

athletes

Das Magazin von Leipzigs Athleten selbst geschrieben.

1. AUSGABE
**ZU FUSS UND
MIT DEM BOOT
RICHTUNG TOKIO 2020**



**SLALOM-KANUTE FRANZ ANTON
UND MARATHONLÄUFER
MARCUS SCHÖFISCH**

BIG IN JAPAN

ZWEI SPORTLER AUS VERSCHIEDENEN SPORTARTEN VERFOLGEN
IHREN TRAUM - OLYMPISCHE SPIELE 2020 IN TOKIO

DER ALLTAG EINES PROFI ATHLETEN

SCHLAFEN - TRAINING - ESSEN, ODER GEHÖRT VIELLEICHT DOCH
MEHR DAZU EIN WELTKLASSEATHLET ZU SEIN?

EDITORIAL

Hallo, ich bin athLEtes.

Eine Idee von Franz Anton, dem aktuellen Kanu-Slalom-Weltmeister.

Da Franz in seiner bisherigen Karriere meistens einen Partner hatte, wurde Marcus Schöfisch mit ins Boot geholt.

Marcus ist derzeit einer der besten deutschen Marathonläufer. Beide kommen aus verschiedenen Sportarten und doch verbindet sie ein gemeinsames Ziel - die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Tokio 2020.

Viele olympische Sportarten und deren Sportler führen ein Schattendasein und erfahren nur alle vier Jahre - zu den Olympischen Spielen - die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

Mit mir, dem Magazin athLEtes, wollen Franz und Marcus den Lesern zeigen, was Leipziger Athleten zu bieten haben. Leipzig ist vielfältig - auch im Sport. Für viele Sportarten werden professionelle Trainingsbedingungen geboten und deshalb zieht es so viele von uns in die Messestadt.

Meine Herausgeber sind Athleten, keine Journalisten. Etwaige Defizite werden mit Leidenschaft und Herzblut wettgemacht.

In meiner ersten Ausgabe darf ich die Herausgeber vorstellen: Zwei Athleten, die für ihren Sport brennen.

Franz Anton und Marcus Schöfisch - Wir sind Leipzig. Wir sind athLEtes.





FRANZ ANTON

* 23.10.1989
 LUTHERSTADT WITTENBERG
 LEIPZIGER SEIT 2008
 SPORTART: KANU-SLALOM
 SEIT 1998
 TRAINER: FELIX MICHEL
 GRÖSSE: 173 CM
 GEWICHT: 69 KG
 HOBBY: FOTOGRAFIE
 DA BIN ICH AM LIEBSTEN IN
 LEIPZIG: KARL-HEINE-STR.



FRANZANTON89

FRANZ ANTON ATHLETE

FRANZ.C1-ANTONS.DE

Trainingstier



Nervenstärke



Witzig



Freundlich



Tierlieb



Morgenmuffel



Leckermäulchen



MARCUS SCHÖFISCH

* 07.07.1987
 STOLLBERG /ERZ.
 LEIPZIGER SEIT 2015
 SPORTART: LEICHTATHLETIK
 SEIT 1998
 TRAINER: RONNY MARTICK
 GRÖSSE: 172 CM
 GEWICHT: 59 KG
 HOBBY: ICH LAUFE GERNE :)
 DA BIN ICH AM LIEBSTEN IN
 LEIPZIG: KULKI



MURX87

MARCUS SCHÖFISCH
 „DER LÄUFER“

MARCUS-SCHOEFIGSCH.COM

Trainingstier



Nervenstärke



Witzig



Freundlich



Tierlieb



Morgenmuffel



Leckermäulchen



Wie beschreibt mich Marcus?

Ich habe Franz als ruhigen und bescheidenen Zeitgenossen kennengelernt, aber stille Wasser sind bekanntlich tief. Hinter dem in sich gekehrten Menschen steckt ein knallharter Wettkampftyp, der da ist, wenn es darauf ankommt. In meinen Augen hat Franz viel mit seinem Element, dem Wasser gemeinsam. Er kann sehr entspannt sein und dann genauso wild wie die Strömung im Wildwasser. Er vereint Kraft und Köpfcchen. Diese Eigenschaften machen Franz zu dem, was er ist. Ein interessanter Mensch und Weltklasseathlet.

ERFOLGE

2018 WELTMEISTER RIO DE JANEIRO (BRA)
 2016 OLYMPISCHE SPIELE PLATZ 4 RIO DE JANEIRO
 2015 WELTMEISTER MIT JAN BENZIEN LONDON (GBR)
 2014 BRONZE WELTMEISTERSCHAFT DEEP CREEK (USA)

SPONSOREN



Audi Zentrum Leipzig



Was sagt Franz über mich?

Man stelle sich jemanden vor, der für den Sport lebt und trotz Rückschlägen immer weitergemacht hat. Es gibt diesen schönen Satz: „Im Leben gewinnen nicht die Schnellen, sondern die Ausdauernden“, und das passt bei ihm in doppelter Hinsicht. Er ist Deutscher Meister im Marathon und das trotz Vollzeitbeschäftigung in der Hundertschaft der Polizei. Wer weiß, wie viel Trainingszeit und Disziplin zu so einem Vorhaben gehören - der kann sich vorstellen, welche Strapazen er dafür in Kauf nehmen musste.

ERFOLGE

2018 EUROPAMEISTERSCHAFT PLATZ 46 BERLIN
 2018 BRONZE DEUTSCHE MEISTERSCHAFT DÜSSELDORF
 2017 DEUTSCHER POLIZEIMEISTER IM MARATHON
 2016 DEUTSCHER MEISTER FRANKFURT AM MAIN

SPONSOREN





08 REISEN
Wettkämpfe und Trainingslager auf der ganzen Welt. Da kommen wir ganz schön rum.



12 MARCUS
und er läuft und läuft und läuft....

16 EIN TAG AM MARKKLEEBERGER SEE
Ab zum Strand oder ein bisschen Adventure-Golfen, wir haben fast alles ausprobiert.



20 FRANZ
plütsch plätsch, ab ins wilde Wasser

24

UNSER BERUF
Vom Sport allein können wir nicht leben.

26

UNSERE AUSRÜSTUNG
Was brauchen wir?
Wie viel kostet es?



28 REGENERATION
In der Pause wächst der Muskel!

100 Paddelschläge mache ich ca. im Wettkampf.

21 STUNDEN TRAINING HABE ICH IM JAHRESDURCHSCHNITT PRO WOCHE.

4 Marathons habe ich bisher absolviert.

24.800 Schritte brauche ich ungefähr für einen Marathon

3,5 m lang / 9,0 kg schwer
Das sind die Maße, die mein Boot haben muss.

7 CM HOCH ist mein Sitz im Boot.

360 Newton in etwa 36,7 kg erzeuge ich mit jedem Paddelschlag.

7 Briefe erreichen mich pro Woche mit der Bitte, dem Absender ein oder zwei Autogrammkarten zuzuschicken.

1.600 € erhielt ich für den Gewinn des Weltmeistertitels vom Verband.

06 - 23 Uhr
In dieser Zeit darf die Dopingkontrolle uns jederzeit, egal wo, kontrollieren. Wir müssen 24 Stunden vorher angeben, wo wir uns aufhalten.

30 MIN. / 12 SEK. BRAUCHE ICH, UM 10 KM ZU RENNEN.

37 km ist die längste Distanz, die ich im Training am Stück laufe.

215 km Laufen ist mein höchster Trainingsumfang pro Woche.

Der Song „Mit 18“ von Westernhagen begleitete mich ständig beim Training für meinen ersten Marathon.

An 6 Weltmeisterschaften habe ich teilgenommen und dabei **7 Medaillen** gewonnen.

6 Jahre hat es gedauert bis ich meine erste Medaille im Einzel geholt habe. 2012 errang ich Silber im C1 bei der U23 WM, davor konnte ich mich „nur“ über Medaillen mit dem Team freuen.

1800 kcal verbrauche ich bei einem 30-km-Dauerlauf.

175 Gramm wiegt mein Wettkampfschuh.

5200 km pro Jahr laufe ich

4 PADDEL

FAHRE ICH IN EINER SAISON. DIE PADDELFLÄCHE BESTEHT AUS CARBON UND ALUMINIUM, ABER WENN ICH MICH AM GRUND ODER VON HINDERNISSEN ABSTOßE, DANN REIBT SICH DAS MATERIAL AB UND MEINE PADDELFLÄCHE WIRD KLEINER.

25 Paar SCHUHE

BENÖTIGE ICH PRO JAHR, NACH JEWEILS 2 WOCHEN INTENSIVEN TRAININGS BRAUCHE ICH WIEDER NEUE SCHUHE.

REISEN



Zum Leistungssport gehört das Reisen genauso wie das Training. Es gilt, neue Strecken kennenzulernen, egal, ob zu Land oder zu Wasser. Die neuen Bedingungen helfen, sich weiter zu entwickeln, und der Tapetenwechsel bringt frischen Wind in die Eintönigkeit des Training. Doch wohin führen uns Trainingslager und Wettkämpfe und sehen wir wirklich immer nur die Trainingsstrecken? Wir haben uns gegenseitig 5 Fragen gestellt, um genau das herauszufinden.



Wie viele Tage im Jahr bist du unterwegs?

Franz: Zwischen 130 – 160 Tage pro Jahr bin ich nicht zu Hause. Im Sommer reisen wir meist mit dem Auto quer durch Europa. Leipzig - Bratislava - London - Spanien - Augsburg. Schon sind 5000 km Autofahrt in 4 Wochen geschafft.



Da wünsche ich mir schon manchmal beamen zu können :) Zum Glück hilft mir da das Audi Zentrum Leipzig weiter, und ich brauche mir nicht so viele Gedanken über die vielen Kilometer machen. Fliegen ist meist aufwändiger, da wir die Boote auch transportieren müssen.



Marcus: Letztes Jahr war ich sehr viel unterwegs. In Vorbereitung auf die Europameisterschaft war ich fünf Mal für jeweils mindestens zwei Wochen im Trainingslager, dazu kommen noch die Wettkampfwochenenden und die Europameisterschaft selbst. Berlin ist zum Glück nicht ganz so weit weg. Aufgrund meiner Verletzungen wird es in diesem Jahr etwas weniger, und in Leipzig habe ich die beste Betreuung und ärztliche Versorgung.

Wo bist du gerne im Trainingslager?

Franz: Auf der Kanustrecke von den Olympischen Spielen 2000 in Sydney sind die Bedingungen top. Deswegen bin ich jedes Jahr im Winter für mindestens 1 Monat in Down Under. Was ebenfalls nicht unterschätzt werden darf - die Umgebung sollte nicht langweilig sein. Denn auch im Kopf darf man nicht müde werden, sonst hat auch so ein Trainingslager keinen Effekt. In Sydney gibt es auch dazu unzählige Möglichkeiten und die Sonne scheint noch dazu, dass lässt sich angenehmer paddeln als bei Schneefall auf dem Fluss.

Zusatzfrage für Marcus - wenn Geld keine Rolle spielt?

Marcus: Dann würde ich gern einmal im Oregon Project trainieren - das ist eine von Nike finanzierte Laufgruppe in den USA. Die Athleten dort trainieren sehr professionell, haben tolle Trainingsstätten und innovative Trainingsmethoden. Sows würde ich mir gerne mal anschauen.

Was findet man immer in deinem Gepäck?

Marcus: Laufschuhe, immer und überall hab ich die im Gepäck.



Audi Zentrum Leipzig – Ihr Partner in Sachen Mobilität



Starke Partnerschaften sind die Basis für Erfolg. Verlassen auch Sie sich auf den Rundum-Service von Audi. Dabei dreht sich alles um die Wünsche der Kunden in den Bereichen Audi Neuwagen, Audi Gebrauchtwagen *plus*, Audi Service sowie Audi Original Teile und Zubehör.

Audi Leipzig überzeugt mit einzigartigem Service an zwei Standorten im Norden und im Süden Leipzigs. Dort erwarten Sie Fachkenntnis, bedarfsorientierte Beratung und zuverlässige Dienstleistungen in allen Bereichen.

Das ist auch Ihr starker Partner!
Das ist Audi in Leipzig und Umgebung, zweimal an der B2!

Tauchen Sie ein in die Welt von Audi.

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 7,6-7,4 l/100km; CO₂-Emissionen kombiniert: 200-194 g/km; Effizienzklasse: B. Angaben zu den Kraftstoffverbräuchen und CO₂-Emissionen sowie Effizienzklassen bei Spannweiten in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz.

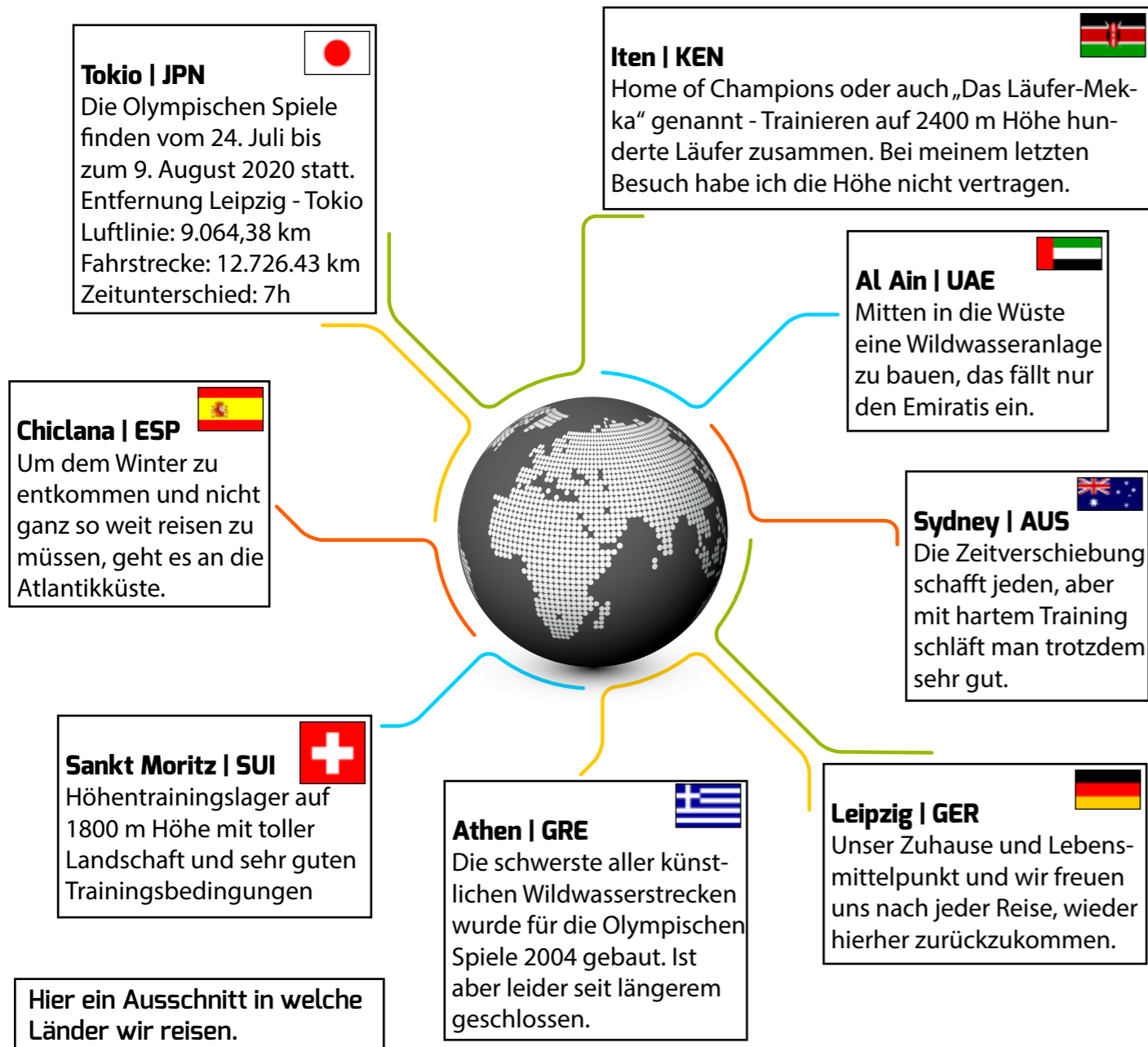
Audi Zentrum Leipzig

Audi Leipzig GmbH
Standort Süd
Richard-Lehmann-Str. 124
04277 Leipzig
Tel.: +49 341 22 66 0 101
Fax: +49 341 22 66 0 184

Audi Leipzig GmbH
Standort Nord
Maximilianallee 25
04129 Leipzig
Tel.: +49 341 22 66 0 501
Fax: +49 341 22 66 0 550

www.leipzig.audi

info@leipzig.audi



Wie bist du in Leipzig unterwegs?

Marcus: In Leipzig bin ich fast ausschließlich mit dem Rad unterwegs. Ich habe mir extra eine Wohnung mit kurzen Wegen zu meinen Trainingsorten und der Physiotherapie gesucht. Die gesparte Zeit kann ich dann ins Training investieren. ;-)

Wohin willst du unbedingt noch reisen?

Franz: Ganz oben auf meiner Liste steht die Mongolei - die Größe und Kultur faszinieren mich. Die Länder, in denen ich zum Wettkampf und Training bin, lerne ich leider nicht wirklich kennen. Ich halte mich zwar längere Zeit dort auf, um das Land intensiver zu erleben, reicht die Zeit aber leider nicht aus.

Was passiert, wenn ein Boot bei einer Reise beschädigt wird oder sogar verloren geht?

Franz: Ist der Schaden nicht zu groß, dann kann ich es selbst reparieren, aber das dauert und es ist nicht mehr so stabil wie vorher und wird schwerer. Meist gehen unsere Boote bei der Reise mit dem Flugzeug kaputt. Denn ein Gepäckstück mit den Maßen 3,50 m Länge und 60 cm Breite lässt sich



Wenn du fliegst, hast du da Ersatzschuhe im Handgepäck?

Marcus: Egal ob auf Wettkampfreise oder ins Trainingslager, ich habe immer ein paar Laufschuhe und ein Lauf-Outfit im Handgepäck. Wenn ich mit einer größeren Gruppe unterwegs bin, dann kommt es sehr oft vor, dass mindestens ein Koffer nicht auf dem Gepäckband auftaucht.

Wer bezahlt deine Trainingslager?

Franz: Bin ich mit der Nationalmannschaft unterwegs, zahlt der Verband, teilweise muss aber auch ein Eigenanteil dafür geleistet werden. Mit meinem Verein, dem Leipziger Kanu Club, ist der Eigenanteil deutlich höher, aber auch da gibt es Zuschüsse von Olympiastützpunkt und Landessportbund. Vor und nach Weihnachten war ich jeweils für 2 Wochen mit dem Verein in Al Ain (UAE) zum Training. Ein Scheich hat dort eine Wildwasserstrecke mitten in die Wüste gebaut. Völlig verrückt und ökologisch auch ziemlich bedenklich. Aber wenn bei uns die Flüsse zugefroren sind, dann muss ich mir einen Ort zum Trainieren suchen. So ein Trainingslager kostet dann ca. 4500 € pro Person.

ERZÄHL DOCH MAL, MARCUS



Das eine Jahr in Leipzig hat seine Spuren hinterlassen und für mich war klar, dass ich wieder zurück in diese tolle Stadt will. Als Polizeibeamter ist das nicht ganz so einfach, da man einen Tauschpartner braucht. Aber ich habe es geschafft.

In Leipzig

startete für mich eine zweite Karriere, die des Marathonläufers. Aber auch diese Zeit begann mit einem Rückschlag: eine schwere Verletzung zwang mich zu einer langen Pause. Trotzdem hielt ich an meinem Ziel für 2016 fest, ich wollte den Mythos Marathon für mich entdecken. Ich machte das scheinbar Unmögliche möglich. Ich lief in Frankfurt 2016 meinen ersten Marathon und wurde Deutscher Meister. Der Zieleinlauf entschädigte für alles und ich bin wohl einer der wenigen, die noch im Ziel sagen: „Ich will wieder Marathon laufen!“

Ich brauche Ziele und Herausforderungen, die manchmal unmöglich scheinen. Aber mit dem Gewinn des Titels habe ich mir bewiesen, dass ich alles schaffen kann. Die nächste Station sollte die Europameisterschaft 2018 in Berlin werden. Ein Vorhaben, von dem ich mindestens genauso weit entfernt war wie von meinem Deutschen Meistertitel. In den nächsten Monaten hatte ich bei jeder Trainingseinheit ein Ziel vor Augen, ich wollte zur Nationalmannschaft im Marathon gehören. Wenn ich einen Weg einschlage, dann will ich diesen auf eine ganz bestimmte Art und Weise gehen und vor allem mit ganz viel Leidenschaft. Eigenschaften, die den Marathon zu meiner Disziplin machen.

Ich bin Marcus Schöfisch, „der Läufer“, so stelle ich mich den meisten Leuten vor. Laufen ist für mich mehr als nur Sport, es ist eher eine Lebenseinstellung. Das ist ein Grund, warum der Marathon meine Disziplin ist.

Seit 1998 habe ich die Leichtathletik für mich entdeckt, damals noch in den knalligen Neonfarben des SV Sachsenring Hohenstein-Ernstthal. Vor meinem ersten Wettkampf wurde ich gefragt, in welchen Disziplinen ich an den Start gehen will. Mir wurden die 1000m vorgeschlagen, ich war der Einzige, der sofort „hier“ schrie. Mehr muss ich dazu wohl nicht schreiben.

Mit dem Wechsel an das Sportgymnasium Leipzig begann meine leistungssportliche Karriere. Eine Karriere mit vielen Höhen und noch mehr Tiefen, aber Aufgeben kam für mich nie in Frage. Ein weiterer Grund, warum der Marathon meine Disziplin ist. Viele Jahre habe ich in Erfurt gelebt und trainiert, bevor ich 2015 nach Leipzig zurückkehrte.

Immer an meiner Seite, mein Trainer Ronny (Lauftraining.com). Gemeinsam steckten wir Rückschläge weg und ich konnte mich innerhalb von 2 Jahren und 2 Marathons um vier Minuten verbessern. Mit dem Zieleinlauf und dem dritten Platz bei den Deutschen Marathonmeisterschaften 2018 erfüllte ich mir den Traum von der Qualifikation für die Europameisterschaften in Berlin. Ich war ein Teil der Nationalmannschaft.

Olympische Spiele.

ein Traum, der mein Leben bestimmt, seitdem ich denken kann. 1996 saß ich vorm Fernseher und schaute die Olympischen Spiele in Atlanta. Damals verfolgte ich noch die Wettkämpfe im Judo und war völlig begeistert, als ich den übergläcklichen Sportlern bei ihren Siegen zusah. Für mich stand fest, dass ich das auch will, ich will Olympionike werden. Auch 23 Jahre und ein Sportlerleben später lebt dieser Traum. Wieder bin ich weit davon entfernt, aber das hatten wir ja schon und aller guten Dinge sind bekanntlich drei! ;-)

Keine sportliche Karriere geht stetig bergauf und so sagte mir vor nicht allzulanger Zeit ein ehemaliger Radprofi: „Du weißt als Sportler nicht, wann deine erfolgreichste Zeit ist“

Der Erfolg der letzten Jahre wurde mit der Aufnahme in die Sportfördergruppe der Polizei Sachsen belohnt.



„Egal wie hart das Training war, egal wie lang eine Einheit war und egal zu welcher Uhrzeit ich trainieren musste, ich war einfach nur glücklich laufen zu können. Dieses Gefühl war ein Baustein für den Erfolg der kommenden Jahre.“

Vom Feierabendsportler zum Profiathlet, zwei Jahre vor den Olympischen Spielen. Damit stand mein Ziel fest, die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Tokio 2020.



UND ER LÄUFT UND LÄUFT UND LÄUFT...

Heute, in der wichtigsten Phase des Qualifikationszeitraums, bin ich nicht auf Krücken angewiesen, darf aber aufgrund einer Verletzung abermals nicht laufen. Als Sportler kenne ich mich mit solchen Situationen aus und bin dankbar, ein Team hinter mir zu wissen, auf das ich mich verlassen kann und das mir den Rücken stärkt.

Aus der Geschichte um meinen ersten Start für die Nationalmannschaft ziehe ich Inspiration und Motivation zugleich. Glücklicherweise kann ich alternative Trainingseinheiten absolvieren. Mit Radfahren, Schwimmen und Krafttraining kann ich viele Trainingsstunden sammeln und der Einstieg ins spezifische Lauftraining wird mir dann leichter fallen.

„Der Körper nimmt sich die Pause, wenn er sie braucht.“

Das ist ein Satz, den kein Sportler gerne hört, der aber zu 100% stimmt. Ich muss mich in Geduld üben und warten, bis mich mein Körper wieder laufen lässt. Ich versuche auch in der jetzigen Situation das Positive zu sehen und glaube weiter an meine Chance, mich für Olympia zu qualifizieren. Nach meiner schweren Verletzung 2016 habe ich das Laufen sehr genossen und wusste es umso mehr zu schätzen, trainieren zu können.

Egal wie hart das Training war, egal wie lang eine Einheit war und egal zu welcher Uhrzeit ich trainieren musste, ich war einfach nur glücklich laufen zu können. Dieses Gefühl war ein Baustein für den Erfolg der kommenden Jahre.

Ich konzentrierte mich auf das Wesentliche und ließ mich von meinen hochgesteckten Zielen nicht negativ beeinflussen. Getreu dem Motto „Der Weg ist das Ziel“ will ich auch die kommenden Monate angehen. Ich werde die Quälerei auf der Laufstrecke, im Krafraum und auf der Liege der Physiotherapie genießen. Ich lebe meinen Kindheitstraum und gebe alles dafür, ein Olympionike zu werden.



Tagesablauf:

6:30 Uhr Aufstehen und Frühstück, manchmal trainiere ich auch vor dem Frühstück
7:30-8:00 Uhr Mobilisation und Dehnung, um das Training vorzubereiten
9:00 - 11:30 Uhr Koppeltraining Radfahren - Schwimmen
12:30 Uhr Mittagessen mit einem kurzen Mittagschlaf
14:30 -15:30 Uhr Physio (3-4x pro Woche) und Athletiktraining (unter Anleitung bei Asevida, einmal die Woche)
17:00 Uhr Espresso und ein kleiner Snack
19:30 - 21:30 Uhr Gruppentraining mit Lauftraining.com (jeden Dienstag an der Nordanlage). Hier absolviere ich meist ein Tempo- oder Intervalltraining
21:45 Uhr Abendessen
22:00 - 6:30 Uhr Schlafen im Höhenzelt



Trainingsstrecken

Mein Radtraining absolviere ich am liebsten auf den Radwegen rund um die Neuseenplatte. Auf den Radwegen kann ich mich ganz auf das Training konzentrieren und muss mich nicht mit rücksichtslosen Autofahrern herumärgern.

Schwimmen gehe ich am liebsten im Kulkwitzer See.

Leipzig eignet sich ideal für das Marathontraining, auf den flachen Strecken rund um die Stadt kann man lernen zu „Rollen“. Mit „Rollen“ ist das ökonomische und kraftsparende Laufen gemeint, was im Marathon enorm wichtig ist. Am liebsten laufe ich von der Arena in Richtung Cospudener See oder drehe meine Runden im Clara-Zetkin-Park. Meine Kraft hole ich mir in den Herbstmonaten am Fockeberg.





An bestimmten Tagen gibt es auch noch die Möglichkeit hier zu frühstücken und mir beim Training zuzuschauen. Man kann sich aber auch selber einmal in das wilde Wasser wagen und zusammen mit ein paar Freunden raften. Wer Lust hat, kann auch die Kajakschule besuchen, um am Ende ganz alleine den Wildwasserkanal runter zu paddeln. Die Eskimorolle lernt man dabei übrigens auch. Dann ist es wie Fahrrad fahren. Das verlernt man nie wieder. Auch ich habe noch immer Spaß am Raften, aber mein besonderes Highlight sind die Surfangebote.

Tipp von mir: nutzt eine Zeit am Abend, dann geht beim Surfen die Sonne genau hinter euch unter und es gibt Klasse Fotos. Das Schöne ist einfach, dass man nicht auf die Welle warten muss, sondern sie ist permanent da und immer an der gleichen Stelle. Die Bedingungen sind also optimal. Nur das Anpaddeln und Aufstehen lernt man hier nicht. Wer danach mal zum Urlaub ans Meer fahren und erwarten sollte, dass es da auch so kinderleicht funktioniert, den muss ich leider enttäuschen. Im Trainingslager in Sydney sind wir an den Pazifik und ich wollte surfen. Aber bis ich mal gestanden habe, hat es eine ganze Weile gedauert. Als es dann endlich geklappt hatte, konnte ich richtig loslegen, denn das Gefühl kannte ich bereits durch die stehende Welle. Für diejenigen, denen das wilde Wasser zu wild und das Surfen zu viel ist, die sollten einen Abstecher in den Kletterpark oberhalb von Strand und Kanupark machen.

Es gibt eine stehende Welle

im kleinen Wildwasserkanal. Diese kann man auf 50–120 cm Höhe einstellen und dann ist es kinderleicht hier surfen zu lernen. Ich behaupte sogar, innerhalb einer Stunde schafft es jeder mindestens einmal ordentlich auf dem Brett gestanden zu haben.

DER MARKKLEEBERGER SEE

ANZEIGE

Warum lohnt es sich, einen kompletten Tag am Markkleeberger See zu verbringen? Für Franz ist es der tägliche Trainingsort, Marcus schlägt es nur ab und zu hierher. Beide haben sich mal angeschaut, welche Möglichkeiten sich hier bieten und dazu einen kompletten Tag am Markkleeberger See verbracht. Franz erzählt uns von ihren Erlebnissen.

Wer plant, mit dem Fahrrad an den See zu fahren, der sollte bei sehr gemütlichem Tempo ca. 40 Minuten vom RB-Stadion einplanen. Mein Rekord liegt im Übrigen bei 26 Minuten. Mit dem Auto geht es ein bisschen schneller.

Mit einem lockeren Lauf um den See haben wir den Tag begonnen. Das sind ziemlich genau 9 km und im Gegensatz zu Leipzigs Wäldern bietet er auch einige Anstiege (Ich benötige für 10 km 38 min, Marcus 30 min). Wer auf Bergläufe steht, der sollte im Uhrzeigersinn um den See laufen. Die Strecke ist sehr gut ausgebaut und wem die Runde zu kurz ist, der kann noch einen Abstecher zum Störmthaler See machen. Aber den zu umrunden dauert auf Grund der Laufstrecke von ca. 20 km eine Weile. Nach dem Lauf sagte Marcus, er gehe noch eine Runde im See schwimmen. Ich behaupte, er hat sich einfach nur an den Strand gelegt, während ich zum Training in den Kanupark Markkleeberg weiterlief.



Zu übersehen ist der eigentlich nicht. Selbst von der anderen Uferseite erkennt man ihn noch sehr gut. Ich habe aber diesmal darauf verzichtet, denn bei mir artet es meistens in einen Wettkampf aus. Und dann probiere ich auch noch möglichst viel aus den Armen zu klettern und wäre am nächsten Tag platt von der ungewohnten Anstrengung. Dann würde ich Ärger mit meinem Trainer bekommen und auch ich würde mich ärgern, denn die Wildwassereinheiten sind enorm wichtig, um mich für die Olympischen Spiele zu qualifizieren. Aber das ebenfalls zum Kletterpark am Markkleeberger See gehörende Adventure-Golf hat bei uns beiden gut in den Trainingsplan gepasst. Am Anfang haben wir es immer Mini-Golf genannt, wurden dann aber schnell belehrt, dass es da einen Unterschied im Regelwerk gibt und durch die Beschaffenheit der Bahnen näher am klassischen Golf liegt.

Beim Adventure-Golf

erlebt man ein anderes Spielgefühl als beim Mini-Golf. Durch die Hindernisse, Hügel, Wasserläufe und Begrünung der Bahnen bietet es auf jeden Fall eine Abwechslung. Die Begrünung hat natürlich eine besondere Auswirkung - der Ball rollt eben anders als auf festem Untergrund und das sollte man in seinen Schlag einkalkulieren. Cool fanden wir auch, dass die Bergbauergangenheit des Markkleeberger Sees thematisiert wird. In etwa eine Stunde sollte man zum Adventure-Golfen einplanen und wer dann noch möchte, kann den Abend am Strand ausklingen lassen.

Die Sonne geht genau über dem Wasser unter.



Der Markkleeberger See ist mit 57m der tiefste der Leipziger Seenlandschaft.



DIE PREISE UND ÖFFNUNGSZEITEN
 FINDET IHR AUF DEN WEBSITES:
WWW.ADVENTUREGOLF-MARKKLEEGERG.DE
WWW.KLETTERPARK-MARKKLEEGERG.DE
WWW.KANUPARK-MARKKLEEGERG.COM
WWW.MARKKLEEGERG-SEE.DE



Mit schnell fließendem Wasser kenne ich mich aus, aber nicht ohne Paddel! Trotzdem konnte ich innerhalb weniger Minuten schon auf dem Brett stehen. Es ist hier wirklich kinderleicht zu lernen.



Über den Wassergraben zu spielen war die größte Hürde für uns. Marcus hat zu wenig Kraft in den Schlag gelegt, ich zu viel. Es dauerte auf jeden Fall eine Weile den Ball einzulochen.



Selbst ich finde noch immer Gefallen am Raften, in einer Gruppe macht es einfach am meisten Spaß und durch die höhere Sitzposition sind die „Turbulenzen“ stärker als in meinem Kanu.



Da staunte Marcus nicht schlecht - für das Foto sollte er „nur“ den Ball einlochen. Nach gefühlten 20 Versuchen gab es noch immer kein gutes Foto. Bei mir klappte es gleich beim ersten Versuch.

WAS BESCHÄFTIGT DICH, FRANZ?

Rio de Janeiro, 11. August 2016, Deodoro Whitewater Stadium. Wie das Datum schon erahnen lässt, befinde ich mich gerade bei den Olympischen Spielen. Mit meinem Zweierpartner Jan Benzien gewinne ich das Halbfinale und als amtierende Weltmeister bestreiten wir am Morgen des nächsten Tages das Finale. Der Druck ist sehr hoch, aber die Enttäuschung im Ziel noch größer. Wir landen auf dem vierten Platz und bekommen nur die undankbare Holzmedaille umgehängt.

Die Saison 2018 war, wenn ich die erste Hälfte betrachte, meine schlechteste überhaupt.

Ich fühlte mich nicht wohl im Boot,

es lief einfach nicht. Jede Einheit war eine Qual und mit jedem weiteren Tag sanken gleichermaßen meine Stimmung und Leistung. Dass ich seit 2014 zu den 10 besten C1 Fahrern der Welt gehöre, hätte mir keiner geglaubt, der mich nicht kennt. Denn ich war nie besser als Platz 20.



29. September 2018 um 09:15 Uhr. Zwei Jahre später stehe ich wieder im Startblock im Deodoro Olympic Whitewater Stadium. Diesmal ist es das Weltmeisterschaftsfinale der C1-Herren. Exakt 97,06 Sekunden später überquere ich die Ziellinie. Nach einer der kürzesten Vorbereitungen, die ich je hatte, hieß es nun abwarten. Diesmal glänzt am Ende die Medaille golden. Die Revanche mit dieser Strecke war mir gelungen und ich freute mich riesig über diesen Titel.

Anfang Juli, nach der Europameisterschaft und drei Weltcup Rennen, zog ich Bilanz. Ich brauchte eine Auszeit. Also machte ich eine Woche Urlaub - eine Hüttentour in den Alpen zusammen mit meiner Frau. Kein Handy, keine Menschen. Nur ein Rucksack und ein einziges Ziel - vor dem Sonnenuntergang die nächste Hütte zu erreichen.

Mit Abstand zur ersten Saisonhälfte überlegte ich nun zusammen mit meinem Trainer Felix Michel,

„Die zurückgefundene Freude am Training und auch mal auf das Bauchgefühl zu hören und nicht unbedingt eine Bestzeit setzen zu wollen, all dass zusammen führte zu meinem WM-Sieg“

was falsch gelaufen war. An ihm oder seinem Trainingsplan lag es nicht, denn körperlich habe ich mich fit gefühlt. Aber im Kopf stimmte es nicht. Ich habe mir vorgenommen, wieder mit mehr Spaß zu trainieren und somit auch meine Einstellung beim Wettkampf zu ändern.

Von nun geht es mir beim Training vor allem um den persönlichen Erfolg und nicht mehr darum, unbedingt eine Bestzeit zu setzen. Ich muss vor allem mit mir selbst zufrieden sein.

Also begann ich mit einem komplett neuen Aufbau. Als erstes musste das Bootsgefühl wieder stimmen. Dazu „spielte“ ich mit dem Wasser, also in den Wellen und Walzen surfen und so meine Grenzen austesten. Nach einer Weile merkte ich, dass ich mit meinem Boot wieder eins werde. Genau dieses Gefühl hatte ich gebraucht. Mit Spaß und bedeutend weniger Anspannung reisten wir Anfang September zum ersten Weltcup nach der Sommerpause.

In Ljubljana, Slowenien, erreichte ich endlich wieder das Finale und fuhr mit einer Bronzemedaille im Gepäck zurück nach Leipzig. Ich konnte also doch noch Boot fahren, ein gutes Gefühl.

Die Woche drauf folgte der nächste Weltcup in Spanien. Wieder stand ich im Finale, aber diesmal wurde es sogar die Silbermedaille. Der Trend zeigt nach oben, es lief wieder.

Per Flugzeug reisten wir nach Rio zur Weltmeisterschaft. Schon vor dem Abflug kränkelte ich ein wenig und ein so langer Flug macht das bekanntlich nicht besser. Also musste ich beim Training erst mal aussetzen, denn das Risiko, beim Wettkampf noch immer krank zu sein, war zu hoch.

- WELTMEISTER WERDEN IM WINTER GEMACHT! DESWEGEN TRAINIERE ICH AUF DER ELSTER ODER IM KANUPARK BIS DAS WASSER ZUGEFROREN IST.

- MEINE DISZIPLIN IST DER CANADIER EINER, ICH KNIE IM BOOT UND BENUTZE EIN STECHPADDEL. BIS 2018 BIN ICH AUCH CANADIER ZWEIER MIT JAN BENZIEN ZUSAMMEN GEFahren. 2015 WURDEN WIR WELTMEISTER UND 2016 4. PLATZ BEI DEN OLYMPISCHEN SPIELEN.

- IM TRAINING ODER BEI WETTKÄMPFEN SCHWÖRE ICH AUF DATTELN. SIE BIETEN EINEN SEHR HOHEN ENERGIEGehALT UND GEBEN MIR WIEDER POWER.

- MEIN KANU BESTEHT AUS CARBON, WIRD IN DER SLOWAKEI PRODUZIERT UND FÜR MICH ANGEPA SST.

FRANZ
ANTON



Also schaute ich nur zu und behielt meine Ruhe. So hatte ich nur 3 Trainingseinheiten auf dieser Strecke bevor die WM begann. In denen galt es das richtige Gefühl zu bekommen. Das Ergebnis ist bekannt, ich wusste im Finale „es kann nichts schief gehen“ und darüber konnte ich am Start schon lächeln. Und dieses Lächeln war ganz oben auf dem Podest dann noch größer.

WM Titel. Und nun?

Verändert hat sich nicht viel, der Druck von außen ist gestiegen. Es wird wieder so eine Leistung von mir erwartet, aber das stört mich nicht. Durch den Sieg habe ich keinen Bonus für die Saison 2019 erhalten. Wie jeder andere Athlet musste ich mich erneut beweisen und für die Nationalmannschaft qualifizieren. Ich habe keine fetten Sponsorenverträge bekommen. Im Gegenteil, ich habe sogar einen Sponsor verloren. Die Prämie, die mir mein Verband für den WM Sieg einmalig ausgezahlt hat, waren ca. 1.600 €. Ich bekomme kein Antrittsgeld oder monatliches Gehalt vom Verein. Von der Deutschen Sporthilfe gibt es gerade einmal 700 € monatlich (Grundförderung + Elite Förderung) bis zur nächsten WM, was aber enorm hilft! Zum Glück habe ich auch noch ein paar eigene Sponsoren. Sie unterstützen mich mit Beträgen, die auch nicht aus diesem Rahmen fallen und ich bin ihnen für ihr Engagement aus vollem Herzen dankbar. Denn ohne sie hätte ich vieles nicht erreichen können. Dem gegenüber stehen jedoch Kosten für meine Ausrüstung, eine Wohnung, in der ich nur die Hälfte

des Jahres wohne, Aufwendungen für Trainingslager, Reisekosten, ein gesteigerter Bedarf an gesunden Lebensmitteln usw. Ich möchte mich nicht über meine finanzielle Situation beschweren. Aber ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass ich nicht neidisch auf andere Sportarten bin, in denen solch ein Erfolg besser vergütet wird. Mir ist auch aufgefallen, dass die gesellschaftliche Wertschätzung von solch einem Titel mit dem Bekanntheitsgrad der Sportart steigt. Bei bereits bekannten Sportarten steht meist ein Management hinter dem Athleten, der diesen vermarktet. Ich dagegen muss die Exposés selbst erstellen und „Klingeln putzen“, und hoffen, dass der/die Marketingleiter/in meinen Auftritt ansprechend findet. Und dann kann ich bei den Verhandlungen noch nicht einmal eine große Reichweite bieten. Aber vielleicht ist ja genau dieses Magazin der Anstoß, der den Stein ins Rollen bringt.

Mein Ziel:

Die Olympischen Spiele in Tokio 2020! Es gibt in meiner Sportart nur einen einzigen Startplatz pro Kategorie. Die letzte Entscheidung wer dieser eine Athlet wird, fällt in diesem Jahr zur Weltmeisterschaft im September. Im Moment liege ich hinten. Mein stärkster Gegner im Kampf um das Ticket ist der Weltranglistenerste Sideris Tasiadis. Bei der WM landete er auf dem 3. Platz hinter mir. Aber die ersten beiden Rennen in diesem Jahr entschied er für sich. Zum Heimweltcup und der WM möchte ich den Spieß rundrehen, um mir das Ticket zu holen!

Ein ganz normaler Trainingstag:

06:30 Uhr klingelt mein Wecker. Das Frühstück ist für mich sehr wichtig. Ich habe nicht das Bedürfnis gemütlich auf dem Balkon zu sitzen und nur einen Kaffee zu trinken. Abgesehen davon, dass ich gar keinen Kaffee und Alkohol seit meinem WM Sieg trinke. Das hat aber nichts mit der WM-Party zu tun ;) Als Vorbereitung auf die Olympischen Spiele verzichte ich auf Alkohol und künstlichen Zucker. Zurück zum Frühstück. Ich vertrage keine Kuhmilch, deswegen gibt es Mandelmilch und Vollkornmüsli mit Nüssen und Obst.

07:15 Uhr Joggen, meist zwischen 8 - 13 km.

08:30 – 11:00 Uhr Wildwassertraining 60 Min. Davor und danach jeweils 15 Min. Warm-Up und Cool-Down. Insgesamt knie ich so 90 Min. im Kanu. Und noch Videoauswertung nach dem Training.

11:45 –12:30 Uhr Physiotherapie im Olympiastützpunkt oder Rumpfkrafttraining im Institut für angewandte Trainingswissenschaften.

12:45 Uhr Mittag. Meist reicht die Zeit nicht, um zu kochen. Deswegen gibt es was von den leckeren Restaurants auf der Karl-Heine-Straße.



14:00 Uhr Krafttraining. 2 – 3 Mal pro Woche jeweils 60 Min.

15:30 – 18:30 Uhr Wildwassertraining 90 Min. plus 30 Min. Warm-Up/Cool-Down

18:30 Uhr Endlich ab nach Hause

Mein Training im Kraftraum:

Maximalkraft: Zuerst ein Set Bankziehen (12x 75 Kg, 10 x 85 Kg, 7 x 90 Kg, 5 x 95 Kg), danach Bankdrücken mit den gleichen Gewichten und Klimmzüge mit Zusatzgewicht (12 x 15 Kg, 10 x 20 Kg, 7 x 25 Kg, 5 x 30 Kg). Zum Abschluss noch einmal Bankziehen. Zwischen jedem einzelnen Set Körperkraftübungen für Bauch, Beine und Rücken.

Für Bankdrücken und -ziehen orientiere ich mich an meinem maximal Wert, 110 Kg und nehme zum Training die folgenden Prozentwerte 12 x 70 %, 10 x 80 %, 7 x 85 %, 5 x 90 %.

Bitte vor dem Training das Aufwärmen nicht vergessen und am besten zu zweit!



Die Polizei Sachsen ist einer der größten sächsischen Förderer für den Leistungssport im Freistaat. Von den rund 13.900 sächsischen Beamten sind derzeit 35 in der Sportfördergruppe der Polizei Sachsen. Dazu gehören Marcus Schöfisch und Franz Anton.



Franz begann seine Ausbildung im September 2009 in der Laufbahngruppe 1.2 (mittlerer Dienst) und gehörte damit zur ersten Einstellung der Sportfördergruppe in Sachsen. Die Ausbildungszeit wird in der Sportfördergruppe gestreckt, statt 2,5 Jahre im Regeldienst beträgt die Dauer 4,5 Jahre. Pro Jahr sind es ca. 4 Monate Ausbildung. Als Sommersportler absolvierte Franz seine Ausbildungsphase stets zwischen September bis Januar, die Wintersportler hingegen von April bis August. Den Rest des Jahres wurde er vom Dienst freigestellt, um an Wettkämpfen und Trainingslagern teilzunehmen.

„Das ist schon eine ziemlich lange Zeit, aber für mich war es genau richtig. Es ist ein gutes Gefühl, meine sportliche und berufliche Karriere vereinen zu können. Ich musste auch in der Ausbildungsphase sehr hart trainieren (7 – 16 Uhr Ausbildung und bis ca. 21 Uhr Training). Im Sommer konnte ich mich aber optimal auf Wettkämpfe vorbereiten und das zeigte sich schon in der ersten Saison 2010“.

Zum ersten Mal gehörte Franz zu den Top 3 Kanu-Slalom-Fahrern Deutschlands und qualifizierte sich für die Nationalmannschaft. *„Zur Ausbildung kann ich noch sagen, dass Paragrafen und Gesetze lernen nicht gerade eine meiner Stärken war. Die praktischen Anwendungen dagegen fielen mir deutlich leichter“.*

Als Sportbeauftragter der Polizei des Freistaat Sachsen bin ich besonders stolz, dass wir mit der Sportfördergruppe einen wichtigen Beitrag für die Förderung des Spitzensports leisten. Mit zehn Welt-, fünf Europa- und 38 Deutschen Meistertiteln ist die Sportfördergruppe seit ihrem Bestehen 2009 ein Aushängeschild der Polizei.

Dirk Lichtenberger

Polizeisportbeauftragter des Freistaat Sachsen

Mit einer Lehrgruppe, bestehend aus 10 Spitzensportlern, wurde auch der Unterricht zu einem Wettkampf - jeder wollte der Beste sein. Im Schießunterricht gegen einen Weltklassemann zu bestehen oder im Nahkampf einen Ringer auf die Matte zu legen war natürlich eine große Herausforderung. Im März 2014 wurde Franz zum Polizeimeister ernannt. Ein wichtiger Meilenstein im Leben eines jeden Polizisten. *„Das hat in meinen Gedanken auch eine große Anspannung gelöst. Im selben Jahr gewann ich Bronze bei den Weltmeisterschaften“.*



Marcus absolvierte seine Ausbildung in der Sportfördergruppe der Thüringer Polizei und musste die Sportfördergruppe 2012 aufgrund fehlender Leistungen nach der Ausbildung verlassen.

Acht Jahre

hatte Marcus neben dem normalen Dienstgeschehen in der Bereitschaftspolizei weiter Sport getrieben und wechselte 2015 nach Sachsen. Aufgrund seiner Teilnahme an der Europameisterschaft wurde er im Juni 2018 in die Sportfördergruppe der Polizei Sachsen aufgenommen.

Als Sportler der Sportfördergruppe muss Marcus ca. 330 Stunden pro Jahr im Polizeidienst tätig sein. Das klingt wenig, ist aber enorm wichtig, um den Dienstalltag kennenzulernen und das gelernte Wissen aus der Ausbildung anzuwenden und zu festigen. Vor oder nach der Dienstzeit müssen alle Sportler natürlich trotzdem trainieren. Die Arbeit im Schichtsystem mit den wechselnden Diensten ist wirklich hart und schwierig für uns sensible Sportler ;) Der Polizeiberuf ist auch nicht ungefährlich und die Verletzungsgefahr ist sehr hoch. *„Ich habe das Glück, meine Dienstzeit im Tagdienst absolvieren zu dürfen und meine Erfahrungen als Sportler in die Organisation der Sportfördergruppe einzubringen“.*

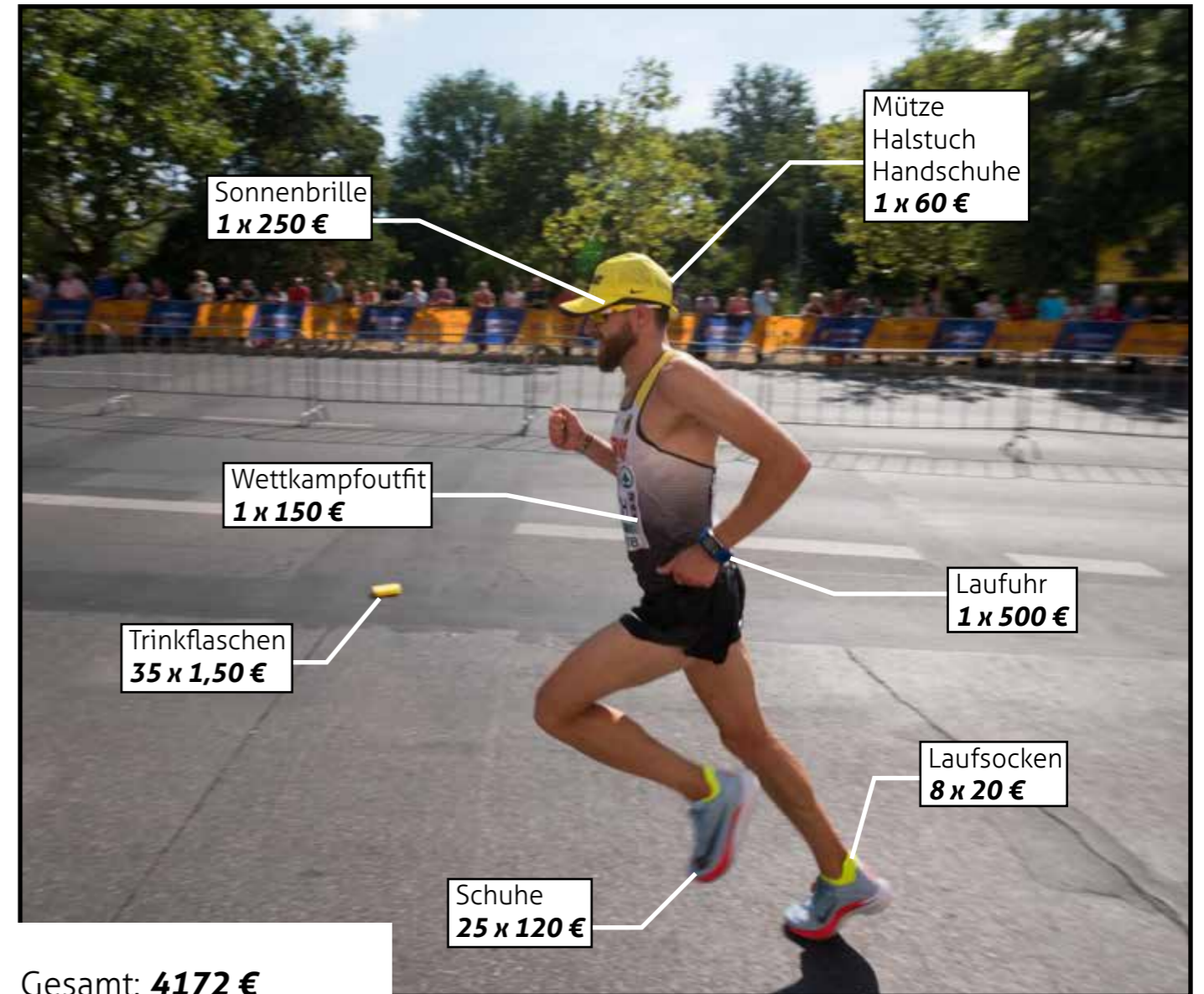
VERDÄCHTIG GUTE JOBS!
1 BERUF - 1.000 MÖGLICHKEITEN.

BEWIRB DICH JETZT!

UNSERE AUSRÜSTUNG



Gesamt: **7410 €**



Gesamt: **4172 €**

Hart trainieren kann jeder, aber an der richtigen Regeneration scheitert es oft. Als Athlet ist man immer der Auffassung, je härter ich trainiere, desto größer wird auch mein Leistungssprung. Im Grunde ist das auch nicht falsch, oftmals vergisst man als Sportler aber die Regeneration. Gründe dafür gibt es viele, ein Wettkampf jagt den nächsten und man muss fast das ganze Jahr Hochleistung bringen, um Kader- oder Qualifikationsnormen zu erreichen. Marcus erzählt uns von seinen Erfahrungen mit der Physiotherapie und warum auch das zum Training dazugehört.

Zu meinem wöchentlichen Trainingsplan gehören auch 2-3 Physiotermine und ein angeleitetes Athletiktraining.

Mit der Asevida Physiotherapie habe ich eine tolle Anlaufstelle mit einem sehr guten Team. Neben den Therapieräumen steht im Untergeschoss ein top ausgestatteter Trainingsraum zur Verfügung. Für mich ist es wichtig, dass das Athletiktraining auch überwacht und auf die richtige Ausführung geachtet wird. Bei vielen Übungen spielt die richtige Technik eine entscheidende Rolle - nur so trainiert man auch die speziellen Muskelgruppen. Die meisten Übungen kann ich dann auch in mein alltägliches Training einbauen.

Schon wenn man die Räumlichkeiten betritt fühlt man sich wohl und gut aufgehoben. Die Wände zieren viele Autogrammkarten einiger Topsportler des ganzen Landes. Seit neustem ist die ASEVIDA



Partner der Handballer des SC DHfK Leipzig und betreut die Nationalmannschaft unserer Biathlonfrauen. Aufgrund dessen ist sie eine offizielle Sportphysiotherapie des DOSB und arbeitet auch mit dem Olympiastützpunkt Leipzig zusammen.

Die Therapeuten

sind bestens ausgebildet und haben viel Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Athleten, teilweise begleiten sie auch die Nationalmannschaften verschiedener Sportarten zu Trainingslagern. Das erfordert viel Herzblut!

In den letzten Jahren hatte ich die heilenden Hände nur für die Verletzungsprophylaxe und Regeneration gebraucht. Seit einigen Monaten hat mich aber das Verletzungspech ereilt und ich bekomme neben den Behandlungen noch ein auf meine Beschwerden abgestimmtes Trainingsprogramm.

Besonders lobenswert ist die Tatsache, dass sich die Therapeuten untereinander absprechen und so beispielsweise mein Befund diskutiert wurde, um aus vielen Behandlungsansätzen das beste Konzept für mich zu erstellen.

Die Behandlungen sind für mich extrem wichtig, um das tägliche harte Training umsetzen zu können oder den Körper wieder darauf vorzubereiten. Für mich heißt das aktuell fast jeden Tag eine Behandlung, egal ob bei der ASEVIDA oder bei den Physiothérapeuten des Olympiastützpunkt Leipzig. Auch im OSP bekomme ich die Möglichkeit, mich behandeln zu lassen. Das ergibt ein tolles Gesamtpaket, um den Regenerationsprozess bestens zu unterstützen. An dieser Stelle auch ein dickes Dankeschön für eure Unterstützung!

Viele werden mich jetzt beneiden und sich wünschen, auch täglich zur „Massage“ gehen zu können.

Wenn es nur eine „Massage“ wäre.

Die Behandlung einer entzündeten Achillessehne kann wirklich schmerzhaft sein und oftmals schwitze ich bei der Physio mehr als bei einem Dauerlauf. Wenn es richtig weh tut, fange ich an zu lachen, was bei dem ein oder anderem Therapeuten schon zur Verwunderung geführt hat. Warum das so ist kann ich selbst nicht sagen - das Lachen vergeht mir wohl nie. ;-)

Aktuell investiere ich genauso viel Zeit in die Reha-maßnahmen wie in mein normales Training. Umso mehr freue ich mich auf meine nächste Marathonvorbereitung - eine 200-Kilometer-Woche mit zweimal Physiotherapie nimmt nicht ganz so viel Zeit in Anspruch wie das derzeitige Pensum.



Käthe-Kollwitz-Str. 58 | 04109 Leipzig
Tel.: 0341 / 26 89 88 00 Fax: -01
www.asevida.de
info@asevida.de

Ihr Zentrum für Sport, Therapie & Rehabilitation

In einer wunderschönen, aufwendig sanierten Villa befindet sich unser 2016 eröffnetes Therapiezentrum auf 500 qm im Herzen von Leipzig.

Zulassung aller
gesetzlichen & privaten
Krankenkassen /
Berufsgenossenschaften



- Leistungen:**
- Gesamte ambulante
 - Heilmittelverordnung
 - Erweiterte
 - Physiotherapie (EAP)
 - Lasertherapie
 - Stoßwellentherapie
 - Osteopathie
 - Schmerztherapie
 - nach Liebscher und Bracht (LNB)
 - medizinische
 - Trainingstherapie
 - Sportphysiotherapie nach DOSB-Lizenz
 - Leistungsdiagnostik
 - FMS-Test
 - Personaltraining
 - Functional Training
 - uvm.

WISSENSWERTES KANU-SLALOM

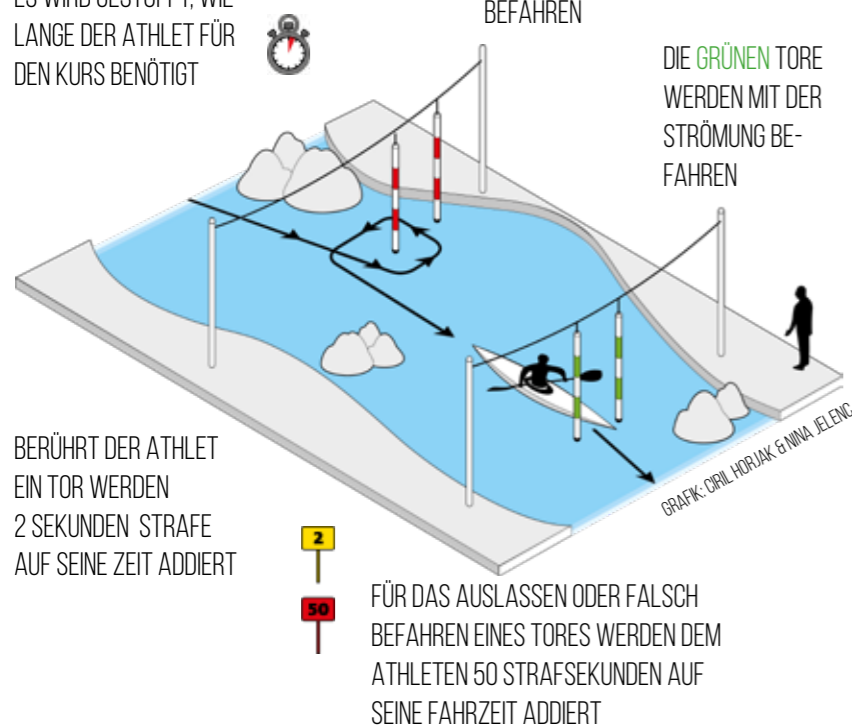
- 4 Kategorien | Im Kajak sitzt man im Boot und hat ein Doppelpaddel. Im Canadier kniet man im Boot und hat ein Stechpaddel.
- Streckenlänge zwischen 250 und 400 m Länge (ca. 80 - 120 Sekunden)

30.08. - 01.09.
KANU-SLALOM
WELTCUP
im Kanupark
Markkleeberg

ES WIRD GESTOPPT, WIE LANGE DER ATHLET FÜR DEN KURS BENÖTIGT

DIE **ROTEN** TORE WERDEN GEGEN DIE STRÖMUNG BEFAHREN

DIE **GRÜNEN** TORE WERDEN MIT DER STRÖMUNG BEFAHREN



WISSENSWERTES MARATHON

- die Streckenlänge beträgt 42,195 km
- Kopfhörer sind nicht gestattet
- kein Coaching beim Wettkampf
- Die Markierung auf der Straße zeigt den kürzesten Weg der Strecke an.
- Die offizielle Vermessung wird mit der „kalibrierten Fahrrad-Messmethode“ durchgeführt. Es ist ein Sicherheitsfaktor einzubeziehen, d.h. jeder Kilometer wird mit 1001 m gemessen.
- Die erste Deutsche Meisterschaft wurde am 3. Juli 1898 in Paunsdorf bei Leipzig ausgetragen.
- Seit 1896 bei den Olympischen Spielen und seit 1984 auch für Frauen.
- Alle 5 km sollten Wasser- bzw. Verpflegungsstellen eingerichtet werden.
- Die Legende besagt, dass ein Bote den Sieg der Athener in der Schlacht um Marathon verkündete und dabei rund 40 Kilometer von Marathon nach Athen lief. Nach der Verkündigung „Wir haben gesiegt“ brach er tot zusammen. Das kann ich überhaupt nicht verstehen :)

Danksagung

Für eure Hilfe sagen wir DANKE:

Kontrolle Rechtschreibung ;)
Albrecht Anton | Bruder von Franz
Andrea Herzog | Trainingskollegin von Franz
Elli Schubert | Oma von Franz

Danke auch für die großartige Unterstützung und das Vertrauen in uns:

Audi Zentrum Leipzig
Unikumarketing für eine nette Partie Golf
Unserem Arbeitgeber der Polizei Sachsen
Saxoprint für den Druck
Fotohaus Klinger für die Bereitstellung einer Kamera
Asevida Physiotherapie
Martina Wegman für ihre Grafik auf der Rückseite

Herausgeber/Gestaltung/Organisation/ Konzeption & Autoren:

Franz Anton und Marcus Schöfisch

Titelfoto:

Tom Quaas

Fotos:

Thomas Lohnes, Christian Lindau, Philipp Reichenbach, Chris Fröhlich, Ronny Martick, Rebekka Anton, Marcus Schöfisch, Franz Anton

Kontakt: athletes.office@gmail.com



Und vielen Dank auch an alle, die uns auf unserem Weg zu den Olympischen Spielen unterstützen. **IHR SEID SUPER!**

&

euch, die helfen, das Magazin zu verteilen.

Druck:

Saxoprint GmbH, Dresden

ONLINE GEDRUCKT VON **SAXOPRINT**



VIELEN DANK FÜRS LESEN!

SOLLTE EUCH DAS MAGAZIN GEFALLEN ODER AUCH NICHT GEFALLEN HABEN, DANN LASST ES
UNS WISSEN. SCHREIBT UNS AUF UNSEREN SOCIAL MEDIA KANÄLEN ODER VIELLEICHT SEID IHR
AUCH AN EINER PARTNERSCHAFT INTERESSIERT UND DER MEINUNG IHR GEHÖRT AUCH IN DAS
MAGAZIN.

ES FREUT UNS VON EUCH ZU HÖREN!

FRANZ ANTON - MARCUS SCHÖFISCH