

Die Bezirksjournal-Läufer bei ihrem ersten Treffen mit Dr. Christian Gäbler

Der erste Leistungs-Check

Dr. Christian Gäbler bereitet zwei Bezirksjournal-Leser auf den Vienna City Marathon am 19. April vor. Neben praktischen Tipps zur Trainingsoptimierung erfolgte beim ersten Treffen auch gleich ein Leistungstest, bei dem die Läufer an die Grenzen ihrer Belastbarkeit geführt wurden.

VON GERALD RICHTER



Sportmediziner Dr. Robert Fritz erklärt Markus Stelzhammer die Ergebnisse aus seinem Leistungs- und Laktattest (oben).

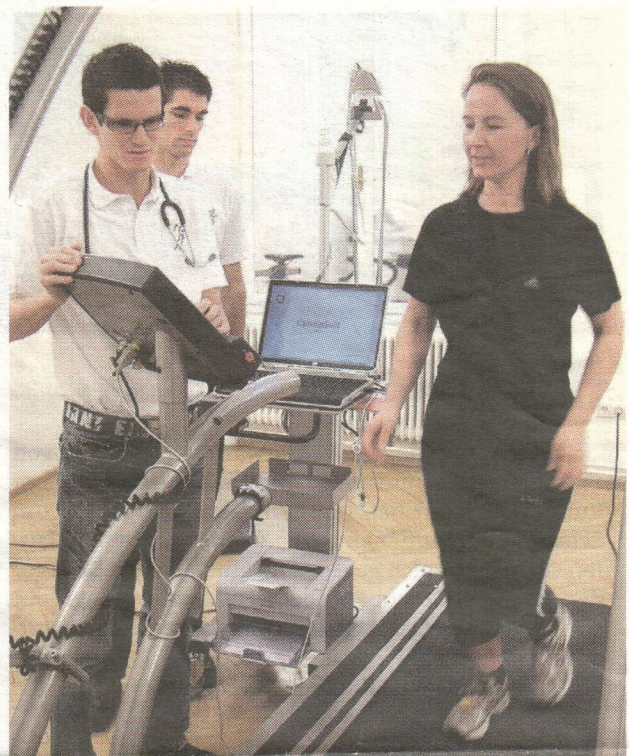


Foto links: Dr. Christian Gäbler (Mitte) im Gespräch mit den Bezirksjournal-Läufern Markus Stelzhammer und Tatjana Honay. Oben: Tatjana Honay auf dem Laufband beim Leistungstest.

FOTOS: RICHTER



In der nächsten Ausgabe:

Trainingsvorbereitung in den letzten Wochen vor dem Marathon.

Tatjana Honay und Markus Stelzhammer heißen die beiden Starter beim Vienna City Marathon, denen das Bezirksjournal eine professionelle Vorbereitung ermöglicht. Sie wurden unter zahlreichen Bewerbern ausgelost. Um die beiden Athleten kümmern sich Dr. Christian Gäbler und sein Team in der Sportordination. Beim ersten Treffen erzählten Honay und Stelzhammer über die bisherigen Vorbereitungen und erklärten ihre Ziele für den Be-

werb. „Ich habe schon viele Marathons bestritten, komme aber nie auf eine Zeit unter fünf Stunden. Das will ich heuer schaffen“, berichtete Tatjana Honay. Markus Stelzhammer hat weniger konkrete Ziele: „Das ist mein erster Lauf über die volle Marathon-Distanz. Ich bin schon gespannt, wie es mir gehen wird.“

Praktische Tipps und ein erster Leistungstest

Im Gespräch verriet Dr. Christian Gäbler den beiden Läufern gleich ein paar praktische Tipps und berichtete auch von seinen eigenen Erfahrungen. „Wir wollen euch dabei helfen, euer Training in den letzten Wochen zu optimieren“, erklärte Gäbler, und stellte auch gleich sein Team vor, mit dem im Anschluss ein erster Leistungstest durchgeführt wurde.

Unter der Anleitung von Sportmediziner Dr. Robert Fritz und Sportwissenschaftler Mag. Michael Koller erfolgte dann der erste Leistungs-Check. Nach einer Blutdruckmessung und einem Ruhe-EKG ging es für die beiden Sportler auf das Laufband. Anfangs noch im gemächlichen Tempo wurden sie bald an die Belastungsgrenze geführt. Doch die Mühe hat ihren Lohn: „Aus den gewonnenen Daten von Leistungs- und Laktattest erhalten wir ein genaues Bild über das Leistungsvermögen der Sportler. Damit können wir das Training optimieren“, erklärte Dr. Robert Fritz. „Eine aufregende Erfahrung“, strahlte ein erschöpfter Markus Stelzhammer nach dem Belastungstest. Mehr Informationen zu Dr. Gäbler und seinem Team finden Sie unter www.sportordination.at.

ZURPERSON

Tatjana Honay

Sport spielt im Leben der 30-jährigen Tatjana Honay eine große Rolle. In ihrer Jugend war sie Leistungsschwimmerin, jetzt zählt der Laufsport zu ihren liebsten Hobbys. Sie hat schon mehrere Marathons bestritten und dabei konstant Zeiten von etwa fünf Stunden erreicht. Beim Vienna City-Marathon will sie sich auf 4:30 Stunden steigern.



Markus Stelzhammer

Der 36-jährige Markus Stelzhammer war bereits in seiner Jugend begeisterter Läufer und konnte drei Wiener Landesmeistertitel erringen. Nach einigen Jahren Pause hat er seine alte Leidenschaft wieder entdeckt und trainiert seit drei Jahren regelmäßig. Der Vienna City-Marathon wird für Markus Stelzhammer der erste Lauf über die volle Marathon-Distanz.

