



Die Bewegungsschmiede.

JES! Die Bewegungsschmiede GmbH | Pilatuspool 15 | 20355 Hamburg

An das  
Team Ostseeman 2009

Ihr Ansprechpartner:  
Sebastian Rosenkranz  
+49 (0)40 | 318 18 207  
+49 (0)179 | 398 66 91

s.rosenkranz@bewegungsschmiede.de

### 3. Kurzbericht zum Projekt Ostseeman 2009 mit Lutz Dabelstein

Version 3.1 v. 9.6.09

#### Auf der Zielgeraden!

'Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt!' ist eine beliebte Umschreibung für Umstände, die weder erwartet wurden noch erwünscht sind. Aber auch mit solchen Ereignissen muss sich ein Sportler befassen, wenn er – den meist unveränderlichen Umständen entsprechend – seine Vorbereitung so optimal wie möglich gestalten will.

Auch für Lutz gab es in den letzten trainingsintensiven Wochen nach einer fast problemfreien Vorbereitungsperiode die ersten Hürden zu nehmen. So konnte er durch einen reduzierten Belastungsumfang und einer weiteren Verbesserung seines Ernährungsverhaltens einen aufkommenden Infekt zu einem glimpflichen Verlauf führen. Bei den ersten Anzeichen wie z.B. erhöhter Ruhepuls, Halskratzen etc. muss sehr schnell reagiert und das Training entsprechend angepasst werden. Genau das haben wir erfolgreich durchgeführt.

Im Anschluss haben berufliche Verpflichtungen zu Trainingseinschränkungen geführt. Diesen Umstand haben wir mit einer Akzentuierung der Trainingsintensitäten auf die möglichen Termine noch einen kleinen Vorteil abgewinnen können. So konnte Lutz – dem Zeitpunkt gemäß – sehr intensiv trainieren, ‚musste‘ dann aber auch die notwendigen Erholungsphasen einhalten. Zwar ist die Qualität der Regeneration im Beruf meist etwas niedriger, aber zumindest haben die beruflichen Zwänge nicht zu einer Überdosierung des Trainings geführt.

Last but not least, hat sich ein Knie von Lutz in einen unschönen Reizzustand versetzt. Eine Situation, die jedem Kämpfen schon mal die Schweißperlen auf die Stirn treiben kann. Aber Augen zu und durch und ab zum Arzt! Die Ärzte geben das OK für den Start in Frankfurt. Nur muss jetzt das Knie geschont werden; heißt: Aqua-Jogging zum Erhalt der Muskulatur. Nicht optimal. Zugegeben. Aber so optimal wie möglich.

Gerade in solcher Lage ist eines von ganz entscheidender Bedeutung: Bleib cool! Schau von Tag zu Tag – immer mit dem Masterplan im Hintergrund und dem Ziel vor Augen – und entscheide nach den aktuellen Gegebenheiten. Dabei zeigt Lutz eine bemerkenswerte Motivation. Nach dem OK der Ärzte, ist er jetzt mindestens genauso heiß, wie vorher: den Umständen entsprechend reagieren und das Beste geben. Dazu hat mit Sicherheit auch die Unterstützung seiner Lebensgefährtin Dr. Lucia Kühner – ebenfalls eine erfolgreiche Langdistanz-Athletin – beigetragen.

Das nächste Projekt: Test-Wettkampf im Kraichgau, Mitteldistanz. Wir sind sehr gespannt, wie sich die letzten Hindernisse auf die Leistungsentwicklung ausgewirkt haben.

Sebastian Rosenkranz

JES! Die Bewegungsschmiede GmbH  
Pilatuspool 15 | 20355 Hamburg  
Fon +49 (0)40 | 318 18 207  
Fax +49 (0)40 | 318 18 211  
info@bewegungsschmiede.de  
www.bewegungsschmiede.de

Geschäftsführer:  
Sebastian Rosenkranz  
Amtsgericht Hamburg  
HRB 10 54 38  
Finanzamt Hamburg  
USt.-ID | DE259808206

Bank | Commerzbank Hamburg  
Inh | JES Die Bewegungsschmiede<sup>1</sup>  
Kto | 64 18 222  
Blz | 200 400 00  
SWIFT | COBADEFFXXX  
IBAN | DE97200400000641822200

<sup>1</sup> Leider dürfen im elektronischen Zahlungsverkehr keine Satzzeichen, wie z.B. ein Ausrufezeichen, eingesetzt werden. Bei allen anderen Transaktionen gehen wir mit der leidenschaftlichen Überzeugung zu Werke, die in unserem „!“ steckt.