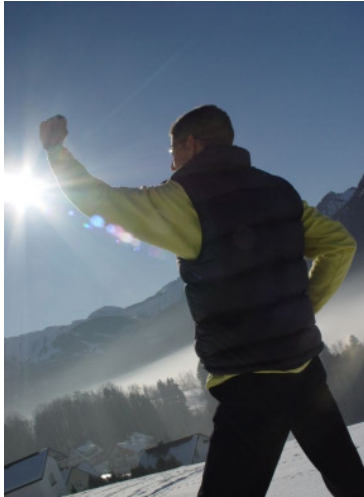


Hoch hinaus und noch weiter!

Interview mit Weltcup-Kletterprofi, Autor und Coach Jürgen Reis

von Thomas „The Impact“ Hirmer



Seine sportlichen Podcasts mit Topathleten auf www.power-quest.cc sind zahlreich und legendär. Neben dem Schreiben von Büchern (Peak-Triologie, Power-Quest-Bücher) gibt er sein Wissen und seine Erfahrung auch in Personal Coachings weiter. Eine wichtige Anmerkung meinerseits bevor es losgeht: Jürgen recherchierte im Vorfeld recht penibel über den „Thomas Hirmer“ und gab mir dann schließlich doch eines seiner seltenen Interviews. Auch aus Foren o.ä. hat er sich aus Zeitgründen übrigens inzwischen vollständig zurück gezogen. Ich schaffte es durch eine „Hintertür“! Über einen seiner besten Freunde und Trainingspartner, den oberösterreichischen „Mr. Naturtraining.at“ Dominik Feischl, den ich kürzlich für [muscle-corps.de](http://www.muscle-corps.de) interviewt hatte (siehe <http://www.muscle-corps.de/961-interview-mit-dominik-feischl-naturtraining-harte-arbeit-und-biomilch.htm>), vielen sicher auch bekannt als „Zweite Numero Uno neben Jürgen Reis“ im www.Power-Quest.cc-Podcast-Moderationsteam, gelang mir durch Dominiks Fürsprache das zuerst für fast unmöglich geglaubte: Er willigte ein – und wie ☺! „Es darf perfekt sein!“ So sein

Motto. Und so nahm er sich auch die Zeit mit mir gemeinsam die Fakten entsprechend aufzubereiten und bis in kleinste Details auszuarbeiten. Somit Bühne frei und erst einmal Danke, Jürgen. Es freut mich sehr, dass du mitten in den für dich sehr trainingsintensiven Wettkampfvorbereitungen Zeit gefunden hast, mir ein persönliches Interview zu geben.

Dies denke ich, macht diesen Text zu einem exklusiven „Special-Happen“ ... für euch! Das was nun in einer Niederschrift folgt war mein erstes Telefoninterview, geführt am 18. Januar 2010 und jede Minute hat sich vollkommen rentiert. Dank Jürgens freundlicher, kompetenter und absolut bodenständigen Art, meine Fragen zu beantworten ist dieses zweistündige Gespräch wie im Flug vergangen. Der nun folgende Text basiert also auf einem 1:1 Telefoninterview geführt mit Autor und Weltcupkletterer Jürgen Reis. Er hat während eines Spaziergangs an einem seiner Ruhetage frei von der Seele gesprochen, weshalb einige der nachfolgenden Aussagen bis jetzt nie so in seinen Büchern erschienen sind.

Thomas: Kannst Du uns kurz zu deinem sportlichen Werdegang etwas erzählen? Wie bist Du zum Klettersport gekommen?

Ich habe mit 13, 14 Jahren mein Computerfreakdasein als suboptimal empfunden (Anm. d. Red. Im O-Ton auch nachzuhören auf www.Power-Quest.cc Podcast 196 (Platin) mit Erik „BamBam“ Dreesens). Ich war klein und dünn – also noch kleiner und noch dünner als ich es jetzt bin ☺ – ich brachte nur 40 Kilo auf die Waage. Auch gesundheitlich wirkte sich das aus und Rückenschmerzen waren die Folge. So konnte es also nicht weitergehen! Nicht nur aufgrund Aufmerksamkeit von weiblicher Seite, sondern vor allem bedingt durch die erwähnten Beschwerden wollte ich unbedingt stärker werden. Das Motto lautete: „Dua ma wos!“ oder auf hochdeutsch „BEWEGUNG!“. Zugegeben: Eher Halbherzig begann ich daher zuerst mit dem Skispringen und dem Rennradfahren. Eigentlich habe ich das nur getan, weil mir die Sportgeräte als solche sehr imponiert haben, weniger wegen dem Sportgedanken. Jedoch der Biss und der Wille zur konsequenten Ausübung haben in diesen Disziplinen gefehlt. Deshalb entschloss ich mich gemeinsam mit Robert, einem Nachbarsjungen, jeden Tag in den Fitnessparcour joggen zu gehen. Gehen ☺? Kein Versprecher! Anfangs waren wir tatsächlich nicht einmal in der Lage die ca. zwei-Kilometer-Strecke zum Parcour zu bewältigen. Wir sind gelaufen, bis wir Seitenstechen hatten und dann drosselten wir unser Tempo und sind den Rest gegangen. Schnell konnten wir uns dabei steigern und die komplette Strecke laufen, viele Klimmzüge, Liegestütze und andere Übungen mit dem Körpergewicht absolvieren. Die Übungen wurden dabei öfters variiert. Übertraining, Kraftsportbücher und -zeitschriften waren uns zu der Zeit völlig unbekannt. Wir haben einfach jeden Tag so hart als möglich trainiert

und am Wochenende hatten wir mehr Zeit und diese nützten wir voll motiviert bald darauf sogar für eine Doppel-Split-Session (Zwei Einheiten pro Tag) 😊.

Mein Körper war für das Klettern sicherlich von Anfang an sehr gut geeignet, das „fühlte“ ich quasi tatsächlich körperlich von frühester Kindheit an. Doch erst sehr spät, mit 17 Jahren stieg ich dann beim lokalen Alpenverein in Dornbirn ins Sportklettern ein und begann Wettkämpfe zu bestreiten. Mittlerweile betreibe ich seit 15 Jahren Hochleistungssport. Ein Traum, der mir wohl in meinen Teenagerjahren nur in den „wildesten Erfolgsträumen“ vorgeschwebt hatte ist zur Realität geworden. Ja! Ich lebe das für mich tollste Dasein, dass ich mir vorstellen kann: Kletterprofi.

Thomas: Wie schaut Dein Tagesablauf derzeit aus? Wie bringst Du alles so diszipliniert auf die Reihe?

Normalerweise ist der Trainingsaufbau jede Woche identisch – und dennoch hält mein Trainingsplan, bzw. die einzelnen Workouts stets genügend Optionen und Abwechslung für mich parat. Training darf, auch als Berufssport ausgeübt, niemals langweilig oder zum „Job“ werden! Das ist das Gegenteil von Passion! Ich orientiere mich dabei meistens an einer Aufteilung von je zwei (in Ausnahmefällen auch drei) Trainingstagen gefolgt von einem aktiven Ruhetag. Vom Trainingsschema her gibt es für mich also kein Wochenende. Meiner Meinung nach sollte jeder Sportler – egal ob Freizeit- oder Leistungssportler – sich jeden Tag einfach sportlich betätigen und bewegen. Natürlich mit wechselnden Intensitäten. Das gehört zu einem gesunden Leben dazu. Heute ist Ruhetag und ich habe auch Zeit für dieses Interview. An Ruhetagen mache ich auch Coachingtelefonate, schreibe an meinen Büchern weiter und bewege mich. Aktiverholung nennen es die Sportwissenschaftler – für mich ist es schlichtweg ein essentielles Lebensenergie-Elixier 😊.

Hier nun ein Beispiel für einen Ruhetag „á la Jürgen“:

Nach 9,5 Stunden „Licht aus“ bin ich um 4.30 Uhr aufgestanden und absolvierte mein Morgenkardio. Dann nichts wie ran an den PC – zu dieser Zeit kann ich mich immer am besten konzentrieren. Kurz darauf machte ich noch einen kleinen Morgenlauf zum Sportzentrum, um fürs anschließende Stretching warm zu werden. Speziell im Winter sind zu dieser Zeit nur wenige Leute und Autos unterwegs und ich genehmige mir einen kurzen Schlenker durch die Innenstadt. Im Anschluss fand wie gesagt eine Stunde Stretching mit einer angehenden Physiotherapeutin statt. Im Landessportzentrum Vorarlberg, das gleichzeitig Olympiazentrum ist, verbringe ich sehr gerne meine Zeit. Zwischendurch habe ich ein bis zwei Newsberichte angeschaut, danach ging's wieder zurück. Zu Hause ein kleines autogenes Training, geschäftliche Erledigungen und ein Powernapping ... ah ja übrigens: Das Powernapping mittags ist bei mir ein Fixpunkt, ansonsten wechsele ich das Mentaltraining immer etwas durch (je nach „Zeitbudget“ bzw. Tagesplanung). Jetzt (Anmerkung: 13.12 Uhr) bin ich im Interview mit dir. Ansonsten gehe ich sehr früh ins Bett, was momentan 19 Uhr bedeutet. Das ist mein Tag. Mir gefällt dieser Tagesrhythmus sehr gut, aber ich würde niemals sagen: „Macht ihr den Jürgen Reis...“, weil jeder Mensch einen eigenen Rhythmus hat und dementsprechend seinen Tag gestalten sollte.

Thomas: Und ein Trainingstag...? Wie sieht der so ca. aus?

Behalten wir uns das als Highlight am Ende des Interviews auf Thomas? Ich maile dir hinterher was, sowie ich wieder in meinem „Hauptquartier“ bin – Deal?

Thomas: Klaro! Also die nächste Frage, welche sicher für viele Kraftsportler hoch spannend ist. Wie lange schläfst Du und wie erreichst Du einen möglichst erholsamen Schlaf?

9,5 Stunden 7 Tage die Woche sind für mich Pflicht. Einer meiner Coachies, Sebastian Wedell, hat in zwölf Monaten 12 Kilo Fett verloren und 12 Kilo Muskeln aufgebaut. In einem meiner Podcasts (diese findet ihr unter www.power-quest.cc mit Nutzung der komfortablen Suchfunktion – Suchwort „Wedell“) hat er gemeint: Wenn er genug schläft, ist alles andere ein Selbstläufer. Und genauso sehe ich das auch. Nur auf Reisen und in Ausnahmesituationen kann es anders laufen. Aber da nehme ich mich am nächsten Tag auch zurück, absolviere kein hartes Training und lege vielleicht einen Ruhetag mehr ein. Zusätzlich zu meinem ausgewogenen Schlaf tanke ich viel Energie bei meinen vorher erwähnten bis zu zwei Mentaltrainings täglich. Und noch einmal: Wer es nicht glauben kann, wie gut es wirkt, soll es einfach mal ausprobieren. Und er wird sehen, wie viel Energie, wie viel Wachheit, wie viel Qualität der Tag bringt. Du glaubst nicht, wie sich mir abends kurz vorm Schlafen der

Kopf dreht von alledem, was ich tagsüber intensiv erlebt habe. Ich liebe es schnell und spontan. Ich will die Ziele erreichen, die ich mir setze. Auch wenn es ab und an mit dem Kopf durch die Wand geht, Thomas. Und es klappt auch, fertig.

Thomas: Hast Du ab und an Probleme beim Ein- oder dem Durchschlafen?

Sorry! Es klang in diesem Interview nun vermutlich bisher so, als wäre ich eine Maschine. Das bin ich natürlich nicht! Ich bin auch „nur“ ein Mensch. Womit ich aufgehört habe, ist z.B. abends E-Mails zu beantworten. Nicht selten drehten sich die Gedanken dann um diese E-Mails. Generell habe ich mich seit einem persönlichen Treffen mit einem meiner größten Mentoren, Pavel Tsatsouline im Dezember 2009 in Kalifornien von der E-Mail- und Internetfront noch einmal deutlich distanziert. Meine Zeit gehört meinem Training, den für mich wichtigen Projekten und meinen Coachies. Früher antwortete ich jedoch sogar nur kurz um dann im Bett darüber nachzudenken, was ich vergessen habe und in den Morgenstunden nachschicken würde. Wenn mal schlechte Nachrichten dabei waren, dachte ich viel darüber nach und fühlte mich am nächsten Morgen ausgebrannt und erledigt. Da war klar – das werde ich ändern! Abends gibt es nun ein Kämpfer-Dinner und interessante Literatur, wie beispielsweise Sportautobiographien oder ähnliches. Manchmal nutze ich die Zeit um mich den Unterlagen eines Coachies zu widmen, mit dem ich am nächsten Tag ein Telefonat führe. Aber nichts, das mich stresst. Ich achte darauf, abends den Kopf frei zu haben. Da ich tagsüber gut trainiert habe und viel an der frischen Luft gewesen bin, schlafe ich gut ein. Durchschlafen ist für mich jedoch zugegeben ein Fremdwort Thomas, weil ich, wie wohl jeder ernsthaft trainierende Kraftsportler relativ viel trinke und daher öfter nächtliche Gänge auf dem Programm sind.

Thomas: Kurze Zwischenfrage? Gehörst du auch zu jenen „verrückten“ Profis, die sogar nachts essen, trinken, supplementieren, was auch immer ...?

Berechtigte Frage, Thomas! Nein, ich halte es nur in seltenen Fällen – z.B. bei Diät- oder *Peak-Phasen* – sinnvoll, 1-2 Aminotabletten nachts „einzuwerfen“. Doch Wasser trinken, wenn ich ohnehin im Bad bin? Warum denn nicht? Wenn ich z.B. aufgrund eines eher salzigen Kämpfer-Dinners durstig bin, „tanke“ ich natürlich nach. Auf sein Körpergefühl zu hören, ist auch im Leistungssport das A und O. Es ist auch so, dass ich nicht immer 9,5 Stunden Schlaf brauche. „Ja Jürgen, wieso stehst du dann nicht einfach auf?“ ... Das ist keine sooo geniale Idee um 3 Uhr morgens ☺. Wenn ich mich früher wach und ausgeruht fühle, höre ich leise klassische oder meditative Musik („60-Schläge-Musik“), bis ich wieder einschlafe. (Anm. d. Red.: Empfehlungen mit solchen, von Jürgen soeben erwähnten und selbst getesteten CDs findet ihr auf dessen Homepage im Shopbereich unter den „Buch- und Produkttipps“). Diesen Tipp habe ich vom Schlafforscher Prof. Dr. Zulley (GOLD-Podcast Nr. 84 auf Power-Quest.cc) Keinesfalls sollte man irgendwelchen Unsinn machen, wie sich z.B. an den PC setzen. Der Geist darf so aktiv sein, wie er gerade ist, aber der Körper hat seine Ruhe.

Thomas: Welche Wettkämpfe wirst Du in nächster Zeit bestreiten und welche Chancen rechnest du dir dabei aus?

Zuerst findet im März der erste Austria- bzw. Ö-Cup-Wettbewerb (= Teil 1 einer Serie von nationalen Wettkämpfen) in der K1 Kletterhalle Dornbirn statt – meiner Heimhalle. Anschließend geht es weiter mit verschiedenen nationalen Vorbereitungs- bis hin zu Weltcupwettbewerben. Der erste ist in Chamonix im Juli.

Und worauf ich mich besonders freue,... hier muss ich etwas abschweifen,... mein drittes Buch „*Peak-Time*“ ist lt. einer Kraftsportexpertin, welche die Seiten rezensierte, bisher das Beste, was ich geschrieben habe. Zu der Zeit (2006) war ich mit meinem Vater in Asien und habe dort einige Weltcup-Kletterwettbewerbe bestritten. Eine sehr gute Zeit hat ein sehr gutes Buch hervorgebracht. Um wieder den Kreis zu schließen, auch dieses Jahr (2010) stehen wieder zwei Wettbewerbe in Asien an, einer in China und einer in Korea. Ich werde wieder mit meinem Vater dorthin fliegen und anschließend im Herbst in Imst, also nur ca. eineinhalb Stunden von mir entfernt – in Österreich die



Europameisterschaft dranhängen.

Da kannst du dir ja denken, was da in meinem Kopf abgeht. Hey, wenn du da nicht motiviert bist, dann hast du ein Problem! Ich bin motiviert von den Zehen bis zu den Fingerspitzen und das an jedem Trainingstag. Das ist einfach geil! Sicher wäre ich dabei gerne immer auf dem Siegetreppchen. Wer wäre das nicht? Aber wenn immer nur Athleten mitmachen, die sich einen Sieg ausrechnen, würden sich nur wenige Wettkampfteilnehmer finden. Ich kann nicht sagen, wie lange ich Höchstleistungen bringen werde, das sage ich dir dann hinterher. Aber ich werde ganz sicher auch dann noch an Wettkämpfen teilnehmen, wenn ich nicht mehr ganz vorne dabei bin. Das habe ich auch die letzten Jahre bewiesen. Meine Ziele sind natürlich ambitioniert, ich war letztes Jahr im (nationalen) Rückcup Dritter. Österreich ist immerhin eine der führenden Weltcupnationen. Wir haben z.B. mit dem Jakob Schubert (Weltcupsieger) schon zweimal, was sage ich – dreimal - ein Podcastinterview gegeben hat (www.Power-Quest.cc GOLD-Podcasts 162, 173 und 215). In der nationalen Liste war ich immerhin schon auf Platz 3. So will ich auch weitermachen und mein Niveau stetig verbessern. Sowohl national als auch bei der Europameisterschaft. Weltweit strebe ich einen Platz unter den besten 20 an. Damit wäre ich erstmal vollkommen zufrieden. Und wenn es noch weiter nach vorn geht, wie 2002 in Singapur auf Platz 10 oder 2006 in Marbella auf Platz 15, dann stärkt das meinen Siegeswillen ☺. Nur ist es für mich jetzt nichts, woran ich mich fest beißen werde. Es waren sehr schöne Erfolge aus denen ich viel Kraft getankt habe – aber sie repräsentieren keinesfalls meine persönliche Messlatte. Ich finde es schade, dass nicht mehr Leute bei Wettbewerben mitmachen, nur aufgrund der Tatsache, dass sie nicht vorne dabei sind. Hier spreche ich nicht nur von Kletterwettbewerben, sondern generell von sportlichen Wettkämpfen. Ich motiviere jeden Coachie – jeden einzelnen Coachie – sich Wettkampfziele zu suchen, sich Ausschreibungen aus dem Internet rauszuhangeln, sich ins Auto zu setzen, hinzufahren und ... mitzumachen!

Alles andere ist für mich einfach graue Theorie. Ich betreue und betreue zahlreiche Coachies, die nicht die „Superduperüberflieger“ und Weltcupathleten sind. Ein Wettbewerb steigert meiner Erfahrung nach bei jedem Sportler die Motivation einfach erheblich, Thomas. Ein sportliches Ereignis gibt ihnen oft bereits drei Monate im Voraus die Motivation für das garantierte „Training zum Erfolg“ – da ist dann schon viel „im Trockenen“ – auch was das sonst manchmal kritische „Immer-diszipliniert-sein“ angeht. Klar: Jeder strebt dabei ein anderes Ziel an bzw. zieht seine Energie für diese Vorbereitung aus einem anderen Grund (sportlicher Ehrgeiz, dem Willen dabei zu sein, 20 Euro Startgeld, ... ☺) Also ich frag' mich oft bei Coachings, was kann ich eigentlich noch tun, um mich bzw. auch den Coachie am Telefon noch besser zu motivieren? Ich meine, soll ich noch direkt den goldenen Teppich ausrollen ins Venice Beach Gold's Gym ☺? Es gibt die verschiedensten Wettkampfformen, da ist doch wirklich für jeden irgendetwas dabei! So ist der Peak-Athlet einfach „positiv verpflichtet“ teilweise weite Strecken hinter sich zu bringen, bzw. auch die eigenen Grenzen zu überschreiben, nur um sein Ziel zu erreichen. Einer meiner eigenen Coaches – Clarence Bass – hat z.B. mit dem concept2-Rudergerät im Internet weltweit den fünften Platz belegt. Das ging dann soweit, dass Weltklasseruderer zu ihm kamen, um seine Technik zu begutachten. (Anm. d. Red.: Ist auf der „Ripped 3 - Clarence Bass DVD“ zu sehen, die übrigens „zufällig“ den Untertitel „Motivation“ trägt. Mehr findet ihr unter www.cbass.com) Auch für mich gehört diese Betätigung am Abend einfach dazu. 25-30 Minuten verbringe ich täglich auf dem Rudergerät. Ich kann es nur wärmstens empfehlen, denn es wirkt wie eine gute Eigenmassage vor allem für Kraftsportler, die ihren Oberkörper laktazid „attackiert“ haben und „sauer“ sind. Ein solches Gerät kostet nicht einmal 1.500 Euro und es hält quasi ewig. Apropos Produkttipps: Nein, ich werde nicht von Concept 2 gesponsert! Klar: Einige Firmen unterstützen mich, andere wiederum nicht. Doch ich denke ich bin trotz allem sehr neutral – auch in meinen Büchern. Ich habe eben schon viel ausprobiert. Und die Produkte, die mich überzeugen konnten und für mich das beste am Markt sind, die stelle ich auch gerne vor.



Thomas: Welche Disziplinen gibt es bei diesen Wettkämpfen bzw. wie werden diese durchgeführt?

Königsdisziplin, wie auch der mehrfache französische Weltcupsieger und Weltmeister François Legrand (Anm. d. Red: Exklusiv zu hören gibt's den wohl erfolgreichsten Wettkampfkletterprofi der 90er-Jahre auf GOLD-Podcast Nr. 60 bei www.Power-Quest.cc) sagte, ist der Vorstieg, der Lead- und Ausdauerbereich. Diese Form des Wettkletterns ist inzwischen seit Jahren mein Favorit, auf welche ich mich voll fokussiere. Die zweite Disziplin ist

das Bouldern, das Maximalkraftklettern. Und dann kommt noch das Speedklettern, das Schnelligkeitsklettern. Ich habe auch allergrößten Respekt vor den Speedkletterern und den Bouldern. Denn diese haben das Klettern und somit in weiterer Folge die nachfolgenden Disziplinen gegründet. Das Klettern, insbesondere das Speedklettern fand seinen Weg aus den östlichen Staaten zu uns. Der Vorstieg war auch bald da doch erst vor nicht einmal einem Jahrzehnt, kamen die Boulderwettkämpfe als Weltcup- und WM-Disziplin dazu. Somit war die Zeit reif für berühmte Boulderspezialisten, wie Boulderweltcupsieger Kilian Fischhuber (GOLD-Podcast 65).

Thomas: Wahrscheinlich werden bestimmte Komponenten deiner Vorbereitung ein Geheimnis bleiben müssen. Aber sonst? wie bereitest du dich vor?

(lacht) Wenn ich Geheimnisse hätte, wäre es nur schwer möglich, Trainingslager zu veranstalten. Er hat allein am gestrigen Tag sechs Stunden hart mit mir trainiert. In Summe kamen wir auf 13 Trainingsstunden in zwei Tagen. Er hat also mein gesamtes Trainingspensum mitverfolgt, ich daher keine Trainingsgeheimnisse. (Anm. d. Red.: Einen aktuellen Newsbericht zu den Trainingslagern von und mit Jürgen Reis findet ihr direkt unter folgendem Direktlink: http://www.juergenreis.at/index_N.php?MPIDA=2595&BID=2111). Das Geheimnis ist hartes, diszipliniertes Training und auch genauso geplantes und lebenswertes Dasein an den Ruhetagen. Disziplin, hat Marty Gallagher – einer meiner Coaches – kürzlich in einem Telefoncoaching zu mir gesagt, ist ein „Kick“. Disziplin gibt dir den Impuls, macht dich „driven“. Aber um „in motion“, also „driven“ zu bleiben, da braucht es mehr. Die einen sagen Passion dazu, die anderen Berufung. Der nächste bezeichnet es als eine überquellende, übersprudelnde Lebensfreude von morgens bis abends. Egal wie du es nennst, aber da ist es absolut notwendig, dass was „nachkommt“. Disziplin alleine reicht nicht. Klettertrainingseinheiten sind lange und manchmal, zugegeben, nicht besonders angenehm Thomas. Es kann auch schmerzhaft sein, wie ich leider selbst aufgrund offener Stellen an meinen Händen kürzlich feststellen musste, denn nicht alles lässt sich immer abtappen. Aber ich klopfe hier auf Holz, gröbere Überlastungen o.ä. sind trotz mehrjähriger Profikletterbelastung kein Thema. Die ein bis zwei Überlastungen, die ich hatte, sind vollkommen regeneriert. Mich freut das Training, mich freut die Woche. Ich lade jeden gern zu einem Trainingslager ein, der bereit ist alles zu geben und der seinen Sport ernst nimmt. Es gibt keine Geheimnisse. Auch in meinen Büchern und den Podcasts gebe ich meine gesamten Erfahrungen weiter.

Wie bereits erwähnt klettere und trainiere ich momentan jeweils zwei (maximal drei) Tage hintereinander und habe dann einen Ruhetag, an dem ich mich natürlich auch bewege, aber ohne Leistungsdruck. Ich möchte aber aus diesem Schema keine Religion machen, denn auch ich habe verschiedene Varianten getestet bis ich mich für diese Aufbauform entschieden habe: z.B. sieben Tage mit unterschiedlichen Intensitäten. Der Nachteil an dem 2-1- oder 3-1-Schema ist, dass Wochenenden praktisch nicht existieren. Aber natürlich sollte jeder auch auf seinen Körper hören. Letztens war meine Haut durch das Klettern so überstrapaziert, dass ich deshalb einen zweiten Ruhetag eingelegt habe. Mit Feingefühl vorgehen lautet die Erfolgsformel. Undiszipliniertes Training (wenn man z.B. müde ins Training geht oder unkonzentriert ist und Techniken falsch ausübt) ist unprofessionell. Dies gilt auch für Athleten, die aufgrund zu häufigem Training und mangelnder Ruhetage Verletzungen riskieren. In der goldenen Mitte liegt die Wahrheit und der Weg der zu dieser Mitte führt ist steinig und hart. Man kann einfach jeden Trainingszyklus und seine Vor- und Nachteile abwägen und sich für die individuell effektivste Trainingsmethode entscheiden.

Ich persönlich halte nichts von der klassischen Periodisierung, wo man monatelang, oft recht „abstrakt theoretisch“ – also in unterschiedlichsten „Perioden“ trainiert, dann vielleicht auf einen einzelnen Bewerb hin peakt und den Rest des Jahres nahezu nichts macht. Ich achte insbesondere wegen der vielen Wettkämpfe darauf, dass ich möglichst immer in Höchstform bin.

Thomas: Gibt es bei dir auch eine Off-Season?



Ja, auch ich brauche ab und zu etwas Abstand zu meinem gewohnten Umfeld um meinen Kopf wieder etwas frei zu kriegen. Was jedoch nicht bedeutet, dass ich diese Zeit nicht effektiv nutze um trotzdem in Topform zu bleiben. Diese Weihnachten wurde ich von einem Sponsor eingeladen eine Woche in Amerika zu verbringen (Anm. d. Red. Auch hierzu findet ihr unter folgendem Direktlink:

http://www.juergenreis.at/index_N.php?MPIDA=2594&BID=2111 einen brandaktuellen Newsbericht). Ich habe bereits letztes Jahr zwei Wochen mit Dominik Feischl und Lukas Fäßler, zwei meiner Trainingspartner, dort verbracht. Und im Winter 2007, sowie Sommer 2008 war ich ebenfalls bei

meinem US-Coach und Mr. Past 40 zu Besuch. Urlaub bedeutet für mich meistens Trainingslager. Da bin ich dann nicht unbedingt scharf auf Klettern. Wenn dann klettere ich in diesem Zeitraum orientiert an den örtlichen Gegebenheiten sehr locker und just for fun. Trotzdem haben wir nahezu jeden Tag trainiert. Was soll man auch am Venice Beach machen? Am Strand in der Sonne liegen ☺? Natürlich wird da trainiert (nachzuhören auch auf Power-Quest.cc Podcast Nr. 180 bzw. nachzulesen in folgendem Newsbericht http://www.juergenreis.at/index_N.php?MPIDA=2307&BID=3805) und quasi „nebenbei“ entstanden tolle Anekdoten und vor allem Wahnsinns-Strand(trainings)bilder für Power-Quest 2. (Anm. d. Red. Mehr zum neuen Buch unter www.peak-prinzip.com bzw. kostenlose Leseprobe im PDF-Format unter www.juergenreis.com/testit/)!

Thomas: Du sprichst viel über deine Podcasts. Ist ja auch verständlich, eine rundherum gelungene Serie, die ständig erweitert wird und die man sich kostenlos downloaden kann. Wie kam es eigentlich zu diesen Podcasts?

Ideal ist, dass man die Podcasts auch während eines Trainings hören kann. Natürlich nicht bei hartem Training, aber bei regenerativen Einheiten kann man viele, viele Podcasts hören. Für mich ist ein tolles Lernmedium, nicht nur was die englische Sprache betrifft, auf das ich häufig zurückgreife. Dominik Feischl hat mich ja erst dazu gebracht. Ich wusste bis dahin (Sommer 2007) nicht einmal, dass dieses Medium existiert ☺. Einer der allerersten Podcasts, den ich gehört habe, war einer mit einem seiner Coaches, den er sogar persönlich getroffen hat: Zach-Even Esh. Der spricht dort etwa eine halbe Stunde über Training mit dem eigenen Körpergewicht und hartes Training. Nachdem ich mir einige dieser Podcasts angehört hatte kam mir die Idee. Ich sagte ich zu Dominik: „Hey, können wir das nicht auch?“ und Dominik bejahte meine Frage. Wir haben uns bei Leuten vom Fach, die Intermedia studiert haben erkundigt. Wir bekamen Unterstützung auf breiter Front, legten uns das notwendige Equipment zu (Studio-Mikrofone, Mischpult, professionelle Abmisch-Software, Server, etc.), ließen einen Vorspann produzieren (ein befreundeter Profisprecher, Manuel Slappnig, der vor und nach jeder Power-Quest.cc-Sendung zu hören ist, besprach übrigens bereits 2006 das Hörbuch zum Peak-Prinzip ☺) und so wurden dann die ersten Podcasts ins Leben gerufen. Das war cool. Das war einfach ein neues „Baby“ und es hat tierisch Spaß gemacht. Nebenbei habe ich zusätzliche Rhetorik-Kurse und Personal Coachings bei einem Ex-ORF-Sport-Profiredakteur, nämlich Günter Polanec absolviert, was natürlich auch meiner „Kommunikationsfitness“ im alltäglichen Leben und bei meinen Telefoncoachings sehr zu Gute kam. So war dann mein Leben noch ein ganzes Stück bunter, vor allem die Ruhetage. Und der Erfolg gibt uns recht: www.Power-Quest.cc ist definitiv der größte deutschsprachige Kraftsportpodcast. Was klein begann erreichte ungeahnte Dimensionen die stolz machen. Über 12.000 Zuhörer sind fix dabei – und dies Monat für Monat!

Thomas: Hattest du dabei schon mit Verletzungen zu kämpfen? Wenn ja, wie bist du dabei vorgegangen, um bestmögliche Heilung / Regeneration zu erreichen?

Ja, hatte ich. Im Jahre 2003 war eine meiner dunkelsten Stunden. Nach einer schweren Verletzung sprachen die behandelnden Chirurgen und Therapeuten eher pessimistisch gegenüber einer weiteren Teilnahme am Weltcupgeschehen. Da war es dann auch soweit, dass ich mit dem Universum einen „Deal“ beschloss: Ich gebe mein gesammeltes Wissen und meine Erfahrungen im Profisport an die Öffentlichkeit weiter und im Gegenzug forderte ich genügend Energie, um wieder zu einem erfolgreichen Profisportler zu regenerieren. Es hat funktioniert! Und auch dieses Jahr 2010 wird ein Hammerjahr. Ich fühle es, Thomas ☺!

Thomas: Wie bereits erwähnt hast du einige Coachies, die du durch ihren Trainingsalltag begleitest. Was bringst du Ihnen bei und welche Erfolge erzielen deine Coachies?

Jedes Jahr trainiere ich ein paar Leute, die ich und mein Team persönlich auswählen. Es sind sowohl Wettkampfsportler als auch ambitionierte Freizeitsportler in meinem Coachingteam vertreten. Sie kommen manchmal sogar von recht weit her zu mir nach Vorarlberg zu Peak-Trainingslagern, um aus der Komfortzone heraus zu treten und überraschen sich dabei nicht selten selbst mit ihren Leistungen. Aber natürlich coache ich die Leute auch via MP3, Voicemail, Telefon oder Email. Das Ganze beschränkt sich also durchaus nicht „nur“ auf die Trainingslager. Jedoch denke ich, dass das Trainingslager in Dornbirn ein optimaler und toller Weg ist, einmal etwas anderes zu sehen und zu erleben. Bisher hatte ich nur positive Rückmeldungen.

Ähnliche Trainingseinheiten absolviert auch Dominik Feischl und sein Trainingskamerad Karl Humer, die in Kürze ein „Winter-Trainings-Camp bei mir „genießen“ werden erlebt. Das Duo rückt übrigens schon zum zweiten Mal ein „Peak-Country“ an (Dominik war sogar schon zum Vierten mal hier!). Ein toller Podcast dazu ist die Power-Quest.cc-Sendung Nr. 138. Doch bleiben wir gleich bei Dominik: Seine DVD „Grizzly Training“ (zu beziehen unter www.spodo.at/product_info.php/info/p1771_DVD-Grizzly-Training-EN-by-Dominik-Feischl.html?XTCSid=csbgk6nlrd2tgeoluctpd0smft7kvf8) ist absolut sehenswert. Motivation pur, Training im Freien, fetzig mit Musik unterlegt. Näheres findet ihr bei Interesse unter www.naturtraining.at. Dominik war ursprünglich einer meiner Coachies, aber was ich inzwischen als Coach von ihm gelernt und mit ihm erlebt habe, gibt mir sooooo viel zurück und noch mehr. Die fernöstliche Weisheit „Du sollst in jedem einen Meister sehen“ habe ich für mich übrigens längst zur Gewohnheit gemacht, Thomas.

Thomas: Zurück zu deinem Hauptberuf. Welche Ausgleichsmöglichkeiten zum extrem fordernden Klettersport nimmst du in Anspruch?

Wie eingangs erwähnt: Ich mache zweimal am Tag zwischen 15 bis 20 Minuten autogenes Training. Das ist für mich eine Art Expressenergieauf tanks und sehr wertvoll. Und gerade jetzt, wo ich das Interview mit dir mache, walke ich bei wunderschönem Sonnenschein durch eine winterliche Dornbirner Stadtwald-Landschaft fernab der nächsten Hauptstraße und fühle mich wie „im Paradies“. Für mich kann z.B. das Telefonat, welches wir soeben führen, noch ewig so weitergehen Thomas, weil ich gerade „im FLOW“ bin und dieses Gefühl über alles liebe ☺. Dabei muss auch ich immer wieder abschätzen wie viel „geht“ und aufpassen, dass ich nicht übertreibe. Ich bin einfach ein Sportfanatiker und habe viele Möglichkeiten hier Kardiotraining durchzuführen. Ich liebe es einfach Sport jeder Art auszuüben, egal ob Schwimmen im Sommer, joggen, Rennrad fahren,... aber an erster Stelle steht natürlich das Klettern ☺. Für mich ist auch ein Ruhetag ein Tag voller Bewegung, nur eben mit regenerativer Intensität. An einem solchen Tag gar nichts zu machen, ist nicht mein Ding. Die „Ruhe“-Bewegungseinheiten dauern schon mal 2 bis 3 Stunden, sind aber trotz allem völlig frei von jeglichem Leistungsdruck.

Thomas: Dein Körperfettgehalt von 3,4% ist legendär und auch bei uns nicht unumstritten. Ist es nicht eine Gratwanderung und ein Spiel mit der Gesundheit?



Mein „Redaktionsschluss-Körperfettanalyse-A-tag-Protokoll“, für Power-Quest 2 – meinem neuesten Buch, welches im März 2010 erscheint, wies sogar 3,12 % auf. Ich persönlich bin sehr stolz auf meine Werte in diesem Bereich und denke, dass jeder für sich lernen muss auf die Signale seines Körpers zu hören, denn nur dann kann er für sich individuell entscheiden, was für ihn „gesund“ ist und was nicht. Was meinen Fettgehalt betrifft, dieser beträgt ständig unter 5%. Werte unter 4% sind Peak-Werte. Bestsellerautor und „Mr. Ripped“ Clarence Bass war in diesem Bereich von vornherein mein Vorbild. Inzwischen kann ich mit Stolz sagen, auch in seiner Liga zu sein (Anm. d. Red.: Mr. Clarence Bass hat sogar einen mehrseitigen Bericht über Jürgen Reis auf seiner Homepage, welche zu den renommiertesten Kraftsport-Internetpräsenzen weltweit zählt, veröffentlicht. Der Direktlink ist <http://www.cbass.com/JurgenReis.htm>).

Zwischendurch mit etwa 18 Jahren hatte auch ich einen höheren Fettgehalt (so um die 11 Prozent). Wie üblich habe ich in dieser Zeit abgefeiert, bin aber in einem relativ ernährungsbewussten Elternhaus groß geworden. In der Pubertät sank mein Interesse an gesunder Ernährung stetig. Was nicht bedeuten soll, dass ich mich damals ausschließlich von Junk Food ernährt habe. Meine Ernährungsgewohnheiten haben sich mit Ausübung von Leistungssport erheblich verbessert. Ich bin jedoch überzeugt davon, dass ich, auch wenn ich auf österreichische Durchschnittskost in Kombination mit etwas Alkohol zurückgreifen würde, niemals einen Körperfettgehalt von über 15 % erreichen würde. Ja, ich bin sicherlich gesegnet mit einem Turbo-Energiestoffwechsel. Jetzt, mit 34 Jahren fühle ich mich definitiv viel jünger, aktiver mobiler und fitter als damals in meiner Jugend. Für mich denke ich schon, dass ich einen optimalen Körperfettanteil erreicht habe und diesen deshalb auch halte. Optimal ist für mich übrigens nur das, was ich erreichen und halten kann, alles andere ist für mich uninteressant. Die Frage ist immer, wo der Körper am leistungsfähigsten ist und oft liegt das sehr nahe an der „Peak-Marke“, also dem niedersten Wert, den auch

ich oft nur unmittelbar vor den wichtigsten Wettkämpfen erreiche. Das sind meine Erfahrungen und oft auch die meiner Peakathleten. Jetzt noch ein kurzer Exkurs zu meinen Erfahrungen mit Fast Food: Mit 13, 14 Jahren war ich bei einem Schüleraustausch in Canterbury (England) mit meinem Vater als Betreuer. Ich habe ihn gebeten, ob wir nicht in ein bekanntes Fast Food Restaurant gehen könnten. Zu der Zeit wusste ich nicht einmal genau, was das ist, nur der Name hat sich für mich so cool angehört. Gesagt, getan- wir gingen dorthin und ich habe mir einen Hamburger bestellt. Ich hab das Ding mit Widerwillen gegessen, da es mir nicht geschmeckt hat. Die Folge waren starke Magenschmerzen, die 2 bis 3 Tage andauerten. So kam es dass ich diese Art von Nahrungsmitteln als Tabu deklarierte. Dies gilt nicht nur für Hamburger sondern auch für Kartoffelchips, Erdnußflips, Popcorn,... Somit gibt es eine große Litanei an Nahrungsmitteln, bei denen es mich einfach schüttelt. Möglicherweise hatte ich mir damals nur einen Virus eingefangen, oder es war tatsächlich ein Wink des Schicksals. Auf jeden Fall hat mich dieses Ereignis geprägt.

Wobei ich klar sagen darf, dass es „die perfekte Ernährung“ als solche nicht gibt. Jeder Tages- und Trainingsplan ist anders. Und so ist eben auf das zurückgreifen angesagt, was leistungssportgerecht und praktisch ist – also auch auf Supplemente wie Eiweiß-Shakes, etc. Teilweise sind somit Nahrungsmittel dabei, die keinen natürlichen Ursprung haben. Wir leben nicht im Glashaus. Wenn z.B. bei einem meiner Walks oder auf dem Rennrad bei einer regenerativen Trainingseinheit ein Auto an mir vorbeifährt, soll ich dann jedes Mal die Luft anhalten!? Der Mensch ist sehr widerstandsfähig. Jedoch muss man hervorheben, dass Transfette und Einfachzucker Todesmittel sind. Nicht nur im Leistungssport, sondern auch sonst sollte man sich das auf keinen Fall antun, denn die Leistung geht sonst definitiv in den Keller. Wenn man so viel Arbeit und Zeit in sein Training investiert, sollte man diese antrainierten Fähigkeiten nicht durch schlechte Ernährung oder mangelnden Schlaf negativ beeinflussen. Jeder hat es selbst in der Hand, was er isst und was er trinkt. Es gibt hier keine Ausreden.

Thomas: Apropos Essen und Trinken, du hast dich speziell auf die „Warrior Diet“ von Ori Hofmekler eingeschossen. Wie kam es dazu?

Diese Sporternährungsform, welche durch Bestsellerautor und Ernährungswissenschaftler Ori Hofmekler erstmals in den USA in dessen ausgezeichneten Büchern beschrieben wurde, habe ich seit meinem zweiten Buch „Peak-Power“ intus. Und das meine ich wortwörtlich. Ich habe mich intensiv mit der Materie der Kämpfer-Diät in allen Details und deren vielfältigen Varianten (je nach individueller Zielsetzung des Athleten) beschäftigt und lebe sie jeden Tag (seit dem Sommer 2005), quasi ohne Ausnahmen oder „Ausrutscher“. Ich führe mich persönlich einfach perfekt mit dieser Art der „Power-Nutrition-Art“ und auch viele meiner Coachies, sind vom ersten Tag an „positiv infiziert“. Die Erfolge sprechen inzwischen Bände. Mehr davon auch unter www.juergenreis.com/success. Doch eins war von Anfang an klar: Wenn, dann professionell. Und ich ließ mich selbst von Ori Hofmekler per Telefon aus den USA coache. So ehrt es mich auch grenzenlos, dass Hofmekler mir als den umfangreichst von ihm persönlich betreuten europäischen Coachie (per Frühjahr 2010) erlaubt hat, die Warrior Diet hier in Europa weiter zu verbreiten. Was ich wie soeben angedeutet, auch mit praktischen Beispielen, seien es meine eigenen Leistungs- und Körperzusammensetzungswerte oder die meiner Peak-Athleten, mache. Denn was wäre alle graue Theorie, wenn man in der Praxis nichts damit anfangen könnte? Der Erfolg im Sport und im Leben ist, was zählt! Egal ob wir von Training, aktivem Lifestyle, mentaler Power oder eben ... der Kämpfer-Diät sprechen.

Thomas: Auch deine [Peak-Trilogie und die Power-Quest Buchserie](#), welche ja in Kürze mit „Power-Quest 2“, deinem nunmehr fünften Buch innerhalb von nur fünf Jahren, noch um eine neue Perle ergänzt, auch am Kraftsportbuchmarkt den „Peak“ verspricht ist den Usern größtenteils bekannt. Aber natürlich haben nicht alle deine Bücher gelesen. Kannst du kurz anreißen, worum es darin geht? Wie detailliert gehst du hier auf Sport, Ernährung, Regeneration, mentale Power etc. ein?

Nun, das beste es ist natürlich, wenn ihr euch die kostenlosen Leseproben (Anm. d. Red.: Direktlink www.juergenreis.com/testit) auf meiner Homepage anschaut. Neben dem Inhaltsverzeichnis sind auch schon einige Aussagen und Teaser dort zu entnehmen. Mein Ziel ist es, meine Erfahrung und mein Wissen auch in Form von Büchern weiter zu geben. Inspiriert dazu haben mich vor allem Pavel Tsatsouline, Ori Hofmekler und diverse andere Profis, die ihre sehr effektiven Trainings- und Ernährungsmethoden einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung stellen. Natürlich ist es jedem selbst überlassen, für sich das Beste daraus zu entnehmen. Das Beste ist das, was einfach funktioniert. Ich habe jede Menge Energie und möchte gesund alt werden. Und euch möchte ich an meiner Energie teilhaben lassen. Ganz klar, es ist mein Weg, den ich in den Büchern beschreibe. Aber jeder kann ihn zumindest ein Stück weit beschreiten und wird sehr wohl Erfolge damit erzielen.

Thomas: Kann auch ein Freizeitsportler wie ich von den Methoden und Ansätzen aus den „Peak-Trilogie-Büchern“, bzw. der „Power-Quest-Serie“ profitieren?

Ja. Es gibt für mich übrigens keine Anfänger – das finde ich abwertend, es gibt motivierte Einsteiger ☺. Meine Bücher sind quasi ein „riesengroßes Büfett“ an unterschiedlichsten Trainings-, Sporternährungs- und Mental-Power-Strategien aus dem Hochleistungssport jedoch eben nicht nur für Berufssportler. Jeder kann auswählen, was für ihn davon passt. Wirklich Übertraining oder früher ins Bett gehen? Bereits beim ersten Buch „Das Peak-Prinzip“ einigten wir uns im Redaktionsteam auf folgenden einfachen Grundsatz: Ein Kraftsportbuch soll fokussiert sein und geschrieben sein für den ernsthaft trainierenden Kraftsportler. Dies war die oberste Maxime aller Texte. Die Rückmeldungen der vielen, in unterschiedlichsten Kraftsport-Disziplinen und –Sportarten Aktiven, bestätigten uns übrigens rasch dass wir „auf der richtigen Welle reiten“ und wir blieben somit bei allen Folgewerken dabei. Das Resultat für den Leser bzw. die Leserin sind praktisch umsetzbare Anweisungen. Egal ob im Training, der Ernährung und natürlich der mentalen Power.

Thomas: Als Spitzensportler nimmst du auch einige Supplemente zu dir. Ist das für dich und deinen Extremsport ein Muss oder könntest du durch eine natürliche Ernährung nicht die gleichen Ergebnisse erreichen?

Supplemente sind nur die Spitze des Eisbergs. Zuerst kommt das Fundament in Form von regelmäßiger Bewegung, einem aktiven Lifestyle, harten Kraft-Training, einem soliden, strategisch geplanten Wochenplan (Kombi aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit). Auch eine sportgerechte Ernährung mit möglichst vielen natürlichen Lebensmitteln gehört hier dazu.

Thomas: Deine Podcasts strotzen nur so von Weltklasesportlern, wie gelingt es dir, diese zu einem Interview zu bewegen?

Bewährt hat sich hier Hartnäckigkeit und Kontakte, die wiederum zu anderen Kontakten führen. Man muss sich auf jedes Interview gut vorbereiten. Eine penible Recherche (VIELEN DANK an dieser Stelle auch an Dominik Feischl!) wird von den Interviewpartnern geschätzt. Ich denke die Fragestellung bei den Podcasts mit Ronnie Coleman und Dexter Jackson (Anm. d. Red.: Newsbericht-Direktlink http://www.juergenreis.at/index_N.php?MPIDA=2443&BID=110) zeigen, dass ich mich gerne bis zu mehreren Wochen auf solche Interviews vorbereite, damit ich dann stolz auf ein, aus meiner momentanen Sicht doch optimales Resultat blicken kann. Die „Lernerei“ macht mir aber auch richtig Spaß. Ein kurzfristiges Ziel motiviert immer 120% – nicht nur im Training ☺. Mit dieser Vorgangsweise bekommt man viele interessante und bekannte Interviewpartner. So hat dann auch der kleine Jürgen Reis den großen 8-fachen Mr. Olympia Ronnie Coleman interviewen dürfen ☺. Natürlich klappt es trotz Vorbereitung nicht immer. Dr. inzwischen 3-fache Mr. O. Jay Cutler z.B. hat eine Absage erteilt, weil Verträge hat, die ihm das untersagen. Aber schon die Absage selbst, eine E-Mail von „Mr. Olympia Jay Cutler“ höchstpersönlich, war ein Erfolg. Über Jay Cutler habe ich in meinem Büchern schon einiges geschrieben. Mit ihm könnte ich wahrscheinlich sogar ein Spontaninterview machen, weil ich über ihn ohnehin ständig auf dem Laufenden bin und recht viel – auch aus seinem ausgezeichneten Buch und den zahlreichen DVDs weiß. Insgesamt konnte ich selbst durch die Podcasts extrem viel lernen, habe auch neue Aspekte bei Leuten kennen gelernt, von denen ich glaubte, ich würde sie kennen. Aber man lernt nie aus. Allein diese Vorbereitung und das anschließende Gespräch motivieren mich auch aufs Höchste. Da klemmt man sich dahinter, man hat ein Ziel wie bei einem Wettkampf. Nur mental und das ist das Coole daran.

Thomas: Was möchtest du unseren Lesern noch mitteilen?

Alle, die das Interview in Ruhe gelesen haben, sollen am besten JETZT ihren Hintern in Bewegung bringen und mit dem Training beginnen. Spätestens für den nächsten Morgen sollte ein fixer Tagesplan und verbindliche Trainingstermine stattfinden. Das Motto lautet : „So schnell wie möglich (Oder ASAP, wie es die Amerikaner nennen „as soon as possible“) – oder um gleich in wohl einfach(st) verständlichem Englisch zu bleiben ☺: Get driven and stay driven!!!

Vielen Dank Jürgen, dass du dir für dieses Interview Zeit genommen hast! Und viel Erfolg bei den nächsten Wettkämpfen!

Der Dank liegt ganz auf meiner Seite Thomas! Ich bewunderte bereits vor diesem Interview dein Engagement. Jetzt kann ich erneut nur sagen: RESPEKT! Bleib auch du mit der Freude, Disziplin und Hingabe „mit von der Partie“!

Hier noch ein kleines „Zuckerl“ (erst nach dem Training genießen!), der weiter oben erwähnte Tagesablauf von Jürgen Reis in allen Details.

Typischer Tagesplan Jürgen Reis eines A-Tages

Anm. d. Red.: Jürgen Reis ist Berufssportler und seine A-Tage sind nicht direkt für Freizeitsportler übertragbar. Doch erkennen Sie die Idee dahinter? Permanente Wechsel zwischen extremen Workout-Belastungen und eine ausgiebige Regeneration können auch die Grundlage Ihres Erfolges sein.

4.30 Uhr	Good morning A-Tags-Jürgen ☺
	Rhodiola rosea, OPC, Supermineral, L-Carnitin
4.35 Uhr	Kardio: 25 Min. Ergobike/Stepper mit A-Tags-DVD, dann Duschen, Einkleiden
5.10 Uhr	Clarence Bass-Cappuccino 2.0, EFX Kre Alkalyln Pro
5.20 Uhr	Redaktionsarbeit für „Power-Quest 2“, E-Mails
6.10 Uhr	Lauf zum Landessportzentrum, Podcast auf iPod
6.25 Uhr	Oberkörperwarmup, Liegestützen, Treffen mit Trainingspartner Lukas Fäßler
	Calcium Plus 4 Stück, Vit. D3 als „Booster“
	Je ein Satz Hangwaagen, Sprungübungen, Felgenumschwünge, einarmige Klimmzüge, Hangelübungen mit Gewichtsweste, Speedsatz für Zentrales Nervensystem – Versuch: einarmige Hangwaage! Dehnübungen zum Abwärmen
7.30 Uhr	15 Minuten Jogging nach Hause, Bauchrollenübung im Fahrstuhl
7.50 Uhr	Traumeel-Tropfen (Homöopatikum), Amino-Drink, Mineralien & Vitamine, Antioxidantiensupplemente
	Aussteppen am Crosstrainer, kurzes Autogenes Training
8.30 Uhr	kurzes Redaktions- bzw. Coachingtelefonat, Büro, PC
9.00 Uhr	Fahrradsprint zum Magic Fit
9.10 Uhr	Pre-Workout-Snack: Red Bull Sugarfree, Aminos & Bio-Dinkelcroissant oder ½ Body Attack Carb Control Riegel
9.20 Uhr	Weltcupworkout mit Peak-Athletin Eva Pinkelnig: „Legrand-Spezial-Boulder-Training“ + 1-Satz Training im Kletterraum und an Maschinen, Ausklettern an der Boulder- bzw.



	Kletterwand
11.15 Uhr	Heimweg mit Fahrrad und im Lauftempo Treppensprint hoch in den 8. Stock!
11.20 Uhr	After-Workout-Snack: (Obst, Joghurt, Gemüse, Anthozym, Creatin) oder ½ Body Attack Carb Control Riegel, Div. Supplemente (Vitamine, Antioxidantien)
11.30 Uhr	Coaching- bzw. Voicemails, PC
12.30 Uhr	Autogenes Training bzw. Power-NAP
13.15 Uhr	Rhodiola rosea, Supermineral, OPC und L-Carnitin, Koffeinfreier Clarence Bass Cappuccino, 4 Stk. Ultra Aminos
13.30 Uhr	Redaktionsarbeit für „Power-Quest 2“
14.30 Uhr	20 Minuten Radtour zum Landessportzentrum – Hofmekler-Coachings im iPod anhören
15.10 Uhr	Warmup, kletterspezifisches Krafttraining mit meinem Bruder Michael bis zum positivem Muskelversagen
	während des Workouts: Kohlenhydrate-Proteinsshake (Cell Reloader mit Power Protein 90)
16.30 Uhr	„Ausvibrieren“ auf ProVib Vibrationsplatte, Heimweg mit iPod und Power-Music, Liegestützen im Lift ☺ Fun!
	Traumeel-Tropfen, kinesiologisches Homöopathikum, Aminos, B-Vitamine, OPC, Gelenkkapseln, Lapacho-Tausendguldenkrauttee mit Creatin, Vit. B-Komplex
	After Workout Snack: Milk Bar Proteinriegel oder 6 Stk. Ultra Aminos & Low Fat Milch ...
16.55 Uhr	letzter Mailcheck am PC, Trainingslogeintragungen
17.10 Uhr	Peak Time-HIIT am Ruderergometer, ca. 20 Minuten Intervall-Cardio vor DVD von Andy Plate – Hardcore ☺ →ab unter die Dusche und ...
	Prophylaktische Fingerbehandlung mit Elektrolytsalbe und Laser
17.50 Uhr	Kämpfer-Dinner mit vorbereitenden Supplements ca. 3.800 – 4.000 kcal mit Peak Time Brot und Power Protein 90 sowie Extreme Whey Deluxe in Kombination. Nebenbei noch etwas lesen
	Supps: Extradosis Creatin, 400 i.E. Vitamin E, Zink, Vitamin C säurefrei, Magnelact, Anthozym, Supermineralkapseln, Relax Plus, L-Carnitin und Omega-3 Kapseln

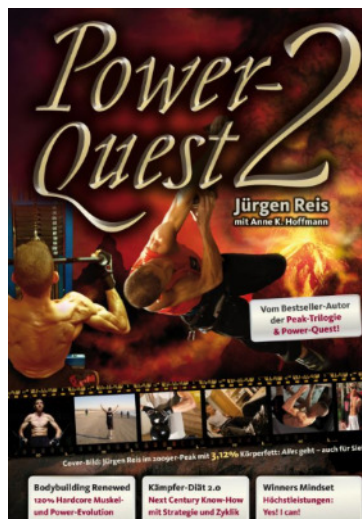


19.00	„Lights Out“ & Bettruhe – Happy End ☺
	9.5 Stunden Schlaf

Links

www.Power-Quest.cc	„Der größte deutschsprachige Kraftsportpodcast“
www.juergenreis.com/testit	kostenlose, umfangreiche Leseproben meiner Bücher im PDF-Format
www.juergenreis.com/success	Peak-Athleten (Coachies) berichten... auch solche, die ich im Interview erwähnt habe – schau einfach rein
www.juergenreis.com/coaching	Coachinginfos
www.juergenreis.com	kostenlose Newsberichte / Newsletter
http://www.cbass.com/JurgenReis.htm	weitere Interviews
www.juergenreis.com/presse	
http://www.juergenreis.at/index_N.php?MPIDA=2551&BID=2111	ALLES zum neuen Buch Power-Quest 2
www.spodo.at/product_info.php/info/p1771_DVD-Grizzly-Training-EN-by-Dominik-Feischl.html?XTCsid=csbqk6nldrd2tgeoluc tpd0smft7kvf8	Dominik Feischls brandneue DVD bzw. deren „neue Internetheimat“

Hier noch ein exklusives Coverbild von Jürgens neuestem XXL-Kraftsport-Fachbuch:



Power-Quest 2 (322 Seiten, EUR 26,90 mit zahlreichen Fotografien, ISBN 978-3-9502135-6-0, www.consolution.at) kann ab sofort versandkostenfrei und vom Autor handsigniert auf www.Peak-Prinzip.com vorbestellt werden. Weiters ist das fünfte Buch von Jürgen Reis ab Mitte April 2010 überall im Buchhandel erhältlich. Eine kostenlose, 82-Seitige PDF-Leseprobe findet sich direkt unter www.juergenreis.com/testit

Im Folgenden habe ich noch einige „knallharte Facts“ zu Jürgen Reis für euch zusammen geschrieben. Für alle, die sich also selbst ein (noch genaueres) Bild über das Leben, Trainieren und Schaffen des „Austrian Spiderman“ machen wollen – nur zu!

In diesem Sinne, STAY DRIVEN ☺ und viel Spaß auch weiterhin beim Lesen meiner Interviews!

Euer

Thomas Hirmer

Facts zu Jürgen Reis

Jürgen Reis (* 13. August 1976 in Feldkirch) ist ein österreichischer Profi-Sportkletterer und Kraftsport-Autor. Reis lebt in Dornbirn, ist geprüfter BSA Leistungssport Body-Trainer und WIFI-Referent. Des Weiteren ist er NLP-Practitioner (nach DVNLP) sowie staatlich geprüfter Leistungssportlehrwart (Österreich). Seit dem Jahr 2000 startet er im österreichischen Weltcup-Nationalteam der Sportkletterer (Disziplin Lead / Vorstieg). Nach seiner Ausbildung und einer Anstellung machte er sich 1996 als IT-Unternehmer selbstständig. Seit Anfang 2007 fokussiert er sich neben seiner eigenen sportlichen Laufbahn als Berufssportler voll auf seine Tätigkeit als Fachbuchautor, Personal-Coach und Seminartrainer (www.consolution.at).

Leistungen im Wettkampfklettern (Schwierigkeitsklettern)

2002

10. Platz Kletter-Weltcup Singapur August

2006

2. Platz edelrid-Masters Ottobeuren (November)
26. Platz Weltcup Gesamtwertung
2. Platz Österreichische Staatsmeisterschaften Graz (September)
15. Platz Weltcup Marbella (September) (41 Herren)

2007

Halbfinalplatzierungen bei den Weltmeisterschaften Aviles (Spanien) und Weltcup Valence (Frankreich) im September und November
9. Platz 18. Int. Masters Serre Chevalier (FRA) Juli
2. Platz Österr. Cup Vöcklabruck April

2008

Halbfinalplatzierung bei den Europameisterschaften in Paris (Frankreich) im Oktober, sowie mehrere Finalplatzierungen bei Nationalen Meisterschaften im Frühjahr

5. Platz Nationaler Ö-Cup Dornbirn im März
4. Platz Gesamtwertung Österr. Cup
6. Platz Österreichische Staatsmeisterschaften Großrahming im Mai
10. Platz Int. Outdoor Masters Friedrichshafen im Juli (27 Herren, 12 Nationen)
22. Platz Europameisterschaft Paris (FRA) im Oktober (74 Herren aus 25 Nationen)

2009

Finalplatzierungen auf allen Nationalen Wettbewerben im Frühjahr, Sommer und Herbst
4. Platz Nationaler Ö-Cup Wolfsberg im Oktober
3. Platz Gesamtwertung Austria Cup

Sportliche Ziele: „Ich werde die nächsten Jahre als Vollprofi in meinem Sport mein Potenzial weiter entwickeln und im Internationalen Wettklettergeschehen aktiv bleiben!“ (Jürgen Reis)

Buchautor

Jürgen Reis behandelt in seinen Büchern eine kombinierte Trainingsstrategie für Kraft- und Leistungssport, mit Elementen, Varianten und Erweiterungen des HIT-Trainings, der anabolen Diät und mentalen



Motivationstechniken aus der neurolinguistischen Programmierung (NLP). Er regt zur Entwicklung eigener Strategien an und bietet dazu eine Auswahl an Erfolg versprechenden Methoden an. Sein Erstlingswerk „Das Peak-Prinzip“ erschien im Frühjahr 2005 und wurde im Februar 2009 in der siebten Auflage nachgedruckt. In Zusammenarbeit mit Radiosprecher Manuel Slappnig entstand 2006 auch eine Hörbuchfassung zu diesem Buch. Zu seinen weiteren Publikationen gehören Power-Quest 2 (2010), „Power-Quest“ (2008), „Peak Power“ (2006) sowie „Peak-Time“ (2007).

Podcast-Mitinitiator von www.Power-Quest.cc

Power-Quest.cc ist eine deutschsprachige, unabhängige MP3-Podcast-Plattform mit Fokus auf Fitness-, Kraft-, Kletter- und Bodybuildingsport. Initiiert wurde das Portal im Herbst 2007 von Jürgen Reis und Dominik Feischl. Feischl ist hauptberuflicher Sportredakteur bei der Tageszeitung „Oberösterreichische Nachrichten“. Power-Quest.cc ist kostenlos, werbefrei und laut Auskunft von Jürgen Reis und Dominik Feischl auch 2010 alle 7 Tage mit neuen MP3-Perlen Online - und so wird es bleiben. Dies bedeutet: Unglaubliche über 270 Sendungen (entspricht ca. 220 Stunden jederzeit im Archiv downloadbare MP3-Power) werden bis Ende dieses Jahres online sein! Auch unzählige Exklusivinterviews mit international anerkannten Spezialisten wie dem Schlafforscher Dr. Jürgen Zulley, Trainingsexperten Pavel Tsatsouline oder Charles Poliquin stehen im Archiv jederzeit zum Download bereit. Primär stehen jedoch Interviews mit nach wie vor aktiven oder vom Wettkampfgeschehen zurückgetretenen Leistungssportlern wie z.B. Ronnie Coleman, Dexter Jackson, Thilo Pasch, Berend Breitenstein, Sean McColl, Marc Girardelli, Clarence Bass, Günter Schlierkamp oder François Legrand im Mittelpunkt.

Weiterführende Informationen

Kontakt zur [juergenreis.com](http://www.juergenreis.com) Redaktion: info@juergenreis.com

* <http://www.juergenreis.at> Offizielle Webseite Jürgen Reis

* <http://www.power-quest.cc> Podcast-Seite Power-Quest.cc