

Der 1. FC Nürnberg spielt wieder Bundesliga - und Markus Schroth ist in der Champions League im Trailrunning angekommen



Foto © Markus Schroth, Petra Weber

Markus Schroth ist inzwischen 43 Jahre alt, war ehemaliger Fußballprofi in der 1. Bundesliga und DFB-Pokalsieger mit dem 1.FC Nürnberg 2007 und läuft jetzt mit Begeisterung Ultratrails. Er mußte seine Fußballkarriere aufgrund einer schweren Knieverletzung beenden. Mit dem Pokalsieg hatte er den größten Erfolg in seiner Laufbahn gefeiert, ehe er sich in der Vorbereitung zur neuen Saison verletzte. 2 Jahre hat Schroth alles medizinisch mögliche probiert, um wieder fit zu werden. Als am Ende feststand, dass es nicht mehr weitergeht war es für ihn ein Schock. „Ich habe versucht das zu akzeptieren und dann als Trainer gearbeitet. Vor ca. fünf Jahren habe ich aber immer mehr gespürt, dass ich seit meiner Verletzung nicht mehr komplett erfüllt war. Der Sport war mein Leben und der war plötzlich weggebrochen“.

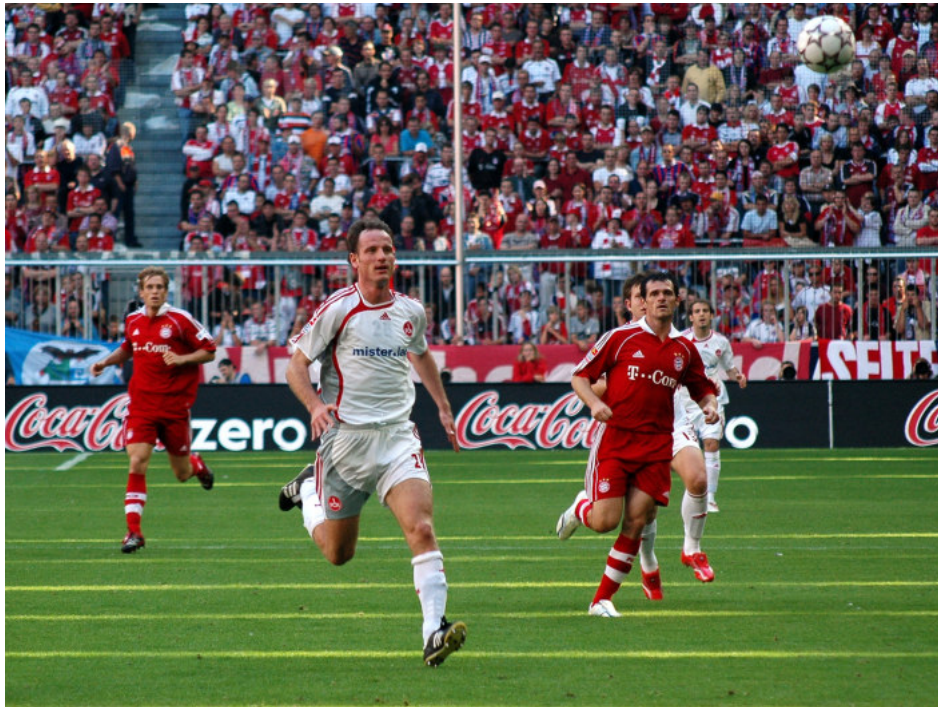


Foto © Jens Ballon

„Durch intensives Mentalcoaching habe ich mir den Sport wieder in mein Leben zurückgeholt und kann seit einiger Zeit wieder Laufen, wie es meinem Niveau als ehemaligem Spitzensportler entspricht. Mit den Ultratrails habe ich genau das gefunden, wonach ich gesucht habe und kann mich damit selbst verwirklichen. Für mich ist jeder Ultratrail ein einzigartiges Erlebnis in der Natur, ein Abenteuer, eine Herausforderung für meinen Körper und meinen Geist“

„Mit dem Start und dem Finish beim UTMB 2017 habe ich mir einen persönlichen Traum erfüllt. Die Atmosphäre in Chamonix rund um den UTMB und speziell an der Startlinie ist gigantisch. 2500 Läufer aus allen fünf Kontinenten mit einem gemeinsamen Ziel: Die Runde um den Mont Blanc mit 170 km und 10000 Höhenmetern innerhalb des Zeitlimits von 46 Stunden zu vollenden. Für mich war der Lauf eine große Herausforderung, etwas wo ich meine Grenzen erheblich erweitern konnte, ich bin noch nie so lange unterwegs gewesen.

Zwei Jahre dauerte meine Vorbereitung auf der körperlichen Ebene durch Qualifikationsläufe und gezieltes Training um die körperliche Konstitution zu bekommen, die für den UTMB Grundvoraussetzung ist. Entscheidend für das Gelingen ist aus meiner Sicht aber der Kopf, die mentale Ebene. Mentale Stärke kann man durch gezieltes Training entwickeln und verbessern.

Zur mentalen Stärke gehört unter anderem der positive Umgang mit widrigen Umständen im Außen (z. B. Wetterbedingungen, kurzfristige Startzeitverschiebungen, Materialprobleme) und noch viel mehr der positive Umgang mit anspruchsvollen Situationen vor und während des Rennens (z. B. Motivationsverlust, Konzentrationsverlust, negative Gedanken, Müdigkeit, Anspannung, Muskelkrämpfe und Schmerzen).



Foto © Markus Schroth, Petra Weber

Petra Weber ist meine Lebenspartnerin und ein hervorragender Mentalcoach. Sie hat den Hauptanteil daran, dass ich überhaupt Ultratrails laufen kann und mir somit meinen Traum vom UTMB erfüllen konnte. Ihr Glaube an das eigene grenzenlose Potential und ihre Überzeugung, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt, gepaart mit ihrer langjährigen Erfahrung als Mentalcoach im Spitzensport waren genau das, was ich in diesem Moment gebraucht habe um wieder gesund zu werden und mir meinen Traum zu erfüllen.

Mit der richtigen Unterstützung zur richtigen Zeit kann man Berge versetzen. Ich habe an mir selbst gespürt was durch Mentalcoaching möglich ist und war so begeistert davon, dass ich mittlerweile selbst Mentalcoach bin und meine Erfahrungen gemeinsam mit Petra Weber an unsere Kunden weitergebe.

Wir halten Impulsvorträge zur Inspiration und Motivation (z.B. „vom Fußballer zum Extremläufer“) und Vorträge über mentale Erfolgsstrategien (z.B. „Mentale Erfolgsstrategien – Entdecken und Nutzen der eigenen Kraftquellen“), wo wir erklären wie Mentalcoaching funktioniert. Wir unterstützen unsere Kunden gezielt sowohl bei der körperlichen als auch bei der mentalen Vorbereitung bezüglich ihrer sportlichen Ziele oder Ziele in anderen Lebensbereichen. Wir tun dies in Form von Mentalcoaching und Personal Training.



Foto © Markus Schroth, Petra Weber

Ich selbst nehme in der Saison 2018 beim Lavaredo Ultratrail in Cortina d'Ampezzo in den Dolomiten (120km, 5800 Höhenmeter) und beim Eiger Ultratrail in Grindelwald (101 km und 6700 Höhenmeter) teil.

Meine persönliche Herausforderung wird dieses Jahr der Tor de Geants in Courmayeur im September sein. Hier warten 330km und 24000 Höhenmeter auf mich.“

www.schrothweber.de