

TRI4ORYOU

it's your life, live it!

Heft 1/2009

Kostenloses Magazin für den Ausdauersport, Swim-Bike-Run & Triathlon am Bayerischen Untermain!



NEWS aus der Ausdauersport-Szene

WETTKÄMPFE

Berichte und Ergebnisse

INTERVIEWS

mit Sportlern aus der Region

MATERIALTEST

und Infos

TERMINE

für den Ausdauersport

VORSTELLUNG

von Vereinen und Veranstaltungen



Seit
1967

MARKUS RÜCKERT

Dachdecker + Spenglermeister

- Dachdecker- und Spenglerarbeiten aller Art und für jedes Dach!
- Schieferarbeiten
- Fassadenbekleidungen
- Asbestentsorgung
- Autokran-/Container-Service
- Gerüstbau
- Solaranlagen
- Blitzschutz
- Dachabdichtung
- Dachumbauten
- Dachbegrünungen



Hauptstraße 17 • 63808 Haibach
Tel. 0 60 21 - 6 08 66 • Fax 6 64 04
info@rueckert-dach.de • www.rueckert-dach.de

Das Dach ist die Krone des Hauses 



Marco Schreck

Vorwort

Liebe Sportler

In den letzten Jahren ist in Sachen Ausdauersport viel passiert. Auch bei uns am Bayerischen Untermain ist die Zeit nicht stehen geblieben.

Im Lauf der Jahre haben sich neue Vereine etabliert und immer mehr Sportveranstaltungen sind neu dazu gekommen, so dass man aus einer Fülle von Sportangeboten über das ganze Jahr verteilt auswählen kann.

TRIFORYOU möchte diese Szene begleiten und mit seinen Reportagen und Beiträgen, den Sportlern, Vereinen und Veranstaltern die Möglichkeit bieten, ihre Erlebnisse und Ideen der interessierten Bevölkerung weiterzugeben.

In unserer ersten Ausgabe blicken wir zurück auf das sportliche Frühjahr 2009 und geben einen Ausblick auf die Premiere beim Churfranken-Triathlon am 26.07.09 dieses Jahres. Außerdem gibt es einen Livebericht vor Ort über den Hypo Vereinsbank City Lauf Aschaffenburg, eine der größten Sportveranstaltungen am Bayerischen Untermain.

Wir hoffen, dass wir mit unserer Zeitschrift Ihren Geschmack getroffen haben und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Marco Schreck

**kranken
gymnastik
massage
praxis
wilhelm
hart**

MEDI-SPORT
Gesundheitsorientiertes Fitnessprogramm

Wilhelm Hart
Guhwerkstraße 48
63743 Aschaffenburg
www.medi-hart.de

www.pizzastübchen.de

Pizza-Stübchen

Würzburger Straße 230
63808 Haibach-Grünmorsbach
06021/60470

Unsere Öffnungszeiten
wir sind **täglich**
von 17:00 bis 22:00 Uhr für dich da!

Inhaber: Difour & Schreck Gbr

**FOTO
ALFEN**

Michael Alfen
Fotografenmeister

Alexandrastraße 1
63739 Aschaffenburg
Tel+Fax: 06021/23807
Mobil: 0176/50412634
www.Foto-Alfen.de
Mail: Info@Foto-Alfen.de

**Kaffeemaschinen
Vertrieb & Service**

JKM

Würzburger Straße 100
63808 Haibach

Textilbedruckung aller Art!
Textilbedruckung für Sportvereine

Stupid Fly

Andrea Föller JAKO Vertretung
Hauptstraße 30 / Hörstein / Tel.06023/4930
info@stupidfly.de / stupidfly.de

schlafen wie im
7. HIMMEL
WASSERBETTEN



ÖFFNUNGSZEITEN:
 Mo, Mi, Do, Fr VON 11.00 – 19.00 UHR
 SAMSTAG VON 10.00 – 15.00 UHR
 UND NACH VEREINBARUNG
 DIENSTAGS GESCHLOSSEN

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT
 VON 13.00 – 16.00 UHR
 (OHNE BERATUNG UND VERKAUF)

info@7-Himmel-Wasserbetten.de
 www.7-Himmel-Wasserbetten.de

ROLAND ALLIG
 BESSENBACHSTR. 64
 63856 OBER-BESSENBACH

TELEFON: 06095/3804
 FAX: 06095/999622
 MOBIL: 0175/4004076

Die Adresse für Ihre ganz persönliche Raumgestaltung!



Schreinerei Kullmann

Bau- und Möbelschreinerei
 Innenausbau
 Laden- und Messebau
 Apotheken- und Optikereinrichtungen

Kullmann GmbH - Am Herbigsbach 10 - 63743 Aschaffenburg
 Telefon 0602 1794795 - Telefax 0602 1791533

CNC-Bearbeitung



Großteilefertigung
Peter Blank
 Aschaffenburg

Wir drehen Ihr Ding!

Grossteiledreherei Peter Blank GmbH
 Aschaffener Str. 85 D-63743 Aschaffenburg
 Telefon: 060 21/6 09 61 Telefax: 060 21/6 14 13
 eMail: info@grossteile-blank.de

INHALT HEFT 1/2009

News aus der Ausdauersport-Szene

IRONMAN® Lanzarote	5
Deutsche Marathonmeisterschaften in Mainz	5
Teilnehmer Triathlon Langdistanz aus der Region	5
EM-Titel für Claudia Hille	5

Wettkampf Berichte & Ergebnisse

Deutsche Meisterschaft 50 km-Lauf Hanau Rodenbach am 18.04.2009	6 – 7
Hypolauf Aschaffenburg 15.05.2009 durch die City von A'burg	8 – 10

Veranstaltungen

Neuer Triathlon am "HONISCH-BEACH"	11
------------------------------------	----



Interviews mit Sportlern aus der Region

Maike Mai Unicefbotschafterin	12 – 13
Alina Hennl vom TSG Kleinostheim	15

Material Tests & Infos

Under Armour®	14
Warum Sie Ihre Laktatwerte kennen sollten?	16
Specialized Transition® Expert	17
Kettenblätter von Rotor Q-Rings	18
Mit Farbe zum Erfolg (Brillentest)	19

Termine für den Ausdauersport

Termine für die Monate Mai, Juni, Juli, August gibt es auf Seite	20
--	----

Vereine

Der Verein SSKC Poseidon Aschaffenburg	22
--	----



SZENE NEWS !



IRONMAN® Lanzarote

3,8 km - 180 km - 42,195 km am 23.05.2009.

Schilke Ralf Schafheim

11:41:16 h; Platz 393; AK Platz 90

Goldhammer Günter Soden

13:41:28 h; Platz 840; AK Platz 43

Deutsche Marathonmeisterschaften in Mainz

3. Platz mit 2:23:59 Stunden für

David Karl aus Neuhütten!



Claudia Hille TSG Kleinostheim verteidigt EM-Titel
im Duathlon in Budapest am 24.05.09

claudiahille.over-blog.com

Fast 50 Teilnehmer auf der Triathlon Langdistanz
3,8 km - 180 km - 42,195 km aus der Region Aschaffenburg

IRONMAN® Lanzarote Spanien am 23.05.2009

Schilke	Ralf	Schafheim
Goldhammer	Günter	Sulzbach-Soden

IRONMAN® Frankfurt am 05.07.2009

Assmus	Nette	TSG Kleinostheim
Schneider	Bernd	TSG Kleinostheim
Scherer	Manni	TSG Kleinostheim
Hille	Claudia	TSG Kleinostheim
Hille	Arnd	TSG Kleinostheim
Meidhof	Christian	TSG Kleinostheim
Euler	Oliver	TSG Kleinostheim
Banaszak	Uwe	TSG Kleinostheim
Schweibert	Andreas	TSG Kleinostheim
Eckrich	Stefan	TSG Kleinostheim
Schwarz	Michael	TSG Kleinostheim
Hoffmann	Jochen	TSG Kleinostheim
Sturma	Simon	TSG Kleinostheim
Ungemach	Peter	TSG Kleinostheim
Wiedermann	Hubertus	TriTeam SSKC Aschaffenburg
Mai	Maike	Unicef Laufbotschafterin
Stadtmüller	Christian	TV Goldbach
Knowlden	James	TV Goldbach
Hock	Thomas	LuT Aschaffenburg
Waid	Marion	Tria Team Seligenstadt
Waid	Martin	Tria Team Seligenstadt

IRONMAN® Klagenfurt Austria am 05.07.2009

Ida	Ott	TriTeam SSKC Aschaffenburg
Schütz	Markus	TV Goldbach
Schüßler	Robert	TV Goldbach
Diehm	Uwe	TV Goldbach
Mattutt	Andreas	Grossostheim

Quelle Challenge Roth am 12.07.2009 Deutsche Meisterschaften !

Günther	Stefan	TSG Kleinostheim
Zschirpe	Markus	TSG Kleinostheim
Lindner	Thomas	TSG Kleinostheim
Bischof	Marcel	TriTeam SSKC Aschaffenburg
Schreck	Marco	TriTeam SSKC Aschaffenburg
Heck	Ralf	TriTeam SSKC Aschaffenburg
Sommer	Anna	TV Haibach
Sommer	Klaus	TV Haibach
Sauer	Herbert	TV Haibach
Zöller	Ingo	TV Haibach
Mergler	Marco	TV Goldbach
Christian	Völker	TV Goldbach
Meinike	Michael	TV Goldbach

IRONMAN® Zürich Schweiz am 12.07.2009

Hufgard	Peter	TSG Kleinostheim
---------	-------	------------------

IRONMAN® Wisconsin USA am 13.09.2009

Hain	Volker	TSG Kleinostheim
------	--------	------------------

IRONMAN® World Champion Chip Hawaii USA am 10.10.2009

Schreck	Marco	TriTeam SSKC Aschaffenburg
---------	-------	----------------------------

Alle Angaben ohne Gewähr! Sollte jemand fehlen bitte bei der Redaktion melden. Danke!

TRIFORYOU

it's your life, live it!



Trollbeads
das Original seit 1976

ART of SILENCE

BEAUTY & MORE

HAUPTSTRASSE 9
IN 63808 HAIBACH

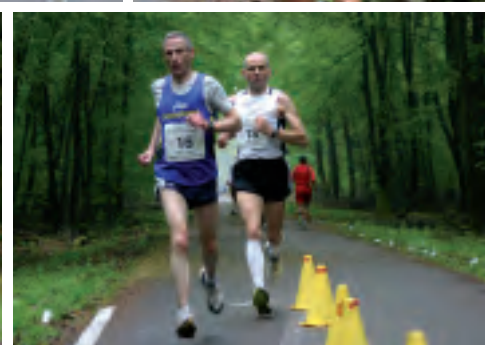
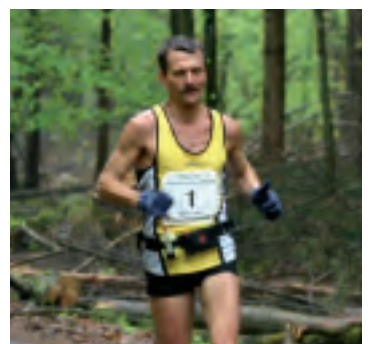
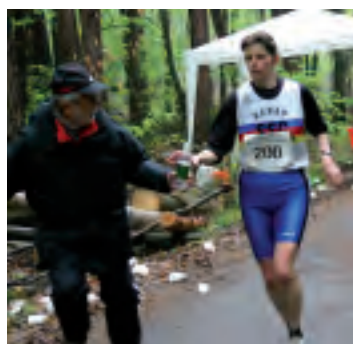
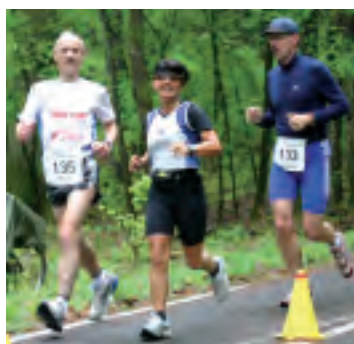
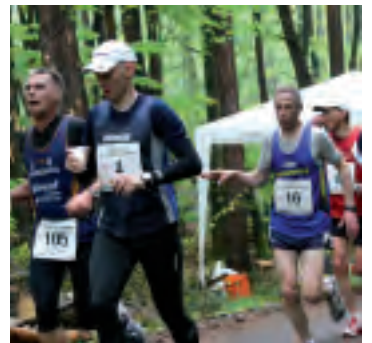
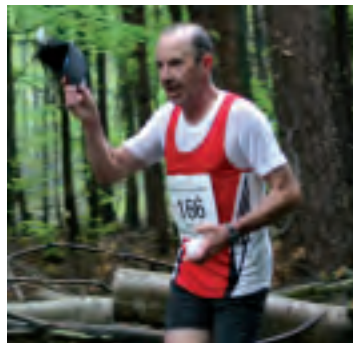
TELEFON 06021.7711970
0172.6518618

WWW.DEZARU.DE

DEZARU

DER SHOP MIT DEM BESONDEREN SCHMUCK





DEUTSCHE MEISTERSCHAFT 50 KM-LAUF

am 18.04.2009 in Hanau-Rodenbach

Am 18.04.2009 fanden im Rahmen des 16. Marathonlaufs des SSC Hanau-Rodenbach und 50 km Ultramarathonlauf die 15. Offenen Deutschen 50 km-Meisterschaften (DUV) statt. Austragungsort war die bekannte 10 km Runde im Wolfgang Forst, Start und Zielbereich befanden sich im nahegelegenen Waldstadion. Mehr als 240 Teilnehmer hatten für die 50 km gemeldet, darunter so klangvolle Namen wie Helmut Dehaut (LLG Landstuhl) mit einer Bestzeit von 3:08 h. Bei den Frauen hatte Simone Stöppler (SSC Hanau Rodenbach), eine starke 100 km Läuferin (8:17) gemeldet.

Um 10:00 Uhr war Start und bei idealen Bedingungen nahm das Teilnehmerfeld die fünf Runden in Angriff. Wer wollte, konnte schon bei der Marathondistanz sein Rennen beenden und wurde offiziell gewertet.

Auf der komplett asphaltierten, windgeschützten und flachen Strecke, die sehr schnelle Zeiten zulässt, ließ Helmut Dehaut von Beginn an keine Zweifel über seine Siegesambitionen aufkommen. Mit seiner ersten Runde von 35:49 min. hatte er schon einen großen Vorsprung auf seine ärgsten Verfolger Michael Sommer (EK Schwaikheim) und Sascha Velten (Lüttringerhauser TV).

Bei den Frauen lag Nicole Benning

(EK Schwaikheim) in Front, deren erste Rundenzeit von 46:20 min. ein mutiges Anfangstempo belegte und ihr einen Vorsprung von einer Minute auf Simone Stöppler (SSC Hanau Rodenbach) und Elke Gärtner (LC Olympia Wiesbaden) einbrachte. Bei den Männern erwies sich Helmut Dehaut als sehr tempohart, der im Ziel nach 3:03,49 h mit einer neuen Bestzeit aufwarten konnte. Die Plätze zwei und drei gingen an Michael Sommer (3:11,59 h) bzw. an Sascha Velten (3:13,10 h).

Nach nur 3:52,19 h bog Nicole Benning als souveräne Siegerin in die Zielgerade ein und konnte sich genauso über eine neue Bestzeit freuen. Die Plätze zwei und drei belegten Elke Gärtner (3:59,32 h) bzw. Simone Stöppler (4:02,33 h), die am Ende für ihr etwas zu hohes Anfangstempo bezahlen musste.

Auch viele Akteure vom bayerischen Untermain waren in Rodenbach am Start und liefen die Ultradistanz. Darunter so bekannte Namen wie Stefan Schlett (TSG Kleinostheim, M45, 5:29,39 h, 189.), Ultra-Urgestein und Sieger des 1000 Meilen Rennens in New York von 1999, Siegfried Eck (TV Haibach, M50 3:52,42 h, 45.) mit einer Marathonbestzeit von 2:43 h, Wilhelm Melcher (TV Haibach, M50, 3:59,07, 60.) aktuell auf dem 4. Platz

der 50 km Bestenliste Bayerischer Untermain, Norbert Dolatta, (TV Schweinheim, M50, 4:17,25 h, 90.), Deborah Deckert (TV Schweinheim, W50, 4:22,51 h, 101.), Helmut Adam (LT Großkrotzenburg, M50, 4:23,53h, 105.), Doris John, (TSG Kleinostheim, W50, 4:28,33 h, 114.), Oliver Binz (TV Goldbach, M40, 4:39,16 h, 130.) Harald Deckert (TV Schweinheim, M40, 4:43,53 h, 142.), Petra Birk (TV Schweinheim, W45, 4:54,53 h, 166.), Manfred Kuhn (VL A'burg, M45, 5:36,25 h, 191.), Gerhard Albert (TV Goldbach, M60, 5:36,25 h, 191.) und last but not least Johann (Hansi) Stachelberger (TV Goldbach, M60, 4:32,20 h, 119.) mehrfacher 100 km Finisher der in Rodenbach nicht fehlen durfte.

Auf der reinen Marathondistanz, die im Rahmen der 50 km Meisterschaften gewertet wurde, waren auch einige Läuferinnen und Läufer vom Bayerischen Untermain vertreten. Allen voran Edgar Morschhäuser (TV Mömlingen, M45, 2:54,05 h, 11.), der seine Bestzeit um 19 sek. verbessern konnte, Marcus Zang (TV Goldbach, M20, 3:21,54 h, 72.) und Petra Birk (TV Schweinheim, W45, 4:06,15 h, 185.).

Susanne Fally
Langenäcker 6
63808 Haibach
Grünmorsbach

Telefon:
06021/69202

Öffnungszeiten:

Di. und Fr. 14–18 Uhr,
Mi. und Do. 10–12 Uhr,
14–18 Uhr
Sa. 10–12 Uhr

Rostlaube

Garten und Wohnaccessories







open your mind.



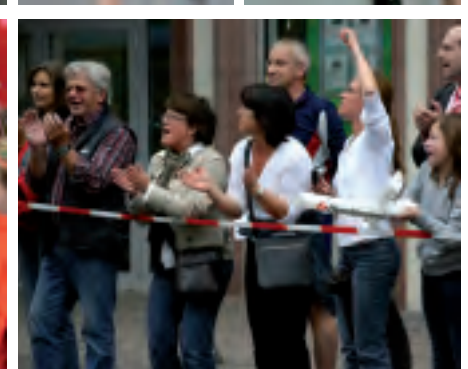
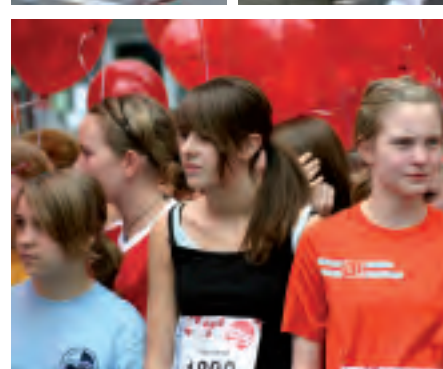
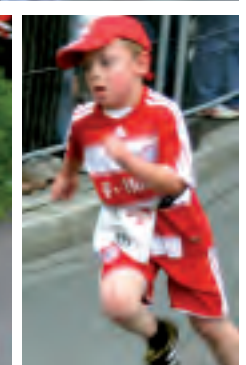
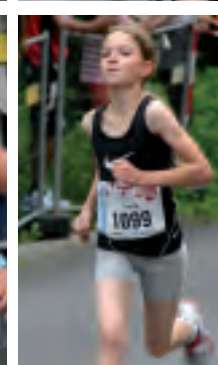
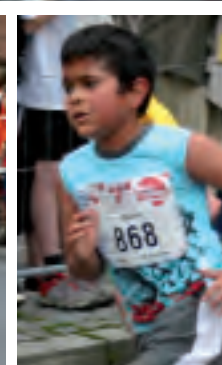
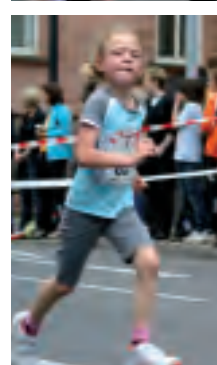
>> Umweltprämiiert.

Sichern Sie sich jetzt die Doppel-Prämie: 2.500,00 € vom Staat* zzgl. 1.100,00 € smart Sonder-Prämie*. Natürlich nur für Schnellsparer, denn die staatlichen Zuschüsse sind begrenzt. So wird aus umweltfreundlich ganz schnell umweltgünstig. Fahren Sie z.B. den smart fortwo coupé pure mit 45 kW* schon ab 49,00 € mtl. Überzeugen Sie sich selbst: in Ihrem smart center.

Kaufpreis*:	9.990,00 €
Lokale Überführungskosten:	500,00 €
Anzahlung	
Staatliche Umweltprämie:	2.500,00 €
smart Sonder-Prämie:	1.100,00 €
Leufzeit:	36 Monate
Gesamtleistung:	30.000 km
Effektiver Jahreszins:	4,99 %
Schlussrate:	5.499,50 €
*Monatliche Fix3-Finanzierungsrate:	49,00 €

*Der Erhalt der Umweltprämie ist von der Erfüllung der staatlichen Auflagen abhängig. Zahl das smart center aus in Verbindung mit der staatlichen Umweltprämie für Sie. *Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert in l/100 km: 5,2/3,8/4,1. CO₂-Emissionen kombiniert 104 g/km. Diese Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Das abgebildete Fahrzeug entspricht nicht dem Modell der Finanzierung. Überwindliche Preisempfehlung des Herstellers, zzgl. lokaler Überführungskosten.

Brass CityCar GmbH
 Autorisierter smart Verkauf und Service
 Hanauer Straße 96, 63741 Aschaffenburg
 Tel. 0 60 21 4 43 68-0, Fax 0 60 21 4 43 68-10
 Gräfenhüser Straße 91, 64293 Barnstadt
 Tel. 0 61 51 9 58 68-0, Fax 0 61 51 9 58 68-10
 Hanauer Landstraße 263-265, 60314 Frankfurt a. M.
 Tel. 0 69 40 57 01-0, Fax 0 69 40 57 01-10
www.smart-rna.de



HYPOLAUF ASCHAFFENBURG

Am 15.05.2009 war es endlich wieder soweit und es regierte der Ausdauersport in Aschaffenburg. Zum 14. Mal in Folge war die Stadt Austragungsort des mittlerweile schon legendären HypoVereinsbank-Laufs. Legendar sind dabei auch die Wetterbedingungen, denn ohne Regen scheint diese Veranstaltung nicht auszu- kommen. Dabei ist der Getränkevorrat für alle Teilnehmer ausreichend. Trotz al- le dem taten die Bedingungen der Stimmung bei den Athleten und Zuschauern kei- nen Abbruch. Es schien fast so, als ob vielen Teilnehmern das nasskalte Wetter entgegen kam. Die guten Zeiten der Aktiven in den jeweiligen Leistungs- bzw. Altersklassen sprechen jedenfalls für diese Tatsache.

Günter Guderley, Erfinder und Organisator dieses großen Sportereignisses, war es wieder einmal gelungen mit viel Geschick und läuferischer Fachkenntnis ein gelun- genes Mega-Event auf die Beine zu stellen. Mit 3883 Teilnehmern im Ziel gehört man auch in diesem Jahr wieder zu den zahlenmäßig stärksten Läufen in Deutschland. Das dabei die Kinder und Schüler mehr als die Hälfte des Starterfeldes bildete ist umso erfreulicher. Diese durften dann auch als erstes die 1,6 km lange Strecke durch die Innenstadt in Angriff nehmen, wobei die jüngsten Mädchen der Jahrgänge 1999 - 2001 um genau 17:00 Uhr den Vortritt bekamen. In regelmäßigen Abständen wurden dann die weiteren Jahrgänge gestartet, wobei die Mädchenläufe und die Jungenläufe immer getrennt stattfanden.

Hier die Gesamtsieger der jeweiligen Altersklassen:

W8	Conseur, Katharina	SSC Hanau-Rodenbach	7:42 min.
W9	Raudies, Sabrina	SSC Hanau-Rodenbach	6:59 min.
W10	Petrie, Laura	SSC Hanau-Rodenbach	6:43 min.
W11	Siegmund, Paula	Hans-Seidel-Gymnasium	6:26 min.
W12	Kesselstatt, Donata	Kronberg-Gymnasium	6:46 min.
W13	Dietz, Maria	Dalberg-Gymnasium	6:39 min.
W14	Kolb, Carolin	Friedrich-Dessauer-Gymnasium	6:32 min.
W15	Urgibl, Laura	Kronberg-Gymnasium	6:54 min.
M8	Sauer, Lukas	Mozartschule Obernau	7:32 min.
M9	Löffler, Louis	Volksschule Hösbach-Rottenberg	6:54 min.
M10	Keck, Thomas	TV Großostheim	6:45 min.
M11	Gebel, Tom	LG EVO Seligenstadt	6:14 min.
M12	Thomas, Marvin	Friedrich-Dessauer-Gymnasium	6:17 min.
M13	Patalong, Niklas	TVA 1860 Aschaffenburg	5:58 min.
M14	Rajeentan, Anusan	SSC Hanau-Rodenbach	5:28 min.
M15	Hussaini, Egmattollah	SSC Hanau-Rodenbach	5:27 min.

Um 18:30 Uhr ging der erste Hauptlauf, der sogenannte D-Lauf für die EinsteigerInnen vom Stapel und dass dies nicht nur sprichwörtlich gemeint war, konnte man an den immer größer werdenden Pfützen auf der Laufstrecke erken- nen. Bei den Hauptläufen muss die Runde fünfmal absolviert werden und so kom- men insgesamt 7,9 km zusammen. Doch die Läufer scharen waren gut trainiert und auch die Laune hielt bei, so dass der Veranstalter und die Sportler zufriedene Gesichter zeigen konnten.

Danach kam der C-Lauf für erfahrene Hobbyläufer, die schon auf eine längere Lauferfahrung zurückblicken können, an die Reihe. Die Zuschauer und das gesam- te Helferteam, ohne die ein so großes Ereignis nicht durchführbar wäre, blieben tapfer und harrten aus und das obwohl der Regen mittlerweile ein kräftiges Maß erreicht hatte.

Als dritter und vorletzter Lauf wurde um 20:10 Uhr der B-Lauf für ambitionierte LäuferInnen inklusive Elite-Frauen gestartet. Hierbei ging es schon um die ersten Preisgelder denn die Plätze 1.-10. bei den Frauen der offenen Wertung und die Plätze 1.-10. bei den Frauen der Unterfrankenwertung wurden bei diesem Lauf prämiert.

Einige international erfolgreiche Frauen aus Kenia waren mit am Start, dazu kamen eine Weißrussin und die komplette regionale Frauenelite, die der bayrische Untermain zurzeit präsentieren kann. Wie nicht anders zu erwarten lag die kenia- nische Allmacht nach der ersten Runde in Front und sollte diese im weiteren Rennverlauf auch nicht mehr aus der Hand geben. Nach nur 26:20 min. konnte Caroline Chepkwony vor ihrer Landsfrau Pauline Gihituka Wanjiru (26:20 min.) und Selly Kaptich (26:28 min.), ebenfalls Kenia die Ziellinie überqueren.

In der Unterfrankenwertung wurde nicht minder hart gefightet. Sabine Hock (TV Haibach) durfte sich nach 29:01 min. und Erste in der Unterfrankenwertung über einen schönen Preisgeld freuen. Auf Rang zwei folgte Ines Wunderlich (LuT Aschaffenburg) in 29:46 min. und Carmen Klenk (LG Karlstadt) komplettierte in 31:15 min. das Siegertrio.

Um 20:50 Uhr gingen zum großen Finale im A-Lauf die Leistungsklasse Männer und die Elite Männer gemeinsam ins Rennen, wobei man nicht lange rätseln musste, um zu wissen wer auch hier nach der ersten Runde in Führung liegt. Schwarze Hautfarbe trugen die ersten Läufer, allesamt aus Kenia stammend bis auf Manuel Stöckert (TV Ostheim/Rhön), der sich mutig der internationalen Konkurrenz stellte. Nach einem heißen Ritt über fünf Runden auf den glatten Straßen Aschaffenburgs, bei der Manuel Stöckert bis in die dritte Runde hinein der kenianischen Spitzengruppe dagegen hielt, konnte Collins Kibet nach sehr guten 22:58 min. mit denkbar knappem Vorsprung die Arme des Siegers empor reißen. Nach nur einer Sekunde kamen Stephen Koech, ebenfalls Kenia, und vier Sekunden Später Shadrack Lagat als Gesamtdritter ins Ziel. Manuel Stöckert wurde für sein couragiertes Rennen am Ende mit einem 8. Platz Gesamt in einer hervorragenden Zeit von 23:47 min. mehr als belohnt.



FESTINA

H OFFMANN

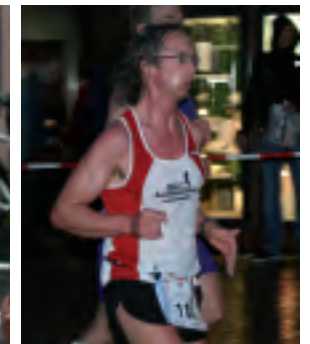
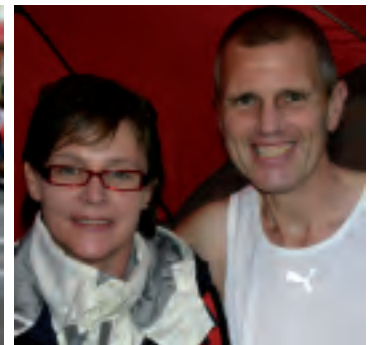
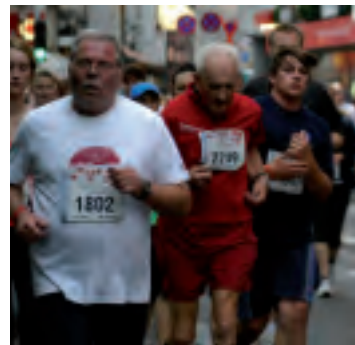
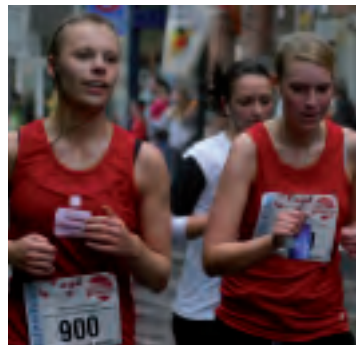
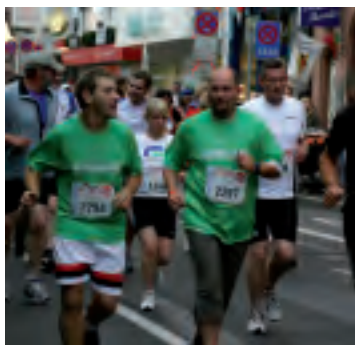
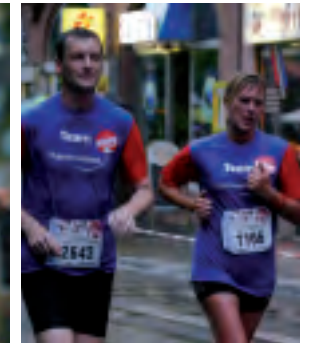
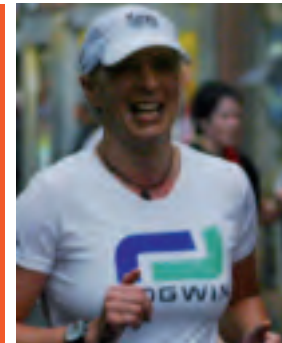
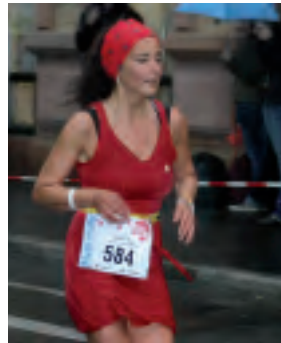
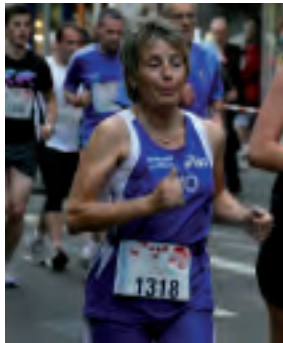
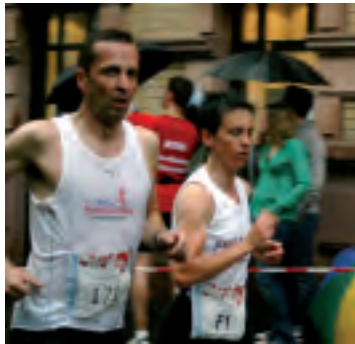
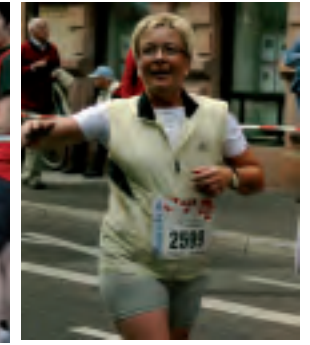
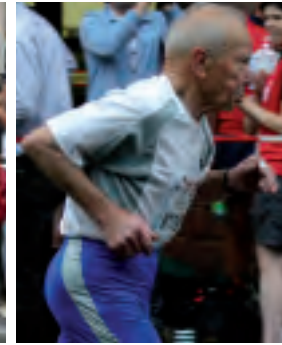
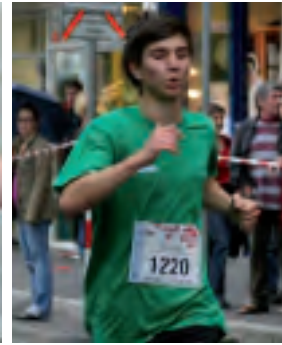
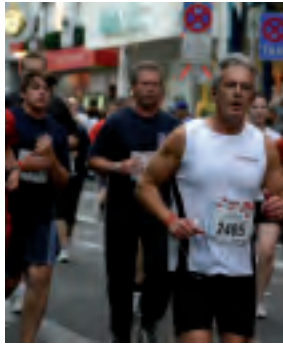
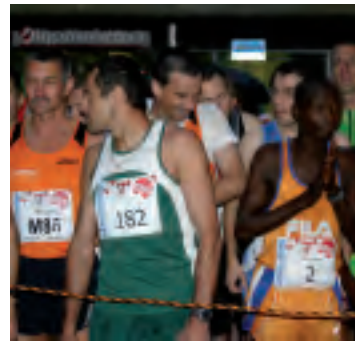
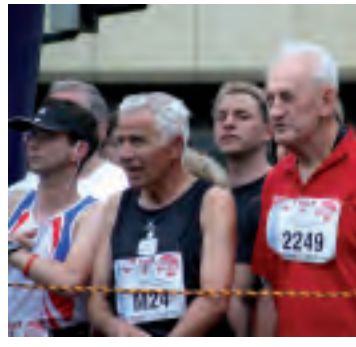
UHREN - SCHMUCK

Marienstraße 10 • 63745 Aschaffenburg
Telefon 0 60 21/9 12 06 • Telefax 0 60 21/9 12 22
www.uhren-hoffmann.de • info@uhren-hoffmann.de

Auch bei den Männern gab es eine gesonderte Wertung für die Teil- nehmer aus Unterfranken. Die ersten Drei waren hierbei der schon genannt Manuel Stöckert, des Weiteren sein jüngerer Bruder Rene Stöckert (TV Ostheim/Rhön) in ebenfalls sehr guten 24:44 min. und Sascha Wingefeld (TV Ostheim/Rhön) in 24:52 min.

Hier die Gesamtsieger der jeweiligen Altersklassen:

WJB	Zeller, Anne	LA-Team Alzenau	34:04 min.
WJA	Hippler, Silke	TSG Kleinostheim	36:53 min.
W20	Schulz, Jenny	Skills 04 Frankfurt	27:54 min.
W30	Verrocchia, Laura	TSG Kleinostheim	36:07 min.
W35	Wunderlich, Ines	LuT Aschaffenburg	29:46 min.
W40	Hock, Sabine	TV Haibach	29:01 min.
W45	Gehlert, Theresia	LuT Aschaffenburg	32:08 min.
W50	Latzko Sigrid	LuT Aschaffenburg	32:12 min.
W55	Eser, Rosemarie	TuS 1863 Aschaffenburg-Damm	34:21 min.
W60	Hofer, Elisabeth	TV Goldbach	37:49 min.
W65	Perkampus, Ingrid	LuT Aschaffenburg	40:07 min.
W70	Riedrich, Christine	FSV Schlierbach	46:34 min.
MJB	Weiland, Jan	FC Dörlesberg	26:16 min.
MJA	Stöckert, René	TV Ostheim/Rhön	24:44 min.
M20	Stöckert, Manuel	TV Ostheim/Rhön	23:47 min.
M30	Wingefeld, Sascha	TV Ostheim/Rhön	24:52 min.
M35	Schneider, Marco	LuT Aschaffenburg	26:01 min.
M40	Riefer, Markus	SSC Hanau-Rodenbach	26:00 min.
M45	Zang, Bernhard	Team Fuchs & Schmitt Aschaffenburg	26:29 min.
M50	Ilardi, Sebastiano	RV Viktoria Wombach	27:48 min.
M55	Dormann, Manfred	TV Bad Brückenau	27:04 min.
M60	Hartung, Manfred	LC Michelstadt	30:25 min.
M65	Pannek, Klaus	LG EVO Seligenstadt	31:34 min.
M70	Schroth, Arnold	Eintracht Lambsheim	37:34 min.
M75	Schepp, Edmund	TuS Wiesbaden-Rambach	36:51 min.
M85	Syndikus, Joseph	TV Schweinheim	1:01,26 h



NEUER TRIATHLON AM "HONISCH-BEACH"

churfranken Triathlon
Mainland Miltenberg 26.07.2009

Am Sonntag, den 26. Juli 2009 startet der Churfranken Triathlon in seine Premiere. Nach langer Durststrecke hat die Region am Bayerischen Untermain endlich wieder eine Triathlonveranstaltung in ihrem Kalender stehen.

Der Ausrichter SSKC Aschaffenburg und TRIPAUL Sportevents wird folgende Distanzen anbieten:

Sprint-Distanz: 600 m schwimmen - 28 km radfahren - 5,2 km laufen.

Kurz-Distanz: 1500 m schwimmen - 54 km radfahren - 10,6 km laufen.

Die Staffel gilt als 3er-Team. Eine/r schwimmt 600 m, eine/r radelt 28 km und eine/r läuft 5,2 km.

Schwimmen:

Geschwommen wird im Badesee am "Honisch-Beach" bei Niedernberg. Auf der Sprint- und Staffeldistanz ist eine Wendepunktstrecke zu absolvieren. Bei der Kurzdistanz ist ein Rundkurs durch den See zu schwimmen.

Radfahren:

Die anspruchsvolle Radstrecke führt vom "Honisch-Beach" bei Niedernberg über die Zubringerstraße vom Seehotel auf den Flurbereinigungsweg direkt nach Obernburg. Dort biegt die Strecke an der AOK-Station rechts ab und nachdem die Akteure die langgezogene Steigung und kurvenreiche Abfahrt nach Mömlingen bewältigt haben, geht es weiter über die "Stasch" und die angrenzenden Weinberge in Richtung Großostheim. Über kleine asphaltierte Feldwege geht es dann wieder zurück auf den breiten Flurbereinigungsweg. Die Teilnehmer der Kurz-Distanz gehen hier in ihre zweite Runde, die Teilnehmer der Sprint-Distanz bzw. Staffel biegen ab in die Wechselzone.

Laufen:

Nach der Wechselzone Rad-Lauf geht es auf eine abwechslungsreiche Laufstrecke um den See und durch den Ort Niedernberg ins Ziel vor der Hans-Herrmann-Halle.

Für Teilnehmer und Zuschauer befinden sich im Zielbereich eine Sport- und Gesundheitsmesse. Für Speisen und Getränke wird gesorgt. Möchtest du aktiv dabei sein, aber keinen Triathlon machen, kannst du als Helfer für die Organisation (helfer@churfranken-triathlon.de) tätig werden.



Anmeldung: online unter www.churfranken-triathlon.de – **Anmeldeschluss** 28.06.09 oder bei Erreichen der max. Teilnehmerzahl.

SPRINTDISTANZ: 250 Teilnehmer, **KURZDISTANZ:** 250 Teilnehmer, **STAFFEL:** 30 Teams.

**Jede komplexe Herausforderung
reduziert sich auf 3 Dinge ...**

Viel Spass dabei wünscht

GOLDHAMMER & PARTNERS
WWW.FOUNDRY-MANAGERS.COM

INTERVIEW MIT MAIKE MAI...



Persönliches:

Baujahr: 1964
Familienstand: Single
Beruf: Schauspieldozentin,
Regisseurin
Verein: keiner

Sportliche Erfolge:

HVB-Citylauf 2008
in 36:00 min.

Marathon Rotterdam 2008
in 3:56 Std.

Wie bist Du zum Laufen gekommen?

Das war im Sommer 2004 im Krankenhaus nach zwei Beinbrüchen mit darauf folgender Metallentfernung. Ich hatte das Gefühl, laufen zu müssen und so lief ich zehn Tage später los. 6 Wochen darauf schaffte ich meinen ersten Halbmarathon und im Winter die komplette Winterlaufserie in Goldbach. Dort lernte ich meinen Sportsfreund Kalli kennen, der mich das Jahr darauf mit zu Triathlonwettkämpfen nahm. Seitdem ausdauerstaple ich.

Welche sportlichen Ziele hast Du?

Jeder Triathlet liebäugelt mit der IRONMAN-Distance. Ich möchte es in diesem Jahr probieren.

Wie, wo und wie oft trainierst Du?

Erst mal jeden Morgen mit meinen Schülern, spezifisch auf die Ausbildung zum Schauspieler ausgerichtet. Neben Rhythmik und Bewegungslehre mache ich Konditionstraining mit Belastungssprechen, Gymnastik Schwerpunkt Körperwahrnehmung, hin und wieder gehen wir schwimmen und im Sommer laufen. Dann gebe ich noch Aerobic-Stunden in verschiedenen Fitnessstudios und Pilates. Wenn ich dann nach Hause komme, laufe ich am liebsten meine Lieblingsrunde im Obernauer Wald locker zur Entspannung. Laufen geht immer. Derzeit konzentriere ich mich auf das Schwimmtraining. Zweimal wöchentlich kraulen kraulen kraulen - üben üben üben, egal, ob dich die Opa's im Wasser überholen. Die Radeinheiten fallen mir am Schwersten. Mein Rennrad steht eingespannt auf der Rolle im Wohnzimmer, hab mir Klicks drauf montiert und übe das Auf- und Absteigen. Ansonsten nur die MUST-Einheiten. Krafttraining mache ich morgens am Zugseil, Biceps mit Hanteln und Latissimus mit Rubber.

Trainierst Du nach einem Trainingsplan?

Nein, immer nach Körpergefühl. Vor Marathons zwei bis drei lange Läufe. Das hat bisher auch gereicht, weil der Spaß vordergründiger war als Zielzeiten. Seit Januar trainiere ich erstmalig mit Trainingsplan, anders ist der IRONMAN nicht zu schaffen. Momentan bin ich gut dabei, aber die Distanzen sind ja auch noch überschaubar ;-)

Was war Dein schönstes Lauferlebnis?

Mein schönstes Laufergebnis ist eigentlich die Geschichte von einem Tannenbaum. Ich wohnte damals mit meinem Sohn in der Aschaffener Innenstadt und meine Laufrunde ging durch den Park Schöntal und in die Fasanerie. Es war Anfang des Jahres 2005. Weihnachten und Jahreswechsel lagen hinter uns und mit einer gewissen Wehmut schmückten wir den Tannenbaum ab, weil tags darauf die Entsorgung der Christbäume durch die Stadt erfolgen sollte. Am Abend stellten wir den nun wieder grünen Nadelbaum auf die Straße hinaus. Lediglich ein Puschel von weißem Engelshaar schmückte die Spitze des Bäumchens, weil es uns selbst mit großer Mühe nicht gelang, die feine weiße Glaswolle zu entfernen. Am nächsten Morgen war der Baum weg. Sehr verwundert entdeckte ich unseren Weihnachtsbaum wenige Tage später wieder. Er hing unweit von unserer Wohnung in Mannshöhe an einem Laternenpfahl. Jugendliche hatten sich wohl einen Streich erlaubt und ich schmunzelte über diese Begebenheit. Zwei Tage später war der Laternenpfahl leer. Und somit dachte ich auch nicht mehr an den Tannenbaum. Die Wochen vergingen. Die Luft wurde wärmer, sonniger und freundlicher. Wie fast jeden Tag lief ich meine Runde durch den Park in Richtung Fasanerie. Als ich so vor mich hin trabte, entdeckte ich das Bäumchen erneut. Es lag unter der halbweg getauenen Schneedecke, deutlich erkennbar durch den Puschel an der Spitze. Das Nadelkleid hatte ein wenig gelitten, aber es war unverkennbar jener Baum vom Weihnachtsfest. Von nun an schaute ich bei jeder Laufrunde nach dessen Befinden und freute mich, dass er nicht wie die anderen Weihnachtsbäume im Feuer enden musste. Eines Tages, im späten Frühjahr, war er weg. Die Stadtgärtnerei hatte Ordnung im Park geschaffen und somit wohl auch den Baum entfernt. Zurück blieb ein leerer Fleck. Ich seufzte und lief nun ein wenig bedrückt weiter. Nicht lange darauf sah ich ihn wieder, er trieb lautlos auf dem kleinen See dahin, halb eingetaucht ins Gewässer. Der weiße Christhaarpuschel saß noch immer auf der Krone, wenn gleich der Baum nun alle seine Nadeln verloren hatte. Ich hielt kurz einen Moment der Freude inne und war am Überlegen, ob ich nicht ins Wasser springen und ihn herausholen sollte. Mehrere Tage noch sollte ich den Baum sehen, mal trieb er am Ufer herum, mal in der Mitte des Sees oder in der Nähe der Insel. Dann war er wieder weg, wohl für immer dachte ich noch in diesem Augenblick, aber das war in Ordnung. Irgendwie ist er wieder in den Kreislauf des Lebens eingegangen. Wie genau, sollte ich erst im darauf folgenden Winter erfahren, als all die Bäume und Büsche im Park ihre Blätter verloren und sich



Karosseriebau
Autolackiererei
Glasreparaturen

KFZ-Technik
Abschleppdienst
TÜV / AU

Ihr PKW-Abschleppdienst Tag und Nacht
63743 Aschaffenburg - Bavariastraße 32
Telefon (0 60 21) 9 11 77 Telefax (0 60 21) 97 01 26



Inhaberin: Ursula Schwind

63808 Haibach
Freiheitstraße 4
Telefon 06021/441160
Telefax 06021/441161

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9-13 Uhr, 14-18.30 Uhr, Sa 9-13 Uhr

...UNICEFBOTSCHAFTERIN!

das satte Grün der Pflanzen in das matte Braungrau verwandelte. Längst hatte ich den Tannenbaum vergessen. Und das Ende der Geschichte vom schönsten Lauferlebnis? Fast ein Jahr darauf lief ich wie schon so oft durch den Park in Richtung Fasanerie. Der Morgen war klirrend kalt, aber sonnig und windstill. Gedankenverloren bewegten sich die Beine über den gefrorenen Boden. Mein Blick schweifte mal in die Ferne, mal rechts und mal links. Auf der kleinen Insel inmitten des Sees schnatterten lautstark die Enten. Sie hatten sich um das kahle Geäst eines Baumes Nester gebaut. Meine Schritte verlangsamten sich. Da war er wieder. Friedlich lag nun der einst so prächtige Baum in erneuter Herrlichkeit, diesmal zur Freude der Stadtparktiere. Und das weiße Engelshaar zierte noch immer die Baumspitze!

Hast Du noch andere Hobbies?

Hobby und Beruf gehen bei mir nahtlos über. Ich tanze Flamenco und spiele hin und wieder auf der Gitarre. Im Sommer koche ich gern ausgefallene Marmeladen und an kalten Wintertagen stricke ich Socken und Mützen für Familie und Freunde.

Was ist Deine Lieblingsstrecke im Training und Wettkampf?

Meine Trainings-Lieblingsstrecke befindet sich vor der Haustür. Da ich am Aschaffener Stadtrand lebe, verläuft meine Haus- und Hofstrecke durch den Oberrain Wald. Straßenläufe liegen mir im Wettkampf mehr als Bergläufe. Am liebsten Halbmarathon, wobei ich auf der Kurzstrecke viel schneller bin. Langgezogene Berge sind okay, ein ständiges auf und ab mag ich gar nicht.

Wie lange machst Du schon Sport?

Meine Schwester nahm mich mit 3 Jahren mit zum Kinderballett ins Gerhart-Hauptmann-Theater Zittau. Seitdem besteht mein Leben aus Sport und Theater. Als Kind habe ich lange getanzt, war auf der staatlichen Ballettschule in Dresden bei Gret Palucca und habe 13 Jahre Kunstturnen als Leistungssport betrieben. In der ehemaligen DDR wurde Sport ja ganz anders gefördert als im westlichen Teil von Deutschland. Ich erzähle dann gern die Geschichte, dass zu Schulzeiten in der ersten Klasse ein Arzt und ein Orthopäde ins Klassenzimmer kamen und alle Kinder vermessen und gewogen wurden. Anhand des Körperbaus und anderer phys. und psych. Eigenschaften wurde jedem Kind eine Sportart zugeteilt. Fechten, Boxen, Schwimmen, Leichtathletik... ich war klein und beweglich, also prädestiniert für das Kunstturnen. Natürlich kann man über ehemalige DDR-Methoden streiten, Fakt aber ist, dass wir Kinder von der Straße weg waren und "im Namen des Volkes" eine Aufgabe hatten (hier muss ich schmunzeln, aber es war wirklich so). Danach folgten erste Ausbildungen zum Übungsleiter für Kunstturnen und Wettkampfrichter, später Fitness, Wirbelsäule, Gymnastik, Ernährung u.a. Zum Ausdauersport kam ich 2004, wobei ich bereits als Jugendliche an 30/50 km Gebirgsläufen teilnahm. Bleibt zum Schluss die Frage: ein Leben ohne Bewegung? ... nicht auszudenken!

Wie motivierst Du Dich zum Training?

Allenfalls muss ich mich mal motivieren, die Sportsachen anzuziehen. Ansonsten zähl ich zu den Menschen, die sich motivieren müssen, mal einen Tag zu pausieren. Ich brauche auch zwangsläufig keine Gruppe oder Trainingspartner, allerdings quäle ich mich im Training ungern was zur Folge hat, keinen Leistungszuwachs zu erringen. Aber das ist mir nicht so wichtig. Ich möchte gesund bleiben und bis ins hohe Alter sportlich aktiv sein.

Du bist Unicefbotschafterin – wie wird man das und was sind Deine Aufgaben?

Als ich Ende der 80er Jahre in den westlichen Teil von Deutschland übersiedelte, sah ich im TV eine Reportage über Audrey Hepburn, die damals als UNICEF-Botschafterin fungierte. Ich hatte bis dahin noch nie etwas von UNICEF, dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen gehört und war sofort

begeistert. So etwas wollte ich auch machen, egal wo und was. Also meldete ich mich bei UNICEF Deutschland, aber es war kein Bedarf, da müsste ich schon Krankenschwester oder Arzt sein. Gewiss, ich könne spenden, aber ich wollte aktiv vor Ort helfen. Später arbeitete ich für Greenpeace. Im Frühjahr 2007 traf ich beim Marathon in Würzburg unterwegs auf eine Frau, die ein Shirt mit dem Aufdruck "UNICEF Laufbotschafter" trug. Augenblicks drosselte ich mein Tempo und sprach sie an. Wir tauschten auf der Strecke E-mail-Adressen und sie stellte den Kontakt mit Jens Karraß her, der Running for Children 2003 in Berlin ins Leben rief. Ziel ist es, den guten Zweck von UNICEF mit dem sportlichen Hobby zu verbinden. Ich zögerte keinen Augenblick, mein Laufen hatte nunmehr einen Sinn und ich wurde Laufbotschafter.

Aber was macht nun eine UNICEF Laufbotschafterin?

Zum ersten möchte ich den Laufgedanken in die Welt hinaus tragen. In Gedanken laufe ich immer für die Kinder dieser Welt. Egal ob beim Training oder im Wettkampf. Ich werde sehr oft angesprochen und dann erzähle ich von aktuellen Projekten und warum es wichtig ist, politisch ein wenig aktiv zu sein. Wir haben das Privileg in Europa zu wohnen und uns geht es selbst in diesen Zeiten der Wirtschaftskrise noch sehr gut. Ich weiß aber auch, dass viele Menschen für SOS Kinderdorf, Caritas o.ä. spenden oder gar ein Patenkind in Afrika, Asien oder Südamerika haben. Einmal jährlich starte ich eine Aktion verbunden mit einem Marathon. Ich schreibe dann die mir bekannten Menschen an und bitte um Unterstützung gedanklicher oder finanzieller Art. Die Spenden, die ich dann einnehme, gehen zu 100 % an UNICEF. Man kann aber auch direkt stiften. Ich selbst spende jeden absolvierten Sportkilometer 1 Cent, das klingt nicht gerade viel, aber wenn man bedenkt, dass ich im letzten Jahr über 2000 Laufkilometer hinter mich gebracht habe, Schwimm- und Radkilometer kommen noch hinzu, summiert sich ein kleiner Betrag. Dann fasste ich manchmal freitags und das Geld, was ich fürs Essen ausgegeben hätte, wandert in die UNICEF-Spardose. Des weiteren habe ich im Ludwigstheater einen Aushang über UNICEF. Herr Stoll, der Leiter der Schauspielschule Actors Company und des Ludwigstheaters, unterstützt mich dabei und so mancher Besucher hat die ein oder andere Geldspende für UNICEF dagelassen.

Danke an alle meine Freunde, Familie, Bekannte, Schüler, Sportskameraden und Besucher des Ludwigstheaters. Danke auch an Marco Schreck, der es mir ermöglichte, diesen Beitrag zu veröffentlichen.

Weitere Informationen unter:

www.unicef-laufbotschafter.de

www.maikemai.de

Run Run Run for Children :-)

Maike Mai im April 2009

*Ihre Backwaren und Backspezialitäten
kaufen sie täglich frisch und preiswert*



Bäckerei Albert Staab
Würzburger Str. 267
63808 Haibach
Tel. 06021/60753



FIRST CLASS: UNDER ARMOUR® PREMIUM-RUNNINGOUTFIT HÄLT ATHLETEN AUCH IM SOMMER COOL



Running Offensive: US-Hersteller erweitert seine Running-Kollektion und bringt neues superleichtes Running-shirt für Herren auf den Markt. Wenn die Temperaturen steigen und der Sommer Einzug hält, die Schweißproduktion beim Sport schneller steigt und der Körper bis zu zwei Liter Flüssigkeit verliert, ist ein funktionales und ultraleichtes Laufshirt unverzichtbar. Für die Lafeinheiten in der warmen Jahreszeit hat Under Armour® ein neues Laufoutfit auf den Markt gebracht: Mit dem HeatGear® Revenant Crew Shirt entwickelte der US-Hersteller ein absolutes Leichtgewicht, das voller Funktionen steckt. „Metal“ nennt sich die besondere Gewebestruktur, die den Körper dank innovativem Feuchtigkeitstransport, optimaler Luftzirkulation und Hitzeverteilung besonders schnell abkühlt. Hydrophile Fasern ziehen die Feuchtigkeit der Haut an und hydrophobe Fasern stoßen sie nach draußen ab. Mesheinsätze schaffen weitere Ventilationsbereiche und damit zusätzlichen Komfort. Der Feuchtigkeitstransport erreicht mit diesem Outfit die nächste Stufe. Weiteren Komfort liefern die weite Loose-Passform und ArmourStretch™, dem Vier-Wege-Stretchmaterial, das völlige Bewegungsfreiheit schafft, sowie geruchshemmende Materialien und aufwändige geklebte Nähte, die sich auf der Haut glatt anfühlen und nicht reiben. Sicherheit bietet das Shirt dem Läufer auf zwei Wegen: UV-Schutz

30+ mindert die Gefahren der Hautschädigung und -alterung. Das Garn absorbiert die gefährlichen UV-Strahlen, damit sie nicht bis zur Haut vordringen können. Und auch in den Abendstunden ist der Läufer mit dem Shirt gut beraten: Die 360-Grad-Reflektivität sorgt für Sicherheit in der Dämmerung. Passend zu diesem Premium Runningshirt gibt es die HeatGear® Revenant Short, die über alle umfassenden Funktionen des Shirts verfügt, zusätzlich aber noch mit zwei Gel-Pack-Halterungen an der Rückseite ausgestattet ist, in denen sich ganz bequem kleine Fläschchen oder Gel-Packs verstauen lassen - ein schneller Energieschub ist damit immer griffbereit. Erhältlich ist das Revenant Shirt ab sofort als Kurzarmshirt in schwarz/rot in den Größen S-XXL zu 50 Euro, die passende Revenant Shorts gibt es in Schwarz in den Größen S-XXL zu 45 Euro im Sportfachhandel. Under Armour arbeitet kontinuierlich und gemeinsam mit Sportlern an der Konstruktion neuer Materialien und der Entwicklung innovativer Technologien zur Verbesserung seiner Produkte. Mehr Informationen finden Sie unter

www.underarmour.com



Klaus, Paul, Katja,
Tom und Hubertus

Main
AusdauerShop
NIEDERNBERG
www.main-ausdauer-shop.de

INTERVIEW MIT ALINA HENNL

5 Starts, fünf Medaillen und Qualifikation für die deutschen Jahrgangsmeisterschaften

Seit wann schwimmst Du?

Ich schwimme seit September 2003.

Wie oft hast Du Training?

Fünf mal in der Woche habe ich Wassertraining (2 x 1 h; 3 x 1,5 h) 1x Landtraining 1 h.

Treibst Du sonst noch Sport?

Einmal in der Woche gehe ich 45 min. laufen.

Schwimmen macht hungrig, was ist Dein Lieblingsessen?

Am liebsten esse ich Nudelgerichte und Salate.

Hast Du ein Vorbild?

Franziska van Almsick.

Was ist Dein Traumberuf?

???

Mit wem möchtest Du gerne mal trainieren?

Britta Steffen.

Was war Dein schönstes Erlebnis beim Schwimmen?

2x Silber bei den Süddeutschen Jugendmeisterschaften und Bronze bei den 400 m Lagen.

Hast Du sonst noch Hobbys?

Lesen, Natur erleben, mit Freunden treffen und mit unserem Cousin etwas zu unternehmen (Marcel Bischof).

In welchem Schwimmbad trainierst Du am liebsten?

Vitamar (Kleinostheim).

Persönliches:

Jahrgang: 1996

Schule:

Dalberg Gymnasium

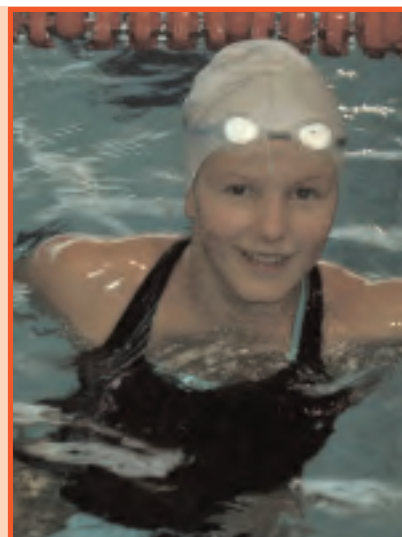
Verein:

TSG Kleinostheim

Sportlicher

Werdegang:

Schwimmen seit 2003



Größte sportliche Erfolge:

Bayerische Jahrgangsmeisterschaften

Platz 1. 800 m Freistil

Platz 2. 400 m Lagen

Platz 3. 400 m Lagen

Platz 3. 100 m Brust

Am 09./10. Mai 2009 Süddeutsche Jahrgangsmeisterschaften in Burghausen

- Süddeutsche Jahrgangsmeisterin in 100 m Brust

- Süddeutsche Jahrgangsmeisterin in 200 m Brust

- Silbermedaille in 400 m Freistil

- Bronzemedaille in 200 m Lagen

- Bronzemedaille in 200 m Schmetterling

5 Starts, fünf Medaillen und Qualifikation für die deutschen

Jahrgangsmeisterschaften in Hamburg vom 21.05. bis 24.05.2009

mit 5 Starts von maximal 5 möglichen.

Das Element Wasser kann in vielfältiger Art und Weise unser Leben bestimmen, auch aus sportlicher Sicht.

Für den Schwimmer ist es beispielsweise "sein" Element, für den Triathleten oft das Medium gegen das man in der ersten Wettkampfdisziplin ankämpfen muß.

Egal wie man es betrachtet, Schwimmen ist eine technische Disziplin und gerade das oft so elegant und unkompliziert wirkende Kraulen will gelernt sein. Ansonsten kann schnell diese Beschreibung von Achim Achilles, Kolumnist bei Spiegel online, zutreffen: "Zum Fortbewegen aber ist Wasser lästig. Es bremst und verhindert Sauerstoffnachschub. 25 Meter können irre lang sein, vor allem, wenn man sich andauernd veratmet und schleichend ersäuft."

Um diese Erfahrung nicht zu machen, genügt es oft, mit dem richtigen "Handwerkszeug" an das Kraul schwimmen lernen heranzugehen. Dazu gehört eine gut sitzende Schwimmbrille, eine Badehose,

die nicht als knielange trendige Surferhose am Strand bestehen könnte und, auch wenn man es nicht meinen sollte, ein paar Schwimmstunden unter Anleitung, in denen das Kraulschwimmen mittels methodisch aufeinander aufbauenden Übungen vermittelt wird.

Ist man dann noch bereit, 2x pro Woche für 30-45 Minuten an der schwimmerischen Ausdauer zu feilen, lassen die ersten Erfolge beim Kraulschwimmen nicht lange auf sich warten und man kann sich eher "wie der Fisch im Wasser" und nicht "wie eine Bleiente" fühlen!

Weitere Infos nicht nur zum Kraulen sondern rund ums Schwimmen gibt es bei der Schwimmschule Natare (www.natare.de / Tel: 06028-998067).





- Triathlonspezifisches Schwimmtraining
- Einzeltraining
- Videoanalyse
- Coaching
- Trainingsplanung

Informationen unter:
Schwimmschule Natare Tel: 06028-998067 info@natare.de www.natare.de

WARUM SIE IHRE LAKTATWERTE KENNEN SOLLTEN

Die Laktatmessung ist im Leistungssport unverzichtbar geworden. Laktat ist neben der Geschwindigkeit und der Herzfrequenz die wichtigste Messgröße für die Trainingsplanung und Belastungssteuerung. Auch ambitionierte Freizeitsportler, die gerne herzfrequenzorientiert trainieren möchten, können davon profitieren:

AEROBE ENERGIEBEREITSTELLUNG

Für eine effektive Tätigkeit der Muskeln ist die Bereitstellung von Energie notwendig. Bei leichter körperlicher Belastung erfolgt der Abbau von aus der Nahrung gewonnener Glucose und Fettsäuren über den aeroben (sauerstoffgebundenen) Energiestoffwechsel. Man spricht hier von Zellatmung. Die Zellatmung stellt sich auf den Energiebedarf der Zelle ein, wobei der mögliche Energiefluss allerdings begrenzt ist.

ANAEROBE ENERGIEBEREITSTELLUNG

Bei erhöhter muskulärer Belastung erfolgt die Energiebereitstellung daher zunehmend ohne Mitwirkung von Sauerstoff durch die sogenannte anaerobe Glykolyse bzw. laktazide Energiebereitstellung. Als Stoffwechselprodukt entsteht Milchsäure, deren Salz als Laktat bezeichnet wird.

Bei körperlicher Belastung wird aber nicht nur Laktat gebildet, sondern auch abgebaut. Solange sich der Laktatwert auf einem Niveau befindet, bei dem das Verhältnis von Laktatbildung und Laktatabbau ausgewogen ist (steady state), kann die Trainingsbelastung weiter gesteigert werden.

DIE AEROB-ANAEROBE SCHWELLE

Ab einem bestimmten Belastungsniveau, abhängig von der individuellen Verfassung des Sportlers, nimmt der Laktatwert jedoch überproportional zu, wenn durch den zunehmend anaeroben Stoffwechselanteil mehr Laktat gebildet wird, als durch den aeroben Stoffwechselweg wieder abgebaut werden kann. Dann spricht man von der aerob-anaeroben Schwelle.

TRAININGSEFFEKTE UND TRAININGSZIELE

Es ist sportmedizinisch erwiesen und in der Fachliteratur oft dargestellt, dass bei einem gezielten Training im Bereich der aerob-anaeroben Schwelle eine deutliche Steigerung der Ausdauerleistung erfolgt. Dies erfolgt durch die Erhöhung der Konzentration, der am aeroben Stoffwechsel beteiligten Enzyme, die Mitochondrien (Kraftwerke) werden größer und vermehren sich und eine verstärkte Kapillarisation (Vermehrung der Blutgefäße) sorgt für eine verbesserte Sauerstoffaufnahme der Muskelzellen. Diese positiven Effekte sorgen schließlich für eine größere Glucosetoleranz, sowie eine ausgeglichene Herz-tätigkeit. Es kommt zu einem Anpassungsprozess. Die Muskelzellen nutzen die effizientere Energiegewinnung über die Zellatmung auch bei höherer Muskelbelastung, wobei neben Kohlenhydraten auch Fette abgebaut werden. Für leistungsorientierte Sportler bedeutet die effizientere Energiegewinnung Leistungssteigerungen, für Ausdauersportler deren primäres Ziel die Gewichtsabnahme ist, vermehrter Fettabbau.

TRAININGSRISIKEN

Bei Überanstrengung bzw. unangemessenem Training, wie es bei übermotivierten Hobbysportlern oft zu sehen ist, treten zu hohe Laktatwerte oberhalb der anaeroben Schwelle auf. Hierdurch übersäuern die Muskelzellen, so dass die Leistungsfähigkeit der betroffenen Muskelbereiche rasch abnimmt und die erwünschten strukturellen Änderungen im Muskelgewebe (Kapillarisation, Mitochondrien, wie oben beschrieben) kaum stattfinden. Dies führt zu einer weitgehenden Ineffizienz des Trainings, geringerem Fettabbau und im schlimmsten Fall sogar zu gesundheitlichen Schäden.

TRAININGSKONTROLLE: LEISTUNGSDIAGNOSTIK MIT LAKTATMESSUNG

Ein Stufentest mit Laktatmessung, wie oben dargestellt, führt zu einer Laktatkurve. Durch die wiederholten Durchführungen eines Laktattestes mit mehreren Wochen oder Monaten Abstand, kann man die Leistungsentwicklung objektiv verfolgen und gezielte Trainingsempfehlungen geben.

INDIVIDUELLE ANAEROBE SCHWELLE (IANS)

Die Laktatruhwerte liegen im Bereich von 0,9 bis 2,0 mmol/l. (Der Ruhewert kann durchaus höher sein als der Laktatwert bei einer moderaten Belastung. Daher ist auch ein Ruhepuls als Maßgabe für die rechnerische Ermittlung eigentlich ungeeignet). Der fixe anaerobe Schwellenwert liegt bei 4 mmol/l. Abhängig von den individuellen Stoffwechselverhältnissen kann der IANS - der individuelle anaerobe Schwellenwert - bei Sportlern jedoch bis zu 1 mmol/l höher oder niedriger sein und kann durch Stufentests individuell ermittelt werden.

TRAININGSBEREICHE

GA1 Grundlagenausdauer 1

Bei der wichtigsten Trainingsform wird durch die Verbesserung der aeroben Ausdauer die Basis für härtere Einheiten gelegt. Die Intensität liegt bei 60-70% der maximalen HF max. hohe Umfänge von zwei bis sechs Stunden und einer Trittfrequenz von 90-120 U/min. sind typisch.

GA2 Grundlagenausdauer 2

Wichtig für Rennen, denn hier lässt sich die wettkampfspezifische Ausdauer entwickeln und stabilisieren. Die Intensität liegt bei 75-85% der HF max also im aeroben-anaeroben Bereich. Die Trittfrequenz liegt hier zwischen 90-120 U/min.

EB Entwicklungsbereich

Dieses Training erhöht die Wettkampfhärte und simuliert Rennsituationen. Die Laktattoleranz verbessert sich, die Koordination unter hoher Belastung wird geschult. Das EB-Training wird frequenzorientiert (95-120 U/min.) oder kraftorientiert (75-90 U/min.) gefahren. Die Intensität liegt hier größtenteils über der anaeroben Schwelle und bei 85-95% HFmax.

Ein Bike ist nur so schnell wie sein Fahrer!

Alex Buller (Masterplan)



Ihr Masterplan zum Erfolg!

- Ernährungsberatung
- Personaltraining
- EMS-Bodyformer-Training
- Leistungsdiagnostik
- Sportspezifische Trainingstherapie
- Rückentherapie / Rückentraining

Masterplan
Spönackertweg 6D
63806 Heibach

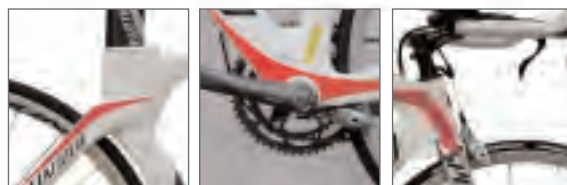
Fon 0 60 21 / 4 46 47 22
Mobil 01 71 / 5 43 13 56
info@masterplan-ab.de
www.masterplan-ab.de

TESTBERICHT: Specialized Transition® Expert

Wenn es um den Kampf gegen die Uhr geht, ob beim Zeitfahren oder Triathlon, und wo nichts als purer Speed zählt, treibt das Transition® den Athleten zu immer neuen Bestzeiten. Jedes noch so kleine Detail an diesem Bike ist auf optimale Windschlüpfigkeit, minimales Gewicht, höchste Antriebs-Effizienz und eine Kräfte sparende Sitz-Geometrie ausgelegt. Bei dem Transition® handelt es sich um das schnellste Bike, das wir jemals gebaut haben. Exklusive Features wie das brandneue Specialized FACT Karbon-Fahrwerk, die integrierte FACT Kurbelgarnitur, das ebenfalls integrierte Bremsensystem oder die Pavé Karbon-Sattelstütze mit 2 Sattelpositionen machen das Transition® aber auch zum technologisch fortschrittlichsten Bike der Welt. Rahmen und Gabel weisen einige Features auf, die es zu einer Straßen-Rennmaschine der besonderen Art machen, wie zum Beispiel das extrem schmale Tragflügel-Unterrohr und ebensolche Sitzstreben, das Ein-Zoll-Steuerrohr (für minimale Stirnfläche), der nahtlose Übergang von Rahmen zu Gabel (für weniger Turbulenzen) und das vorne speziell gebogene Oberrohr (für weniger Turbulenzen hinter dem Vorbau). Die UCI-Regel Nr. 1.3.020 besagt, das Rahmenrohr maximal 25 mm breit und 80 mm hoch sein und dabei das Verhältnis von 3:1 (Höhe/Breite) nicht überschreiten dürfen. Das Oberrohr darf zwar abfallend sein, muss dabei aber in eine virtuelle „Box“ mit 16 Zentimetern Höhe passen. Unsere Designer und Ingenieure haben das erlaubte Limit bis zum Maximum ausgereizt, damit die Fahrer den größtmöglichen Aero-Vorteil ausschöpfen können.



Radogramm	
Rahmen:	Transition Expert (Fact ZR N'Aero)
Laufträder:	Mavic Ksyrium Equipe
Zeitfahrlenker:	Zertz Bullhorn Base Lenker
Lenkeraufsatz:	Zipp Vuka Clip
Schaltung:	Shimano Dura Ace
Bremsen:	Specialized
Kurbel:	Shimano Ultegra
Reifen:	Specialized Mondo Pro
Sattel:	Specialized BG TriTip
Preis Rahmen-Gabelset:	1.999,- Euro (Transition Pro Frameset)
Preis Testrad:	2.999,- Euro



www.specialized.com

9 Begriffe – 9 Reaktionen*

Sicherheit: Priorität Nr. 1.

Innovation: „innovate or die“.

Design: Robert Egger unser Chefdesigner.

Technik:...muss einfach zu bedienen sein.

Funktionalität: ... bei hoher Lebensdauer.

Komfort: ... ausschlaggebend bei langen Distanzen.

Gewicht/Steifigkeit: Gewicht und Steifigkeit sind zu stark in den Vordergrund gerückt. In erster Linie sollte ein Bike sich durch seine Dynamik und sein Fahrverhalten auszeichnen, worauf andere Faktoren wie Elastizität, Geometrie, Materialien und Ausstattung einen ebenso großen Anteil haben.

Radtests in Special Interest Magazinen: ... sollen praxisnah und objektiv sein.

*Sebastian Maag, Marketing, Specialized Europe B.V.

TESTERGEBNISSE							
Untergrund	Profil	Geschwindigkeiten	Vortrieb	Lenkverhalten	Komfort	Sicherheitsempfinden	Durchschnitt
Asphalt	geradeaus, leicht wellig, leichte Kurven	zwischen 25 und 40 km/h	1,33	1,00	1,00	1,00	1,08
	kurvig	über 30 km/h (25 bis 45 Grad)	1,67	1,67	1,00	1,33	1,42
	bergauf, sitzend	zwischen 5 und 10%	2,00	1,67	1,67	1,67	1,75
	bergauf, Wiegetritt	zwischen 5 und 10%	2,00	2,33	2,00	2,00	2,08
	bergab, überwiegend geradeaus	über 60 km/h	2,00	1,67	1,67	2,33	1,92
	Sprint, geradeaus, flach	größte Übersetzung Wiegetritt	1,67	2,33	2,00	1,67	1,92
Kopfsteinpflaster	geradeaus, leicht wellig	-/-	2,00	2,33	1,67	1,67	1,92
Durchschnitt			1,81	1,86	1,57	1,67	1,73

Die komfortabelste Zeitfahrmachine im Test. Eine höherwertige Ausstattung bei den Leichtlaufträgern würde sich positiv auf das Vortriebsempfinden und das Gesamtgewicht des „Hinguckers“ auswirken. Trotz niedriger Steifigkeitswerte. Die TRITIME-Tester freuen sich auf die S-Works Version.

Quelle: Specialized Europe B.V. Test Zeitfahrräder im Magazin TRITIME

HÖSBACH ZWEIRAD

STENGER

WWW.STENGER-BIKE.DE

Schöllkrippener Strasse 7 - 63768 Hösbach
 Telefon +49 (0) 60 21 / 5 25 37 - Fax 5 14 53
 werkstatt@stenger-bike.de

„AUCH WELTMEISTER FAHREN MIT Q-RINGS VON ROTOR“

Die ovalen Kettenblätter ermöglichen eine höhere Leistung und schonen dabei die Kniegelenke, indem sie am toten Punkt den wirksamen Durchmesser verringern und damit die Übersetzung, so dass dieser schneller überwunden werden kann.“

Mit diesen Angaben preist die Firma Rotor ihr Produkt im Internet auf ihrer Homepage an. Das sind natürlich theoretische Aussagen, am Reißbrett errechnet. Objektive Messwerte der ovalen Kettenblätter und deren Auswirkungen auf das Fahrverhalten, lassen sich nur durch einen Langzeittest im harten Alltag in Erfahrung bringen. Mit Marco Schreck, einem erfahrenen Triathleten auf der Langdistanz haben wir einen sehr guten Testfahrer gewinnen können, der die ovalen Kettenblätter im Langzeittest ausgiebig getestet hat. **Hier sein Bericht.**



+ Vorteile: Gelenke u. Muskeln werden geschont, runder Tritt wird verbessert, bei gleicher Leistung, etwas schneller

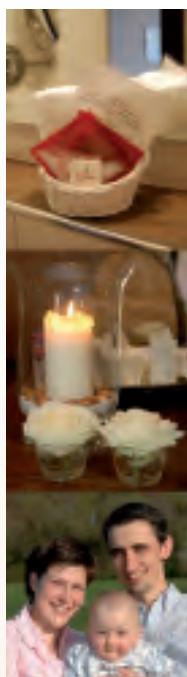
- Nachteile: Keine deutsche Montageanleitung, hoher Preis

Mit Spannung erwartete ich schon seit Tagen das von mir bestellte Paket der Firma Rotor, das mir die Q-Ringe liefern sollte. Zwei Tage nach meinem Auftragseingang, landete auch schon ein gut verschürtes Paket in meiner Post. „Made in Spain“, positiv überrascht, endlich einmal ein Radprodukt zu bekommen, das nicht aus der Fernostschmiede stammt, war ich von der Verarbeitungsqualität der Kettenblätter sehr überzeugt. Sie ließ keine Wünsche offen.

Die Montageanleitung gibt es in vielen Sprachen, leider nicht auf Deutsch. Die Montage der ovalen Kettenblätter bedarf keiner Anleitung. Lediglich die Einstellung des Umwerfers braucht wegen der ovalen Form Geduld und ein wenig Erfahrung. Hier wäre eine gute Anleitung nicht von Nachteil.

Nach 30 Minuten millimetergenauer Feinjustierung läuft die Schaltung perfekt. Beim ersten Anblick der Kettenblätter kam mir der Gedanke an Rührer mit Speck. Doch weitgefehlt, der Tritt ist sehr rund. Der tote Punkt wird dabei angenehm leicht überwunden und dadurch die Muskulatur und die Kniegelenke weitgehend geschont. Durch den runden Tritt und die ökonomischere Fahrweise sitzt man viel ruhiger auf dem Rad und der Oberkörper muss deutlich weniger arbeiten. Für schlappe 199 Euro ist das extravagante Zubehör zu kaufen.

Prädikat sehr empfehlenswert!



Hotel-Restaurant Spessartstuben

Wir heißen Sie in unseren „Spessartstuben“
♥-lich willkommen. Ehrliche Gastfreundschaft
und persönliche Betreuung sind unser besonderes
Anliegen. 30 gemütlich eingerichtete Zimmer
und eine kreative Küche erwarten Sie.

Familie Eckert & Kopetz
Jahnstraße 7
Telefon 06021 – 63660

Samstag Ruhetag im Restaurant.

more info:
www.reset-racing.de
oder
www.rotorbike.com



MIT FARBE ZUM ERFOLG

Farben spielen in unserem Leben eine große Rolle. Sie haben Einfluss auf unsere Psyche, auf unsere Physis und sind mittlerweile ein fester Bestandteil in bestimmten medizinischen Bereichen. Bei der Auswahl unserer Sportrequisiten tragen die Farben auch maßgeblich für unsere Kaufentscheidung bei.

Bei Sportbrillen, sei es nun zum Laufen oder zum Radfahren, ist nicht nur die Farbe des Brillenrahmens sondern auch die Farbe der Brillengläser von Bedeutung. Dabei ist die Wissenschaft zu der Erkenntnis gelangt, dass verschiedenen Farben von Brillengläsern eine bestimmte Eigenschaft bzw. Auswirkung auf den menschlichen Organismus besitzen.

Dabei wird der Farbe Orange ganz spezielle Eigenschaften zugeordnet, die sich vor allem im Bereich Ausdauersport als sehr positiv und leistungssteigernd auswirken können.

Die Wissenschaft hat durch spezielle Untersuchungen festgestellt, dass die Farbe Orange dem Körper das Gefühl der Vitalität und Lebenslust wiedergibt. Beides gute Argumente, sowohl für das Training als auch für den Wettkampf.

Die Farbe Orange wirkt als Kraftspender bei physischer und psychischer Erschöpfung. Sie ist Ausdruck für Stärke und Aktivität. Der warme Ton der Farbe hebt die Stimmung und ist Garant für Lebensfreude. Sie arbeitet aktiv gegen Depression und Antriebsarmut und aktiviert den grauen Gewohnheitsalltag.

Die Farbe wird wegen seiner bekannt anregenden Wirkung in der Farbtherapie zur Stärkung des Immunsystems und zur Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte eingesetzt. Der Farbe Orange werden verdauungsfördernde Eigenschaften zugesprochen, sie soll den Magen stärken und gegen Appetitlosigkeit helfen. Auf den Punkt gebracht machen orangefarbene Brillengläser eine Sportbrille zu einer Energiebrille, die leistungssteigernde Wirkung hat und eine spürbare Energiequelle darstellt. Sie ist dadurch in der Lage, die körpereigenen Batterien länger in ihrem aufgeladenen Zustand zu halten.

Besonders beim Sport ist Ihr Auge das wichtigste Sinnesorgan. Es hilft Ihnen bei

- der schnellen Wahrnehmung,
- der Koordination Ihrer Bewegungen,
- dem Abschätzen von Entfernungen
- dem Erkennen von Hindernissen.

Das Ziel immer klar vor Augen
und den Sieg in Sicht?



Mit dem richtigen Durchblick...gar kein Problem!

Ob bei Sport oder Freizeit, wir sorgen mit den passenden Brillen und Kontaktlinsen in allen Situationen für Ihre klare Sicht. Testen Sie unsere Brillen doch einfach vor Ort in unserem Windkanal und finden Sie so genau das Richtige für Ihre Indoor- oder Outdoor- Sportart. Überzeugen Sie sich selbst – unser Fachpersonal berät Sie gerne.

Ihr Diener Team


diener
FOR YOUR EYES ONLY! OPTIC

Diener Optic | Zum Stadion 30 | 63908 Heibach | Telefon: 06021 - 688181
mail@diener-optic.com | www.diener-optic.com

TERMINE IN DER REGION FÜR DEN AUSDAUERSPORT

Datum	Ort	Wettkampf	Strecke	Kontakt
Mai 2009				
27.05.2009 Mittwoch	Seligenstadt	Marathonstaffel	6 x 7,033 km	www.sportfreunde-seligenstadt.de
31.05.2009 Sonntag	Bad König	Volkslauf	10 km	www.TSGMomart.de
Juni 2009				
05.06.2009 Freitag	Michelstadt	Volkslauf	10 km	www.lc-michelstadt.de
07.06.2009 Sonntag	Kahl	Volkslauf	4 km / 10 km / 21,1 km	www.djk-kahl.de
05.-07.06.2009 Fr.-So.	Brüder-Grimm-Lauf Hanau	Mehrtageslauf	82 km	www.brueeder-grimm-lauf.de
13.06.2009 Samstag	Eichbildlauf Feldkahl	Volkslauf	10,5 km	www.eichbildlauf.de
13.06.2009 Samstag	Offenbacher Citylauf	Stadtlauf	7 km / 21,1 km	www.offenbacher-lc.de
13.06.2009 Samstag	Morettriathlon Münster	Mitteldistanz Tria.	2,2 km - 84 km - 21 km	www.vfl-muenster.de
14.06.2009 Sonntag	Vitanova Seligenstadt	Sprint Triathlon	750 m - 25 km - 5 km	www.tria-team-seligenstadt.de
20.06.2009 Samstag	Honischlauf Niedernberg	Volkslauf	1 km / 5 km / 10 km	honischlauf.mainausdauer-shop.de
27.06.2009 Samstag	Jollelauf Amorbach	Volkslauf	8,4 km	www.jollelauf.de
28.06.2009 Sonntag	Jugend Tria.Kleinostheim	Jugend Triathlon	Schüler und Jugend	www.tsg-jugend.de/TSG-Triathlon
Juli 2009				
04.07.2009 Samstag	Stadtlauf Dieburg	Volkslauf	10 km	cms.tv-dieburg.de
05.07.2009 Sonntag	28. Spessarträubertour	Radtouristik	161 / 115 / 75 / 41 km	www.rv-06mainaschaff.de
05.07.2009 Sonntag	Ironman Frankfurt	Ironman EM	3,8 km - 180 km - 42 km	www.ironman.de
10.07.2009 Freitag	3. Strietwälder Crosslauf	Volkslauf	10km + Schülerläufe	www.sg-strietwald.de
11.07.2009 Samstag	Abendwaldlauf Mörfelden	Volkslauf	10km	www.lg-mw.de
11.07.2009 Samstag	Datterich Triathlon Darmst.	Sprint Triathlon	0,38 km - 18 km - 4,2 km	www.runforit.de
12.07.2009 Samstag	Stadtlauf SEFRA A-burg	Stadtlauf	6 km	www.sefra-rennt-gegen-gewalt.de
19.07.2009 Sonntag	Barbarossalauf Erlenbach	Volkslauf	10 km	www.barbarossalauf.de
19.07.2009 Sonntag	Crosslauf Königshofen	Volkslauf	10 km	www.kahlgrundcross.de
25.07.2009 Samstag	Karlstädter Swim and Run	Swim & Run		www.tria-ufr.de
26.07.2009 Sonntag	Ortskernlauf Mainaschaff	Ortskernlauf	1 km / 5 km / 10 km	www.tsg-mainaschaff.de
26.07.2009 Sonntag	Triathlon Niedernberg	Triathlon	Sprint, Kurzdist., Staffel	www.churfranken-triathlon.de
26.07.2009 Sonntag	Volkslauf Hausen	Volkslauf	5 km / 10 km / 21,1 km	www.tgs-hausen.de
31.07.2009 Freitag	Ortskernlauf Kleinostheim	Ortskernlauf	10 / 5 / 2,5 km / 800 m	www.tsg-ausdauer-sport.de
August 2009				
15.08.2009 Samstag	Mainfranken-Triathlon	Triathlon	1,5 km - 40 km - 10 km	www.mainfrankentriathlon.de
15.08.2009 Samstag	Ortskernlauf Rossdorf	Volkslauf	10 km	www.ortskernlauf.de
16.08.2009 Sonntag	Halbdist. Ironman	Ironman	1,9 km - 90 km - 21 km	www.ironman703.de
29.08.2009 Samstag	Crosslauf Freigericht	Crosslauf	21,1 km / 10,5 km / 1200 m	www.lauftreff-freigericht.de
30.08.2009 Sonntag	Rodgau Triathlon	Triathlon	1,5 km - 40 km - 10 km	www.tsv-dudenhofen.de
30.08.2009 Sonntag	Koberstädter Waldmarathon	Volkslauf	42,2 km / 21,1 km	www.koberstaedter-marathon.de



TONI REIS
Gärtnerei & Floristik
Goethestr. 4 · 63808 Haibach · Tel. (0 60 21) 6 07 12

Weinstube Giegerich

Inh. Frank Reinhardt

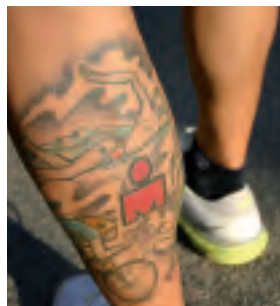
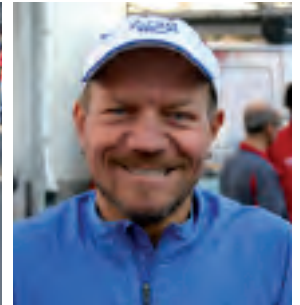
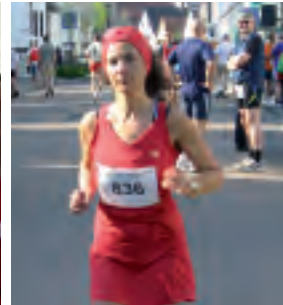
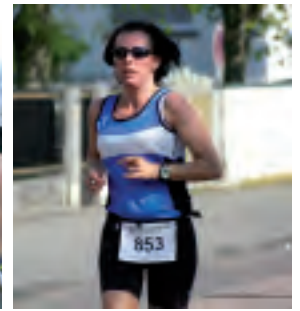
Marienstraße 27
63743 Aschaffenburg
Tel. 060 21/980 272
Mobil 0170/300 9136

Öffnungszeiten:
Di. - Sa.: 15 - 24 Uhr
Sonntag: 10 Uhr - 14 Uhr
Sonn- u. Feiertage:
15 Uhr - 24 Uhr

Montag ist Ruhetag



Für besondere Wünsche und Anlässe
können Sie gerne mit uns sprechen.



OSTERLAUF 13.04.2009 JÜGESHEIM 10 km & 25 km

Fotos: Manfred Schreck



HIRSCH-APOTHEKE

Apotheker Bernd Späth e.K.
Freiheitsstraße 3
63808 Haibach

Tel. 06021-68022
Fax 06021-66092
www.hirschapo-haibach.de
Email service@hirschapo-haibach.de

IHRE FREUNDLICHE APOTHEKE IN HAIBACH

XERO POINT e.K.

Magnolienweg 5
637341 Aschaffenburg
Tel. 0 60 21 - 4 49 80 32
Fax 0 60 21 - 4 49 80 30
e-mail: info@xero-point.de

Präsentationstechnik
(Beamer, Leinwände,
Overheadprojektor, etc.)

Beamer Mietservice

Papier
(Kopierpapier,
Spezialpapier, Etiketten, Folien etc.)

Toner (aller Hersteller)

Kleinkopierer / Fax

Garantie und Serviceabwicklung
„Alles aus einer Hand.“

DER VEREIN SSKC POSEIDON ASCHAFFENBURG!



Über 100 Jahre Geschichte

Die besondere Bedeutung des SSKC Poseidon 06 e.V. liegt nicht allein am Status eines attraktiven Großvereins mit Ausstrahlung über die Grenzen Aschaffenburgs hinaus, sondern vielmehr auch am weit gefächerten Angebot sowohl im Freizeit- und Breitensport, als auch im Spitzensport. Der heutige Großverein mit seinen 15 Abteilungen und etwa 2.300 Mitgliedern wurde 1906 durch Aschaffener Bürger gegründet, die den Schwimmsport betrieben. Dazu kam im Rahmen einer Fusion 1971 der Kanu- und Skisport treibende SKC, dessen Geburtsjahr 1926 war. Heute kann der Verein mit Stolz auf eine lange gute Tradition zurückblicken.

Ausstattung:

Clubgelände mit 14.000 m² und Blick auf den Main.
Vereinsheim mit Gastronomie,
Umkleideräume und Duschen,
Bootshalle und 3 Bootsstege,
Tennishalle und 6 Tennisplätze,
beheiztes 25 m Schwimmbad und Planschbecken,
Liegewiese, Spielplatz, Basketballfeld,
Kraft- und Gymnastikraum,
vereinseigene Parkplätze,
Segelboote, Kanus (auch Großboote).

Mitgliederzahl:

2.300, davon 750 Kinder
und Jugendliche

Abteilungen:

Angeln, Baseball, Basketball, Gymnastik Kanu Alpin,
Kanu-Drachenboot, Kanu-Rennsport, **Schwimmen**,
Schwimmen-Masters, Segeln, Ski, Tauchen, Tennis,
Triathlon, Wasserball.



1. Vorsitzender: Gérard Richter
2. Vorsitzende: Susanne Patzelt
3. Vorsitzender: Alexander Bröner

Ansprechpartner der Ausdauersport-Abteilungen:

Schwimmen:

Tom Ehrhardt email: t.ehrhardt@sskc.de

Schwimmen Masters:

Petra Huth email: g@ghuth.de

Triathlon:

Andre` Dwehus email: adwehus@googlemail.com

AIDA Traumurlaub

Entdecken Sie die Welt mit einem Lächeln.



MITTELMEER

Mallorca • Neapel • Rom/Civitavecchia • Marseille •
Barcelona • Mallorca

Mai bis Oktober 2009 mit AIDAbella

7 Tage ab/bis Mallorca ab **699 €** p. P.

Reisebüro Lang GmbH
Spezialisten für Kreuzfahrten
Würzburgerstr. 106
63808 Haibach

Tel. 060 21/61 890 info@reisebuero-lang.de
Fax 060 21/66 155 www.reisebuero-lang.de

© AIDA Cruises AG. Alle Rechte vorbehalten. AIDA Cruises AG. Alle Rechte vorbehalten. AIDA Cruises AG. Alle Rechte vorbehalten.

Es gibt keinen Weg ins Glück. Glück ist der Weg

Buddha



IMPRESSUM

Verlag und Redaktion

TRIFORYOU

Findbergstr.17
63808 Haibach
email: magazin@triforyou.de

Redaktion

Marco Schreck
email: magazin@triforyou.de

Mitarbeiter und Autoren

Marco Schreck
Hubertus Wiedermann
Alexander Buller

Bilder

Manfred Schreck

Druck

Franz Kuthal GmbH & Co. KG
Johann-Dahlem-Straße 54
63814 Mainaschaff

Druckauflage

5.000 Exemplare

Verbreitungsgebiet

Landkreis Aschaffenburg

Redaktionsschluß Heft 2/2009

31.07.2009

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.

TRIFORYOU.DE

Agentur für individuelle
Trainingsplanung
der Multisportarten
Swim-Bike-Run & Triathlon.
Event's & Sportmarketing!

it's your life, live it!
www.triforyou.de



INTERESSANTE INTERNETLINKS

Vereine:

TSG Kleinostheim
www.tsg-ausdauersport.de

TG Stockstadt
www.tg-stockstadt.de

TriTeam SSKC Aschaffenburg
www.sskc-triathlon.de

TuS Frammersbach
www.tus-frammersbach.de

TV Haibach
www.tv-haibach.de

Victoria Wombach
www.rv-wombach.de

TV Goldbach
www.tv-goldbach.de

TSG Mainaschaff
www.tsg-mainaschaff.de

TV Schweinheim
www.tv-schweinheim.de

Info:
www.ufr-leistungsbilanz.de
www.lauftreff.de
www.laufreport.de
www.3athlon.de
www.tri-mag.de
www.xathlon.de
www.tri2b.com
www.schwimmen.dsv.de
www.dtu-info.de
www.mtb.bz.it
www.bsv-unterfranken.de

LUT Aschaffenburg
www.lut-aschaffenburg.de

LAZ Obernburg
www.laz-obernburg.de

TV Großostheim
www.tv-grossostheim.de

TV Kahl
www.tv-kahl.de

Hofladen Weilerhof - Naturkostladen

Inh. Christel Becker

Uhlandstraße 9 • 63762 Großostheim
Telefon: 06026/1682 • **Telefax:** 06026/8738
email: christel.becker@weilerhof.com

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr



**... also - bei uns im Studio
wäre Ihnen das nicht passiert ...**

**... wenn
Triathlon nicht das Richtige ist
kommen Sie zu uns:**

**HEAR'S
FITNESS**

**HEAR'S
FITNESS
PARK**

Kahl
06188 - 8711

**HEAR'S
FITNESS
WORLD**

Haibach
06021 - 62260

**HEAR'S
FITNESS
POINT**

Nilkheim
06021 - 88328

**HEAR'S
FITNESS
TEMPEL**

Mainaschaff
06021 - 780960

**HEAR'S
FITNESS
OASE**

Hösbach
06021 - 452138

**HEAR'S
FITNESS
PHOTO CHECK**

Hösbach
06021 - 452142