

**OSM CONGRESS 2023**  
SAVE THE DATE

**20 JAHRE SNOW-  
BOARD GERMANY**  
ALLTAG GIBT ES NICHT

**HIGHLIGHTS,  
ZIELE UND HERAUS-  
FORDERUNGEN**

AUSBlick IN DIE  
WINTERSAISON

[www.ospbayern.de](http://www.ospbayern.de)

# Prävention. Behandlung. Rehabilitation.

## Unsere Schwerpunkte

- Arthroskopische/offene rekonstruktive Chirurgie
- Sport-, Band- und Sehnenverletzungen
- Gelenkerhaltende Chirurgie  
(u.a. Osteotomie, Knorpeltransplantation)
- Neues Knorpeltherapieverfahren mit nur einer Operation (AutoCart™)
- Patello-femorales Zentrum mit Risikofaktorbestimmung



**ASKLEPIOS**  
KLINIK LINDENLOHE

Lindenlohe 18 · 92421 Schwandorf  
Telefon: 09431 888-0  
Mail: lindenlohe@asklepios.com  
www.asklepios.com/lindenlohe

### „Liebe Sportlerinnen und Sportler,

mit uns haben Sie einen verlässlichen und kompetenten Partner an Ihrer Seite. Unsere Betreuung umfasst nicht nur Verletzungen, sondern auch präventive Maßnahmen, um Ihr Verletzungsrisiko zu minimieren. Gemeinsam mit unserem Team von ausgewiesenen Experten behandeln wir Sportler aller Leistungsklassen und stehen sämtlichen Vereinen mit umfassender Betreuung zur Seite. Kommen Sie daher gern auf uns zu.“



Dr. Marco  
Strauch  
Geschäftsführender  
Oberarzt



Dr. Boris  
Herbst  
Oberarzt

# EDITORIAL

Liebe Freunde des OSP Bayern,

mit dieser Ausgabe des OSP-Reports endet ein gleichermaßen bewegtes wie bewegendes Jahr für den OSP. Zahlreiche Medaillen bei den Olympischen Spielen in Peking, die European Championships im Olympiapark, diverse Welt- und Europameisterschaften für die von uns betreuten Athlet:innen: Viele unvergessliche Momente, die auf der einen Seite Beweis der qualitativ hochwertigen Arbeit aller Beteiligten, insbesondere natürlich der Sportler:innen und Trainer:innen, sind, auf der anderen Seite aber auch die Erwartungshaltung im Hinblick auf zukünftige Herausforderungen determiniert.

Leistungssport findet in der Regel in kurzlebigen Milieus statt, die wissenschaftliche Halbwertszeit ist nach wie vor gering, der Druck durch die Konkurrenz hoch. Konsequentes Reflektieren, innovatives Denken, zielgerichtete Planung und eine konsequente, rasche Umsetzung sind in erfolgsorientierten, kompetitiven Systemen unabdingbar. Diesen Anforderungen wird sich der deutsche Spitzensport nicht verwehren können.

An diversen Stellen wurde im deutschen Sport bereits über das Rollenverständnis der involvierten Institutionen gesprochen. Auch die Mitarbeiter:innen des OSP Bayern haben sich in dieser durchaus als volatil zu bezeichnenden Situation die Frage gestellt, welche Rolle wir in diesem System einnehmen, was uns motiviert und auszeichnet, wo unsere Ziele liegen und wie wir bei der Erarbeitung dieser wahrgenommen werden wollen. In diesem Prozess gelang es uns, sechs Leitthemen zu identifizieren, die wir Ihnen in den kommenden Monaten näher vorstellen werden, die wir mit Ihnen diskutieren möchten und an denen wir uns messen wollen. Alle ordnen sich dabei einem Credo unter, das symptomatisch für die erfolgreiche Arbeit des OSP Bayern und für den Einsatz der einzelnen Mitarbeiter:innen steht: „Wir leben Leistungssport“.

Apropos Mitarbeiter:innen: Mit der Unterstützung von DOSB und BMI gelang es uns in 2022 gleich drei neue Kolleg:innen für die Arbeit am OSP gewinnen zu können. Diese tragen spürbar zur qualitativen Weiterentwicklung der einzelnen Fachbereiche bei und generieren damit Mehrwerte für die von uns betreuten Sportler:innen und Verbände. Gleiches gilt für die intensiviertere Kooperation mit der TU München, hier insbesondere im Bereich der Ernährungswissenschaften.

In Smile Eyes, Medi und der Klinik Josephinum konnten wir in den zurückliegenden Monaten zudem drei neue Partner für den OSP Bayern gewinnen. Alle unterstützen unsere Sportler:innen durch ihre Angebote, tragen aber auch inhaltlich mit wertvollen Hinweisen und Impulsen zur Weiterentwicklung unserer internen Strukturen dar und stellen damit einen qualitativen Zugewinn dar, über den wir immens dankbar sind.

Trotz aller positiven Entwicklungen müssen wir uns aber immer wieder vor Augen führen, dass es Aspekte gibt, die auch den Sport in den Hintergrund treten lassen. Hautnah erfahren wir dies wöchentlich von den in Bayern aufgenommenen Ukrainischen Sportler:innen. Gleichzeitig erleben wir allerdings einmal mehr, welche integrative Rolle der Sport in diesem gesellschaftlichen Kontext spielen kann. Hier gilt unser Dank den zahlreichen Athlet:innen und Trainer:innen, die sich an vielen Stellen nicht selbstverständlich und weit über das normale Maß hinaus engagieren und zur gesellschaftlichen Strahlkraft des Sports beitragen.

Ihnen liebe Leser:innen wünsche ich im Namen der gesamten OSP-Begleitschaft einige frohe Weihnachtstage und einen in jedweder Hinsicht erfolgreichen Start in das neue Jahr 2023!

Alles Gute und viele Grüße  
Ihr / Euer Volker



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Bayerisches Staatsministerium  
des Inneren



Landeshauptstadt  
München

# INHALTS- VERZEICHNIS

4

## WAS MACHT EIGENTLICH....?

Interview Simon Schempp

6

## OSM CONGRESS 2023

Save the Date

9

## ALLTAG GIBT ES NICHT

20 Jahre Snowboard Germany

12

## OSP-WEBSITE IN NEUEM DESIGN UND NEUE MITARBEITER:INNEN

OSP News

14

## ERNÄHRUNG AUF REISEN

Update Ernährungsberatung

16

## INTENSIVER AUSTAUSCH BEIM HOCHSCHULTREFFEN AM OSP BAYERN

Studium und Spitzensport

18

## KNOW-HOW OPTIMAL NUTZEN

Jahrestagung Trainingswissenschaft

20

## HIGHLIGHTS, ZIELE UND HERAUSFORDERUNGEN

Ausblick in die Wintersaison

24

## GUT VORBEREITET IN DIE NEUE SAISON

Trainingswissenschaft aktuell

26

## SPITZENSORTFREUNDLICHE BETRIEBE 2022

Ausgezeichnet

28

## EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN

Interview Paula Brenzel / OSP-Praktikantin

30

## BAYERNS ELITESCHÜLER:INNEN DES SPORTS 2022

Duale Karriere

Titelfoto: Picture Alliance

# WAS MACHT EIGENTLICH....?

Im Januar 2021 hat Simon Schempp seine Biathlon-Karriere beendet. Seine Silbermedaille nach einem Foto-Finish bei den Olympischen Spielen 2018 in Pyeongchang ist nach wie vor legendär. Was aber macht Simon Schempp heute? Wir haben nachgefragt.

**Simon, zu Beginn des Jahres 2021 hast Du Dein Karriereende verkündet. Wie fühlt sich diese Entscheidung rückblickend bzw. zum jetzigen Zeitpunkt für Dich an?**

Ich bin nach wie vor glücklich mit meiner Entscheidung. Natürlich ist es ein großer Schritt für jede:n Athlet:in, die aktive Karriere zu beenden. Diesen Schritt macht man normalerweise nur ein Mal in seinem Sportlerleben. Es ist auch schwer vorstellbar wie es sein wird, wenn das, was über viele Jahre das Größte für einen war, auf einmal wegfällt. Doch ich habe mir nach meinem Karriereende neue Ziele gesetzt und habe meinen Rücktritt auch nie bereut.

"ICH BIN NACH WIE VOR GLÜCKLICH MIT MEINER ENTSCHEIDUNG."

**Während Deiner aktiven Karriere konntest Du auch auf die verschiedenen Serviceleistungen des OSP Bayern zurückgreifen. Was war hier für Dich die größte Unterstützung?**

Nach meinem Schulabschluss habe ich in Ruhpolding am Bundesstützpunkt als Profibiathlet gelebt und gute Unterstützung durch den OSP erfahren. Sei es durch „unsere“ Physiotherapeuten oder auch „unsere“ Trainingswissenschaftler dort vor Ort. Sie haben mich auf meinem Weg, der beste Biathlet zu werden, der ich sein kann, begleitet und sicherlich einen Teil dazu beigetragen, dass ich diesen Weg überhaupt gehen konnte.

**Seitdem hat sich privat und beruflich Einiges bei Dir getan. Welches waren bisher die größten Herausforderungen für Dich abseits von Loipe und Schießstand?**

Die größte Herausforderung für mich war, mein „neues“ Leben erst einmal zu ordnen und mich neu zu orientieren. Ich habe über 20 Jahre für meinen Sport gelebt und ziemlich alles hintenangestellt, um so gut zu sein wie es nur geht. Ich habe tagtäglich meine sportlichen Ziele verfolgt. Das hat mich angetrieben und ich habe jeden Tag gewusst warum ich aufstehe. Diese Ziele waren nach meinem Karriereende von einem Tag auf den anderen weg. Das war schon ein komisches Gefühl. Meine Weichen in einem Dschungel an Möglichkeiten neu zu stellen, war für mich die größte Aufgabe.

"MEINE WEICHEN NEU ZU STELLEN, WAR FÜR MICH DIE GRÖSSTE AUFGABE."

**Eine Tätigkeit als Biathlon-Trainer hattest Du bereits beim Abschied aus dem Sport ausgeschlossen. Welche berufliche Zukunft hast Du für Dich geplant und welche Schritte bist Du hier bereits gegangen?**

Ich habe im September 2021 beim Deutschen Skiverband ein duales Studium begonnen. Der Sport ist meine große Leidenschaft und dem wollte ich auch nach meiner aktiven Karriere verbunden bleiben. Ich möchte zukünftig aber mehr in die Welt des Sportbusiness eintauchen. Ich studiere BWL und bewege mich hauptsächlich im Finanzbereich des Deutschen Skiverbandes. Ich lerne viel dazu und ich fahre jeden Tag mit mehr Wissen nach Hause. Das gefällt mir gut und dadurch bin ich auch sehr zufrieden mit meiner aktuellen beruflichen Situation.



**Natürlich bist Du auch weiterhin dem aktiven Biathlon-Sport verbunden. Deine Freundin Franziska Preuß ist ebenfalls eine erfolgreiche Biathletin. Bestimmt kannst Du ihr viele gute Tipps geben. Oder ist das „familienintern“ vielleicht sogar besonders schwierig?**

Es ist auf alle Fälle ein großer Zugewinn, jemanden an seiner Seite zu haben, der den Sport in- und auswendig kennt, der viel Erfahrung hat und weiß, was dazugehört, um erfolgreich zu sein. Meiner Meinung nach wäre es nicht sehr klug, diese Ressourcen nicht gewinnbringend zu nutzen. Wenn Franziska Fragen hat bzw. Ratschläge braucht stehe ich natürlich immer zur Verfügung und versuche zu helfen. Sie ist aber in den letzten Jahren zu einer sehr selbstständigen Sportlerin gereift, sodass wir uns zu Hause nicht nur über das Thema „Biathlon“ austauschen.

**Sicher gibt es Dinge, für die während Deiner sportlichen Karriere nicht genügend Zeit war. Welche Hobbies hast Du für Dich (wieder-) entdeckt?**

Aktuell beschäftige ich mich neben meinem Beruf und meinem Studium sehr viel mit unserem Hausbau. Der nimmt viel Zeit in Anspruch, macht aber unheimlich viel Spaß. Falls die Zeit es dann noch zulässt, mache ich nach wie vor noch sehr gerne Sport. Ich gehe gerne Joggen, Radfahren, Skirollern und im Winter natürlich Langlaufen. Somit ist das, was früher mein Beruf war, nun mein Hobby.

**Als Top-Athlet war Dein Leben geprägt durch das Erreichen von Zielen. Welche Ziele verfolgst Du jetzt?**

Ziele zu haben ist für mein Leben unheimlich wichtig. Sie

geben mir Halt, Orientierung und motivieren mich, bei allem, was ich mache, eine gute Leistung zu zeigen. Gerade nach meinem Karriereende waren mir neue Zielstellungen sehr wichtig. So hatte ich nicht das Gefühl, mich irgendwo im „luftleeren Raum“ aufzuhalten. Das hätte mir nämlich so gar nicht entsprochen. Nun verfolge ich eben nicht mehr sportliche Leistungen, Platzierungen oder Medaillen, sondern Dinge wie einen guten Studienabschluss und gute Arbeitsleistungen. Wo es mich dann „hin spült“ werden die kommenden Jahre zeigen.

"ZIELE ZU HABEN IST FÜR MEIN LEBEN UNHEIMLICH WICHTIG."



Anzeige

ES GEHT DARUM, INS  
**GESCHÄFT**  
ZU KOMMEN.

**30 Jahre  
Handelskampagnen.**

Was braucht es,

- um ein packendes Konzept,
- um einen mitreißenden Slogan,
- um eine ansprechende Optik zu kreieren?

Wir bieten zukunftsfähige Lösungen.



WWW.FP-HANDELSMARKETING.DE  
089 743 760 23

SAVE THE DATE

# OSM CONGRESS 2023

„Medizin trifft Spitzensport“ und für jeden ist etwas dabei! Nach der erfolgreichen Premiere im Mai 2022 freuen wir uns auf die zweite Auflage des Olympic Sports Medicine Kongresses in der vielleicht nachhaltigsten Sportstätte der Welt, dem Münchener Olympiapark.

Aufbauend auf dem Format des Vorjahres bieten wir allen Interessierten am 05.05. und 06.05.2023 ein innovatives und gleichermaßen kurzweiliges Veranstaltungskonzept ergänzt durch den bekannt intensiven Austausch. Das Ganze vor der einmaligen Kulisse des Münchener Olympiastadions direkt an dem Ort, an dem sich sonst Deutschlands Olympionik:innen auf ihre Wettkämpfe vorbereiten.

In der Technischen Universität München und dem Team der Präventiven und Rehabilitativen Sportmedizin um Prof. Dr. Martin Halle begrüßen wir einen weiteren prominenten Partner an unserer Seite, der eine wertvolle Ergänzung der orthopädischen Inhalte liefert und weiter zum ganzheitlichen Ansatz der Veranstaltung beiträgt. Prof. Halle ist zudem Teil des neu geschaffenen Kongress-Komitees, in dem er gemeinsam mit Prof. Dr. Bernd Wolfarth, dem Chefarzt der Deutschen Olympiamannschaft, Prof. Dr. Marcus Schmitt-Sody (Medical Park), Nadine Nurasyid (Headcoach der Munich Cowboys) und Matthias Keller (OS Institut) inhaltliche Akzente und qualitativen Input sicherstellt.

Schon jetzt können sich die Teilnehmer:innen über ein interaktives Fortbildungsprogramm mit Inhalten aus den Bereichen Team-, Ausdauer, Zweikampf-, Winter- und Trendsport freuen. Im Kontext einer möglichst effizienten sportmedizinischen Begleitung wird die Zusammenarbeit aller involvierten Partner zunehmend wichtiger. Beleuchtet wird der Prozess der Verletzungsvorbeugung als auch den der -behandlung aus den

gegeben. Gleichzeitig wird dargestellt, wie Hobbysportler:innen und Patient:innen von diesen Erkenntnissen profitieren und was wir in der sportmedizinischen Therapie vom Leistungssport lernen können.

Ein besonderes Schmankerl sind sicherlich unsere Industriepartner und das zielgerichtete Workshopprogramm. Indem die wissenschaftliche Tagung mit kurzweiligen sportpraktischen Inhalten kombiniert wird, werden die Vorzüge der unterschiedlichen Produkte und deren gewinnbringender Einsatz in kritischen Phasen des Trainings bzw. der Therapie auf interaktive Weise nähergebracht.

Darüber hinaus freuen wir uns schon jetzt auf die Möglichkeit des Austauschs und Netzwerkens untereinander und mit unseren Referent:innen bzw. renommierten Persönlichkeiten des Olympischen Sports. Der Kongress wird begleitet von einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm inklusive eines kulinarischen Get-Togethers im Münchener Olympiapark. Weiterhin gewähren wir gerne Einblicke in die Arbeit des Olympiastützpunktes

Bayern, der nicht nur knapp 1.200 Nationalmannschaftssportler:innen und 39 Olympische Verbände betreut, sondern enge Partnerschaften mit den führenden sportorthopädischen Kliniken und sportwissenschaftlichen Fakultäten in Bayern pflegt.

Weitere Informationen zum Olympic Sports Medicine Kongress 2023 sind auf der Website des OSM zu finden:

<https://osm-muenchen.de/>



Perspektiven von Ärzt:innen, Therapeut:innen und Sportwissenschaftler:innen. Die neuralgischen Punkte in der Zusammenarbeit werden heraus- und Strategien der ganzheitlichen Versorgung dargestellt.

Themenbezogen werden zudem exklusive Einblicke aus der Internistik, um z.B. auch kardiovaskuläre Aspekte oder den aktuellen Sachstand zu Concussionprotokollen zu beleuchten,



Informatives Veranstaltungskonzept mit **zahlreichen Teilnehmer:innen** in der Werner-von-Linde Halle im Olympiapark



Intensiver **Austausch** mit Partner:innen und professionelle Beratung von Sponsor:innen unmittelbar neben dem Kongressbereich



Anregende **Podiumsdiskussionen** mit diversen Persönlichkeiten des Leistungssports



Abwechslungsreiches **Rahmenprogramm** im Herzen des geschichtsträchtigen Münchner Olympiaparks



**Networking** mit interessanten Persönlichkeiten und Experten aus der Sport- und Medizinwelt



Entspanntes **Get-Together** mit gehobener Küche des Cateringpartners DO & CO



**Interaktives Fortbildungsprogramm** durch aktive Testmöglichkeiten verschiedener Produkte und Serviceleistungen des medizinischen, physiotherapeutischen und sportlichen Bereichs



**Präsentation** innovativer Produkte der Industriepartner:innen aus den Bereichen Sportmedizin, Physiotherapie, Trainingswissenschaften und Athletiktraining



Spannende **Vorträge** renommierter Professor:innen und Expert:innen zu aktuellen wissenschaftlichen Themen

# E-Mail-Sicherheit nach Hase-und-Igel-Prinzip

**90 Prozent aller Angriffe auf die IT-Sicherheit von Unternehmen erfolgen per Phishing-Mails. Diese sind heute so gut gemacht, dass selbst Experten nicht auf Anhieb erkennen, ob Schadcode dahintersteckt. Damit Unternehmen darauf nicht hereinfallen, bietet die Concat AG einen Cloud-Service, der mittels künstlicher Intelligenz solche Mails aus dem Verkehr zieht, bevor sie Schaden anrichten können. Stefan Tübinger, CTO der Concat AG, erläutert das Hase-und-Igel-Prinzip für E-Mail-Sicherheit.**

## Herr Tübinger, warum soll ein Unternehmen seine E-Mail-Kommunikation besser schützen?

*Stefan Tübinger:* Das Marktforschungsunternehmen Gartner hat errechnet, dass E-Mail 70 Prozent der gesamten Kommunikation in Unternehmen ausmacht.

Durch die ständig zunehmende Komplexität sind Firmen gut beraten, den Schutzgrad für ihr Mailsystem zu erweitern. Dies lässt sich einfach bewerkstelligen durch einen cloudnativen Service. Firmen müssen dafür nichts zusätzlich in ihrer IT-Infrastruktur installieren.

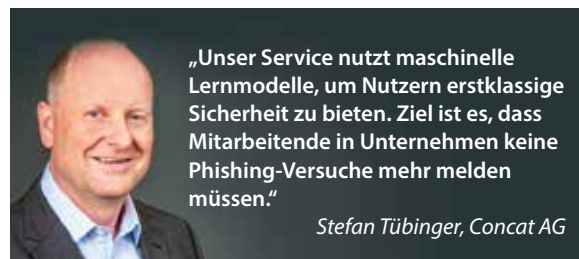
## Was passiert, wenn jemand auf eine Phishing-Mail hereinfällt?

*Stefan Tübinger:* Das kann schlimme Folgen für Unternehmen haben: die Verschlüsselung sensibler Daten und deren Verlust, Versorgungsengpässe bei digitalen Angeboten, Ausfall des Firmennetzes, teilweise oder sogar komplett. Wenn die IT einer Firma kompromittiert ist, kann die Belegschaft nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr arbeiten. Ganz zu schweigen von finanziellen Verlusten und Rufschädigung.

## Wie läuft eine solche Attacke ab?

*Stefan Tübinger:* Hacker bereiten einen Angriff minutiös vor. Sie analysieren genau, wo lohnende Ziele sind, etwa eine Onlinepräsenz oder ein Webshop. Der Ablauf lässt sich in sieben Schritten skizzieren: Angriff vorbereiten, Attacke starten, Lücke ausnutzen, Zugang absichern, Fernsteuerung erweitern und als letzter Schritt startet die Aktion: Das kann ein Datendiebstahl sein mit

Verschlüsselung, Lahmlegen von Netzen, Kompromittieren von Webseiten oder Störung von technischen Funktionen. Die Zeitdauer kann mehrere Monate betragen vom Auspähen des Ziels bis zur Ausführung der Attacke.



## Wie unterscheidet sich der neue Service von Concat von normaler E-Mail-Security?

*Stefan Tübinger:* Damit eine Phishing-Mail Erfolg hat, braucht es eine dahinterliegende Webseite, die aktiv wird und Schadcode in Gang setzt, wenn eine Person versehentlich auf den Link in einer solchen Mail geklickt hat. Gängige Software für E-Mail-Sicherheit unterscheidet oftmals nicht zwischen harmlosen und schädlichen Links. Die Algorithmen unseres Cloud-Service schon: Sie analysieren permanent Webseiten und suchen nach Auffälligkeiten und Ungereimtheiten. Dabei sehen die Spezialisten die Veränderungen auf einer Phishing-Webseite im Schnitt bereits 20 Tage, bevor der Angriff stattfindet. Diese Webseite wird entsprechend indiziert und gesperrt, damit kein Schaden entstehen kann.

## Und wie kommen jetzt hier Hase und Igel ins Spiel?

*Stefan Tübinger:* Der Cloud-Service ist wie der Igel, der immer schon da ist, wenn der Hase ankommt. Der Igel hat einen Informationsvorteil, weil die künstliche Intelligenz bereits vorher erkannt hat, dass auf einer verdächtigen Webseite, die mit dem Phishing-Link in der Mail verknüpft ist, Schadcode wartet. Sie erkennt das innerhalb von Millisekunden und stoppt die Phishing-Mail, bevor sie an das Postfach des Empfängers zugestellt wird.

## Wie kann ein Unternehmen diese Technologie ausprobieren?

*Stefan Tübinger:* Ganz einfach, indem es eine Anfrage an uns sendet. In einem Proof-of-Concept schalten wir das Unternehmen auf den Service auf und lassen ihn einige Zeit laufen. Dann zeigen wir dem Kunden, was die Software alles an gefahrbringenden Mails herausgefiltert hätte.

## Kann sich das auch ein kleines oder mittelgroßes Unternehmen leisten?

*Stefan Tübinger:* Selbstverständlich. Wir bieten einen gestaffelten Subskriptionspreis für diesen Cloud-Service. Die Kosten hängen von der Anzahl der Mailboxen ab, die der Kunde absichern möchte.

## Starke Partner: OSP & Concat AG

Das Systemhaus Concat AG erwarb 2013 die Synergy Systems GmbH, die Stefan Tübinger 2003 gegründet hatte. Er verantwortet den gesamten technischen Bereich der Concat AG. Dieser umfasst Cloud, Managed Services, IT Security und Projekte. Die Concat AG entwickelt Anwendungen und Datenbanken und hostet diese im Rechenzentrum für den OSP.



Concat AG | Konrad-Zuse-Platz 8 | 81829 München  
Tel.: 089 890 80-500 | E-mail: info@concat.de

[www.concat.de](http://www.concat.de)



# ALLTAG GIBT ES NICHT

Der Sportdirektor von Snowboard Germany, **Andreas Scheid**, ist seit Gründung Teil von Snowboard Germany und hat die Entwicklung des Verbandes miterlebt und geprägt. Seither sind 20 Jahre – mit sieben gewonnenen Olympischen und 25 WM-Medaillen – vergangen. Im Interview mit dem Team des OSP-Reports gibt Andreas Einblick in seine Tätigkeit als Sportdirektor, blickt auf die Erfolgsgeschichte von SNBGER der vergangenen 20 Jahre zurück, die am 22. November 2002 seinen Lauf genommen hat.

**Andreas, Du hast 2018 Deine Stelle als Cheftrainer gegen die des Sportdirektors bei Snowboard Germany getauscht. Wie können wir uns Deine Arbeit als Sportdirektor vorstellen?**



Mein Arbeitsalltag zeichnet sich dadurch aus, dass es keinen Alltag gibt. Grundsätzlich hat der Sportdirektor die Aufgabe, den Snowboardsport in und für Deutschland von der Basis bis zur Spitze möglichst erfolgreich zu gestalten. Das können Termine mit Stakeholdern wie DOSB oder BMI sein. Aber auch individuelle Gespräche mit Athlet:innen oder Coaches. Snowboard Germany lebt von sehr familiären Strukturen. Wenn ich ein offenes Ohr habe und mich dafür einsetzen kann, dass es allen in ihrem SNBGER-Umfeld gut geht, haben wir die besten Voraussetzungen für Erfolg.

**Welche Erfahrungen, die Du als Trainer sammeln konntest, helfen Dir in Deiner jetzigen Position?**

Neben der Cheftrainerposition kann ich auf 20 Jahre Erfahrung als Coach in allen Altersstufen zurückgreifen. Davon profitiere ich heute in meiner Position, in der ich mich eher um übergeordnete Strukturen kümmere. Die größte Challenge liegt darin, alle Wünsche in die Tat umzusetzen und allen Ansprüchen gerecht zu werden. Das hat sich gegenüber des Trainerjobs nicht geändert.

**Du hast die Entwicklung des Deutschen Snowboardverbandes von Beginn an miterlebt und auch mitgestaltet. Was waren Deiner Meinung nach die entscheidenden Schritte, um das Snowboarden von einer „Fun“- Sportart zu der attraktiven und erfolgreichen olympischen Sportart zu machen, die es jetzt ist?**

Der wichtigste Erfolgsfaktor war meiner Meinung nach die konsequente Zentralisierung an den Bundesstützpunkten und Eliteschulen des Sports in Berchtesgaden und Oberstdorf. Als verhältnismäßig junger Verband haben wir von der hervorragenden Sport-Infrastruktur rund um den DOSB in Deutschland profitiert, können mit Institutionen wie OSP, FES und IAT zusammenarbeiten. Mit dem BMI haben wir einen verlässlichen Zuwendungs-

"JEDES RÄDCHEN IM SYSTEM IST WICHTIG UND BRINGT UNS WEITER."

geber an unserer Seite. Auch Partner wie die Behörden (BUPO, BW, LAPO Bay), die Landesfachverbände sowie Regionen und Vereine haben entscheidenden Anteil am Erfolg. Jedes Rädchen im System ist wichtig und bringt uns weiter.

**Zu Beginn war der Snowboard-Sport eher eine Männerdomäne. Wie hat sich das Verhältnis von männlichen zu weiblichen Athlet:innen seitdem verändert und was sind die Gründe dafür?**

Der Trend geht in die richtige Richtung. Sowohl bei den Betreuer:innen als auch bei den Athlet:innen sind wir in den vergangenen Jahren „weiblicher“ geworden. Im Race-Bereich haben wir sogar mehr Damen als Herren im Kader. Über alle Disziplinen ist es aber nach wie vorher umgekehrt.

Das wollen wir ändern. Unser Ziel ist es, bis zum nächsten OWS-Zyklus ab 2026 annähernd gleich aufgestellt zu sein, was die Quantität betrifft. Was die Qualität der weiblichen Erfolge angeht, sind wir schon sehr weit vorne.



Eine Besonderheit in allen Snowboard-Disziplinen ist, dass Damen und Herren immer gemeinsam in den Trainingsgruppen unterwegs sind. Sprich: Männer und Frauen fahren dieselben Kurse, springen dieselben Kicker und starten bei denselben Weltcup.

**"WAS DIE QUALITÄT DER WEIBLICHEN ERFOLGE ANGEHT, SIND WIR SCHON SEHR WEIT VORNE."**

### **Was waren Deine persönlichen Highlights der vergangenen 20 Jahre?**

Jeder Heimweltcup ist ein Highlight für sich – speziell die vergangenen zwei in Berchtesgaden, bei der Ramona Hofmeister jeweils die große Kristallkugel überreicht bekam. Aber noch mehr als die sportlichen Erfolge berühren mich oft die persön-



lichen Entwicklungen, die unsere Athlet:innen nehmen – von schüchternen Teenager:innen zu den besten Snowboarder:innen der Welt.

### **Nach der vergangenen Olympia-Saison sind in diesem Jahr alle Augen auf die WM in Georgien gerichtet. Wie bewertest Du den Stand der Vorbereitung Eurer Athlet:innen zum jetzigen Zeitpunkt? Wie wichtig ist für Euch hier die Unterstützung des OSP Bayern?**

Die Vorbereitungen laufen sehr fokussiert. Wir gehen davon aus, dass sich mehr Athlet:innen für die Weltmeisterschaften qualifizieren als 2021. Die Rahmenbedingungen dafür haben wir gemeinsam mit unseren Partnern in den vergangenen Jahren gelegt. Dazu zählt auch die Zusammenarbeit mit dem OSP Bayern.

Gerade in der Wettkampfvorbereitung stellt der OSP wichtige Ressourcen wie messtechnische Unterstützung und Sofortfeedbacksystem für die Race- und Cross Disziplinen zur Verfügung. In den Freestyle-Disziplinen profitieren wir im täglichen Trampoltraining am Bundesstützung von einem eigens entwickelten Videosystem. Diese Maßnahmen heben uns auf ein höchst professionelles Niveau, das uns an der einen oder anderen Stelle den entscheidenden Wettbewerbsvorteil verschaffen wird.

### **Klimawandel und Energiekrise. Wie begegnet Snowboard Germany den Herausforderungen, vor die auch der Wintersport in diesen bewegenden Zeiten gestellt wird?**

Als Wintersportverband sind wir unmittelbar von den Auswirkungen des Klimawandels betroffen. Die Veränderungen auf den Alpengletschern sind teilweise erschreckend. Wir müssen und wollen unseren Beitrag leisten. Das verlangen auch unsere Athlet:innen. Daher versuchen wir sowohl im Kleinen als auch im Großen das Thema Nachhaltigkeit in all seinen Dimensionen mitzudenken: Unser Sustainability Board, das sich aus Athlet:innen, Mitgliedern des Präsidiums und Mitarbeiter:innen zusammensetzt, setzt an verschiedenen Stellen an. Vor wenigen Wochen haben wir am Stützpunkt in Berchtesgaden 100 Baumsetzlinge gepflanzt. Außerdem haben wir unsere Team-Einkleidung in diesem Jahr erstmals nach dem Bedarfsprinzip – jeder bekommt

nur das neu, was gebraucht wird – durchgeführt. Das Ziel: Die Kleidungsstücke sollen möglichst lange und nachhaltig genutzt werden.

Die nächsten Schritte werden die CO<sub>2</sub>-Neutralstellung von bestimmten Trainings- und Wettkampfreisen. Mit der Unterzeichnung der UN-Deklaration im Oktober 2019 hat sich SNBGER offiziell zur CO<sub>2</sub>-Reduktion bekannt. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeiten wir eng mit dem Netzwerk „Sports for Future“ zusammen.

**"WIR VERSUCHEN DAS THEMA NACHHALTIGKEIT IN ALL SEINEN DIMENSIONEN MITZUDENKEN."**

### **Lass uns gemeinsam weit in die Zukunft blicken. Wo siehst Du Snowboard Germany in 20 Jahren? Was ist dafür nötig?**

Auf jeden Fall klimaneutral, sportlich erfolgreich und populär. Wenn wir unseren Weg weiter konsequent gehen und unsere Coaches, Mitarbeiter:innen und Athlet:innen weiter so an einem Strang ziehen, schaue ich sehr optimistisch in die Zukunft.

## **David Speiser: Als „Coach of the Year“ motiviert in die neue Saison**

Mit dem Gewinn des Gesamtweltcups von Ramona Hofmeister (WSV Bischofswiesen) und Martin Nörl (DJK-SV Adlkofen) ging in diesem Frühjahr einer der bisher erfolgreichsten Winter für den Deutschen Snowboard Verband (Snowboard Germany) zu Ende. Der ehemalige Weltcup-Athlet **David Speiser** hatte als Disziplincoach Snowboardcross maßgeblichen Anteil an diesen Erfolgen. Von SBGER wurde er für seine Arbeit als „Coach of the Year“ ausgezeichnet.

**David, die wohl erfolgreichste Saison für Snowboard Germany und wahrscheinlich auch für Dich als Trainer, liegt hinter Dir. Für Deine Arbeit wurdest Du von SNBGER als**



**Du selbst bist ein ehemaliger Top-Athlet und zweifacher Olympiateilnehmer (2006 und 2010). Wie hat sich aus Athleten-Sicht der Snowboard-Sport in den letzten 20 Jahren entwickelt?**

Insgesamt ist einfach alles professioneller geworden. Nicht nur die Snowboards Shapes haben sich verändert, auch die Ganzjahresbetreuung der Athlet:innen durch Technik- und Athletiktrainer:innen, die regelmäßige medizinische, physiotherapeutische und psychologische Betreuung und dazu die Arbeit der Serviceleute, ist ausgereizt. Um als olympische Sportart bestehen zu können, ist dies absolut notwendig. Trotz aller Professionalität ist die Leidenschaft zum Snowboarden bei allen Beteiligten die gleiche geblieben und das ist gut so.

**Wo siehst Du jetzt aus Trainer-Sicht noch weiteres Entwicklungspotenzial?**

Wir sind alle aufgefordert, Entwicklungen im technischen Bereich mitzugehen, oder vielleicht sogar vorherzusehen. Wenn wir es dazu schaffen, den Teamspirit, die Motivation und Begeisterung für den Snowboardsport weiter zu pushen, sind wir für die Zukunft gut aufgestellt.

**Athlet oder Trainer – Herausforderungen gibt es in beiden Bereichen genügend. Wie helfen Dir Deine Erfahrungen als Athlet jetzt in Deiner Tätigkeit als Trainer weiter?**

Meine Erfahrung als ehemaliger Athlet hilft mir, manche Situationen besser einschätzen zu können. Ich kann mich gut in Athlet:innen hineinversetzen, die damit hadern, wenn die gewünschten Trainingsleistungen oder

Wettkampfergebnisse zu Stande kommen. Da ich dies selbst schon erlebt habe, kann ich dort in den Gesprächen besser reagieren und drauf eingehen.

**Für Euch stehen 2023 die Weltmeisterschaften in Bakuriani (Georgien) an. Mit welchen Gefühlen und Zielen startest Du in die Wintersaison?**

Ich hoffe, dass sich die weltpolitische Lage bis dahin vielleicht wieder ein wenig entspannt. So eine Situation beeinflusst natürlich auch unsere Gedanken in der Vorbereitung. Sportlich gesehen fahren wir zur WM, um Medaillen zu gewinnen. Darum geht es ja schließlich bei einer WM und das ist auch unser gemeinsames Ziel.

"WIR FAHREN ZUR WM, UM MEDAILLEN ZU GEWINNEN."

**„Coach of the Year“ ausgezeichnet. Was bedeutet diese Auszeichnung für Dich?**

Ja, es war wirklich eine richtig gute Saison. Einzig bei den Olympischen Spielen in China konnten wir nicht die Erfolge einfahren, die wir uns gewünscht hätten. Dass es ausgerechnet beim wichtigsten Event nicht wie geplant läuft, ist hart. Aber so ist der Sport. Es geht weiter.

Dass ich als „Coach of the Year“ ausgezeichnet wurde, bedeutet mir viel. Daran erkenne ich, dass meine Arbeit wertgeschätzt wird. Zugleich motiviert mich die Auszeichnung für den kommenden Winter.

"DIE AUSZEICHNUNG MOTIVIERT MICH FÜR DEN KOMMENDEN WINTER."



Leon Ulbricht, Martin Nörl und David Speiser

# OSP-WEBSITE IN NEUEM DESIGN

Informativer, moderner und natürlich aktuell: Der Relaunch von [www.ospbayern.de](http://www.ospbayern.de) steht kurz bevor. Schon jetzt freuen wir uns darauf, Euch im neuen Jahr unsere neue Website vorzustellen.

Unter der bekannten Adresse wird sich die Homepage des Olympiastützpunktes Bayern nach umfangreicher technischer, optischer und inhaltlicher Überarbeitung Anfang 2023 grundlegend modernisiert und erneuert präsentieren. Neben einem zeitgemäßen Design stand vor allem die Benutzerfreundlichkeit und die Anpassung der Inhalte an die Bedürfnisse unserer Zielgruppen im Fokus der Neugestaltung.

So erhalten alle Besucher:innen unserer Website ohne großen Suchaufwand einen noch detaillierteren Überblick über das Team des OSPs Bayern mit allen Standorten, unser angebotenes Leistungsspektrum und alle Partner und Unterstützer. Auf unserer Newsseite werden wir zukünftig regelmäßig über den OSP Bayern mit seinen Mitarbeiter:innen, Angeboten und Veranstaltungen informieren.

Das konkrete Datum für den Relaunch wird Euch per Newsletter mitgeteilt.



## NEUE MITARBEITER:INNEN

Liebe Athlet:innen,

mein Name ist Sarah Hardt und ich bin seit November als Trainingswissenschaftlerin am OSP-Standort Berchtesgaden zu finden. Meine Zuständigkeiten liegen hier in den Sportarten Snowboard, Ski Alpin und Eisschnelllauf. Neben einigen Jahren als Athletin in den Snowboarddisziplinen Slopestyle und Halfpipe war ich in den letzten Jahren vor allem auf der Trainerseite am Berg zu finden. Nun freue ich mich besonders darauf, eine neue Seite meiner persönlichen Leidenschaft, dem Wintersport, kennenlernen zu dürfen.

Gerade schließe ich noch mein Masterstudium an der Deutschen Sporthochschule Köln ab. Im Rahmen meiner Masterarbeit beschäftige ich mich mit der Bewegungsanalyse und deren Methodiken im Snowboard Halfpipecoaching.

In meiner Freizeit bin ich in vielen Sportarten zu finden, sei es beim Klettern, Radfahren, Surfen oder eben dem Snowboarden.

Ich freue mich auf eine spannende Zeit mit euch und stehe euch gerne auch per E-Mail zur Verfügung ([shardt@ospbayern.de](mailto:shardt@ospbayern.de)). Let's Go!

Eure Sarah



Servus zusammen,

mein Name ist Niklas Grundler und seit dem 01.10.2022 bin ich als Trainingswissenschaftler, schwerpunktmäßig im Bereich Physiologie/Ausdauer, am Standort München des OSP Bayern tätig.

Gebürtig komme ich aus Lohr am Main, ein kleiner Ort im Norden von Bayern. Da ich schon immer sportbegeistert war, habe ich mich dazu entschieden Sportwissenschaften zu studieren und bin für mein Bachelor-Studium nach Deggendorf gegangen. Anschließend habe ich mein Master-Studium im Bereich Spitzensport in Magglingen in der Schweiz absolviert. Hier konnte ich das dortige Leistungssportsystem besser kennenlernen. Zuletzt war ich im Rahmen eines Praktikums im Bereich der Trainingswissenschaft sechs Monate am Olympiastützpunkt in Hamburg tätig. Die Arbeit mit den verschiedenen Athlet:innen dort hat mir enorm viel Spaß gemacht. Nun freue ich mich auf neue Aufgaben und Herausforderungen am OSP Bayern und die Zusammenarbeit mit den Athlet:innen und Trainer:innen in München.

Sportlich habe ich mein ganzes Leben lang Handball gespielt und war dort auch als Jugendtrainer aktiv. In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern oder Skifahren, weshalb ich mich freue, dass meine neue Heimat nun wieder näher an den Bergen ist. Darüber hinaus probiere ich auch immer wieder gerne neue Sportarten aus. Falls ihr noch Fragen zu mir oder rund um das Thema Ausdauer/Leistungsdiagnostik habt, könnt ihr euch jederzeit gerne per Mail ([ngrundler@ospbayern.de](mailto:ngrundler@ospbayern.de)), telefonisch (089- 3067 2341) oder persönlich bei mir melden. Ich freue mich auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Viele Grüße, Niklas



# Institut für Bewegungsanalyse & Sportmedizin Garmisch-Partenkirchen

Wir sind ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten, denen die Betreuung von Leistungs-, Nachwuchs- und Breitensportlern am Herzen liegt.

Zur Leistungs- und Bewegungsoptimierung bieten wir verschiedene Untersuchungsreihen an, welche eine Trainingsstanderhebung sowie auch Trainingsplanung und -begleitung umfassen können. Falls benötigt, bieten wir den Sportlern auf diesen Erkenntnissen basierend ambulante Physiotherapie bei uns an.

Durch die Kooperation mit dem OSP ist unser Team erfahren in der Betreuung von Kaderathleten in der Prävention und Rehabilitation.

## Arbeitsfelder des Sportmedizinischen Instituts:

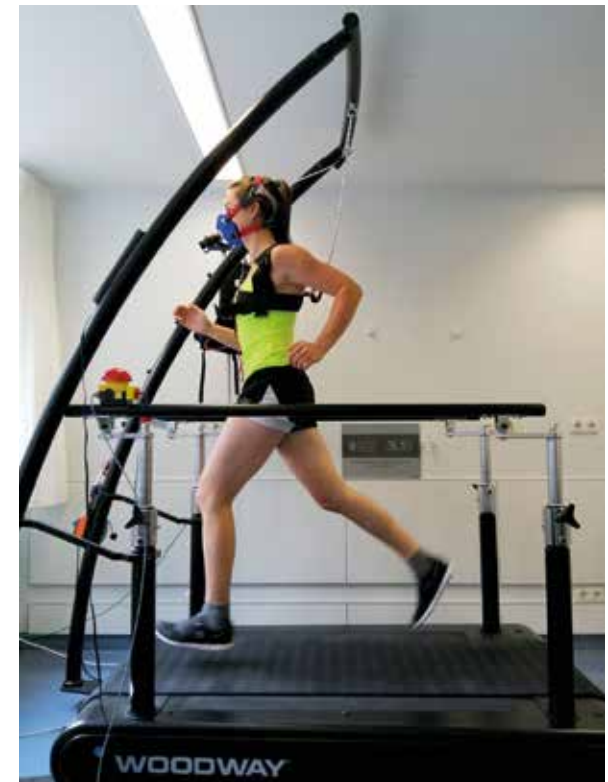
- Sporttauglichkeitsuntersuchung und Leistungsdiagnostik
- Trainingsbegleitung und Tracking: Laktatmessung während des Trainings (Rückmeldung zur Trainingssteuerung)
- Bewegungsanalyse (Feststellung von Fehl- oder Überbelastungen) / Verletzungsscreening
- Präventionsscreening
- Return to Competition



**Institut für Bewegungsanalyse & Sportmedizin**

Anmeldung: 08821 77-12 45

E-Mail: [ibs@endogap.de](mailto:ibs@endogap.de)



# ERNÄHRUNG AUF REISEN

Immer mehr Trainingslager, Lehrgänge sowie Wettkämpfe werden im Ausland absolviert. Dadurch begeben sich Athletinnen und Athleten immer wieder auf internationale Reisen und sehen sich mit den damit verbundenen Herausforderungen konfrontiert. Eine davon ist die Ernährung ausserhalb der eigenen vier Wände.

## Tipps für Athlet:innen

Die Leistung an Wettkampftagen ist von größter Bedeutung. Ironischerweise sind Athlet:innen ausgerechnet in diesem Szenario einem größeren Risiko ausgesetzt, Leistungseinbußen einzugehen, weil sie ihren Nährstoff- oder Energiebedarf nicht abdecken können und/oder erkranken. Stress, ein unbekanntes Umfeld und fremde Lebensmittel erschweren es, die Basis- und Sporternährung ausserhalb der eigenen vier Wände sicherzustellen. Als wäre das nicht genug, kommt oftmals ein zusätzlicher, spezieller Ernährungsbedarf dazu, um spezifische Adaptationen im Höhentraining oder der Akklimatisierung zu unterstützen. Die folgende Checkliste kann helfen, die Grundlagen abzudecken und somit die Basis- und Sporternährung zu gewährleisten:

- ▶ Athlet:innen sollten Nährstoffbedarf kennen und wissen, wie sie diesen abdecken können. Die Sporternährung am OSP kann helfen, den Bedarf zu bestimmen.
- ▶ Hilfestellungen bei der Selbstbedienung und/oder das Durchdenken einer Mahlzeit, bevor man sich bedient, verbessern die Nährstoffzusammensetzung.
- ▶ Informationen über Lebensmittel einholen (Beschriftung, Factsheets, Küchenteam vor Ort), um über Allergene und andere Spezifitäten bescheid zu wissen.

- ▶ Wird am Buffet eine beschränkte Auswahl getroffen, behält man sich weitere Optionen für zukünftige Mahlzeiten frei und verhindert so Monotonie.
- ▶ Statt sich auf das zu konzentrieren, was andere essen, sollten sich Athlet:innen auf ihre eigenen Bedürfnisse konzentrieren.
- ▶ Nach dem Essen die Gaststätte verlassen, um nicht aus Langeweile zu essen.

Auch das Immunsystem wird aufgrund des Reisens sowie der erhöhten Trainings- oder Wettkampfbelastungen stark beansprucht. Um das Risiko für Infektionen zu verringern, die oftmals durch die Verpflegung vor Ort zustandekommen, sollten sowohl Trainer:innen als auch Athlet:innen die folgenden Punkte beachten:

- ▶ Auf persönliche Hygiene achten: Kontakt zwischen Händen und Gesicht meiden, Hände regelmässig waschen oder desinfizieren, Getränkeflaschen sowie persönliche Ausrüstung sauber halten.
- ▶ Trinkwasser aus verschlossenen Falschen verwenden und Eis/Eiswürfel aus unsicheren Quellen meiden.
- ▶ Lokale Kontakte nutzen, um sichere Restaurants und Catering-Optionen ausfindig zu machen.



- ▶ Wenn möglich, die Hotelküche oder Verpflegungsstätte auf Sauberkeit untersuchen (überquellende Lager, vermischen von rohen und gekochten Speisen).
- ▶ Vorsicht bei Buffets! Anstelle vorgekochter und/oder wiederaufgewärmter Speisen sollten ihr frische Mahlzeiten verlangen. Werft ein Auge auf die Dauer sowie Temperatur, mit/bei dem Lebensmittel warm oder kalt gehalten werden. Die Verwendung derselben Küchenutensilien/Schneidebrettern für verschiedene Lebensmittel (roh/gekocht) birgt das Risiko für Kreuz-Kontamination.
- ▶ Lokale Imbisse sowie Street-food sollten gemieden werden, da deren Hygienestandard schlecht einschätzbar, aber oftmals ungenügend ist.
- ▶ Bei Selbstversorgung auf gründliche Reinigung der Küche sowie Küchengeräte, angemessene Lagerung der Lebensmittel und Hygiene bei der Zubereitung der Mahlzeiten achten.

➤ In Ländern mit tiefem Hygienestandard risikobehaftete Lebensmittel vorsichtig konsumieren oder gänzlich meiden, dazu gehören:

- Nicht-trinkbares Hahnenwasser sowie Eis/Eiswürfel, das daraus hergestellt werden.
- Fleisch, Meeresfrüchte und Fisch (inkl. Sushi), die durchgegart oder komplett roh sind.
- Rohe Eier.
- Nicht-pasteurisierte Milchprodukte (Rohmilch).
- Salate und Rohkost.
- Früchte, die nicht geschält werden können.
- Essen, das für unbestimmte Zeit warmgehalten wurde.



### Jetlag

Oft werden bei internationalen Reisen mehrere Zeitzonen durchquert, was zum Jetlag führt. Ursache dafür ist die Unstimmigkeit zwischen der inneren Uhr, dem sogenannte Zirkadianrhythmus, und der lokalen Uhrzeit. Da Verdauung, Aufmerksamkeit und auch die Leistungsfähigkeit allesamt durch den Zirkadianrhythmus beeinflusst werden, kann es vorteilhaft sein, dessen Synchronisierung zu beschleunigen.

Es gibt Hinweise, dass die Einnahme von 300 mg Koffein über 5 Tage eine Phasenverspätung begünstigen kann, womit das Müde-Werden verzögert wird. Allerdings sollte zu diesem Zweck Koffein verwendet werden, welches langsam abgegeben wird (slow-release). Allgemeiner Nachteil der Supplementierung von

Koffein ist, dass es den Schlaf in seiner Menge sowie Qualität beeinträchtigen kann. Bei Reisen in den Westen ist eine Phasenverfrühung nötig, die durch die Einnahme von 2-8 mg Melatonin herbeigeführt wird, wenn dieses nachmittags oder abends eingenommen wird. Bei der morgendlichen Einnahme von Melatonin erfolgt hingegen eine Phasenverspätung. Die Supplementierung von Melatonin kann jedoch hypnotische Zustände, Verwirrtheit und Kopfschmerzen hervorrufen oder auch allergische Reaktionen auslösen. Wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln sollten sich Sportler:innen bei der Verwendung von Supplementen über das Risiko eines ungewollten positiven Drogentests im Klaren sein.

Eine weitere, und vermutlich bessere Alternative zu Supplementen ist daher die Basisernährung. Obwohl die Sport- und Ernäh-

rungswissenschaften erst beginnen, diesen Bereich zu erforschen, gibt es vorläufig folgende praktische Ansätze:

- Lebensmittel wie weißer Reis, Nudeln, Brot und Kartoffeln können den Schlaf fördern; sie sollten jedoch mehr als 1 Stunde vor dem Schlafengehen verzehrt werden.
- Eine kohlenhydratreiche Ernährung kann die Zeit verkürzen, die zum Einschlafen benötigt wird.
- Eine proteinreiche Ernährung kann zu einer besseren Schlafqualität führen.
- Eine fettreiche Ernährung kann die Gesamtschlafzeit negativ beeinflussen.
- Wenn die Gesamtkalorienzufuhr erniedrigt, kann die Schlafqualität gestört werden.

- Kleine Dosen von Tryptophan (1 g) können die Einschlafdauer verkürzen und auch die Schlafqualität verbessern. Dies kann durch den Verzehr von etwa 300 g Putenfleisch oder 200 g Kürbiskernen erreicht werden.
- Lebensmittel wie Sauerkirschen, die eine hohe Melatoninkonzentration aufweisen, können die Einschlafzeit verkürzen.

Bei Bedarf steht euch die Sporternährung (Lucas Thurnherr) am OSP gerne zur Verfügung. Die Kontaktaufnahme stellt ihr bitte über [ernaehrung@ospbayern.de](mailto:ernaehrung@ospbayern.de).

# INTENSIVER AUUSTAUSCH BEIM HOCHSCHULTREFFEN AM OSP BAYERN

Etwa die Hälfte der am OSP-Bayern betreuten Athlet:innen verfolgen neben Ihrer Spitzensportlichen Karriere auch ein (Fern-) Studium. Um unsere Athlet:innen weiterhin optimal unterstützen und die bayernweit über 20 bestehenden, erfolgreichen Kooperationen „Partnerhochschulen des Spitzensports“ zukunftsgerichtet weiterentwickeln zu können, haben wir Vertreter:innen der Hochschulen zum Dialog eingeladen.

Der Teilnehmerkreis setzt sich aus Vertreter:innen der Partnerhochschulen des Spitzensports aus ganz Bayern und in verschiedenen Funktionen zusammen. Dies ermöglichte einen sehr interessanten Austausch mit unterschiedlichen Perspektiven und Erfahrungen. Um Erfolgsfaktoren der Kooperationen und mögliche Entwicklungsfelder möglichst ganzheitlich zu betrachten, integrierten wir zudem auch einige ausgewählte,

studierende Top-Athlet:innen. Mit dabei waren unter anderem zwei Olympia Athlet:innen 2021/22: Judoka Theresa Stoll (Olympia-Bronze 2022 Tokio/JPN und Medizin Studentin der TUM) und Umito Kirchwehm (Olympia Teilnehmer Peking 2022 und Elektrotechnik Student an der TUM).

Die Veranstaltung und weitere daraus entstehende Arbeitsgruppen verfolgen das übergeordnete Ziel, die Rahmenbedingungen für bayerische Spitzensportler:innen, die an „Partnerhochschulen des Spitzensports“ studieren, weiterzuentwickeln sowie bedarfsgerecht eine Erneuerung bzw. Modifikation von Kooperationsvereinbarungen anzustoßen.



Themen „Mentoring“, „Kommunikation der Kooperationen intern und extern“ sowie „Digitalisierung“ betrachtet.

Das konkrete Ziel der ersten Kick-Off Veranstaltung war es zunächst, den Dialog zwischen Vertreter:innen der Hochschulen (untereinander), dem OSP Bayern (insbesondere der OSP Laufbahnberatung) sowie studierenden Athlet:innen zu erneuern bzw. zu intensivieren. Weiter sollte ein Erfahrungsaustausch/Best Practise angeregt werden und konkrete Entwicklungsfelder in unterschiedlichen Themenfeldern definiert werden. Hierzu wurden für den ersten Austausch die Schwerpunkt

Die konstruktiven Diskussionen in Plenum und Workshopformat bieten viele Anknüpfungspunkte, um bestimmte Themen, wie beispielsweise das Mentoring für studierende Spitzensportler:innen in folgenden Arbeitsschritten zu konkretisieren und deren Umsetzung bzw. Optimierung zu planen.

Nach dem gemeinsamen Come-Together mit Führung durch die Zentrale des OSPs Bayern und dem abschließenden Besuch des Cirque du Soleil in der Olympiahalle waren sich alle Beteiligten einig: Der Auftakt für den geplanten regelmäßigen Austausch war mehr als gelungen.

Vielen Dank an der Stelle an alle Unterstützer:innen in den „Partnerhochschulen des Spitzensports“. Sie tragen einen wesentlichen Teil zum Gelingen der dualen Karriere unserer Athlet:innen bei.





# „Das Leben besteht in der Bewegung.“

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.)

**Als Krankenhaus der höchsten Leistungsstufe bietet das Klinikum Nürnberg modernste Diagnostik und innovative Therapie für alle Sportverletzungen sowie eine differenzierte Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung an.**

**Daher ist das Klinikum Nürnberg**

- ▶ offizieller medizinischer Partner des Olympiastützpunkts Bayern und
- ▶ sportmedizinischer Betreuer vieler Leistungssportler in der Metropolregion Nürnberg



**Klinik für Unfall- und  
Orthopädische Chirurgie**  
Tel. 0911 398 - 2600

**Institut für Sportmedizin  
im Klinikum Nürnberg**  
Tel. 0911 398 - 5630

# KNOW-HOW OPTIMAL NUTZEN

Erstmals seit Bestehen der Olympiastützpunkte fand die alljährliche Jahrestagung der Trainingswissenschaftler:innen an den Olympiastützpunkten in München statt. Als Räumlichkeit wurde mit Unterstützung der Trägerin, die Olympiapark München GmbH, die Barcelona-Lounge im Ehrengastbereich des Olympiastadions gewählt. Schon beim Eintritt erfüllten die Teilnehmer:innen den „Olympischen Geist“ beim Blick in die noch immer architektonisch eindrucksvolle Arena.

Neben den 60 Trainingswissenschaftler:innen aus allen Olympiastützpunkten waren auch Vertreter:innen von DOSB, BISp und IAT anwesend. In seiner Begrüßungsrede wies Gastgeber und Leiter des Olympiastützpunkts Bayern Volker Herrmann darauf hin, dass über 1000 Jahre trainingswissenschaftliches Know-how und Erfahrungswissen im Raum versammelt sind und dass es

gilt, dieses Wissen gemeinsam optimal zu nutzen.

Das anspruchsvolle Tagungsprogramm, gemeinsam von DOSB und dem Sprecherteam der TWler erstellt, sah am ersten Tag einen Überblick über die neuesten, auch sportpolitischen Entwicklungen durch Vertreter:innen des DOSB (Hauptverantwortlich Prof. Dr. Ilka Seidel als Leiterin des wissenschaftlichen Verbundsystems Leistungssport und Dr. Ruben Göbel als Vertreter des wissenschaftlichen Verbundsystems Leistungs-

sport) vor. Diese Entwicklungen wurden im Plenum durchaus kontrovers, aber voller Fairness diskutiert.

In den folgenden Arbeitskreisen (AG Physiologie, AG Kraft, AG Technik / Technologie) ging es dann sehr spezifisch in den Bereichen um Neu- und Weiterentwicklungen, aber auch um einen Rückblick über gemeinsam erstellte Konzepte. Anhand der Diskussionen und Nachfragen wurde deutlich, dass die Themen für viele TWler in der Praxis interessant und bedeutsam sind. Die Ziele und Inhalte der weiteren Arbeit in den AGs wurden dann von den AG-Sprecher:innen dem Plenum übermittle-

Der zweite Tag bestand aus zwei thematisch unterschiedlichen Blöcken. Zunächst wurde das vom BISp initiierte und geförderte Projekt „Individualisierte Leistungsentwicklung mit in:prove“ von den durchführenden Projektleiter:innen Prof. Krüger, Prof. Zentgraf und Prof. Raab in ihren Teildisziplinen vorgestellt. In drei halbstündigen Workshoprunden wurden durchaus provokante Thesen von den Teilnehmer:innen mit den Projektleiter:innen diskutiert. Anschließend wurden im Plenum die Workshopergebnisse präsentiert, die Interdisziplinarität skizziert und ein Ausblick auf den weiteren Verlauf des Projektes gegeben.

Am Nachmittag wurde zunächst die neu geschaffene Service-stelle Wissensmanagement im WVl mit deren Arbeitsschwerpunkten vorgestellt. Neben dem Auf- und Ausbaus einer



Expertendatenbank wurde auf die im nächsten Jahr stattfindende Tech-Werkstatt Leistungssport mit vielen Partnern aus der Industrie hingewiesen.

Der folgende Vortrag von Atle Kvalsvoll vom norwegischen Unterstützungssystem „Olympiatoppen“ stand für die Teilnehmer:innen unter dem Fokus „Über den Teller rand schauen“. Der selber sehr erfolgreiche Sportler, dann sehr erfolgreiche Trainer und jetzt Projektleiter im Bereich „Physiologie“, stellte dabei für die meisten Teilnehmer:innen unterschiedliche, aber auch dem deutschen System ähnliche Vorgehensweisen vor. So müssen sich beispielsweise im norwegischen System Sportler:innen / Trainer:innen für ein Projekt in Olympiatoppen bewerben, eine Kaderzugehörigkeit alleine genügt nicht. Immer wieder wurde auf die für erfolgreiche Projekte notwendige gute Zusammenarbeit zwischen den Akteuren und die permanente Evaluation und Validierung der Ergebnisse der laufenden Projekte hingewiesen.

Die sehr kurzweiligen Vorträge der Bundestrainer Wissenschaft Dr. Andre Sander und Karlheinz Waibel, der erfolgreichen Wintersportverbände Bob- und Schlittenverband für Deutschland sowie Deutscher Skiverband rundeten den Tag ab. Von beiden Seiten wurde auf die Bedeutung einer intensiven und vertrauensvollen Mitarbeit der TWler in den unterschiedlichen Kernteams der Verbände hingewiesen. Es folgte auch hier wieder der Wunsch auf höchstmögliche Flexibilität im System.

Das Abendprogramm mit „Besteigung“ des Olympiaturms, dem Besuch der BMW-Welt und einem kleinen Stadtrundgang endete mit dem gemeinsamen Besuch in einer bayerischen Traditions gaststätte. Der letzte halbe Tag, inhaltlich traditionell mit internen TW-Themen, bestand aus zwei längeren Workshop-Blöcken. Der erste Block mit der Methode „One – 6/7 – All“ bearbeitete die Themen der Wissen- und Erfahrungsvermittlung aus den unterschiedlichen Blickwinkeln der jüngeren versus älteren TWlern. Immer wieder kamen u.a. die Worte „Vertrauen“ und „Netzwerk“ in den



Diskussionen vor. Im zweiten Block mit der Methode „World Cafe 8 x8“ wurden acht unterschiedliche Themen/ Thesen, die sich im Verlauf der letzten Tage ergeben haben, bearbeitet. Leider konnten aufgrund der heftigen Diskussionen und der zu Verfügung stehenden Zeit nicht alle Ergebnisse präsentiert werden. Diese werden den Teilnehmer:innen aber zeitnah vom Sprecherteam zur Verfügung gestellt werden.

Der organisatorische Abschluss beinhaltete eine große Zustimmung sowohl zu den Inhalten, als auch ein großes Lob zum Ablauf der Tagung.



# HIGHLIGHTS, ZIELE UND HERAUSFORDERUNGEN

Auch in der nacholympischen Saison hoffen wir gemeinsam mit unseren bayerischen Athlet:innen auf einen erfolgreichen Winter. Zu ihrer optimalen Vorbereitung, den sportlichen Highlights und ihren größten Herausforderungen haben wir einige unserer Top-Athlet:innen befragt.

**Name:**

Anna Berreiter

**Sportart/Disziplin:** Rennrodeln Einzitzer

**Kader:** OK

**Wie lief Deine Vorbereitung auf die aktuelle Wintersaison?**

Die Vorbereitung im Sommer verlief gut. Bis auf kurzweilige Rückenprobleme kam ich verletzungsfrei durch den Sommer.

**Welches Wettkampf-Highlight steht für Dich in diesem Winter an?**

Die Heim-WM in Oberhof im Januar 2023.

**Welche Ziele hast Du Dir für diese Wintersaison gesetzt?**

Ich möchte mich weiterhin mit der Weltspitze messen und konstante Trainings- sowie Wettkampfleistungen anbieten, um am Ende vor allem bei der WM um eine Medaille kämpfen zu können.

**Worauf freust Du Dich am meisten?**

Auf einen verletzungsfreien, unbeschwerten Winter in dem wir unsere Erfolge alle wieder gemeinsam an der Bahn feiern können.

**Was wird für Dich die größte Herausforderung?**

Motiviert und fokussiert zu bleiben.



**Name:**

Sabrina Cakmakli

**Sportart/Disziplin:** Freeski Halfpipe

**Kader:** PK

**Wie lief Deine Vorbereitung auf die aktuelle Wintersaison?**

Die Vorbereitung verlief sehr gut. Ich hatte gute Trainingstage zuhause im Bereich Kraft, Ausdauer und Akrobatik. Gegen Ende des Sommers konnte ich sechs Wochen auf Schnee in Neuseeland trainieren. Wir hatten super Bedingungen und ich freue mich auf die Saison.

**Welches Wettkampf-Highlight steht für Dich in diesem Winter an?**

Die Weltmeisterschaft in Georgien.

**Welche Ziele hast Du Dir für diese Wintersaison gesetzt?**

Konstante Finalplatzierungen (Top 8).

**Worauf freust Du Dich am meisten?** Ich freue mich sehr auf den Weltcupstart in Copper Mountain im Dezember, auf unsere Trainingswochen in Laax und natürlich auf die WM in Georgien. Ein neues Land und eine neue Halfpipe für mich. Das ist immer sehr spannend.

**Was wird für Dich die größte Herausforderung?** Neue Sprünge oder sehr schlechte Wetterbedingungen bei Wettkämpfen sind für mich immer große Herausforderungen. Dazu kommt, dass ich in dieser Saison mit einem neuen Team und neuem Trainer unterwegs sein werde. Darauf freue ich mich aber schon sehr.



**Name:**

Ramona Hofmeister

**Sportart/Disziplin:**

Snowboard Race

**Kader:** OK

**Wie lief Deine Vorbereitung auf die aktuelle Wintersaison?**

Über den Sommer sehr gut. Das Schneetraining etwas schwieriger. Um ehrlich zu sein, würde ich mir noch ein paar gute Tage wünschen, bevor die Wettkampfsaison startet.

**Welches Wettkampf-Highlight steht für Dich in diesem Winter an?**

Die Weltmeisterschaft im Februar in Georgien.

**Welche Ziele hast Du Dir für diese Wintersaison gesetzt?**

Ich möchte den Gesamtweltcup verteidigen und bei der WM um die Medaillen mitfahren.

**Worauf freust Du Dich am meisten?**

Wenn die Wettkämpfe endlich wieder losgehen.

**Name:**

Vinzenz Geiger

**Sportart/Disziplin:**

Nordische Kombination

**Kader:** OK

**Wie lief Deine Vorbereitung auf die aktuelle Wintersaison?**

Alles wie geplant.

**Welches Wettkampf-Highlight steht für Dich in diesem Winter an?**

Meine persönlichen Highlights sind der Heimweltcup in Oberstdorf und natürlich die WM in Planica.

**Welche Ziele hast Du Dir für diese Wintersaison gesetzt?**

Im Springen noch konstanter werden.

**Worauf freust Du Dich am meisten?**

Erstmal dass es wieder losgeht! Es reicht wieder mit dem ganzen Training.

**Was wird für Dich die größte Herausforderung?**

Meine Form von letzter Saison zu verbessern.

**Name:**

Nicole Schott

**Sportart/Disziplin:**

Eiskunstlauf / Einzel

**Kader:** PK

**Wie lief Deine Vorbereitung auf die aktuelle Wintersaison?**

Durch meine Post-Covid Erkrankung konnte ich erst Ende Juli / Anfang August in meine Saisonvorbereitung starten und hatte dadurch mehr als drei Monate aufzuarbeiten.

**Welches Wettkampf-Highlight steht für Dich in diesem Winter an?**

Europa- und Weltmeisterschaften.

**Welche Ziele hast Du Dir für diese Wintersaison gesetzt?** Persönliche Bestleistungen zu laufen.**Worauf freust Du Dich am meisten?**

Die Zeit bei den Wettkämpfen zu genießen.

**Was wird für Dich die größte Herausforderung?**

Die „verlorene“ Zeit aufzuholen.

**Name:**

Tobias Schneider

**Sportart/Disziplin:**

Bob

**Kader:** OK**Wie lief Deine Vorbereitung auf die aktuelle Wintersaison?**

Die Vorbereitung auf die aktuelle Wintersaison verlief für mich zweigeteilt. Ich bin verletzungsfrei und ohne größere Beschwerden durch die Vorbereitung gekommen und konnte mich in einigen Bereichen verbessern und einige Bestleistungen aufstellen. Jedoch war die Vorbereitung auch von den Einschränkungen rund um die European Championships geprägt. Wir konnten für einen langen Zeitraum die Leichtathletik-Halle, mit all ihren Vorteilen, nicht nutzen. Trotzdem bin ich mit der Vorbereitung grundsätzlich zufrieden und ich blicke zuversichtlich auf die kommende Saison.

**Welches Wettkampf-Highlight steht für Dich in diesem Winter an?** Für uns stehen dieses Jahr die Weltmeisterschaften in St. Moritz an. Das ist sicherlich nicht nur ein sportliches Highlight, denn St. Moritz ist die einzige Natureisbahn weltweit. Das Drumherum und die Menschen dort machen die Bahn zu einem einzigartigen Erlebnis!

**Welche Ziele hast Du Dir für diese Wintersaison gesetzt?** Wir wollen als Team, um unseren Piloten Christoph Hafer, an die Leistungen der Olympischen Spiele anknüpfen und uns in der Weltspitze etablieren. Hierfür müssen wir konstant gute Leistungen am Start vollbringen und uns auch in der Bahn noch ein Stück weiterentwickeln.

**Worauf freust Du Dich am meisten?** Am meisten freue ich mich auf die Übersee - Reise, die am 16.11. beginnt und uns dann in den folgenden fünf Wochen durch Kanada und Amerika führt. Diese Reisen sind ein besonderes Privileg und für mich etwas ganz Besonderes, da die amerikanische Kultur und das Sportverständnis dort seinesgleichen sucht.

**Was wird für Dich die größte Herausforderung?**

Die Herausforderung besteht sicher darin, den Fokus nach der kräftezehrenden Vorsaison mit der Olympia-Ausscheidung und den sehr strengen Covid19-Maßnahmen, wieder auf das Wesentliche, nämlich den sportlichen Erfolg, zu lenken.

**Name:**

Philipp Nawrath

**Sportart/Disziplin:**

Biathlon

**Kader:** OK**Wie lief Deine Vorbereitung auf die aktuelle Wintersaison?**

Meine Vorbereitung auf die aktuelle Saison lief sehr gut. Die Sommer-Lehrgänge waren abwechslungsreich und ich konnte die Trainingsinhalte wie geplant umsetzen. Momentan läuft für uns der letzte Vorbereitungs-Lehrgang im finnischen Vuokatti und die Vorfreude auf die ersten Wettkämpfe im Weltcup ist spürbar.

**Welches Wettkampf-Highlight steht für Dich in diesem Winter an?**

Unser Highlight ist natürlich die Heim-WM in Oberhof. Ich freu ich jetzt schon riesig auf die Wettkämpfe und möchte in Höchstform an den Start gehen.

**Welche Ziele hast Du Dir für diese Wintersaison gesetzt?**

Grundsätzlich will ich mich im Gesamtweltcup verbessern und die Top 20 bzw. 15 anstreben. Bei unserem Saisonhöhepunkt in Oberhof ist eine Medaille mein Ziel.

**Worauf freust Du Dich am meisten?**

Ich freue mich auf den Weltcup in Ruhpolding und ganz besonders auf die Stimmung und die Wettkämpfe bei der WM in Oberhof.

**Was wird für Dich die größte Herausforderung?**

In jedem Wettkampf ist es immer wieder das Kunststück, die beiden konträren Sportarten Langlaufen und Schießen bestmöglich zu kombinieren. Ich hoffe ich kann einerseits meine Wettkampfstrategie durchziehen und dennoch die notwendige Flexibilität behalten, die man während eines Wettkampfs benötigt.



# STARK FÜR DEN SPORT

Seit Jahren vertrauen namhafte Topathleten und Olympioniken dem Fachwissen unserer Experten. Die Nachbehandlung und Rehabilitation operierter oder verletzter Spitzensportler wie auch die gezielte Wettkampfvorbereitung zählen zu den Kernkompetenzen von Medical Park.

Wintersportler wie Denise Herrmann, Thomas Dreßen und Vanessa Voigt sowie das Team der Borussia Mönchengladbach sind regelmäßig bei uns zu Gast. Sie legen ihre Wettkampfvorbereitung in die Hände unserer Ärzte und Therapeuten.

Unsere Spezialisten der sportmedizinischen Rehabilitation garantieren höchste Behandlungsqualität. Wir bieten eine sportartspezifische Betreuung mit moderner Leistungsdiagnostik, individuell abgestimmten Behandlungen, Trainingssteuerung sowie Ernährungsberatung.



Mehr Informationen finden Sie unter:  
[medicalpark.de](https://www.medicalpark.de)

  
MEDICAL PARK

# GUT VORBEREITET IN DIE NEUE SAISON

Auch das Team des OSPs Bayern freut sich auf die aktuelle Winter-Saison. Lest hier, wie sich die Arbeit unserer Trainingswissenschaftler:innen vor und während der Saison gestaltet, welche Wettkampf-Highlights anstehen und worauf sich unsere Kolleg:innen am meisten freuen.

## **Anna Arlt, Trainingswissenschaftlerin an der Zentrale München (Snowboard)**

In der Wintersaison 2022/23 begleite ich erstmals die Snowboardcross- und - race Teams zu Trainingslehrgängen, Europa-



cups und Weltcups. Auch, wenn ich nur übergangweise in diesem Bereich tätig sein werde - ab der zweiten Saisonhälfte übernimmt unsere neue Trainingswissenschaftlerin Sarah Hardt - freue ich mich sehr auf die neuen Aufgaben und Herausforderungen im Schnee.

Nachdem die letzten Monate von Leistungsdiagnostiken geprägt waren, besteht meine Hauptaufgabe jetzt im Winter darin, ein Videoübertragungssystem an der jeweiligen Strecke einzurichten, um den Athlet:innen via Tablet ein Video-Direktfeedback ihrer Läufe zu ermöglichen. Dazu wird mittels Funkantennen eine Richtfunkstrecke aufgebaut. Dies stellt einen häufig vor kleinere und größere technische Herausforderungen, da z.B. große Strecken überbrückt werden müssen und die Umgebungsverhältnisse und Wetterbedingungen sehr wechselhaft sein können. Des Weiteren kommt ein GPS-Tool zum Einsatz, welches z.B. das Tracken von Fahrlinien ermöglicht.

Das Saisonhighlight der Snowboarder findet in dieser Saison in Georgien/Bakuriani statt. Hier tragen alle drei Disziplingruppen (Race, Cross, Freestyle) in der Zeit vom 19.02. bis 05.03.2023 ihre Weltmeisterschaften aus.

## **Günther Hartung, Trainingswissenschaftler am Standort Allgäu/Oberstdorf**

Im kommenden Winter stehen bei uns hier in Oberstdorf wieder hochkarätige Veranstaltung an. Den Anfang macht das Auftaktpringen der Vierschanzentournee Ende Dezember. Direkt im Anschluss trifft sich Anfang Januar die gesamte

Weltspitze der Damen und Herren im Ski Langlauf zur Tour de Ski. Anfang Februar ist dann die Weltelite der Nordischen Kombination zum Stelldichein in Oberstdorf.

Am alpinen Trainingszentrum im Allgäu am Oberjoch messen sich im Januar die besten Schüler:innen beim Deutschen Schülercup der U 16 im Slalom und Riesenslalom sowie einem Technik-Wettbewerb. Im Nachwuchsbereich stehen nationale und internationale Wettkämpfe im Kalender.

Die größten Herausforderungen sind, bei all diesen Veranstaltungen die deutschen Athlet:innen bestmöglich zu unterstützen, und ihnen zu möglichst viel Erfolgen zu verhelfen. Am meisten freue ich mich auf die strahlenden Gesichter unserer Athlet:innen, wenn sie mit ihrer bestmöglichen Performance im Ziel ankommen, und glücklich über ihren Erfolg sind.







TW Uli Fietkau

### **Uli Fietkau, Trainingswissenschaftler am Standort Berchtesgaden**

Meine Hauptaufgaben liegen in der Weltcup-Betreuung Rennrodel und Skeleton. Hier wird der Fokus vor allem auf die Korrektur der Starttechnik und die Analyse der Fahrlinien in Training und Wettkampf gelegt. Wir verwenden eine spezielle Messtechnik, um den Geschwindigkeitsverlauf während des Starts darzustellen. So können wir unterschiedliche Startabläufe vergleichen und optimieren. Außerdem wird mit bewährter Videotechnik der Start und die Fahrlinie visualisiert. Mit einer speziellen Analysesoftware werden dann die unterschiedlichen Fahrlinien verglichen und gemeinsam mit den Athleten analysiert.

Saisonhöhepunkt ist die Heim WM der Rennrodler auf der Kunsteisbahn in Oberhof. Dort sind wir dieses Jahr zu mehreren Vorbereitungslehrgängen und feilen dabei an kleinen Details um unsere Position als erfolgreichste Rodelnation der Welt zu bestätigen.

Ich persönlich freue mich am meisten darauf, dass wieder Weltcups in Übersee stattfinden. Der Weltcup in Whistler (Kanada) gehört zu meinen Lieblingsveranstaltungen. Die Stimmung im Ort, das gemeinsame Wohnen und Kochen in den Apartments, das traumhafte Ambiente mit Whistler Mountain und Blackcomb, sowie die tolle Bahn machen das Paket für mich und viele unserer Sportler zu einem absoluten Saisonhighlight.

### **Johannes Petrat, Trainingswissenschaftler Skisprung**

Nach der vergangenen Olympia-Saison 21/22 findet auch diesen Winter ein Highlight statt: die Nordischen Ski Weltmeisterschaften in Planica (SLO). Hierbei gilt es wieder Medaillen zu sammeln und die Titelverteidigung im Team- sowie Mixed-Wettbewerb.

Zuvor findet wie jedes Jahr im Dezember und Januar traditionell die Vierschanzentournee statt, welche seit 21 Jahren nicht mehr von einem deutschen Skispringer gewonnen werden konnte. Nachdem die deutschen Springer mit fünf Mal Platz zwei in den letzten Jahren immer knapp am Gesamtsieg vorbeigesprungen sind, machen sie sich in diesem Jahr erneut auf die Jagd nach dem „Adler“. Darüber hinaus gilt es im Gesamtweltcup zu überzeugen und die Nationenwertung für sich zu behaupten.

Premiere und Highlight für die Skispringerinnen wird das Skifliegen. Im März dürfen erstmals die 15 besten Athletinnen in der Weltcup-Gesamtwertung von der weltgrößten Schanze in Vikersund (NOR) und bekommen erstmals die Chance auf Skif-

lüge über 200 Meter. Meine Tätigkeit als Trainingswissenschaftler beinhaltet insbesondere die Trainingssteuerung im Bereich Athletik. Der Fokus liegt hierbei auf einer optimalen physischen (und mentalen) Verfassung zur Weltmeisterschaft im Februar. Darüber hinaus werde ich die Weltcup-Teams bei verschiedenen Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen mit betreuen.



TW Johannes Petrat

AUSGEZEICHNET

# SPITZENSORTFREUNDLICHE BETRIEBE 2022



Im Rahmen der 46. Sportministerkonferenz (SMK) wurden die INVENSITY GmbH und die Spitzensportförderung der Bundespolizei, u.a. mit der Bundespolizeischule am Standort Bad Endorf, als „Spitzensportfreundliche Betriebe 2022“ ausgezeichnet.

„Der Einklang von Spitzensport und Beruf kann nur da nachhaltig und für alle Seiten zufriedenstellend funktionieren, wo das Leistungssportsystem und die Partnerunternehmen Hand in Hand miteinander arbeiten. Mit der jährlichen Auszeichnung möchten wir das Engagement und den Einsatz der Spitzensportfreundlichen Betriebe besonders hervorheben und wertschätzen.“ betonte Minister Michael Ebling, Vorsitzender der Sportministerkonferenz.

Die Bundespolizei fördert seit mehr als drei Jahrzehnten junge und hochtalentierte Sportler:innen in 19 olympischen Sportarten. Die Spitzensportförderung bei der Bundespolizei verbindet die leistungssportliche Karriere mit einer beruflichen Ausbildung zu Polizeivollzugsbeamten. An der Bundespolizeisportschule Bad Endorf haben in den letzten zehn Jahren insgesamt 178 Athlet:innen aus dem Wintersport das duale System durchlaufen, unter ihnen auch einige prominente bayerische Sportler:innen, die internationale Erfolge bei Großereignissen feiern konnten, wie z.B. Tina Hermann (Skeleton), Daniela Maier (Skicross) oder Markus Eisenbichler (Skisprung).

Herzlichen Glückwunsch an die ausgezeichneten „Spitzensportfreundliche Betriebe 2022“ und ganz besonders an die Bundespolizeisportschule in Bad Endorf.

(Quelle: [www.dosb.de](http://www.dosb.de))



Deutsche  
Sporthilfe

## BIATHLETIN LISA SPARK IST „JUNIORSORTLERIN DES JAHRES 2022“



Bei der Biathlon-Junioren-WM feierte Lisa Spark ihren bislang größten Erfolg. Dort komplettierte sie das Medaillen-Trio aus Gold, Silber und Bronze. In diesem Jahr wurde Lisa nun von der Deutschen Sporthilfe und ihrem Nationaler Förderer Deutsche Telekom als "Juniorsportlerin des Jahres 2022" ausgezeichnet.

Neben Anett Kaufmann (Tischtennis), Franziska Ritter (Speedklettern), Jule Behrens (Triathlon) und Leon Ulbricht (Snowboardcross) war Lisa eine von fünf Sportlern und Sportlerinnen, die zur Wahl zum Juniorsportler des Jahres 2022 standen. In einem öffentlichen Online-Voting setzte sich die 22-jährige Juniorenweltmeisterin vom SC Traunstein unter den fünf herausragenden Talenten durch und erhielt dafür in der Sportstadt Düsseldorf die wertvollste Auszeichnung im deutschen Nachwuchssport.

„Den Preis zu gewinnen ist eine riesige Ehre für mich. Ich hätte mich auch über einen fünften Platz gefreut, denn allein die Nominierung war schon eine riesige Ehre. Ich kann mich nur bei meiner Familie und meinen Freunden bedanken, denn jeder Sportler weiß, welch ein großes Team hinter so einem Erfolg steht“, freute sich Lisa über die Auszeichnung.

Herzlichen Glückwunsch, Lisa und viel Erfolg für die aktuelle Saison!

(Quelle: Newsletter DSH)



## Privatklinik und 5-Sterne Hotel unter einem Dach

Das St. Wolfgang bildet durch sein einzigartiges Konzept, 5-Sterne-Hotel und First-Class-Medizin unter einem Dach, die ideale Symbiose aus Gesundheit, Erholung und Sport. Unser Haus bietet insgesamt 180 Zimmer, große Praxis- und Behandlungsräume, eine modernst ausgestattete Trainingstherapie sowie eine großzügige Wellness- und Badelandschaft. Seit 20 Jahren begeistert dieses einmalige Konzept Menschen aus nah und fern. Neben Spitzensportlern und prominenten Gästen aus Politik und Unterhaltung schätzen auch viele gesundheitsbewusste Damen und Herren unser Haus.

## Medizin der Spitzenklasse und modernste Diagnostik und Therapie

Dafür stehen im St. Wolfgang hochqualifizierte Teams aus international anerkannten Fachärzten und Therapeuten. Das Asklepios Gesundheitskonzept „Gesund werden, Gesund leben“ wird hier auf ganz besondere Weise spürbar. Neben den Schwerpunkten Innere Medizin & Kardiologie, Orthopädie & Sportmedizin, Urologie sowie Ästhetischer Medizin finden Sie in der Privatklinik St. Wolfgang ein 35-köpfiges Team aus Physiotherapeuten, Krankengymnasten sowie Diplom-Sportlehrern.

**Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung sowie der weitreichenden Fachkompetenz des gesamten Teams!**



- ➔ **Innere Medizin & Kardiologie, Orthopädie & Sportmedizin, Urologie sowie plastische & ästhetische Chirurgie**
- ➔ **2.000 m<sup>2</sup> große Therapiefläche**
- ➔ **Anschlussheilbehandlungen**
- ➔ **Operative Eingriffe**
- ➔ **Gesundheitschecks**
- ➔ **Gesundheitsprogramme: Heilfasten, Prävention ...**

Asklepios Klinik Bad Griesbach GmbH & Cie. OHG,  
Ludwigpromenade 6, 94086 Bad Griesbach – Therme  
Germany, Tel. +49(0)8532 980 0, Fax 980 635,  
eMail: BadGriesbach@asklepios.com, Internet: [www.stwolfgang.de](http://www.stwolfgang.de)

# EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN

Zwischen Para-Guiding und OSP-Praktikum. Normalerweise verbringt Paula Brenzel die kalten Monate auf der Ski-Piste. Die vergangenen drei Monate hat sie jedoch ihre Skier gegen ein Praktikum am OSP eingetauscht. Ihre Erfahrungen teilt sie mit uns im Interview.

## **Paula, Du absolvierst gerade ein Praktikum in der Verwaltung des OSP Bayern. Was sind hier Deine hauptsächlichsten Tätigkeiten?**

Hauptsächlich bin ich in der Sachbearbeitung tätig und durfte aber auch die Bereiche Laufbahnberatung und Trainingswissenschaften ein wenig kennenlernen. In den letzten Wochen habe ich primär bei der Organisation der Trainingswissenschaftler-Tagung geholfen, die dieses Jahr Anfang November bei uns am OSP München stattfand. Ein weiteres Projekt meines Praktikums ist außerdem die Erstellung und Durchführung einer Athlet:innen Evaluation, um die Leistungen des OSP in Zukunft besser auf die Bedürfnisse der Athlet:innen anpassen zu können.

## **Was hat Dich dazu motiviert, ein Praktikum am OSP Bayern anzunehmen?**

Im Rahmen meines Bachelorstudium Sportmanagement muss ich ein dreimonatiges Pflichtpraktikum absolvieren und da ich als Sportlerin selbst die Leistungen des OSP in Anspruch nehme, fand ich es spannend mal „hinter die Kulissen“ zu schauen.

"SPANNEND  
„HINTER DIE  
KULISSEN“ ZU  
SCHAUEN."

## **Welche Deiner Aufgaben macht Dir am meisten Spaß und warum?**

Am meisten Spaß gemacht hat mir die Organisation der Trainingswissenschaftler-Tagung, weil ich hier Verantwortung über-

nehmen durfte und viele individuelle Aufgaben rund um die Planung und Organisation hatte.

## **Wie kannst Du zukünftig von den Erfahrungen, die Du während des Praktikums sammeln kannst, profitieren?**

Ich denke, dass ich durch das Praktikum hier nochmal einen besseren Überblick auf den Sport und vor allem die Strukturen im Sport in Deutschland bekommen habe. Außerdem habe ich tolle Menschen kennengelernt und auch wertvolle Kontakte knüpfen können.

## **Du hast selbst einen sportlichen Hintergrund. Als Guide für die sehbehinderte Skirennläuferin Noemi Ristau warst Du in diesem Jahr sogar Teilnehmerin an den Paralympischen Spielen in Peking. Wie bist Du dazu gekommen, als Guide für Noemi tätig zu sein?**

In meiner Kindheit und Schülerzeit war ich selber Skirennläuferin, habe aber meine eigene Karriere mit 15 Jahren beendet. Nach meinem Abi hatte ich gerade mein Studium begonnen als Noemi über den Hessischen Skiverband nach einem neuen



Noemi Ristau und Paula Brenzel

Guide suchte, da ihr vorheriger Guide aus persönlichen Gründen nicht mehr weitermachen konnte. Als ehemalige aktive Skirennläuferin und Studentin passte ich gut in das Anforderungsprofil. Im September 2018 stand ich dann das erste Mal gemeinsam mit Noemi auf Ski und es harmonierte sofort super bei uns, sowohl auf der Piste als auch privat. Noemi testete dann noch andere potenzielle Guides, entschied sich dann aber recht schnell für mich.

### Wie funktioniert euer Zusammenspiel?

Ich fahre vorweg und gebe Noemi akustische Anweisungen, wann sie was machen muss und gebe Infos zur Pistenbeschaffenheit und Lichtverhältnissen. In unseren Helmen haben wir integrierte Headsets, über die wir dauerhaft miteinander kommunizieren können. Zusätzlich mache ich nach jedem zweiten Schwung einen „Schulterblick“. Noemi hat ein Restsehvermögen von 2%, deshalb trage ich immer ein neongelbes Laibchen. Dadurch kann sie mich ab und an aufleuchten sehen.

### Was ist für Dich das Tolle an dieser Tätigkeit?

Das Skifahren ist schon immer meine Leidenschaft, aber gemeinsam mit Noemi habe ich es nochmal ganz anders kennengelernt. Die Beziehung bei „Blind Athlete + Guide“ ist etwas ganz Besonderes und erfordert eine sehr intensive Zusammenarbeit und großes Vertrauen. Bei unserer Sportart

"INTENSIVE ZUSAMMENARBEIT UND GROSSES VERTRAUEN."

gibt es keine Lehrbuchvorgaben, wie etwas zu sein hat, und das macht es so spannend, weil man immer wieder neue Ideen hat und sich das Zusammenspiel stetig verändert.

### Ihr habt als Team schon Vieles erlebt – Erfolge ebenso wie Rückschläge. Welches Erlebnis ist Dir ganz besonders in Erinnerung geblieben?

Im März 2019 haben wir gemeinsam mit Vodafone den 5G Blind Skiing Speed Stunt (gibt's auf youtube) gedreht. Hier ist Noemi alleine durch einen Lauf die Piste runtergefahren und ich saß in einem sogenannten „Controllroom“ unten am Berg, ohne direkten Blick auf die Piste, und musste Noemi nur anhand der Kamerabilder guiden. Das war echt eine krasse Herausforderung aber auch ein absolut einzigartiges Erlebnis, vor allem das emotionale Wiedersehen mit Noemi nach dem Lauf, dass ich nie vergessen werde.

### Welches sind Deiner Meinung nach die größten Herausforderungen, denen sich Sportler:innen mit Handicap stellen müssen?

Die einfachsten Dinge im Alltag, die für nicht-behinderte Menschen selbstverständlich sind, sind für behinderte Menschen aufwendiger und zeitintensiver. Das liegt hauptsächlich daran, dass Deutschland beim Thema Barrierefreiheit deutlich hinterherhinkt. Die größte Herausforderung im Sport zu nennen ist schwer, weil es eher ganz viele kleine Dinge sind. Es fängt schon beim Material an. Eine Rollstuhlfahrerin braucht um Ski zu fahren beispielsweise eine auf sie angepasste Sitzschale und Monobob.“ Das sind dann

eigentlich immer Sonderanfertigungen, die einen entsprechenden zeitlichen und finanziellen Aufwand mit sich bringen.

### Was würdest Du hier als erstes verbessern wollen?

Ich würde mir einfach grundsätzlich wünschen, dass dem paralympischen Sport in der Öffentlichkeit und den Medien mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Auch um den Blick von der Gesellschaft auf den Behindertensport zu wandeln und die Para-Athlet:innen als Leistungssportler:innen anzuerkennen.

### Nochmal zurück zu Deiner beruflichen Zukunft. In welchem Umfeld möchtest Du später tätig sein? Welche Schritte musst Du dahin gehen?

Der Bereich des Eventmanagements interessiert mich am meisten. Deshalb freue ich mich auch sehr, nach meinem Praktikum weiterhin als Werkstudentin am OSP zu sein und das Team bei der Organisation des OSM 2023 unterstützen zu dürfen. Gerne würde ich aber auch im Bereich des Athletenmanagements in einer Sportagentur Erfahrungen sammeln.

Zuerst werde ich jetzt aber kommendes Jahr meinen Bachelor beenden und mit Blick auf Cortina 2026 den Fokus wieder aufs Skifahren legen.



"PARA-ATHLET:INNEN ALS LEISTUNGSSPORTLER:INNEN ANERKENNEN."

Noemi Ristau und Paula Brenzel



## DUALE KARRIERE

# BAYERNS ELITESCHÜLER:INNEN DES SPORTS 2022

Jährlich werden an den vier bayerischen Eliteschulstandorten Berchtesgaden, München, Nürnberg und Oberstdorf die „Eliteschüler:innen des Sports“ ausgewählt und vom Deutschen Sparkassen und Giroverband ausgezeichnet. Diese vier Gekürten gehen anschließend in die bundesweite Wahl ein, nach der der DOSB am Ende eine:n nationale:n „Eliteschüler:in des Jahres“ auszeichnet. Bei der Auswahl werden neben der Vereinbarkeit von sportlichen und schulischen Erfolgen auch besonderes (soziales) Engagement berücksichtigt.

Alle bayerischen Preisträger:innen brillieren auch dieses Mal wieder mit sportlichen Top-Leistungen auf internationaler Ebene. Besonders hervorzuheben ist hierbei der Titel bei der Juniorenweltmeisterschaft, den Simon Mach mit dem Team in der Nordischen Kombination von der Normalschanze gewinnen konnte. Doch auch Iva Moric setzte mit zwei Silbermedaillen bei den Jugend-Weltmeisterschaften im Biathlon ein Ausrufezeichen. Jeweils ein Europameistertitel stehen neben weiteren Top-Platzierungen für Justyna Czapla (Radsport) und Laura Gloning (Fußball) zu Buche.

Ob sich am Ende eine:r unserer bayerischen „Eliteschüler:innen des Sports“ über den nationalen Titel freuen darf, bleibt abzuwarten. Schon jetzt sind alle vier Gewinner:innen und wahre Vorbilder in der Gestaltung der dualen Karriere.

**Herzlichen Glückwunsch an die bayerischen Preisträger:innen und herzlichen Dank an die vielen engagierten Unterstützer:innen in den Eliteschulen und Internaten, ohne die diese duale Karriere nicht möglich wäre.**



### Berchtesgaden

#### Iva Moric

(Biathlon, NK1)

JWM: 2. Platz Einzel

JWM: 2. Platz 3x6km Staffel

JWM: 3. Platz Sprint



### München

#### Laura Gloning

(Fußball, NK1)

U17 Europameister

U17 WM: 4. Platz



### Nürnberg

#### Justyna Czapla

(Radsport, NK1)

Europameisterin Einzelzeitfahren

JEM: 2. Platz Mannschaftsverfolgung und Madison

JWM: 2. Platz Einzelzeitfahren

JWM: 3. Platz Mannschaftsverfolgung



### Oberstdorf

#### Simon Mach

(Nordische Kombination, PK)

Juniorenweltmeister Mixed

Team Normalschanze

JWM: 4. Platz Einzel Normalschanze



KLINIK  
**JOSEPHINUM**

Ihre Klinik im Herzen Münchens

[www.josephinum.de](http://www.josephinum.de)

Tel. 089/236 88 0 | Schönfeldstraße 16 | 80539 München



# UNSERE SPONSOREN & PARTNER



## IMPRESSUM

**Impressum, Herausgeber:** Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München, Tel: 089/30 67-26 81, Fax: 089/157 39 93, [www.ospbayern.de](http://www.ospbayern.de)

**Redaktion:** OSP Bayern, Volker Herrmann (verantwortlich i.S.d.P., Adresse siehe oben), Klaus Sarsky, Iris Zacher, Sebastian Schön, Kristina Reißler, Verkaufspreis € 2,50 (€ 10,- Jahresabonnement), Bezug: OSP Bayern, Erscheinungsweise: vierteljährlich

FP Werbeagentur GmbH & Co. KG, Internet: [www.fp-handelsmarketing.de](http://www.fp-handelsmarketing.de), Projektmanagement: Bernhard Vogler, Konzept & Kreation: Alexander Hoffmann

**Fotorechte:** S.1: dpa, Picture Alliance, S.3: OSP S.4: privat, S.5: dpa, Picture Alliance, S.6/7: OSP, S.9/10: SNBGER, privat, S.11: SNBGER/Johannes Jank, SNBGER, S. 12: OSP, privat, S. 14/15: pexels, privat, S.16: OSP, S.18/19: OSP, S.20: privat, S.21: SNBGER, DSV, privat, S.22: privat, DSV, S. 24: OSP, privat, S.25: OSP, S.26: DOSB, DSV, S.28: DBS, Ralf Kuckuck, S. 29: Luc Percival Photography, privat, S.30: privat, DSV, FCB, SIO.



ospbayern



Olympiastützpunkt Bayern



[www.ospbayern.de](http://www.ospbayern.de)