jahresrennserie des OTV-Cups. Anfang August knackte der in der Szene nur "Hardi" genannte Dauerbrenner, der in seiner Karriere auch einige schwere Verlet-



zungen und sogar lebensbedrohliche Krankheiten wegzustecken hatte, im oberpfälzischen Haselmühl die Marke von 150 Karrieresiegen.

"Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im CrossCountry der Mountainbiker so richtig angekommen", freut sich der für den TV Miesbach startenden Hartmann. "Als Roller kann ich meine guten Kraftausdauerfähigkeiten und mein Tempogefühl gerade bei den 45- bis 90minütigen Maximalbelastungen am besten umsetzen. Schwächen habe ich leider immer noch bei nassen und rutschigen Bedingungen".

Die kraftraubenden Streckenprofile moderner Strecken mit ihren vielen kurzen sowie steilen Rampen und Abfahrten bei hohen fahrtechnischen Anforderungen kommen Hartmann trotz athletischer 85kg Körpergewicht entgegen, in flachen Abschnitten ist er sowieso bevorteilt. Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit hat er sich mühsam antrainiert und für die unverzichtbar gute Fahrtechnik wird ein hoher Aufwand betrieben: Riskante Einheiten auf dem Downhillrad gehören ebenso dazu wie technisch anspruchsvolles Freeriden und Balanceübungen auf dem Einrad, der Slackline oder dem Hochseil. Bei all der Freude über das Erreichte mischen sich doch einige Wehmutstropfen in die Analyse. Die Leistung sei zwar seit Jahren immer noch stabil, aber gerade die Regenerationsfähigkeit lasse augenscheinlich in seinem hohen sportlichen Alter nach, so Hartmann. "Trainingsmethodische Bocksprünge sind da einfach nicht mehr drin und Entspannung für Körper, Kopf und Seele wichtiger denn je."

Ein ungelöstes Problem sei auch der enorm hohe, semiprofessionelle Aufwand in diesem Sport, der aufgrund der beruflichen Situation und der Vernachlässigung aller anderen Lebensbereiche nur "limitös" zu verkraften und mit Fug und Recht als äußerst extrem zu bezeichnen sei. Trotz der Vorgaben der Sportordnung gibt es nach wie vor selten Preisgeld bei den Rennen und vor dem Hintergrund des heutzutage fast ausfallenden monetären Sponsorings ist MTB-Rennsport kaum mehr leistbar. Dazu kommt trotz des tollen Auftritts dieser Sportart bei der Olympiade in London ein immer noch sportliches Nischendasein bei gleichzeitig sträflicher Vernachlässigung durch die Verbände auf Landes- und Bundesebene.

Wie alljährlich wird Hartmann im November sein persönliches Fazit ziehen, alles auf den Prüfstand stellen und dann von neuem entscheiden, ob seine Freude am harten MTB-Wettkampfsport angesichts der Entwicklung im Lebensverlauf noch besteht, bevor er wieder in die Saisonvorbereitung einsteigt. Nach wie vor ist das 53-jährige Urgestein gerade für junge Athleten und für die bayerische Rennszene ein Muster an Kampfgeist, Fleiß und Disziplin, der die Liebe für diesen Sport vorlebt und sehr gut vermitteln kann.

# Radsportforum 13.08.13

(Teil 2)



# Donauanzeiger, 21.08.13

# 150. Sieg für Mountainbiker Thomas Hartmann

# Ehemaliger Rad-Europameister auf der Straße hat Lebensmittelpunkt nach Deggendorf verlegt

Deggendorf. (da) Der Münchner Ex-Straßenprofi und ehemalige Rad-Europameister Thomas Hartmann hat seit Anfang des Jahres berufsbedingt seinen Lebensmittelpunkt nach Deggendorf verlegt. Der Zeitfahrspezialist hat sich nach 30 Jahren Karriere auf der Straße seit 2007 ganz dem olympischen Cross-Country im Mountainbike verschrieben und schöpft aus der neuen Sportart mit ihren gänzlich anderen Anforderungen neue Motivation und viel Freude.

Schon seit vielen Jahren kannte der Diplom-Trainer die Region gut, nutzte die idealen Trainingsbedingungen im Gelände, im Bikepark, auf der Straße und auf der Loipe oft und intensiv. So war der Umzug nach Niederbayern irgendwie auch ein logischer Schritt.

"Die tolle Landschaft, die fantastischen Trainingsbedingungen, die gute Verkehrsinfrastruktur und die damit kürzeren Reisen zu den Rennen, sowie nicht zuletzt die drastisch geringeren Lebenshaltungskosten im Vergleich zu München haben mich keine Sekunde zögern lassen", so Hartmann.

# Schwere Verletzungen wurden weggesteckt

Der ehemalige alpine Skirennläufer kann auch heuer wieder zur Saisonmitte auf eine stolze Anzahl von Siegen zurückblicken. Nach einer optimal verlaufenen Wintervorbereitung mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining gelangen bereits 19 Siege, dabei der Erfolg in der Jahresrennserie des OTV-Cups. Anfang August knackte der in der Szene nur "Hardi" genannte Dauerbrenner, der in seiner Karriere auch einige schwere Verletzungen und sogar lebensbedrohliche Krankheiten wegzustecken hatte, im ober-

pfälzischen Haselmühl die Marke von 150 Karrieresiegen.

"Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im Cross Country der Mountainbiker richtig angekommen", freut sich der für den TV Miesbach startenden

"Als Roller kann ich meine guten Kraft-Ausdauerfähigkeiten mein Tempogefühl gerade bei 45-90-minütigen Maximalbelastungen am besten umsetzen. Schwächen habe ich immer noch bei nassen und rutschigen Bedingungen", so seine Selbstanalyse.

# Hoher Aufwand bereitet Probleme

Die kraftraubenden Profile moderner Strecken mit vielen kurzen sowie steilen Rampen und Abfahrten bei hohen fahrtechnischen Anforderungen kommen Hartmann entgegen, in flachen Abschnitten ist er sowieso im Vorteil. Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit hat er sich mühsam antrainiert und für die unverzichtbar gute Fahrtechnik wird ein hoher Aufwand betrieben: Riskante Einheiten auf dem Downhillrad gehören ebenso dazu wie technisch anspruchsvolles Freeriden und Balanceübungen auf dem Einrad, der Slackline oder dem Hochseil.

Bei all der Freude über das Erreichte mischen sich einige Wehmutstropfen in die Analyse. Die Leistung sei zwar seit Jahren immer noch stabil, aber gerade die Regenerationsfähigkeit lasse augenscheinlich in seinem hohen sportlichen Alter nach, so Hartmann. "Trainingsmethodische Bocksprünge sind da einfach nicht mehr drin und Entspannung für Körper, Kopf und Seele wichtiger denn je." Ein ungelöstes Problem sei auch der enorm hohe, semiprofessionelle Aufwand



Mountainbiker Thomas Hartmann konnte vor kurzem seinen 150. Karrieresieg feiern.

in diesem Sport, der aufgrund der beruflichen Situation und der Vernachlässigung aller anderen Lebensbereiche nur "limitös" zu verkraften und als extrem zu bezeich-

Trotz der Vorgaben der Sportordnung gibt es nach wie vor selten Preisgeld bei den Rennen und vor dem Hintergrund des heutzutage fast ausfallenden monetären Spon-

sorings ist Mountainbike-Rennsport kaum mehr leistbar. Dazu kommt trotz des tollen Auftritts dieser Sportart bei der Olympiade in London ein immer noch sportliches Nischendasein bei gleichzeitig Vernachlässigung durch die Verbände auf Landes- und Bundesebene. Wie alljährlich wird Hartmann im November sein persönliches Fazit ziehen, alles auf den Prüfstand stellen und dann von neuem entscheiden, ob seine Freude am harten Wettkampfsport angesichts der Entwicklung im Lebensverlauf noch besteht, bevor er wieder in die Vorbereitung einsteigt.

Nach wie vor ist das 53-jährige Urgestein gerade für junge Athleten und für die bayerische Rennszene ein Muster an Kampfgeist, Fleiß und Disziplin.

# Radsportlicher "Dauerbrenner" Mountainbiker Thomas Hartmann mit 150. Karrieresieg

Deggendorf. Der Münchner ner, der in seiner Karriere gendorf verlegt. Der Zeitfahr- von 150 Karrieresiegen. spezialist hat sich nach 30 "Nach meiner jahrzehnte-Jahren Karriere auf der Stra- langen Straßenkarriere bin Be seit 2007 ganz dem olympi- ich jetzt im CrossCountry der schen CrossCountry im Moun- Mountainbiker so richtig antainbike verschrieben und gekommen", freut sich der für schöpft aus der neuen Sport- den TV Miesbach startende art mit ihren gänzlich anderen Hartmann. "Als Roller kann Anforderungen neue Motiva- ich meine guten Kraftausdaution und viel Freude.

kannte der Diplom-Trainer bis 90-minütigen Maximalbe- Thomas Hartmann in Aktion. die Region gut, nutzte die lastungen am besten umsetder Umzug nach Niederbay- Streckenprofile scher Schritt.

nen Wintervorbereitung mit dem Hochseil.

Ex-Straßenprofi und ehema- auch einige schwere Verletlige Europameister Thomas zungen und sogar lebensbe-Hartmann hat seit Anfang des drohliche Krankheiten weg-Jahres berufsbedingt seinen zustecken hatte, im oberpfäl-Lebensmittelpunkt nach Deg- zischen Haselmühl die Marke

erfähigkeiten und mein Tem-Schon seit vielen Jahren pogefühl gerade bei den 45-



idealen Trainingsbedingun- zen. Schwächen habe ich lei- genscheinlich in seinem hohen gen im Gelände, im Bikepark, der immer noch bei nassen sportlichen Alter von 53 Jahauf der Straße und auf der und rutschigen Bedingun- ren nach, so Hartmann. Ein Loipe oft und intensiv. So war gen". Die kraftraubenden ungelöstes Problem sei auch moderner der enorm hohe, semiprofesern irgendwie auch ein logi- Strecken mit ihren vielen kur- sionelle Aufwand in diesem zen sowie steilen Rampen und Sport, der aufgrund der be-"Die tolle Landschaft, die Ab-fahrten bei hohen fahr- ruflichen Situation und der phantastischen Trainingsbe- technischen Anforderungen Vernachlässigung aller andedingungen, die gute Verkehrs- kommen Hartmann trotz ath- ren Lebensbereiche nur "limiinfrastruktur und die damit letischer 85 Kilo Körperge- tös" zu verkraften und mit kürzeren Anreisen zu den wicht entgegen, in flachen Fug und Recht als äußerst ex-Rennen sowie nicht zuletzt die Abschnitten ist er sowieso be- trem zu bezeichnen sei. Trotz drastisch geringeren Lebens- vorteilt. Die disziplinspezi- der Vorgaben der Sportordhaltungskosten im Vergleich fisch notwendige Spritzigkeit nung gibt es nach wie vor selzum sündteuren München ha- hat er sich mühsam antrai- ten Preisgeld bei den Rennen, ben mich im Moment der Ent- niert und für die unverzicht- und vor dem Hintergrund des scheidung keine Sekunde zö- bar gute Fahrtechnik wird ein heutzutage fast ausfallenden gern lassen", so Hartmann. hoher Aufwand betrieben: monetären Sponsorings ist Der ehemalige alpine Ski- Riskante Einheiten auf dem MTB-Rennsport kaum mehr rennläufer kann auch in die- Downhillrad gehören ebenso leistbar. Wie alljährlich wird sem Jahr wieder zur Saison- dazu wie technisch an- Hartmann im November sein mitte auf eine stolze Anzahl spruchsvolles Freeriden und persönliches Fazit ziehen, alvon Siegen zurückblicken. Balance-übungen auf dem les auf den Prüfstand stellen Nach einer optimal verlaufe- Einrad, der Slackline oder und dann von Neuem entscheiden, ob seine Freude am viel Skilanglauf und intensi- Bei all der Freude über das harten MTB-Wettkampfsport vem Krafttraining gelangen Erreichte mischen sich doch angesichts der Entwicklung bereits 19 Siege, dabei der Er- einige Wehmutstropfen in die im Lebensverlauf noch befolg in der Jahresrennserie des Analyse. Die Leistung sei steht, bevor er wieder in die

OTV-Cups. Anfang August zwar seit Jahren immer noch Saisonvorbereitung einsteigt. knackte der in der Szene nur stabil, aber gerade die Rege- Mehr über Thomas Hart-"Hardi" genannte Dauerbren- nerationsfähigkeit lasse au- mann @ www.hardi.net.

# Deggendorf aktuell, 22.08.13

# 150. Sieg für Mountainbiker Thomas Hartmann

Wahl-Deggendorfer und ehemaliger Zeitfahr-Spezialist hat sich inzwischen ganz dem Cross Country verschrieben

Der Münchner Ex-Straßenprofi und ehemalige Europameister Thomas Hartmann (53) hat seit Anfang des Jahres berufsbedingt seinen Lebensmittelpunkt nach Deggendorf verlegt. Der Zeitfahr-Spezialist hat sich nach 30 Jahren Karriere auf der Straße außerdem seit 2007 ganz dem olympischen Cross Country im Mountainbike verschrieben und schöpft aus der neuen Sportart mit ihren gänzlich anderen Anforderungen neue Motivation und viel Freude.

Schon seit vielen Jahren kennt der Diplom-Trainer die Region gut, nutzt die idealen Trainingsbedingungen im Gelände, im Bikepark, auf der Straße und auf der Loipe oft und intensiv. So war der Umzug nach Niederbayern irgendwie ein logischer Schritt: "Die tolle Landschaft, die fantastischen Trainingsbedingungen, die gute Verkehrsinfrastruktur und die damit kürzeren Anreisen zu den Rennen, sowie nicht zuletzt die drastisch geringeren Lebenshaltungskosten im Vergleich zum sündteuren Mün-

chen haben mich im Moment der Entscheidung keine Sekunde zögern lassen", so Hartmann.

Der ehemalige alpine Skirennläufer kann auch in diesem Jahr

wieder zur Saisonmitte auf eine stolze Anzahl von Siegen zurückblicken. Nach einer optimal verlaufenen Wintervorbereitung mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining gelangen bereits 19 Siege, dabei der Erfolg in der Jahresrennserie des OTV-Cups. Anfang August knackte der in der Szene nur "Hardi" genannte Dauerbrenner, der in seiner Karriere auch einige schwere Verletzungen sogar lebensbedrohliche Krankheiten wegzustecken hatte, im oberpfälzischen Haselmühl die Marke von 150 Karriere-Siegen.

"Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im Cross Country der Mountainbiker so richtig angekommen", freut sich der für den TV Miesbach startenden Hartmann. "Als Roller kann ich meine guten Kraftausdauerfähigkeiten und mein Tempogefühl gerade bei den 45- bis 90-minütigen Maximalbelastungen am besten umsetzen. Schwächen habe ich leider immer noch bei nassen und rutschigen Bedingungen." Die kraftraubenden Streckenprofile moderner Strecken mit ihren vielen kurzen sowie steilen Rampen und Abfahrten bei hohen fahrtechnischen Anforderungen kommen



"Hardi" hat's noch drauf: "Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im Cross Country der Mountainbiker so richtig angekommen", so der für den TV Miesbach startende Thomas Hartmann. – F.: red

Hartmann entgegen, in flachen Abschnitten ist er sowieso bevorteilt. Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit hat er sich mühsam antrainiert und für die unverzichtbar gute Fahrtechnik wird ein hoher Aufwand betrieben: Riskante Einheiten auf dem Downhillrad gehören ebenso dazu wie technisch anspruchsvolles Freeri-

den und Balanceübungen auf dem Einrad, der Slackline oder dem Hochseil. Bei all der Freude über das Erreichte mischen sich doch einige Wehmutstropfen in die Analyse. Die Leistung sei zwar seit Jahren immer noch stabil, aber gerade die Regenerationsfähigkeit lasse nach, so Hartmann. "Trainingsmethodische Bocksprünge sind da

einfach nicht mehr drin und Entspannung für Körper, Kopf und Seele wichtiger denn je." Ein ungelöstes Problem sei auch der enorm hohe, semiprofessionelle Aufwand in diesem Sport, der aufgrund der beruflichen Situation und der Vernachlässigung aller anderen Lebensbereiche nur "limitös" zu verkraften und mit Fug und Recht als extrem zu bezeichnen sei. Trotz der Vorgaben der Sportordnung gibt es nach wie vor selten Preisgeld bei den Rennen und vor dem Hintergrund des heutzutage fast ausfallenden monetären Sponsorings ist MTB-Rennsport kaum mehr leistbar. Dazu kommt trotz des tollen Auftritts dieser Sportart bei der Olympiade in London ein immer noch sportliches Nischendasein.

Wie jedes Jahr wird Thomas Hartmann im November sein persönliches Fazit ziehen, alles auf den Prüfstand stellen und dann von neuem entscheiden, ob er noch Freude am MTB-Wettkampfsport hat, bevor er wieder in die Saisonvorbereitung einsteigt. – red

# Deggendorfer Zeitung, 23.08.13

# Wahl-Deggendorfer radelt weiter auf der Überholspur

# Mountainbiker Thomas Hartmann mit 150. Karrieresieg

er Münchner Ex-StraBenprofi und ehemalige
Europameister Thomas
Hartmann hat seit Anfang des
Jahres berufsbedingt seinen Lebensmittelpunkt nach Deggendorf verlegt. Der Zeitfahrspezialist hat sich nach 30 Jahren Karriere auf der Straße seit 2007
ganz dem olympischen CrossCountry im Mountainbike verschrieben.

Schon seit vielen Jahren kannte der Diplom-Trainer die Region gut, nutzte die idealen Trainingsbedingungen im Gelände, im Bikepark, auf der Stra-Be und auf der Loipe oft und intensiv. So war der Umzug nach Niederbayern irgendwie auch ein logischer Schritt. "Die tolle Landschaft, die fantastischen Trainingsbedingungen, die gute Verkehrsinfrastruktur und die damit kürzeren Anreisen zu den Rennen, sowie nicht zuletzt die drastisch geringeren Lebenshaltungskosten im Vergleich zum sündteuren München haben mich im Moment der Entscheidung keine Sekunde zögern lassen", so Hartmann.

# "Hardi" radelt von Sieg zu Sieg

Der ehemalige alpine Skirennläufer kann auch in diesem Jahr wieder zur Saisonmitte auf eine stolze Anzahl von Siegen zurückblicken. Nach einer optimal verlaufenen Wintervorbereitung mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining gelangen bereits 19 Siege, dabei der Erfolg



Die kraftraubenden Streckenprofile kommen Thomas Hartmann entgegen.

in der Jahresrennserie des OTV-Cups. Anfang August knackte der in der Szene nur "Hardi" genannte Dauerbrenner, der in seiner Karriere auch einige schwere Verletzungen und sogar lebensbedrohliche Krankheiten wegzustecken hatte, im oberpfälzischen Haselmühl die Marke von 150 Karrieresiegen.

"Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im Cross-Country der Mountainbiker so richtig angekommen", freut sich der für den TV Miesbach startenden Hartmann. "Als Roller kann ich meine guten Kraftausdauerfähigkeiten und mein Tempogefühl gerade bei den 45- bis 90-minütigen Maximalbelastungen am besten umsetzen. Schwächen habe ich leider immer noch bei nassen und rutschigen Bedingungen".

# Bocksprünge sind nicht mehr drin

Die kraftraubenden Streckenprofile moderner Strecken mit ihren vielen kurzen sowie steilen Rampen und Abfahrten bei hohen fahrtechnischen Anforderungen kommen Hartmann trotz athletischer 85 Kilogramm Körpergewicht entgegen, in flachen Abschnitten ist er sowieso bevorteilt. Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit hat er sich mühsam antrainiert und für die unverzichtbar gute Fahrtechnik wird ein hoher Aufwand betrieben: Riskante Einheiten auf dem Downhillrad gehören ebenso dazu wie technisch anspruchsvolles Freeriden und Balanceübungen auf dem Einrad, der Slackline oder dem Hochseil.

Bei all der Freude über das Erreichte mischen sich doch einige Wehmutstropfen in die Analyse. Die Leistung sei zwar seit Jahren immer noch stabil, aber gerade die Regenerationsfähigkeit lasse augenscheinlich in seinem hohen sportlichen Alter nach, so Hartmann. "Trainingsmethodische Bocksprünge sind da einfach nicht mehr drin und Entspannung für Körper, Kopf und Seele wichtiger denn je."

Ein ungelöstes Problem sei auch der enorm hohe, semiprofessionelle Aufwand in diesem Sport, der aufgrund der beruflichen Situation und der Vernachlässigung aller anderen Lebensbereiche nur "limitös" zu verkraften und mit Fug und Recht als äußerst extrem zu bezeichnen sei. Trotz der Vorgaben der Sportordnung gibt es nach wie vor selten Preisgeld bei den Rennen und vor dem Hintergrund des heutzutage fast ausfallenden monetären Sponsorings ist MTB-Rennsport kaum mehr leistbar. Dazu kommt trotz des tollen Auftritts dieser Sportart bei der Olympiade in London ein immer noch sportliches Nischendasein bei gleichzeitig sträflicher Vernachlässigung durch die Verbände auf Landesund Bundesebene.

Wie alljährlich wird Hartmann im November sein persönliches Fazit ziehen, alles auf den Prüfstand stellen und dann von Neuem entscheiden, ob seine Freude am harten MTB-Wettkampfsport angesichts der Entwicklung im Lebensverlauf noch besteht, bevor er wieder in die Saisonvorbereitung einsteigt. Nach wie vor ist das 53-jährige Urgestein gerade für junge Athleten und für die bayerische Rennszene ein Muster an Kampfgeist, Fleiß und Disziplin, der die Liebe für diesen Sport vorlebt und sehr gut vermitteln kann.

# Deggendorfer Wochenblatt, 28.08.1

# "Fahre mein Ding und habe Spaß"

Thomas Hartmann (53) vom TV Miesbach feiert den 150. Sieg seiner Karriere - Vorbild für den Nachwuchs

Miesbach/Seebach – "Das gibt's doch nicht, dass der in seinem Alter so schnell fährt." Meistens schmunzelt Thomas Hartmann, wenn er diesen Satz hört. Er ehrt den 53-jährigen Mountainbiker vom TV Miesbach, der vor Kurzem in Haselmühl in der Oberpfalz seinen 150. Karrieresieg gefeiert hat. Sein wertvollster Erfolg liegt derweil bereits 24 Jahre zurück.

Bergamo, 1989: Hartmann gewinnt die Europameisterschaft im Paar-Zeitfahren, nachdem er ein Jahr zuvor mit Rolf Aldag knapp am Titel vorbeigeschrammt war. "Das war mein schönster Sieg", sagt der ehemalige Radprofi. Eine seiner größten Niederlage hingegen war der positive Dopingbefund 1987. Nach seinem zweiten Platz bei den Deutschen Zeitfahr-Meister-



Hat längst nicht genug vom Rennenfahren: Mountainbiker Thomas Hartmann vom TV Miesbach.

schaften war er positiv auf anabole Steroide getestet und für drei Monate gesperrt worden. 20 Jahre später wurde er aufgrund seiner genetischen Veranlagung und vor dem

Hintergrund neuer Testmethoden offiziell zum größten Teil rehabilitiert. Aufs Mountainbike ist Hartmann erst 2007 umgestiegen. "Die Anforderungen und das Material sind so vielfältig – das war für mich ein komplett neues Kapitel", erzählt Hartmann, der in der olympischen Disziplin Cross Country fährt.

Heuer hat er schon über 20 Rennen in den Altersklassen Master II (ab 41 Jahren) und Master III (ab 51) gewonnen. Am vergangenen Wochenende kam ein weiterer Erfolg dazu. Durch einen dritten Platz bei einem Rennen in Tschechien sicherte er sich den Gesamtsieg im Südböhmen-Cup. "Ich möchte heuer noch die 30-Siege-Marke knacken", sagt er. "Es läuft wirklich durchgehend gut. Ich fahre mein Ding und habe Spaß." So soll es in den restlichen Wochen bis zum Saisonende bleiben.

Ob er 2014 seine Siegesserie ausbauen will, lässt der 53-Jährige offen. Er will wie

schon in den vergangenen Jahren prüfen, ob er seinen Körper weiterhin jede Woche strapazieren möchte. Beim TV Miesbach will er vor allem seine Erfahrung an jüngere Fahrer weitergeben. Deswegen hat er sich dem Verein angeschlossen, obwohl er seit diesem Jahr aus beruflichen Gründen von München in den Landkreis Deggendorf gezogen ist. Zudem ist TV-Trainer Thomas Sobek einer seiner besten Freunde. "Deshalb habe ich nicht lange gezögert, mich dem Verein anzuschließen."

In den Landkreis zieht es ihn aber nicht nur aus sportlichen, sondern auch aus familiären Gründen: Seine Mutter lebt in Rottach-Egern. Bei Besuchen ist ein Mountainbike aber praktisch immer mit an Bord.

MARC LAMBERGER

**Impressum** 

Verkaufen - Tauschen - Kaufen

Support

Cycling-History

Cycling-Girls

③ 24. November 2013

# Thomas Hartmann mit 30 Saisonsiegen 👊

Ex-Europameister blickt auf bisher erfolgreichstes MTB-Jahr zurück

Der Wahl-Deggendorfer fuhr seit Jahresbeginn von Sieg zu Sieg (wir berichteten). Auch in der zweiten Hälfte der Rennsaison führte der Diplom-Trainer seine Erfolgsserie fort und konnte heuer insgesamt 30 Siege erringen. Dabei trug er die Gesamterfolge in den CrossCountry-Jahresrennserien des Sparkassen-, Alpina-, OTV-, Cube- und Südböhmen-Cups davon, in der Gesamtwertung der Bayernliga wurde er in der jüngeren Altersklasse Gesamtzweiter. Damit ist das abgelaufene Jahr das erfolgreichste, seit sich der ehemalige Straßen-Profi dem MTB-Sport zugewandt hat.

Der frühere alpine Skirennläufer konnte nach zwei von Krankheiten und Verletzungen durchzogenen Wintern in der Vorbereitung auf 2013 endlich einmal wieder störungsfrei trainieren. Aufgrund der wechselhaften Witterung wurde mehr auf die Qualität als auf die Quantität gesetzt, auch um die Basis einer jahrzehntelang antrainierten, guten Grundlagenausdauer wissend - Hartmann hat in seiner Karriere bereits über 750.000 km auf dem Rad zurückgelegt! Mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining wurde eine sehr gute Grundlage und damit die Basis für eine bewundernswerte Form über die gesamten sechs Wettkampfmonate erarbeitet. Selbst eine sturzbedingt angebrochene Rippe im Herbst konnte daran nichts ändern.



# Thomas Hartmann mit 30 Saisonsiegen (Tell 2)

Auch nach 30 Jahren Straßenkarriere und nunmehr einigen Wettkampfjahren im Gelände sieht Hartmann für sich auf dem MTB noch Steigerungsmöglichkeiten. "Ich habe zwar meine Zeitfahrfähigkeiten sehr gut auf das Bike umsetzen und mich auch fahrtechnisch in den letzten Jahren immer weiter verbessern können, doch bei nassen und schlammigen Bedingungen gibt es immer noch Potential." Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit hat er sich mühsam antrainiert und für die unverzichtbar gute Fahrtechnik kommen Einheiten auf dem Downhillrad ebenso dazu wie technisch anspruchsvolles Freeriden und Balanceübungen auf dem Einrad, der Slackline oder dem Hochseil.

Bei all der Freude über mittlerweile 162 Karrieresiege mischen sich doch einige Wehmutstropfen in die Analyse des sportlichen Dauerbrenners, der inzwischen insgesamt 1.164 Rennen gefahren ist. Trotz stabiler Leistung hat die Regenerationsfähigkeit spürbar nachgelassen. Der enorm hohe, semiprofessionelle Aufwand wird nur durch puren Idealismus ausgeglichen, Preisgelder oder monetäre Unterstützung durch Sponsoren – von Hartmann stets händeringend gesucht – gibt es kaum mehr. Das Nischendasein dieser Randsportart und die allgegenwärtige Dopingdiskussion in Deutschland verbessern die Situation nicht. Und unmittelbar die Erfolgsbilanz um mindestens zwei Siege geschmälert hat ganz profan die allgegenwärtige "Defekthexe", die Hartmann einige Male heuer nicht ins Ziel kommen ließ.

Nach wie vor wichtiger als diverse Altersklassensiege sind dem Oberbayern die absoluten Leistungsvergleiche. Sehr befriedigt nimmt er zur Kenntnis, daß seine Zeiten immer noch im Bereich der TopTen über alle Klassen hinweg liegen. "Dies spiegelt für mich die eigentliche Leistungsfähigkeit wider und ist mir Belohnung sowie Anreiz genug, um die Härten dieses Sports stets aufs Neue auf mich zu nehmen". Die Vielstarterei bei allen möglichen Rennserien im CrossCountry ist seit Jahren sein sportliches Betätigungsfeld geworden, da es verbandspolitisch gewollt keine regionalen oder deutschen Meisterschaften in seiner Altersklasse mehr gibt.

Ein ganz großes Anliegen ist Hartmann nach wie vor die Förderung von Kindern und Jugendlichen. "Wenn man so viele Jahre Teil des Rennsports ist, möchte man dem Nachwuchs etwas von dem, was einem so lange Freude bereitet hat, weitergeben". Der Wahl-Deggendorfer aus Seebach vergibt vereins- und regionsübergreifend sportliche Patenschaften, unterstützt mit seinem Wissen und aus seinem eigenen Sponsorenpool und ist bei der Talentsichtung in Schulen, in Bikeparks und ähnlichen Locations vertreten.

"Der Bewegungsmangel und die Sportunlust unserer Jugend führen zu gravierenden Nachwuchsproblemen. Ich bin froh, wenn ich die Faszination des Bikens gleich welcher Spielart vermitteln und die Kinder egal welcher Institution zuführen kann. Selbst wenn die jungen Menschen an anderen Sportarten Gefallen finden, ist das positiv zu bewerten. Danke an meine Sponsoren, daß sie dieses Konzept so großzügig mittragen."

Mehr über Thomas Hartmann @ www.hardi.net



# Die erfolgreichste MTB-Saison: 30 Siege für "Hardi" Hartmann

Der Wahl-Deggendorfer Thomas "Hardi" Hartmann fuhr seit Jahresbeginn von Sieg zu Sieg (wir berichteten). Auch in der zweiten Hälfte der Rennsaison führte der Diplom-Trainer seine Erfolgsserie fort und konnte heuer insgesamt 30 Siege erringen. Dabei trug der Ex-Europameister die Gesamterfolge in den Cross-

Country-Jahresrennserien des Sparkassen-, Alpina-, OTV-, Cube- und Südböhmen-Cups davon, in der Gesamtwertung der Bayernliga wurde er in der jüngeren Altersklasse Gesamtzweiter. Damit ist das abgelaufene Jahr das erfolgreichste, seit sich der ehemalige Straßen-Profi dem MTB-Sport zugewandt hat. – red

Heimatsport

Heimatsport

# BUNG

Deggendorf. (da) Der Wahl-Deggendorfer Thomas Hartmann fuhr Slackline seit Jahresbeginn von Sieg zu Sieg (wir berichteten). Auch in der zweiten Hälfte der Rennsaison führte Freude der Diplom-Trainer seine Erfolgsserie fort und konnte heuer insgesamt 30 Siege erringen.

Dabei trug er die Gesamterfolge in den Cross-Country-Jahresrennserien des Sparkassen-, Alpina-, OTV-, Cube- und Südböhmen-Cups davon, in der Gesamtwertung der Bayernliga wurde er in der jüngeren Altersklasse Gesamtzweiter. Damit ist das fast abgelaufene Jahr das erfolgreichste, seit sich der ehemalige Straßenprofi dem Mountainbikesport zugewandt hat.

# 750000 Kilometer auf dem Rad zurückgelegt

Der frühere alpine Skirennläufer konnte nach zwei von Krankheiten und Verletzungen durchzogenen Wintern in der Vorbereitung auf 2013 endlich einmal wieder störungsfrei trainieren. Aufgrund der wechselhaften Witterung wurde mehr auf die Qualität als auf die Quantität gesetzt, auch um die Basis einer jahrzehntelang antrainierten, guten Grundlagenausdauer wissend - Hartmann hat in seiner Karriere bereits über 750 000 Kilometer auf dem Rad zurückgelegt. Mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining wurde die Grundlage und damit die Basis für eine gute Form über die gesamten sechs Wettkampfmonate erarbeitet. Selbst eine sturzbedingt angebrochene Rippe im Herbst konnte daran

Thomas Hartmann feiert 30 Saison-Siege

nichts ändern. Auch nach 30 Jahren Straßenkarriere und nunmehr einigen Wettkampfjahren im Gelände sieht Hartmann für sich auf dem Mountainbike noch Steigerungsmöglichkeiten. "Ich habe zwar meine Zeitfahrfähigkeiten sehr gut auf das Bike umsetzen und mich auch fahrtechnisch in den letzten Jahren immer weiter verbessern können, doch bei nassen und schlammigen Bedingungen gibt es noch Potenzial." Die disziplinspezifisch nötige Spritzigkeit hat er sich mühsam antrainiert und für die unverzichtbar gute Fahrtechnik kommen Einheiten auf dem Downhillrad ebenso dazu wie stets aufs Neue auf mich zu nehtechnisch anspruchsvolles Freeri- men". Die Viel-Starterei bei allen den und Balanceübungen auf dem möglichen Rennserien im Cross

Einrad, oder dem Hochseil. all

der

Bei

über mittlerweile 162 Karrieresiege mischen sich einige Wehmutstropfen in die Analyse des sportlichen Dauerbrenners, der inzwischen insgesamt 1 164 Rennen gefah-Trotz ren ist. stabiler Leistung hat die Regenerationsfähigkeit spürbar nachgelassen. Der enorm hohe, semiprofessionelle Aufwand wird nur durch puren Idealismus ausgeglichen, Preisgelder oder mone-Unterstüttäre zung durch Sponsoren (von Hartmann stets händeringend gesucht) gibt es kaum mehr.

Das Nischendasein dieser Randsportart und die allgegenwärtige Dopingdiskussion in Deutschland verbessern die Situation nicht. Unmittelbar die

Erfolgsbilanz um mindestens zwei Siege geschmälert hat die allgegenwärtige "Defekthexe", die Hartmann einige Male heuer nicht ins Ziel kommen ließ. Nach wie vor wichtiger als diverse Altersklassensiege sind dem Oberbayern die Leistungsvergleiche. Befriedigt nimmt er zur Kenntnis, dass seine Zeiten immer noch im Bereich der Top Ten über alle Klassen hinweg liegen.

"Dies spiegelt für mich die eigentliche Leistungsfähigkeit wider und ist mir Belohnung und Anreiz genug, um die Härten dieses Sports

Country ist seit Jahren sein sportliches Betätigungsfeld geworden, da es, verbandspolitisch so gewollt, keine regionalen oder deutschen Meisterschaften in seiner Altersklasse mehr gibt.

# Nachwuchs-Förderung ist großes Anliegen

Ein großes Anliegen ist Hartmann nach wie vor die Förderung von Kindern und Jugendlichen. "Wenn man so viele Jahre Teil des Rennsports ist, möchte man dem Nachwuchs etwas von dem, was einem so lange Freude bereitet hat, weitergeben", erläutert er. Der Wahl-Deggendorfer aus Seebach vergibt ver-

einsund regionsübergreifend sportliche Patenschaften, unterstützt mit seinem Wissen und aus seinem Sponsorenpool und ist bei der Talentsichtung in Schulen, in Bikeparks und ähnlichen Locations vertreten. "Der Bewegungsmangel und die Sportunlust unserer Jugend führen zu gravierenden Nachwuchsproblemen. Ich bin froh, wenn ich die Faszination des Bikens gleich welcher Spielart vermitteln und die Kinder egal welcher Institution zuführen kann. Selbst wenn die jungen Menschen an anderen Sportarten Gefallen finden, ist das positiv zu bewerten. Danke an meine Sponsoren, dass sie dieses Konzept so großzügig mittragen."



Der Wahl-Deggendorfer Thomas Hartmann kann auf ein sehr erfolgreiches Mountainbike-Jahr zurückblicken.



Anmelden - Impressum - Kontakt - Newsletter RennRad Rädfahren ElektroRad Rudciub

RACE TEST & TECHNIK TERMINE REISE HEFT MENSCHEN TRAINING

RACE

Autor(en): Redaktion BSN

 $\triangle \triangle \triangle \triangle \triangle \triangle$ 

Noch keine Bewertungen vorhanden

Datum: 04.12.2013

# Thomas Hartmann mit 30 Saisonsiegen



# Ex-Europameister blickt auf bisher erfolgreichstes MTB-Jahr zurück

(bs) Für den Wahl-Deggendorfer Thomas Hartmann ist es die bisher erfolgreichste Saison seiner MTB-Karriere. Anfang des Jahres bereits stark gestartet, konnte er auch in der zweiten Hälfte der Rennsaison seine Erfolgsserie ausbauen und so 30 Rennen gewinnen. Dabei trug er die Gesamterfolge in den XC-Rennserien des Sparkassen-, Alpina-, OTV-, Cube- und Südböhmen-Cups davon, in der Gesamtwertung der Bayernliga wurde er in einer jüngeren Altersklasse Gesamtzweiter.

# Aktuelle Ausgabe →



# BikeMedia Newsletter →

Ihre E-Mail-Adresse

- aktivRadfahren
- bikesport

# Langlauf und Kraftraining

Nach zwei von Krankheiten und Verletzungen durchzogenen Wintern konnte Hartmann in der Vorbereitung auf 2013 endlich wieder störungsfrei trainieren. Aufgrund der wechselhaften Witterung wurde mehr auf die Qualität als auf die Quantität gesetzt. Mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining erarbeitete sich Hartmann über die Wintermonate eine sehr gute Form. Selbst eine sturzbedingt angebrochene Rippe im Herbst konnte daran nichts ändern.

# Immer noch steigerbar

Auch nach 30 Jahren Straßenkarriere und einigen Wettkampfjahren im Gelände sieht Hartmann für sich auf dem MTB noch Steigerungsmöglichkeiten. "Ich habe zwar meine Zeitfahrfähigkeiten sehr gut auf das Bike umsetzen und mich auch fahrtechnisch in den letzten Jahren immer weiter verbessern können, doch bei nassen und schlammigen Bedingungen habe ich immer noch Potenzial." Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit hat er sich mühsam antrainiert und für die Fahrtechnik kommen Einheiten auf dem Downhiller ebenso dazu, wie technisch anspruchsvolles Freeriden und Balanceübungen auf Einrad, Slackline und Hochseil.

# Regenerationsfähigkeit lässt nach

Bei all der Freude über mittlerweile 162 Karrieresiege mischen sich doch einige Wehmutstropfen in die Analyse des sportlichen Dauerbrenners, der inzwischen bei 1.164 Rennen am Start gestanden ist. Trotz stabiler Leistung hat die Regenerationsfähigkeit spürbar nachgelassen. Der enorm hohe, semiprofessionelle Aufwand wird nur durch puren Idealismus ausgeglichen. Preisgelder oder monetäre Unterstützung durch Sponsoren gibt es kaum mehr. Das Nischendasein des MTB-Rennsports und die allgegenwärtige Dopingdiskussion in Deutschland verbessern die Situation nicht.

Nach wie vor wichtiger als diverse Altersklassensiege sind dem Oberbayern die absoluten Leistungsvergleiche. Sehr befriedigt nimmt er zur Kenntnis, dass seine Zeiten immer noch im Bereich der TopTen über alle Klassen hinweg liegen. "Dies spiegelt für mich die eigentliche Leistungsfähigkeit wider und ist mir Belohnung sowie Anreiz genug, um die Härten dieses Sports stets aufs Neue auf mich zu nehmen". Die Vielstarterei bei allen möglichen Rennserien im CrossCountry ist seit Jahren sein sportliches Betätigungsfeld geworden, da keine regionalen oder deutschen Meisterschaften in seiner Altersklasse mehr ausgetragen werden.

# Freude an die Jugend weitergeben

Ein großes Anliegen ist Hartmann nach wie vor die Förderung von Kindern und Jugendlichen. "Wenn man so viele Jahre Teil des Rennsports ist, möchte man dem Nachwuchs etwas von dem, was einem so lange Freude bereitet hat, weitergeben. So vergibt er vereins- und regionsübergreifend sportliche Patenschaften, unterstützt mit seinem Wissen und aus seinem eigenen Sponsorenpool und ist bei der Talentsichtung in Schulen, in Bikeparks und ähnlichen Locations vertreten. "Der Bewegungsmangel und die Sportunlust unserer Jugend führen zu gravierenden Nachwuchsproblemen. Ich bin froh, wenn ich die Faszination des Bikens gleich welcher Spielart vermitteln und die Kinder egal welcher Institution zuführen kann. Selbst wenn die jungen Menschen an anderen Sportarten Gefallen finden, ist das positiv." Mehr Infos über Thomas Hartmann unter www.hardi.net.

# Thomas Hartmann feiert 30 Saison-Siege

SPORT Ex-Europameister blickt auf sein bisher erfolgreichstes Mountainbike-Jahr zurück

Deggendorfer Thomas Hart- die gesamten sechs Wett- stets händeringend gesucht) mann fuhr seit Jahresbeginn kampfmonate von Sieg zu Sieg. Auch in der Selbst eine sturzbedingt an- Das Nischendasein dieser zweiten Hälfte der Rennsai- gebrochene Rippe im Herbst Randsportart und die allgeson führte der Diplom-Trai- konnte daran nichts ändern. genwärtige Dopingdiskussion ner seine Erfolgsserie fort und Auch nach 30 Jahren Stra- in Deutschland verbessern die konnte heuer insgesamt 30 ßenkarriere und nunmehr ei- Situation nicht. Unmittelbar

folgreichste, seit sich der ehe- Bedingungen gibt es noch Pomalige Straßenprofi dem tenzial." Die disziplinspezi-Mountainbikesport wandt hat.

# 750000 Kilometer auf dem Rad zurückgelegt

läufer konnte nach zwei von Krankheiten und Verletzungen durchzogenen Wintern in Einrad, der Slackline oder der Vorbereitung auf 2013 dem Hochseil. endlich einmal wieder störungsfrei trainieren. Aufgrund der wechselhaften Witterung wurde mehr auf die Qualität als auf die Quantität gesetzt, auch um die Basis ei- ners, der inzwischen insgener jahrzehntelang antrai- samt 1 164 Rennen gefahren nierten, guten Grundlagenausdauer wissend - Hartmann die Regenerationsfähigkeit hat in seiner Karriere bereits spürbar nachgelassen. Der über 750 000 Kilometer auf enorm hohe, semiprofessiodem Rad zurückgelegt.

die Grundlage und damit die täre Unterstützung durch sports ist, möchte man dem Ich bin froh, wenn ich die Fas-

zuge- fisch nötige Spritzigkeit hat weg liegen. er sich mühsam antrainiert Einheiten auf dem Downhill-Der frühere alpine Skirenn- rad ebenso dazu wie technisch anspruchsvolles Freeriden und Balanceübungen auf dem

Bei all der Freude über mittlerweile 162 Karrieresiege mischen sich einige Wehmutstropfen in die Analyse des sportlichen Dauerbrenist. Trotz stabiler Leistung hat nelle Aufwand wird nur durch Förderung von Kindern und und die Sportunlust unserer Mit viel Skilanglauf und in- puren Idealismus ausgeglitensivem Krafttraining wurde chen, Preisgelder oder mone- viele Jahre Teil des Renn- den Nachwuchsproblemen.

Deggendorf. Der Wahl- Basis für eine gute Form über Sponsoren (von Hartmann erarbeitet. gibt es kaum mehr.

nigen Wettkampfjahren im die Erfolgsbilanz um mindes-Dabei trug er die Gesamter- Gelände sieht Hartmann für tens zwei Siege geschmälert folge in den Cross-Country- sich auf dem Mountainbike hat die allgegenwärtige "De-Jahresrennserien des Spar- noch Steigerungsmöglichkei- fekthexe", die Hartmann einikassen-, Alpina-, OTV-, Cube- ten. "Ich habe zwar meine ge Male heuer nicht ins Ziel und Südböhmen-Cups davon, Zeitfahrfähigkeiten sehr gut kommen ließ. Nach wie vor in der Gesamtwertung der auf das Bike umsetzen und wichtiger als diverse Alters-Bayernliga wurde er in der mich auch fahrtechnisch in klassensiege sind dem Oberjüngeren Altersklasse Ge- den letzten Jahren immer wei- bayern die Leistungsvergleisamtzweiter. Damit ist das ter verbessern können, doch che. Befriedigt nimmt er zur fast abgelaufene Jahr das er- bei nassen und schlammigen Kenntnis, dass seine Zeiten immer noch im Bereich der Top Ten über alle Klassen hin-

> "Dies spiegelt für mich die und für die unverzichtbar eigentliche Leistungsfähiggute Fahrtechnik kommen keit wider und ist mir Belohnung und Anreiz genug, um die Härten dieses Sports stets aufs Neue auf mich zu nehmen". Die Viel-Starterei bei allen möglichen Rennserien ner Altersklasse mehr gibt.

# Nachwuchs-Förderung ist großes Anliegen

Ein großes Anliegen ist cations vertreten. Hartmann nach wie vor die



Der Wahl-Deggendorfer Thomas Hartmann kann auf ein sehr erfolgreiches Mountainbike-Jahr zurückblicken.

lentsichtung in Schulen, in tragen." Bikeparks und ähnlichen Lo-

"Der Bewegungsmangel Jugendlichen. "Wenn man so Jugend führen zu gravieren-

Nachwuchs etwas von dem, zination des Bikens gleich was einem so lange Freude be- welcher Spielart vermitteln im Cross Country ist seit Jah- reitet hat, weitergeben", er- und die Kinder egal welcher ren sein sportliches Betäti- läutert er. Der Wahl-Deggen- Institution zuführen kann. gungsfeld geworden, da es, dorfer aus Seebach vergibt Selbst wenn die jungen Menverbandspolitisch so gewollt, vereins- und regionsübergrei- schen an anderen Sportarten keine regionalen oder deut- fend sportliche Patenschaf- Gefallen finden, ist das posischen Meisterschaften in sei- ten, unterstützt mit seinem tiv zu bewerten. Danke an Wissen und aus seinem Spon- meine Sponsoren, dass sie diesorenpool und ist bei der Ta- ses Konzept so großzügig mit-

# ieg verbracht Kilometer von Rad de **750.000** Sieg auf

# Ex-Europameister blickt auf sein bisher erfolgreichstes MTB-Jahr zurück

er Wahl-Deggendorfer Thomas Hartmann radelt seit Jahresbeginn von Sieg zu Sieg (Wochenblatt berichtete). Auch in der zweiten Hälfte der Rennsaison führte der Diplom-Trainer seine Erfolgsserie fort und konnte heuer insgesamt 30 Siege erringen. Damit ist das abgelaufene Jahr das erfolgreichste, seit sich der ehemalige Straßen-Profi dem MTB-Sport zugewandt hat.

Der frühere alpine Skirennläufer konnte nach zwei von Krankheiten und Verletzungen durchzogenen Wintern in der Vorbereitung auf 2013 wieder störungsfrei trainieren. Aufgrund
der wechselhaften Witterung
wurde mehr auf die Qualität als
auf die Quantität gesetzt. Hartmann hat in seiner Karriere bereits über 750 000 Kilometer auf
dem Rad zurückgelegt!

Auch nach 30 Jahren Stra-Benkarriere und nunmehr einigen Wettkampfjahren im Gelände sieht Hartmann für sich auf dem MTB noch Steigerungsmöglichkeiten. "Ich habe zwar meine Zeitfahrfähigkeiten sehr gut auf das Bike umsetzen und mich auch fahrtechnisch in den letzten Jahren immer weiter verbessern können, doch bei nassen und schlammigen Bedingungen gibt es immer noch Potential." Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit hat er sich mühsam antrainiert und für die unverzichtbar gute Fahrtech-



Auch nach 30 Jahren Straßenkarriere sieht Hartmann noch Steigerungsmöglichkeiten. Foto: Bobka

nik kommen Einheiten auf dem Downhillrad ebenso dazu wie technisch anspruchsvolles Freeriden und Balanceübungen auf dem Einrad, der Slackline oder dem Hochseil.

# Nischendasein der Randsportart

Bei all der Freude über mittlerweile 162 Karrierensiege mischen sich doch einige Wehmutstropfen in die Analyse des sportlichen Dauerbrenners, der inzwischen insgesamt 1164 Rennen gefahren ist. Trotz stabiler Leistung hat die Regenerationsfähigkeit spürbar nachgelassen. Der enorm hohe, semiprofessionelle Aufwand wird nur durch puren Idealismus ausgeglichen, Preisgelder oder monetäre Unterstützung durch Sponsoren - von Hartmann stets händeringend gesucht - gibt es kaum mehr. Das Nischendasein dieser Randsportart und die allgegenwärtige Dopingdiskussion

in Deutschland verbessern die Situation nicht. Und unmittelbar die Erfolgsbilanz um mindestens zwei Siege geschmälert hat ganz profan die allgegenwärtige "Defekthexe", die Hartmann einige Male heuer nicht ins Ziel kommen ließ.

Nach wie vor wichtiger als diverse Altersklassensiege sind dem Oberbayern die absoluten Leistungsvergleiche. Sehr befriedigt nimmt er zur Kenntnis, dass seine Zeiten immer noch im Bereich der Top Ten über alle Klassen hinweg liegen. "Dies spiegelt für mich die eigentliche Leistungsfähigkeit wider und ist mir Belohnung sowie Anreiz genug, um die Härten dieses Sports stets aufs Neue auf mich zu nehmen". Die Vielstarterei bei allen möglichen Rennserien im Cross-Country ist seit Jahren sein sportliches Betätigungsfeld geworden, da es verbandspolitisch gewollt keine regionalen oder deutschen Meisterschaften in seiner Altersklasse mehr gibt.

(pm/lr)

# 18.12.13 Deggendorfer Wochenblatt,