

# Sportliche Höhenflüge

Mehr Sport treiben ist ein Klassiker unter den guten Vorsätzen fürs neue Jahr. Auch bei der diesjährigen **revue-Challenge** fehlt es etlichen Lesern wieder nicht an Ideen, Motivation und großen Zielen.

Text: Chrëscht Beneké (chrescht.beneke@revue.lu)  
Fotos: Eric Berthe, Privatarchive



## CHRËSCHT BENEKÉ

**Alter:** 39

**Größe:** 190 cm

**Gewicht:** 91 kg

**Sportarten:** Rallye-Raid, Handball, MTB, Kajak, Klettern, Tourenski  
**Sportliche Erfolge:** Ziel der Paris-Dakar 2000, Dritter der FIM-Rallye-WM 2004 (Geländemotorrad)

**Projekt:** Es ist das sicherste Zeichen von Alter, zwanghaft jung bleiben zu wollen. Aber irgendwie habe ich noch immer die Herausforderung gesucht und pünktlich zum 40. soll es wieder etwas Besonderes sein: die Adidas-Sickline-Weltmeisterschaft im Extrem-Kajaken. An der österreichischen Wellerbrücke versammelt sich Anfang Oktober eine bunte Mischung aus den besten Paddlern im schwersten Wildwasser und Finalisten im olympischen Slalom. Mein größtes Problem wäre wohl, das nahezu unfahrbare schwere Finale der besten 48 zu erreichen. Zum Glück habe ich gegen diese Weltelite keine Chance, aber diese will ich nutzen!

Im Jahr 2000 erreiche ich das Ziel der Dakar. Als erster und bisher einziger Luxemburger. Wow! Ruhm und Ehre oder zumindest einige Medienpräsenz im kleinen Großherzogtum sind mir sicher. Einige Jahre später begleite ich als Journalist eine Läuferin, die in der sportlich völlig unbedeutenden Zeit – ja, man kann es so krass sagen – von rund sechs Stunden ihren ersten Marathon in der Hauptstadt bewältigt. Auch sie hat sich viele Monate überaus diszipliniert auf diesen Wettkampf vorbereitet. In knapp zehn Jahren als Sportjournalist habe ich viele herausragende, zahlreiche außergewöhnliche und sogar einige sensationelle Leistungen erlebt. Doch selten hat mich eine Leistung so bewegt wie diese Läuferin, ihre Beweggründe und ihre zähe Motivation.

„Die Motivation kommt vom Ziel“, erklärt Sportpsychologe Alioune Touré „und das muss passend gewählt sein.“ Es kann und soll für einen selber durchaus ein Traum sein. Den man sich visualisieren, also bildlich vorstellen kann. Vor allem ▶

## GABRIELLE SEIL

**Alter:** 54

**Größe:** 160 cm

**Gewicht:** 53 kg

**Projekt:** Jedes Wochenende die Wanderschuhe zu schnüren, ist zwar eine tolle Freizeitbeschäftigung, aber ab einem gewissen Alter sollte jeder mehr für seine Fitness tun. Weil Krafttraining mir indes so gar nicht gefällt, Schwimmen etwas zu langweilig ist und ich am liebsten an der frischen Luft Sport treibe, möchte ich mit Joggen anfangen und innerhalb eines Jahres einen Halb-Marathon in weniger als drei Stunden bewältigen.



## JOS KOHL

**Alter:** 64

**Größe:** 180 cm

**Gewicht:** 94 kg

**Sportart:** Ultra-Marathon-Wanderungen

**Erfolge:** 2014-2015: 100-km-Wanderungen in 16-17 Stunden/ Paris-Tubize 292 km (4 Tage)/ Besteigung des Kilimanjaro

**Projekt:** 109 Kilo zeigte meine Waage 2011 an und ich musste abnehmen, wieder

fit werden. Tägliche Wanderungen von ca. sechs Kilometern halfen zwar, aber langweilten mich schnell. Eine revue-Wanderreise auf Madeira wurde dann zum Startschuss für ambitioniertere Projekte. 2013 stempelte ich bereits 2.750 IWKilometer und mit drei 100-Kilometer-Märschen erreichte ich 2014 die 3.000er-Marke. Neben weiteren Marathons ging ich letztes Jahr die viertägigen 292 Kilometer von Paris-Toubize und wanderte auf den Kilimanjaro. Dieses Jahr fühle ich mich reif und motiviert genug für zwei Wanderungen von insgesamt 150 Kilometern in nur 30 Stunden.



## JACQUES LANNERS

**Alter:** 50

**Größe:** 174 cm

**Gewicht:** 68 kg

**Sportarten:** Tourenski, Triathlon, (Ultra-)Marathon, MTB und Rennrad, Squash  
**sportliche Erfolge:** Landesmeister im Squash 1995

**Projekt:** Da ich die legendäre Streif gleich nach dem Abfahrtsrennen auf nur 300 Gramm leichten Wanderschiern bewältigte, muss jetzt Marc Girardelli seinen Teil der Wette einlösen. Mit Michel Lanners, Hanno Treindl und meiner Frau Marie als mentalem Coach müssen vier Individualisten fit genug werden, um die 56 Tourenskikilometer der Patrouille des Glaciers sicher im Team zu bewältigen. Dabei hat jeder von uns ganz verschiedene Stärken... und Schwächen, an denen wir bis zum 19. April jeder für sich und immer wieder auch gemeinsam, intensiv arbeiten müssen.

## Ein Ziel muss vor allem realistisch sein.

aber muss es realistisch sein. Hoch genug, dass ich es nicht im Handumdrehen erreichen kann. Aber auch nicht so hoch, dass es eine mehrjährige Vorbereitung benötigt. Wenn ich meine allmähliche Verbesserung dann noch messen kann, bin ich auf dem richtigen Weg. „Vom Ziel aus lässt sich der Weg dorthin bauen. Das Training angehen und die Technik oder Ausdauer verbessern“,

weiß der Spezialist. „Wie ein Leistungssportler braucht auch ein Breitensportler seine Projekte. Es ist nicht schlimm, keine Enttäuschung, wenn man sie nicht erreicht. Man fragt sich wieso und setzt sich vielleicht ein neues, passenderes Ziel.“ Mit einem sportlichen Projekt deckt man schließlich die drei psychischen Grundbedürfnisse ab, die jeder Mensch teilt: Kompetenz zu haben, Erfolge,

eine Entwicklung. Aber auch Autonomie zu besitzen, eigenständig handeln zu können. Und soziale Interaktion zu kennen, zum Beispiel beim gemeinsamen Trainieren oder Austauschen über die eigenen Leistungen.

Soziale Interaktion und eine zusätzliche Motivation kann auch über die mediale Öffentlichkeit erfolgen. 2016 wird ein lu-

xemburgisches Team an der faszinierenden Patrouille des Glaciers teilnehmen. Da Kapitän Jacques Lanners seinen Landsmann Marc Girardelli für das erstmals 1943 ausgetragene größte Rennen im Skibergsteigen gewinnen konnte, ist ihnen nicht nur in Luxemburg mediale Aufmerksamkeit sicher. Mich fasziniert aber genauso das Große im Kleinen. Ich hoffe noch auf den pensi-

onierten Leser, der als leidenschaftlicher Nichtschwimmer mit der revue-Challenge allmählich die Furcht vorm Wasser überwindet. Und irgendwann die erste Bahn seines Lebens kault. Unsere engagierte Kulturredakteurin kommt diesem Traum dieses Jahr schon ziemlich nah. Und fängt aus höherem Himmel mit dem Laufen an.

### JERRY MEDERNACH

**Alter:** 30  
**Größe:** 175 cm  
**Gewicht:** 68 kg  
**Sportarten:** Sportklettern, Bouldern, Turnen  
**Erfolge:** 2012 Landesmeister im Sportklettern, Schwierigkeiten bis 8b+ am Fels  
**Projekt:** „run for fun“ lautet mein Motto und im Mai steht der ING Night Marathon auf der Speisekarte. Zum Curriculum eines promovierten Sportstudenten gehören Pheidippides 40 km des antiken Griechenlands einfach dazu. Hinzu kommt die Magie des Laufens. Laufen ist wie Meditation. Ein kleiner Teil des Gehirns arbeitet, damit andere Areale ihre Ruhe finden. Mit meinem Projekt will ich eine Distanzierung vom Leistungsgedanken hin zur Mehrperspektivität des Sports zeigen. Schließlich gibt es zahlreiche Zugangswege zu Sport, Spiel und Bewegung. Nur so bewegen wir uns – ein Leben lang. Da spielt die Zeit bis zur Ziellinie keine Rolle, sondern lediglich das, was ich fühle und erlebe.



### YOO JA LUDWIG

**Alter:** 40  
**Größe:** 172 cm  
**Gewicht:** 58 kg  
**Sportarten:** Klettern  
**Projekt:** Zum 40. stehen 40 große Klettertouren in einem Jahr an. Als Präsidentin der Ettelbrécker Klammspann und des Landesverbandes FLERA dreht sich die Leidenschaft meist ums Sportklettern in Berdorf oder am Plastik, doch für das runde Jubiläum sollen in Seilschaft mit Eric Berthe große, historische Routen her: Minimum 250 Meter hoch, in Kontrast zum Bergsteigen mit Kletterschwierigkeiten ab 6b und an mythischen Stellen wie Eiger Nordwand, respektive von legendären Erstbesteigern wie Bonatti oder Cassin. Die jeweils 8-15 Stunden in ausgesetzter Natur fordern einen ganz, den Körper und den Geist.



### FRÄNK WEICKER

**Alter:** 47  
**Größe:** 188 cm  
**Gewicht:** 93 kg  
**Sportarten:** Quad fahren, MTB, Klettern  
**Projekt:** 75 Jahre. Das ist in der Summe das große Jubiläum, wenn die drei größten Quadrennen dieses Jahres runden Geburtstag feiern. Zwar haben der 40-jährige Kréscht Krettels und ich ein Alter (und eine Form), wo wir mit den weltbesten Heißspornen nicht werden mithalten können. Doch die 30. Zwölf Stunden von Pont de Vaux, der 30. Superquader in Mettet und die 15. European Quadrophy in Bastogne sind uns Vorwand genug, um mit einem dritten Fahrer mal wieder ordentlich am Gasgriff zu drehen. Und mit Spaß und auf die Zähne beißen das Ziel zu sehen.



### SEBASTIAN EINSLE

**Alter:** 28  
**Größe:** 191 cm  
**Gewicht:** 78 kg  
**Sportarten:** Mountainbike, Rennrad  
**Erfolge:** Finisher der Crocodile Trophy, Bike Transalp und Bike4Peaks, sowie zwei Teilnahmen MTB-Marathon-WM  
**Projekt:** Zehn Jahre nach meinem letzten Rennen in Afrika steht 2016 das größte Mountainbike-Etappenrennen der Welt an: Mit meinem bewährten Teampartner Georges Valentiny will ich die Absa Cape Epic rund um Cape Town bewältigen. Spaß macht mir vor allem die Zielankunft: Wenn ich glücklich das Finishershirt überstreife und zu den Profis rüberschaue, die schon geduscht im Teambus sitzen. Auch wenn sich die Zeitabstände zwischen Spitzen- und Hobbyfahrern nach einer Woche Mountainbiken nicht mehr in Minuten messen, machen diese harten Herausforderungen süchtig.

# MALEDIVEN UM 7 BARGELD DEN GANZEN TAG!

7:00 Uhr Radio an!



Auf 93,3 und 97,0 MHz!  
 Deutschlands Hit-Radio