

Profi-Kicks

Ein paar Tage gezielt trainieren: Mit Top-Experten in vier Clubs

Beach Volleyball

Jörg Ahmann und Axel Hager gelten als Pioniere ihres Sports und holten als erste bundesdeutsche Athleten in ihre Disziplin eine olympische Medaille. TOP Event Beach-Volleyball Camp Jandia, 3. bis 10. März 2014, ROBINSON Club Jandia Playa, Fuerteventura*

Laufen

Laufen. Herbert Steffny ist seit 20 Jahren Lauf-Experte bei Robinson. Der frühere Weltklasseläufer und Bestseller-Autor brachte schon Joschka Fischer zur Marathonreife. TOP Event Lauf-Camps, 31. März bis 7. April 2014, ROBINSON Club Playa Granada, Spanien*

Boxen

Mit der 16-fachen Weltmeisterin Ina Menzer und dem dreifachen Weltmeister Markus Beyer stehen gleich zwei schlagkräftige Boxprofis im Ring. TOP Event Box-Camp Camyuva, 19. bis 26. September 2014, ROBINSON Club Camyuva, Türkei*

Tennis

Nicolas Kiefer gehört zu den vier erfolgreichsten deutschen Tennisspielern aller Zeiten. Sein größter Erfolg: Die Silbermedaille im Doppel bei den Olympischen Spielen in Athen. TOP Event Tennis-Camp Sarigerme, 14 bis 21. April 2014, ROBINSON Club Sarigerme Park, Türkei*

*Preise für alle Events: € 210 pro Person extra.

„Einmaliges Erlebnis“

Erst die Auktion. Dann der Trainingsfahrplan. Schließlich das Laufcamp. Und der Wettkampf: Nach 102 Minuten war Ruth Schedlbauer im Ziel



Exakt 10 893 Läufer aus 62 Nationen gingen an den Start: Beim 10. TUI Marathon in Palma de Mallorca Mitte Oktober. Eine von ihnen: Ruth Schedlbauer. Die 37-Jährige hatte zuvor bei der Robinson Auktion MY DREAM im Juni den Zuschlag erhalten und sich damit ihr Startticket für den Traditionslauf gesichert – inklusive einem privaten Vorbereitungscamp mit Nils Schumann.



Zuvor hatte die sportbegeisterte Münchnerin schon etliche Aktivurlaube im Robinson Club verbracht. Dabei waren ihr besonders die Lauf-Camps in guter Erinnerung geblieben – nicht nur, weil sie auf einem dieser Events ihren Lebensgefährten Patrick Birkhölzer kennenlernte. Das Training in der Gruppe unter fachlicher Anleitung brachte sie „auch sportlich weiter“.

Und jetzt lockte die Gelegenheit zur Teilnahme „am schönsten Inseldemarathon der Welt“ – plus individueller Betreuung durch einen Olympiasieger. „Als ich im Robinson Katalog von der Aktion las, habe ich sofort mitgeboten“, erinnert sich Schedlbauer.

Nach zehn spannenden Tagen im virtuellen Aktionshaus fiel der Hammer bei einem Betrag von 2660 Euro – Geld, das an das gemeinnützige Projekt „der sportlichste Kindergarten Erfurts“ geht.

Die Vorbereitungen für das große Event begannen gut einen Monat nach Ende der Auktion: Am 19. Juli traf sich die glückliche Gewinnerin mit Schumann in der Arcus Sportklinik in Pforzheim zu einer medizinischen Untersuchung. „Das war wichtig, um herauszufinden, wie Ausdauer und Schnelligkeit am besten trainiert werden können“, so der Olympiasieger im 800-Meter-Lauf von Sydney im Jahr 2000.

Bei dem Treffen wurden auch die Zeitziele für den Halbmarathon festgezurrt: Unter einer Stunde und 45 Minuten wollte die ambitionierte Läuferin mindestens bleiben – und darauf wurde das Training abgestimmt. In den folgenden Wochen hielt Nils Schumann,

früherer Spitzenathlet, mit seinem Schützling engen Kontakt – und korrigierte bei Bedarf den Fahrplan. Koordination, Schnelligkeit und Intervalltraining standen auf dem Programm, aber auch Yoga, Rücken- und Atemübungen: Coach Schumann legt bei seinen Kursen viel Wert auf Ganzheitlichkeit.

Obwohl Schedlbauer seit fünf Jahren Wettkämpfe läuft, waren viele Ratschläge des Profis für sie neu und brachten „eine spürbare Verbesserung“ ihrer Leistung. Gut vorbereitet trafen sie und ihr Lebensgefährte am 14. Oktober im Robinson Club Cala Serena auf Mallorca ein. Nun folgte der Feinschliff: Bis zum Start am 20. Oktober spulten Schedlbauer und Schumann noch einmal ein gezieltes Training ab.

Bereits der Empfang sei „wahnsinnig freundlich“ gewesen, erinnert sich die 37-Jährige. Doch vor allem stimmte das gesamte Rundherum: Der Robinson Club sei „wie geschaffen für eine Laufvorbereitung, bei der es neben dem Körperlichen vor allem um das Mentale geht“, so Schumann. Nicht nur der professionell ausgestattete Fitnessbereich und die Annehmlichkeiten des Clubs, auch das angenehme Klima und die reizvolle Landschaft

sorgten für „ideale Trainingsbedingungen“. Am Abend vor dem Rennen gab es in Palma de Mallorca ein großes Feuerwerk und Auftritte der Bands „Revolverheld“ und „La Loca



Motor“. Doch Nils, berichtet Schedlbauer, „riet dringend von einem Besuch ab, wenn ich den Wettbewerb ernst nehmen wollte“. Der nächste Tag begann schließlich bereits um 5:30 Uhr mit der Aufwärmphase – deshalb blieb das Paar brav im Club, während der Coach sich abends noch zum Konzert aufmachte.

Vor dem Einschlafen ging die Münchnerin in Gedanken noch einmal die am nächsten Tag zu bewältigenden 21,1 Kilometer durch: An der Uferstraße Paeseo Maritimo entlang, vorbei am Yachthafen zum alten Leuchtturm und der Befestigungsanlage Sant Carles. Wieder zu-

rück in die Altstadt und rund um die prächtige Kathedrale La Seu. Eine abwechslungsreiche und schöne Strecke.

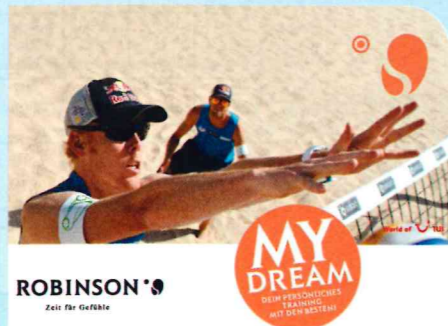
Sonntag um 9:30 stand Schedlbauer dann ausgeruht, aber angespannt auf der Pole Position: Ganz vorne, in der allerersten Reihe. Hinter ihr tausende Läufer, die auf den Startschuss warteten. Das habe ihr „ein Gänsehautgefühl beschert, einmalig, und nicht wiederholbar.“

Für die Schönheiten des Streckenverlaufs hatte sie an diesem Vormittag allerdings keinen Blick. Das Anfeuern der Zuschauer in den engen Gassen des Casco Viejo habe sie noch wahrgenommen – und den Bischofssitz La Seu bei Kilometer 18 auch. Das aber nur, weil sie beim Anblick des gotischen Gotteshauses wusste, dass das Ziel in greifbare Nähe rückt: „Der Lauf war von Anfang an schwer für mich, ohne die Unterstützung von Nils wäre ich nach drei Kilometern ausgestiegen“.

Der erfahrene Coach, der während des gesamten Laufs seinen Schützling nicht aus den Augen ließ, drosselte mal das Tempo, mal beschleunigte er, sprach Mut zu und reichte der Athletin Wasser. So kam die Münchnerin nach 1.42,59 Stunden ins Ziel – drei Minuten schneller, als geplant.

Auktion für einen guten Zweck

Bieten, dann trainieren – mit Olympiasiegern. Robinson macht's möglich



27 Bieter, 109 Gebote – und ein stolzer Erlös. Im September wiederholte Robinson seine erfolgreiche Auktion MY DREAM – und versteigerte ein privates Trainingscamp mit den Beachvolleyball-Olympiasiegern Jonas Reckermann und Julius Brink. Glücklicher Gewinner: Michael Wiecker aus Wernigerode. Der Thüringer fliegt im kommenden Jahr – gemeinsam mit seinem Partner am Netz Marcel

Heuck – für eine Woche in den Robinson Club Maldives und darf sich auf tägliche Trainingseinheiten mit den Stars freuen.

„Das sind wirklich nette Junge“, sagt Wiecker, der die beiden Spitzensportler aus etlichen Robinson Beachvolleyball-Camps bereits kennt. Von ihnen einmal ganz individuell coacht zu werden, sei „etwas ganz besonderes, was uns auch sportlich weiterbringen wird“.

Noch wichtiger aber war für den Café-Betreiber, dass der Erlös der Auktion ohne Abzüge zwei wohltätigen Projekten zur Verfügung gestellt wird: Dem Verein „wünsch dir was“, der Herzenswünsche schwer erkrankter Kinder und Jugendlicher erfüllt. Und der Stiftung „justiceF“, die Projekte für mehr Bildung, Ausbildung und Beschäftigung in armen Ländern unterstützt.