

Mit Pythagoras durch Norwegen

Paralympics-Star Verena Bentele: Kopfrechnen als Durchhalte-Strategie für Europas längsten Radmarathon von Trondheim nach Oslo (540 Kilometer)



25. Juni 2014 – In die Pedale, fertig, los! Verena Bentele, die blinde, zwölffache Paralympics-Siegerin im Biathlon und Langlauf, will es wieder wissen: Am **Samstag, 28. Juni, ab 9 Uhr** nimmt sie zum zweiten Mal an **Europas längstem Radmarathon** teil. **Auf 540 Kilometern geht es von Trondheim nach Oslo.**

Begleitet wird sie erneut von ihrem guten Freund, dem Ingenieur Alex Heim. Mit ihm hat sie schon 2011 **auf dem Renntandem die Alpen überquert – mit einem Arm in Gips**. Ihre Durchhalte-Strategie für Norwegen: „Viel reden und **Kopfrechnen**. Das hat sich bewährt.“ Als Glücksbringer nimmt sie ein kleines Glücksschwein mit: „Das sitzt sonst auf meinem Schreibtisch und fährt am Wochenende im Rucksack mit.“

Das Rennen:

Rund **3.400 Höhenmeter** müssen beim **Styrkeprøven** (norwegisch: „große Kraftprobe“) bewältigt werden. Circa 9.000

Radsportler nehmen an dem Rennen teil. Gut 2.500 werden die gesamte Strecke absolvieren, die übrigen fahren Teilstrecken.

Ihr Ziel



Nach ihrer **Kilimandscharo-Besteigung** hat Verena Bentele 2013 auch „Trondheim-Oslo“ bestritten – in **knapp 23 Stunden, ohne Schlaf und mit Motivation bis zum letzten Meter.** Am Wochenende möchte Verena Bentele **in jedem Fall schneller**

sein als im Vorjahr. Das ist ihr Ziel.

„Durch meine neue berufliche Aufgabe habe ich in diesem Jahr **erheblich weniger trainiert als noch vor einem Jahr.** Meine körperliche Fitness könnte etwas besser sein, vor allem was die langen Einheiten betrifft. Jetzt soll es der Kopf richten.

Mental geht es mir sehr gut. **Ich habe richtig Lust auf das Rennen und freue mich darauf, meinen inneren Schweinehund wieder zu überwinden.** Ich freue mich auch auf die tolle Stimmung, die anderen Teilnehmer, die Sommernacht und die motivierten Helfer auf der Strecke und an den Verpflegungsstationen.“

Dieses Mal plant Verena Bentele, vor allem **in den Pausen Zeit zu sparen** – „hier können wir noch viel rausholen“.

Intervalltraining ab 5 Uhr morgens

Trainingsstart des Duos war im April auf Mallorca. Danach fuhren Verena Bentele und Alex Heim wann immer möglich, am Bodensee. Die meiste Vorbereitung fand bei Verena Bentele jedoch drinnen statt: beim **Rollentraining auf dem Balkon oder dem Wohnzimmer ihrer Berliner**



Wohnung bzw. auf dem Hometrainer in München. „Intervalle und Ausdauertrainings waren **morgens ab 5 Uhr oder Abends ab 21 Uhr** dran – also zu Zeiten, für die man nicht unbedingt Trainingspartner motivieren kann.“

Mit Teamarbeit und Vertrauen ins Ziel



Auf eine **perfekte Teamarbeit** wird es in Norwegen ankommen, weiß Verena Bentele. Sie hat schon mehrere hundert **Vorträge über Vertrauen, Motivation, Teamarbeit und den Umgang mit Leistungsdruck** gehalten und dazu auch ein **Buch** veröffentlicht („Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser“, ISBN: 978-3-424-

63092-3). „Jeder von uns beiden wird seine starken Phasen haben. Es werden jedoch auch Schwächen deutlich sichtbar sein. In diesem Fall müssen wir **uns gegenseitig motivieren, die Schwäche des Teampartners auffangen und unser Potential immer wieder aktivieren.**“

Hintergrundinfo: „Vorbild dafür, was man mit Teamwork erreichen kann“

Verena Bentele, von Geburt an blind, ist die erfolgreichste deutsche Behindertensportlerin aller Zeiten: Im Biathlon und im Langlauf hat sie zwölf Goldmedaillen bei Paralympics und vier Goldmedaillen bei Weltmeisterschaften gewonnen. Zusammen mit ihrem Begleitläufer Thomas Friedrich wurde sie unter anderem als **Weltbehindertensportlerin 2011** ausgezeichnet. Sie hat den Laureus World Sports Award und den Bambi erhalten. Verena Bentele: „Wir können als Vorbild dafür dienen, was man mit Teamwork erreichen kann.“ Ende 2011 erklärte sie ihre Sportlaufbahn für beendet. Die studierte Literaturwissenschaftlerin und Personaltrainerin hat mehrere hundert **Vorträge über Motivation, Teamarbeit und Vertrauen gehalten**. Seit Januar 2014 ist sie **Behindertenbeauftragte der Bundesregierung**. Radfahren hat es Verena Bentele schon immer angetan: Mit Freundin Annika Wechner gewann sie 2011 die **Deutschen Paracycling Meisterschaften im Zeitfahren**. Zwei Monate später folgte der achte Platz bei der WM. www.verena-bentele.com

Pressekontakt: Heidi Willmann, Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Schloßstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 2554, 0179 / 39 86 809, E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com, www.gespraechsstoff.com.