

„BVB-Profis im Stress: Nach Japanreise Betriebsausflug und Jetlag“

Trainer Nuri Sahin verrät, wie Borussia Dortmund trotz Jetlag nach der Asienreise erholt zurückkommt. Erfahren Sie mehr!

Die Herausforderung des Jetlags: Borussia Dortmund nach Asienreise im Fokus

Ein anstrengendes Training und die Anpassung an neue Zeitzonen

Die Asienreise von Borussia Dortmund stellte die Spieler vor große Herausforderungen. Mit über 35 Flugstunden in nur sechs Tagen und klimatischen Bedingungen von bis zu 35 Grad Celsius war die Anpassung an die neue Umgebung kein leichtes Unterfangen. Jung-Star Jamie Bynoe-Gittens (19) schilderte nach dem Testspiel gegen Cerezo Osaka in Japan, wie er mit den Strapazen des Jetlags umgeht: **„Ich muss jetzt auf dem Flug schlafen, morgen länger schlafen und auch am Freitag noch mehr schlafen.“**

Nuri Sahins Geheimrezept gegen Jetlag

Neu-Trainer Nuri Sahin (35) hat einen eigenen Ansatz entwickelt, um die Auswirkungen des Jetlags zu minimieren. Sein Ansatz, die deutsche Zeit beizubehalten, überraschte viele: **„Ich muss mir fast auf die Schulter klopfen, ich bin in der deutschen Zeit geblieben.“** Während das BVB-Team in Bangkok und Osaka jeweils fünf und sieben Stunden zeitlichen Fortschritt zur deutschen Zeit erlebte, entschied sich Sahin, die Aktivitäten am

Abend zu legen und so möglichst fit zu bleiben.

Der Einfluss auf die Teamdynamik und den Trainingsrhythmus

Die gesamte Mannschaft sowie das Trainerteam passten sich Sahins rhythmischen Zeitplan an. Sportdirektor Sebastian Kehl (44) bemerkte, wie wichtig es war, diese Anpassungen vorzunehmen **„Wir haben versucht, uns ein bisschen zu adaptieren.“**, und brachte zum Ausdruck, dass das späte Schlafengehen half, den Jetlag am kommenden Tag in Deutschland zu reduzieren. Diese Veränderung in der Routine zeigt, wie wichtig es ist, in einem Team eine gemeinsame Strategie zu entwickeln, um Herausforderungen wie den Jetlag zu bewältigen.

Positive Resonanz aus dem Ausland

Der Geschäftsführer von Borussia Dortmund, Carsten Cramer (55), half nicht nur im Training, sondern sammelte auch gute Eindrücke aus den Begegnungen vor Ort. **„Wir haben viel positiven Zuspruch erfahren“**, sagte Cramer und hob hervor, dass die Reise sowohl in digitaler als auch physischer Hinsicht erfolgreich war. Durch den Kontakt zu Fans und Partnern vor Ort konnte der BVB viele neue Kontakte knüpfen.

Die zukünftige Bedeutung solcher Reisen

Diese Japan-Reise zeigt, wie wichtig internationale Begegnungen für die Brandbildung und Fanbindung eines Fußballclubs sind. Nuri Sahin, der eine besondere Verbindung zu Japan entwickelt hat, meinte: **„Japan - ich habe mich noch mal verliebt in dieses Land.“** Mit einem klaren Fokus auf die Anpassung der Trainingsmethoden und die Berücksichtigung der körperlichen Herausforderungen wird Borussia Dortmund auch in Zukunft seine internationalen Reisen strategisch gestalten. So könnte der Verein weiterhin nicht nur sportlich, sondern auch als

Markenbotschafter agieren und den Einfluss seiner
Öffentlichkeitsarbeit erweitern.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de