



Seit Jahren führen wir Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizieller Lieferant

„Meine absolute **GEHEIMWAFFE**
für meine Wettkämpfe ist
das **LIQUID ENERGIE PUR.**“



Elena Lilik – Kanuslalom



Sporternährung mit hoher Kompetenz:
sanct-bernhard-sport.de

Kräuterhaus
Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47
73342 Bad Ditzgenbach

Sanct Bernhard
Sport

EDITORIAL

Liebe Leser:innen,

die zurückliegenden Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris waren ein Meilenstein in der bayerischen Leistungssportgeschichte. Noch nie zuvor, seit der Gründung des Olympiastützpunktes vor mittlerweile 35 Jahren, wurde der Freistaat von so vielen Athlet:innen im Sommersport vertreten.

Dabei sind jede Medaille, jede Teilnahme und jede persönliche Bestleistung das Resultat jahrelanger harter Arbeit. Sie sind das Ergebnis großen Engagements und der Bereitschaft, die eigene Komfortzone zu verlassen, die eigenen Grenzen immer wieder zu überschreiten. An dieser Stelle gilt mein tiefster Dank nicht nur den Sportler:innen selbst, sondern auch ihren Trainer:innen, den unterstützenden Verbänden und den zahlreichen Partnern, die im Hintergrund maßgeblich zur Entwicklung unserer Athlet:innen beitragen. Euer Einsatz ist unverzichtbar.

Die post-olympische Zeit bietet nicht nur Gelegenheit, auf die Erfolge zurückzublicken, sondern auch den richtigen Zeitpunkt, die Weichen für die Zukunft zu stellen. Die Spiele in Paris haben uns erneut gezeigt, dass die internationale Konkurrenz härter wird und die Anforderungen an die Athlet:innen weiter steigen. Langfristiger Erfolg ist nur möglich, wenn wir Training und Strukturen kontinuierlich anpassen. Die zentrale Frage lautet also: Wie können wir auch in den kommenden Jahren bayerische Spitzenleistungen fördern und wettbewerbsfähig bleiben?

Darüber hinaus sehen wir den Spitzensport im Kontext einer sich verändernden Gesellschaft. Themen wie Achtsamkeit, mentale Gesundheit und die Vereinbarkeit von Leistungssport und Beruf gewinnen zunehmend an Bedeutung. Wir am OSP Bayern verstehen es als unsere Aufgabe, nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale und soziale Gesundheit der Sportler:innen zu fördern. In diesem Sinne arbeiten wir aktuell daran, unsere Betreuungskonzepte zu optimieren. Unterteilt in die drei Kategorien Prävention,

Rehabilitation und Leistungsoptimierung stellen wir den Athlet:innen zukünftig in den jeweiligen Fachbereichen noch umfassendere Service- und Unterstützungsleistungen als bislang zur Verfügung.

So haben wir seit Mitte Oktober neben unserer orthopädischen Versorgung auch eine zweimal wöchentlich stattfindende internistisch-kardiologische Sprechstunde eingeführt. Darüber hinaus konnten wir unsere physiotherapeutischen Angebote aufstocken und unser Versorgungsportfolio, unter anderem durch die Anschaffung eines gewichtsentlastenden Laufbandes, weiter ausbauen. Wir bieten nun komplette Rehaprozesse mit enger medizinisch-therapeutischer Begleitung an, um unseren Athlet:innen optimale Bedingungen zu bieten.

Auch die Unterstützung unserer Trainer:innen darf dabei nicht vernachlässigt werden. Sie sind der Dreh- und Angelpunkt der sportlichen Entwicklung und verdienen neben fachlicher Wertschätzung auch bessere finanzielle Rahmenbedingungen. Hier sind wir gefordert, die Strukturen weiterzuentwickeln. Einen wichtigen Beitrag leistet hierbei unsere Trainerfortbildungsreihe „Coaches Corner“, deren vierte und fünfte Ausgabe bereits Wochen vor der Durchführung ausgebucht waren.

Die Vision für die kommenden Jahre ist klar: Bayern soll auch weiterhin ein Zentrum sportlicher Exzellenz bleiben, das nicht nur Medaillen produziert, sondern auch Orientierung für die Gesellschaft bietet. Unsere Athlet:innen sind Vorbilder, die Werte wie Resilienz, Aufrichtigkeit und Toleranz verkörpern und damit weit über den Sport hinaus wirken.

Es ist unsere Aufgabe und zugleich unsere Motivation, ihnen die bestmöglichen Voraussetzungen zu bieten. Ich freue mich darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen und euch zu gehen – für den Sport, für Bayern und für die Zukunft.

Ihr / Euer Volker Herrmann



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bayerisches Staatsministerium für
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



Landeshauptstadt
München

INHALTS- VERZEICHNIS

4

FAVORITENSIEGE UND ÜBERRASCHUNGS-COUPS

Rückblick Olympische Spiele 2024

8

EINE GANZ BESONDERE GESCHICHTE

Interview Oliver Zeidler

12

EINE STARKE BAYERISCHE LEISTUNG

Rückblick Paralympische Spiele 2024

16

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

Interview Josia Topf

20

OSP-SPORTLER:INNEN VOR DER LINSE

Profis in neuem Licht

22

MIT DER FAMILIE ZU MENTALER STÄRKE

Interview Elena Liliik

25

NEED FOR SPEED

Coaches Corner

26

OLYMPIAEMPfang PARIS 2024

Après Olympia

28

PRODUKTANGEBOT DER SPORTERNÄHRUNG

Ernährungsberatung

31

REHA AM OSP

OSP News

32

OSP-KOMPAKTKURS UND KOOPERATION IHK

OSP News

33

BEACHVOLLEYBALL UND B2RUN

OSP News

34

IMPRESSIONEN PARIS

Pinnwand

Titelfoto: iStock: Josia Topf

FAVORITENSIEGE UND ÜBERRASCHUNGS-COUPS

Zum dritten Mal in der Geschichte war Paris Austragungsort der Olympischen Sommerspiele. Nach den Spielen der II. und VIII. Olympiade in den Jahren 1900 und 1924 versammelte sich die internationale Sportelite in diesem Jahr, exakt 100 Jahre später, erneut in der französischen Hauptstadt. Die Farben des Freistaats Bayern waren dabei besonders stark vertreten. Insgesamt 47 Athlet:innen repräsentierten den OSP Bayern. Zusätzlich trainieren drei weitere Athlet:innen, die nicht offiziell dem OSP Bayern zugeordnet sind, regelmäßig in Bayern: Maximilian Marterer, Jakob Meggendorfer und Jessica von Bredow-Werndl. Darüber hinaus haben drei Aktive ihre sportlichen Wurzeln im Freistaat: Philipp Buhl, Lukas Dauser und Tyler Edtmayer.

Aufgrund der Vielzahl an Ergebnissen beschränken wir uns bei der Berichterstattung auf die Medaillengewinner:innen. Der detaillierte Ergebnisbericht aller bayerischen Olympia-Teilnehmer:innen kann der offiziellen Olympia-Analyse des OSP Bayern entnommen werden.



Jessica von Bredow-Werndl, Dressurreiten
(Trainer Jonny Hilberath & Andreas Hausberger)

Mit Stute Dalera ritt Jessica sowohl im Dressur Einzel als auch im Mannschaftswettbewerb zu Olympischem Gold. Als einzige Reiterin konnte sie die 90-Punkte Marke mit 90.093 Punkten im Einzelwettbewerb knapp brechen und lässt somit Teamkollegin Isabell Werth, die mit 89.614 Punkten den zweiten Rang erreichte, hinter sich.

Im Team mit Isabella Werth (Wendy) und Frederic Wandres (Bluetooth) erreichte sie ebenfalls Olympisches Gold und krönte sich damit zur Doppelolympia-Siegerin von Paris.



Oliver Zeidler, Rudern
(Trainer Heino Zeidler)

Nach starken Vorrunden startete Oliver als klarer Goldfavorit im A-Finale der Einer im Rudern. Nach einem souveränen Rennen erreicht er das Ziel der 2000 m Strecke mit über fünf Sekunden Vorsprung auf den Zweitplatzierten nach 6:37,57 Minuten und sichert sich Olympisches Gold.



Elena Lilik, Kanu

(Trainer Thomas Apel)

Nach zwei Weltmeistertiteln und insgesamt zehn WM- und EM-Medaillen fehlte der Augsburgerin nur noch eine Olympiamedaille in ihrer Karriere. Dieses Ziel erreichte die Kanutin in diesem Jahr eindrucksvoll. Bei ihrem Olympiadebüt im Canadier-Einer paddelte sie direkt zu Silber. Sie meisterte die 23 Tore des Kurses in Vaires-sur-Marne in einer Zeit von 103,54 Sekunden. Lediglich die Australierin Jessica Fox, die zuvor bereits Gold im Kajak-Einer gewonnen hatte, konnte diese Zeit unterbieten.

Noah Hegge, Kanu

(Trainer Paul Böckelmann)

Erstmals bei den diesjährigen Olympischen Spielen wurde neben dem Kanu-Slalom die Disziplin Kajak-Cross im Wildwasserkanal ausgetragen. Der Augsburgerin Noah Hegge startete bei seiner ersten Olympiateilnahme in beiden Disziplinen und konnte im Kajak-Cross nach einem turbulenten Rennen überraschend die Bronzemedaille für Bayern sichern. Damit holte er die erste olympische Medaille für Deutschland in dieser neuen Disziplin.



Noah Hegge

Alexandra Burghardt, Leichtathletik

(Trainer Patrick Saile (SUI))

Nach dem Gewinn des EM-Titels mit der DLV-Staffel im Sommer 2022 konnte Alex erneut mit der 4x100-Meter-Frauenstaffel des Deutschen Leichtathletikverbandes überzeugen und überraschend den dritten Platz erreichen. Damit gelang es ihr, als erst siebte Athletin in der Geschichte der Olympischen Spiele, eine Medaille sowohl bei Sommer- als auch Winterspielen zu gewinnen. Bei den Winterspielen 2022 in Peking hatte sie im Zweierbob die Silbermedaille geholt.

Gina Lückenkemper, Leichtathletik

(Trainer Lance Braumann (USA))

Wie auch Alexandra Burghardt startete Gina in der 4x100 m Staffel



Alex Burghardt (1.v.l.) und Gina Lückenkemper (2.v.r.)

der Frauen und gewann überraschend Bronze. Dabei mussten sich die deutschen Sprinterinnen nur den US-Amerikanerinnen und den Britinnen geschlagen geben. Im Einzelrennen über 100m verpasste sie in 0,02s nur denkbar knapp das Finale der besten acht Sprinterinnen.

Handball männlich

(Trainer Alfreð Gíslason (ISL))

Die deutsche Handball-Nationalmannschaft der Männer rund um Christoph Steinert sorgte bei den Olympischen Spielen in Paris für eine herausragende Leistung: Nachdem sich das Team souverän für das Viertelfinale qualifizierte (bei Olympischen Spielen gibt



Christoph Steinert (2.v.r.)

es keine Zwischenrunde), gelang es den Deutschen in einem wahren Handballkrimi nach Verlängerung Frankreich mit 35:34 zu besiegen. Auch im Halbfinale wurde es gegen die starken Spanier knapp: Hier siegte das Team von Bundestrainer Gíslason bei einem erneut packenden Spiel letztendlich knapp 25:24. Im Finale gegen den Favoriten aus Dänemark war dann ein wenig die Luft raus. Unsere Nachbarn setzten sich hier verdient mit 39:26 gegen das deutsche Team durch.

Fußball weiblich

(Trainer Horst Hrubesch)

Die deutsche Frauenfußball-Nationalmannschaft hat bei den Olympischen Spiele Paris 2024 die Bronzemedaille gewonnen. Trotz des Schocks beim letzten Spiel vor Olympia, bei



DFB-Damen

dem sich Leistungsträgerin Lena Oberdorf (OSP Bayern) unglücklicherweise einen Kreuzbandriss zuzog, konnte sich die Mannschaft gut neu organisieren und zog nach nur einer Niederlage in der Gruppenphase und einem Sieg gegen Kanada im Viertelfinale ins Halbfinale ein. Hier mussten sich die Deutschen Damen dem Team USA geschlagen geben und verpassten somit den Einzug ins Finale. Im Spiel um Platz drei gegen den amtierenden Weltmeister Spanien schoss OSP Bayern Athletin Giulia Gwinn das DFB-Team mit einem verwandelten Foulelfmeter zum 1:0-Sieg und somit zu Olympischem Bronze.

Die OSP Bayern Athletinnen, welche alle beim FC Bayern München unter Vertrag stehen, können als maßgebliche Erfolgsträgerinnen des Turniers bezeichnet werden. Klara Bühl und Giulia Gwinn standen bei jedem Spiel in der Startelf, während Lea Schüller bei vier von sechs Spielen zu Beginn auf den Platz auflief. Sydney Lohmann war ebenfalls bei fast allen Spielen beteiligt. Lea Schüller konnte während der Olympischen Spiele insgesamt drei Tore erzielen, Giulia Gwinn zwei und auch Klara Bühl wurde zur Torschützin.

MEDAILLENGEWINNER:INNEN OSP BAYERN



Gold (3 Athlet:innen)

Jessica von Bredow-Werndl ²	FN	Dressreiten, Einzel
Jessica von Bredow-Werndl ²	FN	Dressreiten, Mannschaft
Oliver Zeidler	DRV	Rudern, Einer



Silber (2 Athlet:innen)

Lilik Elena	DKV	Kanuslalom
Steinert Christoph ¹	DHB	Handball



Bronze (7 Athlet:innen)

Klara Bühl ¹	DFB	Fußball
Alexandra Burghardt ¹	DLV	Leichtathletik, 4x100 m Staffel
Giulia Gwinn ¹	DFB	Fußball
Noah Hegge	DKV	Kajak-Cross
Sydney Lohmann ¹	DFB	Fußball
Gina Lückenkemper ¹	DLV	Leichtathletik, 4x100 m Staffel
Lea Schüller ¹	DFB	Fußball

Weitere Platzierungen

Bonga Isaac ¹	4.	Basketball
Giffey Niels ¹	4.	Basketball
Lilik Elena	4.	Kajak-Cross
Obst Andreas ¹	4.	Basketball
Tasiadis Sideris	4.	Kanuslalom
Janßen Anna ¹	4.	Luftgewehr, Mixed
Weiler-Babb Nick ¹	4.	Basketball
Brandl Lorena	5.	Taekwondo
Reitz Christian	5.	Luftpistole 10 m
Ballhaus Mascha ¹	5.	Judo, Mannschaft Mixed
Cavelius Timo ¹	5.	Judo, Mannschaft Mixed
Trippel Eduard ¹	5.	Judo, Mannschaft Mixed
Bauer Katharina ¹	6.	Bogenschießen, Mannschaft
Reitz Christian ¹	6.	Luftpistole, Mixed
Schwarz Charline ¹	6.	Bogenschießen, Mannschaft
Ballhaus Mascha	7.	Judo, Einzel
Dauser Lukas ²	7.	Turnen, Barren
Varjasi Peter ¹	7.	Schwimmen, 4x100 m Freistil
Beck, Leonie	9.	Freiwasserschwimmen, 10 km
Hegge Noah	9.	Kanuslalom
Dörffel, Lucia	10.	Sportklettern, Lead
Hummel Merlin	10.	Leichtathletik, Hammerwurf
Lückenkemper Gina	10.	Leichtathletik, 100 m Sprint
Funk Ricarda	11.	Kanuslalom
Janßen Anna	11.	Luftgewehr, 50 m
Mayer Mona ¹	11.	Leichtathletik, 4x400 m
Meggendorfer Jakob ^{1,2}	11.	Segeln, 49er
Ringer Richard	12.	Marathon
Buhl Philipp ²	13.	Segeln, Einhandjolle
Megos Alexander	13.	Speedklettern
Wolf Yannick ¹	13.	Leichtathletik, 4x100 m

Ulbrich Maximilian	14.	Luftgewehr, 10 m
Megos Alexander	15.	Sportklettern, Bouldern
Niedermaier Antonia	15.	Radsport, Zeitfahren
Dörffel Lucia	16.	Sportklettern, Bouldern
Edtmayer Tyler ²	17.	Skateboard, Park
Elter Tim	17.	Surfen
Kemp Camilla	17.	Surfen
Ulbrich Maximilian	17.	Kleinkaliber, 50 m
Janßen Anna	19.	Luftgewehr
Reitz Christian	23.	Schnellfeuerpistole, 25 m
Müller Lisa	25.	Luftgewehr
Schmid Matthias	26.	Golf
Bauer Katharina	27.	Bogenschießen
Mayer Domenika	29.	Marathon
Niedermeier Antonia	32.	Radsport, Straße
Schwarz Charline	45.	Bogenschießen
Dauser Lukas ²	52.	Turnen, Boden
Krawietz Kevin ¹	Viertelfinale	Tennis, Doppel
Zverev Alexander	Viertelfinale	Tennis, Einzel
Cavelius Timo	Vorrunde	Judo, Einzel
Hengst Stefan	Vorlauf	Kajak-Cross
Ulbrich Maximilian	Qualifikation	Luftgewehr, 10 m Mixed
Potye Tobias	Qualifikation	Leichtathletik, Hochsprung
Marterer Maximilian ²	Qualifikation	Tennis, Einzel
Trippel Eduard	Vorrunde	Judo, Einzel

- 1 jeweils im Team mit weiteren Sportler:innen, die nicht dem OSP Bayern zugeordnet werden
- 2 Trainingsort in Bayern, ohne Zuordnung zum OSP Bayern
- 3 anteilige Zuordnung zum OSP Bayern

Cellagon®



Offizieller
Ernährungspartner
Olympiastützpunkt
Bayern

gluten-
und
laktose-
frei



Entfache Dein Feuer!

Wer im Sport hohe Ziele verfolgt, muss bereit sein, an seine physischen und psychischen Grenzen zu gehen. Um diese nachhaltig verschieben zu können, bedarf es Disziplin und Ausdauer im Training. Cellagon T.GO ist Dein zuverlässiger Trainingspartner, der Dir natürliche Energie¹ liefert und Deinen Organismus bei der wichtigen Regeneration^{1,2} unterstützt.

Mehr Infos unter www.cellagon.de

¹ Vitamin B6 trägt zur Verminderung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

² Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

EINE GANZ BESONDERE GESCHICHTE

Oliver Zeidler schreibt eine einzigartige Geschichte. Eine, wie sie wohl nur der Sport schreiben kann. Und eine, wie sie wohl auch nur selten passiert. Weil sich seine Trainingsgruppe auflöst, beendet Oliver Zeidler Ende 2016 seine erfolgreiche Karriere als Schwimmer. Er folgt seiner Familie in den Rudersport und tritt dort ein großes Erbe an. Sein Opa: Olympiasieger. Seine Tante: Olympiasiegerin. Sein Onkel: Weltmeister.

Von seinem Vater Heino Zeidler lernt Olli, wie man rudert. Die beiden starten ihr eigenes, ganz besonderes Vater-Sohn-Projekt



und stellen die Ruderwelt auf den Kopf.

Olli, Du bist dreifacher Europa- sowie dreifacher Weltmeister. Gekrönt hast Du Deine bisherige Karriere jetzt mit dem Olympiasieg in Paris und der damit verbundenen olympischen Goldmedaille. Welche Gefühle hat der Triumph in Dir ausgelöst und welchen Stellenwert hat die Medaille für Dich?

Der Olympiasieg in Paris war für mich das Highlight meiner Karriere. Diese Goldmedaille zu gewinnen, war ein absoluter Traum, der wahr wurde. Dieser Sieg hat mich mit unglaublich viel Stolz erfüllt und die Medaille bedeutet mir unheimlich viel. Es fühlt sich an wie die Krönung meiner bisherigen sportlichen Reise, die mich durch Höhen und Tiefen geführt hat.

Hat sich Dein Leben gut einen Monat nach Deinem Erfolg verändert oder kommt die Frage noch zu früh?



"ES FÜHLT SICH AN WIE DIE KRÖNUNG MEINER BISHERIGEN SPORTLICHEN REISE."

Mein Leben hat sich schon spürbar verändert. Ich werde öfter erkannt und die Aufmerksamkeit ist enorm gestiegen. Allerdings ist erst ein Monat seit dem Erfolg vergangen. Vielleicht noch andere Veränderungen, die sich mit der Zeit einstellen werden.

Du hast das Finale im Nachhinein als ein „perfektes Rennen“ beschrieben. Wie oft im Leben hat man in Wettkampfsituationen vermutlich diese Bedingungen? Was gehört für Dich persönlich alles zu dieser Perfektion dazu?

Ein perfektes Rennen zu haben, ist eine Seltenheit. Es ist nicht nur eine Frage der körperlichen Verfassung, sondern auch der mentalen Stärke und der optimalen äußeren Bedingungen. Für mich bedeutet Perfektion, dass alles zusammenpasst: Wind, Wellen, das Boot und natürlich die eigene Leistung. In Paris war das alles perfekt aufeinander abgestimmt.

Bekommt die Goldmedaille einen besonderen Ehrenplatz im Zuhause Zeidler oder wird sie vielleicht sogar neben der Goldmedaille Deines Opas präsentiert?

Die Goldmedaille bekommt definitiv einen Ehrenplatz. Mein Opa hat immer eine große Rolle in meiner Karriere gespielt. Es wäre eine Ehre, meine Medaille neben seiner Medaille zu präsentieren. Sie symbolisiert nicht nur meinen Erfolg, sondern auch den Erfolg unserer ganzen Familie im Rudersport.

Nachdem Du jetzt den Erfolg von Tokyo (Olympische Spiele) und München (European Championchips) nachholen konntest, könnte man retrospektiv vielleicht sogar sagen, dass es diese Enttäuschungen für den Erfolg in Paris gebraucht hat?

Es ist gut möglich, dass die Enttäuschungen von Tokyo und München mich stärker gemacht haben. Sie haben mir gezeigt, dass man auch nach Rückschlägen weitermachen muss. Ohne diese Momente hätte ich vielleicht nicht die gleiche Entschlossenheit gehabt, in Paris das Beste aus mir herauszuholen.

"ES IST GUT MÖGLICH, DASS DIE ENTTÄUSCHUNGEN VON TOKYO UND MÜNCHEN MICH STÄRKER GEMACHT HABEN."



Dein Vater hat beim Anbauen des Auslegers am Boot ausversehen ein Loch in das Boot gemacht.

Wie dramatisch ist ein derartiger Schaden und wie sehr hat der Vorfall Deine Konzentration beeinflusst?

Das Loch ist einige Wochen vor den Spielen, vor der Abfahrt ins Trainingslager passiert, also nicht vor den Rennen, wie es die Medien dargestellt haben. Die Konzentration wurde dadurch also überhaupt nicht beeinflusst.

Wie sieht Deine Vorbereitung an einem Wettkampftag aus? Kannst Du uns da Einblicke geben?

An einem Wettkampftag ist es mir wichtig, eine feste Routine zu haben. Ich stehe früh auf, mache ein leichtes Frühstück und gehe dann durch mentale Visualisierungsübungen, um mich auf das Rennen vorzubereiten. Physische Aufwärmübungen und Dehnungen gehören natürlich auch dazu. Alles folgt einem klaren Plan, um meinen Geist und Körper in den Wettkampfmodus zu versetzen.

Es gab viel Kritik über die Wasserqualität der Seine bei den Freiwasserwettkämpfe. Das Stade Nautique de Vaires-sur-Marne (olympische Rennstrecke für Ruderer und Kanuten) bildet einen Zulauf für den Fluss. In welchem Maß spielt(e) die Wasserqualität auch bei den Ruderwettkämpfen eine Rolle?

Die Wasserqualität spielt auch im Rudern eine Rolle, wenn auch nicht so stark wie bei Freiwasserwettkämpfen. Man möchte natürlich in sauberem Wasser rudern. Das Stade Nautique de Vaires-sur-Marne bietet dafür gute Bedingungen. Trotzdem ist es ein Thema, da auch ich mir natürlich beim wichtigsten Wettkampf meiner Karriere nichts einfangen möchte.

Als Ruderer verbringst Du sehr viel Zeit in Deinem Boot. Hast Du dadurch eine besondere „Beziehung“ dazu? Hat sie sich vielleicht durch die Olympischen Spiele verändert? Kannst du schon absehen, wann du in einem neuen Boot sitzen wirst?

Ja, ich denke, ich habe definitiv eine besondere Beziehung zu meinem Boot entwickelt. Besonders, weil es mich zu so großen Erfolgen gebracht hat. Bei den Olympischen Spielen wird jedes Detail des Materials extrem wichtig. Ich kann noch nicht sagen, wann ich in einem neuen Boot sitzen werde, aber das jetzige hat mir definitiv und trotz Loch viel bedeutet.

"BEI DEN OLYMPISCHEN SPIELEN WIRD JEDES DETAIL DES MATERIALS EXTREM WICHTIG."



Du hast Dir in und um München eine eigene Struktur für Dein gesamtes Training aufgebaut. Gibt es aus Deiner Sicht Verbesserungspotenzial? Wenn ja, welche Unterstützung würdest Du Dir in den kommenden Jahren wünschen?

In München habe ich eine sehr gute Struktur, aber es gibt immer Raum für Verbesserungen. Mehr Unterstützung für die beteiligten Akteure, wie Trainer und Therapeuten, die meinen Erfolg teilweise auf freiwilliger Basis und ohne finanzielle Kompensation ermöglicht haben, sowie eine bessere Infrastruktur könnten in den kommenden Jahren helfen, noch mehr zu erreichen.

Für dein Masterstudium wirst Du die nächsten Jahre nach Lausanne gehen. Dort wirst Du auch weiter trainieren. Das Trainerverhältnis zu Deinem Vater wird sich aufgrund

der Entfernung vermutlich stark ändern? Wird er Dich weiterhin trainieren können?

Lausanne wird eine spannende neue Phase in meinem Leben sein. Mein Vater wird mich sicher weiterhin trainieren können, auch wenn sich das Trainerverhältnis wegen der Entfernung etwas ändern wird. Ich bin aber überzeugt, dass wir auch mit dieser neuen Situation zurechtkommen. Es ist bereits besprochen, dass wir uns regelmäßig am Wochenende in München oder Lausanne zusammen-

kommen, bestenfalls auf wöchentlicher Basis.

Du hast bereits verlauten lassen, bis zu den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles weiter zu rudern. Inwiefern hat sich Deine Motivation bzw. Dein Mindset für die Zukunft durch die Goldmedaille verändert?

Die Goldmedaille hat meine Motivation für die Zukunft nicht gedämpft, sondern eher verstärkt. Ich weiß, was ich erreichen kann. Das treibt mich an, weiterzumachen und meine Leistung in den kommenden Jahren bis zu den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles weiter zu verbessern.

"ICH MÖCHTE DER ERFOLGREICHSTE DEUTSCHE EINER-RUDERER DER GESCHICHTE WERDEN."

Ich möchte der erfolgreichste deutsche Einer-Ruderer der Geschichte werden.

Du bist bekannt dafür, dass Du Dich quälen kannst und es magst, an Deine körperlichen Grenzen zu gehen. Hast Du an die (Ruder-)Jugend eine Empfehlung, wie man diese Fähigkeit lernen oder sich antrainieren kann?

An die Jugend kann ich nur sagen: Tastet Euch langsam an Eure körperlichen Grenzen heran. Es ist eine Frage des Willens und der Bereitschaft, sich immer wieder herauszufordern. Das Wichtigste ist, den Spaß am Sport nie zu verlieren und trotzdem immer nach dem Maximum zu streben.

Spielen wir mal mit unserer Vorstellung – danach darfst Du wieder in allen und vollen Zügen (Ruderwortspiel) Deinen wohlverdienten Urlaub genießen: München bewirbt sich für die Olympischen Spiel 2036 oder 2040 und bekommt den Zuschlag: Was wird dann Deine Rolle sein? Wie können wir Dich auf dem Weg zur fünften Goldmedaille begleiten? *zwinker*

Wenn München die Olympischen Spiele 2036 oder 2040 bekommen sollte, wäre das natürlich ein Traum. Was meine Rolle angeht, werde ich wohl eher die nächste Generation unterstützen anstatt selbst am Start zu sein. Ich bin sicher, dass ich auf die eine oder andere Weise Teil davon sein werde. Bis dahin konzentriere ich mich erstmal auf die anstehenden Jahre und genieße zwischendurch hoffentlich meine wohlverdienten Urlaube!
zwinker

Quelle Einleitung: www.ollizeidler.com

EINE STARKE BAYERISCHE LEISTUNG

143 Sportler:innen umfasste das Aufgebot, das der Deutsche Behindertensportverband (DBS) für die Sommerspiele in Paris nominiert hatte, darunter zwölf Athlet:innen des OSP Bayern.

Bei den Paralympics wurden Medaillen in den gleichen 22 Sportarten vergeben wie vor drei Jahren in Tokio. Im Blindenfußball, Goalball, Gewichtheben und Taekwondo war Deutschland nicht vertreten.

Team Bayern

12 Teilnehmer:innen	8x Individual / 4x Mannschaft 7x männlich / 5x weiblich	
Altersstruktur	< 21 Jahre	
	21-23 Jahre	3
	24-26 Jahre	1
	27-29 Jahre	2
	30-32 Jahre	
	> 32 Jahre	3

Das Team Bayern gab sein Bestes in den Sportarten Schwimmen, Schießen, Radsport, Triathlon, Leichtathletik, Rollstuhlbasketball und Rollstuhlrugby.



MEDAILLENGEWINNER:INNEN OSP BAYERN

Gold		
Engel Taliso	Para Schwimmen	100 m Brust
Topf Josia	Para Schwimmen	150 m Lagen
Silber		
Teuber Michael	Para Radsport	Zeitfahren
Topf Josia	Para Schwimmen	50 m Rücken
Bronze		
Gloßner Lukas ¹	Rollstuhlbasketball	
Renner Anja	Para Triathlon	
Schindler Matthias	Para Radsport	Zeitfahren
Topf Josia	Para Schwimmen	50 m Freistil

Medaillengewinner:innen (Details)

Josia Topf, Para Schwimmen (Trainer: Chris Thiel)

- 150 Meter Lagen: Gold
Nach starken 50 Meter Rücken führte Josia das Feld an. Auf den zweiten 50 Metern überholten ihn die beiden Australier Ahmed Kelly und Grand Patterson. Nach einem unglaublichen Endspurt auf den letzten 50 Metern gelang es Josia, die beiden wieder hinter sich zu lassen. Mit persönlicher Bestleistung schwamm der Erlanger in 3:00,16 Minuten schließlich zu Gold bei seinen zweiten Paralympischen Spielen.
- 50 Meter Rücken: Silber
Nachdem er am Sonntag über 150 Meter Lagen Gold holte, folgte am Montag Silber auf den 50 Meter Rücken. Josia schlug nach 47,06 Sekunden an und musste sich nur dem Ukrainer Denys Ostapchenko geschlagen geben.



- 50 Meter Freistil: Bronze

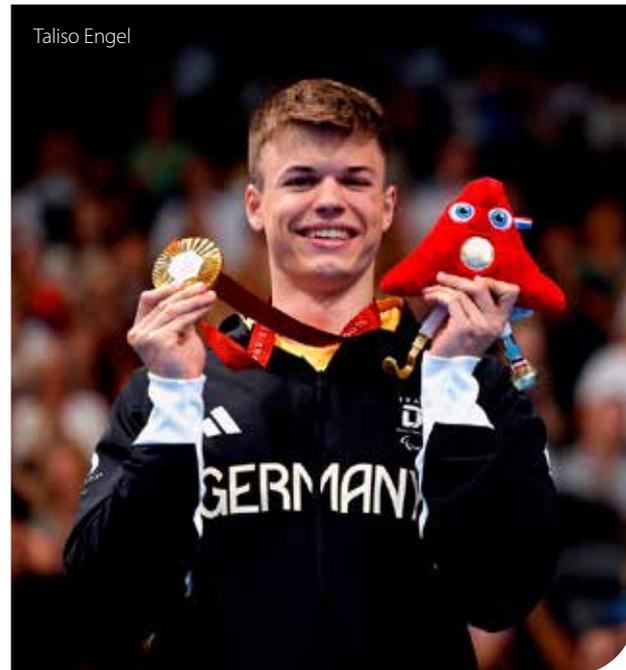
Drittes Rennen – dritte Medaille für Josia. Über die 50 Meter Freistil konnte der Erlanger seinen Medaillensatz mit Bronze komplettieren.

Mehr als gerechtfertigt zieht Josia eine insgesamt positive Bilanz seiner Paralympischen Spiele. „Ich bin zufrieden und glücklich“, betont der Medaillensammler.

Taliso Engel, Para Schwimmen (Trainer: Jochen Stetina)

Der Titelverteidiger schlug im Finale der 100 Meter Brust nach 1:01,84 Minuten und damit fast drei Sekunden vor dem Zweiten Nurdaulet Zhumagali (Kasachstan) an. Taliso sicherte sich somit Gold. Zusätzlich verbesserte er bereits im Vorlauf seine eigene Weltrekordzeit um fast vier Zehntel.

In seiner Paradedisziplin 100 Meter Brust gewann der Nürnberger nach seinem ersten WM-Titel 2019 in London bereits



weitere zwei Gold-Medaillen bei Weltmeisterschaften (2022 und 2023) und zwei Europameistertitel (2021 und 2024).

Auf den 50 Meter Brust wurde er Zehnter – er habe einmal zu viel geatmet, so der 22-Jährige.

Michael Teuber, Para Radsport Zeitfahren (Trainer: ohne Heimtrainer)

Nachdem Michael erst im Frühjahr im Trainingslager einen schweren Trainingsunfall erlitten hatte, ist die Silbermedaille besonders hoch einzuschätzen. Nach mehreren Knochenbrüchen bewertet er seine Leistung selbst als überwältigend. Überglücklich hat er seine Medaillensammlung nun um die achte Medaille, darunter fünf Goldene erweitert.

Michael: „Bei meinen 7. Spielen, mit 56 Jahren die 8. Medaille zu holen, und das nach einem schweren Unfall sechs Monate zuvor, das war etwas ganz Besonderes und ziemlich überwältigend...“

Anja Renner/Maria Paulig, Para Triathlon

(Trainer:innen: Tobias Haumann, Ute Schäfer) Bereits vor dem Wettkampf malte sich das Duo Medaillen Chancen aus. Gold und Silber hielten sie aufgrund starker Konkurrenz für unwahrscheinlich. Als Siebte nach dem Schwimmen machten die beiden auf dem Rad zunächst eine Platzierung gut, bevor sie auf den abschließenden fünf Kilometern ihre Laufstärke zeigten. Letztendlich erreichten Anja und Maria mit exakt einer Minute Vorsprung auf die Viertplatzierten stolz ihr gesetztes Ziel – Bronze.



Matthias Schindler, Para Radsport Zeitfahren (Trainer: Hendrik Werner)

Der Bronzemedallengewinner von Tokio und amtierende Einzelzeitfahr-Weltmeister erreichte in Paris erneut den dritten Rang. Matthias beendete den 28,3 Kilometer langen Kurs nach 39:21,35 Minuten, hinter dem französischen Paralympics-Sieger Thomas Peyroton Dartet (38:28,80 Minuten) und dem Spanier Eduardo Santas Asensio (+43,91).

Lukas Gloßner, Rollstuhlbasketball (Trainer: Gabriel Robl, Benjamin Ryklin)

Nachdem Großbritannien für Deutschlands Rollstuhl-Basketballer im Halbfinale eine Nummer zu groß war, konnte sich das Team von Michael Engel im Spiel um Platz drei gegen die favorisierten Kanadier durchsetzen. Nach einer speziell im dritten und vierten Spielabschnitt spektakulären Partie entschied Deutschland das Spiel mit 75:62 für sich.



Matthias Schindler



Lukas Gloßner

Weitere Platzierungen

Luz Valentin ¹	4.	Para Rudern, Mixed Vierer
Mayer Svenja ¹	6.	Rollstuhlbasketball
Sellak Lilly ¹	6.	Rollstuhlbasketball
Walser Andreas	6.	Para Leichtathletik, Weitsprung
Brückner Moritz ¹	8.	Rollstuhlrugby
Engel Taliso	10.	Para Schwimmen, 50 m Brust
Meyer Tobias ¹	13.	Para Sportschießen, Mixed 50 m
Meyer Tobias	15.	Para Sportschießen, Herren 10 m

¹ jeweils im Team mit weiteren Sportler:innen, die nicht dem OSP Bayern zugeordnet werden

**"DAS, WAS DICH
UNTERSCHIEDET,
FINDEN WIR.
DAS BESONDERE"**

**WEB | BRAND | DESIGN
DEVELOPMENT**



WWW.FP-COMMUNICATIONS.COM



SPORTHOPAEDICUM

LEBEN IST BEWEGEN

Partner des
Leistungssports

- > KNIE
- > WIRBELSÄULE
- > SCHULTER
- > HÜFTE
- > ELLENBOGEN
- > HAND
- > FUSS
- > SPRUNGGELENK

8

Spezialbereiche

17

Fachärzte



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft
MVZ sporthopaedicum straubing, regensburg
Standort Straubing | Bahnhofplatz 27 | 94315 Straubing
Tel. 09421 - 99 57 0 | www.sporthopaedicum.de

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizielles medizinisches Zentrum
des Olympiastützpunktes Bayern



2024 - 2028

OFFIZIELLES
KNEEZENTRUM
DEUTSCHE KnieGESELLSCHAFT

OSTEOTOMIE / KINDLICHE KNECHIRURGIE
ENDOPTHETIK / SPORTORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE

GEHT NICHT, GIBT´S NICHT!

Bei den Paralympics 2021 in Tokyo verpasste Schwimmer **Josia Topf** noch eine Medaille. In Paris gewann der Erlanger dank seiner Top-Form in diesem Jahr Gold über 150 Meter Lagen in der Klasse SM3. Auf der 50-Meter-Rücken-Distanz in der Klasse S3 schwamm Josia zu Silber. Platz drei und damit Bronze über 50 Meter Freistil in ebendieser Klasse komplettierte den Medaillensatz.

Eine unglaubliche Leistung, hinter der neben Josia ein tolles Team an Unterstützer:innen steht. Neben den Trainer:innen der SSG81 Erlangen (Chris Thiel, Fabian Schwarz, Roland Hoffmann und Anna Pfetschner) trugen auch Vanessa Göldner als



Physiotherapeutin der Nationalmannschaft Paraschwimmen und Krafttrainerin, sowie Maik Zeh, Starter bei internationalen Wettkämpfen und Stützpunktrainer Brandenburg / Potsdam einen wichtigen Teil zu diesem Erfolg bei.

Im Interview berichtet Josia über seine Erfahrungen bei den Paralympics, seine mentale Stärke und wie er die Herausforderungen seiner Dualen Karriere meistert.

Nach Deiner ersten Teilnahme an den Paralympischen Spielen in Tokio hast Du Dir jetzt in Paris einen kompletten Medaillensatz gesichert. Was bedeuten für Dich diese Medaillen persönlich?

Diese Medaillen bedeuten mir persönlich sehr viel. Wir hatten schon gehofft, dass ich eine Medaille mit nach Hause nehmen kann. Vielleicht auch zwei. Dass es dann gleich drei geworden sind, damit haben wir absolut nicht gerechnet. Es ist unglaublich schön, dass meine ganzen Bemühungen nach so langer Zeit jetzt belohnt worden sind. Vor allem auch deswegen, weil ich im letzten Jahr bei den Weltmeisterschaften nicht dabei sein konnte, bedeutet mir vor allem die olympische Goldmedaille enorm viel.

Besonders beeindruckend war für uns als Zuschauer Dein Rennen über die 150 Meter Lagen. Wie hast Du es geschafft auf der letzten Bahn so einen Endspurt hinzulegen? War Dir bewusst wo die anderen zu diesem Zeitpunkt sind?

Ehrlicherweise weiß ich selbst nicht so genau, wie ich es schaffen konnte, so einen Endspurt hinzulegen. Meine Trainer haben mich im Vorfeld darauf eingeschworen, dass ich dieses Mal der Jäger sein werde und nicht der Gejagte. Meine Aufgabe war es, immer zu 100 Prozent aufs Gas zu drücken. Und das habe ich gemacht. Im Rennen habe ich zuerst den Australier überholt. Ab da war mir klar, dass ich auf einem



guten Weg bin und eine Medaille möglich ist. Dann habe ich Ahmed Kelly aus den Augenwinkeln gesehen und habe mir gedacht: „Dich kriege ich auch noch. In dem Augenblick war mir auch ganz egal, was mein Körper macht. Da hieß es für mich einfach nur noch Alles oder Nichts“.

DA HABE ICH MIR GEDACHT: "DICH KRIEGE ICH AUCH NOCH."

Was waren in Deiner Vorbereitung für Dich die wichtigsten Erfolgsfaktoren?

Die allerwichtigsten Erfolgsfaktoren waren meine Eltern. Meine Mama fährt täglich zur Schwimmhalle, um mir beim Umziehen zu helfen. Sie hat schon immer sehr viel Zeit investiert, damit ich meinen Sport auf diesem hohen Niveau überhaupt ausüben kann. Auch im Alltag unterstützt mich meine Mama als Begleitperson und hält mir so gut es geht den Rücken frei. Mein Papa hat nach der Arbeit immer noch mein Trockentraining und Krafttraining begleitet und mich dabei korrigiert. Ich bin ihm wirklich super dankbar, dass er seinen ganzen Sommerurlaub eingebracht hat, um mit mir ins Trainingslager zu fliegen. Dazu kommt natürlich noch mein Trainer:innen-Team, das eine extrem große Rolle spielt und mit dem ich gemeinsam in der letzten Zeit extrem große Fortschritte machen konnte.

Deine Form des Zielanschlages (mit dem Kopf) birgt ja ein gewisses gesundheitliches Risiko. Wie gehst Du mental damit um und schaffst es trotzdem Deine volle Leistungsfähigkeit ausschöpfen zu können?

Mental ist das natürlich immer sehr schwierig für mich. Ich sehe die roten Fähnchen und Kugeln, die die letzten fünf Meter der Bahn anzeigen. Das ist einerseits gut für mich um zu wissen, wann ich das Ziel erreichen werde. So muss ich mir nicht das ganze Rennen über Gedanken machen. Andererseits ist genau das dann auch unangenehm für mich, wenn ich weiß, dass es nur noch fünf Meter bis zum Zielanschlag sind, der für mich ja durchaus schmerzhaft ist. Dem entsprechend wäre ein Schutz in der Badekappe auch

eine mentale Unterstützung. Dieser ist zum jetzigen Zeitpunkt allerdings leider noch nicht zugelassen.

Gab es in Paris abseits des Schwimmbeckens weitere besondere Herausforderungen für Dich?

Ja und Nein. Aufgrund meiner körperlichen Einschränkungen sind Reisen für mich immer schwierig und sehr belastend. Auch die 40-minütige Busfahrt zur La-Defense-Arena war immer ziemlich hart. Ich glaube aber, dass ich das ganz gut gemeistert habe. Wir haben mittlerweile herausgefunden, wie ich meinen Körper besser unterstützen kann, damit das Sitzen für mich angenehmer

"ICH BIN DANKBAR, DASS ICH BEI DEN PARALYMPICS DABEI SEIN DURFTE UND MIT SOLCHEN ERFOLGEN ZURÜCKKOMMEN KONNTE."

wird. Ansonsten gab es keine nennenswerten Herausforderungen für mich. Die Paralympics waren einfach richtig super. Ich bin dankbar, dass ich mit dabei sein durfte und mit solchen Erfolgen zurückkommen konnte.

Was hat Dir besonders gut gefallen?

Eines der vielen Highlights rauszupicken, fällt mir echt schwer. Wenn ich mich jetzt wirklich auf etwas festlegen muss, dann ist es die Atmosphäre in der Schwimmhalle während der Wettkämpfe. Wir wurden von den französischen Gastgebern mit einer Lautstärke, einer Freude und Enthusiasmus begrüßt und gefeiert, das war einfach sensationell. Aber auch vermeintliche Kleinigkeiten bleiben mir im Gedächtnis. Im Gegensatz zu den Spielen in Tokyo konnten wir uns dieses Mal überall frei bewegen und konnten auch das Olympische Dorf verlassen. Einfach mal im Café zu sitzen und einen Muffin zu essen, war schon toll.

Wie wird es für Dich jetzt weitergehen? Erstmal ausruhen? Oder gibt es schon neue Ziele?

Klar gibt es neue Ziele. Wir haben den Namen unserer Whatsapp-Gruppe von „Paris 2024“ schon auf „L.A. 2028“ umbenannt. Das heißt, das nächste große Ziel sind die Paralympics 2028 in Los Angeles. Auf dem Weg dahin möchte ich die WM in Singapur im kommenden Jahr erfolgreich bestreiten. Natürlich möchte ich mich auch schwimmerisch weiter verbessern und Fehler, die ich jetzt noch gemacht habe, korrigieren. Ich möchte hierfür verschiedene Dinge ausprobieren und dann im nächsten Jahr Bestzeit schwimmen.

"ICH MÖCHTE IM NÄCHSTEN JAHR BESTZEIT SCHWIMMEN."





Du studierst ja parallel zum Spitzensport Jura an der FAU in Erlangen. Wie gelingt Dir diese Duale Karriere?

In beiden Bereichen gibt es immer wieder Höhen und Tiefen. Damit meine ich eigentlich Höhepunkte. Momentan kollidieren die Höhepunkte in Sport und Studium nicht miteinander. Das kommt mir sehr zu Gute. So kann ich mich immer darauf konzentrieren, was gerade am Wichtigsten ist. Jura ist hier für mich auch das perfekte Studienfach, weil ich kaum Anwesenheitspflichten habe. Natürlich muss ich sehr eigenverantwortlich arbeiten, gerade mit Blick auf die Prüfungen. Das kommt mir persönlich aber sehr entgegen. Auch die Disziplin, die ich mir durch den Spitzensport angeeignet habe, hat mir in den letzten Jahren geholfen, Sport und Studium zu verbinden.

Welche Deiner Erfahrungen aus dem Spitzensport helfen Dir jetzt, die Herausforderungen bei der Kombination aus Spitzensport und Studium zu meistern? Welche Deiner Kompetenzen kannst Du später auch beruflich einsetzen?

Vor allem hilft mir meine Disziplin, die ich mir durch den Spitzensport angeeignet habe, Sport und Studium zu verbinden. Höhepunkt zu planen und dann auch performen zu können, wenn es wichtig ist, ist in beiden Bereichen wichtig. Unterschiede gibt es vor allem in der Vorbereitung auf die Höhepunkte. Im Sport gibt es verschiedene Trainingsmittel und -methoden. Für die Prüfung im Studium muss man halt einfach lernen. *lacht*

Eine wichtige Eigenschaft ist aber auch meine Leidenschaft für das, was ich tue. Ich liebe es, zu trainieren und möchte mich einfach immer weiter verbessern. Ich denke, dass ich auch deswegen so erfolgreich in meinem Sport bin. Mit dem Jura-Studium ist es da ähnlich. Auch hier lerne ich mit Leidenschaft und möchte immer mehr wissen und verstehen können. Ich bin davon überzeugt, dass mir das auch in meinem späteren Berufsleben weiterhelfen wird.

Wenn Du an jüngere Sportler:innen denkst, die das Ziel haben irgendwann eine Medaille bei den paralympischen oder olympischen Spielen zu gewinnen, was würdest Du ihnen mit auf den Weg geben?

Es ist ganz schwierig, diese Frage kurz zu beantworten. Die sportliche Leistungsentwicklung ist bei jeder:r Sportler:in so individuell. Vergleicht man die Sportler:innen der Nationalmannschaft miteinander, gibt es keine Möglichkeit, einfach eine Schablone über alle zu legen und damit Erfolge zu erzielen. Auch muss einem bewusst sein, dass auch dann, wenn man alles gegeben hat und in der Form seines Lebens ist, Niederlagen geschehen können. Es gibt also keine

Garantie für eine Medaille und dementsprechend ist es auch schwierig, die richtigen Tipps zu geben.

Natürlich brauchen Sportler:innen Disziplin und Leidenschaft, um im Spitzensport bestehen zu können. Die stärkste Waffe im Spitzensport ist aber meiner Meinung nach mentale Stabilität. Wer mental stabil ist, hat schon ein gutes Stück des Weges zurückgelegt.

"DIE STÄRKSTE WAFFE IM SPITZENSPORT IST MENTALE STABILITÄT."

Schlussendlich kostet es dann viel, um an der Spitze bestehen zu können. Man muss sehr viel aufgeben, man muss sehr viel investieren ohne vorher zu wissen, ob es sich am Ende auszahlt. Das kann zeitweise sehr frustrierend sein. Deswegen müssen sich junge Sportler:innen auch absolut sicher sein, dass sie diesen Weg tatsächlich gehen wollen.



Wir leben Sportmedizin!



- » Wir sind für alle da: Hochleistungssportler und engagierte Freizeitsportler!
- » Verletzungen vorbeugen und optimal therapieren: Sportorthopädie und Sporttraumatologie
- » Für ein gesundheits- und leistungsorientiertes Training: Sportmedizinische Funktionsdiagnostik
- » Sporttauglichkeitsuntersuchungen und Betreuung von Kaderathleten

Kontakt

Zentrum für interdisziplinäre Sportmedizin

Klinikum Bamberg | Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

☎ 0951 503-12241

✉ sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de

🌐 sozialstiftung-bamberg.de

- » Empfohlene Untersuchungsstelle der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
- » Sportmedizinische Untersuchungsstelle des BLSV
- » Sportmedizinischer Stützpunkt des Deutschen Alpenvereins
- » Offizielles Medizinisches Zentrum des Olympiastützpunktes Bayern



PROFIS IN NEUEM LICHT

OSP-SPORTLER:INNEN VOR DER LINSE

Im Vorfeld der Olympischen und Paralympischen Spiele nutzen einige bayerische Olympia- und Perspektivkader-Athlet:innen das Angebot des OSP Bayern und nahmen an einem exklusiven Fotoshooting teil. Unter ihnen auch spätere Medaillengewinner:innen bei den Olympischen und Paralympischen Spielen in Paris.

Nach einem professionellen Styling durch Hair- und Makeup-Stylisten Johanna Wild wurden die elf Sportler:innen von Fotograf Christoph Gramann im Olympiastadion in Szene gesetzt. In unterschiedlichen Sets mit verschiedenen Hintergründen konnten sich unsere Athlet:innen mit ihren Sportgeräten oder Medaillen in ihren Lieblingsoutfits präsentieren.

Egal ob mit dem Kajak auf dem Zeltdach des Olympiastadions, mit dem Fahrrad vor dem Kassenhaus oder in Abendgarderobe auf der Tribüne – alles war erlaubt und wurde professionell und mit viel Spaß umgesetzt. Es entstanden einzigartige Bilder, die für jede:n der teilnehmenden Sportler:innen eine ganz persönliche Visitenkarte darstellen. Etwas ganz Besonderes an diesem Tag war der persönliche Austausch zwischen den olympischen und paralympischen Athlet:innen aus ganz unterschiedlichen Sportarten.

Mit dabei waren: Ela Aydin (OK Taekwondo), Florian Bauer (OK Bob), Leon Glatzer und Dylan Groen (beide PK Surfen), Noah Hegge und Sideris Tasiadis (beide OK Kanu), Valentin Luz (OK Para-Rudern), Anja Renner (OK Para-Triathlon), Lilly Sellak (OK Rollstuhl-Basketball), Michael Teuber (OK Para Radsport), Yannick Wolf (PK Leichtathletik /Sprint).

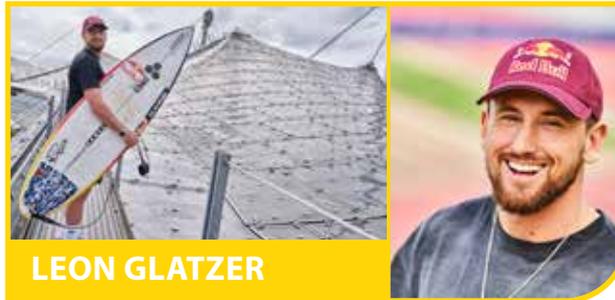
Mit der Möglichkeit zur Teilnahme an diesem außergewöhnlichen Fotoshooting unterstützt der OSP Bayern seine Athlet:innen in einer neuen und zeitgemäßen Form. Alle entstandenen Bilder dürfen frei verwendet werden. So können unsere Sportler:innen in allen Medien auf sich aufmerksam machen und nicht nur sich selbst präsentieren, sondern auch unsere gemeinsame Mission: Wir leben Leistungssport!

Ein herzlicher Dank geht neben unseren Sportler:innen an alle Mitwirkenden, die diese Aktion möglich gemacht haben.

BEHIND THE SCENES



UNSERE PROFIS PRÄSENTIEREN SICH!



MIT DER FAMILIE ZU MENTALER STÄRKE

Slalomkanutin Elena Lilik hat gleich bei ihrem Olympia-Debüt zugeschlagen. Im Canadier-Einer-Finale legte die Augsburgerin einen fehlerfreien Lauf hin - nur die überragende Jessica Fox war besser. Nach ihrer Rückkehr blickt Elena mit uns nochmals auf ihr Silber-Rennen zurück, gibt Einblick in Ihre Emotionen und benennt die Erfolgsfaktoren für ihren Medaillengewinn.

Elena, Silber bei den Olympischen Spielen. Ein unglaublicher Erfolg. Wie fühlt sich dieser Erfolg für Dich jetzt an, nachdem schon ein wenig Zeit vergangen ist? Hast Du den „Schock“ mittlerweile verdaut?

Irgendwie fühlt es sich immer noch an, als wäre es erst letzte Woche passiert. Ich kann es immer noch kaum greifen und fassen. Zwar erholt sich mein Körper immer mehr von dem ganzen Stress und den Unmengen an Eindrücken in Paris, aber mein Kopf ist immer noch viel am Arbeiten und am Verarbeiten.

Nimm uns doch nochmals mit auf Dein Silber-Rennen. Was war für Dich der Schlüssel auf dem Weg zur Medaille? Kannst Du Dich vielleicht an einen entscheidenden Moment im Rennen erinnern?

Für mich war der Schlüssel im Rennen das Vertrauen auf unsere Vorbereitung und auf unseren Plan, wie ich die Strecke angehen werde. Dazu das Gefühl mutig zu sein und keine Spur von Angst und Zweifel zu spüren. Ein ganz entscheidender Moment im Rennen war, als ich die Torkombination 6/7/8 geschafft hatte. Danach ging es irgendwie ganz von selbst.

"ICH KANN ES IMMER NOCH KAUM GREIFEN UND FASSEN."



Du konntest Dich in Paris als extrem nervenstark präsentieren. Woher nimmst Du diese mentale Stärke und Dein Selbstvertrauen? Wie schaffst Du es, Deine Emotionen zielgerichtet zu steuern?

Viel Stärke und auch mentale Sicherheit kommt definitiv von meiner Familie. Für mich war es eine enorme Stütze, dass mein Mann, meine Mama und meine Schwester vor Ort waren. In der direkten Vorbereitung versuche ich meine Emotionen nicht allzu sehr ausbrechen zu lassen, da das ja schon auch sehr an den Kräften zehren kann und Energie kostet. Stattdessen versuche ich, all mein Gefühle in meiner Körpermitte zu bündeln, um dann die gesparte Kraft und Energie auf einmal rauszulassen. Meist dann in Form eines Schreis.

Du warst ja 2021 auch schon Weltmeisterin. Welchen Stellenwert hat die olympische Silbermedaille im Vergleich zu diesem ebenfalls herausragenden Erfolg? Was macht für Dich den Unterschied?

Meine Olympia-Medaille hat einen sehr ähnlichen Stellenwert. 2021 war es vielleicht etwas schwieriger zu gewinnen, da ich mich gegen die 3 besten Boote aus jedem Land durchsetzen musste. Eine WM findet aber jedes Jahr statt. So haben wir Sportler:innen öfter die Chance, uns auf dieser Bühne zu beweisen. Nach der Olympischen Silbermedaille darf ich mich jetzt vier Jahre lang amtierende Vize-Olympiasiegerin nennen. Das ist schon sehr besonders. Und ganz ehrlich, die Medaille macht auch wirklich Einiges her.

"JETZT DARF ICH MICH VIER JAHRE LANG VIZE-OLYMPIA-SIEGERIN NENNEN."



Du kommst aus einer Kanu- und sportbegeisterten Familie. Dein Papa ist Bundestrainer, Deine Schwester Emily ebenfalls erfolgreiche Bundeskaderathletin des OSP Bayern und Deine Mama war im Handball erfolgreich. Welche Rolle spielt der familiäre Support für dich und inwiefern trägt er gegebenenfalls zu Deinen Erfolgen bei?

Der Support meiner Familie ist auf jeden Fall geprägt von bedingungslosem Verständnis und sehr viel Einfühlungsvermögen, verbunden mit vielen guten Ratschlägen und von Zeit zu Zeit auch mal durch Hilfe bei ganz alltäglichen Dingen. Zum Beispiel ein gekochtes Abendessen nach dem Training von Mama.

"JDER SUPPORT MEINER FAMILIE IST GEPRÄGT VON BEDINGUNGSLOSEM VERSTÄNDNIS."



Du trainierst und lebst am Bundesstützpunkt Augsburg – dem wahrscheinlich erfolgreichsten Sommersport Standort Deutschlands (gemessen an der Anzahl olympischer Medaillen). Welche Standortfaktoren würdest Du als Erfolgsfaktoren Deiner spitzensportlichen Erfolge und Entwicklungen bezeichnen?

Der Augsburger Eiskanal kann sehr gut mit dem internationalen Wettkampfstreckenstandard mithalten. Wir haben hier auch viele Nebenstrecken, auf denen wir ganzjährig an allen Trainingsformen auf dem Wasser arbeiten können (z.B. Technik, Ausdauer, Sprint) oder auch bei Verletzungsfällen auf ruhigeres Wasser ausweichen können. Zudem haben wir einen gut bestückten Krafraum direkt am Stützpunkt und eine mega Physio-Betreuung.

Wie geht es für Dich jetzt weiter? Hast Du Dir schon neue Ziele gesetzt und falls ja, was ist nötig, um diese zu erreichen?

Ich möchte auf jeden Fall noch das ein oder andere Jahr erfolgreich in der Nationalmannschaft fahren. Rein erfolgsmäßig würde mir noch das Gewinnen des Gesamtweltcups fehlen. Dafür werde ich im Training dranbleiben und weiter mental und ernährungstechnisch an mir arbeiten. Es wird immer etwas zu optimieren geben.

Welche Tipps gibst Du jungen Athlet:innen mit, die von einer so erfolgreichen Karriere wie Deiner träumen?

„Höre nie auf, an Deine Träume zu glauben und gib nicht auf!“ Rückschläge, wie Verletzungen oder auch manche Entscheidungen, die schwer zu verstehen sein mögen, wird es immer geben. Es ist wichtig, tiefes Vertrauen in den Prozess zu haben. Vieles macht uns als Sportler:innen am Ende stärker und bereitet uns darauf vor, bereit zu sein, wenn der eigene Moment kommt. Und abschließend: Jeder geht den Weg in seinem eigenen Tempo!

"HÖRE NIE AUF, AN DEINE TRÄUME ZU GLAUBEN UND GIB NICHT AUF!"



NEU

FRUCHTIGER PFIRSICHGESCHMACK

trifft auf gutes Bauchgefühl



- ✓ Erhöht die guten Bakterien im Darm.
- ✓ Reich an Vitamin C fürs Immunsystem*.
- ✓ 70% weniger Zucker als Yakult Original.

* Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

NEED FOR SPEED

Im Oktober 2024 ging die vom OSP Bayern ins Leben gerufene Trainerfortbildung „Coaches Corner“ mit den Veranstaltungen CC4 und CC5 in die nächste Runde.

CC4 drehte sich um das Thema **„Need for Speed“-Facetten der Schnelligkeit** und fand am 16. Oktober statt. CC5 trug den Namen **„Gamechanger Schnellkraft“** und fand eine Woche später am 23. Oktober statt. Die beiden Veranstaltungen richteten sich an alle Trainer:innen und Interessierte, die ihr Wissen in den Bereichen Schnelligkeits- und/oder Schnellkrafttraining erweitern wollen.

CC4 konnte mit drei hochkarätigen Referenten aus dem Spitzensport begeistern, die ihre Expertise sowohl in Theorie- als auch Praxisteilen an die anwesenden Trainer:innen weitergaben. Adrian Rothenbühler, erfolgreicher Trainer bei Swiss Athletics und Mitarbeiter am BASPO Magglingen in der Trainerbildung, teilte sein Wissen zur linearen Schnelligkeit und Schnelligkeitsentwicklung mit den Teilnehmer:innen. Bei Corey Chapman, ehemaliger Footballspieler und mittlerweile bekannter Speed Development und Reha Spezialist, stand das Thema „Gamespeed“ im Vordergrund. Steffen Tepel, ehemaliger Nordischer Kombinierer und jetzt Experte im Bereich Neuroathletiktraining, gab sein Wissen im Bereich Neuroathletik in Verbindung mit Schnelligkeitstraining an die Anwesenden weiter.

Nicht weniger exzellent besetzt war die eine Woche später folgende Veranstaltung CC5. Falk Mersmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter

am Institut für Sportwissenschaften der HU Berlin, thematisierte zum Einstieg die Wichtigkeit und die Bedeutung von Sehnentraining im Leistungssport. Volker Herrmann, Leiter des OSP Bayern, und u.a. World Athletic Lecturer, widmete sich in seinem Vortrag und Praxisteil dem Bereich des Reaktivkrafttrainings und wie man dieses im Jahresverlauf einplant. Bei Jonas Riess, Performance Analyst und Athletiktrainer bei Swiss Volley, drehte sich alles um das Thema Explosivkraft und Rate of Force Development.

Neben diesen spannenden Vorträgen und Inhalten, schaffte das Format darüber hinaus wieder die Möglichkeit, sich während den Praxisteilen und beim anschließenden Get-Together mit Drinks und Snacks in entspannter Atmosphäre zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Bei beiden Coaches Corner nutzten die jeweils 80 Teilnehmenden aus unterschiedlichsten Sportarten und Hintergründen diese Gelegenheit rege.



Olympiastützpunkt Bayern

An alle Leistungssport-Trainer:innen

COACHES CORNER

Die Trainerfortbildung im Olympiapark
CC4: NEED FOR SPEED
– FACETTEN DER SCHNELLIGKEIT

16.10.2024 / 15:00 - 19:30 Uhr
Werner-von-Linde-Halle



Adrian Rothenbühler
Swiss Athletics / BASPO Magglingen



Corey Chapman
SPRINT Performance



Steffen Tepel
INPUT11er



Olympiastützpunkt Bayern

An alle Leistungssport-Trainer:innen

COACHES CORNER

Die Trainerfortbildung im Olympiapark
CC5: GAMECHANGER SCHNELLKRAFT

23.10.2024 / 15:00 - 19:30 Uhr
Werner-von-Linde-Halle



Dr. Falk Mersmann
HU Berlin



Volker Herrmann
OSP Bayern



Jonas Riess
Swiss Volley

OLYMPIAEMPfang PARIS 2024

Erstmals haben die Bayerische Staatskanzlei und der Olympiastützpunkt Bayern (OSP) gemeinsam die bayerischen Teilnehmer:innen der Olympischen und Paralympischen Spiele zu einem Empfang im Olympiapark München willkommen heißen. Am 2. Oktober wurden neben den bayerischen Athlet:innen auch zahlreiche Ehrengäste aus Sport, Politik und Wirtschaft geladen.

Ministerpräsident Dr. Markus Söder und Innenminister Joachim Herrmann würdigten die herausragenden Leistungen der Olympionik:innen und Paralympionik:innen und ehrten sie mit dem Bayerischen Löwen. Darüber hinaus trugen sich alle anwesenden Athlet:innen in das Goldene Buch des Freistaats Bayern ein.

In seiner Festrede hob Ministerpräsident Markus Söder nicht nur die sportlichen Erfolge der Athlet:innen des Olympiastützpunkts Bayern hervor, sondern betonte auch erneut die Unterstützung der Spitzensportförderung in Bayern. Die Basis hierfür soll bereits in den Grundschulen gelegt werden. Weitere Maßnahmen

umfassen den Ausbau der Elite-schulen des Sports in Bayern sowie die Erhöhung der Sportförderplätze bei der Bayerischen Bereitschaftspolizei. Zudem soll zukünftig ein besonderes Augenmerk auf eine verbesserte finanzielle Unterstützung für Athlet:innen und Trainer:innen im Freistaat gelegt werden. Im Hinblick auf



Medaillengewinner:innen

eine mögliche gesamtdeutsche Bewerbung für die Olympischen Spiele 2040 werde München ebenfalls eine zentrale Rolle spielen.

Volker Herrmann, Leiter des Olympiastützpunkts Bayern, dankte allen Beteiligten, die die sportliche Spitzenleistung in Bayern möglich machen. Er hob die Strahlkraft des bayerischen Spitzensports hervor und betonte, dass eine noch engere Zusammenarbeit von Politik, Olympiastützpunkt und dem Bayerischen Landes-Sportverband künftig entscheidend sei. Nur so könne nicht nur die Zahl der bayerischen Medaillengewinner:innen gesteigert werden, sondern es könnten auch Vorbilder für die Gesellschaft geschaffen werden. „Vorbilder wie unsere OSP-Athlet:innen, die für Leistung und Gesundheit stehen und Beharrlichkeit, Resilienz, Aufrichtigkeit und Toleranz verkörpern. Sie sind Brückenbauer zwischen Generationen, Anker der Gemeinschaft und Leuchttürme bayerischer Exzellenz“, so Herrmann.

Nach der Ehrung ging die Veranstaltung in den Feierabend des Olympiastützpunkts Bayern über, der im Coubertin-Saal des Olympiaparks stattfand. Hier hatten die anwesenden Sportler:innen und ihre Trainer:innen Gelegenheit, persönlich zu Wort zu kommen. In verschiedenen Talkrunden, souverän moderiert von Kathrin Müller-Hohenstein, berichteten die OSP-Athlet:innen Alexandra Burghardt und Gina Lückenkemper (Leichtathletik, Sprint), Mascha Ballhaus (Judo), Josia Topf (Para-Schwimmen) und Matthias Schindler (Para-Radsport) über ihre Erfahrungen bei den Olympischen und Paralympischen Spielen in Paris. Zudem diskutierten sie über die (finanzielle) Wertschätzung sportlicher Höchstleistungen in Deutschland.

Im anschließenden Trainer-Talk tauschten sich Heino Zeidler (Trainer von Olli Zeidler) und Chris Thiel (Trainer von Josia Topf) mit dem stellvertretenden Stützpunktleiter Klaus Sarsky aus. Sie gaben Einblicke in die Vorbereitungen ihrer Schützlinge auf die Spiele in Paris und diskutierten den Stellenwert von haupt- und ehrenamt-

lichen Trainer:innen in Deutschland sowie die Unterstützung, die sie in den kommenden Jahren erhoffen.

Zuvor hatten OSP-Leiter Volker Herrmann und Jörg Ammon, Präsident des Bayerischen Landes-Sportverbands, ihre Visionen zur Zukunft des bayerischen Nachwuchs- und Spitzensports geteilt. Sie hoben das umfassende Betreuungssystem für Bundeskaderathlet:innen und die Bedeutung der interdisziplinären Zusammenarbeit hervor. Gleichzeitig betonten sie, dass Vereine und Verbände verstärkt in der Talentidentifikation und -entwicklung, insbesondere in enger Kooperation mit den Schulen im Freistaat, unterstützt werden müssen.

Als besonderes Highlight des Rahmenprogramms hatten die Gäste die Möglichkeit, den Olympiapark bei einer geführten Tour über das Zeltdach des Olympiastadions oder bei einer Tour durch den VIP-Bereich des Stadions aus einer neuen Perspektive zu erleben. Ein tolles Erlebnis und würdiger Abschluss einer gelungenen Veranstaltung.

Schon jetzt freuen wir uns auf den Empfang unserer erfolgreichen Athletinnen nach den Olympischen und Paralympischen Winterspielen 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo.



Medaille mit Stück des Eiffelturms



PRODUKTANGEBOT DER SPORTERNÄHRUNG

Eine auf deine Sportart angepasste Ernährung stellt sicher, dass Du genügend Energie- und Nährstoffe für Training, Wettkampf und Regeneration hast.

Daher haben alle bayerischen Bundeskaderathlet:innen die Möglichkeit, die Sporternährungsberatung wahrzunehmen. Im Zusammenhang dazu bietet der OSP Bayern verschiedene Lebensmittel an, welche in der Zentrale und an den Außenstellen/Regionalzentren abgeholt werden können. Supplemente kannst Du bei Bedarf erhalten, was in Zusammenhang mit der Sporternährungsberatung besprochen werden kann.

Die folgenden Lebensmittel erhältst Du an der OSP-Zentrale in München, sowie über die Ansprechpartner:innen an den Außenstellen/Regionalzentren des OSP Bayern:

Produkt	Primäre Nährstoffe	Nutzen	Anmerkungen
 Cellagon CellaVie Leinöl pur	Omega-3 Fettsäuren	Vorbeugung von Entzündungen	Nur in kalten Speisen verwenden Dunkel und bei Raumtemperatur lagern
 Himmeltau Grießflocken Honig	Leicht verdauliche Kohlenhydratquelle	Als Zwischenmahlzeit / Wettkampfrühstück	Muss nicht aufgekocht werden
 Himmeltau Grießflocken Klassik	Leicht verdauliche Kohlenhydratquelle	Als Zwischenmahlzeit / Wettkampfrühstück	Erfordert 1-minütiges Aufkochen

	Pflanzliche Eiweißquelle	Unterstützung der Eiweißzufuhr	Kann in ungeöffnetem Zustand auch außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt werden
	Pflanzliche Eiweißquelle	Unterstützung der Eiweißzufuhr	Kann in ungeöffnetem Zustand auch außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt werden
	Pflanzliche Eiweißquelle	Unterstützung der Eiweißzufuhr	Kann in ungeöffnetem Zustand auch außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt werden
	Probiotische Bakterien	Stärkung des Immunsystems	Im Kühlschrank aufbewahren
	Probiotische Bakterien	Stärkung des Immunsystems	Im Kühlschrank aufbewahren

*Aufgrund der begrenzten Produktmenge kann dieses Produkt nur an der OSP-Zentrale in München abgeholt werden.

Maja Morell, Sporternährungswissenschaftlerin am Olympiastützpunkt Bayern | TU München
MSc, Sport Nutrition an der Liverpool John Moores University
mmorell@ospbayern.de; 0170 241 0114

Die folgenden Produkte kannst Du bei Bedarf erhalten, **nachdem Du die Sporternährungsberatung wahrgenommen hast.**

	Produkt	Primäre Nährstoffe
	Cellagon Algenöl	Konzentrat spezifischer Omega-3 Fettsäuren (EPA und DHA)
	Cellamino Schokolade	Pflanzliches Eiweißpulver
	Cellamino Vanille	Pflanzliches Eiweißpulver
	Sanct Bernhard Sport Energie Reis-Riegel Himbeere	Kohlenhydratriegel
	Sanct Bernhard Sport Isoton Sauerkirsche	Kohlenhydratpulver
	Sanct Bernhard Sport Isoton Pfirsich-Maracuja	Kohlenhydratpulver
	Sanct Bernhard Sport Liquid Sauerkirsche	Kohlenhydratgel
	Sanct Bernhard Sport Liquid Pfirsich-Maracuja	Kohlenhydratgel
	Mineral Pur Drink Zitrone	Elektrolytpulver

Die Ausgabe der folgenden Produkte von Cellagon erfolgt wie gehabt:



- Cellagon aurum (Dunkle Sommerbeere)
- Cellagon T.Go
- Cellagon vitale plus

Die Produkte von MITOcare werden nur über die orthopädische Sprechstunde über Dr. Frank Styra bzw. über Kollegen der Orthopädie am Stiglmaierplatz verordnet und können anschließend in der OSP-Zentrale abgeholt werden.

Ansprechpartner:innen

Die Sporternährungsberatung kannst du bei Maja Morell anfragen: 0170/2410114 mmorell@ospbayern.de

Zur Koordination der Ausgabe und Fragen zum Bestand könnt ihr euch an die Ansprechpartner der Außenstandorte / Regionalzentren wenden. Den fachlichen Input erhaltet ihr von Maja Morell.

Standort	Ansprechpartner:in	Kontakt
Allgäu	Günther Hartung	ghartung@ospbayern.de
Augsburg	Michael Keim	mkeim@ospbayern.de
Chiemgau / Berchtesgadener Land (Ruhpolding / Inzell)	Uli Fietkau Michael Veith Rudi Lisowski	ufietkau@ospbayern.de mveith@ospbayern.de rlisowski@ospbayern.de
Garmisch-Partenkirchen	Max Rieder	mrieder@ospbayern.de
München	Maja Morell	mmorell@ospbayern.de
Nürnberg	Maja Morell	mmorell@ospbayern.de

smile eyes :)

Augenmedizin + Augenlasern



Dr. med. Rainer Wiltfang

Dr. med. Martin Bechmann

Über 20 Jahre:
Ihre **Augenexperten**
der allgemeinen und
operativen Augen-
heilkunde am
Flughafen München
und in der
Alten Börse
am Stachus.

Unsere Behandlungsverfahren für ein Leben ohne Brille & Kontaktlinsen

Laser- behandlungen

- SMILE pro- Methode
- Femto-LASIK
- LASEK/PRK

Linsen- Operationen

- Multifokallinsen
- Implantierbare
Kontaktlinsen (ICL)
- Refraktiver Linsen-
austausch

Für die wichtigsten Augen der Welt: **Ihre.**

Smile Eyes Augenklinik Airport | Terminalstraße Mitte 18 | 85356 München
Smile Eyes Alte Börse (Stachus) | Lenbachplatz 2a | 80333 München
muenchen@smileeyes.de | www.smileeyes.de/muenchen | ☎ 089/97 88 77 33

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizielles
medizinisches
Zentrum

REHA AM OSP

Im Fall einer Verletzung stellt sich den Sportler:innen, nachdem der erste Schreck verarbeitet ist, schnell die Frage, wo und wie man am besten die Reha absolvieren kann, um möglichst schnell wieder in den Sport zurückzukehren.

Bereits seit einiger Zeit stand bei uns am OSP die Idee im Raum nicht nur reine physiotherapeutische Behandlungen, sondern im Verletzungsfall auch eine komplette und interdisziplinär geplante Rehamassnahme anzubieten.

Seit dem 1. Juli dieses Jahres haben wir diese Ideen konkretisiert und begonnen, Maßnahmen zu planen und durchzuführen. Das hierbei involvierte Team besteht zusätzlich zu den Physiotherapeut:innen und Ärzt:innen, aus Sportwissenschaftler:innen und Ernährungsberater:innen.

Ziel ist es, unmittelbar nach einer Verletzung mit dem/r verletzten Athlet:in die Arbeit am Comeback aufzunehmen. Der grobe Zeitplan bis zur Rückkehr in den Sport, sowie die Belastungssteigerungen in den unterschiedlichen Phasen der Reha werden von den Ärzt:innen vorgegeben. An die Behandlungen angelehnt werden in wöchentlichen Meetings die Trainings- und Ernährungspläne besprochen und gegebenenfalls angepasst. Dabei ist besonders zwischen Physiotherapie und Sportwissenschaft eine engmaschige Absprache wichtig, um auf alle Veränderungen schnell reagieren zu können. Zusätzlich wird ein auf die jeweilige Phase abgestimmter Ernährungsplan erstellt. Im Falle einer seit längerem geplanten OP, erfolgt diese Ernährungsplanung bereits im Vorfeld, um den Körper optimal vorzubereiten. Optimiert werden kann die Reha durch regelmäßige Kraftmessungen, um so einem muskulären Ungleichgewicht entgegenzuwirken oder es ausgleichen zu können.

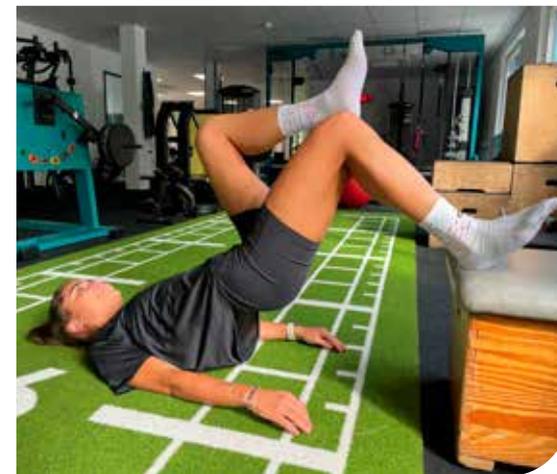
In der Physiotherapie steht neben der Anwendung von radialer und fokussierter Stoßwelle, Magnetfeld, Ultraschall und Elektrotherapie seit Juli auch ein AlterG zur Verfügung. Hierbei

handelt es sich um ein Anti-Schwerkraft-Laufband, welches eine Belastung im physiologischen Laufmuster baldigst nach einer Verletzung oder Operation ermöglicht. Dies ist möglich, da das jeweilige Körpergewicht um bis zu 80% reduziert werden kann. So können bereits in der Frühphase der Reha längere und intensivere Einheiten absolviert werden, um so beispielsweise den Übergang zur Vollbelastung zu erleichtern. Aber auch in den späteren Rehaphasen kann auf dem AlterG trainiert werden. Denn mit diesem Laufband werden längere Trainingseinheiten früher möglich, während gleichzeitig das Risiko zur Überlastung der verletzten Strukturen nicht erhöht wird.

Dylan Groen (Surfer): „Am OSP Bayern findet man aus Athletensicht beste Bedingungen vor, um eine erfolgreiche Reha zu absolvieren. Das erstklassige Netzwerk aus Ärzten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und der Ernährungsberatung ist für mich einzigartig und beschleunigt meinen Heilungsverlauf enorm. Ergänzend dazu ist die Physiotherapie mit technisch hochwertigen Geräten, wie zum Beispiel dem AlterG, ausgestattet, die meine Muskulatur deutlich schneller wieder aufbauen. Alle Mitarbeiter sind für uns Athleten immer da und kümmern sich super um uns. Ich fühle mich sehr wohl und kann eine Reha am OSP Bayern jedem Sportler empfehlen.“



Ricarda Bauernfeind (Radfaherin): „Die Physio-Behandlungen wurden immer auf meine individuellen Bedürfnisse angepasst. Und auch wenn ich mal einen schlechten Tag hatte/oder es nicht so schnell voranging wie ich wollte, hatten Jan und Carlotta ein offenes Ohr und aufbauende Worte für mich. Auch die Zusammenarbeit und der Austausch zwischen den Physiotherapeuten und Ärzten war hervorragend. Die Informationen wurden weitergegeben, was die Behandlung deutlich verbessert hat. Das Reha-Training war gut strukturiert und half mir, meine Kraft und Beweglichkeit schrittweise wiederzuerlangen. Anna war immer präsent, um mich bei der korrekten Ausführung der Übungen zu unterstützen. Wir konnten von Woche zu Woche Fortschritte sehen und auch das AlterG integrieren. Gemeinsam mit Maja haben wir auch noch die Ernährung optimiert, um den Körper bei der Reha bestens zu unterstützen. Ich bin dem gesamten OSP-Team unglaublich dankbar. Ohne die Unterstützung wäre meine Heilung nie so schnell vorangegangen. Da mein Fahrtweg nach München etwas länger ist, war es für mich einfach perfekt, alles an einem Ort zu haben.“



OSP NEWS

20 + 9 = 99: DUALE KARRIERE IM SPITZENSPORT

Der OSP-Kompaktkurs „Kaufmann:frau für Büromanagement“ feiert in 2024 sein 20-jähriges Jubiläum. Allein das wäre schon Grund genug zu feiern. Aber mit den neun Spitzensportler:innen, die mit dem diesjährigen Kurs ihren Berufsabschluss erworben haben, erhöht sich die Zahl der erfolgreichen Absolvent:innen auf sage und schreibe 99.

Die Liste der Teilnehmer:innen seit 2004 liest sich wie das „Who is Who“ des deutschen Spitzensports. Beschränken wir uns daher auf die Olympiasieger:innen, als da wären: die Biathletinnen Magdalena Neuner und Miriam Gössner, Rodler Alexander Resch, Langläuferin Evi Sachenbacher, Gewehrschützin Barbara Engleder, Skispringerin Katharina Althaus oder Radrennfahrerin Lisa Brennauer.

Im Juli 2024 erhielten nun die erfolgreichen Teilnehmer:innen des diesjährigen Jubiläums-Kurses bei einer Feier am OSP ihre Kammerbriefe überreicht. Für Johanna Holzmann, die Kursbeste, gab es noch Blumen dazu. Nach der Feier ging es dann in olympische Höhen zur eindrucksvollen Tour auf dem Zeltdach des Olympiastadions.

Unser herzlicher Dank geht an alle Beteiligten und Partner der Handwerkskammer München und Oberbayern, der Sportfördergruppen und Berufsförderungsdienste der Bundeswehr. Ganz besonders bedanken möchten wir uns bei der „guten Seele“ und Haupt-Dozentin Christine Elverfeldt, die gleichermaßen menschlich wie fordernd unsere Sportler:innen seit 20 Jahren durch die Klippen der Berufsausbildung manövriert und begleitet.



v.l.n.r.: Klaus Sarsky (OSP), Gabi Gentner-Schmid (BFD Kempten), Friederike Krisch (OSP), Jennifer Janse van Rensburg (Eiskunstlauf), Volker Herrmann (OSP), Franz Ertl (HWK Traunstein), Johanna Holzmann (Ski-Cross), Matthias Holderried (Schießen), Nicole Schott (Eiskunstlauf), Magdalena Rieger (Biathlon), Tobias Schwarz (Eishockey), Mike Hollo (Tischtennis)

Foto rechts: Johanna Holzmann und Volker Herrmann

BILDUNGSPARTNERSCHAFT ZWISCHEN IHK UND OSP

Seit langen Jahren arbeiten die für das Management der Dualen Karriere zuständigen Mitarbeiter:innen des Olympiastützpunkt Bayern erfolgreich mit der IHK für München und Oberbayern zusammen.

Diese erfolgreiche Partnerschaft im Aus- und Weiterbildungsbe- reich soll nun intensiviert und optimiert werden. So wird die IHK für München und Oberbayern ab 2024 offizieller "Bildungspartner des Olympiastützpunktes Bayern".

Dazu Hauptgeschäftsführer Dr. Manfred Gößl: „Die Leistungssport- ler:innen des Olympiastützpunktes bestechen durch ihre Leistungs- bereitschaft, Teamfähigkeit und Belastbarkeit. Damit sind sie Vorbil- der in der Gesellschaft aber auch eine interessante Zielgruppe für Unternehmen, die Mitarbeitende mit eben diesen Soft Skills suchen. Gleichzeitig stehen sie vor der Herausforderung, neben der äußerst zeitaufwändigen Spitzensportkarriere berufliches Know-How aufzu- bauen. Hier wollen wir als „Bildungspartner des Olympiastützpunktes Bayern“ insbesondere mit den Angeboten der IHK-Akademie zu einer erfolgreichen Dualen Karriere der Leistungssportler beitragen.“

Volker Herrmann, Geschäftsführer des Olympiastützpunkts: „Wir danken der IHK für die bisherige Zusammenarbeit und freuen uns auf die Weiterentwicklung unter dem Dach der beschlossenen Bildungs- partnerschaft. Das qualitativ hervorragende Portfolio der IHK-Aka- demie mit seinen zeitlich überschaubaren und flexiblen Hard- und Softskill-Kursen ermöglicht unseren Spitzensportler:innen individuell, ihr Arbeitsmarktprofil und damit ihre beruflichen Einstiegschancen zu optimieren.“



BIM MEETS OSP

BACHELOR & BEACHVOLLEYBALL

Aktive und ehemalige Kaderathlet:innen, Dozent:innen und Mitarbeiter:innen der Hochschule Ansbach und das Team Management Duale Karriere (MDK) des OSP Bayern gemeinsam beim Beachvolleyball? Was war denn da los?

BIM – Bachelor of International Management – ist ein Studiengang für 30 Studierende an der Hochschule Ansbach, der speziell für die Lebenswelt der Spitzensportler:innen konzipiert wurde. Neben vielen online Kursen sind auch die kurzen Präsenzphasen mit persönlichen Begegnungen im Kreis von Leistungssportler:innen ein wichtiger Bestandteil. So lässt sich die Motivation, das Studium trotz der anderen Belastungsfaktoren „durchzuziehen“, aufrechterhalten und praktische Erfahrungen können gesammelt und integriert werden.

Im Juli trafen sich Spitzensportler:innen mit den Mitarbeiter:innen der BIM- und MDK Teams zum inhaltlichen Austausch inklusive persönlicher und sportlicher Begegnung. Nach einigen Gesprächen zu Aufbau und Inhalt des Studiums, wurde beim Beachvolleyball unter professioneller Leitung durch Bundesliga- und Juniorennationalmannschaftsspieler Fritz Vähning, trainiert und gespielt. Im Vordergrund stand natürlich der Spaß, ein bisschen sportlicher Ehrgeiz war aber selbstverständlich auch dabei. Das Event endete am Abend in gemütlicher Runde im Biergarten am Olympiasee.

Für Interessierte war es eine gute Möglichkeit Einblicke in das Studium und die Community zu bekommen. Die aktuell Studierenden und Alumni konnten Ihre Netzwerke ausbauen und Erfahrungen weitergeben. Eine für alle gelungene Veranstaltung, die nach einer Wiederholung ruft.



B2RUN MÜNCHEN

OSP UND OMG GEMEINSAM AKTIV

Das war ein toller B2Run München 2024. Knapp 30.000 Läufer:innen waren im Juli auf den fünf Kilometern durch den Olympiapark am Start. Die Begeisterung auf der Strecke mit Zieleinlauf im Olympiastadion war wieder einmal großartig.

Die Olympiapark GmbH (OMG) stellte ein großes Team von fast 30 Läufer:innen auf die Beine. Mit dabei waren natürlich auch Vertreter:innen des Teams des OSP Bayern. Mitarbeiter:innen aus der Verwaltung, der Trainingswissenschaft und dem Management Duale Karriere gaben bei warmem Laufwetter ebenso ihr Bestes wie OSP-Leiter Volker Herrmann.

Trotz der individuellen Zielsetzungen und teaminternen Leistungsvergleiche steht beim B2Run traditionell das sportliche Miteinander im Vordergrund. Auch dies ist Teil unserer Mission „Wir leben Leistungssport“. Schon jetzt freuen wir uns auf den B2Run München 2025!



IMPRESSIONEN PARIS



KLINIK JOSEPHINUM

Ihre Klinik im Herzen Münchens



www.josephinum.de

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizielles
medizinisches
Zentrum

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

UNSERE SPONSOREN & PARTNER



IMPRESSUM

Impressum, Herausgeber: Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 22, 80809 München, Tel: 089/3779974-0, www.ospbayern.de

Redaktion: OSP Bayern, Volker Herrmann (verantwortlich i.S.d.P., Adresse siehe oben), Iris Zacher, Sebastian Schön, Laura Schneider, Friederike Krisch, Anna Art. Verkaufspreis € 2,50 (€ 10,- Jahresabonnement), Bezug: OSP Bayern, Erscheinungsweise: vierteljährlich

FP Werbeagentur GmbH & Co. KG, Internet: www.fp-communications.com, Projektmanagement: Bernhard Vogler, Konzept & Kreation: Alexander Hoffmann

Fotorechte: S.1: dpa Picture Alliance, S.3: OSP, S.4/5: dpa Picture Alliance, S.8: Ch. Gramann, dpa Picture Alliance, S.9/10: dpa Picture Alliance, S. 12-14: dpa Picture Alliance, S. 16: privat, dpa Picture Alliance, S. 17: privat, S. 18: privat, S. 20: OSP, S. 21: Ch. Gramann, S.22/23: privat, S. 25: OSP, S. 26: OSP, M. Hangen, S. 27: M. Hangen, S. 31: OSP, S.32: OSP, S. 33: OSP, M. Hangen, S. 34: privat, K. Voigt, D. Kaplan



ospbayern



Olympiastützpunkt Bayern



www.ospbayern.de