MATTHIAS SCHINDLER PARACYCLING 2020/2021

JETZT.
ERST.
RECHT.

TEAM
PARALYMPICS

#RoadToTokyo

Foto: Andy Kuechenmeister

„ DIE FREUDE AM LEBEN TREIBT MICH AN UND LÄSST MICH NIEMALS AUFGEBEN!

UCI

INHALTSVERZEICHNIS

Meine Geschichte 4
Meine Zukunft 5
Saisonrückblick 2019 & 2020 6
Medienberichte 10
Überblick Saison 2019 12
Vorträge 13
Partner 14
Sponsoring und Ihr Nutzen 15
Impressionen 16
Kontakt 20

MEINE GESCHICHTE

Ich bin am 28.03.1982 in Regensburg geboren und leiste seit dem 01.09.2000 bei der bayerischen Polizei Dienst.

2010 habe ich mich im Rahmen eines Auswahlverfahrens zum Hubschrauberführer flugmedizinisch untersuchen lassen. Hierbei stellten die Ärzte einen ca. 3 cm großen Tumor im Rückenmarkskanal meiner Wirbelsäule fest.

Diese Nachricht traf mich unerwartet, da ich zu diesem Zeitpunkt keinerlei Beschwerden hatte.

Nach einem halben Jahr Bedenkzeit und unzähligen Arztbesuchen entschloss ich mich auf den Rat der Ärzte zu hören und den Tumor operativ entfernen zu lassen.

Am 11.02.2011 wurde ich in München operiert. Nach der 6-stündigen Operation wachte ich mit einer schweren inkompletten Querschnittlähmung aus der Narkose auf. Bei der Entfernung des Tumors wurden die Nerven in meinem Rückenmark beschädigt.

Einen Monat lang lag ich im Münchner Klinikum. Anfangs konnte ich weder sitzen, noch mich selbst versorgen.

Im März wurde ich in die Fachklinik Herzogenaurach verlegt, in der ich weitere 6 Monate untergebracht war.

Nach und nach lernte ich mit meinen tauben Beinen umzugehen und war dank Rollstuhl recht schnell mobil.

Im Sommer 2011 schaffte ich erste Schritte mit Gehhilfen und konnte das Klinikum ohne Rollstuhl verlassen.

Noch im September 2011 bat ich meinen Chef mich im Innendienst einzusetzen.

Seit diesem Zeitpunkt arbeite ich wieder Vollzeit im Innendienst bei der Polizei.

Mittlerweile komme ich mit meiner Schwerbehinderung gut zu recht, habe mich an meine tauben Beine gewöhnt und kann mich ohne Gehhilfen fortbewegen.

MEINE ZUKUNFT

Ich habe heute ein inkomplettes sensomotorisches Querschnittsyndrom mit spastischer Tonuserhöhung der unteren Extremitäten und eine Insuffizienz der Beckenaufrichtung sowie eine Hinterstrangataxie.

Meine beiden Beine sind ab der Hüfte abwärts taub. Wie eingeschlafen ... Ich bekomme keinerlei Rückmeldung aus den Beinen. Wenn ich keine visuelle Kontrolle habe, weiß ich nicht, was da unten geschieht. Jede Bewegung führe ich bewusst aus, nichts funktioniert mehr automatisch.

Trotzdem geht es mir gut. Ich kann ohne Gehhilfen laufen und arbeite Vollzeit im Innendienst. An meine vorherige Tätigkeit als Gruppenführer beim USK ist jedoch nicht mehr zu denken. Ich bin nicht mehr uneingeschränkt polizeidiensttauglich sondern wurde als „eingeschränkt verwendungsfähig“ eingestuft. Aus diesem Grund kann ich derzeit im Polizeidienst nicht in den gehobenen Dienst aufsteigen, habe also keinerlei Karrieremöglichkeiten mehr. Ich habe gelernt, welch kostbares Gut die Gesundheit ist und habe mich zurück ins aktive Leben gekämpft. Laut den Ärzten ist der Radsport zur Erhaltung meiner Fitness und Verbesserung meines Gesundheitszustandes bestens geeignet.

Da meine berufliche Zukunft ungewiss ist, habe ich mir sportliche Ziele gesetzt.

Ende 2012 nahm ich Kontakt mit dem Bayerischen Behindertensportverband auf und fuhr 2013 bereits die ersten nationalen Rennen im Radsport Paracycling. Bald schon gehörte ich dem bayerischen Landeskader an. Ende 2013 hatte ich zum ersten Mal Kontakt zum Bundestrainer, welcher mich im Frühjahr 2014 mit zum Trainingslager der Nationalmannschaft nach Mallorca nahm. Im Sommer 2014 nominierte mich der Bundestrainer für die Weltmeisterschaft in Greenville USA.

Nach der Teilnahme bei der Straßen WM 2014 startete ich 2015 nach erfolgter Qualifikation auch bei der Bahn WM in Apeldoorn / Niederlande sowie 2016 bei der Bahn WM in Montichiari / Italien für Deutschland.

Von der Bayerischen Polizei wurde ich mittlerweile als Spitzensportler anerkannt und werde entsprechend gefördert. 2015 und 2016 gehörte ich dem Talent Team Rio des BVS Bayern an, allerdings kamen die Paralympischen Spiele 2016 nach nur drei Jahren aktivem Radsport etwas zu früh für mich.

2017 startete ich für Deutschland bei der Straßen WM in Pietermaritzburg / Südafrika, erreichte den B-Kaderstatus des DBS und wurde zudem Deutscher Meister im Straßenrennen. 2018 fuhr ich bei der Bahn WM in Rio de Janeiro neuen Deutschen Rekord in der 3000m Verfolgung, gewann den Gesamtweltcup auf der Straße und wurde Vizeweltmeister im Zeitfahren bei der Straßen WM in Maniago. Seit Oktober 2018 gehöre ich zum A-Kader des DBS. Ende 2018 beendete ich meine Bahnkarriere um mich auf die Zeitfahren auf der Straße zu fokussieren. 2019 gewann ich das Zeitfahren beim Weltcup in Ostende und wurde erneut Vizeweltmeister im Zeitfahren, dieses Mal bei der WM in Emmen. Unabhängig von meinem weiteren beruflichen Werdegang ist es mein Ziel im Radsport Erfolg zu haben und bei den Paralympischen Spielen 2021 in Tokio für Deutschland zu starten.

Ferner möchte ich zeigen, dass man trotz körperlicher Behinderung ein aktives, gesundes und erfolgreiches Leben führen kann. Ich halte Vorträge und gebe persönliches Coaching in den Bereichen Motivation, allgemeine Lebensführung, Gesundheit und Ernährung. Ich habe ein abgeschlossenes Fernstudium als Ernährungsberater.

Continental
cycle cafe
explain
Harley-Davidson Nürnberg
H.O.G Nürnberg Chapter Germany
innosnack®

SAISONRÜCKBLICK

Rückblick 2020

Ende Oktober 2019 habe ich mit der Vorbereitung auf die Saison 2021 begonnen und war bereits für ein paar Tage im Kurztrainingslager auf Mallorca.

Die anschließenden drei Monate konnte ich gut zu Hause trainieren. Am 1. Februar bin ich gemeinsam mit meiner Frau wieder nach Mallorca geflogen, wo ich bei guten Bedingungen das Training intensivieren konnte. Im Anschluss war ich nur wenige Tage in Nürnberg, bevor ich mit der Nationalmannschaft in das erste offizielle Trainingslager nach Lanzarote geflogen bin. Wir waren ab dem 1. März auf der Kanareninsel. Zu dieser Zeit breitete sich das Coronavirus schon relativ rasant in Europa aus.

Dennoch hatte ich dort eine gute Zeit. Ich kann mit Sicherheit sagen, dass der Leistungslehrgang auf Lanzarote mein stärkstes Trainingslager bisher war. Ich habe im Vergleich zum Vorjahr nochmals einen kleinen Leistungssprung machen können. Mit der letzten Regelmaschine die Lanzarote verlassen hat, sind wir planmäßig am 15. März zurück nach Deutschland geflogen. Es war exakt der Tag des Lockdownbeginns in Spanien, unser Timing hätte nicht besser sein können.

Im Anschuss habe ich das Training daheim fortgesetzt. Mittleiweile war klar, dass die Paralympischen Spiele in Tokio nicht im Jahr 2020 stattfinden würden. Sie wurden auf den Zeitraum vom 24. August bis 5. September 2021 verlegt.

Ich habe mich entschlossen, die Saison 2020 dennoch durchzuziehen und alle abgesagten Rennen zu simulieren. Dadurch erhoffte ich mir auch im Jahr 2020 eine Weiterentwicklung und wollte in meinem Jahresrhythmus bleiben.

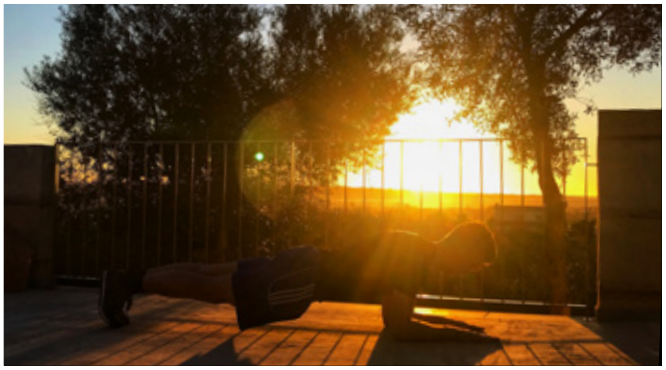
Das Trainingslager auf Mallorca im April fiel aus und ich absolvierte diesen intensiven Trainingsblock daheim. Ich profitierte in dieser Zeit von den sommerlichen Temperaturen in Nürnberg und von dem Umstand, dass Radfahren zu jedem Zeitpunkt in Deutschland trotz Corona erlaubt war. Ferner profitierte ich von meinem eigenen Fitnessraum, so dass ich trotz geschlossener Fitnessstudios jederzeit mein Training ohne Kompromisse durchziehen konnte.

Recht schnell merkte ich, dass ich auch 2020 wieder richtig leistungsfähig war. Am 2. Mai habe ich das Zeitfahren der Bayerischen Meisterschaft simuliert. Ich konnte exakt die gleiche Durchschnittsleistung wie 2019, als ich bayerischer Meister wurde, in dem simulierten Rennen erbringen, womit ich am Ende ganz zufrieden war.

Im Anschluss habe ich das abgesagte WM-Vorbereitungstrainingslager in Nürnberg durchgeführt. Hier habe ich mir etwas zu viel zugemutet und war im Anschluss schon relativ platt. Bei der Simulation des Zeitfahrens der Deutschen Meisterschaft konnte ich nicht die gewünschte Leistung bringen und lag deutlich unter den Werten aus 2019.

Eine Woche später bei der Simulation des Zeitfahrens der abgesagten WM lief es dann schon besser und ich konnte minimal mehr Leistung im Schnitt als bei meinem Vizeweltmeistertitel aus 2019 bringen. Vor allem Mental war das für mich eine große Leistung.

Im Anschluss habe ich eine kurze Saisonpause gemacht und mich etwas von den physischen und psychischen Herausforderungen des Frühjahres erholt. Ich habe dann mit der Vorbereitung auf die zweite Saisonhälfte begonnen und im Juli erneut ein Trainingslager daheim absolviert. Im August war es uns dann wieder erlaubt zu reisen und ich fuhr gemeinsam mit der Nationalmannschaft ins Höhentrainingslager nach St. Moritz. Die Zeit in der Schweiz tat mir gut und ich konnte dort nochmal bei tollen Bedingungen trainieren.



KMC
KRAUS & SCHNEIDER
medienkraftwerk
messingschlager
M-WAVE
neprosport professional nutrition

Am 6. September bin ich zurück nach Nürnberg gekommen und habe als Saisonhöhepunkt am 12. September das Zeitfahren der Paralympischen Spiele simuliert. Ich war in der Lage meine stärkste Saisonleistung abzurufen. Ich fuhr deutlich schneller und mit einer höheren Durchschnittsleistung als bei meinem Vizeweltmeistertitel 2019.

Auch ohne ein einziges richtiges Rennen bin ich in diesem Jahr eine intensive Saison gefahren und habe mich sportlich weiterentwickeln können. Mental war dieses Jahr für mich allerdings eine sehr große Herausforderung, was ich in meiner Sommerpause deutlich spürte. So platt und ausgelaugt war ich noch nach keiner Saison.

Im Oktober habe ich mit der Vorbereitung auf das Jahr 2021 begonnen. Ich hoffe, dass die Paralympischen Spiele in Tokio stattfinden und bereite mich entsprechend darauf vor.

Für Deutschland in Tokio 2021 an den Start zu gehen ist nach wie vor mein großes Ziel!

Rückblick 2019

Im Oktober 2018 habe ich mit der Vorbereitung auf die Saison 2019 begonnen. Durch den Verzicht auf die Bahnsaison hatte ich mehr Zeit, mich gezielt auf die Straßensaison vorzubereiten.

Am 27. April 2019 gewann ich das Zeitfahren beim Europacup Verolanuova/Italien mit einem Schnitt von 45 km/h. Auch das Straßenrennen am Folgetag konnte ich gewinnen und sicherte mir damit den Gesamtsieg bei dieser Veranstaltung.

Am 4. Mai gewann ich auch das Zeitfahren beim Europacup Parabiago/Italien, diesmal mit einem 46er Schnitt. Auch in Parabiago konnte ich das Straßenrennen am Folgetag gewinnen und sicherte mir ebenfalls den Gesamtsieg.

Mit vier Siegen aus vier Rennen fuhr ich motiviert direkt weiter zum ersten Weltcup der Saison nach Corridonia/Italien. Die Strecke dort war sehr anspruchsvoll und kam mir auf Grund des Höhenprofils nicht entgegen. Dennoch versuchte ich natürlich meine beste Leistung abzurufen und konnte zwei starke Rennen fahren. Im Zeitfahren belegte ich den vierten Platz, was ich bei dem Kurs nicht erwartet hatte. Ich spürte schon während dem Rennen, dass ich deutlich stärker war als noch im Vorjahr.
Diese Leistung gab mir Mut für das Straßenrennen am 12. Mai. Leider regnete es dann am Tag des Straßenrennens und die anspruchsvolle Strecke mit den schnellen und teils steilen Abfahrten wurde für viele zum Verhängnis. Es kam bereits auf der ersten Abfahrt zu teils heftigen Stürzen von welchen ich glücklicherweise verschont blieb. Am ersten langen Anstieg fand ich mich in einer vierköpfigen Spitzengruppe wieder und konnte es selbst kaum glauben auch am Anstieg das hohe Tempo mitgehen zu können. Das wäre mir in den Vorjahren auf so einer Strecke noch nicht möglich gewesen. Aus diesem Hochgefühl während dem Rennen wurde ich allerdings sehr schnell wieder heraus gerissen, als ein anderer Sportler unserer Vierergruppe stürzte und mich mit zu Boden nahm. Ich prellte mir die Hüfte, konnte aber das Rennen noch zu Ende fahren, fand mich in der Verfolgergruppe wieder und wurde Sechster. Im Anschluss wusste ich nicht so ganz mit meinem Auftritt bei dem ersten Weltcup umzugehen und war eher unzufrieden. Ich fühlte mich vor dem Weltcup extrem stark, hatte aber mit Platz 4 und 6 nichts Zählbares aus Italien mitgenommen. Ferner machte mir meine geprellte Hüfte Probleme.
Ich stand vor dem zweiten Weltcup der Saison schon unter Druck.

Von Corridonia aus bin ich weiter nach Ostende/Belgien zum zweiten Weltcup der Saison geflogen. Der Zeitfahrkurs in Ostende war mir im Gegensatz zu dem in Corridonia aus dem Vorjahr bekannt. Letztes Jahr belegte ich dort den dritten Platz im Weltcupzeitfahren. Entsprechend motiviert bereitete ich mich in Belgien auf das Rennen vor.

Am 17. Mai ging ich in Ostende beim Zeitfahren an den Start und konnte eine konstant gute Leistung abrufen.

→

neuropuls
PAESSLER
Pillenheld
POWERDOT
PROFILE DESIGN
RADSPORT BUCHSTALLER

Es lief an diesem Tag richtig gut und die Hüfte machte mir keine Probleme mehr. Am Ende konnte ich das Rennen gewinnen und freute mich über meinen ersten Weltcupsieg im Zeitfahren. Es fiel spürbar Last von mir ab, denn dadurch hatte ich das zweithöchste Kriteriumslevel des DBS für die Paralympics in Tokio 2020 erreicht. Beim Straßenrennen zwei Tage später regnete es erneut, wie schon in Corridonia. Es wurde ein sehr schnelles Rennen, in welchem sich zwei Sportler an der Spitze absetzen konnten. Ich hielt mich gut im Verfolgerfeld und wurde im Sprint um Platz 3 Sechster. Damit war meine erste größere Reise mit den beiden Europacups in Italien sowie den beiden Weltcups in Corridonia und Ostende vorüber und ich fuhr mit einem guten Gefühl endlich wieder Richtung Heimat.

Ende Mai wurde ich vom Bayerischen Innenminister Joachim Herrmann in München bei der Sportlerehrung der Bayerischen Polizei für meine Erfolge aus dem Vorjahr und den Vizeweltmeistertitel geehrt. Es war eine schöne Veranstaltung und eine tolle Bestätigung für den betriebenen Aufwand.

Am 1. Juni stand das Zeitfahren der Bayerischen Meisterschaft in Zeilitzheim auf dem Programm. Dort konnte ich in dem im Faktor gewerteten Rennen erstmals den Dauersieger und Paralympics-Champion Michael Teuber schlagen, gewann das Rennen und wurde erstmals Bayerischer Meister. Das war für mich schon ein tolles Gefühl und ein klares Zeichen, dass es leistungsmäßig in die richtige Richtung geht.

Am 8. Juni fand dann der deutsche Europacup in Köln statt. Im Zeitfahren fuhr ich die höchste Durchschnittswattleistung meiner Karriere und gewann das Rennen mit 37 Sekunden Vorsprung. Es war mit Abstand das beste Rennen, welches ich jemals gefahren bin, allerdings auch auf einer flachen, technisch einfachen Strecke, was mir natürlich entgegenkam. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich von sechs Zeitfahren in 2019 fünf gewonnen und wurde einmal Vierter. Für mich war es ganz klar, dass sich der Verzicht auf die Bahnsaison und der Fokus auf das Zeitfahren absolut bezahlt gemacht hatte.

Einen Tag später im Straßenrennen des Europacups konnte ich mich kurz vor Schluss von der Spitzengruppe lösen, leider reichte die Kraft dann aber nicht mehr um den Vorsprung ins Ziel zu bringen. Ich wurde im Sprint Dritter in meiner Klasse.

Nach dem Europacup in Köln war ich Weltranglistenerster in der Klasse MC3.

Ich plante eine kleine Saisonpause um mich von der Belastung aus Winter und Frühjahr etwas zu erholen.

Zusammen mit meiner Frau und ein paar Freunden verbrachte ich einige Tage in Österreich. Dort rutschte ich auf einem Schotterweg aus und fiel unglücklich auf meinen linken, verdrehten Knöchel. Behinderungsbedingt konnte ich diesen Sturz leider nicht vermeiden. Ich riss mir das linke Außenband sowie das Syndesmoseband. Die Saison schien für mich gelaufen.

Nach einigen Arztbesuchen entschloss ich mich, die Verletzung nicht operativ behandeln zu lassen. Durch eine Operation wäre eine Teilnahme bei der WM im September definitiv unmöglich gewesen. Ich erhoffte mir durch eine konservative Therapie und einen optimalen Heilungsverlauf doch noch die Chance zu haben, bei der WM in den Niederlanden zu starten.

Die kommende Zeit war vor allem psychisch für mich nicht leicht, da ich wusste, dass es jetzt um meine Chance ging, im kommenden Jahr in Tokio als Athlet dabei zu sein. Allerdings verlief die Heilung erstaunlich gut und vor allem schnell. Mit leichtem Krafttraining konnte ich bereits eine Woche nach der Verletzung beginnen. Dank Orthese gab ich auch schon wenige Tage später mein Comeback auf dem Rad.

Ich musste die Teilnahme bei der Deutschen Meisterschaft absagen, plante aber die Teilnahme beim Weltcup

ready2music
ROTOR BIKE COMPONENTS
SEALSKINZ
SPEED COMPANY
SQlab SPORTS ERGONOMICS
www.thuermer-dogs.de

in Baie-Comeau / Kanada als eine Art „Generalprobe“ und Belastungstest für die WM.

Beim Weltcup in Kanada habe ich dann gemerkt, dass mir vor allem Frische fehlte. Die vergangenen Wochen und die Anreise nach Baie-Comeau sind recht intensiv gewesen. Beim Zeitfahren am 9. August beim dortigen Weltcup belegte ich den 5. Platz. Es war die schlechteste Zeitfahr-Platzierung in dieser Saison, dennoch war ich froh, dass mein Sprunggelenk die Belastung aushielt und ich trotz der Verletzungspause noch in der Lage war in die Medaillennähe zu fahren.

Beim Weltcupstraßenrennen in Baie-Comeau zwei Tage später war dann die Luft gleich zu Beginn raus. Ich konnte das Tempo der Spitzengruppe bereits in der ersten Runde nicht mehr mitgehen und belegte am Ende den 10. Platz.

Nach nur wenigen Tagen zu Hause bin ich ins Höhentrainingslager nach St. Moritz gefahren. Dort wollte ich mich gezielt auf die WM vorbereiten. Meine Sprunggelenkverletzung schränkte mich zu diesem Zeitpunkt nicht mehr ein. Ich konnte in der Schweiz bei super Bedingungen zwei Wochen lang richtig gut trainieren und kam am 1. September zurück nach Nürnberg.

Am 8. September bin ich zur Weltmeisterschaft nach Emmen / Niederlande gefahren. Vier Tage später ging ich dann beim WM Zeitfahren für Deutschland an den Start. Meine Familie hatte mich in Emmen überraschend besucht was mich für das Zeitfahren zusätzlich motivierte. Drei Runden mit je 10,3 Kilometern galt es so schnell wie möglich hinter mich zu bringen. Angefeuert von meiner Familie überzog ich die erste Runde mit Absicht etwas, da ich um meine Leidensfähigkeit wusste und mir sicher war, nicht einzubrechen. Die zweite Runde ging erfreulicherweise auch noch recht gut, die letzten zehn Kilometer schienen dann nie zu enden. Ich war absolut am Limit, brach aber nicht ein und fuhr drei konstant schnelle Runden. Am Ende reichte es erneut für den zweiten Platz bei der WM. Vizeweltmeister. Für mich ein sehr großer Erfolg. Ich sah nicht den verpassten WM Sieg. Ich hatte trotz schwerwiegender Verletzung und nicht optimaler Vorbereitung meinen Erfolg aus dem Vorjahr wiederholen können. Für mich war dieser zweite Platz gefühlt mehr wert als der zweite Platz aus dem Vorjahr. Ferner hatte ich mein Ziel erreicht und durch die WM Medaille das höchste Kriteriumslevel des DBS für die paralympischen Spiele in Tokio 2020 erreicht. Zum zweiten Mal in diesem Jahr fiel richtig viel Druck von mir ab.

Zwei Tage später stand noch das Straßenrennen der Weltmeisterschaft auf dem Programm. Bei diesem starteten die Klassen C1 bis C3 gemeinsam, um ein größeres Starterfeld zu haben. 71 Athleten standen am Start, von denen viele das Ziel nicht erreichen sollten. Es gab sehr viele und teils heftige Stürze. Für mich war primär wichtig, die Saison unverletzt beenden zu können. Dennoch wollte ich natürlich bei der WM auch im Straßenrennen vorne mitfahren. Ich blieb von Stürzen verschont, konnte mich in der Spitzengruppe bis zum Schluss halten, war dann aber im Sprint absolut Chancenlos. Ich belegte den 12. Platz, womit ich nicht ganz zufrieden war, da ich bis zu diesem Zeitpunkt ausschließlich Top10 Ergebnisse in 2019 geliefert hatte.

Mit Blick auf die Silbermedaille aus dem Zeitfahren, war das Straßenrennen der WM dann aber schnell vergessen.

Ich habe alles dafür getan um gute Chancen auf eine Nominierung für die paralympischen Spiele in Tokio zu haben. Dank der Silbermedaille im WM Zeitfahren und dem damit verbundenen höchsten Kriteriumslevel für eine Nominierung sehe ich meine Teilnahme bei den Spielen als realistisch.

THULE
uvex
WASSER WERK STATT
wahoo
ANDREAKUMMER ATHLETEN...EXPERTEN...AGENTUR
apotheke

MEDIENBERICHTE 2020

NÜRNBERG

Warten aufs Velodrom

Radsportler, Politik und Verein demonstrierten in Langwasser für das 30-Millionen-Projekt.

Nürnberger Nachrichten
06.06.2020 / 254.120 St.

Nürnbergs Sportler bleiben trotz Corona optimistisch

Nürnberger Zeitung
13.03.2020 / 254.120 St.

Matthias Schindler

Nordbayern.de
25.03.2020

Nürnberger Förderverein muss umdenken

Goldener Ring plant für 2021

Nürnberger Zeitung
23.04.2020 / 254.120 St.

Sport

Wie Paracycler Matthias Schindler weiter trainiert

Der Schweinehund im Home-Trainingslager

NÜRNBERG — Wettkämpfe finden nicht statt, die Olympischen Spiele sind verschoben. Und doch schaffen es viele Sportler, ohne Einbrüche weiter zu trainieren. Paracycler Matthias Schindler ist das beste Beispiel dafür.

NZ: Herr Schindler, eigentlich würden Sie in wenigen Wochen Ihre Koffer packen und nach Tokio zu den Paralympics fliegen – wie geht's Ihnen damit, erst mal hierzubleiben?

Matthias Schindler: Das Ziel ist gleich, der Weg ist länger geworden. Darauf muss man sich einstellen. Und wenn man sich in der Welt umsieht, was gerade passiert, will ich mich nicht beschweren, dass ich jetzt nicht nach Tokio fliegen darf. Es gibt wichtigere Dinge am Ende des

nachgefragt

Tages. Ich bin dankbar, dass ich gesund bin. Klar ist das für mich als Sportler eine Herausforderung, motiviert zu bleiben und den Fokus nicht zu verlieren.

NZ: Wie überwinden Sie den inneren Schweinehund und trainieren einem weiter?

Schindler: Das ist tatsächlich eine große Herausforderung. Ich habe mich dazu entschlossen, die Saison durchzuziehen. Das heißt: Ich trainiere so weiter, als ob die Olympischen Spielen in Tokio stattfinden würden. Außerdem nehme ich Ende August mit der Nationalmannschaft an einem Höhentraining teil.

NZ: Was ist mit den anderen Trainingslagern?

Schindler: Die simuliere ich zu Hause. Das Pensum, das im Trainingslager gefordert gewesen wäre, habe ich einfach daheim nachgemacht. Radfahren im Freien war ja zum Glück möglich, außerdem hat das Wetter im Frühjahr mitgespielt. Die ausgefallenen Rennen habe ich ebenfalls für mich selbst simuliert.

NZ: Wie muss man sich das vorstellen?

Schindler: Richtung Ansbach gibt es eine wenig befahrene Straße ohne Kreuzung. Ich habe unter anderem die deutsche Meisterschaft in Köln und die Weltmeisterschaft in Ostende simuliert. Beiden wären Wettkämpfe im Zeitfahren gewesen. Über einen kleinen Computer wird mir angezeigt, wie meine Werte sind und natürlich ob ich mich verbessert habe im Vergleich zum letzten Jahr.

NZ: Waren Sie im simulierten Rennen schneller?

Schindler: Ich war tatsächlich ein klein bisschen stärker – ohne den Ansporn gehabt zu haben, eine Medaille holen zu können. Das freut mich natürlich und zeigt mir, dass unter echten Wettkampfbedingungen noch mehr herauszuholen wäre.

NZ: Wie sieht ein Tag im Home-Trainingslager aus?

Schindler: Ich stehe gegen 6 Uhr auf, mache nüchtern ein Hit-Training in meinem Kraftraum, danach kümmere ich mich um den Computerkram, und dann geht es auf das Rad. Es gibt Tage, da sitze ich sechs Stunden im Sattel. Mein Trainer gibt mir die Stunden vor, die ich absolvieren soll. Bis Ende des Jahres ziehe ich mein Programm normal durch.

NZ: Und wie motiviert man sich dafür?

Schindler: Ich lerne gerade viel über mich, gehe an meine Grenzen, und diese Weiterentwicklung treibt mich an.

Fragen: Melanie Kunze

Auf einer wenig befahrenen Straße zwischen Nürnberg und Ansbach simulierte Matthias Schindler die ausgefallene DM.

Nürnberger Zeitung
13.07.2020 / 254.120 St.

Spitzensportler bei der Bayerischen Polizei: Matthias Schindler - PI ED Mittelfranken -

PP info // Sport
März 2020

8 Dienstag, 9. Juni 2020 Nürnberg

Plan für das Velodrom in Langwasser kommt nur langsam voran

Das lange Warten auf die Radsporthalle

Nürnberger Zeitung
09.06.2020 / 254.120 St.

Social Media

1.347

1.413

FACEBOOK
www.facebook.com/schindlerparacycling
Gefällt mir Angaben: derzeit 1.347
Beitragsreichweite: derzeit max. 15.798

INSTAGRAM
www.instagram.com/matthias_schindler_official/
Abonnenten: derzeit 1.413

TWITTER
twitter.com/schindlermatze

LINKEDIN
www.linkedin.com/in/matthias-schindler-25b005121

ÜBERBLICK SAISON 2019

27.04.2019	Platz 1	UCI Paracycling Europacup Verolanuova/IT Einzelzeitfahren
28.04.2019	Platz 1	UCI Paracycling Europacup Verolanuova/IT Straßenrennen
04.05.2019	Platz 1	UCI Paracycling Europacup Parabiago/IT Einzelzeitfahren
05.05.2019	Platz 1	UCI Paracycling Europacup Parabiago/IT Straßenrennen
10.05.2019	Platz 4	UCI Paracycling World Cup Corridonia/IT Einzelzeitfahren
12.05.2019	Platz 6	UCI Paracycling World Cup Corridonia/IT Straßenrennen
17.05.2019	Platz 1	UCI Paracycling World Cup Ostende/BEL Einzelzeitfahren
19.05.2019	Platz 7	UCI Paracycling World Cup Ostende/BEL Straßenrennen
01.06.2019	Platz 1	Bayerische Meisterschaft Zeilitzheim/GER Einzelzeitfahren
08.06.2019	Platz 1	UCI Paracycling Europacup Köln/GER Einzelzeitfahren
09.06.2019	Platz 3	UCI Paracycling Europacup Köln/GER Straßenrennen
09.08.2019	Platz 5	UCI Paracycling World Cup Baie-Comeau/CAN Einzelzeitfahren
11.08.2019	Platz 10	UCI Paracycling World Cup Baie-Comeau/CAN Straßenrennen
12.09.2019	Platz 2	UCI Paracycling WM Emmen/NED Einzelzeitfahren
14.09.2019	Platz 12	UCI Paracycling WM Emmen/NED Straßenrennen

Hinweis: Auf Grund von Corona bin ich im Jahr 2020 bei keinem Rennen gestartet.

Vielen Dank an alle,
die mich trotz der schwierigen
Lage in diesem Jahr
unterstützt und auf meinem
Weg begleitet haben.

medienkraftwerk
messingschlager
M-WAVE
neprosport professional nutrition
neuropuls
PAESSLER

VORTRÄGE

Buchen Sie mich für einen Motivationsvortrag für Ihre Firma, Ihre Kunden oder Ihre Imageveranstaltung. Ich erzähle aus meinem Leben, wie dieses vor meiner Behinderung aussah, welchen Schicksalsschlag ich erleiden musste und warum mein Leben trotz Schwerbehinderung jetzt mehr Qualität hat als zuvor.

Referenzen

15.10.2020: Vortrag für den CVJM Nürnberg

09.11.2019: Vortrag für die Firma Censa

01.08.2019: Vortrag für die Polizei-Hubschrauberstaffel Bayern

11.09./13.09.2018: Vortrag für die Polizeiinspektion Erlangen

01.03.2018: Vortrag für Harley Davidson Nürnberg

05.02.2018: Vortrag für die Firma Thule

24.10.2017: Vortrag für die Bereitschaftspolizeiabteilung Nürnberg

13.09.2017: Vortrag für das Fortbildungsinstitut der Bayerischen Polizei

01.03.2017: Vortrag auf Lanzarote für das Holger Röthig Training & Science Camp

20.12.2016: Vortrag für das KFD 2 des Polizeipräsidium Mittelfranken

15.11.2016: Vortrag im Rahmen des Neuropuls-Talks

19.09.2016: Vortrag für die OED Amberg

15.09.2016: Vortrag für die Polizeiinspektion Lauf a.d. Pegnitz

14.09.2016: Vortrag für das Polizeipräsidium Mittelfranken

Anfragen bitte über Andrea Kummer, die Athleten- und Expertenagentur.

www.andreakummer.com

ANDREAKUMMER
ATHLETEN...EXPERTEN...AGENTUR

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei der Firma Explain bedanken, die mich bei meinen Vorträgen tatkräftig unterstützt.

explain

PARTNER

Optimale Unterstützung und Förderung sind Voraussetzung, damit ein Spitzensportler Höchstleistungen erzielen kann.

Behindertensport ist ohne Unterstützung auf einem hohen Leistungsniveau nicht möglich. Um Spitzenleistungen erbringen zu können, muss ein Umfeld geschaffen werden, in dem ein professionelles, zielgerechtes Training realisierbar ist.

Deshalb suche ich Partner, die mich materiell oder finanziell unterstützen, um mein Leistungspotential voll entfalten zu können.

Aktuelle Sponsoren

Aktuelle Ausrüster

Weitere Unterstützer

SPONSORING UND IHR NUTZEN

Sponsoring

Schaffung bestmöglicher Rahmenbedingungen durch

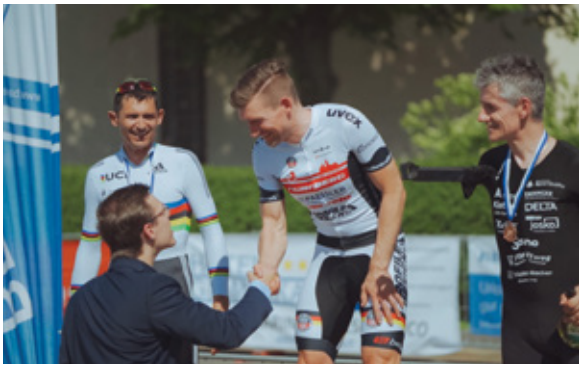
- sportwissenschaftliche und neurologische Betreuung
- qualifizierte Trainingssteuerung
- Wettkampfmaterial auf internationalem Niveau
- ausreichende finanzielle Ausstattung

Ihr Nutzen

- Präsenz in regionalen Medien
- Werbeflächen auf Helm, Bekleidung und Kraftfahrzeug
- Nutzungsrecht für Ihre Werbung, mediale Verwendung
- Vorträge für Ihre Mitarbeiter über die Themen Motivation/ allgemeine Lebensführung sowie Gesundheit/Ernährung
- Gerne auch die Teilnahme an Ihren Veranstaltungen (Imagepflege, Events, Promotion und Präsentationen)

Ich freue mich, wenn Sie mich auf meinem Weg nach Tokio unterstützen.

IMPRESSIONEN



cervélo
KICKR

DEUTSCHLAND
HSBC

GERMANY
adidas
ROTOR
INPOWER

medienkraftwerk
neprosport
LAU XU 301

H.O.G Nürnberg Chapter Germany
innosnack®
KMC
AUGENOPTIK & AKUSTIK
KRAUS & SCHNEIDER
medienkraftwerk®
messingschlager

VIZEWELTMEISTER ZEITFAHREN 2019

PARACYCLING C3

Matthias Schindler
www.matthiasschindler.de
info@matthiasschindler.de
0151/58865888

Stand: 11/2020

Foto: Andy Kuechenmeister
Mappengestaltung: Ariane Wolff