

4 Tage Baldiso – 4 Tage Paradiso im Allgäu

Durch eine persönliche Empfehlung bin ich auf das 4-Tages-Rennradcamp in Niedersonthofen aufmerksam geworden. Das „Racer-Camp“ beinhaltet eine megacoole aber zugleich furchteinflößende Auswahl an Toppics: Trainingstheorie, Fahrtechnik, gemeinsame Ausfahrten mit Intervallen und Schwellentests, Ernährungslehre, Stabi-Übungen und Einblicke in das Mentaltraining. Sebastian Baldauf, deutscher Bergmeister (19.07.2014) und ehemaliger Profifahrer, lässt wirklich keinen Wunsch offen. Nach einigen Trainings-Camps mit meinem eigenen Verein, Team Baier Landshut, bin ich kein absoluter Neuling was Trainingscamps angeht; diese Kombination ist aber auch für mich Neuland. Mit Mentaltraining endlich das langersehnte, persönliche Ziel erreichen? Ich habe mich aus privaten und beruflichen Gründen schon länger mit Methoden des Mental Trainings befasst – im Sport habe ich diese jedoch bisher nicht angewandt. Immer häufiger kann man mittlerweile lesen, dass erfolgreiche Athleten das Mentaltraining als Geheimwaffe einsetzen. Wirklich durchgesetzt hat es sich bisher nicht. Daher war ich sehr gespannt, welche Techniken Sebastian anwendet und warum er sich sogar zum Diplom-Mentaltrainer ausbilden hat lassen.

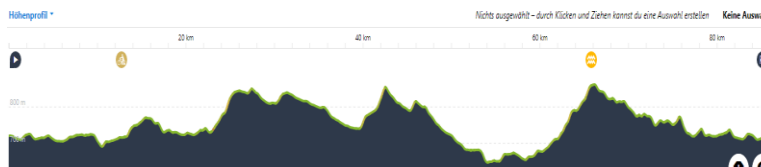
Die Freude ist riesengroß, als Sebastian die Durchführung trotz Corona in einer sehr kleinen, individuellen Gruppe von nur 3 Personen bestätigt. Jan aus Offenbach, Jojo aus Vohburg an der Donau und ich verstehen uns auf Anhieb super. Auch Sebastian ist extrem tiefenentspannt und so sympathisch, dass wir nach nur kurzer Zeit das Gefühl haben, als würden wir uns schon ewig kennen. Dem Wetter angepasst (Dauerregen) legt Sebastian spontan am 1. Tag Trainingstheorie, Ernährungsvortrag und die Einführung ins Mentaltraining zusammen, sodass wir am 2. Tag direkt auf dem Bike durchstarten können. Die Trainingstheorie erstreckt sich über hilfreiche Tipps zur Wahl des richtigen Materials, die Notwendigkeit von Leistungs- bzw./ Wattmess-Geräten sowie deren korrekte Interpretierung, der Erstellung eines Trainingsplanes (inkl. Beispielen / Vorlagen) sowie über das absolute Muss: REGENERATION (wie lange mache ich Pause? Was darf ich in einer Regenerationswoche tun? Etc.). Beim anschließenden Ernährungsvortrag beschränkt sich Sebastian auf die allgemein bekannten Basics: unterschiedliche, möglichst heimische Produkte, kein Verzicht (!) von Kohlehydraten aber Reduktion der Weizenprodukte, kein bis wenig Alkohol, keine Fertiggerichte, Zucker in Maßen zur in den Belastungsphasen. Bei Riegel und Gels gilt das Test-Prinzip: jeder Körper ist anders veranlagt und benötigt unterschiedliche Nährstoffe. Aufs Ausprobieren und den Körper genau beobachten kommt es an: wie habe ich mich gefühlt? Konnte ich den Riegel einfach essen/kauen? Gab es Probleme mit dem Magen? Trotzdem heißt es auch bei den Riegeln und Gels: ein Blick auf die Zutatenliste muss sein. Wenn möglich Bio- oder lokal produzierte Produkte kaufen, bei denen die Bestandteile bekannt sind. Auch der Eigenherstellung spricht nichts entgegen: das Internet bietet inzwischen eine Vielzahl an Rezeptvorschlägen, die nach persönlichen Vorlieben angepasst werden können. Sebastian's Credo: DER GOLDENE MITTELWEG ist deutlich zu erkennen: Genuss muss und darf sein, wenn die restliche Ernährung ausgewogen und gesund ist. Von Nahrungsergänzungsprodukten hält der Profi-Biker überhaupt nichts und musste auch während seiner aktiven Zeit auf keinerlei Supplemente zurückgreifen. Leistungssteigerung durch externe Substanzen egal welcher Art lehnt Sebastian rigoros ab. Das Thema „Anti-Doping“ liegt ihm sehr am Herzen und bringt den Ex-Profi immer noch in Rage. Dass sogar im Amateurbereich gedankenlos mit Schmerzmitteln oder anderen dubiosen Stoffen der Leistung nachgeholfen wird, ist inakzeptabel. Diesem Thema wird sich Sebastian künftig im Rahmen seiner eigenen Firma, BALDISO, noch mehr widmen und für Aufklärung sorgen. Beim gemeinsamen Abendessen gewährt uns Sebastian noch

interessante Einblicke in die Welt des Profi-Radsports und beantwortet alle unsere Fragen mit einer tollen Mischung aus Fachwissen und persönlichen Erfahrungen.

Als Einroll-Tour hatte Sebastian diesen Geheimtipp geplant:

Renntour-Tipp 1: (einfach/relativ flach): ca. 85 km / 850 HM

Niedersonthofen - Waltenhofen - Hegge - Durach - Betzigau - Wildpoldsried - Kraftisried - Günzach - Obergünzburg - Untrasried - Dietmansried - Lauben - Wiggensbach - Ahegg - Wirlings - Rohr - Memholz - Niedersonthofen



Gleich am 2. Tag in der Früh gibt es eine tolle Überraschung für uns: Kilian Rietzler (20), aktueller Profi bei den Maloja Pushbikers, wird uns bei der Ausfahrt begleiten. Nach einem gemeinsamen Einrollen starten wir zu fünft einen 20-Minuten-Schwellentest am Berg (Oberjoch 1200m).



Alter: 20
Heimatort: Kempten
Spitzname: Kili
Fahrer-Typ: Rouleur
Team 2019: Maloja Pushbikers

Facebook: -
Instagram: [kilianrietzler](https://www.instagram.com/kilianrietzler)

Am Oberjoch angekommen, kurbelt jeder für sich in seinem Watt-/HF Bereich (GA2 Schwelle zu GA3). 20 Minuten an der Schwelle können verdammt lang sein. Von den beiden Profis ist schon nach kurzer Zeit nur noch das Hinterrad zu sehen. Die beiden kurbeln sich freudig plaudernd Kurve um Kurve hinauf. Ab der Mitte des Anstiegs lässt sich Sebastian immer wieder zu uns zurückfallen, überprüft die aktuellen Wattzahlen und motiviert zum Dranbleiben. Bereits hier bekommen wir kurze Mentaltrainingsequenzen an die Hand, welche die gefühlte Belastung umgehend verringern. Schon



alleine durch das Visualisieren der Zielankunft (Bild so genau wie nur möglich ausmalen und mit positiven Emotionen untermauern) lässt das Gesicht von schmerzverzerrt in ein breites Grinsen wechseln. Am Gipfel angekommen, werden wir plötzlich von einem Regen-/Hagelschauer überrascht und müssen kurz unter das Dach einer kleinen Hütte flüchten. Der Bammel vor der nassen, eiskalten Abfahrt wächst von Sekunde zu Sekunde, aber auch für diese Herausforderung haben die

beiden Profis super Tipps parat: das richtige Bremsen-/Kurvenfahren wird nochmals durchgesprochen. Entscheidend in einer kalten Abfahrt ist allerdings - entgegen unserer Erwartungen - ein kleiner Gang und rasches Pedalieren – so wärmt sich der Körper von selbst auf und die Weiterfahrt in der Ebene wird nicht durch starre Gliedmaßen erschwert. Das Bremsen erfolgt bestenfalls kurz vor der Kurve, sodass in der Kurve keine Bremsvorgänge mehr nötig sind. Den entscheidenden Ratschlag bekommen wir kurz vor der Abfahrt! Die Gewichtsverlagerung auf den Kurvenaußenfuß ist der Schlüssel: so wird der Druck vom Innenpedal genommen. Die Konzentration wechselt dadurch vom Innenbein auf das Außenbein und auch die Körperachse folgt dieser Verlagerung. Mit Hilfe dieser Technik ist ein Wegrutschen bei entsprechender Fahrweise kaum möglich. Die Abfahrt ist schneller vorbei als gedacht und wurde von allen sturzfrei gemeistert. Nach einem kurzen Aufwärmen in der Geraden geht es gleich weiter: 30 – 30 Intervalle stehen an. 10 Mal 30 Sekunden Vollgas („das Laktat muss euch in die Beine schießen!“) und danach 30 Sekunden Erholung. Nach 7 Intervallen weiß ich vor lauter Anstrengung nicht mehr, wie viele es schon waren bzw. noch werden müssen, aber die knackigen Einheiten machen dennoch einen Heidenspaß. Sebastian und Kilian sind sich einig, dass die 30-30 Intervalle, wenn sie richtig im Trainingsplan eingesetzt werden, maßgebend für den gewünschten Erfolg sind. Wie genau der Trainingsplan aussehen sollte, erfahren wir nach der Ausfahrt in Sebastians eigenem Laden und Büro. Nach 3 Stunden und knappen 100km kommen wir total kaputt, aber voller Endorphine wieder an unserem Hotel an. Danke an Kilian, von vielen auch Kili genannt, für die gemeinsame Tour und die tollen Tipps! Ein kleine Sidebemerkung sei mir zu Kilian noch erlaubt: Kili ist einer der wenigen Biker, der nach wie vor Bike-Schuhe mit Schnürsenkel trägt! Back to the roots und wieder ein Beweis für: Prüfe, wie Du Dich und Deinen Körper in eine perfekte Einheit bringst – dann bist Du unschlagbar!



Nach einer kurzen Dusche gibt es für uns die nächste, tiefere Einheit Mentaltraining – unglaublich, welche Erfolge in kürzester Zeit erzielt werden können. Definition Mentaltraining: *„Mentaltraining beinhaltet das gedankliche Durchspielen von angemessenen Verhaltensweisen in allen Bereichen. Ein erwünschter Zustand wird immer wieder bildlich vorgestellt bis er im Unterbewusstsein verankert ist. Dadurch werden negative Begleiterscheinungen wie Ängste, Stressreaktionen und Blockaden verringert.“* (Schneider, Siegen ist Kopfsache, 2015, S. 1-2)“

Schnell wird klar, dass die meisten Sportler an allen möglichen Stellschrauben drehen (Material, Ernährung, Gewicht, Training, etc.) ohne dabei den entscheidenden Faktor, das **Unterbewusstsein**, einzubeziehen. Entgegen der allseits verbreiteten Meinung „nur ein starker Wille zählt / siegt“, spielt das Unterbewusstsein mit 90% die Hauptrolle bei all unseren Entscheidungen. Von Kindesbeinen an erlernte Glaubenssätze und antrainierte Mechanismen, lassen sich nicht mit 10% Willenskraft aushebeln. Sicherlich ist mit viel Kraftaufwand ein Effekt für eine kurze Zeit möglich, aber eine dauerhafte Veränderung wird sich nicht einstellen, solange die Ursache/Blockade nicht gelöst ist. *„Ca. 90 Prozent unseres Verhaltens sind unterbewusst gesteuert, und diese Steuerung folgt unseren vorherrschenden, bewussten Gedanken!“* (Mohr, Aktiviere deine Kraft, 2013, S. 23) Wenn wir „bewusst“ ein Ziel erreichen wollen, aber negative Blockaden immer dagegen sprechen bzw. „kämpfen“, so ist es viel schwerer das gewünschte Ziel zu erreichen. Wer kennt das nicht? Man

versucht sich auf seine Ziele zu fokussieren und trotz harten Trainings und gezielter, angepasster Verhaltensweisen wird der Traum am Ende doch nicht wahr. Auch Jan Frodeno, erfolgreichster Triathlet, kann davon ein Lied singen. Seinen ersten IronMan auf Hawaii hat er erst gewonnen, nachdem seine Blockade gelöst und seine negativen Glaubenssätze mit Hilfe von Mentaltraining neu programmiert wurden. Es gibt viele unterschiedliche Arten des Mentaltrainings (Hypnose, Visualisieren, Gehirnforschung etc). Die Mischung aus einem kinesiologicalen Muskeltest verbunden mit einer speziellen Klopftechnik, der sogenannten Klopf-Akupressur nach Andreas Ackermann (hier werden sämtliche Meridiane am Körper geklopft) hat sich für Sebastian als zielführende Methode herauskristallisiert. Seine Herangehensweise verspricht einen schnellen, messbaren Erfolg (abhängig von der Tiefe und der Anzahl der Blockaden) und hat sich bei diversen (Profi-)Sportlern bereits bewährt. Eine körperliche Grundveranlagung muss aber in jedem Fall vorhanden sein. Es kann nichts „eingeklopft“ werden, was für diese Person nicht angedacht ist - aus einem untrainierten Sportler kann kein Profi gezaubert werden. Zugegeben, wir sind alle ein wenig skeptisch und können uns die Kombination nicht wirklich vorstellen. Sebastian führt uns die Praktik in den Grundzügen vor und vereinbart mit mir, Felicitas, einen weiteren Termin nach Beendigung des Vortrages.



Der kinesiologicalen Muskeltest – Bild von und mit Clemens Maria Mohr

Das Resultat ist unbeschreiblich! Mit Hilfe des Armtests konnte eine tiefliegende Blockade auf den Tag genau bestimmt (obwohl wir uns vorher nie getroffen haben) und der Umkehr-Glaubenssatz geklopft werden. Schon bei der Ausfahrt am nächsten Tag sind erste, kleinere Veränderungen zu spüren. Und auch jetzt, einen Monat nach dem Camp, kann ich deutliche Fortschritte sehen. Das positive Feedback meiner Teamkollegen hat dies zudem bestätigt. Gefahrenstellen, an denen ich früher 100% ausgeklickt hätte, kann ich nun problemlos Um- bzw. Durchfahren. Auch die durch einen Sturz abhandengekommene Selbstsicherheit auf dem Bike ist plötzlich zurück. Der Kopf arbeitet in der ersten Zeit massiv dagegen („das kann doch nicht sein“), aber auch diese Bedenken legen sich. Sebastian konnte mit Hilfe seiner Methodik einigen Profi-/ und Amateursportlern aus den unterschiedlichsten Sparten mit tollem Erfolg weiterhelfen. Das positive Feedback spricht für sich. Die Techniken sind so vielseitig einsetzbar, dass sie nicht nur im Sport, sondern auch Privat oder im Berufsleben angewandt werden können. Sebastian: *„Es gibt zum einen Methoden, welche bewusst durchgeführt werden und zum anderen gibt es „Werkzeuge“, mit denen man direkt an das wichtige und umfangreiche Unterbewusstsein herankommt und somit negative Blockaden lösen kann. Dies wirkt sich nicht nur auf das Glück, den Erfolg und die Gesundheit aus, sondern führt auch dazu, dass man sich mehr in seiner „eigenen Mitte“ befindet.“* Die eigene Mitte zu finden ist auch für den sportlichen Erfolg ein entscheidender Faktor. Im Laufe seiner Karriere hat Sebastian viele Erfahrungen mit allen Formen des Extremen (Trainingseinheiten, Wertvergleiche, Ernährung, Gewicht, etc.) gemacht und ist mittlerweile fest davon überzeugt, dass nur der normale Mittelweg und das 100%ige Vertrauen auf das eigene

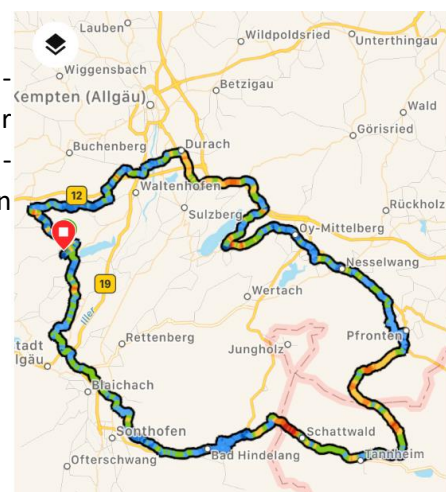
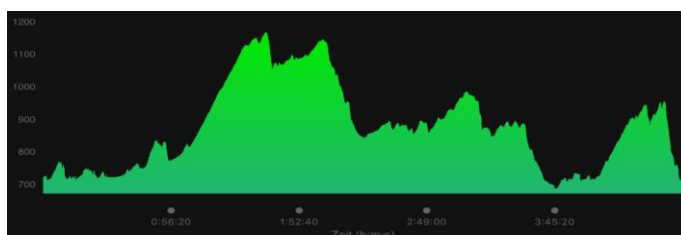
Bauchgefühl am Ende zielführend sind. Das Mentaltraining war und ist sein Schlüssel zum Glück beziehungsweise Erfolg.



Tag drei startet bereits mit Sonnenschein und wir freuen uns auf die ca. 115km Runde durch das unglaublich schöne Tannheimer Tal. Das Oberjoch dürfen wir heute genüsslich im GA1 / GA2 hochfahren und entdecken so manches Detail, das wir beim Schwellentraining vor lauter Fokus auf die Wattanzeige gar nicht mehr gesehen haben. Eine kurze Pause im Café lassen wir uns nach ca. der Hälfte der Strecke nicht nehmen. Schön zu sehen, dass auch Sebastian die Auszeit genießen kann und es sich schmecken lässt. Während seiner aktiven Zeit kamen derartige Pausen nicht in Frage und der langjährige Verzicht hat Spuren hinterlassen. Sicherlich möchte Sebastian diese Zeit nicht missen – aus heutiger Sicht empfindet er den Verzicht im Vergleich zum Gewinn zu groß. Für uns gilt daher: Quälerei, Genuss und Spaß im perfekten Mix. Sebastian kennt die Gegend wie kein anderer und guided uns gekonnt 4,5 Stunden auf herrlichen Nebenstraßen fernab von jeglichem Verkehr durch seine Heimat. 3 Radler – 3 Talente: auch in unserer Gruppe zeigt sich schon nach kurzer Zeit deutlich, welche Talente in wem schlummern: Jojo ist der geborene Sprinter und lässt uns beim Ortsschildersprint allesamt alt aussehen. Jan kurbelt als Rennradneuling bereits so gleichmäßig und ausdauernd, dass seine Marathonziele bald in die Realität umgesetzt werden können. Ich bin nach wie vor an den langen Berganstiegen zu Hause. In diesem Camp habe ich allerdings eine neue Erfahrung gemacht: es ist noch schöner, sich über einen unerwarteten Erfolg zu freuen: meine alte Sicherheit bei der Abfahrt ist Dank Mentaltraining zurück!

Rennradtour-Tipp 2 (mittel): ca. 115km / 1.700HM

Niedersonthofen - Oberdorf/Martinszell - Rottach - Burgberg - Sonthofen - Bad Hindelang - Oberjoch - Tannheim (Tannheimer Tal/ Österreich) - Grän - Pfronten - Nesselwang - Oy/Mittelberg - Petersthal - Sulzberg - Waltenhofen - Memhölz - Niedersonthofen



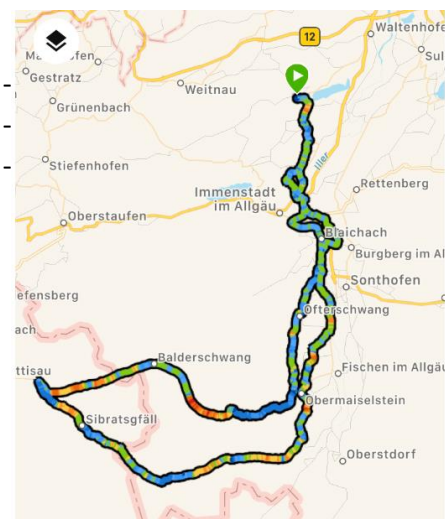
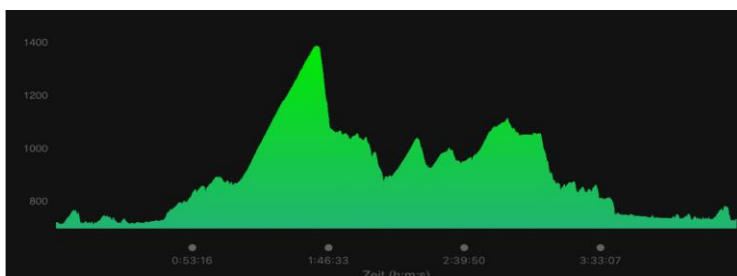
Unser Fazit dieses Tages ist, dass kein Körper gleich ist und dass nicht jeder alles können kann. Fokussiere dich auf dich und deine eigenen Leistungen / Ziele ist die Devise. Sebastian gibt uns bei der Abschlussrunde in seinem Büro noch einen interessanten Einblick in passende Fachliteratur und zeigt uns abschließend kurze, aber für den ganzen Körper wirksame Stabi-Übungen. Der Faktor Zeit ist ja bekanntlich bei jedem das größte Problem, sodass auch Sebastian versucht hat, ein Programm zu kreieren, das in kürzester Zeit das Maximum an Kräftigung und Dehnung vereint.

Viel zu schnell kommt der 4. Tag. Auf einem großem Parkplatz üben wir direkt nach dem Frühstück das Halten im Stehen (unerfahren und eingeklickt nicht zu empfehlen ;-), Kurvenfahren und bekommen zum Abschluss noch eine kleine Showeinlage von Sebastian: Stehen auf der Stelle mit nur einer Hand am Lenker – eine unglaubliche Körper-/Radbeherrschung. Keine Gnade für die Wade heißt es nach kurzer Einrollphase am Riedbergpass, der uns mit seinen stellenweise über 16% steilen Stücken die Schweißperlen auf die Stirn treibt. Oben angekommen stürzen wir uns in die flowige Abfahrt und können dabei unsere neuen Kurventechniken vertiefen. In traumhafter Landschaft kreiseln wir uns durch die Ebene, als hätten wir nie etwas anderes gemacht. 105km und erneut 4,5 Stunden später kehren wir ein wenig wehmütig wieder in Niedersonthofen ein. Schade, dass die gemeinsame Zeit schon wieder vorbei ist.



Renntour-Tipp 3 (schwierig): ca. 100km / 1.800HM

Niedersonthofen - Eckarts - Immenstadt - Blaichach - Ofterschwang - Riedbergpass - Sibratsgfäll (Österreich) - Rohrmoos - Obermaiselstein - Fischen - Altstädten - Sonthofen - Burgberg - Rottach - Martinszell - Niedersonthofen



Sebastian, der dem aktiven Profi-Radsport den Rücken gekehrt hat, baut gerade seine eigene Marke „BALDISO“ auf.

BALDISO steht für ein außergewöhnliches Gesamtkonzept: Beste Materialqualität seiner eigenen Bikes und der dazu passenden Cycling-Wear-Kollektion, kombiniert mit gezieltem Training & fachkundigen Theorie Vorträgen/Workshops im Rahmen seiner Camps (vom Anfänger bis zum "Jedermann-Racer"), abgerundet durch einer sehr persönliche, professionelle Betreuung vor, während und nach dem Kauf.

Das Ziel dieses Gesamtkonzeptes ist es, dass die Käufer der BALDISO Bikes in den Genuss eines "Radsport Rund um Sorglos Paket" kommen. Oft wissen Sportler nach dem Rad-Kauf nicht, wie sie angemessen und effektiv trainieren, die richtige Rad-Technik erlernen oder sich "sportgerecht" ernähren können. Wie im Bericht beschrieben legt Sebastian als Dipl. Mentaltrainer sehr großen Wert auf die mentale Komponente, welche er in die Rad-Camps gezielt einbaut. Das passende Rad-Outfit zum BALDISO Bike darf natürlich auch nicht fehlen – die brandneue Push Harder Kollektion ergänzt die BALDISO Kollektion perfekt.

Der Radsport wird immer Teil von Sebastians Lebens bleiben. Es überrascht daher nicht, dass er mit BALDISO weiterhin die Radsportszene aufmischt. Nicht zuletzt, um mit seinem Motto/Slogan: "Fast and clean" ein klares Statement für den sauberen Radsport/Sport zu setzen - deshalb gibt es die BALDISO Bikes und Radtrikots und -hosen optional auch mit der Aufschrift "fast and clean".

Mein persönliches Fazit: Die perfekte Mischung aus verlässlichen Fakten, einzigartigen Erfahrungsberichten gepaart mit einer unglaublich sympathischen Art hat hervorragend gezeigt, welche Bandbreite BALDISO zu bieten hat. Und das war erst der Anfang...

Vielen Dank – SCHEE WARS! RIDE ON!

Eure Felicitas

Team Baier Landshut

www.felis-welt.de

www.team-baier.de

www.baldiso.com