

DIE KRAFT DES GEMEINSAMEN LÄCHELNS UND ANDERE ERFOLGSFORMELN

Sandra und Peggy Klose bestehen auch härteste Mountainbike-Rennen mit einem Lachen und motivieren nicht nur die Mitglieder ihres Teams „Zwillingcraft“ zum Sport in der Natur

Unter dem Label Zwillingcraft hat Mountainbike-Profi Sandra Klose gemeinsam mit ihrer Schwester Peggy für Furore gesorgt. Siege bei der Transalp-Challenge 2006 und 2007 waren ihre größten sportlichen Erfolge. Für inBEWEGUNG lösen die beiden ein paar ihrer wichtigsten Erfolgsformeln auf. Und das beste: es ist so einfach und zur Nachahmung dringend empfohlen.

Die Transalp-Challenge von Füssen zum Gardasee gilt als größtes, längstes und härtestes Mountainbike-Etappenrennen. Schon auf dem Papier merkt man die Härte: acht Tage mit 660 Kilometern und fast 22.000 Höhenmetern, auf schweren Trails, in einem hochkarätigen Starterfeld. An den hohen Pässen durchaus auch mal Regen, Hagel und Schneewind.

In ihrem Zwillingcraft-Team haben die Schwestern zehn weitere Rennfahrer um sich. Dazu kommt die wichtige Unterstüt-

zung von drei Physiotherapeuten und Betreuern sowie zwei Mechanikern. Diese Crew geht bei nationalen und internationalen Mountainbike-Rennen auf die Jagd nach Weltcup- und Bundesligapunkten sowie Treppchen-Platzierungen. „Auch wenn wir mittlerweile als top-professionelle Formation auftreten und arbeiten, so sind wir doch kein Profi-Team“, erklärt Sandra Klose. „Wir haben Spaß mit unseren Bikes und wollen nicht nur Rennen gewinnen, sondern haben uns auch zum Ziel gesetzt, andere zum Sport in der Natur zu motivieren.“ Mit den Erfolgsformeln des Zwillingcraft-Teams gelingt ihnen dies garantiert.

1+1=3

„Allein Biken ist langweilig und macht nicht besonders schnell. Warum? Du fährst seltener und wenn, dann meist zu langsam und zu kurz“, weiß Peggy Klose, die erst durch ihre Schwester von der freizeitorientierten Allround-Sportlerin zur begeisterten Hochleistungs-Radlerin wurde. Deshalb rotten sich die Zwillingcraft-Kräfte mit Team und Freunden am Wochenende oder auch mal gern spontan abends nach der Arbeit zum Trainings-Rudel zusammen und motivieren sich so gegenseitig zu einem ordentlichen Trainingstempo, einer disziplinierten Grundlageneinheit, knackigen Intervallen am Isarhügel oder zum Bergtraining vorzugsweise an der Kampenwand. „Physiologische Untersuchungen haben das

Ergebnis geliefert“, so Klose, „dass für die gleiche Leistung weniger Anstrengung aufgebracht werden muss, wenn man sich im Team gut aufgehoben weiß.“ Der Rückhalt in Team und Freundeskreis ist es auch, der den Zwillingcraft-Rennläufern den Spagat zwischen Sport und Beruf ermöglicht. Sandra und Peggy Klose beispielsweise arbeiten im Marketing bzw. Vertrieb. Und das – wie könnte es anders sein – in der selben Firma im bayerischen Voralpenland.

$n \times \sqrt{\quad} = \text{Ergebnis}$

Knallhartes Training wird für das Zwillingcraft-Team durch traumhafte Umgebung und herausfordernden Wurzeluntergrund schnell zu einem Riesenspaß. Auch wenn man im anspruchsvollen Gelände nicht immer Herzfrequenzkurven wie aus dem Trainingslehrbuch aufbauen kann, so zählt für Zwillingcraft viel mehr, dass das Training kurzweilig und abwechslungsreich bleibt. Denn neben Kondition und guter Kraft-Ausdauer ist viel ausgefeilte Technik gefragt, die im Wettkampf oftmals über Sieg und Niederlage entscheidet. Die Langstrecken-Expertinnen bevorzugen übrigens die Singletrails, die schmalen Pfade, südlich des Alpenhauptkammes, z. B. im Vinschgau. Am Sonnenberg kann man schon sehr früh im Jahr, besser gesagt ab Januar hoch auf 1.800 Meter und der Untergrund ist weder eisig noch nass, sondern strohtrocken.

„Team)wins“
Gefühl, Glaube, Zuversicht,
Zuverlässigkeit und Emotion
sind genauso wichtig wie
Professionalität – dies ist
die Mischung für einen
echten Rennfahrer und
Gewinner sowohl im Rennen
als auch im Leben.

Pantone 299c

Hinter diesem Code verbirgt sich die Farbdefinition der Teamfarbe. „Das Teamtrikot ist etwas, über das man sich auch nach einem Pechrennen freuen kann“, meint Sandra Klose. Hellblau ist jugendlich, lebendig und kreativ, wirkt angenehm bei Hitze und macht einfach Laune. „Das heißt jetzt nicht, dass du schon morgen ein Wahnsinns-Team einkaufen, schicken Teamtrikots designen und ein High-End-Bike in der Teamfarbe zusammenschrauben musst“, meint die Teamchefin. Es gehe vielmehr um das, was die Farbe signalisiert: das WIR gewinnt. Das WIR ist für die Schwestern ein Umfeld, das ihren Sport akzeptiert und mit Begeisterung unterstützt. Trainingspartner, die sie antreiben oder eben ihr Team, das zu ihnen steht, auch wenn es mal nicht so hinhaut. Beim Team Zwillingcraft funktioniert das sehr gut und es vergeht kaum ein Tag, an dem nicht wieder mal ein



neues Mitglied der großen Fanfamilie blau angemalt wird. Klose: „Genau so muss das auch im Kleinen funktionieren: Begeistere dein Umfeld und du wirst die unabdingbare Unterstützung erhalten, die du brauchst, um erfolgreich zu sein.“

F + U + N = Spaß

Für Zwillingcraft ist Spaß die Mutter aller Erfolgsformeln. Wem das Erklimmen des Sattels ein zufriedenes Dauerlächeln ins Gesicht zaubert, der hat den wichtigsten Schritt in Richtung Treppchen bereits vollzogen. Denselben Spaß wollen sie aber auch ihrer Umwelt geben. So ist z. B. das wohl dosierte Abbremsen und freundliche

Grüßen bei Wanderern Freudespender Nummer eins und Pflicht im Zwillingcraft-Team. Schlechte Laune, Verbissenheit und Missgunst hingegen gelten dem Team als Erfolgskiller. Bei Zwillingcraft steht deshalb vor allem der Spaß im Trainingsplan. Teamtreffen auf Berghütten, Grillsessions im Karwendel oder Afterworkbiking mit anschließendem Weißbiergenuss sind ein fester Bestandteil der Strategie. Und Teamausfahrten müssen regelmäßig unterbrochen werden, weil Peggys und Sandras Lachkrämpfe in Schnappatmung übergehen und an Weiterfahrt nicht zu denken ist.

Schwer ist leicht was

Was sich nach so viel Spaß und Leichtigkeit anhört, ist aber dennoch mit Strapazen verbunden. Auch bei Zwillingcraft beschäftigt man sich mit klassischen Trainingsweisheiten, macht z. B. im Frühjahr viele Kilometer für die Grundlagen und achtet auf die richtige Ernährung. Der Mix macht's eben – stets aber mit einem Lächeln im Herzen und auf den Lippen.

Weitere Informationen unter:

www.zwillingcraft.com

