

2. Ammertaler Sportforum findet regen Zuspruch

Bad Kohlgrub

Der Verein Ammertal-sportiv e.V., bekannt als Veranstalter des Ammergauer Alpen Bike Cups und Förderer von Sportlern im Ammertal, lud zum 2. Ammertaler Sportforum in das Hotel Schillingshof in Bad Kohlgrub ein.

Hannes Meiler von der Radsportabteilung des TSV Oberammergau war es gelungen 4 hochkarätige Referenten zu Themen rund um den Freizeit-, Nachwuchs- und leistungsorientierten Sport zu gewinnen.

Weit über 100 interessierte Zuhörer hatten sich eingefunden, neben bekannten aktiven Sportlern aus dem Ammertal waren auch ehemalige Leistungssportler und Nachwuchssportler, deren Eltern und Übungsleiter anwesend.

Als erster beschäftigte sich Dr. Maximilian Meichsner, Orthopäde und ehemaliger erfolgreicher Leichtathlet, Gründer von SportMedizin Oberland Bad Tölz mit der Frage:

„Kann man Leistungssport aus sportmedizinischer Sicht heute noch empfehlen?“

Er legte dar, dass der Leistungssport im Unterschied zum Hochleistungssport/Profibereich neben der Steigerung der körperlichen Fitness auch positive Einflüsse auf die Persönlichkeitsentwicklung mit sich bringt. Er warnte aber auch vor stark einseitigem Training vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Zielsetzung sei der gesunde und körperlich umfassend ausgebildete Athlet.

Im Anschluss befasste sich Frau Imke Kuhne, Apothekerin aus Bad Kohlgrub, mit dem Thema:

„Mikronährstoffe und deren Bedeutung im Breiten- und Leistungssport.“

Im zweiten Teil referierten die Diplom-sportwissenschaftler Andreas Hasenknopf und Sebastian Ranft, Geschäftsführer der Firma MLD-Sportwissenschaften Tegernsee, über die Laktatleistungsdiagnostik und die sich daraus ergebende Trainingsplanung.

Sie legten anschaulich dar, dass professionelle Trainingsplanung in belastenden und regenerierenden Zyklen sowohl im Freizeit- als auch

im Leistungssport nicht nur gesünder sondern auch effektiver wirkt, als unstrukturiertes Training im Volllastbereich.

Nach Beendigung der Vorträge nutzten viele Zuhörer die Gelegenheit zum persönlichen Gespräch mit den Referenten.

