

Dosiertes Training

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)

sv. Wer gerne sportelt oder sporteln möchte, sollte wissen, mit welcher Trainingsdosierung er die gesteckten Ziele am besten erreichen kann. Beispiel: Bernd Lauberger (50) aus Tegernheim. Jährlicher Höhepunkt im Leben des ambitionierten Radfreizeitsportlers ist seit vielen Jahren die Teilnahme am Glöckner-König Bergrennen, dem Radevent auf der autofreien Großglockner Alpenstraße in Südtirol.

Ziel des BMW-Mitarbeiters war bisher, die 27,3 Kilometer lange und 1671 Höhenmeter steile Strecke in jedem Jahr in persönlicher Bestzeit zurückzulegen. Ein Ziel, das er auch heuer in zwei Stunden, drei Minuten und 48 Sekunden geschafft hat. Das große Ziel für 2016 sei, erstmals unter zwei Stunden zu bleiben. Zum Vorbereitungs-Programm gehöre unter anderem ein Trainingslager auf Mallorca und die Radfernfahrt von Regensburg nach Prag.

Möglich sei das nur, weil er sich



Bernd Lauberger

Foto: IPS

seit vielen Jahren regelmäßig der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik im Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) unterziehe, so Lauberger. „Darauf aufbauend erarbeitet IPS-Chef und Laktatpapst Dr. med. Frank Möckel einen genau auf meine Person zugeschnittenen Trainingsplan. Den Ergebnissen und Empfehlungen vertraue ich blind. Nur dank der Effizienz des Trainings war und ist es möglich, dass sich meine sportlichen Ambitionen mit Familie und Beruf vereinbaren lassen“, so Bernd Lauberger.