

## Team 3w.hardi.net

Thomas Hartmann  
Diplom-Trainer, Diplom-Kfm.  
Werner-Heisenberg-Weg 157  
App. 1133  
85579 Neubiberg  
☎ 0173 - 9420745  
mail@hardi.net

## Pressemappe 2016



Karriere-Erfolge (1978 – 2016):

1.221 Radrennen

211 Siege



## Team 3w.hardi.net

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

Seebach, 10.05.16



## Newsletter 2016-1

Liebe Freunde, Sponsoren und Gönner,

Nach einer durch eine schwere Verletzung beeinträchtigte Saison 2014, die ich unter Einsatz aller Kräfte mit 23 Siegen doch noch erfolgreich gestalten konnte, stand auch das Sportjahr 2015 unter keinem guten Stern. Von Beginn an litt ich an unerklärlichen Erschöpfungszuständen und erst im Sommer wurde sowohl das Pfeiffersche Drüsenfieber als auch noch eine Borreliose diagnostiziert. Bis dahin hatte ich mehr als mühsam ein Dutzend Siege erkämpft, mußte dabei aber jedesmal für einen meist knappen Erfolg quasi um mein Leben fahren.

Nach Pause und Therapie ging es für mich erst Ende August so richtig los und das Formniveau stieg bis zum Saisonende kontinuierlich bis in ungeahnte Höhen an. Bis fast Mitte November nahm ich jedes Wochenende an Rennen teil und so gelangen in 2015 noch 24 Saisonsiege. Allerdings waren die zeitliche Ausdehnung der Rennsaison als auch der Reiseaufwand beim Abgrasen der letzten Startmöglichkeiten sehr grenzwertig.

Nach dem letzten Rennen nutzte ich meine gute Form, um bis Mitte Januar bei milden Bedingungen in spielerischer Art und Weise Grundlagenkilometer und Fahrtechnikeinheiten zu sammeln. Der Konditionszustand ließ nur langsam nach, so daß ich die Vorbereitung für 2016 mit einem vergleichsweise höheren Formlevel anging.

Leider ereignete sich kurz nach Neujahr ein übler Trainingssturz, als mich im Gelände starker Eisregen überraschte. Ich brach mir drei von einem Rennsturz im Oktober bereits vorgeschädigte Rippen an, zusätzlich wurde die rechte Schulter stark in Mitleidenschaft gezogen. Bis April machten mir diese Verletzungen zu schaffen und beeinträchtigten vor allem das Krafttraining im Oberkörperbereich während der gesamten Vorbereitung stark.

Der abgelaufene, erneut ungewöhnlich milde „Sommerwinter“ hatte in meiner Wahlheimat des Bayerischen Waldes ganze 10 wirkliche Wintertage mit der Möglichkeit des Skilanglauftrainings parat, ansonsten waren die Schneeverhältnisse eher unterirdisch und die Ausübung meiner geliebten Ausgleichssportarten auf dem weißen Element zu meinem Leidwesen arg beschränkt. Die Konsequenz waren lange Wochen des Grundlagentrainings bei feuchten Nebelwetterlagen auf dem Rennrad, nur aufgelockert durch das suboptimale Krafttraining indoor.

Fegte ich im November und Dezember 2015 noch mit Form und Hochgefühl durch die Gefilde, so hatte mich die Realität im ersten Quartal 2016 wieder. Die Verschiebung der Formkurve, verstärkt durch die Verletzungen und die psychischen Belastungen der monotonen Trainingsarbeit kreierten schlechtes Körpergefühl und Moral. Erst jetzt wurde mir bewußt, wie viel an Nervenkraft ich in den letzten beiden komplizierten Jahren gelassen hatte und die kumulierte Gesamtbelastung fühlte sich eher falsch an. Unter diesen Voraussetzungen ist es positiv zu bewerten, daß man insgesamt doch von einer soliden Saisonvorbereitung sprechen kann.

Daß diese trotz aller Einschränkungen gefruchtet hatte, zeigten kürzlich die ersten beiden Rennen, die ich siegreich beenden konnte. Trotzdem wird die Saison 2016 mit Sicherheit mein letztes Jahr als Rennfahrer werden. In über 40 Jahren Hochleistungssport habe ich diesen Krug des Lebens intensiv und weit über Gebühr auskosten. Vieles fühlt sich für mich nicht mehr richtig an und alles schreit nach totaler Veränderung. Hinzu kommt, daß sich für mich in Kürze berufliche Chancen ergeben, die ich angesichts meines Lebensalters nicht mehr ausschlagen kann. Mehr dazu zu gegebener Zeit.

Nach wie vor bin ich in der Nachwuchsarbeit und in der Talentsichtung sehr aktiv. Diese Aufgabe macht mir unglaublich viel Freude und meine Kiddies und Rookies geben mir ungemein aufbauenden Feedback! Ich bin stolz darauf, daß ich mittlerweile schon einige von mir grundausbildete Talente an Vereine und Sportgruppen weitergeben konnte, die nun ihren sportlichen Weg zum Teil äußerst erfolgreich weitergehen!

Ich freue mich darauf, Sie wieder aktuell informieren zu dürfen und verweise wie immer auf die aktuellen Beiträge, Presseberichte, Fotos&Videos auf [www.hardi.net](http://www.hardi.net).

Mit freundlichen Grüßen,

Team 3w.hardi.net



## Team 3w.hardi.net

Thomas Hartmann  
Diplom-Trainer, Diplom-Kfm.  
W.-Heisenberg-Weg 157 - App.1133  
85579 Neubiberg  
☎ 0173 - 9420745  
mail@hardi.net

Seebach, 16.12.16



## Newsletter 2016-2: Rücktritt vom aktiven Leistungssport

Liebe Freunde, Sponsoren und Gönner,

Nachdem ich schon im August diesen Jahres eine Karriereunterbrechung angekündigt und im letzten Newsletter eine entsprechende Perspektive gesetzt hatte, habe ich am 06.12.16 auf meiner Homepage den Rücktritt vom aktiven Leistungssport erklärt. Damit endet eine sportliche Karriere, die über 40 Jahre lang andauert hat. Aus dem alpinen Skirennsport kommend, wechselte ich im Alter von 20 Jahren spät in den Radsport.

Die wertvollsten Momente meiner mit 800.000 Radkilometer untermauerten Laufbahn inklusive einer langen Phase als Berufsfahrer auf der Straße waren sicherlich die Titel eines Europameisters und Vize-Europameisters, sowie dreier Deutscher Vizemeister. Besonders stolz bin ich auf die Erfolge in internationalen Zeitfahren, bei denen ich meine Zugehörigkeit zur erweiterten Weltspitze in dieser Disziplin unter Beweis stellen konnte.

Einsätze bei Olympia und Weltmeisterschaften blieben mir trotz erbrachter Qualifikationen allerdings verwehrt. Rund zwei Dutzend Landesmeistertitel auf Straße, Bahn und mit dem MTB sprechen für Vielseitigkeit und die vielen Jahre an der Spitze für Konstanz. Das letzte Jahrzehnt gehörte dem MTB und der Geländeradsport gab meiner späten Karriere nochmals neuen Schwung. Somit bleibt es also bei 1.221 gefahrenen Radrennen und 211 Siegen, wobei Erfolge aus meiner sechsjährigen Jugendkarriere als alpiner Skirennläufer nicht miteinbezogen sind.

Trotz dieser langen und harten Zeit im Hochleistungsbereich mit der Einstellung, dem Sport alle anderen Dinge des Lebens unterzuordnen, schien das Feuer des Rennfahrers auch in diesem Jahr immer noch zu brennen. Ich habe aber in der Vergangenheit immer wieder klargestellt, daß dieser status quo mit dem Fortschreiten der eigenen geistigen Entwicklung nicht ewig andauern kann und daß eine sichere existentielle Lebensgrundlage vorhanden sein muß.

Seit Juli bin ich wieder bei der Bundeswehr und werde derzeit als Hauptmann im Dienstverhältnis eines Langzeit-Wehrübenden mit Option einer Staboffiziersverwendung an der Universität der Bundeswehr in München eingesetzt. Neben meiner neuen, herausfordernden und gleichzeitig befriedigenden Aufgabe wird mir die Möglichkeit gegeben, ein auf der Grundlage meiner Qualifikation als Diplom-Trainer begonnenes Fernstudium der Sportwissenschaften abzuschließen. Eine Option einer weiteren akademischen Teilfokussierung neben dem Soldatenberuf scheint grundsätzlich vorstellbar, dabei gehen die Visionen in Richtung einer eventuellen Promotion, um meine Karriere zusammen mit dem laufenden Studium quasi wissenschaftlich abzurunden.

Ereignisreiche Monate liegen hinter mir, während derer ich viel nachgedacht und bilanziert habe. Schlußendlich sind die sich bietenden Chancen aber einfach zu groß, um sie für eine Fortführung einer semi-professionellen sportlichen Spätherbstkarriere im gewohnten Stil, unter großen Entbehrungen und bei Inkaufnahme von erheblichen Nachteilen, zu opfern. Die Zeit scheint reif und aktiver Radsport fühlt sich vor diesem Hintergrund nicht mehr richtig an.

Dankbar bin ich für die vielen erfüllenden Jahre im Sport! Dankbar bin ich auch für die - z.T. jahrzehntelange - Unterstützung aller Förderer, die wohlwollend meinen Weg begleitet haben! Ich würde mich sehr freuen, wenn ich auch weiterhin die bestehenden Partnerschaften als Markenbotschafter pflegen dürfte. Die Sponsorauftritte bleiben dann wie gewohnt an allen Fronten bestehen. Ich erbitte dahingehend Ihre Rückmeldungen mit Ihren Vorstellungen.

Denn selbstverständlich werde ich meiner Passion „Radsport“ auch weiterhin frönen, in der Talentsichtung und -förderung aktiv bleiben sowie als Trainer und Sportwissenschaftler an den verschiedensten Schwerpunkten im Fokus stehen. Und natürlich werde ich in Zukunft selbst intensiv Sport treiben – es geht ja gar nicht anders!

Naturgemäß wird sich das Gesicht meiner Homepage [www.hardi.net](http://www.hardi.net) ändern. Die vielen Jahre im Rennsport werden in irgendeiner Form zum Nachlesen archiviert werden. Auch werde ich in den "News" regelmäßig, wenn auch in größeren Abständen als bisher, von mir berichten. Insgesamt aber schwebt mir eine sportwissenschaftliche Ausrichtung vor, mehr dazu in Kürze. Das Mailing von regelmäßigen Newslettern findet mit der heutigen finalen Ausgabe sein Ende.

Seien Sie alle herzlichst begrüßt, nochmals meinen allergrößten Dank für die vielen tollen Jahre! Ich hoffe weiterhin auf einen engen Kontakt und wünsche ruhige sowie besinnliche Festtage.

Vive le Cyclisme, vive le Vélo! Ihr

(Team 3w.hardi.net)

