

Sportler dürfen zum Fest schlemmen

BlueLiner Friedrich-Wilhelm Schneider: „Ein kleines Läuflchen gehört auch am Heiligen Abend dazu“

Von Bastian Lüpke
und Jens Semmer

WOLFENBÜTTEL. Für Sportler birgt das Weihnachtsfest immer ein Risiko: Das gute Essen und die Gemütlichkeit schlagen auf die Kondition, das Gewicht und die allgemeine Fitness.

Peter Lux, Trainer des Fußball-Landesligisten MTV Wolfenbüttel, bleibt ganz entspannt beim Gedanken an so manch weihnachtliche Kalorienbombe: „Meine Spieler können ruhig beim Weihnachtsessen zulagen – die sind alle dünn genug.“

Die MTV-Fußballer stehen zu nächst bis mindestens Ende Februar auf Platz eins der Landesliga. „Da kommt schon Weihnachtsstimmung auf“, sagt Lux. Auch die Mannschafts-Weihnachtsfeier habe dazu beigetragen. Wichtiger als die eventuell während der Feiertage zugelegten Pfunde ist für Lux, dass sich keiner seiner Spieler in der Winterpause verletzt. Das sei während der Halbturturniere stets möglich – der MTV startet beispielsweise an diesem Donnerstag in Bernburg.

Gutes Training, gutes Essen

Ähnlich locker geht Vlastibor Klimes, Trainer der Wolfenbüttel Wildcats, mit dem Thema „Weihnachtspfunde“ um. Bevor all seine Spielerinnen Richtung Heimat abreisten, gab er ihnen individuelle Trainingspläne in die Hand. „Sie sollen ruhig ein bisschen genießen, das haben sie sich verdient. Außerdem vertraue ich meinen Spielerinnen. Sie sind professionell genug, um einschätzen zu können, was sie essen dürfen und was nicht“, sagt Klimes.

Er ist sich sicher, dass sich keine „Wildkatze“ gehenlassen wird oder das Training über die Feiertage völlig vernachlässigt. Zumal es auffallen würde, wenn die Bundesliga-Basket-



Anke Meinberg eilt übers Jahr von Marathon zu Marathon. An Heiligabend steht nur ein leichter Dauerlauf auf dem Programm.

Archivfoto: BlueLiner Wolfenbüttel

ballerinnen sich am 2. Januar zum Trainingsauftakt in Wolfenbüttel wiedersehen.

Auch Ausdauersportler verzichten nicht auf Schlemmereien zu Weih-

nachten. „Ganz im Gegenteil: Wer vorher gut trainiert, kann sich zum Fest auch etwas gönnen“, erklärt Friedrich-Wilhelm Schneider, Marathonläufer und Pressewart der Blue-

Liner Wolfenbüttel. Auf das sogenannte Carbo-Loading, also das Aufladen des Körpers mit kohlenhydratreicher Nahrung, das in der Ausdauersport-Szene derzeit angesagt sei, werden viele seiner Kollegen an den Feiertagen wohl verzichten, schätzt Schneider.

Der letzte offizielle Marathon des Jahres stand für ihn erst gestern in Bad Eilsen an. „Ein kleines Läuflchen gehört auch am Heiligen Abend dazu“, verrät Schneider. Für den zweiten Weihnachtsfeiertag ist dann bei den BlueLinern ein gemeinsamer „Gänsebraten-Verbrennungslauf“ im Oderwald angesetzt.

Marathonläufer pausieren grundsätzlich nicht während des Winters, erklärt Schneider. Stattdessen fällt die Regenerationszeit meist auf etwa zwei Wochen im November. Schneider selbst habe dieses Jahr zehn Marathons und sechs Ultramarathons vollendet.

Tradition beim Festessen

Besinnlichkeit, Ruhe und etwas Gutes zum Essen stehen an den Feiertagen bei Schneider und seiner Lebens- und Trainingspartnerin Anke Meinberg aber auch auf dem Programm: „Heute, zu Heiligabend, gibt es bei uns ganz traditionell Kartoffelsalat mit Würstchen.“

Über die Stränge schlagen sei aber keine Option – allein schon deshalb, weil Meinberg und Schneider bereits am 5. Januar am Landkreislauf in Gifhorn teilnehmen werden, wo 66 Kilometer zu bewältigen sind. Einen Tag später folgt für die Athleten der Braunschweiger Neujahrslauf.

Für Meinberg gehören diese Läufe bereits zur Vorbereitung auf die großen Veranstaltungen im Frühjahr und Sommer. Da stehen die Landesmeisterschaften und das 100-Kilometer-Straßenrennen von Biel ganz oben auf der Prioritätenliste.