

Unser Thema der Woche // Mut und Courage

Bereit und mutig wie nie

SKIALPIN Der Frankenwälder Jacob Schramm hat sich von einem Kreuzbandriss nicht in die Knie zwingen lassen.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
CHRISTIAN SCHUBERTH

Bischofswiesen/Eppenreuth – Jacob Schramm ist „bereit wie nie“. Unter diesem Motto steht jedenfalls seine frisch gestaltete Internetseite. Und das Skitalent aus dem Frankenwald zeigt sich vor allem mutig wie nie, formuliert es doch richtig forschende Ziele. „In spätestens fünf Jahren will ich im Weltcup fahren.“ Und dann setzt Jacob noch eines drauf: „Und dann will ich bei den übernächsten Olympischen Spielen dabei sein.“

Rums – das sind mal Ansagen eines jungen Mannes, der bislang als schüchterner Bursche rüberkam und nach eigener Aussage eher den Mut hat, mit Tempo 130 die steilsten Pisten hinunterzurasen als eine fremde Person auf der Straße anzusprechen.

Doch der aus Eppenreuth bei Grafengehaig stammende Jacob Schramm ist reifer geworden. Der Ende 2018 erlittene Kreuzbandriss hat ihn nicht in die Knie gezwungen, sondern stärker, ehrgeiziger und auch professioneller werden lassen. Davon zeugt unter anderem seine komplett selbst erstellte nagelneue Internetseite (www.jacob-schramm.de). Auf ihr wirbt der amtierende Deutsche Jugendmeister im Super-G offensiv um Sponsoren, um etwa einen Individualtrainer finanzieren zu können. „Das würde vieles erleichtern“, sagt der Feldjäger der Sportfördergruppe der Bundeswehr, der derzeit sein Leben vom Sold und der Sporthilfe bestreitet und gerade so über die Runden kommt.

Gletscher-Training

Jacob Schramm legt gerade in seiner Wahlheimat Oberbayern die Grundlagen für eine erfolgreiche Wintersaison 2019/20. Das Training bestreitet der 20-Jährige weitgehend auf eigene Faust. Nur ab und zu – wie kürzlich in Norwegen – trainiert Schramm gemeinsam mit dem C-Nationalkader, dem die besten deutschen Nachwuchstalente bis 21 Jahre angehören. Auf einem Gletscher hoch im Norden machte Jacob die ersten Schwünge nach sechswöchiger Skipause. „Jeder Tag im Schnee hilft, wieder Vertrauen ins Knie

„In spätestens fünf Jahren will ich im Weltcup fahren und bei den übernächsten Olympischen Spielen dabei sein.“



JACOB SCHRAMM
Skirennfahrer



Schiden für den Erfolg - Jacob Schramm will zur neuen Ski-Saison „bereit sein wie nie“.

Fotos: privat

Thema der Woche
Mut & Courage

zu bekommen, vor allem im Riesenslalom, wo mein Kreuzbandriss passiert ist. Je mehr man sich traut über die Grenze zu gehen, die man sich selber steckt, desto besser wird es“, sagt er.

Mentale Stärke ist Grundvoraussetzung für einen Profisportler. Seine Angst zu überwinden, könne man aber nicht lernen, meint Schramm: „Ein Skirennläufer muss von Haus auf mutig sein.“ Ein bisschen Angst vor Stürzen und Verletzungen fährt trotzdem immer mit, gibt der Eppenreuther zu. „Vor allem dann, wenn schwierige Schneebedingungen herrschen oder die Veranstalter nicht gescheit präpariert haben. Dann wird man schon mal wütend.“

Risiko lässt sich minimieren

Doch das Risiko, zu stürzen und sich zu verletzen, lasse sich auch durch Fitness und eine professionelle Vorbereitung (Aufwärmtraining) minimieren. „Im Moment dürfte eigentlich nichts passieren, weil ich körperlich wieder gut drauf bin“, sagt Schramm, der auch gelernt hat, das Training richtig zu dosieren: „Es geht nicht darum, 20 Fahrten zu machen, wenn man schon nach zehn müde ist, sondern sechs qualitativ gute“, sagt der Eppenreuther, der versucht, „immer professioneller zu werden“.

Auch wenn die Zeiten, als man in Kitzbühel die Strecke mit gefrorenen Strohballen abgesichert hat, zum Glück vorbei sind, bleibt Skifahren weiter gefährlich. Immerhin sind inzwischen Rückenprotektoren Pflicht. In der kommenden Sai-

son will Jacob Schramm sogar wie die Weltcup-Fahrer einen Airbag tragen. Damit lassen sich vielleicht gefährliche Situationen, wie sie der Eppenreuther bei einem Super-G-Training erlebt hat, vermeiden. „Da bin ich beim Sturz auf den Hinterkopf gefallen und habe eine Woche nicht gewusst, was überhaupt passiert war.“

Stürze und Verletzungen kann er in dieser Saison jedenfalls überhaupt nicht gebrauchen. Deshalb strebt er das „perfekte Sommertraining“ an, um zum Saisonhöhepunkt topfit zu sein. Bei der Junioren-Weltmeisterschaft – der dritten und letzten für ihn – in Norwegen im Frühjahr 2020 „gibt es nur ein Ziel, Metall“, sagt Jacob Schramm selbstbewusst. Dafür will er bereit sein, wie nie.



Nach sechs Wochen stand Jacob Schramm kürzlich wieder auf Skiern. Mit dem C-Nationalkader trainierte er auf einem Gletscher in Norwegen.

So läuft ein Trainingstag

Bischofswiesen – Wie ein Vollprofi trainiert derzeit Jacob Schramm – die Sportfördergruppe der Bundeswehr macht's möglich. Bis September 2020 ist der Oberfranke als Feldjäger in Bischofswiesen stationiert, aber überwiegend für den Sport freigestellt.

Seinen Tag hat das Skitalent aus Oberfranken klar durchstrukturiert. Jacob Schramm sagt: „Als Sportler hat man ein gutes Leben, tut das, was man am liebsten macht. Aber man muss sich reinhängen, damit man so leben kann.“ Ein Trainingstag im Leben des Jacob Schramms sieht wie folgt aus:

6 Uhr: Nach einer halben Stunde Rumpfttraining gibt's zum Frühstück Kohlenhydrate, also Müsli mit wenig Zucker aber guten Fetten, gemischt mit Joghurt, Zimt und Früchten.

8 Uhr: Gegen 8 Uhr fährt Jacob von seiner Wohnung in Bischofswiesen nach Schönau am Königssee, wo er mit Physiotherapeut Marcus Hirschbiel, der auch Rodel-Olympiasieger Felix Loch betreut, ein individuelles Kraft-Training absolviert. Die Einheiten in Hirschbiels Praxis („Er hat lauter Spezialgeräte“) zahlt Jacob Schramm übrigens aus eigener Tasche.

12 Uhr: Anschließend fährt Jacob wieder in seine Wohnung, wo er sich ein Mittagessen kocht. Meist gibt es Nudeln oder Reis mit Curry, anschließend einen Protein-Shake. „Ab und zu gehe ich auch essen.“

13.30 Uhr: Der Eppenreuther gönnt sich eine halbe Stunde Mittagsschlaf.

14 Uhr: Es geht wieder zu Physiotherapeut Hirschbiel, wo an



Ein Skifahrer trainiert keineswegs nur die Beine.

der Muskulatur gearbeitet wird, die nach seinem Kreuzbandriss noch immer etwas geschwächt ist.

ca. 16 Uhr: Jacob Schramm absolviert ein individuelles Ausdauertraining. „Ich gehe hinter dem Haus oder in den Bergen laufen, fahre Mountainbike oder Rennrad, manchmal auch mit einem Kumpel.“ Wichtig: immer auf die Uhr (Pulsfrequenz 120 bis 140) schauen.

18 Uhr: Zum Tages-Abschluss steht noch Gymnastik auf dem Programm. Sein Abendessen kocht Jacob wieder selbst, oft gibt es Fisch oder Fleisch, nur keine Kohlenhydrate. „Die Rezepte hole ich mir von Apps oder schaue eine DVD von Jamie Oliver.“ Bevor er früh schlafen geht, folgt oft noch „das Lästigste“ des Tages, wie Schramm meint, nämlich „das Wäschewaschen“.

Und Fortgehen? „Dafür habe ich eigentlich keine Zeit“ – und wenn, dann trinkt der Ski-Profi höchstens mal ein Cola-Weizen. „Ich bin schon eher diszipliniert“, sagt Schramm. Aber wer zu Olympia will... es

BASKETBALL

Bruinsma kommt aus Ungarn

VON UNSEREM MITARBEITER FLORIAN KIRCHNER

Bayreuth – Basketball-Bundesligist Medi Bayreuth hat den fünften Neuzugang für die Ende September beginnende Saison 2019/20 unter Vertrag genommen. Vom ungarischen Meister Falco-Vulcano Szombathely kommt Power Forward Evan Bruinsma. Der 26-jährige US-Amerikaner mit niederländischen Wurzeln ist 2,02 Meter groß, 97 Kilogramm schwer und erhält einen Einjahresvertrag in Bayreuth.



Evan Bruinsma

Ein „moderner Power Forward“

„Evan fällt in die Kategorie „moderner Power Forward“, da er athletisch und vielseitig ist. Er spielt mit hoher Intensität, reboundet gut, ist mobil, kann werfen, den Ball auf den Boden setzen und trifft gute Entscheidungen. Es ist auch kein Zufall, dass er bei seinen letzten beiden Stationen jeweils die Meisterschaft gewonnen hat“, sagt Medi-Trainer Raoul Korner über seinen Neuzugang. Bruinsma habe zudem in den vergangenen drei Jahren international gespielt und kenne daher auch diesen Spielrhythmus. Korner weiter: „Die Bundesliga ist für ihn der nächste logische Karriereschritt.“ Der US-Amerikaner, soll die Nachfolge von De'Mon Brooks, der nach Okinawa in Japan gewechselt ist, antreten.

Europa-Debüt in Luxemburg

Nach der Collegezeit von 2010 bis 2014 an der Universität von Detroit startete Evan Bruinsma seine Profikarriere in Luxemburg und ging dann nach Tschechien und Bulgarien. In der Saison 2017/18 gewann er mit Donar Groningen in den Niederlanden das Double aus Meisterschaft und Pokal und drang bis ins Halbfinale des FIBA-Europe-Cups vor. Aufgrund seiner starken Saison wurde Evan zum Forward des Jahres und ins All-Star-Team des FIBA-Europe-Cups gewählt.

Ungarischer Meister

Zuletzt steuerte Bruinsma bei Falco-Vulcano Energia KC Szombathely in rund 28 Minuten durchschnittlich 14 Punkte und über sieben Rebounds zum Gewinn der ungarischen Landesmeisterschaft bei. In der Endspiel-Serie gegen Kormend erzielte er 19,3 Punkte und 8,3 Rebounds pro Partie, was ihm die Auszeichnung als wertvollster Spieler in den Finals einbrachte.

Der Bayreuther Kader

Abgänge: De'Mon Brooks (Ryukyu Golden Kings Okinawa/Japan), Steve Wachalski (Karriereende), Hassan Martin (Buducnost/Montenegro). – **Zugänge:** James Woodard (Skopje), Joanic Grüttner Bacoul (Göttingen), James Robinson (Herzlia), Bryce Alford (Oklahoma City Blue), Evan Bruinsma (Szombathely/Ungarn).