

Pressemitteilung Speedwaynationalmannschaft

Nr. 2017-01

Jochen Schäfer
Abteilungsleiter Motorradsport

Telefon: +49-69/63 30 07-33
Telefax: +49-69/63 30 07-30

E-Mail: jschaefer@dmsb.de

Speedwaynationalmannschaftskader trifft sich zur Saisonvorbereitung

**Speedway Teammanager
Herbert Rudolph**



Auf Initiative des Teammanagers Herbert Rudolph und Sascha Dörner, Mitglied der AG Speedway im DMSB, haben sich die Mitglieder des deutschen Speedwaynationalmannschaftskaders am vergangenen Wochenende beim TSV Abensberg JUDO zu einem gemeinsamen Trainingswochenende getroffen. Unter der Leitung von Cheftrainer Jürgen Öchsner und Physiotherapeut Knut Nowak wurden die Speedwayfahrer in allen Bereichen der Fitness gefordert und gefördert. Speedwayprofis auf der Judomatte das gab es so bis dato noch nie und ist auf den ersten Blick auch sehr ungewöhnlich. 13 aktive Speedwayfahrer haben sich der Herausforderung gestellt, darunter der deutsche Meister Martin Smolinski, der aktuelle U21 Meister Michael Härtel, der amtierende Weltmeister Erik Riss, Englandprofi Mark Riss und viele U21 Fahrer.

Alle sind offen in diese Aufgabe gestartet. Los ging es Samstag nach einer kurzen Vorstellungsrunde mit einer Aufwärmrunde unter der Leitung von Trainer Jürgen Öchsner. Hier war neben der körperlichen Aktivität, viel Kopfarbeit erforderlich, um die Übungen zu koordinieren. Im Anschluss wurden unter Anleitung des Physiotherapeuten viele der fast 200 Gelenke im Körper gestärkt. Begriffe wie Skin the cat oder Crow Stand waren bis zum Samstag nur wenigen Teilnehmern ein Begriff und jetzt Teil des täglichen Trainings. „Ich war schon in vielen Trainingscamps, aber so ein Training habe ich noch nie gemacht. Ich habe Sehnen und Gelenke intensiv gespürt“, so das Fazit von Daniel Spiller, auch Kadermitglied im dmsj. Starke Gelenke sind die Voraussetzung für eine hohe Beweglichkeit und genau diese Beweglichkeit ist im Speedway ganz wichtig, wenn man schnell auf die Überholspur wechseln will oder kurzfristig auf einen Spurwechsel des Konkurrenten reagieren muss. Gleizeitig schützen starke Gelenke vor Verletzungen.

Die zweite Tageshälfte begann mit einem Vortrag von Christian Froschauer, Vorsitzender des FA Bahnsport im DMSB. Hier gab es alle Informationen zu Neuerungen aus den internationalen und nationalen Sportverbänden. Am Nachmittag standen zwei verschiedene Trainingszirkel auf dem Programmplan. Hier mussten die Teilnehmer Ihre körperlichen und mentalen Fähigkeiten voll einsetzen, um wie im Bahnsport üblich, die jeweils vier Runden in diesen Zirkeltrainings zu überstehen. Der Trainer Jürgen Öchsner war gnadenlos, mit eiserner Disziplin haben alle bis zum Schluss mitgehalten und Ihre Grenzen getestet. Begleitet wurde der Nachmittag vom regionalen Fernsehsender TVA und Vertretern der örtlichen Zeitung. Der Tag endete mit einer Besprechung, bei der auch CCP Mitglied Wolfgang Glas anwesend war, nach knapp vierzehn Stunden.

Tag zwei startete morgens mit Aufwärmtraining, hier gab es für die Teilnehmer von Jürgen Öchsner und Knut Nowak konkrete Trainingsanleitungen für zu Hause. Im Anschluss ging es in einen Team gegen Team Wettbewerb, hier haben die Speedwayprofis nochmal richtig Gas gegeben und Teamgeist bewiesen. Das Trainingswochenende endete mit einem fachspezifischen Vortrag von Ernährungstherapeutin Anke Geyer.

„Die Jungs waren ausgesprochen diszipliniert und es hat riesig Spaß gemacht mit Ihnen zu arbeiten“, so das Fazit des Trainers Jürgen Öchsner. Auch die Teilnehmer waren sichtlich angetan von

dem außergewöhnlichen Trainingswochenende. „ Wir haben hart gearbeitet, es hat trotzdem Spaß gemacht und für das Teambuilding war es optimal, so der Kapitän der Nationalmannschaft Martin Smolinski. Einigkeit herrschte auf beiden Seiten, das dieses Event sicher wiederholt wird.

„Wir haben mit dieser Veranstaltung ganz neue Wege beschritten und viel für den Teamzusammenhalt getan. Gerade im Bahnsport ist es wichtig, dass Fahrer, Offizielle und Veranstalter zusammenarbeiten. Hier haben wir mit dieser Veranstaltung einiges in Gang gesetzt“, so der mehr als zufriedene Teammanager Herbert Rudolph.



Aktuelle Infos über die Speedwaynationalmannschaft unter <https://www.facebook.com/deutschespeedwaynationalmannschaft/>