

## Kärntens Lauflegende Thomas über Rekorde, Wettkämpfe und mentale Stärke!

Erfahren Sie, wie Kärntens Laufrekordhalter Thomas mentale Stärke und Techniken nutzt, um an Wettkämpfen teilzunehmen.



**Zell am See, Österreich** - In Kärnten hat sich ein außergewöhnliches sportliches Talent hervorgetan: Thomas, der stolze Rekordhalter im Straßensport, hat nicht nur beeindruckende Meilensteine in seiner Karriere erreicht, sondern auch große Herausforderungen gemeistert. Im Gespräch mit „KLICK“-Kärnten teilte er seine Gedanken zur mentalen Vorbereitung auf Wettkämpfe und erläuterte, wie wichtig es ist, den Druck in Grenzen zu halten. Seine besten Tipps sind regelmäßige Routinen, die ihm sowohl Sicherheit als auch Energie geben, um zu Spitzenleistungen zu motivieren.

Thomas sprach auch über den schwierigsten Wettkampf seiner Karriere: der Ironman 70.3 in Zell am See 2023. Trotz intensiven Trainings und einer mentalen Belastung wollte es während des Wettbewerbs nicht gelingen. Dennoch bewies er Durchhaltevermögen und lernte viel aus dieser Erfahrung. Der Athlet setzt sich große Ziele, darunter die Teilnahme an internationalen Meisterschaften wie EM, WM und den Olympischen Spielen. So bleibt der angehende Sportler voller Entschlossenheit und Freude an seine Grenzen herangeführt.

## **MMA als faszinierende Sportart**

Parallel zu den Entwicklungen im Laufsport erfreut sich Mixed Martial Arts (MMA) wachsender Beliebtheit. Mit rund 700 Brandenburger Schülern, die kürzlich an einem Sportevent teilnahmen, wurde die Vielfalt des Sports gefeiert. Die Regeln im MMA sind entscheidend für faire Wettkämpfe und die Sicherheit der Athleten. Die Kämpfer müssen sich an strenge Vorgaben halten, um eine faire und sichere Atmosphäre zu gewährleisten. Insbesondere erlaubt sind verschiedene Techniken wie Schläge, Tritte, Würfe und Bodenkampf, was MMA zu einer anspruchsvollen und dynamischen Sportart macht.

Die Kombination aus Kraft, Technik und Strategie sowie die Festlegung von Gewichtsklassen sind essenzielle Aspekte, um sicherzustellen, dass Kämpfer auf Augenhöhe treffen. „In MMA geht es um Respekt und Disziplin“, so die einhellige Meinung der Community. Der Schiedsrichter spielt eine zentrale Rolle, indem er die vorgegebenen Regeln überwacht und für die Sicherheit der Kämpfer sorgt. So ist MMA nicht nur eine körperliche Herausforderung, sondern auch ein faszinierendes Zusammenspiel von Technik und Taktik, das immer mehr Zuschauer begeistert, während die Athleten weiterhin an ihren Zielen arbeiten.

Faszinierend bleibt, dass sowohl die Lauf- als auch die MMA-Sportszenen in einem stetigen Wandel sind und die Herausforderungen für Athleten wie Thomas und die MMA-

Kämpfer gleichzeitig die Zuschauer in ihren Bann ziehen. Der Sport fordert sowohl Körper als auch Geist – eine Kombination, die sowohl im Lauf- als auch im Kampfsport unverzichtbar ist, wie die neuesten Berichte bei **KLiCK-Kärnten** und auf **MMA Akademie** belegt.

Details	
<b>Ort</b>	Zell am See, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.klick-kaernten.at">www.klick-kaernten.at</a></li><li>• <a href="http://mma-akademie.com">mma-akademie.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**