

Mit Müsli an die Spitze



Fitness braucht eine gute Basis: Gesunde Ernährung und das richtige Training. Eine Überzeugung, die die bio-begeisterte Spitzensportlerin Imke Schiersch nicht für sich behalten will. Ihr Elan und ihre Ausdauer wirken ansteckend – besonders für Frauen, die mit Sport eigentlich nie etwas im Sinn hatten.



Kraftnahrung: Amaranth-Müsli gibt der Leistungssportlerin Imke Schiersch die nötige Energie für das tägliche Training.

Geschwindigkeit war immer ihr Element. Als junges Mädchen wollte Imke am liebsten Jockey werden. Ungebremstes Wachstum machte der jungen Frau aus Jever einen Strich durch die Rechnung. Fortan beweist die heute 185 Zentimeter große Sportlerin, dass man auch auf eigenen Beinen schnell sein kann. Seit 1989 läuft sie mit mentaler Bodenhaftung, Bio-Nahrung und visionärem Höhenflug.

Der Triathlon mit Profiperspektive kommt einige Jahre später hinzu. Nach dem Umzug in die Pfalz, wo sie eine Ausbildung zur Massivholzschreinerin abschloss, lernt sie den

Radprofi Udo Bölts kennen, der sie zum Frauenradsport bringt. Kurz vor der Jahrtausendwende zieht es sie nach Nürnberg, wo sie sich vom Triathlon- und Duathlon begeistern lässt. Seither ist sie sportlich kaum noch zu stoppen und gibt ihr Wissen in Selfmanagement-Kursen weiter.

Jahresziel Ironman Hawaii

Das Erreichen ihres größten denkbaren Etappenzieles in diesem Jahr – der Qualifikation zum Ironman auf Hawaii, über die am 11. Juli beim Ironman in Frankfurt die Würfel fallen – hebt sie sprachlich auf eine



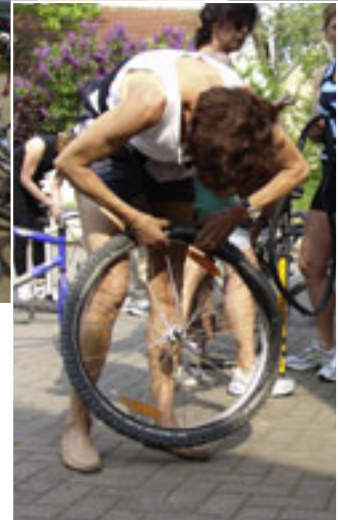
Belebt: Vor dem Frühstück geht's zum Jogging rund um den Rothsee.



Belastet: Stretching nach dem Morgenlauf.



Begeistert: Rituelier Freudentanz rund um die neuen Mountainbikes.



Bewährt: Autonomes Pannenmanagement.

Hartes Training und die ideale Ernährung: so geht's

Ebene, die das mögliche Verfehlen erträglicher macht: »Wär' ganz hübsch, wenn ich im Oktober auf Hawaii dabei sein könnte«, sagt sie uns beim Gespräch am Rothsee bei Nürnberg, wo sie gerade einen Workshop der besonderen Art veranstaltet.

Coach für mutige Frauen

Zum zweiten Mal hat sie eine Gruppe von 17 Frauen um sich geschart, die mit Leistungssport bisher denkbar wenig im Sinn hatten. Trotzdem eint sie ein gemeinsames Ziel: Mit der Power gesunder Bio-Kost und durch ein individuell betreutes Training gerüstet wollen sie im Juli auf Mountainbikes »mit einem Lächeln auf den Lippen«, wie Imke prophezeit, von Oberstdorf zum Gardasee die Alpen überqueren.

Imke, inzwischen angehende Sportwissenschaftlerin für Senioren- und Erwachsenensport, hat die wunderbare Wandlung der Frauen im Alter von Mitte Zwanzig bis Ende Fünfzig zum Thema ihrer Diplomarbeit gemacht. »Du kannst das, du schaffst das, du machst das«, ist Imkes täglich intonierter Leitspruch, der wie ein gemeinsames Mantra die

Veranstaltung prägt. Alle Werte individueller Leistungskurven, Körperfett, Body-Maß-Index, Laktatwerte und mit modernen Pulsuhren exakt registrierter Herzschlag zur Kontrolle des effektivsten Trainings werden von Imke in konkrete Handlungsanweisungen umgesetzt. »Nur wer richtig und mit Ausdauer trainiert, erfährt, was wirklich in ihm steckt«, sagt Imke und verspricht den Frauen mit dem Alpen-Cross nicht nur ein persönliches Highlight auf schmalen Steinwegen mit atemberaubender Fernsicht. Auch nahe liegende Wünsche werden greifbar. »Sport schafft elastische Adern«, verheißt der Coach in signalrotem Outfit, »fördert flüssiges Blut, schöne Haut und glänzend gesunde Haare.«

»Ich will es einfach wissen, ob ich es schaffe«, betont Alpin-Cross-Aspirantin Heidi, 54, aus Stuttgart. »Es ist toll, in den Bergen zu sein und man sieht und riecht einfach mehr, wenn man mit dem Mountainbike unterwegs ist.« Gesunde Ernährung auf vegetarischer Basis gehört schon län-

ger zu Heidis Alltag, aber auf zwei vorbereitenden Workshops lernt sie auch viele für sie neue Bio-Klassiker kennen, die für Imke Schiersch zum täglichen Muss geworden sind: Kerniges Amaranth-Müsli zum Frühstück, Fruchtschnitten als Trainingsnack oder die Miso-Suppe mit Sprösslingen und Tofu-Einlage zum Abend. »Bio-

Nahrung gehört zu meinem Leben wie Laufschuhe und Stahlross«, sagt Imke, »schon bei meiner Großmutter gab es den Germanenbrei zum Frühstück. Das hat mich geprägt. Heute finde ich es einfach klasse, dass es so

viele Naturkostprodukte gibt, denen man vertrauen kann, dass sie so naturnah angebaut oder hergestellt werden, wie man es selbst machen würde.« Die richtige Ernährung, glaubt Imke, werde vielfach auch beim Sport unterschätzt, dabei habe alles, was wir zu uns nehmen, einen Einfluss auf den Körper und seine Leistungsfähigkeit, positiv wie negativ. Wenn Imke über Ernährung spricht, ist nicht von Termini die Rede, sondern von »Bauarbeitern«, »Arbeit«

»Bio gehört zu meinem Leben wie Laufschuhe und Bike«



Begleitet: Stundenlange Trainingsfahrten und individuelle Hilfe machen fit für die Alpentour.



Behelmt: Nur im Biergarten wird der Kopfschutz abgelegt.



Imke Schiersch: Sportliche Erfolge

1996 Deutsche Vizemeisterin im Mannschaftszeitfahren, Mannschaftssiegerin der Österreich-Rundfahrt, 2. Mannschaftssiegerin der Damen-Bundesliga im Radrennsport

1997 Mannschaftssiegerin Thüringen Rundfahrt, 3. Deutsche Meisterin Mannschaft 3000 m Verfolgung/Bahn, Teilnahme am »Giro d'Italia«

1998 Top-Ten-Platzierung in der MTB-Bundesliga, 1. Platz MTB-Marathon Frammersbach

1999 1. Platz MTB-Marathon Frammersbach, 1. Platz MTB-Marathon Wombach

2000 1. Bayerische Meisterin Duathlon, 3. Platz Powerman-Duathlon Spalt, Mannschaftssieg 2. Bundesliga Triathlon Nürnberg, 1. Platz MTB-Marathon Wombach, 1. Deutsche Meisterin Crosstriathlon

2001 1. Platz Frauenworkshop Frammersbach, 2. Frau gesamt Hilpoltsteiner Duathlon, 3. Platz MTB-Marathon Frammersbach, 13. Frau gesamt Ironman Roth, 15. Platz WM Duathlon Langdistanz

2002 1. Platz Alpenüberquerung mit den Workshop-Frauen, 2. Frau gesamt Hilpoltsteiner Duathlon, 3. Platz EM-Qualifikation Duathlon, 4. Platz MTB-Marathon Frammersbach, 3. Frau gesamt Ironman Klagenfurth, 3. Platz Quelle Challenge Mannschaft

2003 Deutsche Vizemeisterin im Duathlon, 2. Frau gesamt Hilpoltsteiner Duathlon, 2. Frau gesamt World's Best Mitteldistanz Hilpoltstein, 7. Frau gesamt Ironman Frankfurt, 1. Platz Duathlon Essen-Röttenscheid, 11. Frau gesamt Florida Ironman

mit einem Lächeln über die Alpen

und »Belohnung«. So werden ernährungsphysiologische Zusammenhänge schnell verständlich.

Karin Lang, Ernährungsexpertin vom Bio-Pionier Allos erläutert, warum gerade ausgewogene Bio-Produkte, insbesondere mit dem leistungsfördernden Amaranth, ideal für die Ausdauer sind. In zahlreichen Expeditionen und Sportevents hätte sich das schon überzeugend bestätigt. »Ich habe hier ein ganz neues Körpergefühl kennen gelernt«, sagt Brigitte, 48, aus Karlsruhe »und die Motivation, die ich jetzt habe, will ich unbe-

dingt in den Alltag rüberbringen«. Dabei unterstützen sich die Frauen nach Kräften. »Solidarischer« ginge es zu, wenn nur Frauen teilnehmen, glaubt auch Heidi aus eigener Erfahrung, »bei Männern entsteht immer sofort ein Konkurrenzdruck.« Jutta, 52, auch eine Schwabin, wagt beim Training erstmals eine steile Abfahrt über Stock und Stein. »So etwas hätte ich mir früher nicht zugetraut«, sagt sie, »da ist die Hilfe von Imke und der Rückhalt der Gruppe einfach super.«
[☞ jre | Den Bericht über die Alpenüberquerung lesen Sie in der nächsten eve!](#)

Gewinnen mit eve



5 POLAR-Pulsuhren M61
Wert je 160 Euro

Garantiert richtig trainiert!

Jedes Herz schlägt anders. Die neue POLAR-Uhr ist ausgerüstet mit einzigartigen Funktionen. Dieses moderne Herzfrequenz-Messgerät ermöglicht ein individuell abgestimmtes Training.

Die Gewinnfrage

Mit welchem Radtyp fahren die Frauen im Sommer über die Alpen?

Kennwort: »POLAR«. Teilnahmebedingungen siehe Seite 48.

