

Mit Schnelligkeit im Beruf und im Sport

Spandauer Unternehmer Andreas Contag im Gespräch



Andreas Contag lief im Oktober 2016 bei der WM in Perth/Australien

Der Express Leiterplattenhersteller Contag im Päwesiner Weg ist einer der führenden europäischen Produktionsbetriebe der Branche. Firmengründer und Vorstandsvorsitzender Andreas Contag engagierte sich als erster Unternehmer im Netzwerk „Business trifft Spitzensport in Spandau“, denn auch für ihn spielt der Sport eine bedeutende Rolle.

Wirtschaftshofspiegel: Herr Contag, die Auftaktveranstaltung dieses Netzwerkes fand auf ihrem Firmengelände statt. Das hatte seinen Grund, denn Sie sind selbst Sportler und haben stets ein offenes Ohr für die Belange der Menschen, denen der Sport wichtig ist. Welchen Sport betreiben Sie denn selbst?

Andreas Contag: Ich bin Leichtathlet und habe mich im Einzel und in der Staffel auf die Distanzen 100 m, 200 m und 400 m spezialisiert. Doch das war nicht immer so! Begonnen habe ich zwar als Kind mit der Leichtathletik und war mit 12 Jahren Berliner Schülermeister im 50 m Sprint, aber während meiner Oberschulzeit trat der Handball in mein Leben. Ich habe 30 Jahre Handball gespielt, aber mit dem Alter sind die Blessuren immer schwerer zu kurieren und irgendwann war damit Schluss. Als ich dann mit meiner Frau, die selbst Leichtathletin ist, zusammen joggen war, lief sie

weit vor mir und ich zog den Schluss, meine Ausdauer trainieren zu müssen. Als ich im Jahr 2003 in Puerto Rico dabei war, als meine Frau Vizeweltmeisterin in der 4x100 m Staffel wurde und im Einzel über 400 m den 5. Platz belegte, stand für mich fest, auch wieder mit der Leichtathletik zu beginnen. Acht Jahre lang habe ich mich geschunden, mit Sehnenentzündungen und Muskelrissen gekämpft, denn ich wollte im Kopf immer mehr als mein Körper bereit war mitzumachen. Erst seit einigen Jahren ist alles im Gleichgewicht und meine Leistung über die drei Distanzen hat sich deutlich verbessert. Ich war Berliner Meister, Norddeutscher Meister, wurde 2014 Europameister mit der Nationalstaffel über 4 x 100 m und wurde in diesem Jahr Vizeweltmeister in der gleichen Disziplin.

Wirtschaftshofspiegel: Welche Ziele haben sie sich als nächste gesetzt?

Andreas Contag: Ich möchte im März 2017 in Südkorea bei der Hallenweltmeisterschaft dabei sein und den Endlauf erreichen, mich also unter den besten sechs Läufern platzieren.

Wirtschaftshofspiegel: Wie bereiten Sie sich darauf vor und wie sieht ihr Trainingsalltag aus?

Andreas Contag: Ich trainiere täglich zwei bis drei Stunden an allen Tagen der Woche. An drei Tagen steht das Lauftraining auf dem Programm, zwei Mal mache ich im Fitnesscenter Krafttraining und an den verbleibenden zwei Tagen trainiere ich zuhause im Sportraum oder im Garten. Bei uns Läufern spielt das Trainieren in Intervallen eine große Rolle. Beim Lauftraining wechseln Sprints und entsprechende Pausen einander ab, aber je näher der Wettkampf rückt, desto schneller versuchen wir zu sprinten und machen dafür längere Pausen. So steigert sich die Leistung allmählich bis zum Wettkampfbeginn.

Wirtschaftshofspiegel: In Ihrem Unternehmen spielt der Sport auch eine wichtige Rolle. Wie müssen wir uns das vorstellen?

Andreas Contag: Die Betriebssportgruppen werden von meiner Frau geleitet. Dabei soll der Spaß im Vordergrund stehen und einen Ausgleich zur Arbeit schaffen. Mit Musik und Gewichten wird einmal in

der Woche im Büro mit rund 15 Mitarbeitern trainiert und einmal in der Woche treffen sich alle Angestellten im großen Meeting-Raum zum Sport. Der Sport schafft im Unternehmen eine entspannte Atmosphäre, man kommt sich näher und Offenheit und Fairness lassen Verständnis für die Kollegen und Kolleginnen aufkommen.

Wirtschaftshofspiegel: Im Rahmen des neu gegründeten Netzwerkes haben Sie den Schwimmer Maximilian Oswald in ihrem Unternehmen als Werkstudent eingestellt. Ist das aufgrund von Trainingszeiten und der Teilnahme an Wettkämpfen für ein Unternehmen überhaupt zu tragen?

Andreas Contag: Auf alle Fälle, denn auf die Zeiten, in der der Sportler abwesend ist, können wir uns einstellen, aber ansonsten haben wir einen wertvollen Mitarbeiter gefunden. Spitzensportler sind sehr ehrgeizig und zielstrebig, können auf den Punkt genau fit sein und stellen an sich selbst sehr hohe Anforderungen. Dieselben Eigenschaften bringen Sportler in ihren beruflichen Alltag ein und genau das sind die Anforderungen in unserem Unternehmen.

Wirtschaftshofspiegel: Im Jahr 2017 unterstützen Sie erstmals den Lauf der Sympathie als einer der Hauptsponsoren. Was hat Sie zu diesem Entschluss bewogen?

Andreas Contag: Zuerst einmal ist der VfV Spandau mein eigener Verein und ich bin schon mehrmals die 10 km von Falkensee nach Spandau mitgelaufen. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn man in die Altstadt einbiegt, die vielen Menschen hört, die die Läuferinnen und Läufer zu Bestleistungen anfeuern. Da ist es an der Zeit, diesen Saisonöffnungslauf zu sponsern. Damit unterstütze ich neben meinem persönlichen Engagement den Betriebsport in meinem eigenen Unternehmen, den Spitzensport, indem ich einem Spitzensportler einen beruflichen Start ermögliche und nun mit dem Lauf der Sympathie den Breitensport.

Wirtschaftshofspiegel: Herr Contag, vielen Dank für das informative Gespräch und alles Gute für Ihre Teilnahme bei der Hallenweltmeisterschaft im Frühjahr in Südkorea.