Ausgabe 14
Heft 2018/19

KOSTENLOSES MAGAZIN
Ausdauersport, Swim-Bike-Run & Triathlon

TRIFORYOU

it's your life, live it!

kostenlos mitnehmen

MATTHIAS KRAH
WALSER TRAIL CHALLENGE

Foto: www.dberchtold.com

Mainduathlon-Premiere
lässt alle Beteiligten strahlen

20 Jahre LuT Aschaffenburg
– zur Feier eine Marathonstaffel –

Austria Extreme Triathlon ...
... it will change your life!

IMPRESSUM

Verlag und Redaktion

TRIFORYOU

Breitenwiesenstraße 8
63808 Haibach
email: magazin@triforyou.de

Redaktion
email: magazin@triforyou.de

Mitarbeiter und Autoren
Marco Schreck
Stefan Schlett
Diana Wollinger
Günter Guderley
Manfred Schreck
Stefan Klemm
Christian Haas
Marco Schneider

Bilder
Manfred Schreck
Stefan Schlett
Stefan Klemm
Christian Haas
Alexander Beer
Guillaume Gauffroy
Anke Deckert
Cees Timmers
Ingrid Zagers
Michael Hansmann
Dominik Berchtold
www.dberchtold.com

Auflage
3.000 Exemplare
weitere Ausgaben stehen unter
www.triforyou.de als PDF
zum Download zur Verfügung

Verbreitungsgebiet
Aschaffenburg, Frankfurt, Untermain

Gestaltung
upsolut. KOMMUNIKATION
Kleinwallstadt
www.upsolut-kommunikation.de

TRIFORYOU übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Texte oder Bilder. Die Zeitschrift und alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Verlages. TRIFORYOU oder die Autoren können für eventuelle Schäden, die aus den im Magazin gegebenen Hinweisen hervorgehen, keine Haftung übernehmen. Alle Veranstaltungs- und Terminangaben ohne Gewähr. Für Satz- und Druckfehler wird nicht gehaftet.

INTERNETLINKS

Vereine

TSG Kleinostheim
www.tsg-ausdauersport.de

TriTeam SSKC Aschaffenburg
www.triteam-sskc.de

TV Haibach
www.tv-haibach.de

TV Goldbach
www.tv-goldbach.de

TV Schweinheim
www.tv-schweinheim.de

LUT Aschaffenburg
www.lut-aschaffenburg.de

LAZ Obernburg
www.laz-obernburg.de

TV Großostheim
www.tv-grossostheim.de

TV Kahl
www.tv-kahl.de

TG Stockstadt
www.tg-stockstadt.de

TuS Frammersbach
www.tus-frammersbach.de

Victoria Wombach
www.rv-wombach.de

TSG Mainaschaff
www.tsg-mainaschaff.de

TV Mömlingen
www.tv-moemlingen.de

Radsportverein Miltenberg
www.radsport-miltenberg.de

FC Hösbach
fc-hoesbach.de

RSC-Aschaffenburg / Team Stenger
www.rsc-aschaffenburg.de

VFL Münster
www.vfl-münster.de

Tria Team Bruchköbel
www.tria-team.com

Triathlon Team Grossheubach
www.tsvgrossheubach.de

TV Großwallstadt
www.tvg-ausdauersport.de

TV Trennfurt
www.tvtrennfurt.de

Infos

www.leistungsbilanz-untermain.de
www.lauftreff.de
www.laufreport.de
www.3athlon.de
www.tri-mag.de
www.xathlon.de
www.tri2b.com
www.schwimmen.dsv.de
www.dtu-info.de
www.mtb.bz.it
www.bsv-unterfranken.de
www.swim.de
www.endurancetrade.net
www.swim-bike-run-and-fun.de
www.gemeinsam-gegen-doping.de

VORWORT

Liebe Ausdauersportlerinnen &-Sportler!

Die 14. Ausgabe von TRIFORYOU ist wieder vollgepackt mit interessanten Berichten von Stefan Schlett`s Reisen zu den entferntesten Ausdauersport Events. Aber auch die regionale Ausdauersport Szene kommt nicht zu kurz. Die seit 2001 von Günter Guderley geführte Leistungsbilanz vom Straßenlauf Bayerischer Untermain wird dieses Jahr bei den Frauen klar von zwei Athletinnen dominiert: Nadja Heininger und Julia Roth teilen auf allen Strecken die ersten beiden Plätze unter sich auf. Bei den Männern sind es drei Athleten, die mehrfach unter den Top drei zu finden sind: Marcel Bischof, Felix Hohm und Christian Eckhardt.

Der Verein LuT Aschaffenburg feierte 2018 mit einer Cross Marathon Staffel durch den Schweinheimer Wald sein 20 jähriges Jubiläum.

Mich begeisterte am meisten die Leistung von Matthias Krah beim Walser Ultra Trail. Im Kleinwalsertal belegte er nach 65 km mit 4200 hm den zweiten Gesamtplatz.

Viel Spaß beim Lesen der 14. Ausgabe!
Marco Schreck
Redakteur

www.marcoschreck.de
www.triforyou.de
magazin@triforyou.de

W. SCHREINEREI GmbH
OCK

Ihr Schreinermeister seit 1947

Aschaffenburger Strasse 105
63743 Aschaffenburg
Tel. 06021 / 60929
Fax. 06021 / 66949
www.schreinerei-gailbach.de

INHALT HEFT 2018/19

Seite 4 – 7	Leistungsbilanz 2018 bayer. Untermain
Seite 8 – 10	Mainduathlon Miltenberg
Seite 12 – 16	Guadarun – Trailrun auf den Kleinen Antillen
Seite 18 – 20	20 Jahr LuT Aschaffenburg
Seite 21	Ratgeber Recht
Seite 22 – 24	Austria Extreme Triathlon
Seite 25	Buchvorstellung
Seite 26 – 28	Walser Trail Challenge
Seite 30 – 34	Saba – die unberührte Königin
Seite 36 – 39	Pizzawelten

Onlineausgabe: www.triforyou.de

Werbung mit Herzblut.

upsolut. KOMMUNIKATION

Hauptstraße 33 63839 Kleinwallstadt Telefon 06022.26565-71
info@upsolut-kommunikation.de www.upsolut-kommunikation.de

LEISTUNGSBILANZ

TERMINE FÜR 2019

– **24. HVB CityLauf Aschaffenburg | 17. Mai 2019**
www.hvb-citylauf.de

– **9. Rotary-Benefizlauf Aschaffenburg | 12. Juli 2019**
www.rotary-benefizlauf-aschaffenburg.de

– **HVB-Forum im Medienhaus-MainEcho | 11. April 2019**
„Wer sagt, dass das Leben immer leicht sein muss!?“
Triathlon-As Andreas Niedrig gewährt uns Einblicke in sein Leben
»Vom Junkie zum Triathlon-Profi«
Powered by Techniker Krankenkasse Aschaffenburg.
Anmeldung auf der HVBCityLauf-Webseite: www.hvb-citylauf.de

Foto: Andreas Niedrig

TOP 25	Marathon – Frauen						
1.	02:57:55	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim	28.10.18	Frankfurt
2.	03:00:39	Roth	Julia	1986	LuT Aschaffenburg	16.09.18	Berlin
3.	03:15:44	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt	28.10.18	Frankfurt
4.	03:25:56	Barino	Nicole	1989	ELT Großheubach	28.10.18	Frankfurt
5.	03:27:48	Wurm	Moni	1969	TSG Mainaschaff	23.09.18	Ulm
6.	03:28:43	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	03.03.18	Marburg
7.	03:30:32	Schiel	Martina	1985	TSG Kleinostheim	28.10.18	Frankfurt
8.	03:30:40	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach	08.04.18	Bad Staffelstein
9.	03:38:44	Wenzel	Christina	1989	TV Großostheim	28.10.18	Frankfurt
10.	03:40:43	Herdt	Edith	1959	TV Großwallstadt	28.10.18	Frankfurt
11.	03:41:23	Breunig	Christina	1991	TV Haibach	28.10.18	Frankfurt
12.	03:42:39	Kalbfleisch	Corinna	1977	TV Großwallstadt	22.04.18	Wien
13.	03:44:17	Eibeck	Johanna	1995	TV Großwelzheim	28.10.18	Frankfurt
14.	03:45:42	Aita	Johanna	1989	TV Großostheim	29.04.18	Hamburg
15.	03:46:42	Grein	Lieselotte	1986	TSG Kleinostheim	28.10.18	Frankfurt
16.	03:48:32	Brouwer	Eva	1978	TSG Kleinostheim	29.04.18	Hamburg
17.	03:53:05	Ries	Barbara	1964	LuT Aschaffenburg	07.10.18	Köln
18.	03:54:10	Lasbleiz	Susanne	1972	TV Großwelzheim	28.10.18	Frankfurt
19.	03:56:05	Schönberg	Sabine	1967	DJK Wenighösbach	28.10.18	Frankfurt
20.	03:56:09	Arbeiter	Stephanie	1969	TSG Mainaschaff	23.09.18	Ulm
21.	03:56:14	Nöh	Ilona	1968	TV Goldbach	11.03.18	Kandel
22.	03:56:31	Schmidt	Corina	1979	TSG Mainaschaff	29.04.18	Hamburg
23.	03:58:45	Stenger	Katja	1966	TSG Kleinostheim	29.04.18	Hamburg
24.	04:04:59	Durschang	Silke	1979	TSG Kleinostheim	29.04.18	Hamburg
25.	04:05:35	Santel	Marion	1968	LAUFZiel Aschaffenburg	06.05.18	Mainz

STRASSENLAUF BAYERISCHER UNTERMAIN 2018 (Stand 31.10.2018)

powered by
Energieversorgung MainSpessart

Die Leistungsbilanz Bayerischer Untermain wird seit 2001 von Günter Guderley geführt. Gelistet werden dabei alle Ergebnisse von Läuferinnen und Läufern, die in der jeweiligen Ergebnisliste einen eindeutigen Eintrag für eine lokale Lauforganisation haben.

(z. B. TV Goldbach, 1. FC Hösbach oder TriTeam SSKC Aschaffenburg) auf den Strecken 10 km, Halbmarathon, 25 km, Marathon, 50 km und 100 km. Splitergebnisse beim Triathlon oder Zwischenzeiten finden keine Berücksichtigung. Ebenfalls werden Ergebnisse mit werblichem Hintergrund oder Phantasienamen nicht erfasst (z. B. Asics Frontrunner oder Bäckerei XY).

Unter **info@leistungsbilanz.de** können Ergebnisse gemeldet werden, dies empfiehlt sich insbesondere von erbrachten Leistungen außerhalb unserer Region.

www.leistungsbilanz-untermain.de

Günter Guderley

TOP 25	Marathon – Männer						
1.	02:37:57	Bischof	Marcel	1985	TriTeam SSKC Aschaffenburg	28.10.18	Frankfurt
2.	02:47:24	Kempf	Raimund	1967	TV Großostheim	28.10.18	Frankfurt
3.	02:48:44	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	28.10.18	Frankfurt
4.	02:54:20	Bachmann	Jan	1990	Elsava Elsenfeld	28.10.18	Frankfurt
5.	02:58:09	Wenz	Armin	1970	LAUFZiel Aschaffenburg	28.10.18	Frankfurt
6.	02:58:23	Klüpfel	Wolfgang	1977	DJK Kleinwallstadt	28.10.18	Frankfurt
7.	02:59:02	Schütz	Klaus	1987	DJK Leidersbach	28.10.18	Frankfurt
8.	02:59:24	Döhner	Daniel	1980	ELT Großheubach	29.04.18	Düsseldorf
9.	03:04:28	Franz	Jürgen	1966	TSG Kleinostheim	28.10.18	Frankfurt
10.	03:05:27	Hilbert	Mario	1977	LAZ Obernburg-Miltenberg	28.10.18	Frankfurt
11.	03:07:29	Scherer	Manfred	1968	TSG Kleinostheim	29.04.18	Düsseldorf
12.	03:08:11	Zöller	Elmar	1964	ELT Großheubach	28.10.18	Frankfurt
13.	03:08:52	Munz	Ekkehard	1978	TSG Kleinostheim	28.10.18	Frankfurt
14.	03:09:44	Oberle	Steffen	1981	Running Team Alcon Großwallstd.	28.10.18	Frankfurt
15.	03:10:34	Haaf	Martin	1986	TV Miltenberg	29.04.18	Hamburg
16.	03:10:39	Fleckenstein	Jörg	1976	LuT Aschaffenburg	13.05.18	Würzburg
17.	03:11:04	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim	26.05.18	Rennsteig
18.	03:13:09	Polak	David	1968	TSG Kleinostheim	28.10.18	Frankfurt
19.	03:13:17	Joos	Michael	1968	TV Großostheim	28.10.18	Frankfurt
20.	03:13:53	Englert	Christoph	1988	SV Viktoria Waldaschaff	28.10.18	Frankfurt
21.	03:16:28	Reis	Kai Oliver	1980	TSG Mainaschaff	28.10.18	Frankfurt
22.	03:16:57	Piechota	Rafael	1972	TV Großostheim	28.10.18	Frankfurt
23.	03:17:02	Scherger	Dominik	1985	TV Großostheim	29.04.18	Hamburg
24.	03:17:42	Schatz	Philipp	1998	Velofreunde Großostheim	28.10.18	Frankfurt
25.	03:19:01	Grimm	Ron	1975	LAUFZiel Aschaffenburg	08.04.18	Hannover

TOP 25 Halbmarathon – Frauen

1.	01:24:36	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim	07.10.18	Aschaffenburg
2.	01:26:14	Roth	Julia	1986	LuT Aschaffenburg	11.03.18	Frankfurt
3.	01:28:19	Graetsch	Romy	1984	TV Haibach	07.10.18	Aschaffenburg
4.	01:30:53	Wolf	Ruth	1968	TSG Kleinostheim	18.02.18	Mörfelden
5.	01:31:33	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim	11.03.18	Frankfurt
6.	01:31:56	Wasse	Alexandra	1976	LAZ Obernburg-Miltenberg	14.10.18	New York / USA
7.	01:33:35	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt	09.09.18	Elsenfeld
8.	01:33:42	Wurm	Moni	1969	TSG Mainaschaff	07.10.18	Aschaffenburg
9.	01:34:58	Barino	Nicole	1989	ELT Großheubach	09.09.18	Elsenfeld
10.	01:36:50	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	25.03.18	Venlo / NL
11.	01:39:42	Samora	Anna	1991	TSV Eintracht Leidersbach	11.03.18	Frankfurt
12.	01:39:43	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach	13.05.18	Würzburg
13.	01:40:08	Herdt	Edith	1959	TV Großwallstadt	07.10.18	Aschaffenburg
14.	01:40:40	Eibeck	Johanna	1995	TV Großwelzheim	07.10.18	Aschaffenburg
15.	01:40:43	Waldschmitt	Michèle	1993	TSG Kleinostheim	11.03.18	Frankfurt
16.	01:41:57	Grein	Lieselotte	1986	TSG Kleinostheim	02.09.18	Mülheim
17.	01:42:09	von Kutzleben	Sarah	1973	TSG Kleinostheim	14.10.18	Offenbach
18.	01:42:23	Wenzel	Christina	1989	TV Großostheim	07.10.18	Aschaffenburg
19.	01:42:41	Fuchs	Kathrin	1986	TV Goldbach	07.10.18	Aschaffenburg
20.	01:42:58	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach	06.05.18	Großkrotzenburg
21.	01:43:38	Brouwer	Eva	1978	TSG Kleinostheim	11.03.18	Frankfurt
22.	01:43:47	Richter	Martina	1973	TV Miltenberg	14.10.18	München
23.	01:43:50	Gries	Simone	1967	TSG Mainaschaff	23.09.18	Ulm
24.	01:44:02	Schmidt	Corina	1979	TSG Mainaschaff	02.09.18	Mülheim
25.	01:44:20	Aita	Johanna	1989	TV Großostheim	18.02.18	Mörfelden

TOP 25 Halbmarathon – Männer

1.	01:14:54	Bischof	Marcel	1985	TriTeam SSKC Aschaffenburg	07.10.18	Aschaffenburg
2.	01:15:06	Hohm	Felix	1988	TSG Kleinostheim	11.03.18	Frankfurt
3.	01:17:53	Eckhardt	Christian	1988	TSG Kleinostheim	07.10.18	Aschaffenburg
4.	01:17:58	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	11.03.18	Frankfurt
5.	01:19:19	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	16.09.18	Neu-Isenburg
6.	01:19:57	Hofmann	Oliver	1997	LAZ Obernburg-Miltenberg	11.03.18	Frankfurt
7.	01:20:35	Neu	Stephan	1980	TSG Kleinostheim	14.10.18	Offenbach
8.	01:20:55	Döhner	Daniel	1980	ELT Großheubach	11.03.18	Frankfurt
9.	01:22:50	Kempf	Raimund	1967	TV Großostheim	07.10.18	Aschaffenburg
10.	01:23:02	Johnson	David	1997	TSG Mainaschaff	09.09.18	Elsenfeld
11.	01:23:04	Schmitt	Marco	1973	TV Wasserlos	14.10.18	Offenbach
12.	01:23:11	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim	07.10.18	Aschaffenburg
13.	01:23:59	Lehmen	Michael	1977	TSG Mainaschaff	07.10.18	Aschaffenburg
14.	01:24:20	Sauerwein	Phil	1991	TSG Kleinostheim	07.10.18	Aschaffenburg
15.	01:24:51	Sternkopf	Danny	1979	LuT Aschaffenburg	08.04.18	Grimma
16.	01:24:58	Dwehus	André	1968	TV Goldbach	07.10.18	Aschaffenburg
17.	01:25:24	Sämann	Thomas	1990	ELT Großheubach	24.03.18	Großheubach
18.	01:25:31	Haaf	Martin	1986	TV Miltenberg	11.03.18	Frankfurt
19.	01:25:32	Amborn	Ulrich	1957	ELT Großheubach	07.10.18	Aschaffenburg
20.	01:25:39	Polak	David	1968	TSG Kleinostheim	02.09.18	Forchheim
21.	01:25:52	Künzig	Manuel	1981	LAZ Obernburg-Miltenberg	09.09.18	Elsenfeld
22.	01:26:00	Abdirashid	Ali Adam	1991	LuT Aschaffenburg	07.10.18	Aschaffenburg
23.	01:26:09	Klüpfel	Wolfgang	1977	DJK Kleinwallstadt	09.09.18	Elsenfeld
24.	01:26:13	Wenz	Armin	1970	LAUFZiel Aschaffenburg	14.10.18	Offenbach
25.	01:26:15	Hilbert	Mario	1977	LAZ Obernburg-Miltenberg	30.09.18	Weinheim

LEISTUNGSBILANZ 2018

TOP 25 10 km – Frauen

1.	00:38:08	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim	25.03.18	Niederrodenbach
2.	00:38:57	Roth	Julia	1986	LuT Aschaffenburg	02.09.18	Mülheim
3.	00:40:56	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim	03.02.18	Jügesheim
3.	00:40:56	Wasse	Alexandra	1976	LAZ Obernburg-Miltenberg	09.09.18	Elsenfeld
5.	00:41:07	Wolf	Ruth	1968	TSG Kleinostheim	06.01.18	Jügesheim
6.	00:41:48	Schiel	Martina	1985	TSG Kleinostheim	21.10.18	Kleinostheim
7.	00:42:02	Wurm	Moni	1969	TSG Mainaschaff	21.10.18	Kleinostheim
8.	00:42:22	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	03.02.18	Jügesheim
9.	00:42:51	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt	01.07.18	Erlenbach
10.	00:43:32	Wolff	Cornelia	1988	TV 04 Wörth	09.09.18	Elsenfeld
11.	00:44:11	Kafurke	Simone	1973	TV Schweinheim	09.09.18	Elsenfeld
12.	00:44:31	Hoff	Julia	1999	TV Goldbach	14.01.18	Goldbach
13.	00:44:42	Pashkouskaya	Ekateryna	1976	LAZ Obernburg-Miltenberg	08.04.18	Seligenstadt
14.	00:44:53	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach	30.09.18	Königshofen
15.	00:44:56	Reitz	Laura	1991	TSG Kleinostheim	19.05.18	Schwanheim
16.	00:45:48	Gries	Simone	1967	TSG Mainaschaff	21.10.18	Kleinostheim
17.	00:45:58	Schwind	Manuela	1974	TV Haibach	21.10.18	Kleinostheim
17.	00:45:58	Zeller	Anne	1992	LA Team Alzenau 01	13.05.18	Obernburg
19.	00:45:59	Waldschmitt	Michèle	1993	TSG Kleinostheim	25.03.18	Niederrodenbach
20.	00:46:09	Ritter	Tanja	1971	TV Goldbach	14.01.18	Goldbach
21.	00:46:13	Wenzel	Christina	1989	TV Großostheim	03.02.18	Jügesheim
22.	00:46:22	Schmidt	Corina	1979	TSG Mainaschaff	22.07.18	Mainaschaff
23.	00:46:27	Roth	Ricarda	1984	DPD Express Aschaffenburg	13.07.18	Mainparksee
24.	00:46:37	Bourguignon	Raileen	1970	TSG Kleinostheim	16.09.18	Neu-Isenburg
25.	00:46:45	Ackermann	Christine	1991	TV 1860 Aschaffenburg	21.10.18	Kleinostheim

TOP 25 10 km – Männer

1.	00:33:14	Hohm	Felix	1988	TSG Kleinostheim	25.03.18	Niederrodenbach
2.	00:33:17	Eckhardt	Christian	1988	TSG Kleinostheim	25.03.18	Niederrodenbach
3.	00:33:29	Weis	Christian	1990	FC Eichelsbach	22.06.18	Niedernberg
4.	00:34:44	Kunkel	David	1999	TV Laufach	25.03.18	Niederrodenbach
5.	00:34:54	Johnson	David	1997	TSG Mainaschaff	25.03.18	Niederrodenbach
6.	00:35:16	Weih	Jonas	1991	TV Wasserlos	21.10.18	Kleinostheim
7.	00:35:42	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	22.06.18	Niedernberg
8.	00:35:47	Tschishakowski	Andreas	1987	TV Miltenberg	06.01.18	Jügesheim
9.	00:35:49	Schmitt	Silas	2001	TV Goldbach	03.02.18	Jügesheim
10.	00:35:53	Müller	Joshua	1992	TV Miltenberg	22.06.18	Niedernberg
11.	00:36:03	Becker	Sebastian	1992	TV 1860 Aschaffenburg	21.04.18	Großostheim
12.	00:36:09	Hegmann	Tobias	1976	TSG Kleinostheim	21.04.18	Großostheim
13.	00:36:20	Zimmermann	David	1986	TSG Kleinostheim	13.05.18	Obernburg
14.	00:36:21	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim	08.04.18	Seligenstadt
15.	00:36:26	Hofmann	Oliver	1997	LAZ Obernburg-Miltenberg	09.09.18	Elsenfeld
16.	00:36:38	Lehmen	Michael	1977	TSG Mainaschaff	22.06.18	Niedernberg
17.	00:36:41	Neu	Stephan	1980	TSG Kleinostheim	22.06.18	Niedernberg
18.	00:36:44	Reif	Jenning	1993	TV Großostheim	13.07.18	Mainparksee
19.	00:36:57	Kempf	Raimund	1967	TV Großostheim	22.06.18	Niedernberg
20.	00:37:11	Schmitt	Marco	1973	TV Wasserlos	29.07.18	Hausen
21.	00:37:28	Hock	Stefan	1984	TSV Pflaumheim	22.06.18	Niedernberg
22.	00:37:49	Stürmer	Andreas	1984	Barbarossalauf Erlenbach	21.10.18	Kleinostheim
23.	00:37:52	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim	14.01.18	Goldbach
24.	00:38:01	Sauerwein	Phil	1991	TSG Kleinostheim	09.09.18	Elsenfeld
25.	00:38:05	Scherger	Dominik	1985	TV Großostheim	25.03.18	Niederrodenbach

MAINDUATHLON-PREMIERE LÄSST ALLE BETEILIGTEN STRAHLEN

Leuchtende Gesichter bei den Organisatoren und erschöpfte, aber glückliche Finisherinnen und Finisher bei der Premiere des Mainduathlons. Bei Sonnenschein, angenehmen Temperaturen und einer perfekten Organisation strahlten am Ende eines langen Tags alle um die Wette. Die 18-monatige Vorbereitungszeit hat sich am Ende ausgezahlt, so die einhellige Meinung.

In einem waren sich Athletinnen und Athleten, Zuschauerinnen und Zuschauer sowie die zahlreichen Gäste außerdem einig: Ohne die „Köpfe" Stefan Klemm und Daniela Schindler, das große Organisationsteam und den riesigen ehrenamtlichen Einsatz der Vereine und Hilfsorganisationen wäre der Mainduathlon nicht zu stemmen gewesen. Das betonte Landrat Jens Marco Scherf sowohl bei der Begrüßung der Gäste als auch bei der Siegerehrung. Wie viele Helferinnen und Helfer an diesem Sonntag unterwegs waren, konnte man kaum zählen: Im Stadion sorgte der TV Miltenberg für die Bewirtung, das Rote Kreuz mit Bergwacht war auf der Strecke, das THW Miltenberg sowie die Feuerwehren aus Miltenberg, Breitendiel und Großheubach sperrten die Strecken ab. „Beeindruckendes ehrenamtliches Engagement" erkannte der Landrat darin, das man in Worten kaum fassen könne. Für stets aktuelle Bilder sorgten mehrere Fotografen, dank Unterstützung durch das Landratsamt waren die Bilder bereits am späten Nachmittag online. Sie können unter www.mainduathlon.de/bildergalerie angeschaut werden; auf der Seite sind auch sämtliche Ergebnisse aufgeführt.

Dass es ohne die Hilfe der Sponsoren – stellvertretend bat der Landrat Johannes Oswald (Oswald Elektromotoren), Max von Funk (OWA), Thorsten Bahl (Fripa) und Frank Erbacher (Erbacher – the food family) auf die Bühne; Alexander Wiegend von WIKA war verhindert –, ebenfalls nicht geht, erschloss sich schnell beim Blick auf die Kosten, die dank dieser Hilfe gedeckt werden konnten. Weit über 400 Starterinnen und Starter sorgten dafür, dass auch einiges an Startgeld hereinkam. „Wir müssen uns als leben- und liebenswerte Region präsentieren", sagte Landrat Jens Marco Scherf bei der Siegerehrung und verwies auf den Landkreis Miltenberg als Bildungs- und Industriestandort, aber auch als Natur- und Kulturraum. Dass dies gelang, stand außer Frage, denn viele Zuschauerinnen und Zuschauer sowie Athletinnen und Athleten von weit außerhalb des Landkreises lernten den Landkreis Miltenberg von seiner positivsten Seite kennen. „Eine fantastische Atmosphäre" bescheinigte der Landrat der gesamten Veranstaltung, die von mehreren hundert Zuschauerinnen und Zuschauern verfolgt wurde. In den letzten Wochen sei es „grenzwertig" gewesen, gab Organisator Stefan Klemm Einblick in seine Gefühlslage und lobte im Gegenzug die große Unterstützung, die das Organisationsteam von allen Seiten erfahren habe.

Als voller Erfolg erwies sich die Verpflichtung des ehemaligen ZDF-Sportchefs und Sportstudio-Moderators Wolf-Dieter Poschmann. Mit viel Humor und Fachwissen kommentierte er mehrere Stunden lang das Geschehen auf der Strecke und beim Zieleinlauf. Unterstützt wurde er vom ehemaligen Weltklasse-Triathleten Timo Bracht. „Heute Morgen hat es mich schon gejuckt, mitzumachen", gestand er. Vor dem Mikro aber machte er eine genauso gute Figur wie als Athlet, denn er konnte viele Details aus dem Trainings- und Wettkampfleben der Sportlerinnen und Sportler beitragen.

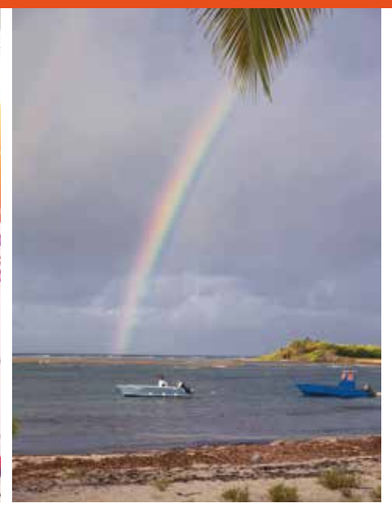
Beamer
(auch Mietservice)
Leinwände
Dokumentenkameras
interaktive Systeme
Displays
Kopierpapiere
Spezialpapiere
Toner
aller Hersteller original und kompatibel
Bürostühle
Drucker
u.v.m.

XERO POINT e.K.
Magnolienweg 5
63741 Aschaffenburg
Tel.: 06021 . 4498032
Fax: 06021 . 4498030
E-Mail: info@xero-point.de
Web: www.xero-point.de
Garantie und Serviceabwicklung
„Alles aus einer Hand!"

Zum positiven Eindruck des Mainduathlons, der mit Böllerschüssen der Obernburger Schützengesellschaft Wilhelm Tell gestartet wurde, gehörte auch, dass die Helferinnen und Helfer der Hilfsorganisationen laut Dr. Florian Bofinger lediglich neunmal eingreifen mussten – zumeist bei kleineren Schürfwunden und Prellungen. Trotz der guten Ausschilderung verfuhren sich einige wenige Bikerinnen und Biker, was aber dem großen Lob für die Organisation keinen Abbruch tat.
Die Strecke sei sehr anspruchsvoll gewesen, war aus vielen Mündern zu hören, habe aber dennoch viel Spaß gemacht. Viele wünschen sich eine Neuauflage der Veranstaltung.

Termin für die 2. Auflage des Mainduathlons ist der 04. Mai 2019.

Mehr Infos und Ergebisse gibt unter:
www.mainduathlon.de
Text und Bilder© Stefan Klemm



GUADARUN – Inselhappening auf den Kleinen Antillen

Schon seit 19 Jahren gibt es einen wunderschönen, kleinen und familiären, bei uns so gut wie unbekannten Abenteuerlauf durch das Inselarchipel von Guadeloupe, das zusammen mit Martinique, Saint-Barthélémy und Saint-Martin zu den Französischen Antillen gehört.

Diese wiederum sind Teil der Kleinen Antillen, einem 1000 km langen Inselbogen der von Anguilla im Norden bis nach Trinidad im Süden reicht und die Ostgrenze der Karibik bildet. Die Hauptinsel des französischen Überseedépartements hat die Form eines Schmetterlings, wobei jeder Flügel, durch ein Mangrovengebiet getrennt, ein eigenes, landschaftlich völlig unterschiedliches Eiland darstellt: das flachere Grand-Terre mit der größten Stadt Pointe-à-Pitre und das von tropischem Regenwald beherrschte Basse-Terre mit der gleichnamigen Hauptstadt und dem 1467 m hohen aktiven Vulkan La Soufrière, dem höchsten Berg der Kleinen Antillen. Zu Guadeloupe gehören noch vier bewohnte Satelliteninseln die als Dependancen bezeichnet werden: Die ehemalige Sträflingsinsel La Désirade, die flache Zuckerrohrinsel Marie-Galante, sowie die bretonisch besiedelten Les Saintes mit Terre-de-Haut und Terre-de-Bas. Und schon hat man die äußerst delikaten Zutaten für den Guadarun: 6 Etappen auf 6 Inseln, mit völlig unterschiedlichem Landschaftscharakter – insgesamt 108 exotische Laufkilometer durch bizarre Tropenlandschaften mit Traumstränden, Bergen, Dschungelpfaden, einsamen Buchten und Regenwald.

Der erste Arbeitstag beim Guadarun beginnt bei 5°C in aller Herrgottsfrühe am nasskalten Frankfurter Rhein-Main Flughafen. Wenige Stunden später Treffpunkt der über 30 Laufenthusiasten aus 4 Ländern am Pariser Flughafen Orly, zum achtstündigen Flug nach Pointe-à-Pitre. Dabei auch 4 deutsche Teilnehmer, die das stärkste ausländische Kontingent bilden. Hier gesellen sich noch rund ein Dutzend Einheimische Läufer aus Guadeloupe und Martinique dazu. Empfang durch Lucien Datil, dem Einheimischen Erfinder des Laufes, der fast seinen ganzen Familienclan im Helferstab rekrutiert hat und sämtliche Etappen selbst mitläuft. Lucien bugsiert Teilnehmer und Gepäck sogleich in einen bequemen Reisebus für den Transfer quer über die Insel nach Basse-Terre, dem linken „Schmetterlingsflügel" von Guadeloupe. Im Jardin d'Eau, zu Deutsch Wassergarten, einem lauschigen Park am Fuße des mit Feuchtwald bedeckten Vulkans La Soufrière, wird das erste Camp aufgebaut. Dazu erhält jede Läuferin und jeder Läufer sein persönliches „2-Sekunden-Zelt", das durch ein spezielles Spannsystem tatsächlich in der genannten Zeit einwandfrei steht. Voila – so endet der Tag bei 25°C unter Palmen und einem herrlichen Vollmond. Was für eine Kulisse, welch ein Kontrast!

Die erste ist zugleich die technisch anspruchsvollste Etappe. Schon wenige Kilometer nach dem Start verschluckt dunkler, feuchter und schlammiger Bergdschungel die Läufer. Der Regen der vergangenen Tage verwandelte die steilen und von dickem Wurzelwerk durchzogenen Pfade in Schlammrutschbahnen. Vorbei an einem tief im Urwald liegenden Wasserfall muss ein halbes Dutzend Flüsse durchquert werden und in tiefem Morast geht es teilweise nur auf allen Vieren voran. Zu der animalischen, 16 Kilometer langen Schlammparty müssen noch etliche Höhenmeter beackert werden. Was für ein Glück, dass der Zieleinlauf im Jardin d'Eau (Wassergarten) stattfindet, wo aus den Schlammzombies wieder Menschen werden. Denn sonst hätte der Busfahrer für den anschließenden Transfer in den Fährhafen von Trois-Rivières seine Dienste verweigert…

Nur eine halbe Fährstunde südlich liegt das Archipel der Les Saintes mit acht kleinen Inselchen. Die beiden einzigen bewohnten Inseln beherbergen insgesamt 3000 Menschen und sind Schauplatz der folgenden Etappen. Christoph Kolumbus entdeckte die Inseln während seiner zweiten Reise am 4. November 1493 und gab ihnen den Namen „Los Santos" nach dem gerade begangenen Feiertag Allerheiligen.

Zuerst wird Terre-de-Bas erobert, eine ruhige und friedliche, von Nachfahren afrikanischer Sklaven bewohnte Insel. Hier warten 15 heiße und trockene Kilometer, die mit zwei steilen Bergen garniert sind. 8 Kilometer einspuriger Betonpiste die die beiden einzigen Ortschaften miteinander verbindet, folgt ein knackiger und anspruchsvoller Trail durchs Unterholz. Dazwischen eröffnen sich immer wieder beeindruckende Ausblicke auf den zerklüfteten Inselarchipel von Les Saintes und als Belohnung wartet der Zieleinlauf oberhalb von Grande-Anse, einer lauschigen Bucht mit Traumstrand.

Nur durch die 3 km breite Passe du Sud getrennt liegt Terre-de-Haut, das größte Eiland der Les Saintes. Das Leben hier ist beschaulich, recht französisch in seiner Erscheinung und von vorwiegend mediterraner Ausstrahlung. Vulkanische Hügel und tiefe Buchten prägen die Landschaft. Die 3. Etappe hat eine historische Dimension. Fast auf den Tag genau vor 236 Jahren kam es auf dem Kanal zwischen den Saintes und der Nachbarinsel Dominica zum „Trafalgar der Antillen". Unter dem Kommando von Admiral Rodney standen die Engländer der von Admiral Comte de Grasse geführten französischen Marine gegenüber. Die Schlacht endete für die Franzosen mit dem Verlust ihrer gesamten Flotte.

Verlustfrei verläuft der 16 km-Lauf, bei dem keine Ecke und kein Berg von Terre-de-Haut ausgespart wird. Auf Trails zum Morne Morel (136 m), auf Asphalt zum Fort Napoleon (120 m), im Slalom durch Touristenhorden im Hafen, über steile und felsige Trails Aufstieg zum Le Chameau (309 m, höchster Berg der Insel), diesen auf fast senkrechten Betonpisten wieder runter und auf tiefen Sandpassagen über den rauen Strand von Grande Anse. Läuferisches Multitasking!

Noch am gleichen Tag ziehen die modernen Inselnomaden weiter. 80 Fährminuten weiter östlich wartet die Zuckerrohrinsel Marie-Galante, mit 158 Quadratkilometer größte und nur 150 m Höhe flachste der Satelliteninseln des Archipels Guadeloupe. Kolumbus, der sie am 3. November 1493 sichtete, gab ihr den Namen seines Flagschiffs „Santa Maria Galanda“. Im frühen 18. Jahrhundert gab es auf Marie-Galante an die 100 Zuckerfabriken. Heute ist Grande Anse im Hauptort Grand-Bourg die letzte Fabrik die sich halten konnte. Außerdem sind noch 3 Destillerien in Betrieb. Der hier produzierte Rum gehört zu den erlesensten Tropfen weltweit. Der reizvolle Strand Plage de la Feuillère bei Capesterre im Südosten der fast kreisrunden Insel mit ihren 14.000 Einwohnern ist für eine Nacht unser Quartier. Früh am nächsten Morgen Aufbruch zum 22 km-Lauf, dessen Strecke die vielfältige Vegetation von Marie-Galante widerspiegelt. Steppen- und Weideland, Dornenbüsche, herrliche Singletrails durch saftige, feuchte Wälder und entlang der zerklüfteten Küste mit ihren rasiermesserscharfen Kalksteinformationen sind eine wahre Delikatesse.

Und weiter geht’s nach La Désirade, der östlichsten aller Satelliteninseln von Guadeloupe, die mit dem Katamaran in 1 ½ Stunden erreicht wird. Von weitem erinnert die Form der 11 km langen, 2 km breiten und 273 m hohen Insel an den Rumpf eines umgekippten Schiffes. Am Plage Beauséjour, direkt neben dem Hauptort Grande-Anse, wird unter Palmen das Camp aufgebaut. Christoph Kolumbus entdeckte La Désirade auf seiner zweiten Expedition im Jahre 1493 nach einer langen und entbehrungsreichen Überfahrt. Aus diesem Grunde nannte er sie auch „La Deseada“ – die Ersehnte. Ruhe und Einfachheit zeichnen diesen tafelförmigen Kalksteinfelsen mit 1600 Einwohnern aus, der auf einem vulkanischen Sockel ruht.

Mit 21 km ist diese Etappe am nächsten Tag fast ein komplettes Inselsightseeing. Zuerst 10 wellige Kilometer über die D 207, der einzigen Straße auf Désirade, bis zu den Ruinen der alten Leprastation, die 1728 errichtet wurde und 200 Jahre in Betrieb war. Ab 1763 wurden dann auch Straftäter auf die Insel verbannt. Gleich darauf wird an der Ostspitze Désirades der Leuchtturm am Pointe Double passiert. Ein spontaner Beobachtungshalt beschert dem neugierigen Reporter die spannende Begegnung mit einem fast halben Meter großen und gar nicht scheuen Riesenleguan! Ernüchterung bringt der steile Aufstieg auf das 273 m hoch gelegene Kalkplateau Grande Montagne, das auf Schotterpisten, vorbei an mehreren Windkraftwerken, bis zu einer Wallfahrtskapelle überquert wird. Nach steilem Abstieg erfolgt dann der Zieleinlauf direkt an unserem Palmengesäumten Traumstrand Beauséjour.

In einer Stunde geht es mit dem Boot zurück zum „Festland“ von Guadeloupe. Das kalkhaltige Inselplateau von Grand-Terre, dem rechten „Schmetterlingsflügel“, verlangt mit der finalen Etappe über 18 km noch einmal Standvermögen. Die faszinierende Küstenlandschaft mit weißen Sandstränden, türkisfarbenen Lagunen und unzähligen, zackigen Trails ist purer Laufgenuss. Danach wird das Zelt mit dem Fort Royal Hotel Deshaies getauscht. Das Drei Sterne Etablissement liegt eingebettet in eine traumhaft wilde Küstenlandschaft im äußersten Norden von Basse-Terre.
Der siebte ist endlich der verdiente Ruhetag. Optional steht morgens ein Fun Run über 13 Kilometer auf dem Programm, an dem sich fast alle Läuferinnen und Läufer beteiligen und auch einige der Organisatoren mitlaufen.

fitness PLUS
Medizinisches Aufbautraining · Prävention

AULBACH MAIER&HOHM
Physiotherapie
LEIDERSBACH

Therapiezentrum
Leidersbach
Aulbach, Maier & Hohm
Roßbacher Straße 12
63849 Leidersbach

Telefon: 06092/823833
tz-leidersbach.de
fitness-plus-leidersbach.de

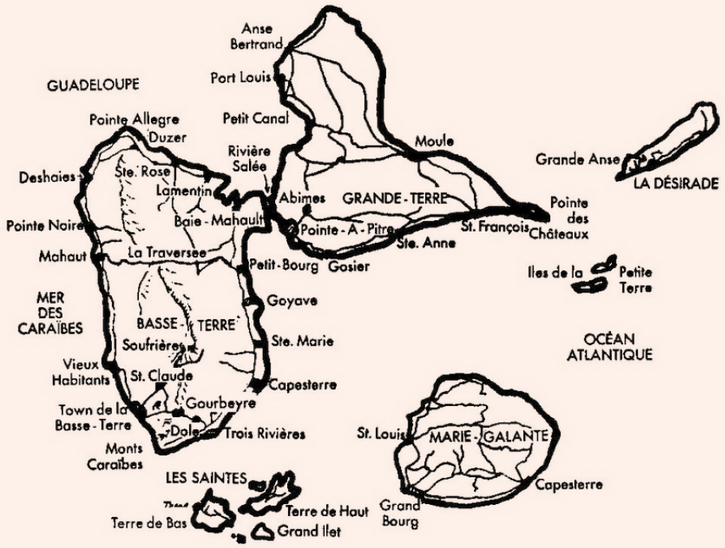
Vom Hotel verläuft ein Rundkurs auf traumhaften Küstentrails bis zu der Ortschaft Deshaies und wieder zurück. Mit einer feierlichen Siegerehrung am Abend findet dann das einwöchige Insel-Hopping seinen würdigen Abschluss. Den Gesamtsieg holt Pierre Bureau aus Martinique, mit einer Endzeit von 8:59:07 Stunden. Schnellste Dame auf dem 8. Gesamtplatz wird die Französin Laura Thoraval, ebenfalls von der Nachbarinsel Martinique, mit insgesamt 11:53:17 Stunden.

Fazit: Ein faszinierender Insellauf mit herzlicher und sehr familiärer Organisation. Die Vielfalt der Inseln und ständig wechselndes Laufterrain stellen eine besondere Herausforderung dar. Auf Schritt und Tritt begegnen einem die Zeugen der turbulenten Vergangenheit des Archipels.

Das Inselabenteuer ist nur einen Klick entfernt: www.guadarun.com

Text: Stefan Schlett
Fotos: Guillaume Gauffroy und Alexander Beer

INFOS ÜBER GUADELOUPE



Das französische Überseedépartement wird von Paris aus täglich nonstop in 8 Stunden von Corsair, Air France, Air Caraibes und XL Airways angeflogen und liegt 6 Stunden vor der Mitteleuropäischen Sommerzeit. Im Winter beträgt der Zeitunterschied nur 5 Stunden.

Guadeloupe mit seinen 403.000 Einwohnern gehört vollständig zur Europäischen Union. Hier verbindet sich französische Lebensart mit karibischem Flair, frankophile Küche mit kreolischen Zutaten und mediterrane Gelassenheit mit der Leichtigkeit der Karibik. Für den Ausdauersportler, der nach spätestens zwei Tagen Traumstrand die Nase voll hat vom Faulenzen, bietet sich nach dem Guadarun unbedingt ein Aktivurlaub an. Unzählige Aktivitäten zu Lande und zu Wasser begeistern jeden Naturliebhaber.

TOURISTISCHE INFORMATIONEN

Fremdenverkehrsbüro Guadeloupe > www.guadeloupe-inseln.com

Informationen unter
hvb-citylauf.de

Am Start schon
Sieger sein: 24. HVB CityLauf

Aschaffenburg – 17. Mai 2019

17. Mai 2019
24. HVB CITYLAUF
Aschaffenburg

Die Bank für alles,
was wichtig ist.
HypoVereinsbank
Member of UniCredit

20 Jahre LuT Aschaffenburg – zur Feier eine Marathonstaffel –

Tatsächlich 20 Jahre ist es schon her, dass der LuT Aschaffenburg, LuT steht für Leichtathletik und Triathlon, aus dem LuT Fieber Aschaffenburg hervorging. Offizielles Gründungsdatum ist der 19.11.1998. Der 1. und 2. Vorstand werden seitdem durch Marco Schneider und Holger Finkelmann bekleidet. Nachdem Franz Latzko 18 Jahre die Finanzen als Kassier souverän geregelt hat, machte er Platz für einen Jüngeren – Matthias Bretz – frei. Nicht nur die langjährige Vorstandschaft spricht für die Kontinuität des LuT Aschaffenburg.

Startete der LuT vor 20 Jahren mit ca. 40 überwiegend ambitionierten Läufern und Läuferinnen, bietet der LuT seit 2007 auch ein Kindertraining für 6-9 Jährige an. 2010 wurde dann die Schülergruppe für 9-12 Jährige ins Leben gerufen, die im Februar 2011 um die 12-18 Jährigen erweitert wurde. In 2018 gibt es somit eine Kinder-, eine Schüler- und eine Jugendgruppe mit jeweils zwischen 10-20 Kindern, die regelmäßig am Training teilnehmen. Dies ist nur möglich, weil es mit Holger Finkelmann, Stefan Fey, Anke Deckert, Georg Konstandinidis und Nadine Wolf ausreichend Trainer gibt, die Spaß daran haben, den Kindern neue Sachen beizubringen und sie in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung zu begleiten. Die Zahl der Mitglieder ist in dieser Zeit auf ca. 180 gestiegen.

Bereits 1998 wurde die erste Laufveranstaltung auf der Bahn ausgerichtet. Zu diesem seitdem jedes Jahr durchgeführten Abendsportfest gesellten sich im Laufe der Zeit ein Frühjahrssportfest und ein Crosslauf – letzterer ist seit 13 Jahren auch ein Teil des Cross-Cups Bayerischer Untermain. Insgesamt wurden in den 20 Jahren 47 Veranstaltungen erfolgreich durchgeführt – unterstützt von den Mitgliedern der LuT, die immer zahlreich und mit viel Enthusiasmus zum Helfen bereitstehen.

Aber nicht nur als Veranstalter ist der LuT über die Grenzen des Bayerischen Untermains bekannt, sondern auch als Verein, der bis zu Deutschen Meisterschaften erfolgreich an Wettkämpfen teilnimmt. Gerade in den Anfangsjahren fuhr man viele Kilometer bis zu Bayerischen, Deutschen und teilweise auch Seniorenweltmeisterschaften. Aushängeschilder zu diesem Zeitpunkt waren vor allem Franz Latzko, Sigrid Latzko, Marco Schneider und Holger Finkelmann, die mehrere Bayerische Meistertitel und sogar Medaillen auf Deutscher Ebene und bei Weltmeisterschaften der Senioren holen konnten.
Im Laufe der Zeit und mit dem Aufbau der Schüler- und Jugendleichtathletik nahmen die Erfolge bei den Erwachsenen etwas ab, was nicht bedeutet, dass bei Stockerlplätzen der LuT nicht weiterhin Dauergast ist. Gleichzeitig wurden die Erfolge bei den Jugendlichen immer größer. Mit Felix Fey im Sperrwerfen und René Zapel über 400 m und 400 mH sind zwei Athleten beim LuT groß geworden, die zu den besten 10 in ihrer Altersklasse in Deutschland gehören.

Sport ist nur ein Teil beim LuT, ein weiterer wichtiger Teil ist auch das gesellige Beisammensein und gemeinsame Ausflüge. Es gehört einfach dazu, nach einem anstrengenden Bahntraining gemeinsam auf ein Bierchen oder Sektchen zusammen zu stehen. Die Winterwanderung ist seit 20 Jahren Kult und wer erinnert sich nicht an den Verpflegungsstand bei der Goldbacher Winterlaufserie. Vom Medoc Marathon in Frankreich, über den Staffellauf in Dinkelsbühl bis zum Ahraton in Ahrtal waren schon viele Laufveranstaltungen das Ziel der LuT´ler.

20 Jahre LuT sind ein Grund, mal etwas Neues zu machen. Was liegt da näher, als einen Lauf im Trainingsgebiet des LuT – also im Schweinheimer Wald – zu veranstalten. Ein reiner 10 km Lauf sollte es nicht sein, also fiel die Entscheidung eine Marathonstaffel zu veranstalten und das Startgeld sollte gespendet werden. Da die Termine am Bayerischen Untermain schon sehr voll sind, wurde ein Samstag in den Sommerferien (der 18.08.2018), festgelegt. Start und Ziel waren auf der Bahn des TV Schweinheim und die Strecke über 10,5 km, die je Staffel 4x zu durchlaufen war, führte auf schönen Wegen mit einigen Höhenmetern. Je Staffel liefen immer gleichzeitig 2 Personen, so dass auch die Möglichkeit bestand mit 2 oder 3 Personen eine Staffel zu stellen; dann musste halt 1 oder 2 Läufer 2 Runden laufen. Das nutzten einige Staffeln. Als Hauptsponsor konnte die AVG Aschaffenburg gewonnen werden, so dass den Start/Ziel-Bereich ein beeindruckender Zielbogen schmückte.
25 Staffeln fanden sich am 18.08. auf der Bahn in Schweinheim ein und freuten sich bei sommerlichen Temperaturen auf einen schönen Lauf und ein gemütliches Beisammensein danach. Viele waren dabei, die den LuT Aschaffenburg schon über die 20 Jahre freundschaftlich begleiten.

4 Teams schafften es unter der 3:30 h Marke zu bleiben. Bei den Frauen siegte das Team Lauffreundinnen mit Julia Roth und Nadja Heininger. Beide liefen gemeinsam jeweils zwei Runden und benötigten 3:27:34 h. Nur 21 Sekunden langsamer was das Männer-Team TV Goldbach IV in der Besetzung

Henry Schnatz, Johannes Wüst, Niklas Lenzkow und Sebastian Seidel in 3:27:55 h. Sebastian Seidel lief dabei mit 44:36 Minuten die zweitschnellste Einzelzeit. Mit 44:25 min war nur Manuel Künzig etwas schneller, der zusammen mit Robert Schuch und den beiden Läuferinnen Maria Baeta Neves und Alexandra Wasse in 3:26:05 h als Team LAZ (L-adies A-nd Z-upermen) Obernburg/Miltenberg das schnellste Mixed-Team stellte. Die Resonanz auf die Veranstaltung war von „sehr schön alles dabei“, „typisch Marco Schneider“, über „Goldbach ist Gold dagegen“ bis „...macht ihr das nächstes Jahr wieder“ durchweg positiv.

Das Startgeld in Höhe von 1.000 Euro wurde zu gleichen Teilen an die Jugendabteilungen der Malteser und der Feuerwehr Aschaffenburg gespendet. Beide unterstützten auch die Veranstaltung durch Sicherung der Strecke und waren einsatzbereit bei möglichen Verletzungen der Sportler oder Zuschauer.

Die Marathonstaffel 2019 ist übrigens in Planung. Näheres findet ihr zu gegebener Zeit auf der Homepage www.lut-aschaffenburg.de.

BERNHARD Appelmann

- Unfall-Instandsetzung
- KFZ-Technik
- Autolackiererei
- Abschleppdienst
- Hagel- und Parkschäden Instandsetzung

Karosserie Fachbetrieb

Ihr PKW-Abschleppdienst Tag und Nacht

63743 Aschaffenburg
Bavariastraße 32

Telefon: 0 60 21/ 9 11 77
Telefax: 0 60 21/97 01 26

Fahrradklau! Und nun – wer haftet?

Es ist leider kein Einzelfall, daß Veranstaltungen abgesagt werden müssen. Ärgerlicher geht es kaum, da will man auf sein heißgeliebtes Bike steigen und es ist einfach weg…

Gerade im Sommer steigt man – nicht nur aus sportlichen Gründen – öfter auf's Rad, um damit in die Arbeit oder in die Schule zu fahren oder um schnell noch beim Supermarkt um die Ecke etwas zu besorgen. Möglichkeiten für Diebe gibt es an jeder Ecke. Noch schmerzhafter ist natürlich der Fahrradklau bei einer Triathlon- oder Radveranstaltung... einfach unfassbar wenn hier der teure Carbonrenner wegkommt.

Doch wer ersetzt nun den entstandenen Schaden?
Zunächst einmal sollte man zur Polizei gehen und den Diebstahl melden. Immerhin besteht eine geringe Chance doch so aufgrund der Ermittlungen der Gesetzeshüter, das Fahrrad wiederzubekommen. Wer der Polizei dann z. B. auch noch ein Foto vom Zweirad geben und die Fahrgestellnummer nennen kann, hat noch bessere Karten, sein Bike zurückzuerhalten. Bleibt das Fahrrad aber weg, so wohl leider der Standardfall, stellt sich die Frage, ob und von wem man Schadenersatz verlangen kann. Die eigene Haftpflicht wird keinen Cent zahlen. Schließlich besteht in der Regel nur dann eine Leistungspflicht, wenn der Versicherte einem Dritten einen Schaden zugefügt hat Grundsätzlich ist ein Fahrrad, das in der Wohnung, im Keller oder in der abgeschlossenen Garage steht genauso wie ein Sofa oder ein Computer als beweglicher Besitz in der Hausratversicherung eingeschlossen.
Das Fahrrad ist hier – als Hausrat – aber nur zum vollen Wert mitversichert, wenn es etwa durch Brand oder Einbruchdiebstahl beschädigt oder gestohlen wird.
Wird also die eigene Wohnung oder der eigene Keller aufgebrochen und das Rad gestohlen, so ist der Schaden durch den Grundschutz einer Hausratpolice abgedeckt.
Der Diebstahl muss umgehend der Polizei gemeldet werden, der Polizeibericht muss der Versicherung mit der Schadensanzeige geschickt werden.
Die Entschädigung erfolgt nach dem Wiederbeschaffungspreis. Oft wird das Fahrrad aber nicht aus den eigenen vier Wänden gestohlen, sondern auf der Straße, aus offenen Fahrradständern oder aus gemeinschaftlichen Fahrradabstellräumen. Dann liegt nur ein sogenannter einfacher Diebstahl vor, selbst wenn das Rad abgeschlossen war. Einfacher Diebstahl ist jedoch nicht durch die Hausratpolice abgedeckt.
Hier muss man dann eine Fahrradklausel mitversichert haben, damit die Versicherung zum Einsatz kommen kann.
Die Höhe der Entschädigung bei Diebstahl legt der Kunde bei Vertragsabschluss selbst fest. Die Fahrradklausel greift allerdings nur, wenn das Rad unterwegs auch entsprechend mit einem Schloss gesichert wird. Hierbei gilt, ungesicherte oder unzureichend gesicherte Fahrräder werden bei Diebstahl von der Versicherung nicht ersetzt.
Wer einen älteren Vertrag aus der Zeit vor 2008 besitzt, sollte unbedingt prüfen, ob die Nachtzeitklausel noch enthalten ist. Im Ernstfall muss die Versicherung dann nämlich nicht leisten, wenn das Fahrrad nachts unterwegs – trotz Sicherung – gestohlen wird. Der Versicherte erhält nur eine Entschädigung für ein auf offener Straße gestohlenes Fahrrad, wenn es zwischen 6:00 und 22:00 Uhr geklaut wurde. Kam das Fahrrad außerhalb dieser Zeit weg, musste der Versicherte nachweisen, dass es in „Gebrauch“ war. Neuere Verträge enthalten diese Klausel zum Glück kaum noch.

Wer daher ein teures Rennrad besitzt, wie im Triathlon üblich, sollte über eine Fahrradversicherung nachdenken, denn der übliche Erstattungsbetrag bei der Zusatzklausel Fahrrad-Diebstahl ist meistens auch zu gering, um den Schaden zu decken. Selbst bei einer hohen Versicherungssumme von 150.000 EUR bekämen Sie bei der 1 % Regelung nur 1.500 EUR für Ihr Fahrrad. Dies reicht für ein schickes Carbonrad wohl kaum!

Doch auch wenn ein Schadensfall bejaht wird, kann die Versicherung ihren Kopf noch mal aus der Schlinge ziehen und eine Zahlungspflicht (vollständig oder teilweise) verweigern, wenn dem Bestohlenen eine sog. Mitschuld nach § 254 BGB anzulasten ist. Wurde das Rad nicht mit einem anerkannten Schloss gesichert, hat er leichtfertig gehandelt. Für eine derartige Fahrlässigkeit muss die Versicherung nicht geradestehen. Genau diese „Sicherung“ ist auch bei Triathlon-Wettkämpfen das Problem. Denn damit die Hausratversicherung „einspringt“ müßte das Fahrrad in der Wechselzone ordnungsgemäß abgeschlossen sein. Das ist wohl eher unrealistisch…
Hinzu kommt, daß vom Veranstalter meistens auch nichts „zu holen ist. Denn dieser hat in seinen Teilnahmebedingungen meist mit der Anmeldung oder beim Abholen der Startunterlagen eine Einverständniserklärung des Teilnehmers über den Haftungsausschluss gefordert oder schriftlich darüber informiert, daß der Veranstalter jede diesbezügliche Haftung ablehnt. Jedoch ist es die vertragliche Pflicht des Veranstalters den Bike-Park gut abzusichern. Hier gilt es im Zweifel ein Verschulden des Veranstalters nachzuweisen, wie beispielsweise eine Lücke im Zaun oder zu wenig Wachpersonal- je nach Größe der Veranstaltung. Jedoch gibt es zwischenzeitlich sogenannte Triathlonversicherungen.
Diese schützen Ihr Rad speziell in der Wechselzone und auch während der Benutzung einschließlich Trainings- und Übungsfahrten. Diese Versicherungen haben natürlich ihren Preis, der nach dem Wert des zu versichernden Rades bestimmt wird.

In diesem Sinne wünsche ich eine „Gute Fahrt“
Ihre Rechtsanwältin Diana Wollinger

Sie haben ein Recht auf Ihr Recht!

Ich unterstütze Sie hierbei.
Umfassende Beratung bei Ihren rechtlichen Problemen, falls erforderlich auch bei Ihnen zu Hause.

Rechtsanwältin
Diana Wollinger

Jetzt mit Zweigstelle:

Auestr. 7a
63796 Kahl

Am Glockenturm 6
63814 Mainaschaff
Tel. 0 60 21 . 32 88 395
d.wollinger@kanzlei-wollinger.de
www.kanzlei-wollinger.de

. Erbrecht
(Patientenverfügungen etc.)
. Familienrecht
. Versicherungsrecht
. Verkehrsrecht
. Mietrecht

Austria Extrem Triathlon 2018

2014 nahm ich am Swissman teil und schaffte dort nicht die Cut off Zeit. 8 km vor dem Ziel wurde ich aus Sicherheitsgründen aus dem Rennen genommen. Es wurmte mich die ganzen letzten 4 Jahre doch so eine Distanz mit den unheimlich vielen Höhenmeter finishen zu können. Ich wusste immer ich könnte es schaffen. Nach meinem Scheitern wollte ich es unbedingt noch mal versuchen, ich wollte es mir selbst beweisen. Aber gleichzeitig wusste ich, um dieses Mal nicht wieder zu scheitern, musste ich mir einen richtigen Plan machen.

Ich brauchte auf jeden Fall jemanden, der mich trainieren kann. Ich kannte Heiko Gerhart einen akribischen Sportler unserer Ausdauerabteilung Großwallstadt. Kurzerhand fragte ich ihn, ob er mich für das Projekt coachen würde, mehr als nein oder ja konnte er ja nicht sagen. Er überlegte nicht lange und gab mir sein okay, „dass wir das Ding rocken werden". Daraufhin habe ich mein Rad auf mich und die Berge abstimmen lassen. Kleineres Ritzel anderer Vorbau. Schuheinlagen mussten her, damit ich nicht so ermüdet ins Training nach der Arbeit gehen würde. 4 Wochen im Vorfeld plante ich mit meiner Freundin in der Region Urlaub (Ramsau am Dachstein), um mich auf die Gegebenheiten einstellen zu können. Eine weitere Pflichtaufgabe war, einen Supporter zu finden. Einen Unterstützer, der mich die gesamte Strecke begleitet. Bei Stefan Klemm hatte ich das Gefühl, von Anfang an, den richtigen gefunden zu haben. Er lebte mein Projekt mit.

Das Training:

Zum Training könnte man so vieles schreiben. Aber ich möchte mich kurz halten. Mit viel Know–how und Einfühlungsvermögen baute Heiko die Pläne für mich auf. Ich merkte wie ich Stück für Stück besser wurde und mein Körper und Kopf auf das Training reagierten.

Natürlich befolgte ich seine Pläne streng. Ich wollte ihn schließlich nicht enttäuschen. So kamen seit November 2017 108 Schwimmkilometer, 4000 Radkilometer und 800 Laufkilometer zusammen. Nicht zuletzt seien die unzählige Stabi–Einheiten vor dem Fernseher erwähnt.

Das Racebriefing (Feitag):

Endlich, nach 7 Monaten Vorbereitungszeit, stand ich in Graz beim Racebriefing. Auf diesen Tag hatte ich so lange hingearbeitet. Endlich kam der Wettkampf, die Belohnung für die letzten intensiven Trainingsmonate. Endlich konnte ich das abrufen was ich mir angeeignet hatte. Jetzt konnte ich meine Ausdauer und mentale Stärke unter Beweis stellen.

Beim Betreten der Halle konnte man unter allen Sportlern und Organisatoren eine positive Anspannung fühlen. Hier wird Ausdauersport geliebt und gelebt. Alle waren im Flow. An keinem Ort der Welt hätte ich in diesem Moment lieber sein wollen.

Graz ist ein sehr schöner Ort, um diesen Point to Point Wettkampf zu starten. Die Veranstaltung war bis ins kleinste Detail perfekt organisiert. Bevor das eigentliche Briefing überhaupt begann, erhielt ich bereits eine persönliche Erklärung der Strecke von Hugo Schwarz, dem ich an diese Stelle herzlich danken möchte. Spätestens jetzt war ich voll angekommen.

Der Raceday (Samstag):

2:00 Uhr morgens, der Wecker klingelte, die Nacht war vorbei. Ich war sofort hellwach. Stefan und ich machten uns auf, um an der Mur die Wechselzone einzurichten und somit den ersten und einfachsten der vielen an diesem Tag noch folgenden Punkte auf unserer To-Do-Liste abzuhaken.

Ich kann mich gar nicht genug bei Stefan bedanken, der mich die ganzen Tage in Österreich unterstütze. Wer denkt supporten wäre einfach nur „dabei sein" hat weit gefehlt. Es ist harte Arbeit, die Stefan leistete. Er musste überall mental dabei sein und sich körperlich anstrengen. Bereits im Vorfeld richtete er mit mir die Wechselzonen ein, half mir in den Neoprenanzug, verstaute das Velo und sorgte dafür, dass ich genug zu essen bekam. Es fühlte sich alles so an, als ob wir es schon zigmal geübt hatten. Es lief eins ins andere, so konnte nichts mehr schief gehen.
Es war nun 4.30 Uhr. Zweieinhalb Stunden waren Stefan und ich bereits auf den Beinen als ich plötzlich riesigen Respekt vor dem dreckbraunen Wasser und der starken Strömung hatte. „Schaffe ich die ersten 200m", „bekomme ich vielleicht Panikattacken oder Atemnot"? 1000 Gedanken schossen mir durch den Kopf und ließen mich nicht mehr los. Kurz vor dem Start sagte ich zu Stefan: „Da gehe ich nicht rein". Stefan war entgeistert: „Mach kein Scheiß", waren seine Worte, an die ich mich erinnere. Jetzt war er die treibende Kraft – mein Supporter! Er ließ mir keine andere Wahl.

Durchatmen. Noch 2min bis zum Start. Spätestens jetzt mussten alle negativen Gedanken für heute verschwinden.

Schwimmen:

Bam – Bam – Bam, die Kuhglocke ertönte.
Wie erwartet waren die ersten 200m gegen die Strömung sehr anstrengend. Ich war tierisch aufgeregt. Erst beim dritten Anlauf kam ich um die erste Boje. Gedankt sei es einem Crew Mitglied, das mir die Anweisung gab, genau an eine Stelle zu schwimmen und mich von dort treiben zu lassen. Es funktionierte und damit löste sich die Anspannung. Jetzt bemerkte ich wie gut ich atmen kann, meine Züge durchziehe und trotz der braunen Brühe die Orientierung im Wasser nicht verlor. Das gute Gefühl kam zurück.
Nach 2 Kilometern musste man in der Mur vom rechten ans linke Ufer schwimmen. Davor hatte ich zuvor am meisten Angst, denn dort war das Schwimmen aufgrund der starken Strömung an anderen Tagen strikt verboten! Wie ich die Überquerung im Wettkampf schließlich geschafft habe ist mir ein Rätsel! Ich habe ein absolutes Black-out. Als hätte mein Hirn diese Erinnerung gelöscht. Nicht gelöscht habe ich hingegen die Schrecksekunde, in der ich im Wasser einen Krampf bekam. Ich fragte eine Kanufahrerin des Organisationsteams, ob sie mich einige Meter begleiten könnte, die dazu gerne bereit war. Tatsächlich konnte ich danach die verbleibenden noch 1,6 Kilometer gut gegen die Strömung ankommen und ließ sogar einige Mitstreiter auf der Strecke hinter mir zurück. Nach 1 Stunde und 29 Minuten hatte ich meine Angstdisziplin hinter mir gelassen.

Rad:

Aus dem Wasser raus, Stefan suchen, Neopren ausziehen, aufs Rad steigen: Alles klappte auf Anhieb. Die Aufholjagd konnte beginnen, obwohl dies heute zweitranig war und nur das Ankommen bei dieser Distanz zählt. Aber dennoch musste ich Tempo machen, weil ich bei meinem zweiten Anlauf einen Extremtriathlon zu bewältigen, nicht wieder an einem Cut-off kurz vor dem Ziel scheitern wollte.
Montags zuvor stellten Heiko, Stefan und ich bei mir zuhause einen Raceplan auf. Dort hieß es: Nach dem Schwimmen, auf den ersten 40 km die Beine finden, die Berge moderat hochfahren, das Essen nicht vergessen, die Abfahrten sicher und erholt nehmen und immer den Puls im Augen behalten.

Gegenwind – den hatte niemand bedacht. Aber genau den gab es hier und zwar unerwartet hart! Ich freute mich deshalb noch mehr als sonst zuhause über jeden zurückgelegten Höhenmeter. Ich liebe die Berge und die Natur auch dies ist ein Grund weshalb ich hier am Start stand, aber der Wind war beim Radfahren erschreckend kräftezehrend. Dann, eine erneute Schrecksekunde. Die Kette war mir heruntergesprungen. Beim Versuch anzufahren, um die Kette wieder aufzuziehen, fiel ich vom Rad. Ich hatte mich glücklicherweise nicht verletzt. Ein anderer Supporter kam mir gleich zur Hilfe.
Die Radstecke machte trotz der Härte und dem Fauxpas riesigen Spaß. Ehe ich mich versah, hatte ich die Strecke Gaberl, Möderbrugg, Hohentauern, Oppenberg mit 210,4km und 3530hm bewältigt.

Lauf:

Kurz vor dem Wechsel vom Rad zum Laufen hörte ich in meinem Körper. Hatte ich irgendwo Schmerzen? Nein. Ich fühlte mich gut – mein Körper schüttete weiterhin Dopamin in Massen aus – wie bereits am Vortag in der Sporthalle hatte ich ein Flowgefühl, ich war wie elektrisiert. Ich freute mich auf 44km Laufen bis zum Dachstein (1900hm). Klar merkte man die zurückgelegte Strecke in den Beinen, aber ich wusste, dass ich gut in der Zeit war. Nichts konnte meiner Motivation etwas anhaben.

Der Wechsel vom Rad zum Laufen funktionierte prima. Vor mir lag die Sölktalsperre und Strubschlucht. „So geht's rauf" hatte mir Hugo Schwarz (Racebriefing) tags zuvor mit leuchtenden Augen erklärt und mit seiner Hand einen sehr steilen Aufstieg gezeigt. Er sollte Recht behalten, der Anstieg war immens aber ich verstand seine Begeisterung für die Anforderung.
Jeder Schritt brachte mich nun dem Ziel näher. Ab km 5 lief ich bis km 20, wie mit Heiko im Vorfeld besprochen, im Intervall: 800m Laufen und 200m gehen. So brachte ich immer wieder meinen Puls herunter. Stefan supportete mich derweilen unentwegt mit allem was ich brauchte (Getränke, Jacke, Salzstangen, Brötchen) und war immer zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort.

In Aich bei 17,5 Kilometern angekommen ging es, das wusste ich durch die Wegbeschreibung, bis zu den letzten 2 Kilometern nur noch Berg auf zum Ziel. 10 Kilometer musste ich noch alleine bewältigen bevor Stefan mich ab der Silberklarklamm zu Fuß bis zum Ziel begleiten würde. Denn ab hier muss verpflichtend mit dem Supporter gelaufen werden.
Obwohl noch 14 Kilometer zu laufen waren hatte ich immer wieder das Gefühl es heute packen zu können. Ich musste es nur in der vorgegebenen Zeit schaffen und dann mit zügigem Schritt weiterlaufen, so würden es Stefan und ich ins Ziel schaffen. Am Anfang joggten wir noch ein wenig. Dies ersetzten wir schließlich durch zügige Laufpassagen. So kamen wir auch gut voran und sparten Kräfte für die letzten 4km. Denn ich wusste die können noch richtig hart und lange werden.

Die Dämmerung brach ein als wir die Glösalm passierten. Hier wurden wir zum ersten Mal von Crewmitgliedern beglückwünscht, es geschafft zu haben, obwohl wir noch nicht angekommen waren. Mich übermannten die Gefühle. Ich wusste ich stand kurz vor dem Ziel.
Auf den letzten Kilometern verdiente der „Austria Extrem Triathlon" für mich erneut seinen Namen. Es war dunkel geworden, wir benötigten die Stirnlampen, als hätte die extreme Strömung am Morgen und Gegenwind im Tagesverlauf nicht gereicht, fiel jetzt noch eisiger Regen. Es zählte erneut jeder Schritt. Nur nicht unterhalb des Dachsteinmassivs auf den letzten Metern umknicken. Licht für Licht kamen wir so der Südwandhütte näher. Dort angekommen bekamen wir erneut Glückwünsche, es geschafft zu haben. Ich konnte es nicht begreifen.
Mein Körper kämpfte sich voran, mein Kopf war nahezu leer. Ressourcen schonen, atmen, gehen. Nur noch über zwei Schneefelder und du bist im Ziel. Nach 18 Stunden und 13 Minuten stoppte man meine Zeit. Einen Augenblick, in dem man für alles entschädigt wird, die Quälerei vergisst und nur noch Stolz und Freude empfindet. Stefan und ich waren im Ziel angekommen.

Dankeschön

Zu Dank verpflichtet bin ich meinem Trainer Heiko Gerhart.
Stefan Klemm, der mich als Supporter den ganzen Tag in Österreich begleitet hat und die Zuhausegebliebenen via WhatsApp rund um die Uhr auf dem aktuellen Stand hielt.
Robert Keim (Intersport Profimarkt Wolfstetter) für die top Ausrüstung für Wind und Wetter. Meiner ganzen Familie, die mich immer unterstütze. Alle, die mich denn ganzen Tag von zuhause begleitet haben. Meinen Vereinskollegen vom TVG Ausdauersport Großwallstadt.
Ein großes Danke geht schließlich an den Veranstalter vom Austria Extrem Triathlon Team und seine Helfer.
Der größte Dank gilt meiner Freundin Mirjam, die mich in den letzten Monaten ertragen musste und die immer an mich geglaubt hat.
Sie alle setzten die Voraussetzung, dass ich mir meinen Traum erfüllen konnte.

Text:
Christian Haas
Bilder:
Stefan Klemm

ELEKTRO METZ GmbH
Elektroinstallation
Datennetze
Gebäudesystemtechnik
Beleuchtungsanlagen
Bahnhofstr. 2 • 63846 Laufach • Tel. 06093/7250 • www.metz-elektro.de

REVOLUTION in der Arthrose-Behandlung

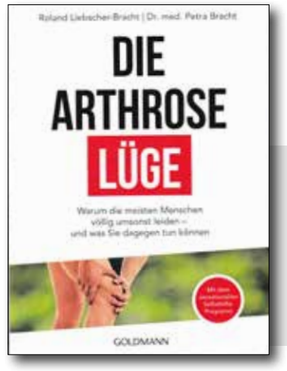
Trotz aller Kritik, die moderne Schulmedizin hat ihre Berechtigung. Wir wissen aber auch, dass sie in vielen Bereichen allzu oft versagt. Es wird zu viel, zu früh, völlig unnötig am menschlichen Körper herumgeschnippselt. Dabei wird oft mehr zerstört als repariert, nicht zuletzt aufgrund der unheiligen Allianz mit einer der mächtigsten und profitgierigsten Industrien auf diesem Globus.

Die Pharmakonzerne können per se überhaupt nicht an gesunden Menschen interessiert sein, denn damit lässt sich ja kein Geld verdienen. Dazu kommt ein Gesundheitssystem, dass, wenn es dem Namen gerecht werden würde, die Menschen gesund erhält und vor Krankheit bewahrt. Stattdessen haben wir de facto ein „Krankheitssystem", dass wenig an Prophylaxe und Gesundheitserziehung interessiert ist, sondern seine Prioritäten auf die Schadensbehebung setzt. Ein Arzt verdient sein Geld leider nicht für die Anzahl seiner gesunden Patienten, sondern für die Behandlung von Kranken. Dazu kommt eine völlig irrationale Bürokratie und weitgehendes Versagen in der Gesundheitspolitik. Die schonendere, dem Patienten mehr Zeit und Aufmerksamkeit widmende Alternativmedizin, die immer wieder gute Effekte zeigt, ist anfällig für Scharlatane und Abzocker. Die Kunst ist, zwischen beiden Methoden mithilfe des gesunden Menschenverstandes abzuwägen. Hier stellt die Komplementärmedizin den goldenen Mittelweg dar.

Ein Totalversagen muss der Schulmedizin bei der Volkskrankheit Arthrose attestiert werden. Zumindest wenn man die Unzahl Bücher und Ratgeber die darüber publiziert worden sind als Indikator nimmt. In dem jüngsten, erst im Oktober 2017 erschienenen Werk „Die Arthrose Lüge" entlarven die Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht die herkömmliche Meinung über Arthrose sowie die konventionelle Herangehensweise an die Krankheit als Jahrhundertirrtum. Sie liefern ein neues Erklärungsmodell für die Entstehung von Arthrose und Schmerzen und beschreiben die Negativspirale von Stress, Übersäuerung, Spannungserhöhungen und Entzündungen. Liebscher & Bracht zeigen natürliche Wege auf, Arthrose zu stoppen, Knorpel zu regenerieren und schmerzfrei zu werden – ganz ohne Schmerzmittel und Operationen. Der vermeintliche Arthroseschmerz wird als „Alarmschmerz" entlarvt, der infolge von zu großer muskulär-faszialer Spannung vor zerstörendem Druck auf die Gelenkkapsel warnt. Wird dieser normalisiert, verschwindet der Schmerz. Er entpuppt sich als weitgehend unabhängig vom Knorpelverschleiß. Mit Anleitungen für Körperübungen und eine Ernährungsumstellung wird der Leser zum Einstieg in die Selbsthilfe motiviert. Zudem gibt es Übungsanleitungen auf YouTube und eine Website mit der nach Postleitzahlen sortiert Partner-Therapeuten zu finden sind.

Arthrose gilt als die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Bei über 12 Millionen Deutschen wurde der Knorpelverschleiß bereits ärztlich festgestellt. Aber das Buch richtet sich nicht nur an Schmerzgeplagte Arthrose-Patienten. Auch beschwerdefreie Leser können mit dem Programm späteren Schmerzen und der Entstehung von Arthrose vorbeugen. Ärzte und Therapeuten finden hilfreiche Anregungen für ihren Beruf. Das Buch wurde für medizinisch-therapeutische Laien ebenso wie für Heilberufler geschrieben. Der polarisierende Titel wurde mit Absicht gewählt. Er soll herausfordern, aufmerksam und wach machen. Denn die große Nachfrage nach der Liebscher & Bracht Therapie durch Patienten und nach Ausbildungsplätzen für Heilberufler zeigte, dass das Problem Schmerz und Arthrose durch die herkömmliche Medizin mit all ihren Errungenschaften offensichtlich nicht gelöst werden kann. Dass Arthrose Schmerzen verursacht, dass sie nicht heilbar und im Alter normal ist – all das nennen die Autoren eine Lüge, denn es entspricht nicht der Wahrheit.

Die Message lautet: „Arthrose selbst macht keine Schmerzen. Arthrose ist heilbar. Arthrose ist kein unausweichliches Schicksal im Alter". Das Buch klärt über all diese Irrtümer auf und gibt jedem Menschen Hoffnung. Dieses Wissen basiert auf 30 Jahre Forschungs- und Entwicklungsarbeit, Erkenntnissen der Stammzellforschung, Tausenden Patienten die erfolgreich therapiert wurden und den Erfahrungen unzähliger durch Liebscher & Bracht ausgebildeten Ärzte, Osteopathen, Heilpraktiker und Physiotherapeuten. Einer breiteren Öffentlichkeit wurde die Arbeit von Liebscher & Bracht schon 2009 durch einen Auftritt in Stern TV bekannt, wo Günter Jauch die Wichtigkeit dieser Therapie für die Gesellschaft erkannte.



Buchdetails
Autoren: Roland Liebscher-Bracht/ Dr. med. Petra Bracht
Verlag: Goldmann Verlag
Umfang: 279 Seiten
Preis: 13,99 Euro
ISBN: 978-3-442-22225-4

Das Buch ist sehr verständlich geschrieben, erklärt mit einfachen Worten die Zusammenhänge, die sich im Körper bzw. in den Gelenken abspielen und gibt Anregungen zur Ernährungsumstellung. Im Praxis-Teil des Buches erwarten den Leser detailliert beschriebene und bebilderte Liebscher & Bracht Übungen für alle Arthrose-Arten.

Stefan Schlett

WETTKAMPFBERICHT

Walser Trail Challenge

Der Trail-Run in der schönsten Sackgasse der Welt

Das Kleinwalsertal (die schönste Sackgasse der Welt) gehört zum österreichischen Bundesland Vorarlberg, ist aber nur von Deutschland über Oberstdorf mit dem Auto erreichbar. Nicht nur das Skigebiet im Winter mit Pisten für groß und klein, sondern auch das Bergwandern im Sommer ist dort sehr empfehlenswert. Aus unserer Region mit dem Auto über die A7 recht einfach und schnell erreichbar, bietet das Kleinwalsertal ein Traum-Revier für alle Trail-Running Begeisterte.

Das Triathlon Team Kleinwalsertal veranstaltet seit vier Jahren die Walser Trail Challenge, das Event geht über 2 Tage. Samstags findet der Widderstein Trail statt. Über eine Strecke von 15 km und 980 hm geht es rund um den großen Widderstein. Sonntags gibt es zwei Herausforderungen zur Auswahl. Den Walser Ultra mit 65 km, 4200 hm. Oder den kleinen Bruder Walser Trail mit 29 km 1900 hm.
Alle Wettkämpfe können einzeln oder als Kombination absolvierte werden.

Da ich kein Trail Running Spezialist bin und auch die nötigen Trainingskilometer fehlten, entschied ich mich für den kleinen Bruder (Walser Trail mit 29 km und 1700 hm) am Sonntag. Den ersten Teil der Strecke kannte ich schon von einer Wanderung rund um den Widderstein, der Rest war das Überraschungspaket.

Da der Startschuß in der Ortschaft Baad erst um 11:00 Uhr fiel, war genügend Zeit für ein ausgiebiges Frühstück und die Fahrt mit dem kostenfreien Walserbus von unserem Campingplatz in Riezlern nach Baad am Ende des Kleinwalsertals. Der Walser Ultra der schon in den frühen Morgenstunden in Riezlern gestartet wurde, hatte ab der Ortschaft Baad die gleiche Streckenführung wie sein kleiner Bruder. Die ersten Läufer der 65 km Strecken kamen noch vor unserem Start durch Baad, allerdings hatten die Ultras dort schon 36 km und einige Gipfel in den Beinen. Das perfekt organisierte Rennen wurde pünktlich um 11:00 Uhr gestartet, die ersten 6-7 km ging es ständig steil bergan. Ich versuchte mich an den Trail Spezialisten von der LuT Aschaffenburg (Marco Schneider und Holger Finkelmann) zu orientieren, um nicht zu schnell anzulaufen. Nach ca. 6 km Anstieg hatten wir die erste Verpflegungsstation an der Hochalp-Alpe erreicht. Ich fühlte mich sehr gut und drückte etwas mehr auf das Tempo, was sich später als Fehler herausstellen sollte.

Die Jungs von der LuT (Marco & Holger) hatte ich aus den Augen verloren, beide waren am Samstag schon beim Widderstein Trail gestartet und dort mit den weiteren 550 Startern in ein starkes Gewitter geraten. Viele Starter nutzten die Veranstaltung als Training für den Trans Alpin der im September statt findet. Die Strecke verlief weiter durch sehr trailiges Gelände in Richtung Mindelheimer Hütte (km14). Jeder Tritt musste gut überlegt sein und perfekt sitzen, das fand ich nicht nur koordinativ sondern auch mental sehr anstrengend. Ein Blick in die herrliche Landschaft war ohne stehen bleiben nicht möglich. Nach ca. 16 km kam der Saubuckel, der Anstieg heißt nicht nur so, es ist auch ein nicht enden wollender Saubuckel. An diesem Buckel war dann auch die 2000 m Höhe erreicht und die Luft für einen Flachland Tiroler wie mich wurde ganz schön dünn. Das machte sich mit Schwindel und einem brutalen Leistungsabfall bemerkbar. Die Temperatur um die 30° machte das Vorhaben auch nicht einfacher. Nach dem überwinden des Saubuckels wurden wir mit einem herrlichen Blick auf die Fidererpasshütte belohnt. Wäre an dieser Hütte nach 19 km das Ziel gewesen hätte ich auch nichts dagegen gehabt. Aber zumindest eine Verpflegungsstelle zur Abkühlung gab es dort. Marco Schneider war an der Hütte wieder auf mich auf gelaufen, er sah noch sehr locker aus und machte erst mal eine Weizenbier (alkoholfrei) Pause auf der Hütte. Ich verpflegte mich mit Wasser und Iso und versuchte auf der nächsten bergab Passage mich etwas zu erholen. Mit weniger Höhe gab es wieder mehr Sauerstoff aber auch noch mehr Wärme im Angebot.
Der nächste Anstieg ließ allerdings nicht lange auf sich warten, nach dem ich meinen Kopf in eine Viehtränke gesteckt hatte war die Körperkerntemperatur etwas gesunken aber meine Beine waren nur noch schwer zu koordinieren. Nach nun mehr schon fast 3 h Lauf ABC war jegliche Feinmotorik erschöpft und ich konnte mich nur noch schwer auf die Strecke konzentrieren. Am letzten Anstieg, vor dem freien Fall über die Skipiste zurück nach Riezlern, hatte Marco Schneider sein Weizenbier verdaut und lief vor mir den letzten steilen Anstieg hoch. Bis zum Pass konnte ich ihn noch sehen, aber auf dem extrem steilen Abstieg durch ein Latschenkiefern-Feld zur Skipiste, war die Berggemse (Schneider) schnell verschwunden.
Mein Trinkrucksack ging jetzt auch langsam zu neige und ich hoffte auf eine letzte Verpflegungsstelle an der Zwerenalpe. Leider war dort vom Veranstalter keine Versorgung mehr vorgesehen aber glücklicherweise hatte auch Marco Schneider wieder Weizenbier gelüste und lud mich auf der Hütte zu zwei Gläsern Almdudler ein. Frisch gestärkt machten wir uns gemeinsam auf den Weg Richtung Ziel. Über die Talabfahrt und ein extrem steiles Waldstück (wo ich die Berggemse wieder aus den Augen verlor) ging es ins Tal nach Riezlern.

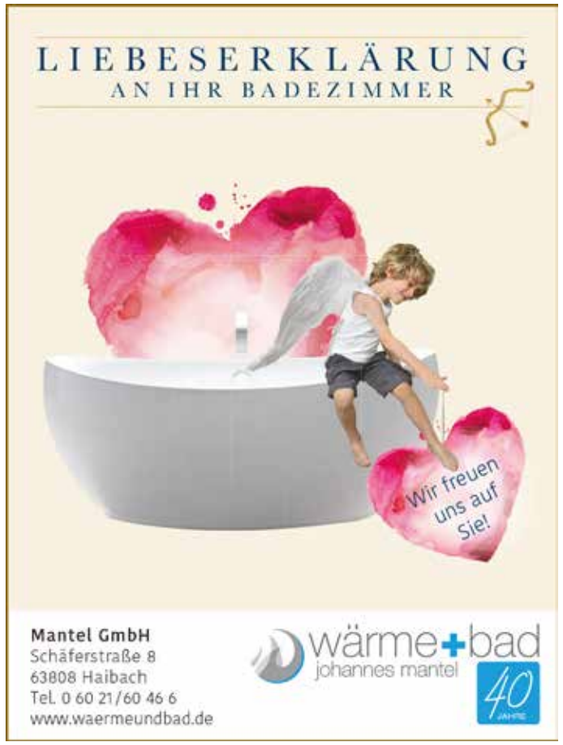
Nach 29 km und knapp 2000 hm hat es mir dann auch gereicht. Hut ab vor allen Ultras die an diesem Tag 65 km mit über 4000 hm bewältigten.

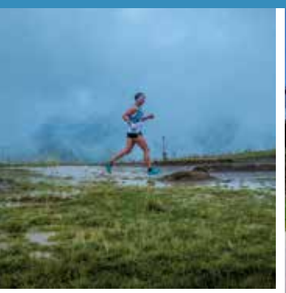
Text: Marco Schreck
Bilder: Anke Deckert
Dominik Berchtold, www.dberchtold.com

Infos und Ergebnisse:
https://www.abavent.de/anmeldeservice/walserultratrailchallenge2018/ergebnisse
https://www.trailchallenge.at

Wenn jemand als Camper unterwegs ist kann ich den Campingplatz Haller in Riezlern empfehlen:

www.camping-haller.at
sehr gut Lage und extrem
saubere Sanitäreinrichtung





ALLEN VORAN MATTHIAS KRAH, DER MIT 9:03:35 H DEN 2. PLATZ BEIM WALSER ULTRA BELEGTE.

FÜNF FRAGEN AN DEN SEHR ERFOLGREICHEN ULTRA TRAIL RUNNER MATTHIAS KRAH:

Wie bist du zum Ultra Trail Run gekommen und was fasziniert dich daran?

2011 habe ich beim Zugspitz Extremberglauf mitgemacht, was ein tolles Erlebnis war. Kurze Zeit später las ich dann zufällig vom Zugspitz Ultratrail und dachte mir „den Spaß kann man ja sogar noch länger und über mehrere Berge haben“. Also bin ich dann 2012 den Zugspitz Supertrail mitgelaufen und seitdem hat mich der Sport nicht mehr losgelassen.

Wie trainierst du hier im Rhein-Main-Gebiet die Höhenmeter?

Die längsten Anstiege bei mir haben maximal 300 Höhenmeter. Ich laufe dann oft einen Hügel mehrfach hoch und runter. Das ist zwar vom Erlebnis jetzt nicht die schönste Variante, funktioniert aber.

Wie ernährst du dich während eines Ultra Trail Run?

Im Gegensatz zu anderen komme ich mit fester Nahrung nicht so gut zurecht. Deshalb setzte ich auf Energiegetränke und Gels. Mittlerweile habe ich da etwas gefunden, was sowohl geschmacklich als auch von der Verträglichkeit sehr gut funktioniert. Die Energieaufnahme ist bei Wettkämpfen von 8 bis 28 Stunden schließlich mindestens genauso wichtig wie die Fitness.

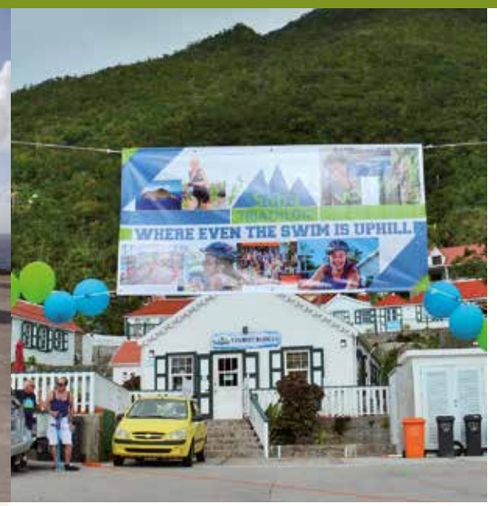
Wie viele Trainingsstunden bzw. km absolvierst du pro Woche? Stehen auch noch andere Sportarten auf deinem Trainingsprogramm?

In der Regel trainiere ich etwa 10 Stunden pro Woche. In der unmittelbaren Vorbereitung werden es dann maximal 15 Stunden. Neben dem Laufen auf Trails gehe ich auch immer wieder auf die Straße, um etwas an der Geschwindigkeit zu arbeiten. 1 bis 3 mal die Woche mache ich Krafttraining, zudem fahre ich ab und an mit dem Rad.

Wie schaffst du es, Beruf, Familie und Sport miteinander zu vereinbaren?

Das ist der schwierigste Part. Einerseits ist der Trainingsumfang natürlich niedriger als wenn ich mich ganz auf den Sport konzentrieren würde. Ich versuche meine Trainingseinheiten morgens vor der Arbeit oder direkt im Anschluss durchzuführen. Dadurch entgehe ich der Gefahr auf dem Sofa zu versacken und wenn ich dann nach Hause komme, bin ich dann auch wirklich für die Familie da. Ab und an nutze ich auch die Pendelstrecke zum Training, was auch nochmal Zeit gewinnt. Bei Wettkämpfen ist es dann immer schön, wenn es sich mit einem Familienausflug bzw. Kurzurlaub verbinden lässt.

Vielen Dank für das Interview!



Saba – die unberührte Königin

Seit bereits 11 Jahren gibt es auf Saba, einer hierzulande kaum bekannten Vulkaninsel in der Karibik, einen der exotischsten und trotz seiner kurzen Distanzen äußerst taffen Triathlon. Beim „Saba Hell's Gate Triathlon", laut Ausschreibung „where even the swim is uphill", geht es schon beim Schwimmen bergauf…! Dies ist der 800 Meter langen Strecke im offenen Meer der rauen karibischen See geschuldet. Sobald der vom Salzwasserschlucken halb betäubte Triathlet dann wieder festen Boden unter den Füßen hat, steht das „Tor zur Hölle" sperrangelweit offen. Die 7 Kilometer Radfahren mit 600 Höhenmetern auf der einzigen Straße der gebirgigen Insel, die so gut wie keine flachen Landabschnitte aufweist, legen die meisten Teilnehmer mit dem Mountainbike zurück. Das „Tor zur Hölle" schließt dann mit einem 7 Kilometer Traillauf und 350 Höhenmetern durch Sabas dichten Regenwald in den feuchten Höhenlagen der Insel. Der immer im Januar ausgetragene Saba Hell's Gate Triathlon mit rund 60 Teilnehmern aus Holland, USA, Kanada und den umliegenden Inseln ist ein ganz spezieller Event!

(Infos auf: www.facebook.com/sabatriathlon)
Grund genug, die Insel einmal näher vorzustellen.

Die neunzehnsitzige Twin Otter der Winair fliegt haarscharf an mächtigen Steilklippen entlang und macht eine schwungvolle Punktlandung auf dem Juancho E. Yrausquin Flugplatz, mit 400 Metern die kürzeste kommerzielle Runway der Welt. Zwölf Flugminuten vom Princes Juliana Airport auf der Doppelinsel Saint Martin, die in einen französischen und einen holländischen Teil (Sint Maarten) getrennt ist, liegt die holländische Insel Saba. Im Atlas muss man aufmerksam nach diesem winzigen, dunkelgrünen Punkt in der Karibik suchen. Die einem Flugzeugträger nicht unähnliche Landebahn, nur einige Meter neben einer steilen Klippe (vorne und hinten geht es 40 Meter tief senkrecht ins Meer) machen die Landung zu einer spannenden Angelegenheit. Der Pilot, welcher für den Dienst nach Saba eine besondere Zertifizierung benötigt, hat nach dem Aufsetzen nur wenige Sekunden Zeit, um das Flugzeug zum Stillstand zu bringen. „The unspoiled Queen" – die unberührte Königin, nennen die 1900 Einwohner von Saba ihre nur 13 Quadratkilometer große Insel, die den Gipfel eines ruhenden Vulkans darstellt. Dicht bewaldete Flanken ziehen sich bis in eine Höhe von 877 Metern und bilden mit dem Mount Scenery den höchsten Berg des Königreichs der Niederlande. So wie in Spanien (Pico del Teide auf Teneriffa) und Portugal (Ponta do Pico auf der Azoreninsel Pico) befindet sich auch in Holland die höchste Erhebung außerhalb des Festlandes. Auf Deutschland traf das Anfang des letzten Jahrhunderts mit der Kaiser-Wilhelm-Spitze (heute Kilimandscharo) ebenfalls zu. Aber das ist eine andere Geschichte…

Saba ist die Spitze eines riesigen Gebirges unter Wasser und hat daher weder Platz für Tiefland noch für Strände. Der Vulkan in der Mitte der Insel, der Mount Scenery, ist meistens in Wolken gehüllt. Die einzige Straße windet sich vom Flugplatz in steilen Serpentinen in die Höhe und verbindet alle vier Ortschaften miteinander.

The Bottom, die Hauptstadt mit Sitz aller Behörden, liegt auf einem 250 Meter hohen Plateau, ist jedoch immer noch der am niedrigsten gelegene Ort. Windwardside als größte Ortschaft liegt schon über 450 Meter hoch und ist bei Besuchern der Insel das beliebteste Ziel. Hier gibt es die meisten Hotels, Restaurants und Geschäfte. Bei St. John's und Zions Hill handelt es sich vorwiegend um Wohngebiete. Auf den ersten Blick erscheint Saba eher wie eine Gemeinde aus den Alpen am falschen Ort und kaum als teil der Westindischen Inseln. Die schindelgedeckten Häuser weisen fast alle dieselben Stilmerkmale auf. Weiße Fassaden, grüne Fensterläden, knallrote schräge Dächer und – typisch für Saba – das „Gingerbread-Schnitzwerk" mit prachtvollen Schnitzereien im Zuckerbäckerstil, die deutlich an Fassadenverzierungen, Pergolen und Zäunen zu sehen sind.

Eine Besonderheit sind die Familiengräber zwischen den Häusern, den in Saba ist es erlaubt, verstorbene Angehörige im eigenen Garten zu bestatten.

James Johnson, 66 Jahre, ist „Trail Manager". So steht es auf seinem offiziellen Ausweis der Saba Conversation Foundation. Johnson, der in 8. Generation auf diesem Eiland lebt, hat in den vergangenen 30 Jahren die historischen Trails, welche früher quer durch die Insel führten, wieder entdeckt. In mühseliger Arbeit und regelmäßigem Einsatz von freiwilligen Helferbrigaden aus Kanada wurden 15 abwechslungsreiche Wanderwege angelegt, alle Top gepflegt und markiert.

Spanische Churros

500 ml Wasser
300 Gramm Mehl
3 Esslöffel Butter oder Margarine
3 Eier
Etwas Salz
Zucker oder Puderzucker

weiter geht's auf
www.weinstube-kitz.de/barcelona

Unser täglicher Triathlon:

Esskultur, exzellente Weine und urgemütliche Atmosphäre.
(Auch für Ungeübte geeignet!)

KITZ
WEINSTUBE

Treibgasse 19 · 63739 Aschaffenburg
Telefon (06021) 23326
www.weinstube-kitz.de

Das dürfte Rekord für eine so kleine Insel sein. Königstrail ist der Mount Scenery Stairway. Auf 1064 Stufen durch tropischen Regen- und Nebelwald, gesäumt von Palmen, Orchideen, Bananen- und Mahagonibäumen, Oleander und Hibiskus, kann der höchste Berg Hollands erklommen werden.

Saba steht für Ökotourismus.
Hier gibt es keine All-Inklusive-Ferienanlagen, Sandstrände oder touristische Einrichtungen wie Casinos, Nachtclubs und Discos. Wer hierher kommt sucht Ruhe und will die Natur genießen. Mit 24.000 Besuchern pro Jahr, davon 60 % Tagesgästen, hält sich der „Touristenrummel" in Grenzen. Die großartige Landschaft Sabas setzt sich unter Wasser fort mit steilen Felswänden, die vor der Küste abfallen, und vielfältigen Riffen. Taucher haben diese traumhafte Unterwasserwelt schon vor über 30 Jahren entdeckt. Im kristallklaren Wasser sind nicht nur intakte Korallenriffe und bunte Schwämme zu sehen. Die Begegnung mit Meeresschildkröten, Riffhaien, seltenen Stachelrochen und Langusten gehört zum Standard jeden Tauchgangs. Bereits 1987 wurde der Saba Marine Park ins Leben gerufen, der die gesamte Küstenlinie bis zu einer Wassertiefe von 60 Metern unter Schutz stellt. Mit den Saba Divers und Sea Saba gibt es zwei professionelle Tauchbasen mit denen alle 26 offiziellen Tauchgebiete rund

um die Insel entdeckt werden können. Eine von der Royal Dutch Navy gespendete Dekompressionskammer stellt auch für die umliegenden Inseln eine medizinische Notversorgung bei Tauchunfällen dar. Tourismus ist zweifellos der wichtigste Wirtschaftszweig Sabas, zu dem sich seit kurzem mit Hochzeitsreisen ein neuer Trend entwickelt. Homosexuelle Paare kommen nach Saba, um im Schutz der liberalen niederländischen Gesetzgebung zu heiraten, da dies auf den meisten Antilleninseln noch immer ein Tabuthema ist. Auch die rund 400 Studenten der Saba University School of Medicine im Hauptort The Bottom sind ein nicht unerheblicher Wirtschaftsfaktor.

Vor 500.000 Jahren bildete sich Saba als Spitze eines Vulkans, der vor zirka 5000 Jahren seine letzte Eruption hatte. Jäger und Sammler waren 1175 vor Christus die ersten Bewohner und Arawak-Indianer aus Südamerika gründeten 800 vor Christus die ersten Siedlungen. Schließlich sichtete Kolumbus die Insel als erster Europäer am 13. November 1493 bei seiner zweiten Reise in die Neue Welt, ging jedoch nicht an Land. 1632 war dann eine Gruppe englischer Schiffbrüchiger, die Saba unbewohnt vorfanden, wahrscheinlich die ersten europäischen Bewohner. Die kommenden beiden Jahrhunderte wechselte Saba zwischen den damaligen Großmächten Frankreich, Spanien, Niederlande und Großbritannien, bis sie 1816 endgültig in den Besitz der Niederlande über ging. Da die gebirgige Topographie die Anlage großflächiger Plantagen unmöglich machte, war die Sklaverei während der Kolonialzeit auf Saba recht begrenzt. Von 1954 bis zu ihrer Auflösung im Jahre 2010 gehörte Saba zu den Niederländischen Antillen, zu denen die ABC-Inseln (Aruba, Bonaire, Curacao) und die SSS-Inseln (Saba, Sint Eustatius, Sint Maarten) gehörten. Heute hat Saba den Status „Besondere Gemeinde der Niederlande".

Das Leben auf Saba war schon immer sehr hart und Entbehrungsreich. Früher mussten die Männer auf den Nachbarinseln arbeiten oder fuhren zur See, während sich ihre Frauen zuhause um Kindererziehung, Pflege und Reparatur der Häuser, sowie die Infrastruktur in den Siedlungen kümmerten. Bevor die Fort Bay 1972 zum Hafen ausgebaut wurde, musste die Ladung von Schiffen in der „Ladder Bay" gelöscht werden. Die Fracht wurde dann über die „Ladder", einige hundert Stufen, die in den Fels gehauen waren, nach The Bottom gebracht. Alles, vom Baumaterial über Schulbücher bis zum Steinway-Flügel, nahm diesen sehr mühsamen und äußerst beschwerlichen Weg. Der kleine Pier in der Fort Bay dient heute als Handelshafen, hat eine regelmäßige Fährverbindung mit Sint Maarten und bietet Ankerplätze für Segel- und Motorboote. Seit 2010 wird das von der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger ausgemusterte Tochterboot Erika von der noch recht jungen Seenotrettungsorganisation Saba Sea Rescue an der oft stürmischen Südküste eingesetzt. Zwei weitere große Infrastrukturprojekte im letzten Jahrhundert katapultierten Saba in die Neuzeit. Nachdem die niederländische Regierung den Bau einer Straße für unmöglich erklärte, nahm der Sabanese Josephus Lambert Hassell das Projekt selbst in die Hand. Per Fernstudium eignete sich Hassell Kenntnisse im Bauingenieurwesen an und begann 1938 mit einem Trupp Einheimischer die Bauarbeiten. 15 Jahre später war „The Road", wie die einzige Straße der Insel sinnigerweise genannt wird, fertiggestellt. Mit 30 cm dickem Zementbelag und an beiden Seiten von Mauern eingefasst, erinnert sie entfernt an die chinesische Mauer und hat bisher allen Hurrikans standgehalten. Als am 9. Februar 1959 auf einer provisorischen Piste das erste Flugzeug in einem halsbrecherischen Manöver landete und somit den Beweis antrat, dass dies grundsätzlich möglich ist, wurde mit dem Bau eines Flughafens begonnen. Fertiggestellt auf der Landzunge Flatpoint konnten dann ab 1963 die ersten Passagiermaschinen landen.
Als im September 2017 die beiden Jahrhundert-Hurrikans Irma und Maria in der höchsten Kategorie 5, mit Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 295 km/h innerhalb von 2 Wochen weite Teile der Karibik verwüsteten, wurde auch Saba in Mitleidenschaft gezogen. Dank des engen Zusammenhalts der knapp 2000 Einwohner zählenden Inselgemeinschaft aus 54 Nationen, waren die Schäden schon nach wenigen Monaten weitgehend behoben, während der Princess Juliana Airport von Sint Maarten auch noch Mitte 2018 von Betonskeletten und Ruinen umgeben war. Die Zerstörungswut der

Hurrikans, die immer ab Mitte des Jahres über die Region herfallen und deren Intensität durch die Klimaerwärmung zugenommen hat, ist leider auch der Preis, denn die Bewohner für ein Leben im Paradies zu bezahlen haben.

Text und Fotos: Stefan Schlett

Fotos: Cees Timmers und Ingrid Zagers

Fakten zu Saba

Anreise und Formalitäten

Direktflüge mit KLM von Amsterdam nach Sint Maarten, Princess Juliana Airport. Von dort drei mal täglich mit Winair nach Saba, in der Hochsaison von Dezember bis April vier tägliche Flüge (www.fly-winair.sx). Die Hochgeschwindigkeitsfähre Edge verbindet Sint Maarten mit Saba drei mal pro Woche, Fahrtdauer 90 Minuten (www.stmartinbookings.com/edge-ferry-saba). Zur Einreise ist ein gültiger Reisepass notwendig.

Klima und Reisezeit

Das Klima ist tropisch warm, gemäßigt durch kühle Passatwinde. Die durchschnittliche Monatstemperatur beträgt 27° C, wobei der Unterschied zwischen Sommer und Winter bei ungefähr 2° C liegt. Nachts können die Temperaturen auf 17° C fallen. Saba kann ganzjährig bereist werden. In der Hurrikansaison von Juni bis Oktober muss mit Störungen gerechnet werden.

Gesundheit

Impfungen für einen Aufenthalt auf Saba sind keine vorgeschrieben. Gefährliche oder giftige Tiere gibt es nicht. Die einzige auf Saba vorkommende Schlangenart ist die zu den Nattern gehörende, harmlose Alsophis rufiventris, die für die kleinen Antillen endemisch ist.

Sprache, Währung, Zeitunterschied, Unterkunft

Englisch ist die allgemeine Umgangs- und Amtssprache.
Bis 2011 galt der Antillen-Gulden als Währung, dann wurde auf den US-Dollar als gesetzliches Zahlungsmittel umgestellt. Zeitzone: MEZ -5 Stunden bzw. MESZ -6 Stunden

Auf Saba finden sich Unterkünfte in allen Kategorien. Einen besonderen Service bietet der Künstler Mark Johnson, der Villen und Cottages, die teilweise noch aus dem vorletzten Jahrhundert stammen, zu relativ günstigen Preisen offeriert. Alle ausgestattet mit einem riesigen tropischen Garten (www.sabaislandpremierproperties.com).

Informationen

Saba Tourist Office
PO Box 527
Windwardside
Saba
Dutch Caribbean
Website: www.sabatourism.com
Email: tourism@sabagov.nl

MAIN AUSDAUER SHOP Der Niederrnberger LAUFLADEN

www.main-ausdauershop.de

SCHUHE
RUNNING
NORDIC WALKING
TRAILRUN
WETTKAMPF
FREIZEIT
WANDERN

UHREN
UHREN FÜR ALLE
GARMIN
PROGRAMM
INFO
POLAR
PROGRAMM

SORTIMENT
BEKLEIDUNG
TRIATHLON
NORDIC WALKING
SCHWIMMEN
RADFAHREN
ERNÄHRUNG

WORKSHOPS
TRAINING
LAUFTREFF
FUSSGYMNASTIK
Großostheimer Straße 1
63843 Niedernberg
0 60 28 97 99 40

Laufanalyse auf unserer Indoor-Laufbahn oder Laufband!

Decatriathlon in Mexiko 1992

Decatriathlon in Mexiko 1992

Trans-Amerika-Lauf 1992

Decatriathlon in Mexiko 1992

Pizzawelten

Pizza ist ein vor dem Backen würzig belegtes Fladenbrot aus einfachem Hefeteig aus der italienischen Küche. Die heutige, international verbreitete Variante mit Tomatensoße und Käse als Basis stammt vermutlich aus Neapel. Die nur mit Olivenöl beträufelte, mit Tomatenscheiben und Oregano oder Basilikum belegte Pizza ist seit etwa der Mitte des 18. Jahrhunderts nachgewiesen, als die Tomate in Süditalien populär wurde. Durch italienische Auswanderer verbreitete sich die Pizza gegen Ende des 19. Jahrhunderts auch in den USA. Im Oktober 1937 wurde in Frankfurt am Main erstmals eine Pizza auf dem damaligen Festhallengelände im Rahmen der 7. internationalen Kochkunst-Ausstellung bei der Messe Frankfurt zubereitet. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Pizza auch in Europa außerhalb Italiens bekannter. Die erste Pizzeria in Deutschland wurde von Nicolino di Camillo im März 1952 in Würzburg eröffnet. Neben Spaghetti ist die Pizza heute das bekannteste italienische Nationalgericht, sie wird weltweit angeboten.

Diesem Zitat aus Wikipedia wäre noch hinzuzufügen, dass die „Mafiatorte“ bei Ausdauersportlern ein extrem hohes Ansehen genießt. Selbst mein lokaler Sportclub trifft sich regelmäßig nach dem wöchentlichen Lauftreff traditionell zum After Workout beim Pizzabäcker. Im Leben eines global agierenden Extremsportlers und Abenteurers ergeben sich natürlich noch ganz andere Beziehungsgeflechte. Nicht zuletzt wurde die neapolitanische Kunst des Pizzabackens 2017 von der UNESCO in die repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen.

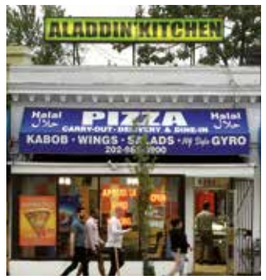
Trans Amerika Lauf von Los Angeles nach New York im Hochsommer 1992. 4800 Kilometer zu Fuß in zwei Monaten durch einen ganzen Kontinent als Selbstversorgertour! Nur das Gepäck wurde transportiert, die Strecke vermessen und markiert, im Ziel eine Halle organisiert und alle 4 Kilometer gab‘s unbemannte Versorgungsstationen. Für nur US-$ 200.- Startgeld fast schon Luxus! Hier mutierte die Pizza zum fast täglichen Überlebensmenü. Einer der Helfer hatte schon zu beginn dieses historischen Rennens (der erste Transkontinentallauf seit 63 Jahren!) die raffinierte Idee, im jeweiligen Zielort die Filiale einer großen amerikanischen Pizzakette aufzusuchen und dem dortigen Chef die immer gleiche Story aufzutischen: 28 der weltbesten Ultraläufer kämpfen sich im Hochsommer unter primitiven Bedingungen zu Fuß durch das Land der unbegrenzten Möglichkeiten und würden sich auf eine Spende freuen. Untermauert wurde das ganze durch diverse Publikationen in den regionalen und nationalen Medien. Das Resultat: fast täglich (!) erwartete die müden Kämpfer beim Zieleinlauf ein Einmeter hoher Pizzastapel zur Erstversorgung!

Für ungewöhnliche Leistungen waren die Amis schon immer zu begeistern. Man mag zu dem Land stehen wie man will, ob Kriegstreiber, Waffennarren, Amokläufer, fehlende Sozialsysteme, Rassismus, Nationalismus, Ausbeutung, Naturzerstörung. Egal ob durchgeknallt oder durchgedreht, aber in Sachen Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft ist die USA Spitze. Da es in besagter Filiale zumeist ein tägliches Buffet im Stile „all you can eat“ gab, nutzten das die meisten Läufer auch zum Dinner, natürlich gegen Bares. So wurde als Gegenleistung auch etwas Umsatz generiert. Nur Gewinn blieb dem Pizzabäcker meist keiner übrig, den bei täglich rund 7000 verbrannten Kalorien war der Appetit naturgemäß groß und die Theke schnell abgeräumt… Und wenn doch mal was übrig blieb? Was gibt es besseres, als Morgens um 4 Uhr eine Batterie kalter Pizza zum bevorstehenden Fronteinsatz um 5 Uhr, runter gespült mit einem Liter Wasser oder Gatorade?

Wie ist das eigentlich mit dem Nährwert von Pizza? Eine berechtigte Frage! Pizza wird meist zum Fast Food gezählt – was bekanntlich ungesund ist. Das gilt aber nur für Exemplare aus der Tiefkühltruhe, wegen des hohen Anteils an Transfetten, Salz und künstlichen Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen. Auch beim Schnellimbiss enthalten sie oft zu viel Weißmehl und zu viel Käse und Fett. Ernährungsexperten bestätigen, dass die klassische italienische Pizza (dünner Boden, viel Tomatensoße, Olivenöl und frische Kräuter) eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit ist. Die Tomatensoße kann sogar Krebs vorbeugen, denn sie enthält doppelt so viel von dem Antioxidantien Lycopin, wie frische Tomaten. Der gesündeste Belag besteht aus viel Gemüse, magerem Fleisch oder Fisch mit wenig Käse. Toppen lässt sich das ganze noch, indem der Boden mit Vollkornmehl statt Hefeteig gebacken wird.

Szenenwechsel. Monterrey (Mexiko), 3 Monate später, Weltpremiere im Decatriathlon (Zehnfach-Ironman – 38 km Schwimmen, 1800 km Radfahren, 422 km Laufen). Der Bruder des Organisators war Stadtbekannter Pizzabäcker und betrieb in der Millionenstadt insgesamt 7 Filialen. Klar, dass er auch als Sponsor zur Verfügung stand. Kurzerhand wurde ein kompletter Pizzaofen im Parque Ninos Heroes (Park der heroischen Kinder) aufgebaut, wo auf einem 1,8 Kilometer Rundkurs die Rad- und Laufstrecken abgearbeitet wurden. So gab es dann nach der langen Durststrecke beim Schwimmen -die Ultra-Triathleten benötigten zwischen 12 und 30 Stunden- einen ganz besonderen Service: Pizza al Gusto rund um die Uhr. Und das über 2 Wochen lang (das Rennen dauerte insgesamt 18 Tage)!

Trans-Amerika-Lauf 1992



Pizzatempel in den USA

Natürlich stellte die Organisation noch andere hochwertige Verpflegung zur Verfügung. Aber die große runde Ultra-Triathlon-Torte erfreute sich bei Athleten und Betreuern Tag und Nacht immenser Nachfrage. Wobei sich der Autor dieser Zeilen, zur Freude des Sponsors, zum besten Kunden entwickelte. Kein Wunder, konnte ich mich doch vom 18. Platz nach dem Schwimmen, bis auf den 2. Platz im Ziel vorarbeiten, wobei täglich weit mehr als 10.000 Kilokalorien verheizt wurden.

Dazu entwickelte sich ein tägliches Ritual. Wenn die Pizza frisch aus dem Ofen am Streckenrand serviert wurde, stieg ich vom Rad oder unterbrach das Laufen, um diese persönlich anzuschneiden, mich hinzusetzen, die Füße hochzulegen und das noch dampfende Teil in Ruhe mit einem Bierchen zu genießen. Wäre doch gelacht, wenn man sich bei über 200 Stunden Wettkampfzeit diese kurzen Momente des kulinarischen Genusses nicht gönnen würde…

Ultraradrennen Paris-Brest-Paris

Ein Wagenrad für den Autor Anno 2018

Und heute, wo sich der Schwerpunkt auf Schreiben, Recherche, das absolvieren von kürzeren Wettkampfstrecken und einer „Normalisierung" des Energiehaushalts verlegt hat? Wo zudem eine bewusste Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Fisch -Junk Food nur noch in homöopathischen Dosen- die Oberhand gewonnen hat. Da gibt's noch zwei Mal im Jahr eine ordentliche Pizza, aber dafür gleich ein ganzes Wagenrad! Und das kommt so: Marco Schreck – der Leser möge bitte nicht erschrecken – ist ein Triathlonmonster! Acht Mal hat er den Ironman auf Hawaii gefinisht – so oft wie kein anderer Athlet im unterfränkischen Raum. Dazu noch in beachtlichen Zeiten, sein bestes Ergebnis auf der Pazifikinsel liegt bei 9:32 Stunden. Eine 8:47 im fränkischen Roth hat er aber auch schon auf den Asphalt geschmettert. Im richtigen Leben ist er Pizzabäcker und betreibt sein Pizzastübchen in einem kleinen Ort im Landkreis Aschaffenburg. Daneben gibt er einmal im Jahr ein professionell gestaltetes Sportmagazin heraus, das schwerpunktmäßig die Triathlon- und Ausdauersportszene am bayerischen Untermain beleuchtet und in das er sehr viel Herzblut und Arbeit investiert. Auch der Autor dieser Zeilen ist ehrenamtlich für das Heft tätig. Das Ehrenamt wird allerdings zwei Mal im Jahr mit einer Einladung ins Reich der runden Mafiatorten versüßt, bei freier Pizzen- und Getränkewahl. Und was soll ich sagen? Der gut trainierte Saumagen eines Extremsportlers vergisst seine alte Leidens- und Leistungsfähigkeit nicht…

Stefan Schlett

Fotografen: Manfred Schreck, Michael Hansmann, Stefan Schlett

Der kanadische Ultraläufer Al Howie direkt nach dem Zieleinlauf bei seinem Weltrekord über 1300 Meilen (2091,7 km) in New York am 5.10.1989. Seine Zeit > 17 Tage + 8:25:34 Stunden. Bei dem gleichen Rennen erreichte der Autor den dritten Platz in 17 Tagen + 23:42:13 Stunden.

Quelle: Archiv Schlett

Wenn Triathlon zu langweilig geworden ist, komm lieber zu uns...

www.fitness-aschaffenburg.de

SEPP'S FITNESS

Kahl - Haibach - Niedernberg - Hösbach

SEPP'S FITNESS PHYSIO CHECK

Haibach - Hösbach