

Heiße Wadln statt rauchende Köpfe

Sportliches P-Seminar: Tölzer Schüler planen im September Alpenüberquerung mit dem Mountainbike

VON INES GOKUS

Bad Tölz – Das letzte Schuljahr vor dem Abi: Heißt das nicht eigentlich pauken, bis der Kopf raucht? Für Simon Gotzler und 14 seiner Schulkameraden vom Tölzer Gabriel-von-Seidl-Gymnasium kommen im September noch Muskelkater und heiße Wadeln dazu, denn sie haben das P-Seminar „Alpencross“ gewählt. In sechs Tagen geht es mit dem Mountainbike über die Alpen. Das bedeutet täglich 60 Kilometer und rund 1500 Höhenmeter.

In einem P-Seminar geht es um eine Projektarbeit, die die Schüler bei Berufs- und Studienwahl unterstützen soll und mit in die Abi-Note einfließt. Ein Jahr lang arbeiten sie gemeinsam und selbstständig an einem Projekt, das dann nach eigener Planung, Organisation und Vorbereitung umgesetzt wird. Simon Gotzler verbindet den Alpencross zusätzlich mit einer Seminararbeit zum Thema „Individuelle Trainingsplanung für eine Alpenüberquerung mit Hilfe der

Spiroergometrie“. Unterstützt wird der 17-Jährige von Chefarzt Prof. Dr. Hans Ulrich Kreidler-Stempfle und Dr. Dörthe Melchers-Schwarz von der Abteilung für Innere Medizin der Tölzer Asklepios-Klinik. „Das geht schon in Richtung Sportmedizin“, sagt der Schüler, der sich nach seinem Abi nächstes Jahr für ein Studium entscheiden muss.

Spiroergometrie ist eine Analyse der Atemluft unter Belastung – zum Beispiel auf dem Trainingsrad –, bei der verschiedene Werte wie Sauerstoffanteil, Kohlendioxid-Anteil oder Atemfrequenz gemessen werden. Vier der Schüler durften diese Atemluftanalyse in der Klinik kostenlos machen und so ihre Trainingspläne individuell ausarbeiten. Zudem werden Gotzler die Ergebnisse für seine Seminararbeit überlassen.

Auch sonst läuft die Vorbereitung auf Hochtouren: „Wir haben uns in vier Gruppen aufgeteilt: Route planen, individuelle Gepäcklisten erstellen, Unterkünfte organisieren



Chefarzt Prof. Dr. Hans Ulrich Kreidler-Stempfle und Dr. Dörthe Melchers-Schwarz unterstützen Simon Gotzler (vorne), Dominik Partheymüller und deren Mitschüler bei der Vorbereitung auf die Alpenüberquerung. Hier läuft gerade die Analyse der Atemluft. FOTO: KLINIK

sowie Training und Vorbereitung“ erklärt der 17-Jährige, der als Gruppenleiter beim Jugend-DAV aktiv ist. Die

Elftklässler, 13 Burschen und zwei Mädchen, sind „recht häufig zusammengesessen, und haben geschaut, dass die

Strecke für jeden machbar ist“. Zwei Lehrer fahren übrigens auch mit auf der Tour, die von Ehrwald in Tirol nach

Riva del Garda führt. Das Training für diese sportliche Leistung ist bereits im vollem Gange, mehrmals pro Woche werden Trainingseinheiten absolviert. Am Ende des Trainings, kurz vor dem Start, werden die Atemluftwerte dann erneut getestet. „Das ist schon hilfreich, das rechnet uns den Status der Leistungen aus und zeigt, ob das Training gewirkt hat.“ Gotzler freut sich auf die Alpenüberquerung. „Ich hoffe, das Wetter passt, und es ist nicht so kalt. Aber wenn es so sein sollte, dann beißen wir uns schon durch.“

Die Gruppe ist jedenfalls bestens gerüstet: Vier Alpenvereins-Jugendleiter sind dabei. Da bestehe schon eine gewisse Grundausbildung am Berg, sagt Gotzler. Es soll aber ohnehin kein Wettbewerb werden, betont der 17-Jährige, man werde auf jeden Fall als Gruppe zusammenhalten. Der Heimweg von Italien wird übrigens deutlich gemütlicher: Hier kommt ein elterlicher „Shuttle-Service“ zum Einsatz.