



Miriam Nagl:
»Full member of
the LPGA«

Ein Tag

Wie wäre es mit einem Job, der eine Menge Kosten mit sich bringt, aber bei dem Sie am Ende der Woche möglicherweise nichts verdienen? Obwohl die meisten »sicher« Geld verdienen wollen, gibt es Menschen, die sich auf Dinge einlassen, die andere nicht wagen würden. Willkommen bei den Profi-Golfern!



Ⓣ | Jonathan Yarwood

ⓕ | Gabor Ekecs



...im Leben eines Golfprofis



7:00 Uhr



Gesund Frühstück

8:00 Uhr



Trainingsbeginn



Ich möchte Ihnen eine Spielerin vorstellen, die diese Herausforderung angenommen hat, Miriam Nagl. Sie hat 2003 ihre erste volle Saison auf der LPGA gespielt und mit 98.284 \$ den 79. Platz in der Preisgeldrangliste belegt. Sie werden sehen, das Leben der Golf-Pros ist härter als die meisten Leute denken. Wenn sie keine Turniere spielen, arbeiten sie hart, um sich zu verbessern. Allerdings gibt es jede Menge Spieler, die es trotzdem nicht schaffen. Das Leben aus dem Koffer, die Hotels, unzählige Stunden an Flughäfen oder im Auto, verpasste Cuts und einsame Stunden auf der Driving Range – all das kann sehr frustrierend und eintönig sein. Wenn Sie also das nächste Mal einen Spieler sehen, wie er einen Pokal hochhebt, denken Sie daran, wie viel diese Menschen möglicherweise über Jahre für diesen Moment geopfert haben. Vielleicht denken Sie aber auch an diejenigen, die mit leeren Händen dastehen.

7:00 Uhr

Frühstück. Miriam ist eine durchtrainierte Spielerin und achtet sehr auf gesunde Ernährung. Diese hilft ihr auf dem Platz die bestmögliche Leistung zu bringen. Sie bevorzugt leichte Speisen (zum Beispiel Müsli oder Obst) zum Frühstück. Über den Tag verteilt nimmt sie in der Regel sechs kleine Mahlzeiten zu sich.

8:00 Uhr

Trainingsbeginn auf der Driving Range. Wenn sie keine Turniere spielt, sehen wir uns täglich. Wie jeder andere Top-Spieler, kämpft Miriam vorwiegend mit kleinen Fehlern. Bei ihr führen sie dazu, dass die Bewegung von Armen und Körper nicht immer synchron ist. Das Ergebnis sind dann Hooks, dünn und fett getroffene Schläge und Schläge mit wenig Power.



Wie bei den meisten Profis liegt auch bei Miriam der Teufel im Detail. Kleinigkeiten verhindern, dass sie ihr bestes Golf spielt. Um diese auszumerzen, bedarf es harter und meist Zeit intensiver Arbeit am »fine tuning«



12:00 Uhr

Mittagessen. Auch hier steht leichte Kost im Mittelpunkt. Dazu gibt es meist Wasser. Vor allem bei Turnieren kann die richtige Ernährung manchmal ein Problem sein. Dann heißt es für Miriam, sich die wichtigsten Dinge selbst zu besorgen. Dazu gehört auch die Verpflegung für die Runde. Bei jedem Turnier macht sie sich einen Plan, wann sie isst. Das ist wichtig, denn manchmal hat sie genau dann Abschlagzeit, wenn eigentlich eine Mahlzeit ansteht. Dann darf der Magen nicht leer und auch nicht zu voll sein.

13:00 Uhr

Kurzes Spiel. Miriam muss in diesem Bereich unbedingt besser werden. Beim Üben benutzt sie die Bälle, die sie auch im Turnier spielt. So verinnerlicht sie die Spieleigenschaften der Bälle und kann im Tur-

diesen Part des Spiels so oft wie möglich. Vor kurzem ist sie auf einen »Belly-Putter« umgestiegen. Seitdem hat sie einen konstanteren Stroke und locht mehr Putts!

16:00 Uhr

Fitness-Studio. Seit Tiger Woods begann die Golfzene zu beherrschen, haben die meisten Profis-Golfer erkannt, dass es ohne Kraft- und Fitnesstraining nicht geht, wenn man ganz oben mitspielen will. Daher gehört für Miriam der tägliche Gang ins Fitness-Studio zum Pflichtprogramm. Miriams Fitness-Trainer und ich arbeiten eng zusammen, so dass er gezielt mit Miriam Übungen macht, die helfen, ihren Schwung zu verbessern. Stretching gehört ebenso zum Pflichtprogramm. So bleibt sie beweglich und verbessert ihr Körperbewusstsein. »Mens sana in corpore sano« gilt mit Sicherheit

auch für Golfer. Wer fitter ist, fühlt sich besser und kann auch psychisch mehr leisten. Im übrigen ist ein durchtrainierter Körper auch weniger verletzungsanfällig.

17:30 Uhr

Zeit für Entspannung. Ihre Freizeit verbringt Miriam am liebsten mit Jeff, ihrem Freund. Sie kochen zusammen, treffen Freunde oder spielen Karten. Während der Turniere begleitet Jeff Miriam als Caddie. So hat sie, falls sie schlecht spielt, auch moralische Unterstützung. Miriam liebt es auch, am Strand zu sitzen und ein Buch zu lesen oder ihre Gedanken in ihrem Tagebuch festzuhalten. Zeit für sich zu haben und sich vom »Alltag Golf« abzulenken, ist wichtig für Spitzensportler. Der Akku lädt sich auf und man hat wieder Kraft für den nächsten Tag. □



12:00 Uhr Leichtes Mittagessen



13:00 Uhr Üben, Üben, Üben



16:00 Uhr Fitness



17:30 Uhr Entspannung



Neben dem Üben auf der Driving Range ist Fitness-Training unbedingt erforderlich. Entspannung und Freizeit machen den Kopf frei und laden den Akku wieder auf

nier auf die Erfahrung im Training zurückgreifen. Damit sie alle Aspekte des kurzen Spiels übt, wechselt sie jeden Tag den Schwerpunkt und kombiniert die Aspekte. Montags übt sie zum Beispiel hohe und flache Chips, Dienstags Pitches und Putten, Mittwochs Bunker und Lob, usw. Zu Beginn der Session gehen wir gemeinsam die Technik für die Schläge durch. Der Schwerpunkt liegt allerdings auf Kreativität und Gefühl, denn genau darauf kommt es im kurzen Spiel an. Besonders wichtig ist, dass die Schläge eine konstante Flugbahn und Spinrate haben. So lässt sich der Ball hinsichtlich der Distanz besser kontrollieren. Wenn das Gehirn nicht weiß, welchen Schlag man spielen will, kommt Ungenauigkeit ins Spiel und man hat keine Chance die Distanz zu kontrollieren. Gutes Putten ist wichtig, vor allem, wenn man richtig niedrige Scores spielen will. Daher übt Miriam



■ Miriam Nagl

Nach einer erfolgreichen Amateurkarriere (u.a. Vize-Weltmeisterin mit dem deutschen Damenteam 1998) wechselte sie 2001 ins Profilager. Den Sprung auf die LPGA Tour schaffte sie über die SBC Futures Tour 2002. Die 23-jährige wurde in Brasilien geboren, lebt mittlerweile in Longboat Key, Florida und wird von Jonathan Yarwood trainiert.

Vielen Dank an den Legacy Golf Club, Bradenton (Tel. 941-907 7920), der uns bei den Aufnahmen unterstützte

6x18

3 x 9, 2 x 6-Loch

im Land der Grüns und heißen Quellen.

Golfodrom* - die größte Golfschule der Welt mit 37 Pros an einem Ort.

UGLS: einzigartige, wissenschaftlich-fundierte Golf-Lehrmethode

Umfangreiches Kursangebot für Einsteiger, Fortgeschrittene (auch Spielkurse), Kinder und Jugendliche

NEU: Jaguar Golf Course
Spielbeginn Mai 2003

Kindergolfplatz

Top-Mitgliedschaft:
1 DGV-Ausweis für 8 Plätze

2 Gutshöfe - wohnen direkt am Golfplatz

4 First Class Wellness-Hotels mit Greenfee-Ermäßigung (statt z.B. € 62,- nur € 44,-)

Ein Golftag
(Übernachtung/Frühstück + Greenfee)

Im First Class Hotel
Preis/Pers. im DZ ab € 121,-

Im Gutshof direkt am Golfplatz
Preis/Pers. im DZ ab € 83,-




HARTL
GOLF RESORT
BAD-GRUBEN

Hartl Golf Resort
Holzhäuser 8
D-94086 Bad Grubensbach
Tel. 0049(0)8532-7900
Fax. 0049(0)8532-79045
hartl-golf-resort@hartl.de
www.hartl.de