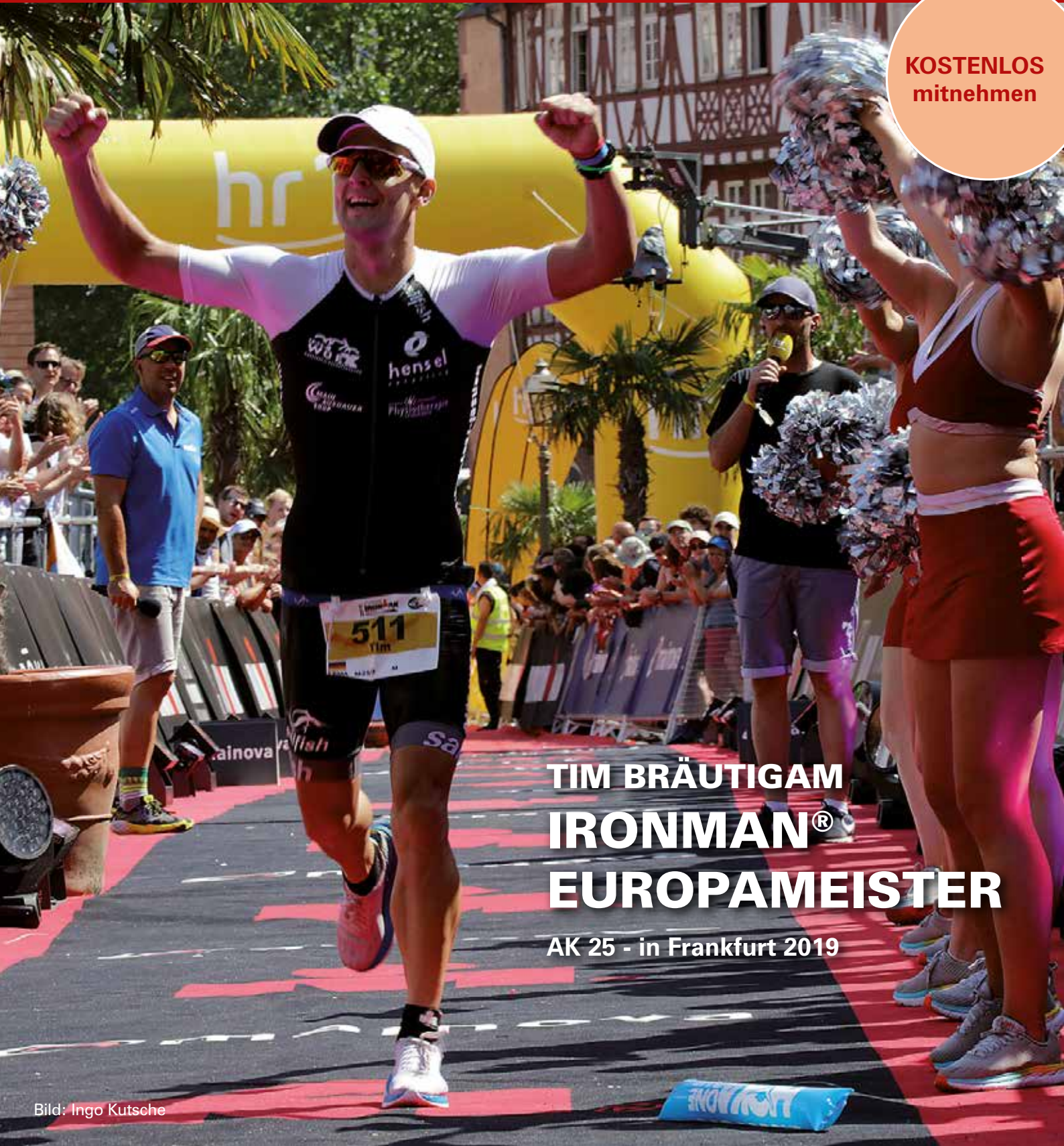




# "TRIFOR YOU"

*it's your life, live it!*

KOSTENLOS  
mitnehmen



**TIM BRÄUTIGAM**  
**IRONMAN®**  
**EUROPAMEISTER**

AK 25 - in Frankfurt 2019



**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  
Andre Allig  
Tim Bräutigam

**Bilder**

Manfred Schreck  
Stefan Schlett  
FinisherPix®  
Tim Bräutigam  
Ingo Kutsche  
Edward Thorpe  
Pat Joshua  
Ecotrail Organisation  
Ulrich Metz

**Auflage**

3.000 Exemplare  
weitere Ausgaben stehen unter  
[www.triforyou.de](http://www.triforyou.de) als PDF  
zum Download zur Verfügung

**Verbreitungsgebiet**

Aschaffenburg, Frankfurt, Untermain

**Gestaltung**

upsolut. Kommunikation  
Kleinwallstadt  
[www.upsolut-kommunikation.de](http://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.

**Vereine**

TSG Kleinostheim  
[www.tsg-ausdauersport.de](http://www.tsg-ausdauersport.de)

TriTeam SSKC Aschaffenburg  
[www.triteam-sskc.de](http://www.triteam-sskc.de)

TV Haibach  
[www.tv-haibach.de](http://www.tv-haibach.de)

TV Goldbach  
[www.tv-goldbach.de](http://www.tv-goldbach.de)

TV Schweinheim  
[www.tv-schweinheim.de](http://www.tv-schweinheim.de)

LUT Aschaffenburg  
[www.lut-aschaffenburg.de](http://www.lut-aschaffenburg.de)

LAZ Obernburg  
[www.laz-obernburg.de](http://www.laz-obernburg.de)

TV Großostheim  
[www.tv-grossostheim.de](http://www.tv-grossostheim.de)

TV Kahl  
[www.tv-kahl.de](http://www.tv-kahl.de)

TG Stockstadt  
[www.tg-stockstadt.de](http://www.tg-stockstadt.de)

TuS Frammersbach  
[www.tus-frammersbach.de](http://www.tus-frammersbach.de)

Victoria Wombach  
[www.rv-wombach.de](http://www.rv-wombach.de)

TSG Mainaschaff  
[www.tsg-mainaschaff.de](http://www.tsg-mainaschaff.de)

TV Mömlingen  
[www.tv-moemlingen.de](http://www.tv-moemlingen.de)

Radsportverein Miltenberg  
[www.radsport-miltenberg.de](http://www.radsport-miltenberg.de)

FC Hösbach  
[fc-hoesbach.de](http://fc-hoesbach.de)

RSC-Aschaffenburg / Team Stenger  
[www.rsc-aschaffenburg.de](http://www.rsc-aschaffenburg.de)

VFL Münster  
[www.vfl-muenster.de](http://www.vfl-muenster.de)

Tria Team Bruchköbel  
[www.tria-team.com](http://www.tria-team.com)

Triathlon Team Grossheubach  
[www.tsvgrossheubach.de](http://www.tsvgrossheubach.de)

TV Großwallstadt  
[www.tvg-ausdauersport.de](http://www.tvg-ausdauersport.de)

TV Trennfurt  
[www.tvtrennfurt.de](http://www.tvtrennfurt.de)

**Infos**

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



Liebe Ausdauersportlerinnen & Sportler!

Mit dem Doppel - Sieg von Anna Haug und Jan Frodeno bei der IRONMAN® WM auf Hawaii brachte die deutsche Triathlon - Gemeinde erstmals beide Titel mit nach Hause. Eine sehr erfolgreiche Triathlon Saison absolvierte aus unserer Region Tim Bräutigam vom der TSG Kleinostheim. Bei den IRONMAN® Europameisterschaften in Frankfurt belegte er in der AK 25 den ersten Platz. Als Rookie Starter bei der WM auf Hawaii verließ er auf Platz eins seiner AK das Wasser und belegte in der stark besetzten AK 25 den Gesamtrang 41. Ein interessantes Interview von Tim könnt ihr in dieser Ausgabe lesen.

Seit Herbst 2019 wieder aktiv. Nach 3 jähriger Triathlon Abstinenz ist Marcel Bischof. Mit Profi-Lizenz startete er Ende November beim IRONMAN® Cozumel (Mexico) und belegte den Platz 21 bei den Profis. Das ist ein sehr starkes Comeback für den Athleten vom SSKC Poseidon Aschaffenburg, der seine komplette Vorbereitung auf das Rennen indoor auf der Rolle und dem Laufband absolvierte. Wir dürfen gespannt sein, wo er 2020 an der Startlinie stehen wird.

Ich selbst startete auch nach langjähriger Triathlon - Pause wieder bei zwei IRONMAN® 70.3 Rennen Barcelona im Mai und Zell am See im September! Berichte von beiden Rennen könnt ihr auch in dieser Ausgabe finden. Unser Weltreisender Autor Stefan Schlett nimmt euch in der 15. Ausgabe mit in die Schweiz, nach St. Helena Island und zum Eco Trail nach Paris.

**Viel Spaß beim Lesen der 15. Ausgabe!**

Marco Schreck  
Redakteur

[www.marcoschreck.de](http://www.marcoschreck.de)  
[www.triforyou.de](http://www.triforyou.de)  
[magazin@triforyou.de](mailto:magazin@triforyou.de)

**INHALT HEFT 2019/20**

- Seite 4 – 7** Leistungsbilanz 2019 bayer. Untermain
- Seite 8 – 10** IRONMAN® 70.3 Barcelona
- Seite 12 – 14** Engardiner Sommerlauf
- Seite 16 – 17** Interview Tim Bräutigam
- Seite 18** Produktvorstellungen
- Seite 20 – 23** St. Helena Island Festival of Running
- Seite 24 – 25** IRONMAN® Barcelona Callela
- Seite 26 – 27** Der Moret zieht um
- Seite 28 – 30** Ecotrail de Paris
- Seite 32 – 35** IRONMAN® 70.3 Zell am See
- Seite 37** Ratgeber Recht
- Seite 39 – 39** Glosse Dieter Baumann

**Onlineausgabe:** [www.triforyou.de](http://www.triforyou.de)



Ihr Schreinermeister seit 1947

Aschaffener Strasse 105  
63743 Aschaffenburg  
Tel. 06021 / 60929  
Fax. 06021 / 66949  
[www.schreinerei-gailbach.de](http://www.schreinerei-gailbach.de)

**Werbung mit Herzblut.**



**upsolut.**  
KOMMUNIKATION

Hauptstraße 33 63839 Kleinwallstadt Telefon 060 22.265 65-71  
[info@upsolut-kommunikation.de](mailto:info@upsolut-kommunikation.de) [www.upsolut-kommunikation.de](http://www.upsolut-kommunikation.de)

# LEISTUNGSBILANZ

## TERMINE FÜR 2020

– 25. CityLauf Aschaffenburg | 15. Mai 2020  
www.citylauf-aschaffenburg.de

– 10. Rotary-Benefizlauf Aschaffenburg | 17. Juli 2020  
www.rotary-benefizlauf-aschaffenburg.de

# STRASSENLAUF BAYERISCHER UNTERMAIN 2019

(Stand 3. November 2019)



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.

Unter [info@leistungsbilanz.de](mailto:info@leistungsbilanz.de) können Ergebnisse gemeldet werden, dies empfiehlt sich insbesondere von erbrachten Leistungen außerhalb unserer Region.

[www.leistungsbilanz-untermain.de](http://www.leistungsbilanz-untermain.de)

Günter Guderley

(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. Splittergebnisse beim Triathlon oder Zwischenzeiten finden keine Berücksichtigung. Ebenfalls werden Ergebnisse mit werblichem Hintergrund oder Phantasienamen nicht erfasst (z. B. Asics Frontrunner oder Bäckerei XY).

TOP 25 Marathon – Frauen							
1.	02:59:41	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim	27.10.19	Frankfurt
2.	03:06:57	Roth	Julia	1986	LuT Aschaffenburg	29.09.19	Berlin
3.	03:24:32	Wasse	Alexandra	1976	LAZ Obernburg-Miltenberg	03.11.19	New York / USA
4.	03:28:35	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	07.04.19	Hannover
5.	03:28:53	Leduc-Maßem	Claire	1984	ELT Großheubach	27.10.19	Frankfurt
6.	03:29:32	Allig	Sina	1989	TV Haibach	27.10.19	Frankfurt
7.	03:30:21	Eibeck	Johanna	1995	TV Großwelzheim	27.10.19	Frankfurt
8.	03:31:44	Höflich	Sandra	1977	TV Großostheim	14.04.19	Leipzig
9.	03:34:34	Ulmer	Monika	1976	TV Goldbach	27.10.19	Frankfurt
10.	03:37:52	von Kutzleben	Sarah	1973	TSG Kleinostheim	07.04.19	Rotterdam / NL
11.	03:38:34	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach	05.05.19	Prag / CZ
12.	03:45:59	Grein	Lieselotte	1986	TSG Kleinostheim	27.10.19	Frankfurt
13.	03:49:41	Schmidt	Corinna	1979	TSG Mainaschaff	13.10.19	Bräunlingen
14.	03:53:11	Kabitschke	Peggy	1973	TV Goldbach	05.05.19	Prag / CZ
15.	03:53:34	Sellaroli	Ilona	1969	TSG Kleinostheim	27.10.19	Frankfurt
16.	03:53:34	Waschulewski	Susanne	1977	1. FC Hösbach	27.10.19	Frankfurt
17.	03:56:17	Schönberg	Sabine	1967	DJK Wenighösbach	28.04.19	Düsseldorf
18.	03:56:23	Kafurke	Simone	1973	TV Schweinheim	07.04.19	Hannover
19.	03:57:18	Höglinger	Anika	1985	TSV Keilberg	27.10.19	Frankfurt
20.	03:59:22	Heinz	Julia	1978	TV 1860 Aschaffenburg	27.10.19	Frankfurt
21.	04:01:35	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach	13.10.19	München
22.	04:05:35	Wolz	Sandra	1988	TV Goldbach	13.10.19	München
23.	04:05:40	Lasbleiz	Susanne	1972	TV Großwelzheim	27.10.19	Frankfurt
24.	04:09:15	Schweizer	Laura	1995	TSG Kleinostheim	27.10.19	Frankfurt
25.	04:10:35	Arbeiter	Stephanie	1969	TSG Mainaschaff	13.10.19	Bräunlingen

TOP 25 Marathon – Männer							
1.	02:37:34	Weis	Christian	1990	FC Eichelsbach	27.10.19	Frankfurt
2.	02:43:49	Tschishakowski	Andreas	1987	TV Miltenberg	29.09.19	Berlin
3.	02:44:01	Hohm	Felix	1988	TSG Kleinostheim	27.10.19	Frankfurt
4.	02:49:05	Kempf	Raimund	1967	TV Großostheim	27.10.19	Frankfurt
5.	02:49:30	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	27.10.19	Frankfurt
6.	02:49:45	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	27.10.19	Frankfurt
7.	02:51:46	Müller	Joshua	1992	TV Miltenberg	27.10.19	Frankfurt
8.	02:52:50	Noever	Pavel	1992	TV Goldbach	27.10.19	Frankfurt
9.	02:52:57	Hegmann	Tobias	1976	TSG Kleinostheim	01.01.19	Zürich / CH
10.	02:59:10	Englert	Christoph	1988	SV Viktoria Waldaschaff	29.09.19	Berlin
11.	02:59:15	Schütz	Klaus	1987	DJK Leidersbach	29.09.19	Berlin
12.	02:59:28	Brönnner	Matthias	1991	TSG Kleinostheim	02.06.19	Regensburg
13.	03:04:03	Lehmen	Michael	1977	TSG Mainaschaff	27.10.19	Frankfurt
14.	03:04:44	Polak	Dave	1968	TSG Kleinostheim	27.10.19	Frankfurt
15.	03:05:20	Abke	Jörg	1970	SG Strietwald	14.04.19	Weitalweg
16.	03:06:09	Schott	Manfred	1970	LuT Aschaffenburg	27.10.19	Frankfurt
17.	03:06:44	Hilbert	Mario	1977	LAZ Obernburg-Miltenberg	27.10.19	Frankfurt
18.	03:13:12	Sternkopf	Danny	1979	LuT Aschaffenburg	26.05.19	Würzburg
19.	03:16:16	Müller	Janik	2000	RFC Roßbach	27.10.19	Frankfurt
20.	03:16:35	Lasbleiz	Gérard	1969	TV Großwelzheim	27.10.19	Frankfurt
21.	03:17:40	Scherer	Manfred	1968	TSG Kleinostheim	28.04.19	Düsseldorf
22.	03:18:20	Wenz	Armin	1970	LAUFZiel Aschaffenburg	27.10.19	Frankfurt
23.	03:19:17	Zöllner	Elmar	1964	ELT Großheubach	27.10.19	Frankfurt
24.	03:19:46	Bachmann	Markus	1992	TSV Eintracht Leidersbach	27.10.19	Frankfurt
25.	03:20:24	Oberle	Steffen	1981	ALCON Running Team Großwallstadt	27.10.19	Frankfurt

TOP 25		Halbmarathon – Frauen					
1.	01:21:17	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim	06.10.19	Aschaffenburg
2.	01:24:25	Roth	Julia	1986	LuT Aschaffenburg	10.03.19	Frankfurt
3.	01:31:44	Wasse	Alexandra	1976	LAZ Obernburg-Miltenberg	06.10.19	Aschaffenburg
4.	01:32:27	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt	27.10.19	Valencia / ESP
5.	01:34:19	Höglinger	Anika	1985	TSV Keilberg	08.09.19	Elsfeld
6.	01:34:56	Eibeck	Johanna	1995	TV Großwelzheim	06.10.19	Bregenz/Österreich
7.	01:35:45	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	28.04.19	Wien / Österreich
8.	01:35:57	Wessing	Ines	1972	TSG Kleinostheim	06.10.19	Aschaffenburg
9.	01:36:32	Barino	Nicole	1989	ELT Großheubach	13.04.19	Großheubach
10.	01:36:48	Leduc-Maßem	Claire	1984	ELT Großheubach	08.09.19	Elsfeld
11.	01:41:39	Kalbfleisch	Corinna	1977	TV Großwallstadt	06.10.19	Aschaffenburg
12.	01:41:52	Wenzel	Christina	1989	Barbarossalauf Erlenbach	10.03.19	Frankfurt
13.	01:41:59	Werner	Louisa	1995	DJK Hain	06.10.19	Aschaffenburg
14.	01:42:19	von Kutzleben	Sarah	1973	TSG Kleinostheim	06.10.19	Bregenz
15.	01:43:02	Wohlfahrt	Nina	1992	KSC Hösbach	06.10.19	Aschaffenburg
16.	01:43:09	Brouwer	Eva	1978	TSG Kleinostheim	10.03.19	Frankfurt
17.	01:43:27	Heinz	Julia	1978	TV 1860 Aschaffenburg	06.10.19	Aschaffenburg
18.	01:44:20	Kutzner	Lea-Louise	2000	TV Großostheim	01.09.19	Mühlheim
19.	01:44:30	Keeß	Birgit	1981	TG Stockstadt	26.05.19	Dietzenbach
20.	01:45:03	Anders	Susanne	1964	TV Goldbach	06.10.19	Aschaffenburg
21.	01:45:49	Sellaroli	Ilona	1969	TSG Kleinostheim	15.09.19	Neu-Isenburg
22.	01:45:53	Bourguignon	Raileen	1970	TSG Kleinostheim	06.10.19	Aschaffenburg
23.	01:46:45	Konrad	Steffi	1975	SSKC Poseidon Aschaffenburg	06.10.19	Aschaffenburg
24.	01:46:55	Hunsicker	Felicitas	1978	TV Schweinheim	06.10.19	Aschaffenburg
25.	01:47:14	Schmidt	Corina	1979	TSG Mainaschaff	15.09.19	Neu-Isenburg

TOP 25		Halbmarathon – Männer					
1.	01:12:22	Weis	Christian	1990	FC Eichelsbach	05.05.19	Schweinfurt
2.	01:12:33	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim	08.09.19	Elsfeld
3.	01:16:41	Krah	Matthias	1985	LAZ Obernburg-Miltenberg	17.02.19	Mörfelden
4.	01:16:42	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	06.10.19	Aschaffenburg
5.	01:17:21	Eckhardt	Christian	1988	TSG Kleinostheim	28.07.19	Hausen
6.	01:18:39	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	06.10.19	Aschaffenburg
7.	01:19:11	Tschishakowski	Andreas	1987	TV Miltenberg	10.03.19	Frankfurt
8.	01:19:13	Ertler	Benjamin	1985	TSG Kleinostheim	06.10.19	Aschaffenburg
9.	01:19:16	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim	01.09.19	Mühlheim
10.	01:19:33	Müller	Joshua	1992	TV Miltenberg	01.09.19	Mühlheim
11.	01:20:09	Lehmen	Michael	1977	TSG Mainaschaff	06.10.19	Aschaffenburg
12.	01:20:36	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim	10.03.19	Frankfurt
13.	01:21:16	Schrauder	Michael	1977	TV Wasserlos	06.10.19	Aschaffenburg
14.	01:21:29	Kempf	Raimund	1967	TV Großostheim	06.10.19	Aschaffenburg
15.	01:22:02	Noever	Pavel	1992	TV Goldbach	15.09.19	Neu-Isenburg
16.	01:22:30	Polak	David	1968	TSG Kleinostheim	06.10.19	Aschaffenburg
17.	01:22:55	Englert	Christoph	1988	SV Viktoria Waldaschaff	28.04.19	Landshut
18.	01:23:27	Johnson	David	1997	TSG Mainaschaff	06.10.19	Aschaffenburg
19.	01:23:38	Schütz	Klaus	1987	DJK Leidersbach	08.09.19	Elsfeld
20.	01:23:42	Schäfer	Luca	1998	LAZ Obernburg-Miltenberg	08.09.19	Elsfeld
21.	01:23:55	Schmitt	Marco	1973	TV Wasserlos	26.05.19	Dietzenbach
22.	01:24:17	Scherger	Dominik	1985	TV Großostheim	14.04.19	Leipzig
23.	01:24:41	Simon	Holger	1969	TV Wasserlos	05.05.19	Großkrotzenburg
24.	01:24:51	Klüpfel	Wolfgang	1977	DJK Kleinwallstadt	27.10.19	Valencia / ESP
25.	01:24:56	Schmitt	Matthias	1986	Eintracht Leidersbach	08.09.19	Elsfeld

TOP 25		10 km – Frauen					
1.	00:36:50	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim	08.09.19	Elsfeld
2.	00:38:37	Roth	Julia	1986	LuT Aschaffenburg	24.03.19	Niederrodenbach
3.	00:41:20	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim	06.04.19	Großostheim
3.	00:42:03	Wasse	Alexandra	1976	LAZ Obernburg-Miltenberg	08.09.19	Elsfeld
5.	00:42:19	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt	16.02.19	Seligenstadt
6.	00:42:39	Schiel	Martina	1985	TSG Kleinostheim	06.04.19	Großostheim
7.	00:42:57	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	08.09.19	Elsfeld
8.	00:42:59	Allig	Sina	1989	TV Haibach	06.04.19	Großostheim
9.	00:43:08	Hoff	Julia	1999	TV Goldbach	06.01.19	Goldbach
10.	00:43:57	Kutzner	Lea-Louise	2000	TV Großostheim	08.09.19	Elsfeld
11.	00:44:12	Roth	Ricarda	1984	TV Haibach	08.09.19	Elsfeld
12.	00:44:44	Wenzel	Christina	1989	Barbarossalauf Erlenbach	02.02.19	Jügesheim
13.	00:44:51	Eibeck	Johanna	1995	TV Großwelzheim	29.09.19	Königshofen
14.	00:45:34	Schneider	Tomke	2004	LuT Aschaffenburg	06.01.19	Goldbach
15.	00:45:36	Pashkouskaya	Ekateryna	1976	LAZ Obernburg-Miltenberg	07.07.19	Erlenbach
16.	00:45:40	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach	06.01.19	Goldbach
17.	00:45:44	Zeller	Anne	1992	LA Team Alzenau 01	09.06.19	Schaafheim
17.	00:45:46	Braunschläger	Natascha	1982	LuT Aschaffenburg	12.07.19	Mainparksee
19.	00:45:56	Wolff	Cornelia	1988	TV 04 Wörth	07.07.19	Erlenbach
20.	00:46:15	Gries	Simone	1967	TSG Mainaschaff	06.04.19	Großostheim
21.	00:46:20	Bourguignon	Raileen	1970	TSG Kleinostheim	07.04.19	Seligenstadt
22.	00:46:24	von Kutzleben	Sarah	1973	TSG Kleinostheim	02.02.19	Jügesheim
23.	00:46:49	Zink	Mirja	1995	TV Goldbach	06.04.19	Großostheim
24.	00:46:53	Völker	Kim	2001	LAZ Obernburg-Miltenberg	08.09.19	Elsfeld
25.	00:47:09	Schmidt	Corinna	1979	TSG Mainaschaff	08.09.19	Elsfeld
25.	00:47:09	Heinz	Julia	1978	TV 1860 Aschaffenburg	08.09.19	Elsfeld

TOP 25		10 km – Männer					
1.	00:33:10	Glockshuber	Bastian	1990	TSG Kleinostheim	10.03.19	Celle
2.	00:33:47	Hildenbrand	Anthony	2000	TSG Kleinostheim	06.04.19	Bad Mergentheim
2.	00:33:47	Eckhardt	Christian	1988	TSG Kleinostheim	12.07.19	Mainparksee
2.	00:33:47	Hohm	Felix	1988	TSG Kleinostheim	24.03.19	Niederrodenbach
5.	00:34:05	Weis	Christian	1990	FC Eichelsbach	29.06.19	Niedernberg
6.	00:34:07	Johnson	David	1997	TSG Mainaschaff	24.03.19	Niederrodenbach
7.	00:34:53	Tschishakowski	Andreas	1987	TV Miltenberg	02.02.19	Jügesheim
8.	00:34:56	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	20.10.19	Kleinostheim
9.	00:35:07	Zimmermann	David	1986	TSG Kleinostheim	02.02.19	Jügesheim
10.	00:35:19	Kunkel	David	1999	TV Laufach	14.04.19	Würzburg
11.	00:35:37	Weih	Jonas	1991	TV Wasserlos	02.06.19	Obernburg
12.	00:35:39	Müller	Joshua	1992	TV Miltenberg	08.09.19	Elsfeld
13.	00:35:40	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	12.07.19	Mainparksee
14.	00:35:47	Herzog	Jan	2000	TSG Mainaschaff	24.03.19	Niederrodenbach
15.	00:35:59	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim	20.10.19	Weiskirchen
16.	00:36:11	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim	09.06.19	Schaafheim
17.	00:36:12	Hegmann	Tobias	1976	TSG Kleinostheim	14.06.19	Michelstadt
18.	00:36:19	Reif	Jenning	1993	TV Großostheim	07.07.19	Erlenbach
19.	00:36:20	Ertler	Benjamin	1985	TSG Kleinostheim	07.04.19	Seligenstadt
20.	00:36:28	Noever	Pavel	1992	TV Goldbach	13.10.19	Offenbach
21.	00:36:32	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim	13.10.19	Offenbach
22.	00:36:41	Geiss	Jannik	1991	TV Mömlingen	24.03.19	Niederrodenbach
23.	00:36:49	Schrauder	Michael	1977	TV Wasserlos	08.09.19	Elsfeld
24.	00:37:06	Schreck	Marco	1971	TriTeam SSKC Aschaffenburg	22.04.19	Jügesheim
25.	00:37:13	Schatz	Philipp	1998	TV Großwelzheim	21.07.19	Mainaschaff

# IRONMAN® 70.3 Barcelona 19. Mai 2019



**Frühjahrssonne und angenehme Temperaturen hatte ich mir erhofft, als ich mich im Herbst 2018 für den 70.3 Barcelona entschied. Das ideale Rennen, um wieder mal ein wenig IRONMAN® Luft zu schnuppern?**

Mit einem angenehmen Flug von Frankfurt nach Barcelona startete unser 5 Tages Trip nach Spanien. Der Austragungsort Calella liegt etwa 55 km nördlich von Barcelona und ist mit einem Mietwagen über die gebührenpflichtige Autobahn in etwa einer Stunde erreichbar. Der Ort Calella hat leider seine besten Tage längst hinter sich und könnte eine Komplett-Renovierung vertragen: Beton aus den 70er, der seit dieser Zeit keinen Handwerker mehr gesehen hat. Die Strände sind sehr schön, sauber und gepflegt. Wir hatten uns für das Hotel Bernat II in Start und Ziel Nähe entschieden. Die Zimmer sind etwas abgewohnt, dafür war das Essen recht gut. In Laufnähe befindet sich auch der 50 m Pool (Crol Center), der sehr gerne von Schwimmmanschaften für Trainingscamps genutzt wird. Auch mein Heimatverein SSKC Poseidon Aschaffenburg war dort schon zum trainieren.

Mit 450 Geschäften ist die Fußgängerzone von Calella sehr gut zum Shoppen von unnötigen Dingen geeignet. Aber auch der Triathlet findet dort ein paar Strickhandschuhe zum Radfahren nach dem Bad im sehr frischen Mittelmeer (15°).

Am Tag nach der Anreise wollte ich die Radstrecke mit dem Auto abfahren, um die sehr selektive Strecke mit einigen technisch anspruchsvollen Abfahrten kennen zu lernen. Leider wollte nach 10 km der Leihwagen gerne eine Werkstatt aufsuchen. Nach 2 h in der spanischen Warteschleife und weiteren 4 h für den Autotausch übernehmen



wir in Barcelona Innenstadt einen neuen fahrbaren Untersatz. Die Wettkampfbesprechung in Englisch hatte deshalb ohne uns statt gefunden. Zum Glück spricht Steffi etwas französisch, somit nahm ich eine Stunde später mit persönlichem Dolmetscher am französischen Race Meeting teil. Am Samstag, einen Tag vor dem Start, begrüßte uns der Tag mit 10° und Regen. Nach dem Frühstück gab es einen sonnigen Abschnitt, den ich für eine kurze Vorbelastung auf dem Bike und auf der Laufstrecke nutzte. Vor der Radabgabe fuhren wir dann doch noch die Radstrecke mit dem Auto ab. So konnte ich mich besser auf die doch recht langen Anstiege vorbereiten und wusste, wo die stressigen Abfahrten warteten.

Die Radstrecke ist landschaftlich sehr schön, mit knapp 1400 hm aber sehr anspruchsvoll und auch technisch schwer zu fahren. Es gibt sehr viele Kurven und teilweise schlechten Asphalt.

Die Radabgabe am Samstag Nachmittag verlief reibungslos und super organisiert. Der ganze Ablauf der Veranstaltung war sehr professionell organisiert. Ich hätte mir nur bei der Wettkampfbesprechung genauere Infos zur Strecke gewünscht.

#### RACE DAY:

In der Nacht zum Sonntag schlief ich sehr schlecht und wartete schon um 3 Uhr auf den Wecker, der für halb 5 Uhr gestellt war. Um viertel vor 6 Uhr begaben wir uns nach kleinem Frühstück (mit Morgenstund) auf den Weg zum Startbereich. Am Horizont weit draußen auf dem Mittelmeer, wurden wir von einem heftigen Gewitter begrüßt, das glücklicherweise nicht das Land erreichte und sich schnell auflöste, als die Sonne an Kraft gewann. Wieder super organisiert war der Ablauf in der

Wechselzone mit der Möglichkeit die Luftpumpen versehen mit eigener Startnummer zu deponieren. Kurz kontrollierte ich noch mal das Bike und brachte die Ernährung an. Mein 10 Jahre alter Sailfish Neo ließ sich immer noch anziehen ohne, dass er sich in seine Bestandteile auflöste. Nach kurzem Einschwimmen im 15° warmen Mittelmeer, wollte ich nur noch zurück ins Hotel, Brrr war das kalt. „DNF is no option“, nach dem Start der Profis um Punkt 7 Uhr wurden die Age Grouper im Rolling Start auf die Reise geschickt. Durch den Rolling Start gibt es längst nicht mehr so viel Gedrängel, wie beim Massenstart. Lediglich an der ersten Boje nach 300 m war es etwas kuschelig, an gleicher Stelle war ich auch schon eingefroren. Nach dem sehr kalten 1,9 km langen Rechteck im Mittelmeer hatte ich nach knapp 30 min wieder festen Boden unter den steif gefrorenen Füßen. Ewig lange (7 min) versuchte ich in der Wechselzone 1 mit steifen Fingern meinen Helm zu schliessen und die Windweste an zu ziehen.

Auf dem Bike ging es die ersten 3 km durch Fußgängertunnel über jede Menge Speed Bumps, viele Kurven, raus aus dem Ort Calella Richtung Süden. Nach 6 welligen Kilometern an der Küste entlang, bog die Strecke ins Landesinnere ab. Etwa bei km 10 begann der erste längere Anstieg. Der schwierigste Teil der Radstrecke ist die Abfahrt bei Km 40-45: einspurig, schlecht einsehbar und sehr viel Kurven machen den Bike – Kurs auch mental anspruchsvoll. Glücklicherweise gab es auf der Strecke keinen Regen, sonst wären die Abfahrten sehr gefährlich geworden. Nach ca. 1 h auf dem Bike hatte ich es auch geschafft, meine neuen Strickhandschuhe mit steifen Fingern und mit Hilfe meiner Zähne anzuziehen. Wahnsinn, was warme Hände den Wohlfühl – Faktor verbessern!

#### 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](mailto:info@xero-point.de)

Web: [www.xero-point.de](http://www.xero-point.de)

Garantie und Serviceabwicklung  
„Alles aus einer Hand!“





Nach knapp 3 h konnte ich mich auf den Wechsel zu meiner Lieblingsdisziplin freuen. Der zweite Wechsel verlief reibungslos und nach kurzem Dixi Stopp konnte ich schnell meinen Lauf – Rhythmus finden. Das Wetter war den ganzen Tag sonnig und sehr kühl, das gefiel meiner Rückenmuskulatur gar nicht. Bei km 5 auf der Laufstrecke krampfte der Rückenstrecker, ich musste öfter mal stehen bleiben und dehnen, hatte es aber schnell wieder im Griff. Die Laufstrecke war flach aber viel zu eng für die fast 2500 Teilnehmer. Auf meiner zweiten Runde war an gleichmäßiges Laufen nicht zu denken. Ständiges Ausweichen beim Überholen oder wegen Gegenverkehr machten das Laufen sehr anstrengend. Auch der Untergrund wechselte sehr oft: von Schotter, Asphalt, Kunstrasen, Holzboden war alles dabei.

Besser wäre eine große Runde, dann würden sich die Teilnehmer besser verteilen. Für einen alten Langdistanz Traktor ist die 70.3 Distanz fast schon zu kurz, am Ende jeder Disziplin war ich überrascht, dass schon wieder eine Teil-Disziplin geschafft war.

Die Finishline vor dem Leuchtturm von Calella gehört zu den Highlights der Veranstaltung. Nach einer Laufzeit von 1:30 h und einer Gesamtzeit von 5:10 h durfte ich den Zieleinlauf genießen.

**Fazit:**

Eine sehr gut organisierte Veranstaltung, in schöner Landschaft, an einem nicht so schönen Ort.

**Tipp:**

Außerhalb wohnen und nur zum Rennen nach Calella fahren.

Mehr Infos und Ergebnisse: [www.ironman.com](http://www.ironman.com)

Bildnachweis: FinisherPix® und Marco Schreck



Würzburger Str. 106 - 63808 Haibach - Tel: 06021/61825 - Fax: 06021/66155  
[www.reisebuero-lang.de](http://www.reisebuero-lang.de)

**MASTERPLAN**

ERFOLGREICHES EMS-TRAINING SEIT ÜBER 10 JAHREN !



**INDOOR CYCLING**

Wer auch im Winter seine Sommerform behalten will und überflüssige Kalorien verbrauchen möchte. Wöchentliche Kurse & coole Cycling-Events mit Spaßgarantie



**YOGA KURSE**

Rückenfreundliches und stärkendes Yoga für einen geschmeidigen Körper und Elastizität. Yoga - die perfekte Ergänzung für Einklang von Körper & Seele

MASTERPLAN / Benzstraße 2a / 63741 Aschaffenburg  
 Telefon 06021-4464722 / [www.masterplan-ab.de](http://www.masterplan-ab.de)

# VERTIKALES HAPPENING im Oberengadin



**Dort, wo die Herren im Winter auf den Abfahrtsski zu Tale brettern, sprinteten am 17. August die Teilnehmer des 3. Vertical Sommerlaufs hoch.**

Das Oberengadin gilt als das Dach Europas und ist mit seinem mondänen St. Moritz nicht nur ein Laufsteg des internationalen Jetsets, sondern auch ein Sportlerparadies. Nicht umsonst wählen viele Spitzensportler die Region für ihr Höhentrainingslager aus. In der klaren, kalten und sauberen Luft in 1800 Metern Höhe, einem sonnenreichen, trockenen Reizklima, treten keine Allergien und so gut wie keine Erkältungen auf. Das Hochtal im schweizerischen Graubünden ist eines der höchstgelegenen bewohnten Täler Europas. Die beschauliche zweistündige Anfahrt mit der Rhätischen Bahn von Chur bringt dem Reisenden die herrliche Bergwelt in homöopathischen Dosen näher. Die Bahnstrecke durchs Albulatal in Engadin gehört mit ihren Kehrtunnels und den Schwindelerregenden Viadukten zu den malerischsten von ganz Europa. Die höchste Bahntransversale der Alpen verbindet Nord- und Südeuropa auf derart spektakuläre Weise, dass sie unter UNESCO-Schutz gestellt wurde.

Durch die archaische Schönheit der Bergwelt und das sportliche Ambiente der Region haben sich hier in den vergangenen Jahrzehnten unzählige Ausdauerwettbewerbe entwickelt. Mountainbike-, Trail- und Ultrarennen, Swimrun, Triathlon und, mittlerweile bereits als langjährige Klassiker etabliert, sind Engadiner Radmarathon, Engadiner Skimarathon und Engadiner Sommerlauf. Die Landschaft und das Klima scheint die Menschen zu inspirieren, es herrscht eine ausgeprägte Sport- und Körperkultur. Überall wird geradelt, gelaufen, geskated, gewandert, geklettert, gesurft. Subjektiv hat man das Gefühl, das für einmal die Fetten, Dekadenten und Zivilisationsgeschädigten in der Minderheit sind...

Der Engadiner Sommerlauf ist nach dem Skimarathon, der bereits seit 1969 stattfindet, der zweitälteste Laufwettbewerb

und zelebrierte dieses Jahr sein 40. Jubiläum. Er zieht alljährlich über 2000 Teilnehmer an und führt über 25 flache Kilometer von Sils nach Samedan entlang der Seenplatte, die sich wie eine Perlenkette durch das Oberengadin zieht. Ab der 17. Austragung erhielt der Event mit dem Muragl-Lauf von Pontresina nach Samedan über 11,6 km noch einen kleinen Bruder. Vor zwei Jahren wurde aus dem Engadiner Sommerlauf jedoch ein Zweitages-Event. Das Organisationskomitee wollte den Teilnehmenden eine neue Herausforderung anbieten und ihnen das Engadin aus der Höhe zeigen. Auf Bewährtem aufbauen und Optimierungen vornehmen lautete das Ziel. Also, wurde am Vortag mit dem „Vertical Sommerlauf“ eine äußerst erfolgreiche Premiere lanciert. Die Strecke führte von St. Moritz Dorf über die Treppe Richtung Salastrains, wo auf die Piste



der Ski WM-Herrenabfahrt gewechselt wurde. Den Abschluss des Rennens machte der legendäre Starthang, der so genannte Freie Fall mit 45% Neigung. Dort, in 2840 m ü. M., wo sich im Winter die Rennfahrer aus dem Kabäuschen auf die Piste stürzen und in Nullkommanix eine Geschwindigkeit von 140 km/h erreichen, lag das spektakuläre, hochalpine Ziel. Beim Freien Fall (was der Autor sonst nur vom Fallschirmspringen kennt...) handelt es sich übrigens um den steilsten Start aller Herrenskiabfahrten. Auf diese Weise diente der Freie Fall diesmal als Ziel und nicht wie sonst im Winter als Start. Mit 5,5 km und 1000 Höhenmetern wurde es beim flachen Engadiner Sommerlauf nun doch noch steil. Zudem sind Vertikalrennen mit möglichst vielen Höhenmetern auf kurzer Distanz sehr im Trend.

Mit 215 Anmeldungen legte der 3. Vertical Sommerlauf am Samstagmittag um 13 Uhr in der Fußgängerzone von St. Moritz einen wahrlich steilen Start hin. Vornweg etliche Schweizer Nachwuchsläufer aus den alpinen Skidisziplinen, viele davon Mitglied im Nationalteam. Erstmals dabei auch zwei Exoten aus Afrika: Felfele Tesfay (Eritrea) und Tolossa Chengere (Äthiopien) waren zwar keine Bergspezialisten, aber hatten ein sehr hohes Leistungsniveau, welches sie durchaus umsetzen konnten. Auch viele Jugendliche beteiligten sich an dem Extremaufstieg, da der Start ab 14 Jahren frei gegeben war. Daneben zahlreiche Laufgäste aus Deutschland und Italien, von denen nicht wenige auch den Engadiner Sommerlauf am Folgetag unter die Füße nahmen. Die Bedingungen waren recht Läuferfreundlich, es blieb trocken und bei teilweise bedecktem Himmel blies ein kalter Wind.

Schon bald nach dem Start endete der Vorwärtsdrang abrupt vor einer steilen Treppe: Kletterstau in der Vertikalen Rush Hour! Dieser löste sich erst rund 800 Meter später, als es auf lauffarer Asphaltstraße und dann einem Kiesweg, vorbei an den letzten Häusern von St. Moritz, weiter nach oben ging. Als das Hotel Salastrains passiert war, begann die Piste der FIS Alpinen Ski-Weltmeisterschaften, die im Februar 2017 bereits das fünfte Mal in St. Moritz ausgetragen wurden. Daneben durfte die schillernde Alpenmetropole in den Jahren 1928 und 1948 auch zwei Olympische Winterspiele zelebrieren.

Jetzt, nach rund 2 ½ Kilometern, war's vorbei mit Laufen und es ging –je nach Trainingszustand und körperlicher Verfassung– im Sturm- oder Schleichschritt Direttissima in die Höhe. Kurze Erleichterung verschaffte ein Blick zurück ins Tal: Diese Berge, diese Seen, dieses Licht! Das ist kein platter



Werbespruch der Tourismusorganisation Engadin-St. Moritz, sondern beschreibt genau die Stimmung und Atmosphäre wie sie zumeist im Oberengadin anzutreffen ist. Hier gibt es überdurchschnittlich viel Sonnenschein und ausgesprochen wenig Niederschlag. Oberhalb von Maloja entspringt der Inn. Und dieser Fluss ist es, der dem Hochtal seinen Namen gab: Engadin bedeutet in seiner romanischen Urform „Garten des Inns“. Das Wasser prägt den Charakter des Engadins. Wilde Bergbäche und Trinkwassersaubere Bergseen machen es zu einem hochalpinen Wasserparadies. Schon Schriftsteller wie Nietzsche, Künstler wie Beuys und Musiker wie David Bowie ließen sich von der fantastischen Weite und diesem zauberhaften Land inspirieren.

Die Senkrechte ging nach rund einem Kilometer in steile Wanderwege und Trails über, die etwas flotter zu begehen waren. Schon bald tauchten die Lawinverbauungen mit den finalen Stahltreppen auf und das Ziel kündigte sich mit lautstarker Moderation an. Ein lang gezogenes Geröllfeld markierte den Einstieg zum Freien Fall. Im Gegensatz zu den Skirennfahrern, die vor zwei Jahren bei der WM wegen Schlechtwetter nicht auf dem Freien Fall starten durften, konnten die Vertikalathleten diesen, teilweise auf allen Vieren und im Schlusstück auf in den Hang gebauten Stahltreppen, erfolgreich erobern. Auf der Zielplattform dudelte Helene Fischers „Atemlos“, was hier auch durchaus zutrif. Atem- und Sprachlos machte aber auch das gewaltige Bergpanorama mit einer ganzen Galerie von Eisriesen, dass jeder der 199 Finisher mit einem Döschen prickelnden Hopfentees von einer bekannten Münchner Brauerei genießen durfte.



Das nächste Highlight stand an, denn für 50 Schweizer Fränkli Startgeld wurde den Vertikalathleten nicht nur ein spektakuläres Rennen geboten.

Mit schweren Beinen ging's die Stahlstufen hinab bis zur Zwischenstation der Bergbahn, wo die Wechselkleidung deponiert war. Von hier runter zur Seilbahnstation Corviglia auf 2456 Meter, wo im Bergrestaurant ein kleines Buffet aufgebaut war und die Siegerehrung stattfand. Felfe Tesfay aus Eritrea gelang der Gesamtsieg mit einer Zeit von 45:17,9 Minuten. Das war die zweitschnellste jemals erzielte Zeit bei diesem Lauf, jedoch noch über eine Minute vom Streckenrekord entfernt, den mit 44:14 Minuten der Schweizer Skilangläufer Curdin Perl aus Pontresina bei der Premiere aufgestellt hatte. Der Äthiopier Tolossa Chengere erreichte zwar nur den 6. Platz, fuhr dann aber am Folgetag den Sieg beim Muragl-Lauf ein. Auch Tesfay legte einen Doppelstart hin und erreichte beim Engadiner Sommerlauf den zweiten Platz.

Bester Deutscher in 52:36,3 Minuten wurde Stephan Tassani-Prell aus Ainning auf dem 17. Platz. Flurina Eicholzer-Bott aus Zernez wiederholte ihren Vorjahressieg in neuem Streckenrekord von 51:07,5 Minuten. Das beste Resultat aus deutscher Sicht erzielte Basilia Förster auf dem 3. Platz in 56:44,8 Minuten. Insgesamt nahm an der Jubiläumsausgabe des Engadiner Sommerlaufs die Rekordteilnehmerzahl von 2612 Läuferinnen und Läufer an allen Wettbewerben teil. Beim Muragl-Lauf waren sogar mehr Frauen als Männer am Start.

Stefan Schlett

Fakten

Der 4. Vertical Sommerlauf ist für den 15. August 2020 terminiert und der 41. Engadiner Sommerlauf mit Muragl-Lauf und Kids-Race findet am 16. August 2020 statt. Informationen für beide Events findet man auf:

[www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch)

Die Schweiz ist eines der großartigsten Länder Europas. Im Extremsport ist sie nach Frankreich Vizeweltmeister. Das Schweizer Hotelgewerbe und die Gastronomie sind Weltklasse. Und das Oberengadin ist das Sahnehäubchen des Landes. Hier oben ist es fast schon kitschig schön...

Im Engadin gibt es hunderte von Kilometern Wanderwege, Biketrails, Lauf- und Inlinestrecken. Golfplätze, Surfzentren, Klettersteige, knackige Singletrails, Hochseilgärten und vieles mehr ergänzen das Angebot. Die Bündner Alpen sind zudem ein Eldorado für Alpinisten. Dutzende von Dreitausendern können erklommen werden.

St. Moritz, die schillernde Alpendestination im Zentrum des Engadin bekam ursprünglich Bedeutung durch seine Heilquellen, die seit 3000 Jahren bekannt sind. Die legendären Luxus-hotels (fünf von acht 5-Sterne-Häusern in der Region thronen hier) sorgen seit den goldenen Zwanzigern für Glanz und Glamour und beherbergten alles, was Rang und Namen hatte: vom Schah von Persien über Charlie Chaplin bis Enrico Caruso. Der Magie von St. Moritz, so sagte Rolf Sachs einmal, bleibe jeder, der einmal da war, verfallen.

Touristische Informationen zum gesamten Engadin:

[www.engadin.stmoritz.ch](http://www.engadin.stmoritz.ch)



**DEIN WORX FAHRRAD LADEN**

Race Worx OHG  
Stengerstraße 8  
63741 Aschaffenburg  
[www.race-worx.de](http://www.race-worx.de)

**JETZT DAS PASSENDE RENNRAD FINDEN UND VOLLGAS GEBEN!**





Bild: Ingo Kutsche



Bild: privat

# INTERVIEW

## Tim Bräutigam

**Redaktion: Wie bist du zum Triathlon- bzw. Ausdauersport gekommen?**

**Tim:** Meine Eltern haben früh bemerkt, dass ich ein gewisses Talent für den Schwimmsport habe. Da ich mich im Wasser schon immer sehr wohl gefühlt habe, habe ich mit neun Jahren aufgehört Fußball zu spielen und bin in die Schwimmabteilung des TV Elsenfeld eingetreten. Zum Triathlon kam ich, da ich nach dem Abitur keine Lust mehr auf den Schwimmsport und das viele Training hatte. Die starren Schwimmzeiten und mangelnde Flexibilität störten mich einfach. Anschließend suchte ich nach einem neuen Hobby. Aus Spaß habe ich mich mit einem sehr guten Freund beim Hensel Recycling Churfranken Triathlon in Niedernberg angemeldet und von da an war ich voll im Triathlon Fieber.

**Redaktion: Hast du ein sportliches Vorbild und was schätzt Du an dieser Person besonders?**

**Tim:** Als Jugendlicher war ich ein großer Fan von Michael Phelps, aber inzwischen habe ich keine wirklichen Vorbilder mehr. Beeindruckend finde ich neben dem reinen Ausdauersport auch andere Sportarten wie beispielsweise Tennis oder Beachvolleyball. Ich stelle es mir zum einen mental unfassbar hart vor, sich nach einem hohen Rückstand nach Sätzen noch einmal zurück zu kämpfen. Zum anderen finde ich den Mix aus Schnellkraft und Ausdauer sehr spannend.

**Redaktion: Was waren bisher deine größten sportlichen Erfolge?**

**Tim:** Sicherlich der Europameister Titel den ich beim Ironman Frankfurt 2019 in der AK 25 gewinnen konnte. Daneben freue ich mich sehr über den 20. Gesamtplatz inklusive Profis und die drittschnellste Zeit aller Amateure bei dem wohl größten Langdistanz Triathlon neben Roth und Hawaii. Auf Hawaii konnte ich immerhin kurze Zeit das Amateurrennen anführen und war schnellster Schwimmer aller 2400 Altersklassenathleten. Daneben belegte ich beim Ironman Italien und beim Ironman 70.3 Vichy jeweils den dritten Platz in meiner Altersklasse.

Die Starts in der 1. Triathlon Bundesliga mit dem Spannritteam TSG Kleinostheim würde ich auch als Erfolg bezeichnen. Wir sind mit dem Team zwar direkt wieder abgestiegen, aber es war trotzdem ein lehrreiches und tolles Jahr. Etwas besonderes sind für mich auch die fünf aufeinanderfolgenden Siege bei Hensel Recycling Churfranken Triathlon. Ich kam quasi durch dieses Rennen zum Triathlonsport und es führt durch meinen Heimatort Großwallstadt.

**Redaktion: Was sind Deine Ziele für 2020?**

**Tim:** Ich möchte jetzt erstmal in der Berufswelt Fuß fassen, daher werde ich 2020 (voraussichtlich ) an keiner Langdistanz teilnehmen. Ich muss mich jetzt erstmal von der langen Saison erholen und kleinere Verletzungen vollständig auskurieren. Ich bin jedoch bereits für den Ironman 70.3 Kraichgau, den Buschhütten Triathlon und den Hensel Recycling Churfranken Triathlon angemeldet selbstverständlich werde ich auch weiterhin mit dem Spannrit Team TSG Kleinostheim in den verschiedenen Ligateams am Start sein. Ich nutze das Jahr als Übergangsjahr und würde gerne auf den kürzeren Distanzen, vor allem im Laufen, schneller werden. Eventuell nehme ich noch an weiteren größeren Rennen über die olympische Distanz teil.

**Redaktion: Wo liegen sportlich Deine Stärken und Schwächen?**

**Tim:** Meine größte Stärke ist ganz klar das Schwimmen. In dieser Disziplin war ich 2018 weltweit der schnellste Altersklassenathlet auf der Langdistanz. Inzwischen würde ich auch das Radfahren als Stärke bezeichnen. Meine Schwäche ist ganz klar das Laufen, aber auch hier konnte ich mich bisher kontinuierlich verbessern.



Bild: Ingo Kutsche

**Redaktion: Was ist Dein Lebensmotto?**

**Tim:** Ich habe kein wirkliches Motto. Aber finde den Spruch „hard work beats talent, when talent fails to work hard“ von Kevin Durant ganz passend, da dies auf jeden Lebensbereich angewendet werden kann.

**Redaktion: Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?**

**Tim:** Meine Freundin, Feuersteine, Solar-Satellentelefon.

**Redaktion: Wie viele Einheiten bzw. Stunden trainierst du pro Woche und wie verteilt sich das auf die einzelnen Disziplinen?**

**Tim:** Das kann man pauschal nicht sagen. Aber in der Hochphase 2019 (April – Oktober) lag meine Trainingszeit pro Woche Schätzungsweise bei 17-25 Stunden. Das verteilt sich auf ca. 3 Schwimmeinheiten, 3-4 Lafeinheiten, ca. 3 Radeinheiten und 1-2mal Stabi- bzw. Krafttraining. Dabei kam ich auf ca. 15-20km Schwimmen, 40-60km Laufen und um die 300km auf dem Rad pro Woche. Aber diese Umfänge waren auch nur als Student möglich. Da ich nach Hawaii in das Berufsleben eingetreten bin, wird sich mein Trainingsumfang vermutlich so bei 10h – maximal 15h einpendeln.

**Redaktion: Wo siehst du dich in 10 Jahren?**

**Tim:** Rein sportlich betrachtet, werde ich sicherlich mein ganzes Leben dem Ausdauersport treu bleiben. Es wird jedoch wie schon zuvor gesagt, nicht mit dem gleichen Aufwand möglich sein. Der lebenslange Freistart beim Hensel Recycling Triathlon ist allerdings ein großer Anreiz mich noch eine ganze Zeit lang fit zu halten. Da ich jetzt 27 Jahre jung bin, wird sich in den kommenden 10 Jahren vermutlich auch sehr viel bzgl. Familienplanung tun, aber das lasse ich entspannt auf mich zukommen.

**Redaktion: Was macht für dich den Reiz am Triathlon- bzw. Ausdauersport aus?**

**Tim:** Ausdauersport bzw. Triathlon im Speziellen hat für mich viele verschiedene Facetten. So gibt es zum einen den Team-sport Triathlon, welcher in den verschiedenen Ligen ausgeübt wird. Dort muss man als Mannschaft das bestmögliche aus sich herausholen und kann nur durch Zusammenhalt, gute Taktik und gegenseitige Hilfe ein gutes Resultat erzielen. Weiterhin absolviere ich einen Großteil meiner Trainingseinheiten mit meinen Mannschaftskollegen von Spannrit Team TSG Kleinostheim. Für den Ironman Frankfurt habe ich z.B. jeden langen Lauf und jede lange Radausfahrt gemeinsam mit Johannes Brönnner absolviert. So kann man sich gegenseitig unterstützen und es macht einfach mehr Spaß. Neben dem Teamgedanken ist Triathlon natürlich auch ein fordernder Individualsport. Gerade auf den längeren Strecken wie Ironman oder Half-Ironman ist man auf sich allein gestellt. Dort spielt neben der körperlichen Fitness besonders die mentale Härte eine große Rolle. Bei diesen Rennen, die in meinem Fall so zwischen 9- und 10 Stunden dauern, kann man vorher zwar die eigene Form einschätzen, aber man weiß nie welche Herausforderungen der Renntag mit sich bringt. Gerade deswegen ist es sehr wichtig neben der körperlichen Fitness auch mental auf alles vorbereitet zu sein. Selbstverständlich finde ich es auch immer wieder aufregend meine eigenen körperlichen Grenzen auszuloten und alle Höhen und Tiefen so eines langen Rennens miterleben. Beispielsweise bei meinem ersten Ironman in Italien habe ich nach Zieleinlauf in Gegenwart meiner Freundin, Mama und meines besten Freundes erstmal mit den Freudentränen kämpfen müssen und bin nur fünf Minuten später mit Krämpfen in beiden Oberschenkeln umgefallen, kurz weggetreten und anschließend im Sanitätszelt wieder aufgewacht. Auch das gehört zu diesem extremen Sport dazu. Der Mix aus langen Distanzen, kurzen Distanzen, Teamsport, Einzelsport, körperlicher- und mentaler Herausforderung macht für mich den Reiz am Triathlonsport aus.



Bild: Ingo Kutsche

### Tim Bräutigam IRONMAN® Europameister in Frankfurt (AK 25-29) 2019

#### VITA:

Wohnort: Aschaffenburg  
Beruf: Business Analyst IT  
Geboren: 03.05.1992 in Erlenbach am Main

#### ERFOLGE:

##### Triathlon

- Ironman Europameister (AK 25-29) 2019
- First out of Water Ironman Hawaii 2019 (AK 25-29)
- Dritter Platz Ironman 70.3 Vichy 2016 (AK 20-25)
- Dritter Platz Ironman Italien 2018 (AK 25-29)
- Rekordsieger Hensel Recycling Churfranken Triathlon (2015-2019)
- Bundesligastarter mit dem Spannrit Team TSG Kleinostheim

##### Schwimmen

- Mehrfach Medaillengewinner bei deutschen Jugendmeisterschaften
- Mehrfacher bayerischer Meister
- Mehrfacher süddeutscher Meister
- Bayerische Altersklassenrekorde
- Bundesligastarter mit dem SV Würzburg 05



Bild: Ingo Kutsche



**ALTRA KAYENTA – DER BRANDNEUE STRASSENSCHUH**

Die zweilagige Oberkonstruktion ist an eine Vielzahl von Fußvolumen und -formen anpassbar, die strategischen Gummipods auf der Laufsohle machen sie langlebig. Die Zwischensohle des Max-LT™ ist reaktionsschnell und fest. Dies ist der perfekte Leistungstrainer für alle Distanzen. Besonders her vor zu heben sind die seitlichen Laschen. Diese stellen eine Verbindung zwischen Sohle und Schnürung her, dadurch hat der Fuss sehr guten Seitenhalt.

**Marke:** Altra | **Model:** Kayenta | **Gewicht:** 139 g. (Damenschuh) 167 g. (Herrenschuh)  
**Laufschuh-Typ:** Neutralschuh, Wettkampf-Schuh /Lightweight | **Sprengung:** 0 mm  
**Laufgefühl:** reaktionsschnell und fest | **Geeignet für:** Straße und festen Untergrund

**Preis: 139,95 EUR**



**ALTRA TORIN 4.0 – SUPER KOMFORTABLER NEUTRALSCHUH**

Der Altra Torin 4.0 wurde aktualisiert und ist nun so schnell und reaktionsfreudig wie niemals zuvor. Der Torin 4.0 wurde für ein höheres Lauftempo entwickelt und verfügt über Altra's neue, hochgradig ansprechende Quantic-Zwischensohle für ein näher am Boden liegendes Laufgefühl. Eine kleine Schlaufe an der Zunge und Ferse ermöglichen ein bequemes und schnelles Anziehen des Torin 4.0. Auch der Torin hat einen sehr guten Seitenhalt weil Laschen die Sohle mit der Schnürung verbinden. Alle Altra-Modelle zeichnet der große Zehenbereich aus. Die FootShape™ Toe Box ermöglicht es den Zehen zu entspannen und sich natürlich zu spreizen, der große Zeh bleibt so gerade ausgerichtet. Das gibt dem Fuss die Möglichkeit seine maximale Stabilität und Kraft zu entfalten.

**Marke:** Altra | **Model:** Torin 4.0 | **Gewicht:** 258 gr. | **Sprengung:** 0 mm | **Laufgefühl:** Komfortabel | **Geeignet für:** lange & ruhige Läufe auf Asphalt und festem Waldboden

**Preis: 149,95 EUR**



**PROSTRETCH® PLUS – SEIT ÜBER 20 JAHREN FAVORIT ...**

... der Profis Sportler, Sporttrainer und Physiotherapeuten weltweit. Zur effektiven Vorbeugung & Rehabilitation bei Fersenschmerzen, Plantarfasziitis, Schienbeinentzündungen & der Wadenmuskulatur.

- Studien belegen 2x größere Effektivität ggü. herkömmlichen Dehnübungen (Wand & Treppenstretching)
- Einzigartige, verstellbare Fersenstütze ermöglicht die flexible Anpassung des Dehnungsgrads für optimale Ergebnisse, Schmerzlinderung & Heilung
- abnehmbarer Zehenheber sorgt für eine maximale Dehnung der Zehen
- leichtes, wirksames Dehnen von Waden, Achillessehnen, Fußsohlenbereich + Zehen
- Medizinprodukt, bis einschließlich Schuhgröße 47

**Ein Jahr Garantie. Mehr Info: [www.triforyou-shop.de](http://www.triforyou-shop.de)**



**TELIC „ENERGY FLIP FLOP KEY LIME“ – ZU FUSS AUF WOLKE SIEBEN**

Genannt „Amerikas Regenerationsschuh“ und Gewinner des ‚Readers Choice Awards‘ für den besten Komfortschuh, ist Telic ein revolutionäres neues Produkt mit einmaligem Komfort gelungen. Telic wird aus einem neuen Stoff hergestellt, Novalon™ genannt; ein wärmeaktiviertes, wasserdichtes, federleichtes Material das langlebig, elastisch und wolkenweich ist. Anatomisch korrekt geformt, um dein Fußgewölbe zu stützen, verfügen alle Modelle über eine tiefe Fersenmulde mit großem medialen Bogen und Mittelfußstütze. Telics preisgekrönter Komfort sorgt für den perfekten Schuh während eines langen Tages auf den Beinen bzw. die perfekte Regeneration nach dem Training oder Wettbewerb.

**Telic Sommer Tipp:** Die Schuhe ins Eisfach und nach dem Training zur Regeneration gekühlt anziehen.



**GYMSTICK VIBRATION FASCIA BALL – DER DUOBALL MIT VIBRATION**

Der Vibration Fascia Ball hat es in sich: In seinem Inneren verbirgt sich ein Vibrationsmotor, der die myofasziale Selbstmassage auf ein neues Level bringt. Durch sein Design als Doppelball kann der Vibration Ball Spannungen rechts und links der Wirbelsäule ansprechen. Weiterhin kann er gezielt auf einen kleineren Bereich eines bestimmten Muskels angewendet werden, um das Faszienewebe tief und intensiv zu massieren.

- rhythmische Wellenbewegungen ermöglichen eine tiefgehende Massage
- verschiedene Stärken – wiederaufladbar – automatische Abschaltung nach 10 Minuten
- Maße: 17,5 x 9 x 9 cm – Material: umweltfreundliches EPP

**Der Preis ist mit 159,00 EUR kein Schnäppchen ...**

# TRIFORYOU

Coaching

Magazin

Triathlon Trainingscamps

Online-Shop

Workshops

[www.triforyou.de](http://www.triforyou.de)

[www.triforyou-shop.de](http://www.triforyou-shop.de)

[info@triforyou.de](mailto:info@triforyou.de)

Tel. 06021 / 5841095

Mobil : 0151 21220030

[swim-bike-run-and-fun.de](http://swim-bike-run-and-fun.de)



# ST. HELENA ISLAND Festival of Running

## MARATHON AM ENDE DER WELT.

Für abenteuerlustige Ausdauersportler und Extremaläufer ist die Globalisierung schon lange Realität. Sie treiben sich auf allen geografischen Längen- und Breitengraden, Zeit-, Klimazonen und Höhenregionen rum. Selbst auf einer der einsamsten Inseln dieser Erde, die nur per Frachtschiff erreichbar ist, hat unser Autor einen Wettbewerb entdeckt.

## Ein Expeditionsbericht aus dem Jahre 2007

Das wohl abgelegenste Rennen der Welt findet alle zwei Jahre auf der Insel St. Helena im Südatlantik statt. Kaum ein Mensch würde dieses einsame Fleckchen Erde kennen, wäre es nicht von 1815 – 21 der Verbannungsort von Napoleon Bonaparte gewesen. Geografisch können es allerdings die wenigsten einordnen. Das Eiland ist 1868 km von Afrika (Angola) und 3290 km von Recife (Brasilien/Südamerika) entfernt. Sie gehört zu den Britischen Überseegebieten des Vereinigten Königreichs Großbritannien und Nordirland, die geografische Lage ist 15° 57' Süd und 5° 42' West. Die gebirgige Vulkaninsel hat keinen Flugplatz und ist nur per Schiff erreichbar. Die Lebensader der Insel ist das Royal Mail Ship St. Helena, das letzte im Dienst stehende königliche Postschiff der Welt. Das kombinierte Fracht-Passagierschiff ist das einzige welches die Insel anläuft und regelmäßige Verbindungen zwischen Kapstadt/Südafrika, Walvis Bay/Namibia und der 1270 km weiter Nordwestlich gelegenen Insel Ascension sicherstellt. Zwei mal im Jahr läuft es via Teneriffa/Kanarische Inseln und Vigo/Spainien seine Heimatbasis Portland in England an.

Beim Festival of Running sind innerhalb von 6 Tagen drei Wettbewerbe zu bewältigen: Das Jacob's Ladder Challenge – ein Treppenlauf über 699 steile Stufen, ein 10 km-Lauf oder 3 km Fun-Run, sowie ein Halbmarathon oder Marathon. Für die Teilnahme sollte man mindestens 3 Wochen veranschlagen. Die Passage von Kapstadt, der Aufenthalt auf der Insel und die Rückreise dauern jeweils eine Woche. Eine verkürzte Variante ist ab Walvis Bay möglich, von wo die Überfahrt nur 4 Tage dauert.

## Reisen wie in den guten alten Zeiten

Um 2 Uhr Morgens verlässt die R.M.S. St. Helena mit 77 Passagieren und 53 Crewmitgliedern den Hafen von Kapstadt. Das in Aberdeen für 19 Millionen Pfund Sterling gebaute 7000-Tonnen Schiff kann 128 Passagiere und 2000 Tonnen Fracht transportieren und wurde 1990 in Dienst gestellt um die Versorgung der Insulaner sicherzustellen. Das Leben an Bord ist gemächlich, es gibt Kabinen in verschiedenen Kategorien, die günstigste Passage ist für rund 350,- Euro zu haben (4er Kabine, Vollpension). Neben Bibliothek, Minipool, Souvenirshop, winzigem Fitnesscenter, Spielstube für Kinder, Bar und Sonnendeck gibt es tägliche Infoveranstaltungen, Entertainment, Filme. Daneben kann man die Arbeit der Offiziere auf der Brücke und der Lademeister auf dem Vordeck, wo die Übersee-Container gestapelt sind, verfolgen. Das absolute Highlight ist die Küche, die viermal täglich mit erlesensten Gaumenfreuden verwöhnt. Diese Passage ist eine der letzten Gelegenheiten auf die herkömmliche, traditionelle Weise zu reisen, wie es vor dem Zeitalter des Massentourismus und Flugverkehrs üblich war. Nachts funkelt das Kreuz des Südens am Sternenhimmel und vermittelt Exotik pur. Tags darauf tauchen die Sanddünen der berühmten Skelettküste auf, die Teil der Namib sind, der ältesten Wüste der Welt. Walvis Bay in Namibia wird nach 55 Stunden Fahrt und 725 nautischen Meilen (= ca. 1305 km) erreicht. Hier steigen 31 weitere Passagiere, davon etliche Läufer, zu. Die 8 Stunden Aufenthalt nutze ich zu einem Trainingsläufchen in den nahegelegenen Sanddünen.

87 Stunden sind für die rund 2200 km lange Überfahrt nach St. Helena geplant. Die See wird merklich rauer als die R.M.S. am frühen Abend die afrikanische Küste verlässt und Kurs auf den offenen Atlantik nimmt, der hier im Angolabecken über 5000 m tief ist. Einige Passagiere werden Seekrank. Abends sitze ich alleine mit dem 2. Ingenieur Mike Cheyne am Tisch und genieße das 5-Gänge-Menü. Mike, ein Brite, erzählt mir von der Arbeitsroutine auf dem Schiff. Vier Stunden Dienst wechseln mit acht Stunden Freischicht, dann wieder 4 Stunden Arbeit usw. Dies 3 Monate lang, ohne Ruhetag. Dann 3

Monate Heimaturlaub mit bezahltem Rückflugticket von der Reederei. Rund 80% der Crewmitglieder sind Saints (wie sich die Bewohner von St. Helena selber nennen), die stolz darauf sind, auf „ihrem“ Schiff zu arbeiten.

## Wechselhafte Geschichte

Nach einer Woche Seefahrt tauchen am frühen Morgen die hohen Basaltwände und Steilklippen St. Helenas am Horizont auf, die Überreste von zwei erloschenen Vulkanen, die vor 7 Millionen Jahren ihre Aktivitäten einstellten. Die stark zerklüftete Insel hat eine Fläche von 122 Quadratkilometer, ist 17 km lang und 10 km breit, höchste Erhebung bildet der Diana's Peak mit 823 m. Von den zentralen Berghängen verlaufen enge Täler und tiefe Schluchten bis zum Meer. Nur ein kleiner Teil der Insel ist flach. Nördlich des zentralen Hauptkamms auf der Windschattenseite ist die Landschaft von sanften, zum Teil kahlen Hügeln durchsetzt. Hier liegen auch die Siedlungsgebiete. Gebüsch und subtropische Pflanzen wachsen an den Hängen des Zentralmassivs, weiter unten herrscht Grasland vor. Ein großer Teil der Landschaft unterhalb der 500-Meter-Linie ist unfruchtbar. Es gibt eine kleine und interessante endemische Flora. Riesenseeschildkröten nutzen die Insel zur Eiablage. Durch den Südostpassat herrscht trotz der tropischen Lage ein mildes ozeanisches Klima. Der Winter bringt Regen, Nebel und peitschenden Wind.

St. Helena wurde am 21.05.1502 von dem portugiesischen Admiral Juan da Nova Castella entdeckt und erhielt ihren Namen zu Ehren von Saint Helena, der Mutter von Kaiser Konstantin, auf deren Geburtstag der Tag der Entdeckung fiel. Ab 1659 wurde die Insel von der englischen Ost-Indien-Kompagnie besiedelt und in den kommenden Jahrhunderten zu einer Insel-festung ausgebaut. St. Helena war wichtiger Stützpunkthafen auf dem Weg nach Asien und erlebte auf dieser bedeutenden Handelsroute seine Blütezeit. Diese Bedeutung ging mit dem Bau des Suezkanals 1869 verloren. Bereits 1834 wurde die Administration an die britische Regierung übergeben und St. Helena somit zu einer Kronkolonie.

St. Helena war ein Schmelztiegel der Nationen, an dem sich die internationalen Seestraßen kreuzten. Die 4000 Einwohner sind ein Potpourri aus den Nachkommen von britischen Siedlern, afrikanischen Sklaven, asiatischen Arbeitskräften, Arabern und Skandinavien die Ende des 18. Jahrhunderts als Gefangene auf die Insel kamen. Regierungschef ist ein von Großbritannien eingesetzter Gouverneur. Verwaltungsmäßig gehören zu St. Helena auch zwei „Nebengebiete“: Die Insel Ascension (1270 km im Nordwesten) und eine kleine Inselgruppe um Tristan da Cunha (2440 km im Süden). Die „Saints“ haben den Status eines britischen Staatsbürgers, allerdings erst seit dem 21.05.2002, anlässlich der Feierlichkeiten zum 500. Jahrestag der Entdeckung der Insel.

Offizielle Währung ist seit 1984 das St.-Helena-Pfund, das dem britischen Pfund gleichgestellt ist. Die Insel liegt in der gleichen Zeitzone wie das Vereinigte Königreich (Greenwich Mean Time). Hauptstadt und einzige Ortschaft ist Jamestown mit 864 Einwohnern, die auf der Windschattenseite im Nordwesten der Insel in ein enges, tief eingeschnittenes vulkanisches Tal eingebettet ist.

Hier müssen die Passagiere ausgebootet werden, was bei starkem Seegang oft schwierig ist. Die Gäste verteilen sich auf drei bescheidene Hotels, kleine Gasthäuser und Privatunterkünfte. Die Ortschaft fasziniert sofort mit ihrer reichhaltigen Geschichte und den Kolonialgebäuden im georgianischen und viktorianischen Stil.

Um und in den Bergen über Jamestown sind die Bollwerke der Vergangenheit zu sehen: Alte Festungen, Ruinen, Kanonen, Bunkeranlagen.

## Der Kampf mit der Treppe

Zum 4. Festival of Running waren 34 Teilnehmer mit dem Postschiff angereist. Erster Wettbewerb ist das Jacob's Ladder Challenge, und das ist ein Kracher! Schon vom Schiff aus war diese Monstertreppe zu sehen, die die „Skyline“ von Jamestown dominiert. Die technischen Daten verschaffen Respekt: 699 Treppen (Stufenhöhe 28 cm!), 180 Höhenmeter und 300 m Lauflänge ließen hohe Laktatwerte erwarten. Der Kenner weiß, das ist die Hölle! Ein nicht enden wollender, anaerober Exzess. 48 Sportler nehmen den Kampf mit der Treppe im Einzelstartverfahren auf. Der Autor wird als Erster losgelassen – es ging das Gerücht um, er sei ein guter Treppenläufer... Das beeindruckendste Ergebnis lieferten jedoch zwei Brüder: Der erst 10-jährige Joshua Yon war mit 8:18 Min. auf dem 7. Platz zugleich der schnellste Insulaner. Nathaniel Yon stürmte mit



seinen gerade mal 7 Lenzen in 9:49 Min. auf den 15. Platz. Damit konnte er sogar noch die schnellste Insulanerin (Sally Hickling, Besitzerin der einzigen Sandwich-Bar auf der Insel) um 6 Sekunden abhängen! Die schnellste Frau kam aus Namibia (Claire Van Aardt – 4. Platz in 7:43 Min.). Als Sieger mit über 1 ½ Minuten Vorsprung und neuem Treppenrekord in 5:17 Minuten (der alte Rekord aus dem Jahre 2001 lag bei 5:43 Min.) durfte ich „meinem“ Treppengott für diesen guten Auftakt danken. Die Lunge rasselte wie bei einem Asthma-kranken und nach dem die ersten Hustenanfälle bewältigt waren schnappte mich gleich der private Radiosender Saint FM um den neuen Treppenkönig von St. Helena zu küren.....

## Prominenter Kaiser im Exil

Ein Kaiser machte St. Helena nicht nur weltweit bekannt, er bescherte der Insel auch einen ökonomischen Boom. Während Napoleons Exil vom 17.10.1815 bis zu seinem Tode am 5.5.1821 verdoppelte sich nahezu die Bevölkerung, als mehrere Regimenter englischer Soldaten stationiert wurden um einen eventuellen Fluchtversuch zu verhindern. Die britische Admiralität war so besorgt, dass sie sogar das 750 Seemeilen nordwestlich gelegene Ascension durch die Royal Navy besetzen lies. Die bis dahin noch unbewohnte Vulkaninsel – ein wüster Flecken, von dem Portugiesen Alfonso de Albuquerque an Christi Himmelfahrt 1503 entdeckt wurde zu einer Festung ausgebaut, um Befreiungsversuchen durch die Franzosen zuvorzukommen. Die „Flucht“ des Kaisers verlief dann

allerdings friedlich. 19 Jahre nach seinem Tod wurde die Leiche Napoleons exhumiert und im Dome Les Invalides in Paris beigesetzt. Die Häuser in denen Napoleon lebte –The Briars und Longwood House-, sowie sein Grab sind im Besitz des französischen Staates und werden auch von ihm unterhalten.

Die abgeschiedene und schwer erreichbare Lage machte St. Helena zu einer idealen Gefangeneninsel. 1890 wurde der Südafrikanische Zuluhef Dinizulu für 7 Jahre ins Exil geschickt und 1900 kamen 6000 Gefangene aus dem Burenkrieg auf die Insel. Noch Mitte des 20. Jahrhunderts wurden drei politische Gefangene aus Bahrain festgehalten. Auf der Durchreise waren allerlei Berühmtheiten und VIP's der Geschichte hier: Captain Bligh, Charles Darwin, Captain James Cook. Der berühmte Astronom Edmund Halley kam 1676 für seine Sternenbeobachtungen nach St. Helena. Die Deutschen waren auch hier, allerdings in unrühmlicher Mission. 1941 versenkte ein Deutsches U-Boot die britischen Frachter RFA Darkdale und SS City of Cairo im Hafen von Jamestown.



### Auf und Ab beim 10-Kilometer-Lauf

Der 10 km-Lauf startet zwei Tage später an der Prince Andrew School, die bereits im Hochland (über 400 m) liegt. 40 Teilnehmer wagen sich an den knackigen Rundkurs mit ca. 500 Höhenmetern. 47 weitere finden sich für den gleichzeitig gestarteten 3 km-Wettbewerb ein. Der Kurs repräsentiert den Rest der Insel, auf der es ausschließlich extreme Steigungen und Gefälle gibt. Flache Abschnitte sind nahezu unbekannt. Die 300 m-Höhenlinie ist selten weiter als einen Kilometer von der Küste entfernt. Es gibt rund 110 km asphaltierte, meistens nur einspurige Straßen, mit Ausweichbuchten. Der Verkehr ist gering und die Straßen im Hinterland genau so einsam wie die Windumtosten Höhenlagen der Insel. Das verzweigte Straßennetz bietet somit eine ideale Arena für das Festival of Running. Überraschend gehe ich gleich nach dem Start in Führung, verfolgt von Erroll Duncan, einem „Saint“, der den Inselrekord im Marathon hält (4:06:47 Std., aufgestellt beim Festival of Running 2003).

Ich kann mich in 44:10 zu 45:07 Minuten durchsetzen, das restliche Feld lassen wir fast 5 Minuten hinter uns! Erroll arbeitet auf Ascension und ist das erste Mal seit zwei Jahren auf Heimaturlaub.

### Die „Saints“ sind Arbeitsnomaden

Aufgrund des extrem niedrigen Einkommensniveaus auf St. Helena (durchschnittliches pro Kopf Einkommen Euro 500.- im Monat) sind die meisten Insulaner Arbeitsnomaden. Mittlerweile arbeiten und leben mehr „Saints“ in Südafrika, Ascension, den Falkland-Inseln und Großbritannien, als auf der Insel selbst. Fast ein Jahrhundert lang bildete der Anbau von Flachs, der zur Herstellung von Postsäcken für die Royal Mail diente, das Haupteinkommen auf St. Helena. Diese Industrie brach mit der Erfindung von synthetischen Fasern 1966 zusammen. Wirtschaftlich ist man heute vom Mutterland Großbritannien abhängig, dass die Kolonie jährlich mit zirka 16 Mio. Pfund Sterling subventioniert. Dies dokumentiert sich auch darin, dass 60% aller Beschäftigten in der Verwaltung arbeiten. Weitere Einkommensquellen sind Fischfang, Philatelie (Briefmarken und Ersttagsbriefe aus St. Helena sind weltweit begehrt), Tourismus und eine kleine, aber lukrative Kaffeeindustrie. Mit einem Handelspreis von US-\$ 100.- pro Kilogramm Kaffeebohnen wird auf St. Helena der teuerste Kaffee der Welt angebaut. Die Arbeitslosenquote liegt unter 5% und es gibt so gut wie keine Kriminalität.

### Rekordfeld auf exotischem Marathonkurs

Am 6. Tag des Festival of Running werden 40 Teilnehmer/innen auf die anspruchsvolle Halbmarathonstrecke losgelassen. Dabei ein „Rekordfeld“ von 5 Frauen und 7 Männern die den schweren Bergmarathon mit rund 1500 – 2000 Höhenmetern absolvieren wollen. Ein bildschöner, exotischer Rundkurs erwartet uns. Uralte, knorrige Bäume, Lilien, Farne, riesige Flachfelder und allerlei tropische Gewächse säumen den Straßenrand in den Hochlagen. Das Wetter ist rau. Der Wind fetzt über die Insel und treibt Nieselregen und Nebelschwaden vor sich her. Ich fühle mich glatt in die schottischen Highlands versetzt! Durch die gebirgige Struktur und die engen, kurvigen Straßen läuft man allerdings meistens im Windschatten. Das Mikroklima lässt keine Langeweile aufkommen. Dicker Nebel der eine gespenstische Atmosphäre erzeugt wechselt mit Sonnenschein, der das Auge mit grandiosen Ausblicken belohnt und die Seele zum Jauchzen bringt. Dies ist einer der anspruchsvollsten, schönsten und auf jeden Fall exotischsten Marathonläufe auf dem Globus! Regen und Wind sorgt für Ernüchterung und Abkühlung. Diesmal kann sich Erroll Duncan gegen mich durchsetzen und siegt mit neuem Inselrekord in 4:01:16 Std., ich folge auf dem 2. Platz in 4:13:52 Std. Die ersten beiden Frauen kommen gemeinsam in 5:09:37 Std. auf dem 5. und 6. Platz ins Ziel. Eine beachtliche Leistung erbringt der 10-jährige Kyle Shoesmith mit dem 11. Platz in 3:09:47 Std. beim Halbmarathon. Gesamtsieger wird dort der 68-jährige Südafrikaner Brian Key in 1:50:29 Std.

### Abschied von den Läufern

Den krönenden Abschluss bildet die Siegerehrung im Plantation House, dem Amtssitz des Gouverneurs. Das elegante georgianische Landhaus fungiert seit über 200 Jahren als Residenz für den Repräsentanten der Queen. Der großzügig gestaltete Garten beherbergt den ältesten Bewohner der Insel, die Schildkröte Jonathan mit rund 180 Jahren. Während tags darauf die Athleten ihre Rückreise nach Kapstadt antreten, gönne ich mir noch 5 ½ Wochen atlantische Einsamkeit. Eine ausgezeichnete Chance, Körper und Geist von Müll, Lärm und Hektik der restlichen Welt zu entgiften. An jeder Ecke gibt es Relikte der wechselvollen und spannenden Geschichte dieser Insel zu entdecken. Die Friedhöfe sind voll mit Gräbern aus dem vorletzten Jahrhundert. St. Helena lebt noch in einer anderen Zeitrechnung, weit weg vom Krieg gegen den Terror, Nahostkonflikt, Börsencrashes, Konsumrausch und Junk-TV.

### Auf Entdeckungstour

In den kommenden Wochen will ich die Landschaftlichen Höhepunkte von St. Helena erkunden. Gary Walter, Journalist und Moderater beim staatlichen Rundfunksender Radio St. Helena, stellt mir hierfür ein Mountainbike zur Verfügung, da es auf der Insel zwar Leihautos, aber keine Fahrräder gibt. Die Straßen sind einfach zu steil, so dass es seitens der wenigen Gäste keine Nachfrage gibt. Mit dem Bike bin ich autark und kann immer wieder Touren auf der „Inselringstraße“ unternehmen. Eine einspurige, zerklüftete Piste, die in Höhenlagen von 500 – 700 Metern um das Zentralmassiv mit den höchsten Bergen führt und gigantische Eindrücke von der landschaftlichen und klimatischen Vielfalt der Insel bietet. Besonders stark ist der Kontrast bei Sandy Bay im Südosten. Hier geht saftiges, fruchtbares Hochland abrupt in eine wüstenhafte Einöde über, mit kargen Felsnadeln, Geröllhalden und Kaktusfeldern. Ein arides Amphitheater das auf der Karte zu Recht als „The Gates of Chaos“ bezeichnet wird. Stichstraßen führen zum Ausgangspunkt unzähliger Wanderungen, Kletter- und Trekkingtouren quer durch die Insel und über mehrere Klimazonen hinweg. Bei meinen Touren legte ich regelmäßig „logistische Stopps“ bei Exina Thomas ein, die mit ihrem Mann im Hochland wohnt, direkt neben dem Longwood House, Napoleons ehemalige Residenz, heute ein Museum. Die pensionierte Lehrerin backt leidenschaftlich und versorgte mich mit köstlichem Kuchen und frisch gebackenem Brot – Leckereien, die auf St. Helena rar sind. Dabei staunte sie nicht schlecht, was in so einen Sportlermagen alles rein geht. Kein Wunder, denn Touren über die gebirgige und Windumtoste Insel sind Schwerstarbeit!

### Mikroadventure in den Bergen

Ein Höhepunkt im wörtlichen Sinne ist die Besteigung des Diana's Peak, mit 823 Metern der höchste Berg der Insel. Auf steilen Pfaden durch den Nebelwald arbeite ich mich auf den Gipfel hoch. Hier eröffnet sich ein gigantischer Ausblick über die gesamte Insel. Auf St. Helena gibt es Dutzende von Bergen und Felsspitzen die man besteigen kann, oftmals weglos über Felsen und Geröll hinweg. Das sind kleine, faszinierende, einsame, aber nicht ungefährliche Abenteuer, denn hier gibt es weder Bergrettung noch Helikopter. Auf dem Gipfel der 350 Meter hohen Felsnadel „Lot“ im Süden erfahre ich aus dem Gipfelbuch, dass ich hier der erste Mensch seit 4 ½ Monaten bin! Ein weiteres kleines Abenteuer erwartet mich im Hafen von Jamestown. Anthony Thomas, Tauchlehrer im örtlichen Tauchclub nimmt mich mit zu einem Wracktauchgang. Wir ließen uns vom Hafenmeister zum Wrack der Papanui bringen, ein 1898 in England gebautes Dampfschiff, das wegen einem Feuer im Jahre 1911 im Hafen von Jamestown gesunken ist und nur ein paar Meter unter der Wasseroberfläche liegt. Der Schornstein ragt noch immer einen Meter aus dem Wasser. Beim wöchentlichen Schwimmtraining konnte ich in dem glasklaren Wasser bereits die weit über den Meeresboden verstreuten Wrackteile bestaunen, die maximal 14 Meter tief liegen. Zwischen riesigen Fischschwärmen und etlichen Muränen, die das Wrack belagerten, konnten wir die riesigen Dampfkessel und ein Küchenregal –mit noch intakten Glasflaschen- bewundern. Ein faszinierendes, aber kaltes Erlebnis! Nach 47 Minuten krochen wir ziemlich unterkühlt wieder aus dem Wasser.

### Treppenrekord für die Krebshilfe

Bevor ich mit dem Postschiff die 2-wöchige Rückreise nach Europa antrete darf ich noch eine Fußnote setzen. Nach 18 Trainingseinheiten auf der Treppe animiert mich Mike Olsson, Manager von Radio Saint FM und Herausgeber der wöchent-

lich erscheinenden Inselzeitung „The St. Helena Independent“, zu einem Rekordversuch auf der Jacob's Ladder. Die Insulaner sollen dabei durch Wetteinsätze, bei der sie die voraussichtliche Zeit schätzen, in die Aktion mit eingebunden werden. Nach einem spannenden Kampf gegen die Treppe, mich selbst und die Uhr gelingt es tatsächlich, meine alte Rekordmarke um 6 Sekunden zu unterbieten und dabei 327.- Pfund Sterling (= ca. 400.- Euro) für die Krebshilfe zu sammeln. Als Belohnung gibt es eine Flasche köstlichen Kaktusschnaps, der in einer kleinen Brennerei am Fuße der Jacob's Ladder destilliert und in treppenförmigen Spezialflaschen abgefüllt wird. Dieser ganz besondere „Treppenpokal“ wird einen würdigen Platz in meiner „Hall of Fame“ erhalten.....

**Halleluja St. Helena – ich komme wieder!**  
Stefan Schlett

### FAKTEN

Mittlerweile findet das **St. Helena Island Festival of Running** jährlich statt und wurde um einen **Traillauf** und einen **Triathlon** erweitert:  
[www.sthelenatourism.com/event/festival-if-running](http://www.sthelenatourism.com/event/festival-if-running)

Informationen über die Insel und sämtliche **Anreismöglichkeiten** gibt es im **St. Helena Tourist Office**:  
[www.sthelenatourism.com](http://www.sthelenatourism.com)

### Fluganreise

Seit 2017 gibt es einen kleinen Flugplatz auf St. Helena, mit wöchentlichem Service von und nach Johannesburg (Südafrika), sowie einem monatlichen Charterflug zur Insel Ascension. Ab 2020 soll auch ein wöchentlicher Flug von Kapstadt eingerichtet werden.

Im Zuge dessen wurde nach 27 Jahren das letzte königliche Postschiff der Welt im Februar 2018 außer Dienst gestellt. Die Reise mit dem Royal Mail Ship St. Helena gehört somit der Vergangenheit an.

**Anmerkung: Der von Stefan Schlett aufgestellte Treppenrekord auf der Jacob's Ladder über 5:11 Minuten ist noch heute gültig.**



# IRONMAN® Barcelona Calella 6. Oktober 2019



**Endlich war es soweit – nach fast genau einem Jahr Vorbereitungszeit stand für mich am 6. Oktober der IRONMAN® Barcelona in Calella auf dem Programm.**

Der IRONMAN® Barcelona ist der meistbesuchte Ironman der Welt. Von den 3.800 gemeldeten Athleten haben am Ende knapp 3.000 diesen erfolgreich gefinisht. Für mich war dies meine erste Langdistanz. Deshalb freute ich mich besonders darüber, dass mein Vereinskollege Dino Franke, der seit Jahren auf der Langdistanz ein alter Hase ist und mir mit vielen Tipps zur Seite stehen konnte, ebenfalls in Barcelona startete. Für mich als Neuling auf dem Gebiet Langdistanz fingen die Herausforderungen schon ziemlich früh an. Da war das aufwändige Trainingsprogramm unter der Leitung von Marco Schreck TRIFORYOU, das an meinen Berufsalltag angepasst werden musste. Abgesehen von Material- und Ernährungstests im Training stellte sich mir vor der Abreise nach Barcelona die nächste Herausforderung: Radtransport im Flugzeug. Bei dieser Frage unterstützten mich die Profis von Race-Worx Aschaffenburg bestens, wodurch mein Fahrrad unbeschädigt in Barcelona ankam. Ich plante meine Ankunft in Calella 4 Tage vor dem Wettkampf.

Die Zeit vor Ort verlief reibungslos, Beine hochlegen und relaxen waren angesagt. Den Donnerstag begann ich mit einem leichten Radtraining und dem Verschaffen eines ersten Überblickes über das Veranstaltungsgelände. Für den Freitag stand das Meer auf dem Plan: Antesten und kurze Schwimmenheit. Danach holte ich mir das heiß ersehnte IRONMAN® Athletenbändchen – Registrierung erledigt (Häkchen einfügen).



Für den Samstag hatte Marco noch einmal ein Antapern aller drei Disziplinen eingeplant, was sich für mich in meinen bisherigen Wettkämpfen immer als wichtig herausgestellt hat. Sehr interessant war der anschließende Besuch auf der Triathlonmesse, auf der ich mich mit den dringend notwendigen CO2-Kartuschen versorgen musste, die ich hoffentlich nicht brauchen würde.

**Der Tag X:** die Wetterbedingungen für den Wettkampftag waren bestens, bedeckter Himmel, Temperaturen um die 22 Grad, schwach windig bei ruhiger See. Neoprenfreigabe und Rolling Start erleichterten mir den Einstieg in den Wettkampf. 3,8 km markierte Schwimmstrecke im Mittelmeer, mit Start- und Zielpunkt am Strand von Calella, legte ich in einer für mich überraschend guten Zeit von 1:03:30 h zurück. Der Wechsel aufs Rad klappte hervorragend – so konnte es weitergehen.

Nach ca. 3 km Stadtkurs mit Aerolenkerverbot durch Calella führte der Rundkurs in Richtung Barcelona auf die Küstenstraße. Bedingt durch die große Teilnehmerzahl verleitete die schnelle Strecke häufig zum Windschattenfahren, was ich im Vorbeifahren an der gut gefüllten Penalty Box wahrnehmen konnte. Ich persönlich fand die Radstrecke ziemlich kurzweilig, da ich mich auf Wattkontrolle und Ernährungsplan fokussierte und so voll konzentriert die 180 km abspulte. Nach dieser sturz- und defektfreien Etappe wechselte ich mit einer reinen Radzeit von 5:15:26 h in die Laufschuhe.

Die 42,2 km lang Laufstrecke von Calella nach Santa Susanna führte am ruhigen Mittelmeer entlang und musste insgesamt dreimal bewältigt werden. Meine Beine überraschten mich auf den ersten 20 Kilometern mit einer enormen Lockerheit und ich dachte, ich könnte die Ziellinie im Moonwalk überqueren. Die Ernüchterung kam allerdings kurz danach, denn bei km 24 verwarf ich diesen Gedanken ganz schnell.

Vor dem berüchtigten Mann mit dem Hammer hatte mich mein treuer, marathonerfahrener Trainingspartner Volkmar auf unseren langen Laufeinheiten schon gewarnt. Ich traf tatsächlich bei km 32 auf ihn, als mir glücklicherweise Corinna, die IRONMAN®-Support Ehefrau von Dino, die motivierenden Worte „nur noch einen 10er“ zurief. Aufgeben war nie eine Option, also erreichte ich nach 4:01:40 h und einer Gesamtzeit von 10:29:46 h das Ziel am Strand von Calella.

Beim Zieleinlauf begrüßten die Moderatoren jeden Finisher namentlich mit dem magischen Satz:

**„YOU ARE AN IRONMAN®“!!!**

Danach folgte die Belohnung – zwei Tage Barcelona mit einem kulinarischen Highlight, der Besuch eines 3-Sterne-Restaurants namens „ABaC“.

Ergebnisse auf [www.ironman.com](http://www.ironman.com)

Andre Allig



## Moderne Heizungssysteme

Sparen Sie Energiekosten statt Komfort. Für Ihre sorglose Zukunft. Wir zeigen Ihnen, wie einfach das ist.

## Mantel GmbH

Schäferstraße 8 | 63808 Haibach  
Telefon: 0 60 21 . 60 46 6  
[info@waermeundbad.de](mailto:info@waermeundbad.de)

Oder einfach online:  
[www.waermeundbad.de](http://www.waermeundbad.de)





# DER MORET ZIEHT UM ...

... nach 36 Jahren gibt es bei der 37. Auflage am 21. Juni 2020 des Klassikers vom VfL Münster erstmals nur noch eine Wechselzone.

Stillstand hat es in den letzten 36 Jahren des Moret Triathlon nie gegeben. Die ersten Auflagen des Klassikers fanden an der Prinz Heinrich Grube in Darmstadt und am Freizeitzentrum in Münster statt. Dann folgte der Umzug an den Hardtsee nach Babenhausen und an die Sport und Kulturhalle nach Altheim. Eines stand immer Vordergrund, das bestmögliche Rennen für die Athleten zu liefern. So ist auch der Entschluss zu verstehen das alte Konzept zu optimieren und Start und Ziel an einem Ort zusammen zu ziehen. Geschwommen wird weiterhin im Sickenhöfer See in Babenhausen. Von dort geht es wieder auf die Radstrecke auf der B26 in Richtung Altheim. Die Wendepunktstrecke bekommt auch ein etwas anderes Gesicht wie im letzten Jahr. Die zweite Wechselzone ist wieder am Sickenhöfer See, auf der Fläche wo auch das Seebeben im August stattfindet. Die Laufstrecke, ein 5 km Kurs, liegt dann in den Feldern zwischen See, Langstadt und Happertshausen. Ein familienfreundlicher Wettkampf der kurzen Wege ist das neue Motto des Moret Triathlons. Alle drei Teildisziplinen führen immer wieder an den See und auf dessen Halbinsel, wo sich die Wechselzone befindet. Dort ist der ideale Ort, um das Renngeschehen zu verfolgen. Wie üblich wird der VfL Münster auch an der neuen Location wieder für das leibliche Wohl der Athleten und Zuschauer sorgen. Auch für die jüngsten Zuschauer und Fans ist etwas in Planung.

Auch am Programm hat sich etwas getan. Nach dem im letzten Jahr die Olympische Distanz zum Moret zurückgekehrt ist, bekommen jetzt auch die Triathlon Einsteiger eine Distanz. Mit 500 m schwimmen, 20km Radfahren und 5 km Laufen gibt es erstmals eine Sprint Distanz beim VfL Münster. Somit gibt es am 21. Juni 2020 drei Distanzen beim Klassiker des VfL Münster. Die Mitteldistanz über 2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und 21 km Laufen, auf der auch wieder die Hessenmeister gekürt werden, die Olympische Distanz über 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen. Über diese Distanz sind die Athleten der

3 bis 5 Hessenliga beim Moret zu Gast. Auch für die Nachwuchsathleten wird etwas angeboten: Der HTV Cup macht Station in Babenhausen. Die Jugendlichen zwischen 16 und 19 Jahren gehen über die Sprint-Distanz an den Start.

Die kompl. Ausschreibung und den Link zur Anmeldung ist unter [www.vfl-muenster.de](http://www.vfl-muenster.de) zu finden. Anmeldungen für alle drei Distanzen und die Hessischen Meisterschaften über die Mitteldistanz und den HTV Cup sind ab dem 15.11.2019 möglich.



**HM MITTELDISTANZ**  
**3.-5. HTL (OLYMPISCH)**  
**HTV-CUP (SPRINT)**

## Pizza-Stübchen

since 1988 - Frische und Qualität



Ruf uns an,  
 wir sind ganz schnell dran!  
 Bei Extra-Wünschen  
 machen wir nicht schlapp,  
 in 10 - 15 min.  
 holst du dein leckeres Essen  
 bei uns ab.

Würzburger Strasse 230  
 63808 Haibach - Grönmorsbach  
 Tel.: 06021 / 60470  
 Di-So von 17:00-22:00 geöffnet  
 Montag Ruhetag!

[www.pizzastuebchen.de](http://www.pizzastuebchen.de)

### WIR MACHEN DICH FIT FÜR DEINEN ERSTEN TRIATHLON

Ein neues Angebot gibt es auch für Triathlon-Einsteiger. Ab dem 16. Januar bietet der VfL Münster ein Einsteiger Programm für den Sprint Triathlon an.

Unter Anleitung der Trainer des Vereines wird ein 6-monatiger Aufbaukurs für Ein und Umsteiger angeboten. Mit dieser Aktion soll die faszinierende Sportart Triathlon nähergebracht und der Spaß an der Sportart geweckt werden. Los geht das Programm am 14. Januar mit einer Kickoff Veranstaltung im Freiraum in Ober-Roden. An diesem Termin sollen das Trainingsprogramm und die Philosophie dahinter vorgestellt werden.

Für die Teilnehmer gibt es wöchentliche Angebote im Schwimmen und Laufen, so wie eine Athletikeinheit. Das Training ist in die Standard Trainingstermine des Vereines integriert. Auf Wunsch erhalten die Teilnehmer darüber hinaus auch einen Trainingsplan und einen direkten Ansprechpartner, der für Fragen rund um das Training und den Triathlon zur Verfügung steht. Neben den „normalen“ Trainingseinheiten wird es mit dem Partner des Vereines auch einige Sonderveranstaltungen, wie z.b. eine Lauf- und Bewegungsanalyse oder ein Radtechnik Training geben.

Ende Februar steht auch ein intensives Trainingswochenende in Münster und Dieburg auf dem Programm. Je näher das Rennen rückt um so spezifischer sieht das Training aus, nach Ostern folgen gemeinsam Koppel-Trainingseinheiten und auch das Freiwasser-Schwimmen steht auf dem Programm.

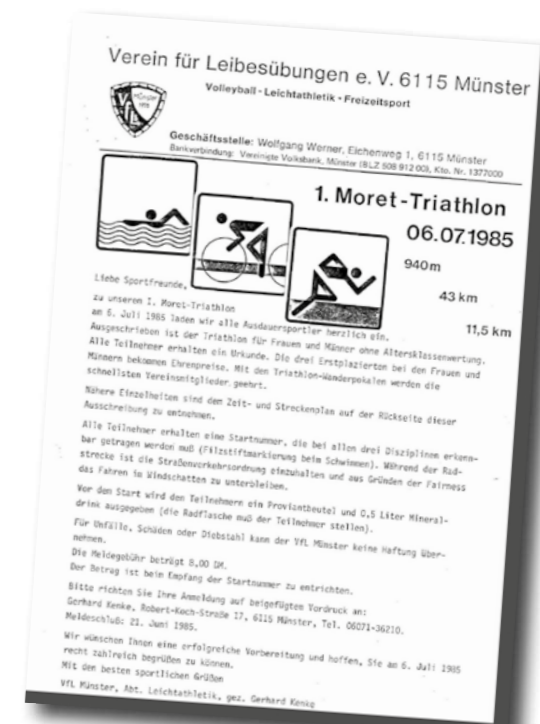


Ein zwischen Step zur Vorbereitung auf den Moret Triathlon ist der Gersprenzlauf am 29. März. Hier kann die Gruppe gemeinsam beim 5 km Lauf an den Start gehen und einen ersten Testwettkampf bestreiten.

Stefanie Hagenlocher, sie wird die Ansprechpartnerin für die Athleten sein, und Andreas Kropp (VfL Chef-Trainer) freuen sich auf viele Teilnehmer.

Weitere Infos zum Kurs, dem Moret Triathlon und dem VfL Münster gibt es unter: [www.vfl-muenster.de](http://www.vfl-muenster.de).

Voranmeldungen zum Kurs werden erbeten unter: [moret-training@vfl-muenster.de](mailto:moret-training@vfl-muenster.de)





**www.main-ausdauer-shop.de**

SCHUHE	UHREN	SORTIMENT	WORKSHOPS
RUNNING NORDIC WALKING TRAILRUN WETTKAMPF FREIZEIT WANDERN	UHREN FÜR ALLE GARMIN PROGRAMM IN F O P O L A R PROGRAMM	BEKLEIDUNG TRIATHLON NORDIC WALKING SCHWIMMEN RADFAHREN ERNÄHRUNG	TRAINING LAUFTREFF FUSSGYMNASTIK <b>Großostheimer Straße 1</b> <b>63843 Niedernberg</b> <b>0 60 28 97 99 40</b>

Laufanalyse auf unserer Indoor-Laufbahn oder Laufband!

# ECOTRAIL DE PARIS – eine urbane Erfolgsgeschichte



Im Zuge des Trailrunningbooms wurde im Jahre 2008 in Paris ein völlig neues Format ins Leben gerufen: Trailrunning in der Metropole. Das war damals geradezu eine Revolution! Ein Cross Country Lauf durch Paris und seine Peripherie, das die kulturellen und natürlichen Höhepunkte der Region berührt schlug in der Laufszene wie eine Bombe ein und wurde schlagartig zu einem Erfolgskonzept mit jährlichen Zuwachsraten. Die Premiere startete mit 900 Teilnehmern und lediglich der Ultradistanz über 80 Kilometer, punktete aber zugleich mit einer der weltweit spektakulärsten Zielarenen: dem Zieleinlauf auf der 1. Plattform des Eiffelturms! Zu den 1500 urbanen Höhenmetern kamen so noch zum Finale 330 Stufen und 58 Höhenmeter hinzu, was im Streckenprofil noch einmal wie ein Dolchstoß hervortritt.

Es war zu erwarten, dass sich in der bevölkerungsreichsten Region Frankreichs -die Ile de France hat ein Einzugsgebiet von 12 Millionen Menschen- für einen derartigen Event sehr schnell große Massen begeistern lassen. 2019 brachte die 12. Austragung des Ecotrail de Paris am 16. und 17. März über 11.000 Teilnehmer in Bewegung. Mittlerweile gibt es 4 Trailläufe von 18 – 80 km am Samstag und ein halbes Dutzend Nordic Walking und Wanderstrecken von 14 – 26 km am Sonntag, alle mit einem Anteil an Trails und Waldwegen zwischen 80 und 90%. Der Kurs schlängelt sich anfangs in Form von Reitwegen durch die Wälder und entlang von Bahntrassen. Dann wird er zusehends anspruchsvoller. Kurze, aber steile An- und Abstiege im Stakkato, sowie lehmiger, feuchter Untergrund auf Wurzelwegen fordern Konzentration und Koordination. Immer wieder geht es an Seen und Teichen vorbei, die hier Etang oder Bassin genannt werden. Kleine Ortschaften werden auf Schleichpfaden durchquert, die wahrscheinlich selbst so mancher Einheimischer nicht kennt.

Nach wie vor bleibt der Zieleinlauf auf dem Eiffelturm als ultimatives Appetithäppchen den 80 km-Läufern vorenthalten. Alle anderen Wettbewerbe enden nicht minder spektakulär am Fuße des Trocadero, jenseits der Seine, direkt gegenüber dem Turm und einem tollen Blick auf denselben. Seit 2015 gibt es noch einen Treppenlauf bis zur Spitze des Eiffelturms, der zwei Tage vorher als Nachlauf ausgetragen wird, aber nur für eine kleine Anzahl selektionierter Läufer stattfindet.

Der „Les Trailers de Paris“, ein Verein der für das Traillaufen wirbt und dieses fördert, entwickelte das Label Ecotrail aus dem Wunsch heraus, in allen bedeutenden Städten und deren Vororten ökologisch verantwortungsvolle Trailvents ins Leben zu rufen, die Jedermann zugänglich sind. Das Ziel des Veranstalters ist es, möglichst vielen Menschen die Möglichkeit zu bieten, das natürliche und kulturelle Erbe städtischer



sich Ecotrails. Das Jahr 2019 wartet gleich mit 4 Premieren auf: Wicklow (Irland), Florenz (Italien), Putrajaya (Malaysia) und Chiang Mai (Thailand). Somit gibt es die „Ecotrail-Familie“ nun in 12 Ländern auf 2 Kontinenten. Als Nummer 13 böten sich München oder Berlin an – perfekte Spielplätze für einen „Ecotrail Allemagne“... Dafür werden noch Partner gesucht, aber das dürfte lediglich eine Frage der Zeit sein.



HIRSCH  
apothek

**IHRE  
APOTHEKE  
IN HAIBACH**

seit 1957

Hirsch-Apotheke  
Apotheker Bernd Späth e.K.

Freiheitstraße 3  
63808 Haibach

Tel: 06021 - 68022  
Fax: 06021 - 66092

service@hirschapo-haibach.de  
www.hirschapo-haibach.de

Gebiete (wieder) zu entdecken. Nicht zuletzt wollte man auch beweisen, dass die Organisation von Massenveranstaltungen mit ökologischer Verantwortung und Geselligkeit einhergehen kann und dass es zum Trailrunning nicht die großen Berge braucht. Neben dem Ultratrail als Hauptlauf bieten verschiedene Unterdistancen, Paarläufe, Nordic Walking- und Wanderkategorien einen Spielplatz für alle Bewegungsenthusiasten. Ecotrail ist keine plakative Bezeichnung. Es wird penibel auf eine umweltfreundliche Durchführung des Events geachtet. So beinhaltet das Starterpaket ein Metroticket für die Anreise zum Start. Die Läufe sind halbautonom mit nur wenigen Verpflegungsstellen und zur Müllvermeidung muss jeder Teilnehmer neben der vorgeschriebenen Pflichtausrüstung ein Müllsäckchen, das den Startunterlagen beiliegt, und einen Becher mitführen.

Von Anfang an wollte man das Konzept auch ins Ausland exportieren und fand dafür schon bald Partner. Die erste ausländische Premiere startete am 29. September 2012 in Brüssel, mit spektakulärem Zieleinlauf auf dem Atomium. In den Folgejahren kamen Oslo, Stockholm, Madrid, Genf dazu und sogar auf den Inseln Madeira (Portugal) und Island etablierten

Zeitversetzt starteten die 4 Trailläufe weit vor den Toren von Paris. Der 80 km-Lauf in St.-Quentin-en-Yvelines und der verlängerte Marathon über 45 km im Park von Versailles, beide mit je über 2000 Aktiven. Die Kurzstrecken generierten mit jeweils über 3000 Anmeldungen die meisten Teilnehmer. Die 30 km-Läufer wurden vor dem imposanten Observatorium von Meudon, einer Außenstelle des Pariser Observatoriums, in die Wildnis der Ile-de-France entlassen, der 18 km-Lauf startete im Parc de Saint-Cloud, der als einer der schönsten Gärten Europas gilt. Auf einem Hügel des 460 Hektar großen Parks befand sich auch die spektakulärste Verpflegungsstelle für die längeren Strecken. Die gewaltige Skyline von Paris entzückte hier die Augen und Sinne. Der Blick schweift bis zum Montmartre mit der Sacré Coeur, weit im Norden der Stadt. Aus dem Herzen der Metropole ragte der Eiffelturm als Fixpunkt und noch weit entferntes Ziel hervor. Hier begann der Abstieg zur Seine, an deren Ufer die letzten 10 Kilometer entlangführten. Die Vorstädte Meudon-sur-Seine und Issy les-Moulineaux wurden passiert und nach der Insel Saint-Germain war die Stadtgrenze von Paris erreicht.



Nach Einbruch der Dunkelheit waren fast nur noch die Läufer auf der Königsdistanz unterwegs, da diese erst Mittags um 12:15 Uhr gestartet wurde. Das Zeitlimit für die 80 km-Strecke ging bis 1 Uhr Morgens. Glühwürmchen gleich bewegte sich eine riesige und mit Stirnlampen bewaffnete Läufer Schlange auf den illuminierten Eiffelturm zu. Ein ganzes Medienensemble hatte sich auf der ersten Plattform des Eiffelturms versammelt, als im letzten Tageslicht der Franzose Benoit Cori in 5:46:24 Std. den Lauf als Erster beendete. Insgesamt blieben nur drei Teilnehmer unter sechs Stunden. Seine Landsfrau Maryline Nakache gewann die Damenwertung auf dem 25. Gesamtplatz in 6:54:47 Std. Im Gegensatz zu 2018, wo eine Schlechtwetterperiode mit Dauerregen,

Saukälte und sogar Schneefall die schlechtesten Bedingungen in der Geschichte des Rennens brachte, hatte es dieses Jahr bestes Frühlingwetter. Somit konnten die 10.776 Finisher ein perfektes urbanes Outdoorerlebnis genießen. Rund um den Eiffelturm war eine perfekte Logistik aufgebaut. Im nur 400 Meter entfernten Stadion Emile Anthoine konnte die Kleidertasche abgeholt, sowie Dusche und Massage genossen werden. Und im daneben liegenden Race Village erwartete die hungrigen Ultraläufer auch noch Morgens um eins ein gigantisches Büffet.

Zum Beweis, dass die Organisatoren ihrer ökologischen Verantwortung gerecht werden, sollen hier noch zwei nachahmenswerte Aktivitäten erwähnt werden. 491 Kilogramm übrig gebliebene Lebensmittel aus den Versorgungsstationen wurden an eine lokale Hilfsorganisation gespendet, die daraus am Folgetag 980 Mahlzeiten für Arme und Obdachlose servierte. Öko-Aktivisten des WWF (World Wide Fund For Nature) reinigten am Sonntag die letzten 30 km der Rennstrecke. Der meiste Müll stammte nicht von den Teilnehmern, dank der mitgeführten Müllsäckchen. Aber im Ergebnis waren die Wälder und Grünflächen noch sauberer als vor dem Event.

Sämtliche Informationen zum Ecotrail und die Daten und Links zu allen 12 Veranstaltungen finden sich auf: [www.ecotrail-events.com](http://www.ecotrail-events.com)

Stefan Schlett



# SCHWIMMSCHULE NATARE



für Kleine



für Große



für Profis



Unser Angebot für Triathleten & Ausdauersportler:

- Einzelunterricht
- Kleingruppenkurse
- Gruppentraining / Vereinstraining

[www.natare.de](http://www.natare.de)

seit 2001 im Rhein-Main-Gebiet



LERNEN · ÜBEN · PERFEKTIONIEREN · TRAINIEREN · KURSE + EINZELUNTERRICHT



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



Ihr PKW-Abschleppdienst Tag und Nacht

63743 Aschaffenburg  
Bavariastraße 32

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





# IRONMAN® 70.3 Zell am See – Kaprun

**Am 1. September 2019 präsentierte sich die Bergwelt um Zell am See - Kaprun bei strahlendem Sonnenschein. Zell am See - Kaprun mit seinem Gletscher, seinen Bergen und seinem See gehört seit Austragung der IRONMAN® 70.3 Weltmeisterschaft 2015 zu einer der beliebtesten Triathlon-Veranstaltungen der Welt und war zum achten Mal Austragungsort eines Sportevents der Extraklasse.**

Schon ein paar Tage vorher waren wir mit dem Wohnmobil angereist, um die Wettkampfstrecken zu erkunden und die letzten Trainingseinheiten vor Ort durchzuführen. Das Sportcamp Woferlgut im Nachbarort Bruck ist der ideale Platz für Camper und Triathleten. Das neue 50 m Indoor Sportbecken mit Wellness- und Saunabereich, bietet perfekte Trainingsbedingungen für den letzten Feinschliff vor dem Rennen. Die Region rund um den Austragungsort Zell am See ist sehr vielseitig: Von kleinen Wander-Touren mit Kindern auf der Schmittenhöhe bis hin zu hochalpinen Bergtouren in den Hohen Tauern ist alles dabei. Auch Skifahren in den Sommermonaten ist auf dem Kitzsteinhorn möglich. Sehr gut ausgebaute Radwege und perfekte Zugsanbindung machen einen Aufenthalt auch ohne Auto sehr gut möglich. Alle Wege, die für Teilnehmer der Veranstaltung von Nöten sind, lassen sich mit Bus und Bahn erledigen, am Veranstaltungstag werden auch Sonderzüge eingesetzt.



Die Schwimmstrecke im Zeller See ist traumhaft schön, das kristallklare Wasser in Trinkwasser-Qualität und die einfache Streckenführung machen den Ausflug ins kühle Nass zu einem Genuss.

Mehr als 2.500 Athleten aus 62 Nationen gingen am 01.09.2019 an den Start. Durch den Rolling-Start gab es über die 1,9 km lange Schwimmstrecke mit nur einem Wendepunkt sehr wenig Gedränge im Wasser. Der Start erfolgte erst am späten Vormittag, so konnten die Athleten ausschlafen und sich entspannt auf den Start vorbereiten. Nicht zu kalt und auch nicht zu warm lieferte der Zeller See die optimale Wassertemperatur von knapp 20° für die Teilnehmer.

Die Wechselzone befand sich auf einem Sportplatz nahe dem Seeufer. Dadurch war trotz der hohen Teilnehmerzahl eine relativ kurze Wechselzone möglich.

Die Radstrecke verlief die ersten 20 km leicht wellig bis abfallend. Dies ermöglichte den Athleten einen guten Einstieg in die zweite Disziplin. Nach 23 km begann der einzige aber auch sehr lange Anstieg. Mehr als 600 Hm mußten über eine Länge von knapp 15 km überwunden werden. Die letzten drei km auf dem Weg zum Filzensattel, der auf 1.280 m liegt,



waren extrem steil und verlangten den Athleten Einiges ab. Nach dem Überqueren der Passhöhe ging es mit hohem Tempo bergab Richtung Maria Alm. Dort war auch schon die Hälfte der 90 km langen Radstrecke bewältigt. Die zweite Hälfte der Strecke zog sich flach bis wellig vorbei am Zeller See durch den Pinzgau. Die komplette Strecke war sehr gut markiert und sicher abgesperrt. Verpflegungsstellen waren ausreichend vorhanden.

Beim IRONMAN® „Athletes' Choice Awards“ sicherte sich die Radstrecke von Zell am See-Kaprun in der Kategorie „Best Bike Course“ europaweit den dritten Platz. Rund 50.000 Athleten wählten somit die Bike-Strecke zu einer der schönsten der IRONMAN®-Welt.

Der zweite Wechsel befand sich ebenfalls auf dem Sportgelände an der Seespitze. Von dort startete die 21,1km lange Laufstrecke entlang am Seeufer Richtung Stadtmitte von Zell am See. Vor wunderschöner Bergkulisse zog sich die Laufstrecke am See entlang. Die Wende des Laufkurses über zwei Runden lag in Thumersbach auf der anderen Seite des Sees. Dort war auf dem Hin- und Rückweg ein kleiner Anstieg zu bewältigen. Die ganze Laufstrecke war wellig und mit ausreichend Verpflegungsstellen versehen.



Der Untergrund bestand aus Schotter und Asphalt im Wechsel, in der Innenstadt von Zell am See ging teilweise auch über Pflastersteine.

Der IRON Girl Run sowie der IRON Kids Wettbewerb (Swim and Run) in den Tagen vor dem Hauptevent waren wie der IRONMAN® 70.3 top organisiert und boten allen Sportlern eine perfekte Veranstaltung.

Mein eigenes Rennen lief an diesem Tag nicht optimal. Nach sehr guter Schwimmleistung und einer soliden Radperformance, hatte ich bei meiner Schokoladen-Disziplin, dem Laufen, gleich nach dem Wechsel große Probleme beim Atmen. Meine Lunge war einfach nicht in der Lage den benötigten Sauerstoff aufzunehmen.



**Besuchen Sie unseren  
BAUFAMILIEN-INFOTAG**

Fritz Stenger GmbH | 63872 Heimbuchenthal | T 0 60 92 . 97 11 - 0

**FRITZ STENGER**  
Wohlfühlhäuser in Holz

**INDIVIDUELL** Maßgeschneidertes Traumhaus statt Kataloghaus.

**WOHNGESUND** Wir bauen mit natürlichen Materialien in diffusionsoffener Bauweise.

**ENERGIEEFFIZIENT** Innovativer Klima-Aktiv-Wandaufbau mit hervorragenden Dämmeigenschaften.

**AUS DER REGION** Ihr Baupartner, der schnell an Ort und Stelle ist.

Infos + Anmeldung  
[fritzstenger.de](http://fritzstenger.de)

Jede Menge Gehpausen waren notwendig, um die Distanz zu überstehen. Dadurch konnte ich die schöne Laufstrecke vor dem tollen Zieleinlauf in Zell am See etwas länger nutzen.

Auch in den nächsten 5 Jahren wird es den IRONMAN® 70.3 in Zell am See geben. Die Region hat ihren Vertrag mit IRONMAN® verlängert. Ein ganz besonderes Dankeschön gilt den über 2.000 freiwilligen Helfern, ohne die eine solche Veranstaltung nicht möglich wäre.

Die Region Pinzgau generiert mit der Veranstaltung etwa 4,5 Millionen Euro und die Athleten bekommen ein Top Event mit wunderschöner Kulisse.

Mehr Infos und Ergebnisse: [www.ironman.com](http://www.ironman.com)



**INFOS ZUR UNTERKUNFT:**

**Woferlgut in Bruck**

Sport- und Leistungszentrum mit weltweit erstem 50 Meter Indoor- Sportbecken auf einem Campingplatz.

Das 4.500 Quadratmeter große Gebäude mit einer Bausumme von 10 Millionen Euro sticht nicht nur in der Region als derzeit eines der größten privat finanzierten Bauvorhaben heraus. Auch im nationalen Vergleich sucht man vergeblich nach Entsprechendem. In Österreich gibt es derzeit nur 3 öffentlich zugängliche 50 Meter Becken im Innenbereich, keines davon in Region Salzburg.

Österreichs Schwimmern und Triathleten fehlen die Indoor- Trainingsbahnen. Die Möglichkeiten für Schwimmer und Triathleten sind in Österreich – speziell im Pinzgau – demnach vor allem in den kalten Monaten sehr begrenzt.

**Die Familie Hofer, Betreiber des Sportcamp Woferlgut, einem vier Sterne Hotel und fünf Sterne Campingplatzes in Bruck am Großglockner bietet mit dem Projekt ihren Gästen und den Anwohnern neue Möglichkeiten.**



**Geeister  
Kaiserschmarrn**

2 Eigelb  
60 g Zucker  
1 Vanilleschote

...

weiter geht's auf  
[www.weinstube-kitz.de/kaiserschmarrn](http://www.weinstube-kitz.de/kaiserschmarrn)



**Unser täglicher  
Triathlon:**

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



Treibgasse 19 · 63739 Aschaffenburg  
Telefon (06021) 2 33 26  
[www.weinstube-kitz.de](http://www.weinstube-kitz.de)

**LARS ANDERS®**  
Gebäudeservice

Glanzleistungen nach Maß.  
☎ 0 60 21 - 771 57 55  
[www.lars-anders.de](http://www.lars-anders.de)

Regelmäßiges Training für den  
Körper hält fit und ist gesund.

Wer reinigt für Sie  
regelmäßig?



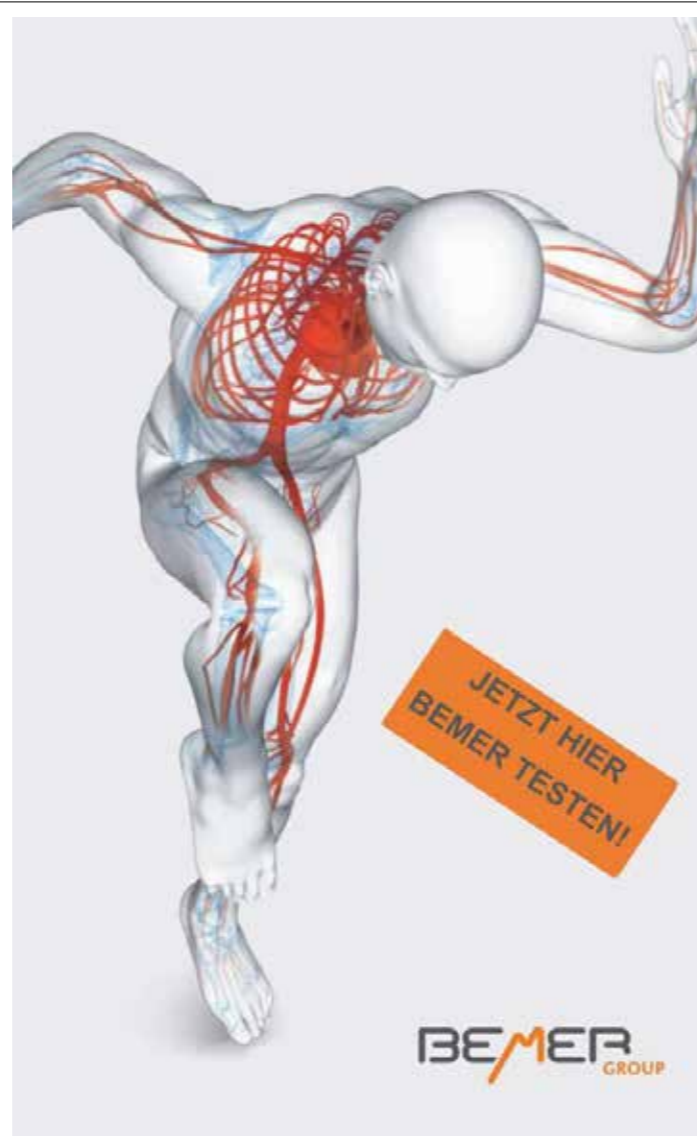
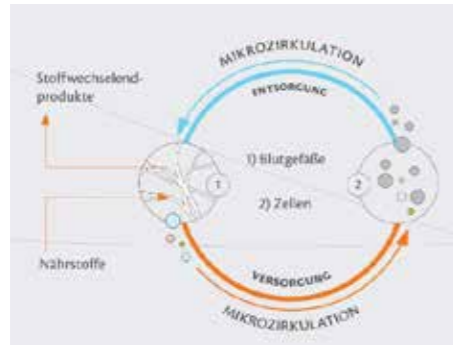
## GESUNDHEIT SCHÜTZEN – HEILUNG UNTERSTÜTZEN

### LEBENSWICHTIG – DIE MIKROZIRKULATION

Die Mikrozirkulation ist ein funktionell wichtiger Teil des menschlichen Blutkreislaufs. Dieser spielt sich in dem feinen und sehr weitverzweigten Netzwerk der kleinen und kleinsten Blutgefäße, der sogenannten Mikrozirkulation, ab. Sie versorgt die Zellen des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen und ist wichtiger Transportweg zur Entsorgung von Stoffwechselendprodukten. Eine eingeschränkte Mikrozirkulation kann viele Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten verursachen oder begünstigen.

### BEMER WIRKT

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Wachstums- und Genesungsprozesse sowie eine große Anzahl an Erkrankungen stehen in direkter Verbindung mit der Mikrozirkulation. BEMER stimuliert eine eingeschränkte Vasomotion (Eigenbewegung der Gefäße) und bewirkt dadurch eine Verbesserung der Mikrozirkulation. Somit wird die physikalische Gefäßtherapie BEMER® zur effektiven Unterstützung.



Nachgewiesen am Institut für Mikrozirkulation Berlin:

- 27 % beschleunigte Vasomotion
- 29 % bessere Blutverteilung im kapillaren Netzwerk
- 31 % stärkerer venöser Rückstrom
- 29 % höhere Sauerstoffausschöpfung

Oben genannte Werte sind maximale Angaben nach 30 Tagen Behandlung.  
Quelle: R. Klopp et al.: J Complementation Integ Med. 2013; 10 (Suppl): S 15-S 20

### KOMFORTABEL UND ZEITGERECHT

16 MINUTEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® ist ganz einfach und für jeden anzuwenden. Sie wird in vielen medizinischen Praxen und Kliniken eingesetzt. Den größten Nutzen erbringt sie jedoch in der dauerhaften Anwendung zu Hause. Sie ist eine effektive Anwendungsmöglichkeit zur Unterstützung der eingeschränkten Mikrozirkulation.

Nur 2 x 8 Minuten tägliche Anwendung:

**so einfach kann es sein, so viel für seine Gesundheit zu tun.**

### BEMER IM LEISTUNGSSPORT

Immer mehr Sportler nutzen BEMER für eine höhere LEISTUNGSFÄHIGKEIT und BELASTBARKEIT, schnellere REGENERATION, bessere KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT und INFEKTABWEHR und zur PRÄVENTION!

Wie z.B. Nino Schurter (Weltmeister Mountainbike), Tina Weirather (eine der Besten Skirennläuferinnen der Welt), Steffi Steinberg (Ironman und Ultraman World Championship 2017) und viele andere.

Radsportlerin Denise Schindler, die seit drei Jahren selbst den BEMER anwendet und in ihr tägliches Leben eingebunden hat, berichtete beim Sportlertreffen *im Baden-Württembergischen Landessportbund* am 28. April 2018 in Stuttgart:

„Es ist tatsächlich so, dass der BEMER essenziell für mich geworden ist, auch bei der Olympiade in Rio war er dabei. Zum einen für die Regeneration bei Druckstellen an meiner Sportprothese. Wenn ich den BEMER Spot anwende, hat sich diese Stelle in ein bis zwei Tagen wieder normalisiert. Aber auch bei Rückenschmerzen bedingt durch Bahnwettkämpfe unterstützt mich der BEMER. Besonders bei den Starts, wo in kürzester Zeit auf 40-50km/h beschleunigt wird, wird der Rücken stark beansprucht. In dem Zusammenhang ist der BEMER sehr wichtig für mich und ich spüre einen merklichen, positiven Unterschied. Das beste Beispiel dafür war vergangenen Februar im Trainingslager, als ich ihn eine Woche nicht dabei hatte. Das Resultat waren starke Rückenschmerzen. Beim nächsten Mal hatte ich ihn wieder dabei und ich hatte keine Beschwerden.“

### IHR ANSPRECHPARTNER in der REGION:

**KATJA WARBENDE** AUSSIEDLERHOF 2, 63826 OMERSBACH **TEL: +49 172 - 611 30 66**

Email: [katja.warbende@bemermail.com](mailto:katja.warbende@bemermail.com)

<https://wavet.bemergroup.com/de>

# ELTERN BLEIBEN ELTERN

**„Bis dass der Tod euch scheidet.“ Dieses feierliche Eheversprechen kann leider oftmals nicht eingehalten werden. Viele Ehen landen vor dem Scheidungsrichter. Diese schmerzliche Situation ist für die Kinder meist am Schlimmsten und die Frage „Wer bekommt die Kinder?“ führt oft zu Machtkämpfen.**

Zwar teilt sich die große Mehrheit der Eltern in Deutschland das gemeinsame Sorgerecht auch nach der Trennung und die Kinder bleiben noch immer in der Regel bei der Mutter wohnen.

Die Zeiten, in denen Pflege und Erziehung der Kinder allein Frauensache waren, sind jedoch vorbei.

Auch weil die Väter es anders wollen und es flexiblere Arbeitszeitmodelle möglich machen. Zudem machen die Frauen Druck, weil sie aus der klassischen Rolle heraus wollen.

Auch wenn natürlich noch ein beträchtlicher Anteil alten Rollenmustern verhaftet bleibt, gibt es doch immer mehr Väter die sich nicht mehr allein in der Rolle des Ernährers sehen, sondern auch mehr pflegerische und erzieherische Aufgaben im Alltag wahrnehmen.

Vor diesem Hintergrund ist es nachvollziehbar, daß es immer mehr Väter gibt, die sich im Falle einer Trennung nicht mit der Rolle des Besuchsvaters am Wochenende begnügen wollen.

Das Konzept des Wechselmodells ist bei getrennten Elternpaaren daher in aller Munde. Beim typischen Wechselmodell pendelt das Kind regelmäßig zwischen den Elternhäusern, beide Elternteile betreuen das Kind zu gleichen Anteilen. Das Wechselmodell ist die Alternative zum sogenannten Residenzmodell.

Auf besonderen Antrag kann dieses Modell beim Gericht beantragt werden, meist geht die Initiative vom Vater aus.

Hierbei wird das Jugendamt eingeschaltet und befragt und ein Verfahrensbeistand für das Kind bestellt; die Einschätzung dieser ist meist entscheidungserheblich.

Die wichtigste Voraussetzung für das Wechselmodell ist, daß die Eltern gut miteinander kommunizieren können.

Denn beim Wechselmodell müssen die Elternteile besonders viel mit einander kooperieren. Bei jedem Wechsel des Kindes muss erneut miteinander kommuniziert werden.

Es müssen Termine koordiniert werden, das aktuelle Themen besprochen werden, ob das Kind gerade krank ist, oder ob es in der Schule bzw. Kita etwas Besonderes gibt, worauf das andere Elternteil in der nächsten Woche achten soll. So können Eltern weiterhin als Team arbeiten, auch wenn sie kein Paar mehr sein wollen.

Ist jedoch eine solche Kooperation zwischen den Eltern nicht möglich, ist ein Wechselmodell sehr konfliktanfällig und sollte gründlich überdacht werden.

Praktisch durchführbar ist ein Wechselmodell insbesondere, wenn die Wohnorte der Eltern nicht zu weit voneinander und von der Schule, bzw. Kita des Kindes entfernt liegen.

Ein Wechselmodell bietet sich auch nur dann an, wenn das Kind zu beiden Eltern eine etwa gleichwertige Bindung hat, beide Eltern es fördern und erziehen können. Ein großer Vorteil des Wechselmodells ist, dass beide Eltern diese Eltern-Kind-Bindung weiterhin im Alltag ausbauen und aufrechterhalten können.

Fehlt eine solche gleichwertige Bindung, zum Beispiel weil ein Elternteil in den letzten Jahren deutlich weniger Umgang mit dem Kind gepflegt hat, ist ein Wechselmodell ungeeignet.

Mit dem Wechselmodell lastet die Erziehung und der Alltag auch nicht allein an der Mutter, wie so oft. Denn hier bekommt auch der Vater den Alltag mit seinen täglichen Herausforderungen mit und ist nicht nur der Wochenende-Spaßpapa.

Der Vorteil beim Wechselmodell ist auch, daß beide Elternteile ihrer Unterhaltspflicht durch Pflege und Erziehung nachkommen, daher sind bei einem echten Wechselmodell generell auch beide Eltern barunterhaltspflichtig. Zahlung und Arbeit können so fair geteilt werden.

Für viele Politiker und Juristen ist das Residenzmodell als alleinige Option längst nicht mehr zeitgemäß. Es wird daher eine Gesetzesreform gefordert, wie sie bereits in anderen Ländern üblich ist, beispielsweise ist das Wechselmodell in Frankreich und Schweden gesetzlich verankert. Aber auch in den USA, in Australien und Kanada ist es stärker verbreitet.

Nach dieser Ansicht kennt das Wechselmodell letztlich „keine Gewinner und Verlierer“, weil alle Beteiligten sich auf Augenhöhe begegnen. Das verringert Konflikte. Deshalb entsprechen das Wechselmodell sogar eher dem Kindeswohl als das Residenzmodell.

**In diesem Sinne wünsche ich, daß Sie es schaffen „gute Eltern“ zu bleiben – trotz eventueller Trennung**

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

Jetzt mit Zweigstelle:

Auestr. 7a  
63796 Kahl

**Diana Wollinger**

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

# AUF EINE GULASCHSUPPE mit Dieter Baumann



**Kleinkunsthöhne Alte Knabenschule in Stockstadt am Main. Das historische Fachwerkhaus von anno 1686, das bis 1907 als Knabenschule diente, wird, vollständig restauriert, seit November 2010 als Kleinkunsthöhne genutzt. Ein geschichtsträchtiger Platz mit Seele ist auf der Website zu lesen. Es ist Freitagmorgen, kurz nach 11 Uhr. Dieter Baumann fährt vor – die Läuferseele Schwabens –, direkt aus Tübingen, mit einem bis unter das Dach beladenen Transporter. Herzliche Begrüßung, Umarmung – man kennt sich, Klaus Willig, Betreiber der Kleinkunsthöhne hat Dieter bereits zum dritten Mal engagiert. Der ehemalige Besitzer eines Sportfachgeschäftes in besserer Lage im Zentrum Aschaffenburgs, war vor vielen Jahrzehnten mein erster Sponsor. Nun hat er mich als Aufbau-Unterstützungskommando rekrutiert. Dieter, mittlerweile mit einem Metermaß ausgerüstet, inspiziert die Bühne und wird nervös: „viel zu klein – ich brauche 2,5 m x 2,5 m“!**

In seinem neuen Programm „Dieter Baumann läuft halt. (weil, singen kann er nicht)“ läuft er sein Publikum in Grund und Boden. Dabei erzählt er witzige Geschichten, auf dem Laufband, welches mittels eines von ihm konstruierten Drehgestells während der Vorstellung um 90° geschwenkt werden kann. Eine aufwendige Installation und so auf der Bühne noch nie dagewesen! So, was tun? Auf so kleiner Bühne hat er das Programm noch nie gespielt, das ist eine Herausforderung. Das Laufband in den Zuschauerraum und das Publikum auf die Bühne? Wir diskutieren, probieren, vermessen. Eigentlich fehlen nur ein paar Zentimeter – das sollte irgendwie gehen. Der Läufer Baumann wird zum Handwerker. Ausgerüstet mit Werkzeugkiste, Bohrer, Inbuschlüssel und Schrauben werden Matten ausgelegt, Drehgestell montiert, Laufband fixiert, Elektronik angeschlossen und die Bühne optimiert, auch ein Keyboard findet noch seinen Platz. Nach 2 Stunden steht das Ding und ragt einen halben Meter über die Bühne. Flugs werden ein paar Bierkisten daruntergeschoben und das ganze Kunstwerk auf Belastbarkeit getestet. Passt! Vor 30 Jahren hat mich Klaus Willig vor seinem ehemaligen Sportgeschäft in der Aschaffener Sandgasse zu einem erfolgreichen Weltrekordversuch auf dem Laufband inspiriert. Jetzt lässt er den Baumann auf seiner Bühne auf dem Laufband tanzen...

Der Magen knurrt, Zeit für's Mittagessen. Klaus hat noch Verpflichtungen, Dieter und ich rücken ins Hotel und Restaurant Brößler ein, das gleich um die Ecke liegt. Hier werden oft die Künstler nach ihrer Vorstellung untergebracht. Da sitzen wir, unerkant von den restlichen Gästen: der „Olympiasieger“ und der „freiberufliche Abenteurer“ – zwei positiv verrückte Ausdauersportler, die das Leben feiern und zelebrieren. Baumann ist ein lustiger, eloquenter, total sympathischer Typ, sein schwäbischer Dialekt verstärkt noch diesen Eindruck. Auf Nachfrage hört er sich aufmerksam den komplexen Werdegang des Autors an, aber zwischen Gulaschsuppe und Semmelknödeln mit Pilzragout wird auch klar, dass sein bisher 3. Bühnenprogramm mit erheblichen Risiken verbunden ist. Grippe oder eine schwere Erkältung sind die Horrorszenerarien eines jeden Künstlers. Bisher – Dieter Baumann feierte 2019 sein 10. Bühnenjubiläum – fiel erst eine Vorstellung aus – da stand er im Stau... Diesmal kommt mit dem Laufband noch die Technikabhängigkeit dazu. Einmal gab's während der Vorstellung einen Kurzschluss, seitdem hat er die „schnelle Einheit“ aus dem Programm gestrichen und läuft höchstens mit 9 km/h. Auch eine Verletzung wäre pikant. Allein 2019 war Baumann für 50 Vorstellungen gebucht. Da gilt es, Sehnen, Bänder, Knie und Gelenke bei Laune zu halten. Als ich beim abschließenden Espresso vom Trans-Amerika-Lauf erzähle, gesteht Baumann: „Ja, das ist auch noch so ein Traum von mir, aber mit dem Rad, nicht zu Fuß – ganz relaxt“. Jetzt geht es aber erst mal an die Arbeit: Technik und Beleuchtung checken, Musikeinlagen koordinieren, letzte Proben, und dann ein Mittagsschläfchen.

**Freitagabend, 20 Uhr. Der Countdown läuft zum 100 km-Lauf von Biel. Auf dem Laufband. Vor ausverkauftem Haus.** Natürlich nicht in ganzer Länge, da würde das Publikum Reißaus nehmen! Baumann dient der Klassiker, denn er 2011 selbst erfolgreich bewältigt hat (98. Platz in 9:45:57 h) und sein einziger Ausflug in das Ultrauniversum war, als Handlungsstrang. Und beweist, dass so ein Ultralangstreckenlauf mitnichten langweilig ist. Er läuft und singt (ein wenig singen kann er doch...), springt und tänzelt – Baumann rockt die Bühne und das Laufband! Da kommt selbst der unspornlichste Zuschauer ins Schwitzen! Die simulierten Distanzen



des Bieler Hunderterers werden mittels einer Kladde neben dem Laufband angezeigt. Immer wieder wechselt die Perspektive, mal läuft er frontal, dann seitlich zu seiner Audienz. Die Laufstrecke wird ab und zu kurz verlassen. Aber nicht zu einer Pause an der Verpflegungsstelle. Geistreich, pointiert und tiefgründig streift Baumann Höhe- und Tiefpunkte, Geschichten, Ereignisse und Niederlagen seiner schillernden Karriere. Philosophisch unterfüttert mit Zitaten aus Alen Sillitoes Bestseller „Die Einsamkeit des Langstreckenläufers“. Auch das Keyboard kommt kurz zum Einsatz.

Das Publikum ist begeistert, applaudiert frenetisch, will mehr. Doch irgendwann ist auch ein 100 km-Lauf zu Ende. Zum Auslaufen gibt's noch die obligatorische Zugabe. Nach 1 ¼ Stunden endet das Nonstopprogramm, ohne Pause, denn Baumann ist ja schließlich Ausdauersportler. Auf dem realen Tacho stehen knapp 10 gelaufene Kilometer. Es folgt Autogramm- und Fotosession, dann der Abbau. Jetzt komme ich als Helfer wieder zum Einsatz. Ruck zuck ist alles nach einem bestimmten System wieder verladen und Dieter begibt sich zu mitternächtlicher Stunde auf die Heimfahrt nach Tübingen. Er ist halt Ausdauersportler. Hoffentlich bleibt uns der Schwabenpfeil des Kabarettis noch lange erhalten...

Stefan Schlett

Die nächsten Auftritte von Dieter Baumann finden sich hier:  
[www.dieterbaumann.de/termine/](http://www.dieterbaumann.de/termine/)

Das aktuelle Programm der Kleinkunsthöhne Alte Knabenschule in Stockstadt gibt es hier:  
[www.kleinkunsthuehne-alte-knabenschule.de/](http://www.kleinkunsthuehne-alte-knabenschule.de/)



## 26. Gersprenzlauf 29. März 2020

Gersprenzstadion – Münster

21,1 km – 10 km – 5 km

Schülerläufe 1 km + 2 km

400m Bambinie Lauf



## 36. Moret -Triathlon ein Event - eine Location 3 Distanzen



Mitteldistanz

1,9 / 80 / 21

Olympische Distanz

1,5 / 40 / 10

Neu: Sprint Distanz  
500 / 20 / 5



[www.vfl-muenster.de](http://www.vfl-muenster.de)



**Mal was ganz NEUES!  
...OK  
aber NEU ist nicht immer GUT!**

**Uns gibt`s schon richtig lang  
und schon immer GUT!**

**WEPPI'S**

[www.fitness-aschaffenburg.de](http://www.fitness-aschaffenburg.de)

**FITNESS**

**Kahl - Haibach - Niedernberg - Hösbach**

**WEPPI'S**

**FITNESS**

**PHYSIO CHECK**

**Haibach - Hösbach**