

Unser Medaillengarant im Interview: **Freiwasserschwimmer Thomas Lurz** (Silbermedaille Olympia London 2012)

Steckbrief

Name: Thomas Lurz
Geburtstag: 28.11.1979
Wohnort: Gerbrunn bei Würzburg
Größe: 1,83m
Gewicht: 74kg
Ausbildung: Dipl. Sozialpädagoge
Beruf: Sportsoldat, Dozent an der
Uni Würzburg, Buch-Autor
Sportart: Freiwasserschwimmen
Spezifikation: lange Freilstrecken
Verein: SV Würzburg 05
Trainer: Bruder Stefan Lurz

Aktuellster und größter Erfolg:

Silbermedaille über 10 km bei Olympia 2012

Aktuelle Auszeichnungen:

- Weltschwimmer des Jahres 2011 Open Water
- Langstreckenschwimmer des Jahrzehnts

Thomas benutzt folgende AMSPORT-Produkte:

AMSPORT AMINOSÄUREN
AMSPORT COMPETITION
AMSPORT ENERGY MINERAL
AMSPORT ENERGY GEL
AMSPORT ENERGY BAR

Interview:

Thomas, nach einer Olympia-Bronzemedaille in Peking gab es nun Silber in London. Wir gratulieren!

Vielen lieben Dank! Ich freue mich, nach Peking wieder eine Medaille gewonnen zu haben. Bei zwei Olympischen Spielen jeweils eine Medaille zu gewinnen, ist schon schwer – zumal ich denke, das Beste aus dem Rennen geholt zu haben. Ich kann mir nichts vorwerfen.

Was hat dich am meisten beeindruckt bei diesen Olympischen Spielen?

Olympische Spiele sind immer etwas Besonderes, zumal es in London wirklich gigantisch war. Wir hatten sehr viele Zuschauer – circa 65.000 – und das war schon super. Auch die Organisation und alles rund herum waren top!



Wie ist das Leben im Olympischen Dorf? Wer waren deine Nachbarn – und kommt man mit diesen in Kontakt?

Das Dorf ist immer sehr spannend man sieht viele andere Sportler aus allen Ländern und Kulturen und anderen Sportarten. Das macht das Besondere bei den Olympischen Spielen aus.

Bleibt Zeit zum gemeinsamen Feiern oder sind die Terminpläne zu vollgepackt?

Ich hatte schon ziemlich viele Termine direkt nach dem Rennen und hatte wenig Zeit zu feiern – aber ich denke das ist schon ok so. Schließlich holt man nicht jeden Tag eine Medaille. Aber feiern könnte man im Prinzip immer.

Könnte man überhaupt über die Stränge schlagen – ein oder zwei Bier und eine Tüte Chips abends – oder würde das sofort das Ernährungskonzept aus dem Gleichgewicht bringen?

Man könnte schon einmal eine Tüte Chips und Cola essen beziehungsweise trinken. Aber grundsätzlich ist die Ernährung extrem wichtig! Wenn ich 20 Kilometer am Tag trainiere, dann ist es schon ok, auch mal Pommes zu essen, weil ich ja einen dementsprechenden Verbrauch habe. Aber man muss immer darauf achten, dass der Körper das bekommt was er braucht zum Training.

Wie lange befasst du dich bereits mit dem Thema Sporternährung?

Schon immer seit ich Leistungssport mache. Ich sage immer, ein Formel-1-Auto fährt auch nicht mit Diesel. Der Körper muss viel leisten und da ist es doch logisch, dass man ihm gute Ernährung gibt.

Wie ist du auf die Sporternährungsprodukte von Mark Warnecke gestoßen?

Ich kenne Mark schon sehr lange. Zum einen war er schon bekannt im Leistungssport und sehr erfolgreich, als ich als kleiner Junge mit Schwimmen angefangen habe. Zum anderen hatten wir in der Nationalmannschaft viele Wettkämpfe zusammen geschwommen. Dadurch kam schon sehr bald der Kontakt zu AMSPORT.

Welche Produkte benutzt du?

Im Prinzip benutzte ich fast alle Produkte. Das ENERGY GEL während dem Rennen und bei viel Training sowie das ENERGY MINERAL bei jedem Training und Wettkampf. Aminosäuren sind mir auch extrem wichtig. Die

ganze Palette ist hervorragend und ich würde nur ungern auf eins der Produkte verzichten wollen.

Welches Präparat ist dein absoluter Favorit?

Das ENERGY GEL. Während dem Rennen ist es unheimlich wichtig – und ich arbeite ja lange auf so ein Rennen hin. Deswegen ist es für mich auch das wichtigste.

Wie baust du die Ernährung in deinen normalen Tagesablauf mit ein?

Da ich immer gut bekocht werde ist es relativ einfach für mich, alles gut einzubauen. Ich betreibe meinen Sport als Profi und habe dafür dann auch Zeit. Diese Zeit muss man sich als Sportler einfach nehmen.

Wie sieht die Ernährung am Wettkampftag aus?

Das ist auch ganz wichtig. Denn ein Zehn-Kilometer-Rennen ist wie ein Marathon, der circa zwei Stunden dauert. Deshalb ist es wichtig, sich gut mit Energie zu versorgen.

Wie unterstützt dich dabei das Team von AMSPORT?

Neben den besten Produkten steht mir AMSPORT immer auch beratend zur Seite, damit ich die verschiedenen Produkte optimal nutzen kann.

Was würdest du sagen: Welchen prozentualen Einfluss kann man als Athlet durch eine angepasste Ernährung auf seinen Erfolg haben?

Das ist relativ schwer, sich da genau festzulegen. Aber ich würde einfach sagen, dass es sehr wichtig ist .

Deine Teilnahme bei der WM in einem Jahr in Barcelona und auch bei der Heim-EM 2014 in Berlin hast du bereits angekündigt. Bleiben deine Zielsetzungen gewohnt ambitioniert?

Ja, ich möchte dort wieder gewinnen. Das ist mein Ziel über die fünf Kilometer und auch auf den zehn Kilometern.

Eine Olympische Goldmedaille fehlt dir noch in der Sammlung – sehen wir dich 2016 in Rio de Janeiro?

Das kann ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht sagen. Muss man abwarten, wie sich alles entwickelt.

Da wärst du dann 36 Jahre alt – gerade mal ein Jahr älter als Mark Warnecke, als er 2005 Schwimmweltmeister wurde. Wir denken, dass ist ein gutes Omen und wünschen dir viel Erfolg!

Ja das stimmt. Vielen Dank!

Wir danken dir für das Interview.