

Team 3w.hardi.net

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

Pressemappe 2014

Erfolge Saison 2014: 23 Siege, 4x Zweiter, 1x TopTen



Team 3w.hardi.net

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



Seebach, 04.04.14

Newsletter 2014-1

Liebe Freunde, Sponsoren und Gönner,

Nach einer überaus erfolgreichen Saison 2013 mit 30 Saisonsiegen, dabei 5 Erfolgen in CrossCountry-Jahresrennserien, hieß es erst einmal Luft holen und die Akkus aufladen. Leider war es erneut nichts mit einem warmen Altweibersommer und so konnten die geplanten Freeride- und Downhill-Events zum Ausklang oft nicht stattfinden.

Schon Anfang Dezember begann die Vorbereitung auf die neue Rennsaison 2014. Seither wurden in einem milden „Winter“ tausende Trainingskilometer auf der Straße und im Gelände absolviert, meist bei nebligen und feuchtkalten Bedingungen. Auch wurden tausende Tonnen an der Freihantel im Krafttraining bewegt. Eine willkommene Abwechslung waren die drei Wochen Trainingslager im Südtiroler Jahrhundertwinter mit vielen Stunden herrlichem Dahingleiten auf der Skatingloipe.

Überwiegend gesund durch die Vorbereitung gekommen, schauen wir nun alle gespannt auf den Start der Rennsaison im April. Die Grundlagen sind fleißig gelegt worden, an der spezifischen Form wird emsig gearbeitet und nach den ersten Rennen wird der Rennmotor sicher auf Touren kommen. Wir hoffen wieder auf eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison!

Das bisherige, sehr bewährte Konzept der vereins- und regionalunabhängigen Talentsichtung/-förderung durch Vergaben von sportlichen Partnerschaften durch den Teamleader Thomas Hartmann wird fortgeführt. Die Grundlagen hierfür legen dankenswerterweise unsere Sponsoren, die das Projekt auch in 2014 großzügig mittragen.

Auf unserer Sponsorenplattform hat sich im Winter einiges getan. Aufgrund einer strukturellen Neuorientierung hin zum Triathlonsport hat sich mit der Firma CASCO ein Förderer der ersten Stunde nach vielen Jahren verabschiedet. Wir danken ganz herzlich für die jahrelange, tolle Zusammenarbeit! Glücklicherweise konnte in diesem Segment die Firma CRATONI (Helme, Brillen) neu gewonnen werden. Die Partnerschaft hat bereits sehr positiv begonnen und wir freuen uns auf die gemeinsame Zukunft.

Ein langjähriger Trainingsstützpunkt zählt aufgrund der neuen örtlichen Gegebenheiten ebenfalls nicht mehr zu unseren Partnern. Das in München-Unterhaching ansässige Studio „Stefans Sportcenter“ war immer im Winter unsere zweite Heimat. Vielen Dank für alles! Sehr dankbar muß man dem Deggendorfer Fitnesscenter „Tycoon“ mit seiner Inhaberin Tanja Steiger sein, welches sofort eingesprungen ist und damit das so wichtige Krafttraining ermöglicht.

Mit der Firma „Schneeberg Hotels GmbH“ aus dem Südtiroler Ridnauntal ist schon fast sensationell ein neuer Partner zu uns gestoßen. Das 4-Sterne-Familien- und Sport-Resort bietet Wellness-, Aktiv- und Familienurlaub für jeden und läßt keine Wünsche offen. Auf 1.400mNN gelegen, können Sportler in toller Natur effektive Höhentrainingslager abhalten. Wir freuen uns in diesem Fall ganz besonders und bedanken uns herzlich!

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

Mit freundlichen Grüßen,

Team 3w.hardi.net



Team 3w.hardi.net

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



Seebach, 30.05.14

Newsletter 2014-2

Liebe Freunde, Sponsoren und Gönner,

Nach einer guten Wintervorbereitung hieß es für mich, gut in die neue Rennsaison zu starten und an die überaus erfolgreiche Bilanz 2013 mit 30 Siegen anzuknüpfen.

Einem älterem Sportler fällt es Jahr für Jahr schwerer, aus der stark umfangslastigen Vorbereitung in den hoch-intensiven Rennmodus zu kommen. Dazu war ich im Krafttraining bewußt neue Wege gegangen und startete mit ca. 3kg mehr Muskelmasse in die Saison, um in deren Verlauf besser von der Substanz zehren zu können.

Zu meiner großen Überraschung lief bereits das erste Rennen in Asch/CZ mit einem zweiten Platz sehr gut, nur ein Kettenklemmer verhinderte in einem engen Zweikampf gegen einen allerdings überaus starken Tschechen den Sieg. Schon am nächsten Tag konnte ich mich im oberfränkischen Schneckenlohe auf anspruchsvollem Kurs mit noch stärkerer Tagesform und schnellen Rundenzeiten auch im Vergleich mit der Elite über meinen ersten Saisonsieg freuen. Ein Rennen aus einem Guß gelang mir am 1. Mai beim bekannt schnellen Abensberger Rennen im bayerischen Spargelland. Ich konnte im Elitefeld meine Stärken als Roller voll ausspielen, landete ganz vorne und wurde Gesamtsieger aller Masterklassen.

Die nächsten beiden Rennen in Böbrach und im tschechischen Nova Pec konnte ich zwar in meiner Altersklasse siegreich beenden, jedoch wurden mir wie so oft als Ex-Straßenfahrer und MTB-Seiteneinsteiger meine fahrtechnischen Möglichkeiten bei Nässe und Schlamm auf fahrtechnisch anspruchsvollen Kursen deutlich aufgezeigt. Obwohl ich an dieser Schwäche intensiv arbeite, konnte ich niemals meine potentiellen Möglichkeiten und meine gute Form befriedigend umsetzen.

Kalte Temperaturen bis zu 3°C blockierten mich zusätzlich und so bekam die Anfangseuphorie der ersten Rennen einen kleinen Dämpfer. Umso überraschender dann die Performance beim bisher letzten Rennen in Wunsiedel/Fichtelgebirge. Trotz Regen, Schlamm und 12°C war ich richtig schnell unterwegs, fahrtechnisch stark verbessert und hätte mit meiner Zeit auch in der jüngeren Altersklasse ein Wort um den Sieg mitgesprochen!

So konnte ich zufrieden den ersten Wettkampfblock mit 5 Siegen sowie einem Ehrenplatz abschließen und mich auf die kommenden Aufgaben freuen. Wie nahe Freud und Leid in diesem harten Sport jedoch beieinander liegen, mußte ich jedoch schon drei Tage später erfahren.

Bei einem schweren Trainingssturz in schwierigem Gelände erlitt ich eine Gehirnerschütterung sowie Frakturen zweier Rippen und der linken Mittelhand. Die Hand mußte [operiert](#) und in Gips gelegt werden, es steht nun eine Wettkampfpause von sechs bis acht Wochen an – nach der intensiven Vorbereitung eine äußerst deprimierende Situation. Schon jetzt ist klar, daß die letztjährige Anzahl an Erfolgen nicht mehr erreicht werden kann und daß einige Saisonhöhepunkte der Verletzung zum Opfer fallen werden.

An dieser Stelle möchte ich mich unbedingt recht herzlich bei meinen Unterstützern bedanken, die auch in dieser Situation voll hinter mir stehen.

Ich werde nun versuchen, in Absprache mit den Ärzten über Reha-Krafttraining, Bergmärsche und Ergometertraining meine Form zu halten, um möglichst bald wieder Rennen bestreiten zu können. Dazu müssen natürlich zuerst die Frakturen endfest verheilt und der Faustschluß zwecks sicherem Lenkerkontakt wieder genügend stark sein.

Einziger Vorteil dieser Zwangspause ist, daß ich mich vermehrt um meine Nachwuchsprojekte rund um meine sportlichen Patenschaften kümmern kann. Dies sollte mir zusätzliche Motivation verschaffen!

Ich freue mich darauf, Sie bald wieder aktuell informieren zu dürfen und verweisen wie immer auf die stets aktuellen Beiträge, Presseberichte, Fotos und Videos auf www.hardi.net.

Mit freundlichen Grüßen,

Team 3w.hardi.net



Team 3w.hardi.net

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



Seebach, 13.11.14

Newsletter 2014-3

Liebe Freunde, Sponsoren und Gönner,

Die abgelaufene Saison war mit die schwerste, seit ich Radsport betreibe. Sicherlich gibt es Verläufe einer jahrzehntelangen Karriere immer wieder gesundheitliche Einschnitte, auch der ernsteren Art. Die langwierigen Folgen des schlimmen Sturzes vom Mai sowie weitere Verletzungen und Krankheiten haben mich jedoch heuer mehrfach an den Rand der physischen und psychischen Belastbarkeit gebracht. Daß unter den gegebenen Umständen bei nur 24 Starts (2013: 32) doch noch 23 Erfolge (2013: 30) zu verzeichnen waren, muß zufrieden stellen.

Die winterliche Vorbereitung wurde durch eine Erkältung mit Bronchitis, eine Lebensmittelvergiftung und eine Konjunktivitis sehr gestört. Ende April startete ich recht gut in die Rennsaison, wobei schnell offenbar wurde, daß ich es im Krafttraining und dadurch mit einer gesteigerter Muskelmasse ein wenig übertrieben hatte. Trotzdem gelangen bis Mitte Mai fünf Siege und ein Ehrenplatz, zu diesem Zeitpunkt fuhr ich wieder in sehr guter Form.



Fünf Siege und ein Ehrenplatz waren die erfreuliche Ausbeute bis Mitte Mai

Am 21.Mai produzierte ich im Hochgefühl eben jener in einem Felsengarten einen schweren Trainingssturz. Dabei zerschmetterte ich mir die linke Mittelhand und brach mir etliche Rippen. Mein Helm minimierte das Schädeltrauma auf eine deftige Commotio mit wochenlangen Kopfschmerzen. Die Hand wurde operativ mit Spickdrähten und Gipschiene versorgt, die Knochen heilten schnell und bereits nach vier Wochen erfolgte die Metallentfernung.

Schon am Tag nach der OP begann ich in ärztlicher Abstimmung mit Spaziergängen und wenig später mit Bergmärschen, die zu Bergläufen intensiviert wurden. Ergometer- und angepaßtes Krafttraining kamen hinzu, nach der Metallentfernung wurde mir leichtes Rennradtraining erlaubt. Aufgrund der starken Handschwellungen kam es zu einem Karpaltunnelsyndrom, über Wochen wurden mir trotz intensivster Physiotherapie Hand und Arm taub. Bis heute sind die Finger immer wieder pelzig – schlechte Voraussetzungen für einen festen Griff und eine gute Feinkoordination auf dem Rad im anspruchsvollen Gelände beim Wettkampf.....



Nicht die Frakturen, sondern die schwellungsbedingten Nervirritationen stellten sich in den Folgemonaten als das Problem heraus



Trotz angegriffener Moral trainierte ich hart und konsequent: sechseinhalb Wochen nach meinem Unfall gewann ich das Comeback-Rennen. Der Juli brachte trotz ungünstigster Voraussetzungen über den schieren Kampf mühsam errungene Erfolge. Auf dem Rad bestand eine psychische Blockade besonders bei rutschigen Bedingungen, an der ich auch aktuell noch arbeite. Ende des Monats kumulierte der Stress und ich wurde wegen lange überwunden geglaubter Herzrhythmusstörungen erfolgreich behandelt. In all den schwierigen Wochen konnte ich stets auf den Rückhalt meiner Unterstützer bauen, was mir viel Kraft gegeben hat!



Für die nette Anteilnahme und wertvolle Unterstützung meiner Sponsoren gerade in dieser schweren Zeit bin ich sehr dankbar

Mitte August begann ein geradezu unglaubliches Saisonfinale. Mit einer sich immer weiter steigernden Glanzform startete ich bis Ende Oktober bei jedem möglichen Rennen, um die Saison einigermaßen zu retten. Trotz grenzwertigem Reisestress, meist zweier Starts pro Wochenende und hoher Anforderungen an die Regenerationsfähigkeit konnte ich in diesen neun Wochen bei 14 Rennen 13 Siege und einen Ehrenplatz einfahren. Dabei landete ich sogar regelmäßig in den TopTen aller Altersklassen – für mich der einzig wahre Leistungsausweis.

Sogar zwei weitere Stürze in dieser Phase mit Beckeneinblutung und Thrombusbildung, Fingerkapsel- sowie erneuter Rippenverletzung konnten mich nicht bremsen. Es schien fast so, als würden meine Seuchenmonate vom Schicksal kompensiert werden. Dazu gab es auch dank des hochwertigen Materials meiner tollen Sponsoren im Gegensatz zum letzten Jahr keinen einzigen Defekt im Wettkampf, was die Erfolgsbilanz zusätzlich stärkte!



Ein „finale furioso“ mit vielen Erfolgen rettete die Saison

Meine Nachwuchsprojekte sowie die Weitergabe meines Wissens und meiner Erfahrung sind mir ein großes Anliegen. Der einzige Vorteil meiner Verletzungspausen war, daß ich mich vermehrt um diese Dinge und um meine sportlichen Patenschaften kümmern konnte. Die Arbeit mit den Jüngsten gab mir viel Rückhalt und Motivation. An dieser Stelle gilt mein herzlicher Dank erneut meinen Sponsoren, die dieses Konzept zum Teil seit Jahren großzügig unterstützen!

Es gilt nun, in den nächsten Wochen eine vollständige Regeneration herbeizuführen. Grundsätzlich betreibe ich diesen Sport auch weiterhin sehr gerne. In nächster Zeit werde ich zusammen mit meiner Partnerin entscheiden, wie es weitergehen soll. Das Erreichen von 200 Karrieresiegen könnte ein realistisches, ehrgeiziges Ziel sein.

Ich freue mich darauf, Sie bald wieder aktuell informieren zu dürfen und verweise wie immer auf die stets aktuellen Beiträge, Presseberichte, Fotos und Videos auf www.hardi.net.

Mit freundlichen Grüßen,



Team 3w.hardi.net

Saisonbilanz 2014

23 Siege, 4x Zweiter, 1x TopTen. Teilnahme an 24 Rennen, keine Defekte, immer im Ziel.

Einzelserfolge:

26.04.14: 2.Platz XCO Asch/CZ
27.04.14: Sieg XCO Schneckenlohe
01.05.14: Sieg XCO Abensberg
03.05.14: Sieg XCO Böbrach
11.05.14: Sieg XCO Nova Pec/CZ
18.05.14: Sieg XCO Wunsiedel
06.07.14: Sieg Hillclimb Waldkirchen
12.07.14: 2.Platz XCO Zadov/CZ
19.07.14: Sieg XCO Hof
27.07.14: Sieg XCO Deggendorf
17.08.14: Sieg XCM Schöneck
24.08.14: 4.Platz Berg-XCM Abersee/AUT
31.08.14: Sieg XCM Schneckenlohe
06.09.14: Sieg XCO Redwitz
07.09.14: Sieg XCM Aurach
13.09.14: Sieg XCM Wettstetten
14.09.14: 2.Platz XCO Stammbach
20.09.14: Sieg XCM Eibenstock
21.09.14: Sieg XCO Scheßlitz
28.09.14: Sieg XCO Gottersdorf
03.10.14: Sieg XCO Wartenberg
04.10.14: Sieg XCM Strasice/CU
12.10.14: Sieg XCM Spiegelberg
19.10.14: Sieg XCM Riedlingen-Daugendorf

Erfolge in Jahresrennserien:

Sieg Cube-Cup 2014
Sieg Alpina-Cup 2014
Sieg Sparkassen-Cup 2014
2.Platz Südböhmen-Cup 2014

Stand 19.10.14:

1.188 Rennen gefahren
185 Siege
(seit 1978)

Thomas Hartmann - ein Neuzugang beim RSC Neukirchen stellt sich vor

Der Münchner Ex-Straßenprofi und ehemalige Europameister Thomas Hartmann hat seit Anfang 2013 berufsbedingt seinen Lebensmittelpunkt nach Deggendorf verlegt. Der Zeitfahrtspezialist 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.

Der ehemalige alpine Skirennläufer konnte auch in der abgelaufenen Saison wieder auf eine stolze Anzahl von Siegen zurückblicken. Nach einer optimal verlaufenen Wintervorbereitung mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining gelangen 30 Plätze auf dem obersten Stockerl, dabei Erfolge in fünf Jahresrennserien. Bis zum Saisonende Ende Oktober schraubte der in der Szene nur „Hardi“ genannte Dauerbrenner, der in seiner Karriere auch einige schwere Verletzungen und sogar lebensbedrohliche Krankheiten wegzustecken hatte, die Marke seiner Karrieresiege auf ansehnliche 162 Erfolge.

„Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im CrossCountry der Mountainbiker so richtig angekommen“, freut sich der Diplom-Trainer. „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.“

Nachdem sich der bisherige Verein des sportlichen Dauerbrenners in Zukunft ausschließlich auf den Nachwuchs konzentrieren wird, begann die Suche nach einer neuen sportlichen Heimat am Ende der Saison. Gute persönliche Kontakte mit Rennfahrerkollege Jürgen Langhans und gemeinsam durchlebte, aufregende Abenteuer bei exotischen Radrennen auf der Straße mit dessen Bruder Christian führten schließlich zum Kontakt mit dem RSC Neukirchen. Thomas Hartmann freut sich sehr über den tollen Empfang beim RSC sowie den guten sportlichen Rahmenbedingungen und blickt der kommenden Rennsaison erwartungsvoll entgegen.

Mehr über Thomas Hartmann @ www.hardi.net

**Quelle:
www.rsc-neukirchen.de
26.02.14**



Thomas
Hartmann



Neue Heimat in Neukirchen

Ehemaliger Radprofi Thomas Hartmann fährt im RSC-Trikot – 1164 Rennen

Neukirchen. Die Marke von 1000 Radrennen hat er schon vor einiger Zeit geknackt, aktuell steht er bei 1164 Wettkämpfen. 162 gewann Thomas Hartmann. In der nun beginnenden neuen Mountainbike-Saison trägt der 54-jährige Ex-Straßenradprofi und ehemalige Europameister im Parzeitfahren das Trikot des RSC Neukirchen.

Der Zeitfahrtspezialist (1987 bis 1989 dreimal deutscher Vizemeister) hat sich nach 30 Jahren Karriere auf der Straße seit 2007 ganz dem olympischen Cross-Country im Mountainbike verschrieben. Der ehemalige alpine Skirennläufer wies auch in der abgelaufenen Saison wieder eine stolze Anzahl von Siegen auf. Nach einer optimal verlaufenen Winter Vorbereitung mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining gelangen dem Münchner 30 Plätze auf dem obersten Stockerl, dabei Erfolge in fünf Jahresrennserien.

„Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im Cross Country der Mountainbiker so richtig angekommen“, sagt der Diplomat-Trainer aus München, der seit einigen Jahren in Deggendorf lebt. „Als Roller kann ich meine guten Kraftausdauerfähigkeiten und mein Tempogefühl gerade bei den 45- bis 90-minütigen Maximalbelastungen am besten umsetzen. Schwächen habe ich immer noch bei nassen und rutschigen Bedingungen.“

Die kraftraubenden Streckenprofile moderner Strecken mit ihren vielen kurzen sowie steilen Rampen und Abfahrten bei hohen fahrtechni-

schen Anforderungen kommen Hartmann entgegen. In flachen Abschnitten ist er bei 85 Kilogramm Körpergewicht sowieso bevorteilt. Die 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. Nachdem sich der bisherige Verein des

sportlichen Dauerbrenners in Zukunft ausschließlich auf den Nachwuchs konzentrieren wird, begann die Suche nach einer neuen sportlichen Heimat am Ende der Saison.

Gute persönliche Kontakte mit dem Rennfahrerkollegen Jürgen Langhans und gemeinsam durchlebte Abenteuer bei exotischen Radrennen auf der Straße mit dessen Bruder Christian Langhans führten schließlich zum Kontakt mit dem RSC Neukirchen.



Die Natur ist sein Revier. Vor sieben Jahren wechselte Thomas Hartmann von der Straße ins Gelände und setzt mit dem Mountainbike seine lange Erfolgsserie unvermindert fort.

**Amberger Zeitung/
Sulzbach-Rosenberger Zeitung
10.03.14**

Ein Neuzugang stellt sich vor

Der RSC Neukirchen kann sich in der kommenden Saison auf Europameister Thomas Hartmann in seinen Reihen freuen.

Neukirchen b. Sulzbach-Rosenberg (rs). Der Münchner Ex-Straßenprofi und ehemalige Europameister Thomas Hartmann hat seit Anfang 2013 berufsbedingt seinen Lebensmittelpunkt nach Deggendorf verlegt. Der Zeitfahrtspezialist 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.

162 Rennerfolge

Der ehemalige alpine Skirennläufer konnte auch in der abgelaufenen Saison wieder auf eine stolze Anzahl von Siegen zurückschauen. Nach einer optimal verlaufenen Wintervorbereitung mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining gelangen 30 Plätze auf dem obersten



162 Mal stand Thomas Hartmann in seiner Karriere bereits ganz obenauf dem Treppchen. Künftig freut man sich in Neukirchen über seine Erfolge.

Foto: hardi.net

Stockler, dabei Erfolge in fünf Jahresrennserien. Bis zum Saisonende Ende Oktober schraubte der in der Szene nur „Hardi“ genannte Dauerbrenner, der in seiner Karriere auch einige schwere Verletzungen und sogar lebensbedrohliche Krankheiten wegzustecken hatte, die Marke seiner Karrieresiege auf ansehnliche 162 Erfolge.

„Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im

Crosscountry der Mountainbiker so richtig angekommen“, freut sich der Diplom-Trainer. „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 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.

Antritt für den RSC

Nachdem sich der bisherige Verein des sportlichen Dauerbrenners in Zukunft ausschließlich auf den Nachwuchs konzentrieren wird, begann die Suche nach einer neuen sportlichen Heimat am Ende der Saison. Gute persönliche Kontakte mit Rennfahrerkollege Jürgen Langhans und gemeinsam durchlebte, aufregende Abenteuer bei exotischen Radrennen auf der Straße mit dessen Bruder Christian führten schließlich zum Kontakt mit dem RSC Neukirchen. Thomas Hartmann freut sich sehr über den tollen Empfang beim RSC sowie die guten sportlichen Rahmenbedingungen und blickt der kommenden Rennsaison erwartungsvoll entgegen.

Der legendäre „Hardi“ verstärkt jetzt den RSC

RADSPORT Der RSC Neukirchen kann sich in der kommenden Saison auf den Europameister Thomas Hartmann als Neuzugang in seinen Reihen freuen.

NEUKIRCHEN B. SU-RO. Der Münchner Ex-Straßenprofi und ehemalige Europameister Thomas Hartmann hat seit Anfang 2013 berufsbedingt seinen Lebensmittelpunkt ins niederbayerische Deggendorf verlegt. Der Zeitfahrpezant 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, wie er sagt.

Der ehemalige alpine Skirennläufer konnte auch in der abgelaufenen Saison wieder auf eine stolze Anzahl von Siegen zurückblicken. Nach einer optimal verlaufenen Wintervorbereitung mit viel Skilanglauf und intensivem Krafttraining gelangen 30 Plätze auf dem obersten Stockerl, dabei Erfolge in fünf Jahresrennserien. Bis zum Saisonende schraubte der in der Szene nur „Hardi“ genannte Dauerbrenner, der in seiner langen Karriere schon einige schwere Verletzungen und sogar lebensbedrohliche Krankheiten wegzustecken hatte, die Marke seiner Karrieresiege auf ansehnliche 162 Erfolge.

„Nach meiner jahrzehntelangen Straßenkarriere bin ich jetzt im Cross-Country der Mountainbiker so richtig angekommen“, freut sich der Diplomat-Trainer. „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 immer sehr hohen fahrtechnischen Anforderungen kommen Hartmann trotz athletischer 85 Kilogramm Körpergewicht entgegen, in flachen Abschnitten ist er sowieso im Vorteil. Die disziplinspezifisch notwendige Spritzigkeit hat sich Thomas Hartmann 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.

Nachdem sich der bisherige Verein des sportlichen Dauerbrenners „Hardi“, nun ausschließlich auf den Nachwuchs konzentrieren wird, begann die Suche nach einer neuen sportlichen Heimat am Ende der Saison.

Gute persönliche Kontakte mit Rennfahrerkollege Jürgen Langhans und gemeinsam durchlebte, aufregende Abenteuer bei exotischen Radrennen auf der Straße mit dessen Bruder Christian führten schließlich zum Kontakt mit dem RSC Neukirchen. Thomas Hartmann freut sich sehr über den tollen Empfang beim RSC sowie die guten sportlichen Rahmenbedingungen und blickt der kommenden Rennsaison mit und für Neukirchen erwartungsvoll entgegen.



162 Mal stand Thomas Hartmann in seiner Karriere ganz oben auf dem Treppchen. Jetzt freut man sich in Neukirchen auf seine Erfolge. Foto: Uwe Bobka

Mittelbayerische Zeitung
- Amberg -

14.03.14

Erste Erfolge

RSC Neukirchen: Hartmann gewinnt, Langhans Dritter

Neukirchen. (lhc) Gerade hat die Saison für die Radsportler des RSC Neukirchen begonnen, da gibt es schon die ersten Erfolge: Neuzugang Thomas Hartmann debütierte gleich mit einem Sieg und einem zweiten Platz bei Mountainbikerennen, Christian Langhans wurde Dritter auf der Straße in Cadolzburg.

Im tschechischen Asch erwartete Thomas Hartmann beim Mountainbike-Saisoneinstieg zum nordbayrisch/tschechischen „Cube-Cup“ ein technisch schwerer, wurzlicher Kurs mit vielen Höhenmetern. Er erwischte einen guten Start, musste sich nach gut 70 Minuten Renndauer nur einem starken tschechischen Fahrer beugen und wurde starker Zweiter in der U 50.

Tags drauf startete er beim Auftaktrennen zum oberfränkischen „Alpina-Cup“. Der neue, mit Singletrails gespickter Rennkurs lag ihm besonders gut. Vom Vortag nun richtig warm gefahren siegte er deutlich in seiner Altersklasse. Den Auftakt zur MTB-Bayernliga bildete das Cross-Country-Rennen im unterfränkischen Wombach. Leon Aures kam in

seinem ersten U 15-Rennen auf Rang 36, Marco Holzwarth beendete den hochkarätig besetzten Wettkampf auf Platz 20.

Christian Langhans startete unterdessen mit dem Rennrad beim Frühjahrsstraßenpreis in Cadolzburg. Er setzte bereits am steilen Schlussanstieg der ersten von drei Runden die entscheidende Attacke und löste sich mit einem Ansbacher vom Hauptfeld. Den Vorsprung retteten die beiden bis in Ziel, Langhans rutschte allerdings kurz vor dem Ziel auf dem glitschigen Kopfsteinpflaster leicht mit dem Hinterrad. Der Konkurrent enteilte und ein weiterer Fahrer aus dem Feld schob sich wenige Meter vorm Ziel an ihm vorbei, was den dritten Platz für Langhans nach 48 Kilometer bedeutete.

Zuvor ging er in München beim Mountainbike-Citymarathon über 60 Kilometer an den Start. Bei über 300 Startern landete er im Ziel auf einem guten zehnten Rang. Sein Bruder Jürgen erreichte beim MTB-Marathon am Gardasee über 35 Kilometern und satten 1100 Höhenmetern einen respektablen 26. Platz.

RadSport-Forum – Gemeinschaftsseite über RadSport

Impressum

Verkaufen – Tauschen – Kaufen

Support

Cycling-History

Cycling-Girls

(Teil 1)

🕒 17. Juni 2014 📁 Mountain-Bike 👤 mp

Mountainbiker Thomas Hartmann siegt in fünf Rennen und verletzt sich schwer



Nach famosem Saisoneinstieg schwerer Trainingssturz – mehrere Frakturen, OP, längere Rennpause

Nach einer guten Wintervorbereitung mit vielen Stunden auf dem Rad, in der Loipe und im Krafraum hieß es für den Wahl-Deggendorfer, der heuer mit einer Rennlizenz des RSC Neukirchen aus der Oberpfalz startet, an die überaus erfolgreiche Bilanz 2013 mit 30 Siegen anzuknüpfen.

Dem Ex-Europameister fällt es nach eigenen Worten als älterem Sportler von Jahr zu Jahr schwerer, aus der stark umfangslastigen Vorbereitung in den hoch-intensiven Rennmodus zu kommen. Dazu wurden imKrafttraining bewußt neue Wege gegangen und Hartmann startete mit ca. 3kg mehr Muskelmasse in die Saison, um in deren Verlauf besser von der Substanz zehren zu können.

Zur großen Überraschung des ehemaligen Straßenprofis lief bereits das erste Rennen am 26. April in Asch/CZ mit einem zweiten Platz sehr gut, nur ein Kettenklemmer verhinderte in einem engen Zweikampf gegen einen allerdings überaus starken Tschechen den Sieg.

Mountainbiker Thomas Hartmann siegt in fünf Rennen und verletzt sich schwer

(Teil 2)

Schon am nächsten Tag konnte er sich im oberfränkischen Schneckelohe auf anspruchsvollem Kurs

mit noch stärkerer Tagesform und schnellen Rundenzeiten auch im Vergleich mit der Elite über seinen ersten Saisonsieg freuen. Ein Rennen aus einem Guß gelang dann am 1. Mai beim bekannt schnellen Abensberger Rennen im bayerischen Spargelland. „Hardi“ konnte im Elitefeld seine Stärken als Roller voll ausspielen, landete ganz vorne und wurde Gesamtsieger aller Masterklassen.

Die nächsten beiden Rennen in Böbrach und im tschechischen Nova Pec am 3. und 5. Mai konnte der Diplom-Trainer in seiner Altersklasse zwar siegreich beenden, jedoch wurden ihm wie so oft als Ex-Straßenfahrer und MTB-Seiteneinsteiger seine fahrtechnischen Möglichkeiten im Vergleich zur Spitze bei Nässe und Schlamm auf fahrtechnisch anspruchsvollen Kursen aufgezeigt. Obwohl Hartmann an dieser Schwäche intensiv arbeitet, konnte er in diesen beiden Rennen seine potentiellen Möglichkeiten und seine gute Form nicht seinen Erwartungen gemäß umsetzen.

Kalte Temperaturen bis zu frostigen 3°C blockierten ihn zusätzlich und so bekam die Anfangseuphorie der ersten Rennen einen kleinen Dämpfer. Umso überraschender dann die Performance beim bisher letzten Rennen in Wunsiedel/Fichtelgebirge. Trotz Regen, Schlamm und 12°C war der Münchner richtig schnell unterwegs, fahrtechnisch stark verbessert und hätte mit seiner Zeit auch in der jüngeren Altersklasse ein Wort um den Sieg mitgesprochen!



Mountainbiker Thomas Hartmann siegt in fünf Rennen und verletzt sich schwer (Teil 3)

So konnte Hartmann zufrieden den ersten Wettkampfblock mit fünf Siegen sowie einem Ehrenplatz abschließen und sich auf die kommenden Aufgaben freuen. Wie nahe Freud und Leid in diesem harten Sport beieinander liegen, mußte er jedoch schon drei Tage später erfahren.

Bei einem schweren Trainingssturz in schwierigem Gelände erlitt Hartmann eine Gehirnerschütterung sowie Frakturen zweier Rippen und der linken Mittelhand. Die Hand mußte operiert und in Gips gelegt werden, es steht nun eine Wettkampfpause von sechs bis acht Wochen an – nach der intensiven Vorbereitung eine äußerst deprimierende Situation. Schon jetzt ist klar, daß die letztjährige Anzahl an Erfolgen nicht mehr erreicht werden kann und daß einige Saisonhöhepunkte der Verletzung zum Opfer fallen werden.

Hartmann versucht nun, in Absprache mit den Ärzten über Reha-Krafttraining, Bergmärsche und Ergometertraining seine Form zu halten, um möglichst bald wieder Rennen bestreiten zu können. Dazu müssen natürlich zuerst die Frakturen endfest verheilt und der Faustschluß zwecks sicherem Lenkerkontakt wieder genügend stark sein.

Dem ehemaligen Zeitfahrspzialisten auf der Straße stehen auch in dieser Situation sein gesamtes Umfeld, Sponsoren, Freunde und Bekannte zur Seite, worüber er sich sehr freut. Einziger Vorteil dieser Zwangspause ist, daß er sich vermehrt um die Nachwuchsprojekte rund um seine sportlichen Patenschaften kümmern kann, was ihn zusätzlich motiviert.

Mehr über Thomas Hartmann @ www.hardi.net



Fünf Siege, aber schwere Verletzung

Donau-Anzeiger,
18.06.14

Licht und Schatten bei der Saison des Mountainbikers Thomas Hartmann

Deggendorf. (da) Nach einer guten Wintervorbereitung mit vielen Stunden auf dem Rad, in der Loipe und im Krafraum hieß es für den Wahl-Deggendorfer Thomas Hartmann, der heuer mit einer Rennlizenz des RSC Neukirchen aus der Oberpfalz startet, an die überaus erfolgreiche Bilanz 2013 mit 30 Siegen anzuknüpfen.

Dem Ex-Europameister fällt es nach eigenen Worten als älterem Sportler von Jahr zu Jahr schwerer, aus der stark umfangreichen Vorbereitung in den hoch-intensiven Rennmodus zu kommen. Dazu wurden im Krafttraining bewusst neue Wege gegangen und Hartmann startete mit etwa drei Kilogramm mehr Muskelmasse in die Saison, um in deren Verlauf besser von der Substanz zehren zu können.

Intensive Vorbereitung zahlte sich aus

Zur großen Überraschung des ehemaligen Straßenprofis lief bereits das erste Rennen im tschechischen Asch mit einem zweiten Platz sehr gut, nur ein Kettenklemmer verhinderte in einem engen Zweikampf gegen einen überaus starken Tschechen den Sieg.

Schon am nächsten Tag konnte sich Hartmann im oberfränkischen Schneckenlohe auf anspruchsvol-

lem Kurs mit noch stärkerer Tagesform und schnellen Rundenzeiten auch im Vergleich mit der Elite über seinen ersten Saisonsieg freuen. Eine Leistung wie aus einem Guss gelang dann beim schnellen Abensberger Rennen im bayerischen Spargelland. „Hardi“ konnte im Elitefeld seine Stärken als Roller voll ausspielen, landete ganz vorne und wurde Gesamtsieger aller Masterklassen.

Die nächsten beiden Rennen in Böbrach und im tschechischen Nova Pec konnte der Diplom-Trainer in seiner Altersklasse zwar siegreich beenden, jedoch wurden ihm als Ex-Straßenfahrer und Mountainbike-Seiteneinsteiger seine fahrtechnischen Möglichkeiten im Vergleich zur Spitze bei Nässe und Schlamm auf fahrtechnisch anspruchsvollen Kursen aufgezeigt. Obwohl Hartmann an dieser Schwäche arbeitet, konnte er in diesen beiden Rennen seine potenziellen Möglichkeiten und seine gute Form nicht seinen Erwartungen gemäß umsetzen. Kalte Temperaturen bis zu frostigen drei Grad blockierten ihn zusätzlich und so bekam die Anfangseuphorie der ersten Rennen einen kleinen Dämpfer.

Um so überraschender war dann die Performance beim letzten Rennen in Wunsiedel. Trotz Regen, Schlamm und zwölf Grad war der Deggendorfer schnell unterwegs,

fahrtechnisch stark verbessert und hätte mit seiner Zeit auch in der jüngeren Altersklasse ein Wort um den Sieg mitgesprochen. So konnte Hartmann zufrieden den ersten Wettkampfblock mit fünf Siegen sowie einem Ehrenplatz abschließen und sich auf die kommenden Aufgaben freuen.

Schwerer Sturz bei Trainingsfahrt

Wie nahe Freud und Leid in diesem harten Sport beieinander liegen, musste er jedoch kurz danach später erfahren. Bei einem schweren Trainingssturz in schwierigem Gelände erlitt Hartmann eine Gehirnerschütterung sowie Frakturen zweier Rippen und der linken Mittelhand. Die Hand musste operiert und in Gips gelegt werden, es steht nun eine Wettkampfpause von sechs bis acht Wochen an – nach der intensiven Vorbereitung eine depressive Situation.

Schon jetzt ist klar, dass die letztjährige Anzahl an Erfolgen nicht mehr erreicht werden kann, und einige Saisonhöhepunkte der Verletzung zum Opfer fallen.

Hartmann versucht nun, in Absprache mit den Ärzten über Reha-Krafttraining, Bergmärsche und Ergometertaining seine Form zu halten, um möglichst bald wieder Rennen bestreiten zu können. Dem



Der Mountainbiker Thomas Hartmann fällt nach einem Sturz im Training für sechs bis acht Wochen aus. (Foto: da)

ehemaligen Zeitfahrerspezialisten auf der Straße stehen auch in dieser Situation sein gesamtes Umfeld, Sponsoren, Freunde und Bekannte zur Seite, worüber er sich sehr freut.

Einziger Vorteil dieser Zwangspause ist, dass er sich vermehrt um die Nachwuchsprojekte rund um seine sportlichen Patenschaften kümmern kann.

Dämpfer für Hartmanns Erfolgspläne

Nach einem famosem Saisoneinstieg mit fünf Siegen erleidet der für den RSC Neukirchen startende Fahrer bei einem Sturz im Training mehrere Brüche.

NEUKIRCHEN. Nach einer guten Wintervorbereitung mit vielen Stunden auf dem Rad, in der Loipe und im Kraftraum hieß es für den Wahl-Deggendorfer Thomas Hartmann, der heuer mit einer Rennlizenz des RSC Neukirchen startet, an die überaus erfolgreiche Bilanz des vergangenen Jahres mit 30 Siegen anzuknüpfen.

Dem Ex-Europameister fällt es nach eigenen Worten als älterem Sportler von Jahr zu Jahr schwerer, aus der stark umfangslastigen Vorbereitung in den hoch-intensiven Rennmodus zu kommen. Dazu wurden im Krafttraining bewusst neue Wege gegangen und Hartmann startete mit etwa drei Kilogramm mehr Muskelmasse in die Saison, um in deren Verlauf besser von der Substanz zehren zu können.

Zur großen Überraschung des ehemaligen Straßenprofis lief bereits das erste Rennen am 26. April im tschechischen Asch mit einem zweiten Platz sehr gut, nur ein Kettenklemmer verhinderte in einem engen Zweikampf gegen einen



Thomas Hartmann war zuletzt sehr gut unterwegs. Doch nach seinem Trainingssturz wird er noch eine längere Pause einlegen müssen, bis er sich wieder aufs Rad schwingen kann.

allerdings überaus starken Tschechen den Sieg. Schon am nächsten Tag konnte er sich im oberfränkischen Schneckenlohe auf anspruchsvollem Kurs mit noch stärkerer Tagesform und schnellen Rundenzeiten auch im Vergleich mit der Elite über seinen ersten Saisonsieg freuen.

Ein Rennen wie aus einem Guß gelang dann am 1. Mai beim bekannt schnellen Abensberger Rennen im bayerischen Spargelland. „Hardi“ konnte im Elitefeld seine Stärken als Roller voll ausspielen, landete ganz vorne und wurde Gesamtsieger aller Masterklassen.

Die nächsten beiden Rennen in Böbrach und im tschechischen Nova Pec am 3. und 5. Mai konnte der Diplom-Trainer in seiner Altersklasse zwar siegreich beenden, jedoch wurden ihm wie so oft als Ex-Straßenfahrer und MTB-Seiteneinsteiger seine fahrtechnischen Möglichkeiten im Vergleich zur Spitze bei Nässe und Schlamm auf fahrtechnisch anspruchsvollen Kursen aufgezeigt. Obwohl Hartmann an dieser Schwäche intensiv arbeitet, konnte er in diesen beiden Rennen seine Möglichkeiten und seine gute Form nicht umsetzen.

Kalte Temperaturen bis zu frostigen drei Grad blockierten ihn zusätzlich und so bekam die Anfangseuphorie der ersten Rennen einen kleinen Dämpfer. Umso überraschender dann die Leistung beim bisher letzten Rennen in Wunsiedel/Fichtelgebirge. Trotz Regen, Schlamm und zwölf Grad war der für den RSC Neukirchen startende Mountainbiker richtig schnell unterwegs, fahrtechnisch stark verbessert und hätte mit seiner Zeit auch in der jüngeren Altersklasse ein Wort um den Sieg mitgesprochen.

So konnte Hartmann zufrieden den ersten Wettkampfblock mit fünf Siegen sowie einem Ehrenplatz abschließen und sich auf die kommenden Aufgaben freuen.

Wie nahe Freud und Leid im Sport beieinander liegen, musste er jedoch schon drei Tage später erfahren. Bei einem schweren Trainingssturz erlitt Hartmann eine Gehirnerschütterung sowie Frakturen zweier Rippen und der linken Mittelhand. Die Hand musste operiert und in Gips gelegt werden, es steht nun eine Wettkampfpause von sechs bis acht Wochen an.

„Hardi“ feiert fünf Siege – und verletzt sich schwer

Nach famosem Saisonestieg schwerer Trainingssturz von Mountainbiker Thomas Hartmann – Mehrere Frakturen, OP, längere Rennpause

Nach einer guten Wintervorbereitung mit vielen Stunden auf dem Rad, in der Loipe und im Kraftraum hieß es für den Deggendorfer Mountainbiker Thomas Hartmann, der heuer mit einer Rennlizenz des RSC Neukirchen aus der Oberpfalz startet, an die überaus erfolgreiche Bilanz 2013 mit 30 Siegen anzuknüpfen.

Dem Ex-Europameister fällt es nach eigenen Worten als älterem Sportler von Jahr zu Jahr schwerer, aus der umfangreichen Vorbereitung in den intensiven Rennmodus zu kommen. Dazu wurden im Krafttraining bewusst neue Wege gegangen und Hartmann startete mit drei Kilo mehr Muskelmasse in die Saison, um in deren Verlauf besser von der Substanz zehren zu können. Zur großen Überraschung des ehemaligen Straßenprofis lief bereits das erste Rennen

am 26. April in Asch/CZ mit einem zweiten Platz sehr gut, nur ein Kettenklemmer verhinderte in einem engen Zweikampf gegen einen starken Tschechen den Sieg. Schon am nächsten Tag konnte er sich im oberfränkischen Schneckenlohe auf anspruchsvollem Kurs mit noch stärkerer Tagesform und schnellen Rundenzzeiten auch im Vergleich mit der Elite über seinen ersten Saisonsieg freuen. Ein Rennen aus einem Guss gelang dann am 1. Mai beim bekannt schnellen Abensberger Rennen im bayerischen Spargelland. „Hardi“ konnte im Elniefeld seine Stärken als Roller voll ausspielen, landete ganz vorne und wurde Gesamtsieger aller Masterklassen.

Die nächsten beiden Rennen in Böbrach und im tschechischen Nova Pec am 3. und 5. Mai konnte der Diplom-Trainer in seiner Al-



Guter Saisonstart, dann schwerer Sturz: Thomas Hartmann. – F: red

tenklasse zwar siegreich beenden, jedoch wurden ihm wie so oft als Ex-Straßenfahrer und MTB-Seiteneinsteiger seine fahrtechnischen Möglichkeiten im Vergleich zur Spitze bei Nässe und Schlamm auf fahrtechnisch anspruchsvollen Kursen aufgezeigt. Obwohl Hartmann an dieser Schwäche intensiv arbeitet, konnte er in diesen beiden Rennen seine potentiellen Möglichkeiten und seine gute Form nicht seinen Erwartungen gemäß umsetzen. Kalte Temperaturen blockierten ihn zusätzlich und so bekam die Anlangseuphorie der ersten Rennen einen kleinen Dämpfer. Umso überraschender dann die Performance beim bisher letzten Rennen im Wunsiedel/Fichtelgebirge. Trotz Regen, Schlamm und zwölf Grad war der gebürtige Münchner schnell unterwegs, fahrtechnisch stark verbes-

sert und hätte mit seiner Zeit auch in der jüngeren Altersklasse ein Wort um den Sieg mitgesprochen.

So konnte Hartmann zufrieden den ersten Wettkampfblock mit fünf Siegen sowie einem Ehrenplatz abschließen und sich auf die kommenden Aufgaben freuen.

Wie nahe Freud und Leid in diesem harten Sport beieinander liegen, mußte er jedoch schon drei Tage später erfahren. Bei einem schweren Trainingssturz in schwierigem Gelände erlitt Hartmann eine Gehirnerschütterung sowie Frakturen zweier Rippen und der linken Mittelhand. Die Hand musste operiert und in Gips gelegt werden, es steht nun eine Wettkampfpause von sechs bis acht Wochen an – nach der intensiven Vorbereitung eine äußerst deprimierende Situation. Schon jetzt ist klar, daß die letztjährige Anzahl

an Erfolgen nicht mehr erreicht werden kann und dass einige Saisonhöhepunkte der Verletzung zum Opfer fallen werden.

Hartmann versucht nun, in Absprache mit den Ärzten über Reha-Krafttraining, Bergmärsche und Ergometertraining seine Form zu halten, um möglichst bald wieder Rennen bestreiten zu können. Dazu müssen natürlich zuerst die Frakturen endfest verheilt und der Faustschluß zwecks sicherem Lenkerkontakt wieder genügend stark sein. Dem ehemaligen Zeitfahrtspezialisten auf der Straße stehen auch in dieser Situation sein Umfeld, Sponsoren, Freunde und Bekannte zur Seite, worüber er sich sehr freut. Einziger Vorteil dieser Zwangspause: „Hardi“ kann sich vermehrt um Nachwuchsprojekte rund um seine sportlichen Patenschaften kümmern. – red

Schwerer Trainingssturz macht Saisonpläne zunichte

SPORT ■ Ehemaliger Straßen-Radprofi Thomas Hartmann nach tollem Saisonstart zur Zwangspause verdammt

Deggendorf. Die Saison hatte so gut angefangen. Doch dann machte ein schwerer Trainingssturz alle sportlichen Pläne und Hoffnungen des MTB-Sportlers zunichte: „Ich hatte mehrere Frakturen, wurde operiert und muss nun eine längere Binnepause einlegen“, berichtet Wahl-Deggendorfer Thomas Hartmann.

Nach einer guten Winter Vorbereitung mit vielen Stunden auf dem Rad, in der Loipe und im Krafraum hieß es für den Ex-Europameister der heuer mit einer Bennislizenz des RSC Neukirchen aus der Oberpfalz startet, an die überaus erfolgreiche Bilanz 2013 mit 30 Siegen anzuknüpfen.

Zur großen Überraschung des ehemaligen Straßenprofis lief bereits das erste Rennen am 26. April in Asch/CZ mit einem zweiten Platz sehr gut, nur ein Kettenklemmer verhinderte in einem engen Zweikampf gegen einen Tschechen den Sieg.

Schon am nächsten Tag konnte er sich im oberfränkischen Schneckenlohe auf anspruchsvollem Kurs mit noch stärkerer Tagesform und schnellen Rundenzeiten auch im Vergleich mit der Elite über seinen ersten Saisonsieg freuen.

Ein Rennen aus einem Guss gelang dann am 1. Mai beim bekannt schnellen Abensberger Rennen im bayerischen Spargelland. „Hardi“ konnte im Elitefeld seine Stärken als Roller voll ausspielen, landete ganz vorne und wurde Gesamtsieger aller Masterklassen.

Die nächsten beiden Rennen in Böbrach und im tschechischen Nova Pec am 3. und 5. Mai konnte der Diplom-Trainer in seiner Altersklasse zwar siegreich beenden, als Ex-Straßenfahrer und MTB-Seiteneinsteiger wurden ihm aber seine fahrtechnischen Grenzen im Vergleich zur Spitze gezeigt.

Kalte Temperaturen bis zu frostigen 3°C blockierten ihn zusätzlich und so bekam die Anfangseuphorie der ersten Rennen einen kleinen Dämpfer. Umso überraschender dann die Performance beim bisher letzten Rennen in Wun-

siedel/Fichtelgebirge. Trotz Regen, Schlamm und 12°C war der Münchner richtig schnell unterwegs, fahrtechnisch stark verbessert und hätte mit seiner Zeit auch in der jüngeren Altersklasse ein Wort um den Sieg mitgesprochen!

So konnte Hartmann zufriedenen ersten Wettkampfblock mit fünf Siegen sowie einem Ehrenplatz abschließen. Wie nahe Freud und Leid in diesem harten Sport beieinander liegen, mußte er jedoch schon drei Tage später erfahren.

Gehirnerschütterung und mehrere Brüche

Bei einem Trainingssturz in schwierigem Gelände erlitt Hartmann eine Gehirnerschütterung sowie Frakturen zweier Rippen und der linken Mittelhand. Die Hand musste operiert und in Gips gelegt werden. Ans Trainieren ist

wochenlang nicht zu denken – nach der intensiven Vorbereitung eine äußerst deprimierende Situation. Schon jetzt ist klar, dass die letztjährige Anzahl an Erfolgen nicht mehr erreicht werden kann und daß einige Saisonhöhepunkte der Verletzung zum Opfer fallen werden.

Hartmann versucht nun, in Absprache mit den Ärzten über Reha-Krafttraining, Bergmärsche und Ergometertraining seine Form zu halten, um möglichst bald wieder Rennen bestreiten zu können. Dazu müssen natürlich zuerst die Frakturen verheilt und der Faustschluss zwecks sicherem Lenkerkontakt wieder genügend stark sein.

Dem ehemaligen Zeitfahr-Spezialisten auf der Straße stehen auch in dieser Situation sein gesamtes Umfeld, Sponsoren, Freunde und Bekannte zur Seite, worüber er sich sehr freut. Einziger Vorteil dieser Zwangspause ist, dass er sich vermehrt um die Nachwuchsprojekte rund um seine sportlichen Patenschaften kümmern kann, was ihn zusätzlich motiviert.

 Mehr über Thomas Hartmann @ www.hardi.net



Nach einem super Saisonstart hatte Thomas Hartmann einen schweren Trainingssturz und muss nun länger pausieren.

Nach Siegesserie verletzte sich Mountainbiker schwer

Saisoneinstieg war famos, dann folgte ein Trainingssturz

Deggendorf. Freud und Leid liegen oft nahe beieinander. Das musste jetzt auch Mountainbiker Thomas Hartmann erfahren. Nach fünf Siegen stürzte der Wahl-Deggendorfer schwer und muss nun eine längere Rennpause einlegen.

Dabei fällt es dem Ex-Europameister nach eigenen Worten als älterem Sportler von Jahr zu Jahr schwerer, aus der stark umfangslastigen Vorbereitung in den hochintensiven Rennmodus zu kommen. Doch zur großen Überraschung des ehemaligen Straßenprofis lief bereits das erste Rennen am 26. April im tschechischen Asch mit einem zweiten Platz sehr gut. Nur ein Kettenklemmer verhinderte in einem engen Zweikampf gegen einen allerdings überaus starken Tschechen den Sieg.

Schon am nächsten Tag konnte er sich im oberfränkischen Schneckenlohe über seinen ersten Saisonsieg freuen. Ein Rennen aus einem Guss gelang dann am 1. Mai beim bekannt schnellen Abensberger Rennen im bayerischen Spargelland. „Hardi“ konnte im Elitefeld seine Stärken als Roller voll



Schon jetzt ist klar, dass Thomas Hartmann die letztjährige Anzahl an Erfolgen nicht mehr erreichen kann.

ausspielen, landete ganz vorne und wurde Gesamtsieger aller Masterklassen.

Auch die nächsten beiden Rennen in Böbrach und im tschechischen Nova Pec am 3. und 5. Mai konnte der Diplomat-Trainer in seiner Altersklasse siegreich beenden.

Beim bisher letzten Rennen in Wunsiedel/Fichtelgebirge war „Hardi“ trotz Regen und Schlamm richtig schnell unterwegs.

So konnte Hartmann zufrieden den ersten Wettkampfblock mit fünf Siegen sowie einem Ehrenplatz abschließen und sich

auf die kommenden Aufgaben freuen. Doch der Dämpfer folgte auf dem Fuße.

Bei einem schweren Trainingssturz in schwierigem Gelände erlitt Hartmann eine Gehirnerschütterung sowie Frakturen zweier Rippen und der linken Mittelhand. Die Hand musste operiert und in Gips gelegt werden, es steht nun eine Wettkampfpause von sechs bis acht Wochen an. Dem ehemaligen Zeitfahrspzialisten auf der Straße stehen auch in dieser Situation sein gesamtes Umfeld, Sponsoren, Freunde und Bekannte zur Seite. (dw/lr)

Biker auf dem Podest

Kompletter „Medaillen-Satz“ für Neukirchner Radsportler

Neukirchen. (lhc) Starke Leistungen erbrachten die Mountainbiker des Radsportclubs RSC Neukirchen: Thomas Hartmann verbuchte nach einer längeren Verletzungspause einen ersten und zweiten Platz für sich. Jürgen Langhans kehrte als Dritter vom MTB-Marathon in Waldkirchen bei Seubersdorf zurück.

Noch geschwächt durch eine Handverletzung, trat Thomas Hartmann im tschechischen Zadow beim Sparkassen-Cup an. Eine schwere, durch Regen aufgeweichte und glatte Strecke galt es zu absolvieren. Hartmann belegte einen für ihn eher enttäuschenden zweiten Platz.

Doch schon beim nächsten Wettkampf im oberfränkischen Hof zeigte

er wieder seine Klasse. Beim Rennen zum Alpina-Cup gewann er die mit zwölf Fahrern besetzte Masters-3-Klasse. Auf den sechsten Platz kam Maximilian Lier (Klasse U9). Leon Aures und Marco Holzwarth landeten in den Klassen U15 und U19 jeweils auf Rang vier, wobei Aures als Schnellster den Geschicklichkeitsparcours fehlerfrei bewältigte.

Jürgen Langhans startete beim Mountainbike-Marathon in Waldkirchen, wo es 54 Kilometer und 1600 Höhenmeter zu bewältigen galt. Er erwischte einen guten Start auf der konditionell anspruchsvollen Strecke und erreichte das Ziel bei tropischen Temperaturen erschöpft, aber glücklich auf Rang drei.



Thomas Hartmann gelang nach einer längeren Verletzungspause ein guter Wiedereinstieg. Seine ersten beiden Mountainbikerennen beendete er mit einem ersten und einem zweiten Platz. Bild: lhc

Anzeige gegen Équipe-Sportchef

Wegen Doping-Vorfall von 1987 eingeladen: Ex-Profi Hartmann wirft Ethoin üble Nachrede und Bedrohung vor

VON DIETER DOBBY

Holzkirchen – Doping-Vorwürfe, Beleidigungen, Drohungen – im Vorfeld des Mountainbike-Rennens, das der Holzkirchner Verein Équipe Vélo Oberland vor Kurzem in Weyarn durchgeführt hat, sind Ex-Radprofi Thomas Hartmann, der im Vorjahr noch zum TV Miesbach gehörte, und Pierrick Ethoin, Sportbeauftragter der Équipe Vélo Oberland, offenbar heftig aneinander geraten. Nun hat Hartmann (54) Ethoin (59) angezeigt – wegen Nötigung, Bedrohung, übler Nachrede und Beleidigung.

Eigentlich hatte sich Hartmann auf das Rennen um die Oberbayerische Meisterschaft in Weyarn gefreut. Doch kaum hatte er seine Anmeldung eingereicht, folgte – wie er berichtet – ein Anruf von Ethoin: „Er vermittelte mir sinnig, dass er meinen Start zwar nicht verhindern könne, ich aber – wenn ich zu den Rennen käme – diesen Tag nie vergessen würde.“ Ethoin würde den Streckensprecher gegen ihn aufhetzen, um Stimmung gegen den Europameister im Paarzeitfahren von 1989 zu machen. Auch „weitergehende tätliche Gewalt könne er nicht explizit ausschließen“. Ex-Profi Hartmann, der auch mit 54 Jahren immer noch ambitionierter Rennfahrer und gerade einen Mittelhandbruch überstanden hat, zog daraufhin seine Anmeldung zurück.

„Ich wollte mich nicht in eine Atmosphäre aus Hass, Neid und Missgunst begeben.“

Der Auslöser – und in diesem Punkt stimmen die Schilderungen der beiden Kontra-



Sieht sich als Opfer einer Kampagne: Ex-Radprofi Thomas Hartmann, der 2013 noch für den TV Miesbach fuhr.

FOTO: ARCHIV

henten überein – ist ein Dopingfall aus dem Jahr 1987. Hartmann war damals positiv getestet worden – zu Unrecht, wie sich 2007 herausstellte. „In der 1980er-Jahren erfolgte der Nachweis über eine indirekte Methode, indem ein Testosteron-Epitestosteron-Quotient gebildet wurde“, erklärt Hartmann. „Es gibt jedoch Sportler, bei denen so ein Quotient genetisch bedingt ist, und dazu gehöre offenbar ich.“ Drei Monate wurde Hartmann damals gesperrt – zu Unrecht, wie er sagt. „Weltmeisterschaft, Nationalmannschaft, auf einmal war alles weg. Und das, obwohl ich nicht gedopt habe.“

Als er 2001 davon erfuhr, dass es eine Erklärung für 1987 geben könnte, kämpfte

er um seine Rehabilitation. Sie erfolgte offiziell und zum größten Teil im Jahr 2007 – für den Gegenbeweis nach neuesten Methoden fehlte jedoch die zwischenzeitlich vernichtete A-Z-Probe.

All das hat Hartmann auf seiner Homepage dokumentiert. Auf www.hard.net ist das Gutachten der Deutschen Sporthochschule Köln – Institut für Biochemie ebenso zu finden wie demnächst ein Offener Brief zur Sache.

Dieses Doping-Kapitel blendete Hartmann auch nicht aus, als er im September 2013 mit unserer Zeitung anlässlich seines 150. Karrieresiegs sprach. Offenbar war dieser Bericht der Wendepunkt, wie Pierrick Ethoin und Barbara Thiel erklären.



Schwere Vorwürfe: Pierrick Ethoin (M.) soll Hartmann bedroht haben, was der Radtrainer aber bestreitet. „Ich bin ein fairer Sportsmann.“ FOTO: ESCIA

Viele Eltern ihrer Nachwuchsfahrer, so bekräftigen der Sportbeauftragte der Équipe Vélo Oberland und die Vorsitzende des Vereins, hätten sich negativ dazu geäußert, dass Hartmann bei Rennen im Landkreis mitfährt. Er sei ein schlechtes Vorbild für die jungen Fahrer. „Für die Menschen hier war diese Nachricht, dass er früher mit Doping in Verbindung stand, ein Schock“, sagt Ethoin. „Er ist zwar rehabilitiert, aber der Artikel ist bei den Menschen im Landkreis frisch im Kopf.“ Ähnlich sieht es Thiel: „Wir wollen als Verein eine klare Position beziehen. Nachdem wir die Vorbehalte der Eltern gehört hatten, haben wir beschlossen, Thomas Hartmann zu bitten,

nicht anzutreten.“ Hartmann beschreibt das Gespräch anders: „Ethoin hat mich beleidigt und meine Rehabilitation negiert.“

Das Telefonat habe Ethoin übernommen, „aber ich war dabei ganz fair, ganz ruhig, nicht aggressiv. Ich habe ihm gesagt: Du bist nicht willkommen wegen der Doping-Geschichte. Für die Leute hier war der Bericht 2013 eine Bombe.“ Und er habe Hartmann gesagt, er sei kein Vorbild für den Nachwuchs. Da sei jener aggressiv geworden.

Der Fall beschäftigt nun die Justiz. Hartmann hat Ethoin am 18. Juli – also noch vor dem Rennen – bei der Polizei in seinem Wohnort Deggendorf angezeigt: wegen Nötigung, Bedrohung, übler

Nachrede in Sachen Doping und Beleidigung. Er sieht seinen Ruf beschädigt. Für das Gespräch gebe es einen Zeugen, so Hartmann: „Ich habe auf Lautsprecher gestellt und Ethoin darauf hingewiesen.“

Hartmann hat auch umgehend den Bayerischen Rad-sportverband informiert. Dessen Vize-Präsident Rennsport, Peter Bohmann, kontaktierte daraufhin Thiel. Die habe sich laut Bohmann – sagt Hartmann – für Ethoins „Entgleisungen“ entschuldigt. Stimmt nicht, sagt Thiel: „Ich habe mich für Pierrick als Franzosen für eine eventuell ungeschickte Wortwahl entschuldigt. In der Sache stimmen wir überein.“ Bohmann war für eine Stellungnahme nicht zu erreichen.

Mountainbike

Neukirchener knapp am Podest vorbei

Neukirchen. (lhc) Widrige Bedingungen erwarteten die Mountainbiker bei den bayerischen Meisterschaften im MTB-Marathon im oberfränkischen Schneckenlohe: Dauerregen verwandelte die Rennstrecke in eine Rutschbahn. Die Biker vom RSC Neukirchen kämpften beachtlich, Neuzugang Thomas Hartmann wurde Vierter in der Seniorenklasse, Junior Marco Holzwarth Fünfter.

Ein hartes Rennen über 40 Kilometer, dazu satte 1100 Höhenmeter im hügeligen Frankenwald erwarteten die besten bayerischen Mountainbiker. Sowohl Holzwarth als auch Hartmann gelang im gemeinsam gestarteten Rennen ein ordentlicher Start und sie fuhren lange Zeit in der Verfolgergruppe.

Doch anhaltender Regen ließ die Strecke stark aufweichen, wodurch einige Passagen mit dem Mountainbike nur schwer befahrbar wurden. Marco Holzwarth zeigte sich davon aber recht unbeeindruckt. „Leider war meine Schaltung am Rad komplett verschlammt. Ich konnte in der zweiten Rennhälfte nur noch mit dem großen Kettenblatt fahren, wodurch ich die steilen Anstiege hinauflaufen musste“, meinte Holzwarth, der schließlich in schnellen 2:06 Stunden als Fünfter das Ziel erreichte.

Auch Seniorenfahrer Thomas Hartmann hatte etwas Pech, da ein Konkurrent ihm in einer schmierigen Steilabfahrt ins Rad rutschte und so seine Schaltung ebenfalls nicht mehr richtig funktionierte. Er verpasste das Treppchen nach 2:14 Stunden nur knapp, auf die Bronzemedaille fehlte ihm nur eine halbe Minute. Jürgen Langhans beendete den Wettkampf vorzeitig nach einem Sturz bei Rennhälfte.

Souverän zum Alpina-Cup

Sulzbach-Rosenberger Zeitung, 07.10.14

Schlammige Strecken mag Thomas Hartmann nicht so sehr. In Oberfranken überwand der Mountainbiker diese Abneigung und ließ sich nicht einmal durch einen „leichten Baumkontakt“ bremsen.

Neukirchen. (lhc) Zum Saisonende trumpten die Mountainbiker des Radsportclubs Neukirchen noch einmal mächtig auf. Thomas Hartmann entschied mit zwei Siegen bei den letzten beiden Läufen in Oberfranken die Senioren-Gesamtwertung des Alpina-Mountainbike-Cups für sich. Marco Holzwarth sicherte sich Rang zwei in der Juniorenklasse.

Bis ins Erzgebirge „verschlug es“ Thomas Hartmann zum Mountainbike-Marathon über 30 Kilometer in Eibenstock. Den schnellen Kurs ohne fahrtechnische Schwierigkeiten meisterte er mit hoher Geschwindigkeit. Er belegte Rang sechs in der Gesamtwertung und gewann seine Altersklasse deutlich.

Auf kurzen, schnellen Rundkursen fanden die letzten beiden Läufe des oberfränkischen Alpina-Cups in



Sechs Siege beim Alpina-Mountainbike-Cup katapultierten Routinier Thomas Hartmann ganz nach oben aufs Treppchen der Gesamtwertung. Im Bild rechts Youngster Maximilian Lier und Junior Marco Holzwarth, die sich während der langen Radsaison in guter Form zeigten.

Scheßlitz und Gottersdorf bei Münchberg statt. „Obwohl mir die schlammige Strecke in Scheßlitz weniger gut lag, kam ich bis auf einen leichten Baumkontakt sturzfrei durch“, meinte Thomas Hartmann.

Beim Finallauf in Gottersdorf fand er trockene Bedingungen vor. Zur Siegerehrung der Senioren-Gesamtwertung stieg er nach sechs Erfolgen in zehn Läufen auf das oberste

Treppchen. Marco Holzwarth wurde in den abschließenden Rennen Zweiter und Dritter. Dadurch schob er sich in der Junioren-Gesamtwertung auf Rang zwei. Auch Maximilian Lier fuhr eine konstant gute Saison und kam in der Klasse U9 auf Platz sieben unter 35 Startern.

750 Höhenmeter und 31 Kilometer in den Allgäuer Alpen bewältigte der RSC-Sportler Jürgen Langhans. Beim



Finallauf zur „Ritchey Challenge“ kam er nach 1:28 Stunden auf einen guten zweiten Platz in der Herren-2-Klasse. Ganz oben am Treppchen stand er tags darauf beim Cross-Duathlon in Postbauer-Heng, wobei nach drei Kilometer Laufen und zwölf Kilometer Mountainbiken noch einmal drei Kilometer zu laufen waren. Zusammen mit RSC-Gastläufer Manfred Semmler siegte er beim Staffellauf nach 49:42 Minuten.

Bilder: lhc (2)

Freispruch für Pierrick Ethoin

Juristisches Nachspiel des Équipe-Vélo-Radrennens in Weyarn – Vorwurf der Nötigung nicht bestätigt

VON DIETER DORBY

Miesbach – Eines hat ein Rennen im Radsport mit einer Anklage vor Gericht gemeinsam: Manchmal entscheiden Nuancen – wie gestern, als sich Pierrick Ethoin vor dem Amtsgericht Miesbach verantworten musste. Der Sportbeauftragte im Vorstand des Holzkirchner Radsportvereins Équipe Vélo Oberland hatte einen Strafbefehl wegen Nötigung erhalten und dagegen Einspruch eingelegt – mit Erfolg: Richter Walter Leitner sprach den 59-jährigen Franzosen frei.

Angezeigt hatte den Trainer und langjährigen Radrennfahrer der Ex-Profi Thomas Hartmann (54). Wie berichtet, soll Ethoin Hartmann Mitte Juli am Telefon unter Druck gesetzt haben, nicht beim Mountainbike-Rennen in Weyarn anzutreten, das die Équipe Vélo organisiert und für das sich Hartmann angemeldet hatte. Sollte er den-

noch mitfahren, würde er diesen Tag nie vergessen. Aus Angst vor Übergriffen hatte Hartmann vom Start letztlich abgesehen und Strafanzeige gestellt.

Wie Ethoin vor Gericht mit Unterstützung einer Dolmetscherin bestätigte, war der Grund für das Ausladen Hartmanns dessen Dopingsperre aus dem Jahr 1987. Darüber hatte unsere Zeitung im September 2013 im Rahmen eines Porträts über den damals für den TV Miesbach fahrenden Sportler am Rande berichtet. Dieser Bericht habe im Landkreis „eingeschlagen wie eine Bombe“, erklärte Ethoin. „Ein Fahrer, der gedopt hat, ist kein Vorbild für unseren Nachwuchs.“

Die teilnehmenden Klubs hätten daher Hartmann nicht beim Rennen sehen wollen. Es sei bei der Vorbereitung besprochen worden, „ihn aufzufordern, nicht zu kommen“. Ein Ausschluss seitens der Veranstalter ist nicht

möglich, sondern nur ein freiwilliger Rückzug. Weil aber dem in Deggendorf lebenden Fahrer das niemand habe sagen wollen, sei es an Ethoin hängen geblieben, Hartmann mitzuteilen, „dass er nicht willkommen ist“.

Das wenige Tage vor dem Rennen erfolgte Telefonat beschrieb Ethoin als von seiner Seite aus ruhig, freundlich und „gar nicht aggressiv“ geführt. Im Namen der Vereine habe er Hartmann gesagt: „Die Leute wissen, welche Fehler Du gemacht hast.“ Er solle wegbleiben, denn er, Ethoin, könne nicht alle Besucher und den Kids-Cup-Sprecher aus Österreich kontrollieren. „Ich wollte nicht, dass mein Verein auseinanderbricht. Ich habe aber keine Drohung gemacht.“

Nach sieben Minuten habe Hartmann aufgelegt, nachdem dieser laut Ethoin gedroht haben soll, „er will alles veranstalten, um meinen Ruf zu zerstören“. Weiter sagte

der Angeklagte: „Ich habe kein Problem mit ihm.“ 2010 habe er Hartmann bei einem Radrennen kennen gelernt und danach bei weiteren Rennen gesehen.

Hartmann schilderte als Zeuge den Ablauf anders. Auf seine Anmeldung zum Rennen habe Équipe-Vorsitzende Barbara Thiel ihm eine Mail geschickt, dass man sich auf sein Kommen freue – wie in den Jahren zuvor. Einen Tag später habe Ethoin ihn auf dem Handy angerufen, als er in einem Restaurant in Regensburg beim Essen war. Dabei habe Ethoin Hartmann zunehmend erregt zu verstehen gegeben, der Sprecher würde wegen des Doping-Vorfalles gegen ihn Stimmung machen, wenn er komme – Übergriffe könne er nicht ausschließen. „Das musste ich als Drohung auffassen“, sagte Hartmann, der damals gerade einen Handbruch überstanden hatte und sich nicht als Doping-Sünder sieht. 2007

sei ihm per Gutachten bestätigt worden, dass die 1987 erhöhten Werte nicht zwingend auf Doping zurückgeführt werden müssen. Dies sei auf seiner Homepage einsehbar.

Für den Richter war letztlich nur eine Frage relevant: Hat Ethoin gedroht, er werde all den beschriebenen Ungeheuerlichkeiten selbst veranlassen? Hartmann verneinte: „Das kann ich nicht bestätigen.“ Damit plädierte auch die Staatsanwältin auf Freispruch. Ethoins Lebensgefährtin, die als Zeugin geladene Équipe-Schatzmeisterin Christine Hatzelmann, wurde nicht mehr gehört.

Doch auch ohne Hartmanns Aussage hätte der Richter Ethoin freigesprochen, wie er erklärte: Entscheidend sei hier der genaue Wortlaut – ob nur eine Warnung oder eine strafrechtlich relevante Drohung vorliegt. Die habe sich nicht zweifelsfrei bestätigt. Zudem führten die Begleitumstände –

Handy-Gespräch im und vor einem Restaurant, Hintergrundgeräusche, französisches Deutsch – nicht dazu, „als Gericht zu sagen: Ich bin überzeugt, dass der Wortlaut so oder so war.“ Damit hätte das Urteil in jedem Fall auf Freispruch gelaute – im Zweifel für den Angeklagten. In der Radsport-Szene im Oberland dürfte das Urteil mit Interesse verfolgt werden, zumal Ethoin vor Gericht betonte: „Ich bin seit zwölf Jahren für den Aufschwung des Radsports in der Region zuständig.“ Die uneingeschränkte Unterstützung der Vereine bei Hartmanns Ausladung hatte Ethoin aber nicht, wie Georg Smolka auf Nachfrage feststellt. Der Vorsitzende des RSLC Holzkirchen, der die Verhandlung im Gerichtssaal aus Interesse mitverfolgte, sagt dazu: „Dass alle Vereine dagegen waren, kann ich nicht bestätigen. Der RSLC hat sich nicht gegen Hartmann ausgesprochen.“

Hartmann hängt noch ein Jahr dran

MOUNTAINBIKE Der für den RSC Neukirchen startende Athlet hat sich für 2015 einiges vorgenommen. Der 54-Jährige hat sich seinen 200. Karrieresieg zum Ziel gesetzt.

NEUKIRCHEN. Nach einer durch einige Krankheiten etwas gestörten Winter-vorbereitung mit vielen Stunden auf dem Rad, in der Loipe und im Kraftsaal hieß es für den Wahl-Deegendorfer, der mit einer Kennlinie des RSC Neukirchen aus der Oberpfalz startet, an die überaus erfolgreiche Bilanz 2013 mit 10 Siegen anzuknüpfen.

Dem Ex-Europameister fällt es nach eigenen Worten von Jahr zu Jahr schwerer, aus der Vorbereitung mit immerhin Trainingsumfang in den hochintensivsten Rennensdisziplinen zu kommen. Zur großen Überraschung des ehemaligen Straßenprofis liefen jedoch bereits die ersten Rennen mit fünf Siegen und einem Ehrenplatz sehr gut und die Form stieg in Richtung der Saisonhöhepunkte wie geplant an. Wie nahe Freud und Leid in diesem Sport beieinander liegen, musste er jedoch am 21. Mai, nur drei Tage nach seinem letzten Sieg im oberfränkischen Wunsiedel, erfahren.

Böser Trainingssturz

Im Hochgefühl seiner guten Form unterließ Hartmann in einem Felsenrouten ein böses Trainingssturz. Dabei erschütterte er sich das linke Kniegelenk, brach sich etliche Rippen und erlitt eine schwere Gehirnerschütterung. Die Hand wurde operativ mit Spicknähten sowie Gipschlinge versorgt und eine Wettkampfpause von mindestens acht Wochen stand an – nach der intensiven Vorbereitung eine äußerst deprimierende Situation. Schon da war klar, dass die letztjährige Anzahl an Erfolgen nicht mehr erreicht werden konnte und einige Saisonhöhepunkte den Verletzungen zum Opfer fallen würden.

Am Tag nach der OP begann der Diplom-Trainer in Abstimmung mit seinem Arzt mit Spaziergängen und wenig später mit Begymnastiken, die zu Bergläufen intensivierte wurden. Schweißtreibendes Ergometer- und angepasstes Krafttraining kamen hinzu. Die starken Kopfschmerzen ließen nach und die Knochen heilen unge-

wöhnlich schnell. Schon nach vier Wochen erfolgte die Metallentfernung und leichtes Rennradtraining wurde möglich. Allerdings kam es dann aufgrund der starken Handeschwellungen zu einem Karpaltunnelsyndrom, über Wochen wurden trotz intensiver Physiotherapie Hand und Arm taub – schlechte Voraussetzungen für einen festen Lenkergriff und eine gute Feinkoordination auf dem Rad in anspruchsvollen Gelände beim Wettkampf.

Unglaubliches Saisonfinale

Trotz angegriffener Moral trainierte der gebürtige Münchner hart und konsequent weiter und nur sechseinhalb Wochen nach seinem Unfall gewann er sein Comeback-Rennen. Der Juli brachte trotz dann ungünstiger Voraussetzungen einige misshapen erregene Erfolge. Dabei bestand bei Hartmann besonders bei rutschigen Bedingungen eine psychische Blockade, an der er auch aktuell immer noch arbeitet. Ende des Monats wurde für Hartmann dann der Stress zu groß und er musste wegen lange überwunden geglaubter Herzrhythmusstörungen behandelt werden. Diese Behandlung war erfolgreich und der Mountainbiker konnte kurze Zeit darauf wieder ins Renngeschehen einsteigen.

In dieser schwierigen Zeit standen dem ehemaligen Zeitfahrspzialisten auf der Straße das Hochgefühl, Sponsoren, Freunde und Bekannte helfen zu Seite. Und der Vorteil der Zwangspause war, dass sich Hartmann vernehmt um die Nachwuchsprojekte rund um seine sportlichen Patenschaften kümmern konnte, was ihn zusätzlich motivierte. Dabei gibt der Diplom-Trainer sein Wissen sowie seine umfangreiche Erfahrung weiter und spendet auch einen großen Teil seines eigenen Sponsorings von ihm unterstützten Firmen dem talentiertesten Nachwuchs.

Mitte August begann ein geradezu unglaubliches Saisonfinale. Immer besser in Form kommend ging Hartmann bis Ende Oktober bei jedem möglichen Rennen an den Start, um die Saison noch einigermaßen zu retten. Trotz grenzenweitem Belastungs, meist zweier Starts pro Wettkampf und hoher Anforderungen an die Regenerationsfähigkeit, konnte er in diesen neun Wochen bei 14 Rennen 13 Siege und einen Ehrenplatz einfahren.



Der 54-jährige Mountainbiker will es nach seiner „Seuchensaison“ im kommenden Jahr noch einmal wissen.

HARTMANN HÄNGT EIN JAHR DRAN

➤ Nach intensiver Analyse und Rücksprache mit seinem Umfeld hat sich der ehemalige Berufsfahrer dazu entschlossen, seine Karriere noch einmal um ein Jahr zu verlängern, auch um nach einem Jahr voller Kampf und Krampf wieder

die Leichtigkeit im Rad so faczierenderen MTB-Rennsport zu verspüren. ➤ Nach 1188 in seiner Karriere gefahrenen Rennen und 185 Siegen könnte die Schallmauer von 200 Karrieresiegen ein realistisches Ziel sein.

Dabei landete er sogar regelmäßig in der Top-Ten aller Altersklassen, was für ihn der einzig wahre Leistungsausweis war.

Trotz zweier weiterer Stürze in die erste Phase mit Verletzungsdiensten kon-

te 2014 mit immerhin noch 23 Siegen sehr zufriedenstellend abgeschlossen werden, auch wenn Hartmann sein krankheits- und verletzungssträchtiges Sportjahr als „echte Seuchensaison“ bezeichnet.

Trotz vieler Rückschläge 23 Siege eingefahren

Mountainbiker musste sich nach Verletzungen zurückkämpfen – Karriere wird weiter fortgesetzt

Deggendorf. (da) Nach einer durch einige Krankheiten etwas gestörten Wintervorbereitung mit vielen Stunden auf dem Rad, in der Loipe und im Krafraum hieß es für den Wahl-Deggendorfer Mountainbiker Thomas Hartmann, der mit einer Rennlizenz des RSC Neukirchen aus der Oberpfalz startet, an die überaus erfolgreiche Bilanz 2013 mit 30 Siegen anzuknüpfen.

Dem Ex-Europameister fällt es nach eigenen Worten von Jahr zu Jahr schwerer, aus der Vorbereitung in den hochintensiven Rennmodus zu kommen. Zur Überraschung des ehemaligen Straßenprofis liefen jedoch bereits die ersten Rennen mit fünf Siegen und einem Ehrenplatz sehr gut, und die Form stieg in Richtung der Saisonhöhepunkte wie geplant an. Wie nahe Freud und Leid in diesem harten Sport beieinander liegen, musste er jedoch am 21. Mai, nur drei Tage nach seinem letzten Sieg in Wansiedel, erfahren. Im Hochgefühl seiner guten Form produzierte Hartmann in einem Felsenpark einen bösen Trainingssturz. Dabei zerschmetterte er sich die linke Mittelhand, brach sich etliche Rippen und erlitt eine schwere Gehirnerschütterung. Eine Wett-

kampfpause von mindestens acht Wochen stand an, nach der intensiven Vorbereitung eine deprimierende Situation. Schon da war klar, dass die letztjährige Anzahl an Erfolgen nicht erreicht werden konnte, und einige Saisonhöhepunkte den Verletzungen zum Opfer fallen würden.

Schon am Tag nach der Operation begann der Diplom-Trainer in ärztlicher Abstimmung mit Spaziergängen und wenig später mit Bergmärschen, die zu Bergläufen intensiviert wurden. Schweißtreibendes Ergometer- und angepaßtes Krafttraining kamen dazu. Schon nach vier Wochen erfolgte die Metallentfernung und leichtes Rennradtraining wurde möglich.

Trotz angegriffener Moral trainierte der gebürtige Münchner konsequent: Nur sechseinhalb Wochen nach seinem Unfall gewann er das Comeback-Rennen. Der Juli brachte trotz ungünstigster Voraussetzungen über schieren Kampf mühsam errungene Erfolge. Dabei bestand eine psychische Blockade besonders bei rutschigen Bedingungen, an der er aktuell immer noch hart arbeitet. Ende des Monats kumulierte der Stress und Hartmann

musste wegen lange überwunden geglaubter Herzrhythmusstörungen behandelt werden. Dem ehemaligen Zeitfahrtspezialisten auf der Straße standen auch in dieser schwierigen Zeit sein gesamtes Umfeld, Sponsoren, Freunde und Bekannte helfend zur Seite. Einziger Vorteil der Zwangspause war, dass er sich vermehrt um die Nachwuchsprojekte rund um seine sportlichen Patenschaften kümmern konnte. Dabei gibt der Diplom-Trainer sein ganzes Wissen und seine Erfahrung weiter, den Großteil seines eigenen Sponsorings durch ihn unterstützende Firmen spendet Hartmann an den talentierten Nachwuchs.

Furioses Saisonfinale

Mitte August begann ein geradezu unglaubliches Saisonfinale. Mit einer sich immer weiter steigenden Glanzform startete „Hardi“ bis Ende Oktober bei jedem möglichen Rennen, um die Saison einigermassen zu retten. Trotz grenzwertigem Reizstress, meist zweier Starts pro Wochenende und hoher Anforderungen an die Regenerationsfähigkeit konnte er in diesen neun Wochen bei 14 Rennen 13 Siege und ei-

nen Ehrenplatz einfahren. Dabei landete er regelmäßig in den Top-Ten aller Altersklassen.

Trotz zweier weiterer Stürze mit Verletzungsfolge konnte 2014 mit 23 Siegen zufriedenstellend abgeschlossen werden, auch wenn Hartmann sein krankheits- und verletzungs-trächtiges Sportjahr als „echte Seuchensaison“ bezeichnet. Nach intensiver Analyse und Rücksprache mit seinem Umfeld hat sich der ehemalige Berufsfahrer dazu entschlossen, seine Karriere noch einmal um ein Jahr fortzusetzen. Nach 1188 in seiner Karriere gefahrenen Rennen und 185 Siegen, könnte die Schall-



Thomas Hartmann wird auch im kommenden Jahr wieder Mountainbike-Rennen fahren. (Foto: da)

mauer von 200 Karrieresiegen ein realistisches, ehrgeiziges Ziel sein. Seit Anfang Dezember hat Hartmann wieder mit einer umfangreichen Saisonvorbereitung begonnen.

Mountainbiker Thomas Hartmann: recht erfolgreiche „Seuchensaison“

Famoser Saisonstart – schwerer Trainingssturz – Frakturen, OP – Rennpause – tolles Saisonfinale

Nach einer durch einige Krankheiten etwas gestörten Wintervorbereitung mit vielen Stunden auf dem Rad, in der Loipe und im Krafraum hieß es für den Wahl-Deggendorfer, der mit einer Rennlizenz des RSC Neukirchen aus der Oberpfalz startet, an die überaus erfolgreiche Bilanz 2013 mit 30 Siegen anzuknüpfen.

Dem Ex-Europameister fällt es nach eigenen Worten von Jahr zu Jahr schwerer, aus der stark umfangreichen Vorbereitung in den hochintensiven Rennmodus zu kommen. Zur großen Überraschung des ehemaligen Straßenprofis liefen jedoch bereits die ersten Rennen mit fünf Siegen und einem Ehrenplatz sehr gut und die Form stieg in Richtung der Saisonhöhepunkte wie geplant an. Wie nahe Freud und Leid in diesem harten Sport beieinander liegen, mußte er jedoch am 21. Mai, nur drei Tage nach seinem letzten Sieg im oberfränkischen Wunsiedel erfahren.

Im Hochgefühl seiner guten Form produzierte Hartmann in einem Felsengarten einen bösen Trainingssturz. Dabei zerschmetterte er sich die linke Mittelhand, brach sich etliche Rippen und erlitt eine schwere Gehirnerschütterung. Die Hand wurde operativ mit Spickdrähten und Gipsschiene versorgt, eine Wettkampfpause von mindestens acht Wochen stand an – nach der intensiven Vorbereitung eine äußerst deprimierende Situation. Schon da war klar, daß die letztjährige Anzahl an Erfolgen nicht mehr erreicht werden konnte und einige Saisonhöhepunkte den Verletzungen zum Opfer fallen würden.

Schon am Tag nach der OP begann der Diplom-Trainer in ärztlicher Abstimmung mit Spaziergängen und wenig später mit Bergmärschen, die zu Bergläufen intensiviert wurden. Schweißtreibendes Ergometer- und angepaßtes Krafttraining kamen hinzu. Die starken Kopfschmerzen ließen nach und die Knochen heilten ungewöhnlich schnell. Schon nach vier Wochen erfolgte die Metallentfernung und leichtes Rennradtraining wurde möglich. Leider kam es aufgrund der starken Handschwellungen zu einem Karpaltunnelsyndrom, über Wochen wurden trotz intensivster Physiotherapie Hand und Arm taub – schlechte Voraussetzungen für einen festen Lenkergriff und eine gute Feinkoordination auf dem Rad im anspruchsvollen Gelände beim Wettkampf.....

Trotz angegriffener Moral trainierte der gebürtige Münchner hart und konsequent: nur sechseinhalb Wochen nach seinem Unfall gewann er das Comeback-Rennen. Der Juli brachte trotz ungünstigster Voraussetzungen über den schieren Kampf mühsam errungene Erfolge. Dabei bestand eine psychische Blockade besonders bei rutschigen Bedingungen, an der er auch aktuell immer noch hart arbeitet. Ende des Monats kumulierte der Stress und Hartmann mußte wegen lange überwunden geglaubter Herzrhythmusstörungen erfolgreich behandelt werden.



Dem ehemaligen Zeitfahrtspezialisten auf der Straße standen auch in dieser schwierigen Zeit sein gesamtes Umfeld, Sponsoren, Freunde und Bekannte helfend zur Seite. Einziger Vorteil der Zwangspause war, daß er sich vermehrt um die Nachwuchsprojekte rund um seine sportlichen Patenschaften kümmern konnte, was ihn zusätzlich motivierte. Hierbei gibt der Diplom-Trainer sein ganzes Wissen und seine umfangreiche Erfahrung weiter, den Großteil seines eigenen Sponsorings durch ihn unterstützende Firmen spendet Hartmann an den talentierten Nachwuchs.

Mitte August begann ein geradezu unglaubliches Saisonfinale. Mit einer sich immer weiter steigenden Glanzform startete „Hardi“ bis Ende Oktober bei jedem möglichen Rennen, um die Saison einigermaßen zu retten. Trotz grenzwertigem Reisetstress, meist zweier Starts pro Wochenende und hoher Anforderungen an die Regenerationsfähigkeit konnte er in diesen neun Wochen bei 14 Rennen 13 Siege und einen Ehrenplatz einfahren. Dabei landete er sogar regelmäßig in den TopTen aller Altersklassen – für ihn der einzig wahre Leistungsausweis. Trotz zweier weiterer Stürze in dieser Phase mit Verletzungsfolge konnte 2014 mit immerhin noch 23 Siegen sehr zufriedenstellend abgeschlossen werden, auch wenn Hartmann sein krankheits- und verletzungsträchtiges Sportjahr als „echte Seuchensaison“ bezeichnet.

Nach intensiver Analyse und Rücksprache mit seinem Umfeld hat sich der ehemalige Berufsfahrer dazu entschlossen, seine Karriere noch einmal um ein Jahr fortzusetzen, auch um nach einem Jahr voller Kampf und Krampf wieder die Leichtigkeit und Lockerheit im ihn so faszinierenden MTB-Rennsport zu verspüren. Nach 1.188 in seiner Karriere gefahrenen Rennen und 185 Siegen könnte die Schallmauer von 200 Karrieresiegen ein realistisches, ehrgeiziges Ziel sein.

Seit Anfang Dezember hat Hartmann wieder mit einer umfangreichen Saisonvorbereitung begonnen und wartet sehnsüchtig auf Schnee, um Großteile seines Trainings gleitenderweise in der Loipe verbringen zu können.....



Eine recht erfolgreiche „Seuchensaison“

Deggendorfer Zeitung, 22.12.14

Mountainbiker Thomas Hartmann gelingt nach famosem Saisoneinstieg, schwerem Trainingssturz und einer Rennpause noch ein tolles Finale

Nach einer durch einige Krankheiten etwas gestörten Winter Vorbereitung mit vielen Stunden auf dem Rad, in der Loipe und im Krafraum hieß es für den Wahl-Deggendorfer Thomas Hartmann, der mit einer Rennlizenz des RSC Neukirchen aus der Oberpfalz startet, an die überaus erfolgreiche Bilanz von 2013 mit 30 Siegen auf dem Mountainbike anzuknüpfen.

Dem Ex-Europameister fällt es nach eigenen Worten vom Jahr zu Jahr schwerer, aus der umfangreichen Vorbereitung in den intensiven Rennmodus zu kommen. Zur großen Überraschung des ehemaligen Straßenprofis liefen jedoch bereits die ersten Rennen mit fünf Siegen und einem Ehrenplatz sehr gut und die Form stieg in Richtung der Saisonhöhepunkte wie geplant an. Wie nahe Freud und Leid in diesem harten Sport beieinander liegen, musste „Hardi“ jedoch am 21. Mai, nur drei Tage nach seinem letzten Sieg im oberbayerischen Wunsiedel, erfahren. Im Hochgefühl seiner guten Form produzierte Hartmann in einem Felsenarten

einen bösen Trainingssturz. Dabei zerschmetterte er sich die linke Mittelhand, brach sich einige Rippen und erlitt eine schwere Gehirnerschütterung. Die Hand wurde operativ mit Spickdrähten und Gipsschiene versorgt, eine Wettkampfpause von mindestens acht Wochen stand an – nach der intensiven Vorbereitung eine äußerst deprimierende Situation. Schon da war klar, dass die letztjährige Anzahl an Erfolgen nicht mehr erreicht werden konnte und einige Saisonhöhepunkte den Verletzungen zum Opfer fallen würden.

Schon am Tag nach der OP begann der Diplom-Trainer in ärztlicher Abstimmung mit Spaziergängen und wenig später mit Bergtrails, die zu Bergläufen intensiviert wurden. Schweißtreibendes Ergometer- und angepasstes Krafttraining kamen hinzu. Die starken Kopfschmerzen ließen nach und die Knochen heilten schnell. Schon nach vier Wochen erfolgte die Metallentfernung und leichtes Rennradtraining wurde möglich. Allerdings kam es aufgrund der



Eine Saison voller Höhen und Tiefen hat Mountainbiker Thomas Hartmann hinter sich. – Foto: red

starken Handschwellungen zu einem Karpaltunnelsyndrom, über Wochen wurden trotz intensivster Physiotherapie Hand und Arm taub – schlechte Voraussetzungen für einen festen Lenkergriff und eine gute Feinkoordination auf dem Rad im anspruchsvollen Gelände.

Trotz angegriffener Moral trainierte der gebürtige Münchner hart und konsequent: Nur sechseinhalb Wochen nach seinem Unfall gewann er das Comeback-Rennen. Der Juli brachte trotz ungünstigster Voraussetzungen über den schieren Kampf mühsam erungene Erfolge. Dabei bestand eine psychische Blockade besonders bei rutschigen Bedingungen, an der er auch aktuell immer noch hart arbeitet. Ende des Monats kumulierten der Stress und Hartmann musste wegen lange überwunden geglaubter Herzrhythmusstörungen erfolgreich behandelt werden.

Dem ehemaligen Zeitfahrspezialisten auf der Straße standen auch in dieser schwierigen Zeit sein gesamtes Umfeld, Sponsoren, Freun-

de und Bekannte helfend zur Seite. Einziger Vorteil der Zwangspause war, dass er sich vermehrt um die Nachwuchsprojekte rund um seine sportlichen Patenschaften kümmern konnte, was ihn zusätzlich motivierte. Hierbei gibt der Diplom-Trainer sein Wissen und seine Erfahrung weiter, den Großteil seines eigenen Sponsorings durch ihn unterstützende Firmen spendet Hartmann an den Nachwuchs.

Mitte August begann ein geradezu unglaubliches Saisonfinale. Mit einer sich immer weiter steigenden Glanzform startete „Hardi“ bis Ende Oktober bei jedem möglichen Rennen, um die Saison einmalig zu retten. Trotz grenzwertigem Reizstress, meist zweier Starts pro Wochenende und hoher Anforderungen an die Regenerationsfähigkeit konnte er in diesen neun Wochen bei 14 Rennen 13 Siege und einen Ehrenplatz einfahren. Dabei landete er sogar regelmäßig in den Top 10 aller Altersklassen – für ihn der einzig wahre Leistungsausweis. Trotz zweier weiterer Stürze in dieser Phase mit

Verletzungsfolge konnte 2014 mit immerhin noch 23 Siegen sehr zufrieden stellend abgeschlossen werden, auch wenn Hartmann sein krankheits- und verletzungsreiches Sportjahr als „echte Seuchensaison“ bezeichnet.

Nach intensiver Analyse und Rücksprache mit seinem Umfeld hat sich der ehemalige Berufsfahrer dazu entschlossen, seine Karriere noch einmal um ein Jahr fortzusetzen, auch um nach einem Jahr voller Kampf und Krampf wieder die Leichtigkeit und Lockerheit in ihn so faszinierenden MTB-Rennsport zu verspüren. Nach 1188 in seiner Karriere gefahrenen Rennen und 185 Siegen könnte die Schallmauer von 200 Karrieresiegen ein realistisches, ehrgeiziges Ziel sein. Seit Anfang Dezember hat Hartmann wieder mit einer umfangreichen Saisonvorbereitung begonnen und wartet sehnsüchtig auf Schnee, um Großteile seines Trainings gleitenderweise in der Loipe verbringen zu können.