

TRIFORYOU

it's your life, live it!

Ausgabe 5
Heft 1/2011

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

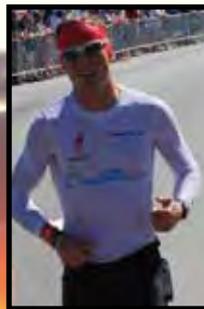


FULDA CHALLENGE

DIE ETWAS ANDERE HERAUSFORDERUNG.

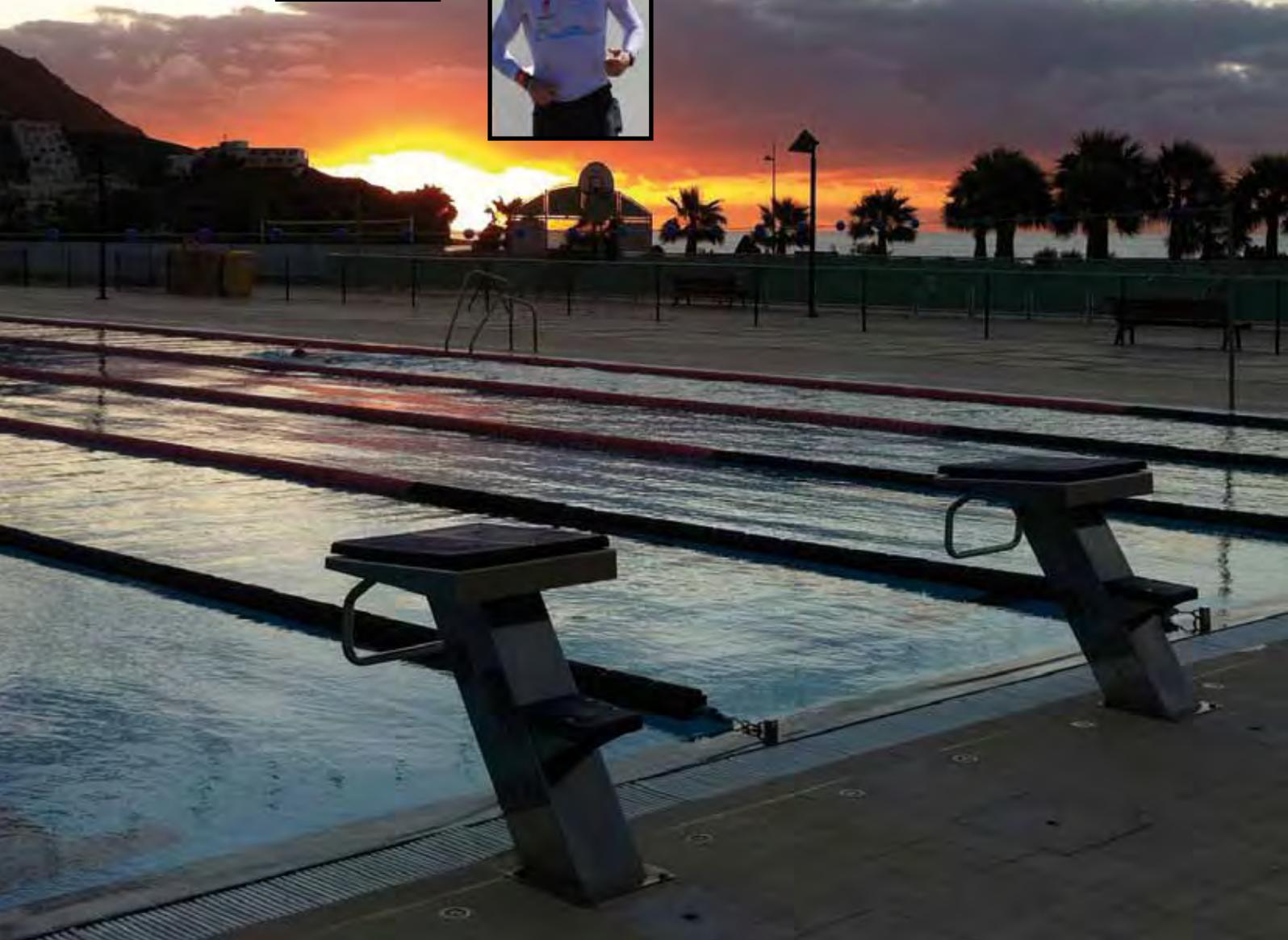


TRIATHLON IM PARADIES - OCEAN INDIAN TRIATHLON 07.11.2010



IRONMAN® SOUTH AFRICA

am 10.04.2011 Reisebericht von Marcel Bischof



INTERNETLINKS

VEREINE

TSG Kleinostheim
www.tsg-ausdauersport.de

TriTeam SSKC Aschaffenburg
www.sskc-triathlon.de

TV Haibach
www.tv-haibach.de

TV Goldbach
www.tv-goldbach.de

TV Schweinheim
www.tv-schweinheim.de

LUT Aschaffenburg
www.lut-aschaffenburg.de

LAZ Obernburg
www.laz-obernburg.de

TV Großostheim
www.tv-grossostheim.de

TV Kahl
www.tv-kahl.de

TG Stockstadt
www.tg-stockstadt.de

TuS Frammersbach
www.tus-frammersbach.de

Victoria Wombach
www.rv-wombach.de

TSG Mainaschaff
www.tsg-mainaschaff.de

TV Mömlingen
www.tv-moemlingen.de

Radsportverein Miltenberg
www.radsport-miltenberg.de



INFOS

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
www.swim.de

TERMINE

Infos über Termine von Veranstaltungen gibt es online unter: www.triforyou.de in der Rubrik Termine.

IMPRESSUM

Verlag und Redaktion

TRIFORYOU

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

Redaktion

email: magazin@triforyou.de

Mitarbeiter und Autoren

Marco Schreck
Stefan Schlett
Claudia Hille
Klaus-Dieter Heinrich
Diana Wollinger
Marcel Bischof
Dr. Thomas Rautenberg

Bilder

Manfred Schreck
Stefan Schlett
Claudia Hille
Frederic Millet
Marcel Bischof

Auflage

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

Verbreitungsgebiet

Aschaffenburg, Frankfurt, Untermain

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.

VORWORT

Liebe Sportsfreunde,

willkommen zur 5. Ausgabe von TRIFORYOU!

Auch in diesem Heft erwarten euch Informationen, Berichte und Bilder über den Ausdauersport – schau doch einfach mal rein, vielleicht bist auch Du dabei.

Unsere Ausdauersportfamilie ist stetig am Wachsen und in der Szene bleibt es spannend. Auch für den Nachwuchs ist einiges geboten. Auf den Szene News Seiten gibt es eine kleine Auswahl von Veranstaltungen in unserer Region für Kinder und Jugendliche.

Auf den Seiten 30-31 berichtet Stefan Schlett von einem Event, bei dem ich gerne auch mal dabei wäre, wenn man nur nicht so weit laufen müsste!

Ich wünsche euch eine gesunde, erfolgreiche Saison 2011 und natürlich viel Spaß beim Lesen.

Mit sportlichem Gruß
Marco Schreck

INHALT HEFT FRÜHJAHR 2011

4 - 5 NEWS aus der Szene

WETTKAMPFBERICHTE

14 - 15 Wald- und Crosslauf Kahl
16 - 17 Schwoijer Crosslauf
18 - 19 Halbmarathon Frankfurt
20 - 21 Wasserloser Crosslauf
22 - 23 Crossduathlon Stockstadt

REISEBERICHT

6 - 7 Fulda Challenge
8 - 9 Ocean Idian Triathlon
26 - 27 Ironman South Africa
28 - 29 Training auf Fuerteventura

MATERIALTEST

10 Zehenschuhe Vibram Five Fingers
12 Wattmessung mit power2max

RATGEBER RECHT

24 Radfahrer haben Rechte
aber auch Pflichten

Das Beste zum Schluß

30 - 31 Aus dem Leben von Stefan Schlett

Berninger Coaching



Das Leben leben

Zentrum für ganzheitliches Gesundheitscoaching

Bewegung
Bowtech
Mentaltraining/Coaching
Entspannung

Christine Berninger
Dorfstrasse 15
63808 Haibach
Tel. 0170/ 43 48 49 5
www.christineberninger.de
christineberninger@t-online.de



„Es gibt keinen
Weg zum Glück –
Glücklichsein ist
der Weg“. Buddha

die Yoga Queen

Email: info@yogaqueen.de - Tel. 0151/24180504
Yvonne Friedl - Eichenweg 24 - 63741 Aschaffenburg

W.
SCHREINEREI
O GmbH
C
K



Ihr Schreinermeister seit 1947

Aschaffener Strasse 105
63743 Aschaffenburg
Tel. 06021 / 60929
Fax. 06021 / 66949
Mail hockthomas@gmx.de

Main AusdauerShop

Laufen - Schwimmen - Triathlon - NordicWalking

NIEDERBERG

Wie so oft im Leben -
viele Wege führen nach Niedernberg...
... äh zum Ziel :-)



GARMIN

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

**Schwierige Entscheidung.
Wir helfen!**

www.main-ausdauer-shop.de

SZENE NEWS!

1. Rotary-Benefizlauf Aschaffenburg

Am 15. Juli 2011 findet auf einem Rundkurs um den Mainparksee der 1. Rotary-Benefizlauf Aschaffenburg statt.

Um 18:30 Uhr startet der Schülerlauf 2500 m (bis inkl. Jahrgang 1996) und um 19:00 Uhr der 10 km Hauptlauf über vier Seerunden.

Der Überschuss der Veranstaltung geht als Spende an die „Initiative Forschung und Therapie für Spinale Muskelatrophie“. Die Einrichtung war bereits Spendenziel des lokalen Rotary-Präsidenten Günter Guderley, anlässlich seines Deutschlandlaufes 2005. Ziel des veranstaltenden Rotary Clubs ist es durch Eigeninitiative einen möglichst hohen Spendenbeitrag zu erwirtschaften.

Weitere Infos unter:
www.rotary-benefizlauf-aschaffenburg.de



churfranken
Triathlon

24.07.2011
Schön! Anspruchsvoll :-)
600 - 28 - 5 oder
1500 - 54 - 10

www.churfranken-triathlon.de

churfranken
Trail-Running

25.09.2011
73 km mit 1800 Hm.
Allein, zu zweit oder als
5-er Team.

www.churfranken-lauf.de



**CORDENKA
Laufcup 2011**

April bis Oktober 2011
Laufend Punkte sammeln.
4 von 8 Läufen über 10 km
mit eigener Wertung.

www.cordenka-laufcup.de

mit Spaß dabeisein

TRIPAUL
Sportevents
www.tripaul.com

TRIPAUL Sportevents – seit 3 Jahren unterwegs

Am Anfang war eine Idee, dann begann die Arbeit. 2009 fand das erste Event statt:

Der Duesmann & Hensel Churfranken Triathlon. Im Jahr darauf kam eine neue Veranstaltung dazu, veranstaltet mit meinem Partner Marco Schneider. Der Churfranken Trail Run ist eine besondere Herausforderung, 73 km mit reichlich Höhenmetern ist nicht alltäglich.

2011 gilt es das Niveau der bestehenden Veranstaltungen zu halten oder zu verbessern und das neue Projekt „Cordenka Laufcup“ zu etablieren.

„Laufend Punkte sammeln“ ist das Motto des Cordenka Laufcup. Zeiten und Pokale sind toll, allerdings wesentlicher wichtiger und wertvoller ist für mich der Spaß am Sport. Da es allerdings auch Spaß bereitet, zu sehen welche Fortschritte das Training macht, gibt es eine Wertung im Cordenka Laufcup über die 10 km Distanz von 8 ausgewählten Läufen.

Hierbei werden die ersten 25 Läuferinnen und Läufer gewertet, in der Gesamt- und Altersklassenwertung.

Die jeweiligen Punktestände und die Cordenka Laufcup News sind abrufbar unter www.cordenka-laufcup.de.

Laufen Sie mit uns bei den Veranstaltungen in Münster, Großostheim, Großkrotzenburg, Niedernberg, Altheim, Strietwald, Kleinostheim und in Michelbach.

Ich wünsche euch allen viel Spaß, Gesundheit und Erfolg bei den verschiedenen Veranstaltungen.

André „Paul“ Dwehus

SZENE NEWS!

7. SÜWAG Energie Triathlon der TSG Kleinostheim
für Schüler und Jugendliche
am 26.06.2011



in Zusammenarbeit mit dem RVD6 Mainaschaff



Weitere Infos unter: www.tsg-ausdauersport.de

Die Bestenliste der Läufer vom Bayerischen Untermain
findet ihr unter:

Leistungsbilanz Straßenlauf Bayerischer Untermain 2011
www.ufr-leistungsbilanz.de

4. Schüler Fun Sportfest der LuT Aschaffenburg

Wann: 01.07.2011

Beginn: Kinder bis Jahrgang 2004
und jünger um 17:00 Uhr

Kinder ab Jahrgang 2003 um 18:15 Uhr

Ort: Sportanlage des TV Schweinheim in
Aschaffenburg

Teilnehmen können alle Kinder bis Jahrgang 1996, die
auf allen Vieren und mit Eiern laufen, auf einem Bein
springen und mit beiden Armen werfen können.

Infos unter:
www.lut-aschaffenburg.de

Kinder-Triathlon 10. August 2011 vom TV Haibach

Auch in diesem Jahr veranstaltet die
Ausdauersport-Abteilung vom TV Haibach
unter der Leitung von Klaus Sommer
im Rahmen der Haibacher Ferienspiele
einen Triathlon für Kinder.

Die drei Sportarten werden rund um den Bereich Haibacher
Schwimmbad und Haibacher Tierpark ausgeführt.

Geschwommen wird in überschaubaren Gruppen. Erst wenn
alle Kinder geschwommen und umgezogen sind, starten wir
zum Radfahren. Gestartet wird nach der Gundersen-Methode,
d.h. der Schwimmer mit der schnellsten Schwimmzeit
geht als erster auf die Radstrecke.

Infos unter:
www.tv-haibach-ausdauersport.de



Ihr Masterplan zum Erfolg!

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

Masterplan
Spessartstraße 32
63743 Aschaffenburg

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

www.masterplan-ab.de - 04/11

BERNHARD
Appelmann

- 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

FULDA CHALLENGE mit Claudia Hille

DIE ETWAS ANDERE HERAUSFORDERUNG.

Im Herbst letzten Jahres wurden wir, die Mitarbeiter der Condor Flugdienst GmbH, dazu ermuntert uns für die Fulda Challenge zu bewerben, da die Condor als Co-Sponsor zum ersten Mal ein eigenes Team stellen durfte. Ich hatte zwar bis zu diesem Zeitpunkt noch nichts von dieser Challenge gehört, aber ein Abenteuer durch Eis und Schnee im Norden Kanadas klang verlockend. Warum also nicht bewerben, die Ausscheidung gewinnen und dabei sein. Das Event findet seit 10 Jahren jährlich im Januar im Yukon in Kanada statt und das kollidiert ja bekanntlich nicht mit Wettkampfterminen Mitteleuropäischer Triathleten. Also nahm ich im September 2010 an der Qualifikation für das Rennen teil. Damals mussten wir ein MTB-Rennen, einen Berglauf, einen Geschicklichkeitsparcour mit dem VW Touareg und klettern auf Zeit an einer 10m hohen, schmalen Strickleiter absolvieren. Ich konnte, begünstigt durch die Ausdauerwettkämpfe, die Qualifikation für mich entscheiden und so durfte ich dann im Januar zusammen mit meinem Teamkollegen Oliver nach Kanada (die Ausscheidung der offenen Klasse, die zusammen mit unserer ausgetragen wurde, hatte ich ebenfalls gewonnen :-).

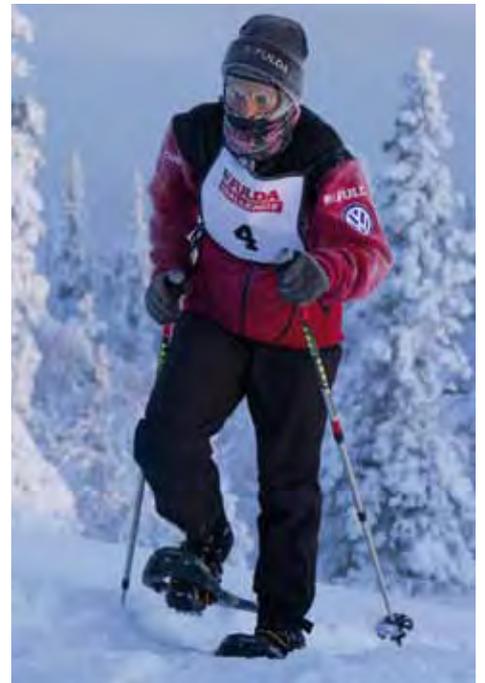
Leider wurde ich in der Woche vor der Challenge sehr krank, so dass es bis einen Tag vor Abflug noch fraglich war, ob ich überhaupt teilnehmen könnte. Am Abend vor dem Abflug gab es dann grünes Licht. Von Frankfurt ging es nach Vancouver und von dort dann nach Whitehorse, dem Start der Challenge. Es waren bitterliche -35 Grad, eine schöne Umstellung aus Deutschland, aber auch eine trockene Kälte, so dass es einem gar nicht so schlimm vor kam. Ab dem ersten Abend war Bekleidungscheck angesagt. Jeder Teilnehmer wurde komplett von Fulda eingekleidet, um den Temperaturen von bis zu minus 50°C zu trotzen. Gott sei Dank hatte ich mich noch schnell mit Thermokleidung von Pearl Izumi ausgestattet, denn alles was an Unter- und Funktionswäsche geliefert wurde glich eher den Klamotten der 70er. Die erste Nacht durften wir erst mal im Hotel nächtigen, da das Event offiziell am nächsten Morgen begann. Insgesamt waren 8 Teams am Start, jeweils 1 Frau und 1 Mann. Die Teams kamen aus Kanada, Österreich, Schweiz (mit Mister Schweiz und der ersten Schweizerin, die den Mount Everest bestiegen hat), und aus Deutschland. Hier gab es das Fulda-Team (qualifiziert durch Wettkampf), das Condor-Team und 2 Promiteams (Detlef D!Soost und Claudia Nystadt, sowie Natascha Binder und Thimo Reeh).

Nach dem Frühstück ging es ohne Umschweife zum ersten Event: dem Hundeschlittenrennen. Es war ein toller sonniger Tag und Jack Turner von Muktuk Adventures weihte uns in die Geheimnisse des Hundeschlittenführens ein. A und O ist es mit den Tieren ein stimmiges Verhältnis aufzubauen. In seiner Ranch

stehen seine Bücher, die Titel wie "treat people like dogs" tragen. Jack ist Hundefan durch und durch.

6 Schlittenhunde mussten uns über eine Strecke von ca. 20 Minuten ziehen. Einer aus dem Team saß im Schlitten, der andere war am schieben, nach der Hälfte wurde gewechselt. Unser Gespann war zwar hübsch anzusehen, aber einer der Hunde hatte Durchfall und blieb daher immer fast stehen und die beiden Leithunde freuten sich so sehr, als sie nach der Hälfte der Strecke die entgegenkommenden Gespanne sahen, dass sie kurzerhand die Abkürzung über den See wählen wollten, und das Ganze gleich zweimal hintereinander. Damit verloren wir eine Menge Zeit, da wir die Tiere zurück auf die Strecke ziehen mussten. Trotzdem noch der 6. Platz. Das Wetter war traumhaft, -25 Grad und Sonne pur. Nach dem Hunderennen durften wir unseren Schlafplatz beziehen. Auf einem herrlichen Plateau konnten wir 8 Teams unser Zelt aufbauen. Leider schaffte es keines der Teams alle vorhandenen Zeltstäbe richtig zu verwenden, aber Hauptsache ein Dach überm Kopf. Dann kam das zweite Event: Extrem Cooking und das war es auch !!! Mittlerweile zeigte das Thermometer knappe -30 Grad. Wir bekamen alle einen ganzen Lachs, ein ganzes nicht ausgegenommenes Huhn, Gemüse, Zitrone, Knoblauch, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Kartoffeln und Sourcreme. Aus diesen Zutaten mussten wir innerhalb von 45 Minuten eine Vorspeise und innerhalb 90 Minuten ein Hauptgericht zaubern. Auf einem Grill über einer Feuerstelle unter freiem Himmel. Das Ganze wurde von 4 Personen beurteilt und zwar jeweils nach Geschmack, Idee und Tellerdeko. Im Maximum konnten 10 Punkte vergeben werden. Wir wählten als Vorspeise eine Lachseite in Folie gegrillt mit Kräutern, Knoblauch, Zwiebeln etc. und als Hauptspeise gegrillte Hähnchenbrust mit Ratatouille und Folienkartoffeln mit Sourcreme. Oliver kümmerte sich darum dem Huhn die Brust zu entfernen, ich mich darum den Lachs zu teilen und zu entgräten. Ein heftiges Unterfangen bei der Kälte, da ich natürlich mit Handschuhen arbeiten konnte. Es machte aber Riesenspaß. Unter den Juroren war auch der bekannte Koch Stefan Henssler, der uns, sofern gewünscht, mit Rat (und nicht mit Tat) zur Seite stand. Wir schlugen uns hervorragend. Platz 2., hinter Detlef D! Soost und Claudia Nystadt und das mit nur 8 Punkten weniger. Immerhin konnte man im Maximum 240 Punkte erreichen. Nachdem wir die Jury bekocht hatten durften wir unser Essen selber verspeisen. Danach saßen die meisten von uns noch eine gute Stunde am Lagerfeuer bevor es dann in der Vollmondnacht ins Zelt ging, konnte ich super schlafen, kein Problem mit der Kälte.

Am 2.Tag mussten wir erst mal ein wenig Autofahren, von Whitehorse nach Dawson City. Ungefähr auf halbem Weg mussten wir dann



unser 3. Event absolvieren: Skidoo über einen zugefrorenen See. Die Strecke war sehr bumpy und sehr kurvig. Wir hatten eine Einführungsrunde und dann ging es auch schon los. Immer 2 Mädels und dann 2 Jungs gegeneinander. Ich raste direkt los und war auch in Führung, es lief super gut, ja super gut, bis zur letzten Kurve. Etwas zu übermotiviert schoss ich hinein und auch direkt wieder hinaus, das Resultat war, dass ich im tiefen Schnee landete und ordentlich an Zeit verlor. Platz 5, sprang am Ende heraus. Nach diesem Event und einem Mittagessen ging es nach Dawson, wo wir dann zum 4. Event berufen wurden. Eine Felswand mit Eisgeräten und Steigeisen hoch. -40 Grad und Null Erfahrung. Die habe ich jetzt, aber dieses Event schloss ich als vorletzte ab.

Am 3. Tag stand der Schneeschuhberglauf und der Helikopterdrop auf dem Programm. Der Helikopterdrop wurde jedoch schon beim Frühstück in Frage gestellt, da der Heli bei Temperaturen um die minus 35°C nicht starten kann. Das Thermometer zeigte in der Frühe minus 40°C und stieg auch nicht als die Sonne herauskam. Es herrschten nach wie vor minus 40°C und die Kleiderwahl war extrem schwierig. Punkt 10.30 Uhr wurde gestartet. Das ganze Rennen war ein Traum, Nebel im Tal, aufgehende Sonne, tiefverschneite Bäume einfach nur geil !!!! Der Lauf war ca. 5km lang, davon 3,6km bergauf und 1,4km bergab. Das komplette Hochlaufen war im roten Bereich, -40 Grad und sau, sau anstrengend. Ich lief am Anfang noch lange vorne mit, dann aber drehten Claudia Nystadt und die Schweizerin auf und ich konnte nicht folgen. Claudia schaffte es sogar bis auf Platz 1 aller Teilnehmer. Das 2. Event des Tages war ein Fahrtechniktraining mit dem Touareg. Ein Parcour musste auf Zeit gefahren und der Touareg am Ziel punktgenau eingeparkt werden. Das ganze dauerte zwischen 28 und 32 Sekunden. Ich schlug mich im Mittelfeld, wobei ich auf dieses Event gerne verzichtet hätte.

Am 4. Tag zeigte das Thermometer minus

47°C und beim Abendessen gab es schon die Ansage, dass es in der 500 km entfernten Eagle Plains Lodge, unserem 4. Etappenziel, hinsichtlich der Übernachtung keine Gnade geben würde. Einen Ort gibt es nicht und das Hotel, eingebettet in 300 km nördlichem und 500 km südlichem NICHTS ist so klein, dass es kaum Hotelzimmer gibt – wir müssten in jedem Fall im Zelt schlafen, egal was das Thermometer anzeigt.

Zunächst erwartete uns aber die lange Fahrt dorthin nach Eagle Plains. Über 500 km ging es nur auf Schotter und Eis mit plötzlichen Black Eyed Peas, quasi eine Art Eis-Akne auf der Straße. Es sieht aus wie Asphalt aber in Wirklichkeit ist es pures Eis, so dass man abrupte Bremsmanöver vermeiden sollte. Wir befanden uns immerhin auf dem wohl gefährlichsten Highway der Welt. Um 9:15 Uhr begann die Morgendämmerung. Gigantische Panoramen boten sich uns auf dem Dempster Highway, der das Yukon Territory mit dem Northern Territory verbindet. Die letzte Stunde fuhren wir durch einen phantastischen Tannenwald. Nach 400 km und 5,5-stündiger Fahrt erreichten wir die Eagle Plains Lodge. Auf der gesamten Strecke stand kein einziges Haus oder irgendein anderes Zeichen menschlicher Zivilisation. Sehr einsam und sehr überwältigend. Da wir unter -30 Grad hatten und ein ordentlicher Wind ging, waren die gefühlten Temperaturen bei unter -45 Grad, das war definitiv für die Gesundheit zu gefährlich. Das hieß, dass wir heute Abend in der Hotelloobby unsere Matratzen hinlegen und alle 16 Teilnehmer zusammen pennen durften. Das hat echt was von Jugendherberge oder der Skiurlaub auf einer Almhütte, geil und das in meinem Alter.

Die Natur hier war der absolute Hammer; man kam sich vor wie auf den Kanaren, nur dass hier alles saukalt ist und Eis und Schnee hat. Es ist surreal; in den 5 Stunden Autofahrt begegneten uns nur 3 Autos, ansonsten war hier nichts außer Natur, Bäume, Schnee und Berge. Es ist echt ein Traum, ich möchte hier zwar nicht leben, aber es war einfach ein einmaliges Naturschauspiel.

Der Halbmarathon musste leider wegen des Wetters extrem verkürzt werden. Die anwesenden Ärzte hatten entschieden, dass maximal 6km gelaufen werden durften. Leider gingen diese auch noch nur hoch oder runter, zwar nicht steil aber eben auch nicht eben. Claudia Nystad schlug wieder zu, da merkt man halt sofort, dass sie eine Leistungssportlerin durch und durch ist. 2. wurde Evelyn aus der Schweiz. Sie läuft zwar nicht viel, aber am liebsten bergig, so konnte sie mich dann auch nach 3 Kilometer überholen und mir ein paar entscheidende Meter beim Bergauflaufen abnehmen. Ab Kilometer 4 sollten dann 2 Kilometer bergab folgen. Leider war es nur 1 Kilometer und dann ging es wieder leicht bergauf. Keine Chance dranzukommen !!! So wurde ich 3. Frau, was mich wirklich ärgert, immerhin war dies das einzige Event, welches ich wirklich kann. Naja, was soll's – Spaß hat's trotzdem gemacht, zumal das Ziel direkt am Polarkreis war. Und das können die wenigsten von sich behaupten, dort schon mal einen Lauf gemacht zu haben.

Am 5. Tag geht es vom Eagle Plain nach Inuvik. Einsamkeit, Schnee, Kälte (meistens um die -40 Grad) und keine Menschenseele. Auf der Hälfte der Strecke hatten wir unser 8. Event: Carpolling, d.h. wir mussten den Touareg immerhin 1,5 Tonnen schwer, über eine Strecke von knapp 100m ziehen. Das Ganze war leicht abschüssig, da wir sonst keinen Meter vorwärts gekommen wären. Wir zogen wie die Wahnsinnigen (immer teamweise), mir schoss das Laktat brutal in die Beine und mein Puls nach oben. Hätte nicht erwartet, dass das so hart sein könnte. Selbst Claudia war heute endlich mal außer Atem :). Wir benötigten knappe 2 Minuten und wurden damit Vorletzte, aber mehr war auch nicht drin. Detlef und Claudia zogen wie verrückt und benötigten nur 1:20 Minuten. Danach ging es weiter auf der einsamen Strecke.

Abends war dann Quinzee bauen angesagt. Im Gegensatz zu einem Iglu wird hier erst ein riesen Schneehaufen gebaut (dies hatte der Veranstalter bereits für uns getan) und dann muss ein Schneeloch gebaut werden. Unsere Aufgabe war es die Größe für ein „Doppelbett“ herzustellen mit einer Höhe von etwa 1m. Wir buddelten wie die Bekloppten. Oliver war im Schneeloch und ich am Ausgang. Er lockerte den Schnee und ich schaufelte ihn nach außen. War harte körperliche Arbeit, die wir nach 29 Minuten (mit 4 Sekunden Vorsprung auf Detlef und Claudia) als 4. beenden konnten. Dann versuchten noch einige von uns ein paar Nordlichter zu erhaschen. Leider erfolglos !!! Um 1 Uhr legte ich mich dann bei -37 Grad in mein Quinzee und schaffte es immerhin, 5 Stunden zu schlafen.

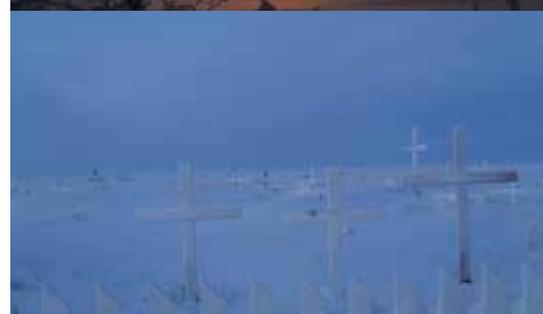
Am 6.ten und letzten Tag fuhren wir über 200km auf der Iceroad zum nördlichsten Dorf Kanadas TUK, wie es netterweise abgekürzt wird. Hier oben ist man nicht am A... der Welt, sondern bereits am Loch D). Es gibt hier bis auf einen Dorfkühlschrank, der sich 10 Meter unter der Erde befindet und im Sommer immer noch aus Eis besteht und dann von den Anwohnern als Gefriertruhe bzw. Kühlschrank genutzt wird, noch einen Friedhof und eine Tankstelle, das wars.

Eigentlich sollten wir hier Buggykiten, aber es wehte nur ein leichtes Lüftchen, was gerade mal ausgereicht hätte, den Drachen zum Fliegen zu bringen, aber auf keinen Fall um auch noch einen Buggy mit Person zu ziehen. Also musste ein Ersatzevent her. Harpunenwurf in einen Fuldareifen. Leider hatte einer der Teilnehmer so viel Kraft, dass die Harpune beim Aufprall zerbrach. Kurzerhand wurde die Harpune durch eine Gardinenstange ersetzt. Nach diesem Event ging es zurück durch das Niemandsland nach Inuvik. Hier war dann Party angesagt. Bis 2 Uhr nachts ließen wir die Hüften kreisen und zeigten unter der Leitung von Detlef D! Soost, dass wir auch nach 6 Tagen noch genug Power im Hintern haben mit einer herrlichen Tanzperformance.

Ein riesen Erlebnis, eine Bereicherung, auch wenn es mit Leistungssport sehr wenig zu tun hatte.

Bericht und Bilder von:
Claudia Hille
www.claudia-hille.de

it's your life, live it



TRIATHLON IM PARADIES - OCEAN INDIAN TRIATHLON 07.11.2010

Mit der letztjährigen Premiere des Ocean Indian Triathlon erschien der Inselstaat Mauritius erstmals auf der Triathlonweltkarte. Mit Erfolg, denn bei der zweiten Austragung konnte man die Teilnehmerzahl schon verdreifachen. Zwar hat es in der Vergangenheit bereits kleinere Triathlonveranstaltungen auf der Insel gegeben, aber dies ist der erste internationale Wettbewerb, der zugleich sehr ambitioniert als „schönster Triathlon der Welt“ angekündigt wird. In der Tat, die Wettkampfstätte mit Start und Ziel am Fuße des senkrecht aufragenden, 556 Meter hohen Bergmassivs Le Morne Brabant im äußersten Südwesten der Insel ist atemberaubend!

Für sportlich hochkarätige Wettkämpfe war bisher nur die 230 km weiter westlich gelegene Nachbarinsel La Reunion bekannt, ein französisches Überseedepartement.

Naiade Resorts, eine Hotelkette die Häuser der gehobenen Klasse im westlichen Indischen Ozean betreibt, davon alleine sechs Anlagen auf Mauritius, wollte dies ändern. Mit der Gründung von Naiade Events leistete man sportliche Pionierarbeit auf der Insel. Naiade Events gelang es, hochklassige Veranstaltungen wie den Royal Raid (Traillauf quer über die Insel), die Surf Ski World Tour, das Kiteival (Kitewettbewerb) und die Look Premium Cycle Week erfolgreich zu etablieren. Im Juni 2010 wurde das Portfolio noch um einen Straßenmarathon erweitert. Bei allen Events wird mit professionellen Partnerorganisationen, Fachleuten und potenten Sponsoren zusammen gearbeitet. Prominente Athleten der jeweiligen Sportart werden als Teilnehmer und Repräsentanten mit ins Boot geholt. Beim Ocean Indian Triathlon waren dies Olivier Marceau aus der Schweiz, Weltmeister im Jahre 2000 und dreimaliger Olympiateilnehmer, sowie der französische Ex-Radprofi Laurent Jalabert. Sie belegten

bei der Premiere die beiden ersten Plätze und wurden auch dieses Jahr wieder als Favoriten gehandelt.

Die Morgensonne verwandelte die Halbinsel um den Le Morne Brabant in ein tropisches Paradies, als sich 113 Triathletinnen und Triathleten aus 7 Ländern in die Fluten stürzten. Dabei auch acht deutsche und zwei österreichische Teilnehmer, das Hauptkontingent kam aus Frankreich. Auf den Distanzen 1,8/57/12 km sollten die Schönheiten der kaum besiedelten Südwestecke Mauritius erobert werden. Dazu kamen noch elf Dreier Teams und rund 60 Einheimische beim Minitriathlon über 0,8/20/8 km. Klein, familiär, gemütlich und überschaubar – auch das zeichnet einen Triathlon im Paradies aus. Wobei hier noch erhebliche Steigerungspotentiale liegen wenn der Wettbewerb in der Szene erst einmal richtig bekannt wird. Die Schwimmstrecke innerhalb des Riffs hat ihre Tücken, da hier äußerst schwierige Strömungsverhältnisse herrschen. Letztes Jahr glaubte man teilweise auf der Stelle zu schwimmen. Glück für die Teilnehmer: Der Start fiel diesmal direkt auf den Zeitpunkt des Niedrigwassers, so dass relativ neutrale Bedingungen herrschten. Somit konnten



Mauritius: Traumstrände, bewegte Geschichte und kulturelle Vielfalt – die kreolische Mischung

Mauritius ist der Inbegriff für einen gepflegten Strandurlaub, auf 160 km Küstenlinie reiht sich ein Traumstrand an den anderen. Neben allen Arten von Wassersport gibt es hier auch ausgezeichnete Möglichkeiten für Tennis, Golf und Reiten. Dank Naiade Events haben sich in den vergangenen Jahren nun auch Ausdauersportarten wie

Triathlon, Ultralauf und Marathon auf internationalem Level etabliert. Die Insel am 20. südlichen Breitengrad bietet sportlich Aktivitäten die perfekte Kulisse, um ihren Traumurlaub mit einem gemütlichen, familiären Wettkampf, abseits der Massenveranstaltungen, zu verbinden. Der Tourismus ist neben Zuckerrubbau und Export einer der wichtigsten Industriezweige des Landes. Aber trotz steigender Besucherzahlen bemüht sich die Regierung, die Nachteile des Massentourismus zu vermeiden, indem vornehmlich hochklassige und teure Hotels errichtet werden. Es werden Vorschriften für die Zimmergröße, Ausstattung und den Service aufgestellt, die nur bei einem gewissen Mindestpreis eingehalten werden können.

Das Inselreich Mauritius besteht aus der Hauptinsel (1865 Quadratkilometer), Rodrigues (104 Quadratkilometer), den Cargados-Carajos-Inseln (1,3 Quadratkilometer) und den Agalega Inseln (73 Quadratkilometer). Die Hauptinsel mit 1,25 Millionen Einwohnern ist eines der am dichtest besiedelten Länder der Erde (598 Einwohner pro Quadratkilometer). Die 65 km lange und 48 km breite Insel ist vulkanischen Ursprungs und fast vollständig von einem Korallenriff umgeben. Das Innere von Mauritius besteht aus einem Hochplateau mit einigen Basaltgipfeln. Geprägt wird die Landschaft vom Zuckerrohr, das ca. 80% der kultivierten Bodenfläche einnimmt.

Die Bevölkerung besteht aus Indern, Kreolen, Frankomauritiern und Chinesen. Mauritius ist nicht nur eine kosmokulturelle, sondern auch eine kosmoreligiöse Insel. Die verschiedenen Ethnien und Religionen

die zwei Runden mit Landgang durch die Lagune von allen Schwimmern reibungslos bewältigt werden.

Der Radkurs präsentierte sich mit einem besonderen Leckerbissen. Zunächst wurde die Halbinsel verlassen und die Ortschaft La Gaulette durchquert. Elegant gekleidete Dorfbewohner beim sonntäglichen Kirchgang verfolgten erstaunt das ungewöhnliche Geschehen. Bei Kilometer 9 wurde die Inselringstraße verlassen und abrupt begann der Aufstieg zum Col de Chamarel, eine der anspruchsvollsten Kletterpassagen in den mauritianischen Bergen. In engen Serpentinien sind auf drei Kilometer 300 Höhenmeter zu überwinden. Lohn für den schweißtreibenden Akt ist ein traumhafter Ausblick auf die Bucht und den Morne Brabant sowie auf die Ile aux Bénitiers, eine unbewohnte, aber von Kokosplantagen bedeckte Insel, die von einigen Strandhotels für Badeausflüge genutzt wird.

Vier Kilometer lang ging es über das Plateau am Fuße der höchsten Erhebung des Landes, dem 828 Meter hohen Piton de la Petite Rivière Noire, dessen Gipfel geheimnisvoll in Wolken gehüllt war. Dann folgte die Schussfahrt durch unendliche Zuckerrohrfelder runter nach Baie du Cap an der

Südküste. Überhaupt: Zucker! Über der ganzen Insel hängt der süße, betörende Duft des Zuckerrohrs, das ca. 80% der kultivierten Bodenfläche einnimmt. Nach einem Wendepunkt kurz hinter dem lauschigen Ort Bel Ombre (zu Deutsch: „schöner Schatten“) führte die Strecke entlang der idyllischen Küstenstraße, die erst im Jahre 1930 eröffnet wurde, zurück zur Wechselzone. Der kaum besiedelte Südwestteil des Landes war früher ein bevorzugtes Piratenversteck. Der abwechslungsreiche Laufkurs über zwei Runden ging über Asphalt, Pisten, Sandstrand und entlang der tropischen Gärten des Les Pavillons Hotels, einem Naiade Resort. Filaobäume und Kokosnusspalmen spendeten zum größten Teil Schatten, was bei einer Temperatur von mittlerweile rund 30° Celsius äußerst angenehm war.

Als Erster überquerte Olivier Marceau in 2:50:36 h die Ziellinie. Mit bereits erheblichem Rückstand folgte in 2:58:22 h Laurent Jalabert, der nach dem Ende seiner Profikarriere im Jahre 2002 erfolgreich das Schwimmen und Laufen lernte. Sie waren die einzigen Athleten, die unter drei Stunden blieben. Auf dem 3. Platz folgte der Franzose Christophe Jouffret in 3:07:29 h. Der Frauensieg und neuer Streckenrekord in 3:26:43 h ging an Barbara Alber aus Deutschland. Die Triathletin aus Dettingen bei Stuttgart belohnte sich selbst mit einem

überraschenden Sieg am letzten Tag ihres Urlaubs. Den zweiten Platz belegte Stephanie Madelon aus Frankreich in 3:31:04 h. Und was macht einen Triathlon im Paradies erst perfekt? Na klar: Barbecue, Champagner und Siegerehrung vor herrlicher Strandkulisse – Triathlon all inklusive eben!

Gleich am darauf folgenden Tag startete zum dritten Mal die „Look Premium Cycle Week“, eine fünftägige Etappenfahrt mit dem Rennrad quer durch und rund um die Insel. Auf insgesamt 430 km wurden dabei die schönsten Ecken der Trauminsel erobert. Die Gruppenfahrt hat keinen Wettkampfcharakter, ist aber durch das abwechslungsreiche Gelände und durchschnittlichen Tagesetappen von 100 km sehr anspruchsvoll. Für Triathleten eine ideale Kombination und die Möglichkeit, noch eine sportlich aktive Woche in luxuriösem Ambiente (Unterkunft in Vier- und Fünfsterne-Resorts der Naiade Group) dranzuhängen – das Rennrad ist ja sowieso schon dabei. Das Peloton mit rund 40 Teilnehmern (viele Wiederholer vom Vorjahr) wurde mit Polizeieskorte abgesichert, von fachkundigen Führern, medizinischem Personal, Mechanikern und einer mobilen Versorgungsstation begleitet. Das macht Sinn, den auf Mauritius herrscht Linksverkehr und in den Ballungsgebieten (die nur sporadisch gekreuzt werden) kollektive Anarchie auf der Straße. Die Tatsache, dass Laurent Jalabert zum dritten Mal die gesamte Tour begleitete und der Generaldirektor von LOOK, Dominique Bergin aus Frankreich, präsent war und einige Etappen selbst mitfuhr, verdeutlicht den hohen Stellenwert dieser kleinen, aber feinen Veranstaltung.

Gute internationale Flugverbindungen, eine erstklassige Infrastruktur, die berühmten weißen „Traumstrände“, aber vor allem die unerreichte Gastfreundlichkeit und Herzlichkeit der Bevölkerung bieten ideale Voraussetzungen für einen sportlich aktiven Traumurlaub am Ende der Triathlonsaison.

Stefan Schlett

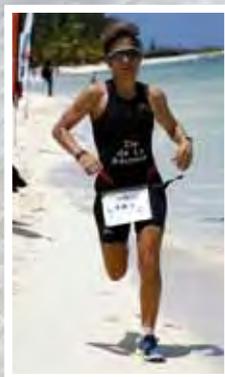
www.stefanschlett.de

Informationen:

www.indianoceantriathlon.com

www.naiade.com >> Events

Kontaktperson für alle Naiade Events auf Mauritius ist Albert d'Unienville
Albert.Dunienville@naiade.com



leben –so wie auch auf der Nachbarinsel La Reunion- in friedlicher Koexistenz miteinander und könnten ein Modell für den Rest der Welt darstellen.

1507 wurde Mauritius von portugiesischen Seefahrern entdeckt und hat seitdem eine wechselvolle Geschichte durchlebt. 1598 nahmen die Holländer die Insel ein, 1715 folgten die Franzosen, die sie 1810 bei der berühmten Seeschlacht um Cap Malheureux an die Engländer verloren. 1902 wurde Mauritius zur britischen Kronkolonie. 1968 erreichte sie dann die Unabhängigkeit vom Vereinigten Königreich und ist seit 1992 eine unabhängige Republik im Commonwealth. Die Amtssprache auf Mauritius ist englisch. Umgangssprachen sind Französisch und Créole. Auf der Insel gibt es keine gefährlichen Tiere oder Tropenkrankheiten. Der Zeitunterschied beträgt MEZ + 3 Stunden.



Zehenschuhe Vibram Five Fingers

Neue Reize setzen!

Ziehe deine Schuhe an! Diesen Satz haben wir wohl alle schon von unseren Eltern gehört, oder selbst zu Kindern gesagt. Auf der einen Seite ist dies sicher gut für unsere Gesundheit. Aber leider wird durch das Tragen von Schuhen unsere Fußmuskulatur sehr vernachlässigt. Als Läufer oder Triathlet sind gerade diese Muskelgruppen so wichtig für einen ökonomischen Laufstil. Die Zehenschuhe bieten uns die Möglichkeit unsere Füße zu schützen und gleichzeitig die besagte Muskulatur zu trainieren. Ich habe die Five Fingers über zwei Monate ausgiebig getestet und in allen Lebens- und Trainingsbereichen eingesetzt. Sie Schuhe eignen sich ideal zum Lauf ABC und kurzen Laufeinheiten, zum anderen entlasten sie die Füße nach langen Radeinheiten. Wenn der Fuß über viele Stunden in die harten Radschuhe gepresst war, ist es eine Wohltat die Five Fingers zu tragen. Ideal sind die Zehenschuhe auch für die Athletikeinheiten im Fitnessstudio oder für Yoga und Gymnastikübungen. Für die Füße ist das etwas völlig neues, am Anfang ist das Tragen mit leichtem Muskelkater verbunden und man sollte sich langsam an die Sache rantasten. Nach vielen Jahren im Lauf- und Triathlonsport kann man mit den Five Fingers völlig neue Reize setzen, den Laufstil und vor allem das Laufgefühl verbessern. Ich bin dadurch nach längerer Zeit wieder zurück gekommen zu Laufschuhen die leichter und direkter sind, weil jetzt meine Muskulatur die Arbeit übernimmt. Die Zehenschuhe sollten im Schuhschrank eines ambitionierten Läufers nicht fehlen. Bei meinem Test hatte ich den Five Fingers BIKILA im Einsatz, für längere Laufeinheiten wird wohl das Modell SPEED noch in meinen Schuhschrank wandern.
keep on running

Marco Schreck
www.marcoschreck.de

Barfuß – Orgasmen

Der Vibram Five Fingers ist eine Revolution in der Schuhentwicklung. Eigentlich ist er kein Schuh, sondern eine schützende Hülle, die es ermöglicht in nahezu jedem Gelände barfuß zu laufen und so die verkümmerte Fußmuskulatur wieder auf Trab zu bringen. Jeder Zeh hat sein eigenes Fach, wird dadurch entkoppelt und läßt somit die natürliche Greiffunktion des Fußes zu. Das Anziehen ist anfangs etwas gewöhnungsbedürftig. Aber das Gefühl im Zehenschuh ist sensationell! Es ist tatsächlich wie barfuß laufen, aber ohne die Angst, sich dabei die Füße zu verletzen - eine völlig neue Erfahrung. Die rutschfeste Vibram-Sohle schützt die Haut und den Fuß vor allfälligen Scherben und scharfen Steinchen. Das Oberfutter ist aus elastischem, reißfestem Cordura und die Innensohle aus antibakterieller Mikrofaser. Der Zehenschuh ist 100% wasserbeständig und bei 40°C in der Waschmaschine waschbar. Auch für Drinnen eignet er sich hervorragend, um in der kalten Jahreszeit die Barfußsaison im Haus zu verlängern. Der Vibram Five Fingers ist in vier verschiedenen Modellen und unterschiedlichen Farben lieferbar. Das Modell „Sprint“ ist speziell für den Läufer konzipiert, ideal für Lauf ABC und Barfußlaufeinheiten auf weichen Untergründen. Durch seine drei Klettverschlüsse kann er stufenlos an den Fuß angepasst werden. Besonders durch die zwei Klettverschlüsse an der Ferse wird kein Druck auf die Achillessehne ausgeübt.

Stefan Schlett
www.stefanschlett.de

Informationen und Bezugsquelle bei:
www.zehenschuhe.de
marcojohn@zehenschuhe.de

**INFORMATIONEN UNTER
www.hvb-citylauf.de**

16. HVB CITYLAUF – 20. MAI 2011 ASCHAFFENBURG

GEMEINSAM AUF DEM WEG INS ZIEL!



 **HypoVereinsbank**

Member of  **UniCredit**

DIE ZUKUNFT DER TRAININGSSTEUERUNG

Das lange Warten hat sich gelohnt. Jetzt gibt endlich einen bezahlbaren Leistungssensor für den Triathlon- Radsport. In den Profiteams beim Radsport und auch bei den Triathlonprofis wird schon seit einigen Jahren das Radtraining über Wattleistungsmesser gesteuert. Mit dem System power2max von Saxonar ist dies jetzt auch für den ambitionierten Amateur möglich. Das System ist nur im Direktvertrieb bei www.power2max.com erhältlich. Es stehen verschiedene Kurbelvarianten zur Auswahl von Rotor, TA und SRAM. Wenn eine passende Kurbel vorhanden ist genügt der Erwerb des Leistungssensors. Des weiteren stehen verschiedene Design-Varianten zur individuellen Gestaltung zur Verfügung.

Ich habe den Leistungsmesser mit der SRAM Kurbel genauer unter die Lupe genommen und ausgiebig getestet. Nach kurzer Wartezeit erreichte mich ein sehr gut verpacktes Paket. Der Inhalt war sorgfältig in Luftpolsterfolie eingepackt und machte gleich einen qualitativ hochwertigen Eindruck. Neben dem Leistungsmesser und der SRAM Kurbel waren das zugehörige Tretlager von SRAM und die Batterie für den Leistungssensor im Paket enthalten. Im Karton war auch ein Prüf- und Abnahmezeugnis vom Leistungssensor. Die Bedienungs- und Montageanleitung ist sehr kurz und informativ, aber völlig ausreichend. Zur Montage wird nur ein Kreuz- Schraubenzieher und der Inbusschlüssel für die Kurbelmontage benötigt. Ich musste noch das Tretlager tauschen, da ich vorher mit Shimanolager gefahren bin. Dafür benötigt man noch das Spezial-Werkzeug für den Lagertausch. Nach dem Einlegen der Batterie koppelt sich der Leistungssensor mit jedem Gerät, das über ANT verfügt. Bei meinem Test

habe ich den Forerunner 310 XT von Garmin verwendet. Nach wenigen Sekunden hat sich der Garmin mit dem Leistungssensor verbunden. Die power2max Kurbel übermittelt neben der Leistung in Watt auch die Trittfrequenz an den Forerunner. Das System mißt die getretene Leistung über 4 Dehnmessstreifen mit einer Genauigkeit von +/- 2%.

Die Kurbel muss nur einmal mit dem Rادتacho verbunden werden, dann aktiviert sich das System automatisch sobald die Kurbel bewegt wird. Einen Nullpunktgleich zum Kompensieren von Temperaturschwankungen und mechanischen Veränderungen macht der Sensor automatisch, wenn der Tretvorgang mehr als 2 Sekunden unterbrochen wird. Somit sind außer dem Batteriewechsel nach ca. 400 Betriebsstunden keine Wartungsarbeiten notwendig. Nach Beenden der Fahrt schaltet sich der Leistungsmesser automatisch nach 2 Minuten ab.

Bei meinen Trainingsausfahrten hatte ich keinerlei Probleme oder Ausfälle von dem System. Die Wattleistung und die Trittfrequenz wurde immer zuverlässig angezeigt. Der power2max ist wasserdicht und zeigt die Leistung zwischen 0-2.999 Watt an. (Den oberen Wert konnte ich nicht kontrollieren ☺) Das Training mit einem Watt- Leistungsmesser ist eine völlig neue Herausforderung und ermöglicht eine viel bessere Kontrolle über die Trainings und Wettkampfleistung.

Der power2max Leistungsmesser ist ab € 690,- zu haben und hat ein mehr an Gewicht zur Originalkurbel von ca. 200 g.

Willkommen in der Zukunft
Marco Schreck
www.marcoschreck.de

FAZIT:

Verpackung und Lieferung: **sehr gut**
Bedienungsanleitung: **gut**
Einbau: **einfach und schnell**
Zuverlässigkeit: **sehr gut**
Qualität: **sehr gut**
Preisleistung: **gut**

Informationen und Bezugsquelle bei:
www.power2max.com

your powermeter



Der neue FORD FOCUS. Starten Sie ein Auto und so viel mehr. Willkommen bei brass

Denkt an Sie.
Das Verkehrsschild-Erkennungssystem.

Denkt für Sie.
Der Fernlicht-Assistent.

Denkt auch an andere.
Active City Stop.

Denkt, damit Sie sich auf den
Fahrspaß konzentrieren können.
Richtungweisende Spitzentechnologien.

DER NEUE FORD FOCUS Titanium

Außenspiegel, elektrisch anklappbar Einpark-Assistent (Active Park Assist) Park-Pilot-System vorn und hinten Klimaanlage mit automatischer Temperaturkontrolle Geschwindigkeitsregelanlage mit Geschwindigkeitsbegrenzer Ford Power Startfunktion Torque Vectoring Control

Abbildung zeigt Ford Focus Titanium.

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach RL 80/1268/EWG oder VO (EC) 715/2007): Ford Focus: 7,7 (Innerorts), 5,0 (außerorts), 6,0 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 139 g/km (kombiniert). Vorläufige technische Daten.



Hanauer Straße 96
63741 Aschaffenburg
Tel: (060 21) 45 80 10

Miltenberger Straße 19
63785 Obernburg/Main
Tel: (0 60 22) 61 53-0

brass
mehr auto erfahren.



WALD - UND CROSSLAUF IN KAHL AM MAIN 29.01.2011



Besser geht's nicht !



An einem wunderbar sonnigen Januarsamstag starteten 230 Läuferinnen und Läufer beim Wald - und Crosslauf in Kahl am Main.

Die Streckenführung in Kahl verlief flach und auf Waldböden. Der Lauf war auch der erste Wertungslauf vom Main-AusdauerShop-Crosslauf-Cup 2011 und gleichzeitig die Kreismeisterschaften im Crosslauf 2011.





1. Lauf des

6. Main-Ausdauershop-Cross-Cup 2011

Folgende Strecken standen den Läufern zur Auswahl:

- Lauf 1: Schülerinnen D - W 9 und jünger ca. 890 m
- Lauf 2: Schüler D - M 9 und jünger ca. 890 m
- Lauf 3: Schülerinnen und Schüler C - W/M 11/10 ca. 890 m
- Lauf 4: Schülerinnen B - W 13/12 und A - W 15/14 ca. 1.780 m
- Lauf 5: Schüler B - M 13/12 und A - M 15/14 ca. 1.780 m
- Lauf 6: Männliche Jugend A und B ca. 3.560 m
- Lauf 7a: Frauen und Seniorinnen Langstrecke ca. 7.840 m
- Lauf 7b: Senioren M60 und älter Langstrecke ca. 7.840 m
- Lauf 8: Männer und Senioren M40 - M55 Langstrecke ca. 9.800 m

Weitere Informationen und Ergebnisse unter: www.tv-kahl.de



TRIFORYOU

SPORTMEDIZINISCHE LEISTUNGS-DIAGNOSTIK

SPIROERGOMETRIE TRAININGSSTEUERUNG



Dr. med. Christian Klemm
Sportmediziner

PREMEDIX SPORTMEDIZINISCHES ZENTRUM OBERBURG AM MAIN

DR. CHRISTIAN KLEMM • FACHARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
SPORTMEDIZIN • CHIROTHERAPIE • ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Römerstr. 49 • 63785 Oberburg • ☎ 06022.206746 • www.premedix.de

XERO POINT e.K.

Volkmar Iffland

Magnolienweg 5
63741 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,
Overheadprojektoren, etc.)

Beamer Mietservice

Papier

(Kopierpapier,
Spezialpapier, Etiketten, Folien etc.)

Toner (aller Hersteller)

Kleinkopierer / Fax

Garantie und Serviceabwicklung
„Alles aus einer Hand.“

HIRSCH-APOTHEKE



Apotheker Bernd Späth e.K.
Freiheitstraße 3
63808 Haibach

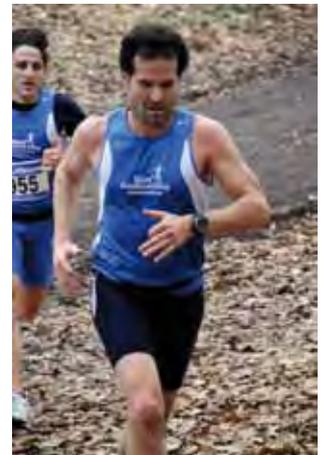
Tel. 06021-68022
Fax 06021-66092
www.hirschapo-haibach.de
Email service@hirschapo-haibach.de

IHRE FREUNDLICHE APOTHEKE IN HAIBACH

it's your life, live it

7. Schwoijer Cross-Lauf

2. Lauf des 6. Main-Ausdauershop-Cross-Cups 2011





Crosslauf Schweinheim

Mit 213 Teilnehmern war der 2. Wettbewerb im AusdauerShop Cross-Cup in Schweinheim bei bestem Laufwetter sehr gut besucht.

Im Hauptlauf gingen 45 Männer und 17 Frauen auf die verkürzte Strecke über 8,5 Kilometer. Hier setzten sich gleich nach dem Start Marco Schneider vom ausrichtenden LuT Aschaffenburg und Michael Schrauder vom TV Wasserlos an die Spitze und liefen die ersten beiden Runden einträchtig miteinander, zum Beginn der dritten und letzten Runde forcierte Michael Schrauder das Tempo und konnte bis zum Zielstrich eine halbe Minute Vorsprung herauslaufen.

Im Frauenlauf dominierte Susanne Patalong (LG Landkreis Aschaffenburg) eindeutig das Geschehen und gewann mit fast drei Minuten Vorsprung vor Gabi Schirmer und Manuela Schwind (TV Haibach).

Mit guten Zeiten über dem Durchschnitt überzeugten auch in den Seniorenklassen Reinhart Vogler (TV Bad Brückenau) in der M60; Dieter Harth (LAZ) in der M65 und Norbert Gündling (LGA) in der M70, bei den Seniorinnen liefen Rosmarie Eser (TuS Damm) als Siegerin in der W60 und Ingrid Perkampus in der W70 ein gutes Rennen.

Im Lauf der Jugend, die mit den Langläufern die erste Runde zusammen liefen, konnte Lukas Patalong (LGA) Pascal Träger (TV Wasserlos) schlagen, bei der weiblichen Jugend kam Mirja Zink (LAZ Obernburg) mit großem Vorsprung als Siegerin ins Ziel. Paula Siegmund (LGA) lief als Schnellste über 1800m vor Elena Kühne (TV Wasserlos) und Rica Zeller (LAZ) über die Ziellinie und bei den Schülern dominierte mit Niklas Patalong (LGA) ein weiteres Mitglied der Familie Patalong das Geschehen.

Klaus-Dieter Heinrich



ANZEIGE

Jede komplexe Herausforderung reduziert sich auf 3 Dinge ...

Viel Spass dabei wünscht

GOLDHAMMER & PARTNERS
WWW.FOUNDRY-MANAGERS.COM

9. FRANKFURTER LUFTHANSA HALBMARATHON

AM 13. MÄRZ 2011



Bei idealen Wetterbedingungen kamen 3713 Läuferinnen und Läufer auf dem schnellen Halbmarathonkurs durch das südliche Frankfurt ins Ziel in der Commerzbank Arena. Die Temperaturen lagen zwischen 10 und 14 Grad, es blieb trocken und es herrschte selbst auf der Passage am Main kein Wind. Dementsprechend wurden viele persönliche Bestzeiten gelaufen. Sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen wurden neue Streckenrekorde gelaufen. Bei den Männern siegte der für die LG Eintracht Frankfurt startende 30jährige Younes Ammouta in der ausgezeichneten Zeit von 1:07:03, bei den Frauen siegte die 25 jährige Nancy Koech in der Zeit von 1:15:12, die für die LG Nike Berlin startet.

Bei den Männern kam Ybekal Daniel Berye, ein erst seit wenigen Monaten in Deutschland lebender Eritreier, der für den „Freizeitverein Kirchheim“ startet in der Zeit von 1:08:10 auf den zweiten Platz, den dritten Platz belegte der für die LG Lacher See startende Vorjahressieger Charai Abderazzak in 1:09:54. Bei den Frauen belegte die für den Frankfurter Laufverein Skills 04 startende Jenny Schulz in neuer persönlicher Bestzeit von 1:16:46 den zweiten Platz, Kerstin Straub lief 1:22:32, um auf den dritten Platz zu kommen. Damit wurden Jenny Schulz und Younes Ammouta gleichzeitig Frankfurter Kreismeister im Halbmarathon 2011.

Die Mannschaftswertung wurde von der LG Eintracht Frankfurt bei den Männern und von Spiridon Frankfurt bei den Frauen gewonnen.

Text von: Dr. Thomas Rautenberg
www.spiridon-frankfurt.de

**Weitere Bilder und Ergebnisse gibt es auf:
www.spiridon-frankfurt.de**





TRIFORYOU

it's your life, live it

WWW.RACE-WORX.DE






UNSERE MARKEN:  ARGON 18  Kalkhoff  FELT

 EBC  GIANT  LAPIERRE  FOCUS

RACE WORX - FAHRRAD / VERKAUF UND REPARATUR
 AUHOFSTR. 9 · 63741 ASCHAFFENBURG · TEL. 06021 / 58 50 81
 01.10. BIS 31.07. MO. BIS FR. 10.00 – 13.30 & 15.00 – 19.00 UHR · SA. 9.00 – 15.00 UHR
 01.03. BIS 30.09. MO. BIS FR. 10.00 – 13.30 & 15.00 – 19.00 UHR · SA. 9.00 – 14.00 UHR

www.pizzastuebchen.de



Seit über 20 Jahren
**Qualität
 &
 Frische**

Pizza-Stübchen
 Würzburger Straße 230
 63808 Haibach-Grünmorsbach
0 60 21/6 04 70

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

Inhaber: Difour & Schreck Gbr

2. WASSERLOSER CROSSLAUF

3. Lauf des 6. Main-Ausdauer-shop Cross-Cups 2011

Kreis Wald- und Crosslauf Wasserlos

Mit Marco Schneider von der LuT Aschaffenburg ist der Star bei den Kreismeisterschaften im Cross- und Waldlauf in Wasserlos schnell gefunden. Er gewann sowohl die Mittelstrecke über 2,8 Kilometer und die Langstrecke über 9,2 Kilometer durch den Alzenauer Wald ziemlich eindeutig. Zuerst lag er über die Mittelstrecke in 8:37 Minuten vor seinen Vereinskollegen Holger Finkelmann und Jürgen Schäfer und auch über die Langstrecke konnte, gut zwei Stunden später, bei 62 Männern und 20 Frauen im Lauf, Michael Schrauder (TV Wasserlos) nur bis Kilometer eins folgen und musste ihn dann ziehen lassen.

Die Mittelstrecke der Frauen wurde eine sichere Beute von Kerstin Spinnler (LG Landkreis Aschaffenburg), während über die Langstrecke Susanne Patalong (LGA) erst im Schlussspurt an der durchwegs das Tempo machenden Claudia Hille (TSG Kleinostheim) vorbeiziehen konnte.

Den Lauf der Schüler D bestimmten Linus Thöming und Robin Ott vom LA-Team Alzenau souverän und gewannen auch die Mannschaftsmeisterschaft. Bei den Schülerinnen holte Caroline Rücker in der W9 den Titel nach Kleinostheim und in der W8 lag Fabienne Prigandt (LGA) eindeutig vorne.

Bei den Schülern C war als Gaststarter Niclas Gottschalk aus Altenstadt eine Klasse für sich, schnellste des Kreises wurden Tom Sauer (LGA) und Justus Oberländer (TV Wasserlos). Im Lauf der Schülerinnen C setzte sich Johanna Weidling (DJK Aschaffen-



burg) knapp gegen Luisa Stamm (LGA) durch. Niklas Patalong (LGA) lief über 1400m der M15 mit großem Vorsprung ins Ziel, Sebastian Schnabel (TV Wasserlos) gewann die M13 und Jakob Thöming (LA-Team Alzenau) die M12. Paula Siegmund (LGA) war als B-Schülerin schneller als die A-Schülerinnen, bei denen Elena Kühne (TV Wasserlos) und Laura Kreli- na (LGA) vorne waren.

Als schnellste Jugendliche glänzte Mirja Zink (LAZ Obernburg- Miltenberg) und bei der männlichen Jugend lag der A-Jugendliche Sebastian Becker (LGA) vor dem einheimischen Pascal Träger (B-Jugend), hier fehlte leider Lukas Patalong (LGA).

In den Seniorinnen-Klassen war wiederum Verlass auf Sigrud Latzko, Theresia Gehlert, Ingrid Perkampus (alle LuT) und Edeltraud Ackermann (LGA), bei den Senioren setzten sich mit Robert Schuch (LAZ) Wolfgang Höfer (TSG), Herbert Sauer (TV Haibach), Peter Hümpfner (LuT) und Norbert Gündling (LGA) die Favoriten durch.

Mit 23 Titeln lag die LG Landkreis Aschaffenburg vor der LuT Aschaffenburg mit 15, dem LAZ Obernburg-Miltenberg mit 12 und dem ausrichtenden TV Wasserlos mit 8 Titeln vorne.

Klaus-Dieter Heinrich





ANZEIGE

Spielen Sie auch ab und zu blinde Kuh mit Ihren Dokumenten?

Mit inoxision ARCHIVE finden Sie ihre Dokumente und E-Mails per Mausclick.



INOXISION
ARCHIVE

Archivierung auf den Punkt gebracht.

Mehr Infos?
Jetzt anrufen!

r-c-c.net

IT-Technologie GmbH
Zum Stadion 4
63808 Halbach

Tel.: 06021 - 610292 - info@r-c-c.net - www.r-c-c.net



14. Crossduathlon Stockstadt 26. März 2011



Bereits zum 14. Mal wurde am 26.03.2011 am Gelände um das Waldstadion in Stockstadt der Cross-Duathlon zusammen mit dem HypoVereinsbank Vorbereitungslauf für Schüler und Erwachsene ausgerichtet. Bei angenehmen Temperaturen fanden sich ca. 300 Sportlerinnen und Sportler ein, um die schnellsten in den jeweiligen Disziplinen und Altersklassen zu ermitteln.

Ergebnisse und weitere Informationen gibt es unter: www.tg-stockstadt.de

Die 15. Ausgabe des Cross-Duathlons findet am 24.3.2012 statt. Am gleichen Termin ist auch wieder der HypoVereinsbank Vorbereitungslauf geplant.





READY TO GO!

MINI One ab 13.825,- €

ohne Anzahlung

ab 179,- €
mtl. Finanzierungsrate



**Der MINI One von ARNOLD.
Jetzt zum Einstiegspreis.**

z. B. MINI One 55 kW*, Pepper White, Stoff Cosmos Carbon Black, Radio MINI CD MP3 und WAV, Aux-In, Bordcomputer, Kopf- und Seitenairbags, DSC incl. ASC+T, Berganfahrhilfe, Isofix hinten, Reifenpannenanzeige, EU5, umklappbare Rücksitzlehne, Lenksäulen höhen und längsverstellbar u. v. m.

Hauspreis: ab 13.825,00 €**

**zzgl. Bereitstellungskosten 610,00 €

*Verbrauch: innerstädtisch 7,2 l/100 km, außerstädtisch 4,4 l/100 km, kombiniert 5,4 l/100 km, CO₂-Emission 127 g/km

Ein Finanzierungsbeispiel Ihrer BMW Bank GmbH:

Laufzeit:	36 Monate
Anzahlung:	0,00 €
Nettodarlehensbetrag:	13.825,00 €
Sollzinssatz p.a.:	3,07 %
Bearbeitungsgebühr:	276,50 €
Zielrate:	8.863,50 €
Eff. Jahreszinssatz:	3,99 %

mtl. Finanzierungsrate ab: 179,00 €

Autohaus
ARNOLD

www.MINI-ARNOLD.com

Hermann ARNOLD GmbH

Tel. 06021 / 59 90 - 0

Industriestraße 1-3

63768 Hösbach



BE MINI.

it's your life, live it



Der Radgeber Recht

von Rechtsanwältin

Diana Wollinger

Radfahrer haben Rechte- aber auch Pflichten!

Ich hoffe es ist bekannt, dass auch für Radfahrer die Straßenverkehrsordnung nicht nur ein Verhaltensvorschlag, sondern geltendes Recht ist.

Mit dem Rad lässt es sich natürlich einfacher durch Einbahnstraßen oder gar über rote Ampeln huschen.....

Wird man erwischt oder in einen Unfall verwickelt, gibt es Konsequenzen. Auch für Radfahrer gilt der Bußgeldkatalog. Für das Überfahren einer roten Ampel, die länger als 1 sec rot war gibt es durchschnittlich mindestens 100 EUR Strafe und 1 Punkt in der Flensburger Verkehrssünderkartei.

Wer mit über 1,6 Promille Alkohol im Blut auf dem Fahrrad erwischt wird, kann unter Umständen seinen Führerschein verlieren.

Neben Punkten in Flensburg muss man nämlich zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU- im Volksmund auch „Idiotentest“ genannt). Hier muss man beweisen, dass man keine Gefahr für den Straßenverkehr darstellt. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass derjenige, der erheblich alkoholisiert (regelmäßig ab 1,6 Promille) sein Rad bewegt, ebenso ungehemmt mit dem Auto fahren werde und demnach generell ungeeignet für den Straßenverkehr sei. Dies sehen die Gerichte aber nicht einheitlich. Hier kommt es auf den individuellen Einzelfall an und

auf mögliche Argumente, mit denen einem möglichen Führerscheinentzug sinnvoll entgegengetreten werden kann.

Das Verwaltungsgericht Oldenburg hatte beispielsweise entschieden, dass allein daraus, dass der Betroffene einmalig betrunken mit dem Fahrrad gefahren sei, nicht ohne weiteres die Eignung für das Autofahren entfallt. Es müsse vielmehr besonders begründet werden, warum künftig ein Verstoß gegen das sog. Trennungsgebot (Trennen von Trinken und Fahren) im Auto zu erwarten sei. Dies steht allerdings im Widerspruch zu anderen Gerichtsentscheidungen, die wesentlich nachteiliger für den Beteiligten entschieden haben.

Wenn man als Radfahrer allerdings einen Unfall verursacht, reichen auch auf dem Rad genauso wie am Steuer eines PKW schon 0,3 Promille aus und der Führerschein ist weg. Es gibt dann eine Strafe nach § 316 STGB und 7 Punkte in Flensburg.

Wer ohne Fahrradhelm unterwegs ist, bekommt nicht unbedingt eine Strafe.

Das Oberlandesgericht Saarbrücken schloss sich einer Entscheidung des Oberlandesgerichts Düsseldorf an. Dieses hatte die Auffassung vertreten, dass Radfahrern, die ihr Fahrrad als gewöhnliches Fortbewegungsmittel ohne sportliche Ambitionen nutzen, die fehlende Benutzung eines Helms nicht als anspruchsminderndes Mitverschulden -im Falle eines Unfalls- anzurechnen sei.

Der Leitsatz dieser Gerichtsentscheidung ist: „ Das fehlende Tragen eines Fahrradhelms begründet erst dann den Mitverschuldensvorwurf gemäß § 254 BGB, wenn sich der Radfahrer als sportlich ambitionierter Fahrer besonderen Risiken aussetzt oder wenn in seiner persönlichen Disposition ein gesteigertes Gefährdungspotential besteht“.

Bei Rennradfahrern dürfte dies in der Regel der Fall sein, so daß man keinesfalls auf den Helm verzichten sollte.

Gerade bei Rennradfahrern stellt sich oft die Frage, welche Wege diese benutzen müssen.

Hier hat das Bundesverwaltungsgericht Leipzig am 18.11.2010 die Rechte der Radfahrer als gleichwertige Verkehrsteilnehmer gestärkt.

„Denn eine Radwegebenutzungspflicht darf demnach nur angeordnet werden, wenn aufgrund der besonderen örtlichen Verhältnisse eine Gefahrenlage besteht, die das allgemeine Risiko einer Rechtsgutbeeinträchtigung erheblich übersteigt.“

Das Gericht bestätigte, daß Radfahrer im Regelfall auf der Fahrbahn fahren dürfen und Städte und Gemeinden nur im Ausnahmefall Radwege als benutzungspflichtig kennzeichnen dürfen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen
Gute Fahrt

Ihre Diana Wollinger

ANZEIGE

Sie haben ein Recht auf Ihr Recht!



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

Rechtsanwältin
Diana Wollinger

Friedhofstr. 33
63801 Kleinostheim
Tel. 0 60 27 . 990 650
d.wollinger@kanzlei-wollinger.de
www.kanzlei-wollinger.de

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



**Kein Mensch braucht
eine Versicherung, die
kein Mensch versteht.**

Es gibt 82 Millionen Gründe für Deutschlands neue große Versicherung. Ich freue mich auf Ihnen:

ERGO Victoria
Fachagentur Georg Hermann
Zeilacker 2a, 63874 Dammbach,
Tel 06092 8242700, Fax 06092 8242702,
georg.hermann@ergo.de

ERGO
Versichern heißt verstehen.

IRONMAN® SOUTH AFRICA

am 10.04.2011 Reisebericht von Marcel Bischof



Ironman® South Africa – immer eine Reise wert!

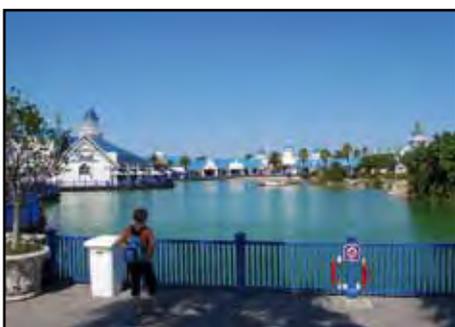
Jedes Jahr Anfang April findet an der Ostküste Südafrikas in der Stadt Port Elizabeth der Ironman® SA statt. Ich durfte bereits das zweite Mal dort am Start sein und möchte deshalb eine kleine Schilderung meiner Eindrücke geben.

Um an den über 9000 Kilometer entfernten Zielort zu gelangen, muss man für die einfache Anreise 2 Flüge in Kauf nehmen. Zuerst geht es ab Frankfurt a. M. Richtung Johannesburg (Flugdauer ca. 10,5h). Nach einem kurzen Aufenthalt benötigt man für den zweiten Flug nach Port Elizabeth weitere 1,5 Stunden. Da Deutschland in etwa die geographische Länge von Südafrika besitzt, muss man keine Bedenken bezüglich Zeitumstellung haben. Dieses Jahr war am Wettkampftag die Zeitumrechnung 1:1. Demnach ist eine vorzeitige lange Anreise wie beispielsweise bei Ironman-Veranstaltungen Amerika nicht notwendig. Auch die Temperaturschwankungen sind meist zu diesem Jahreszeitpunkt zwischen Deutschland und Südafrika nicht so enorm. Die Temperaturen liegen im Schnitt bei 20 bis 25°C. Jedoch kann es sein, dass man von einem auf den anderen Tag über 30°C vom Thermometer ablesen kann. Doch der vom Meer kommende Wind bringt meist die

nötige Kühlung. Nicht umsonst nennt man die Stadt Port Elizabeth auch ‚Windy city‘. Für den Wettkampf bedeutet dies, dass man auch mal Pech haben kann und das Scheibenrad lieber zuhause lässt. Doch nicht nur beim Radfahren kann einem der Wind einen Strich durch die Bestzeitenrechnung machen, sondern er trägt auch dazu bei, dass das Schwimmen ungemütlich werden kann. Raue See ist daher beim Wettkampf keine Seltenheit und lässt manchen Athleten beim Schwimmen auch mal seekrank werden. Doch für einen wahren Ironman sollte auch dieses Problem zu meistern sein.

Gestartet wird an Land. Danach müssen zwei Runden á 1,9 Kilometer absolviert werden. Geschwommen wird somit 2x gegen und 2x mit der Brandung, getrennt die Runden durch einen kurzen Landgang. Somit können Begleitpersonen und Zuschauer das Rennen noch besser verfolgen. Beim Radfahren müssen die 180 Kilometer auf einer 60 Kilometer Runde absolviert werden. Auch hier behalten alle Mitgeher den Überblick über ihre Athleten. Der Asphalt ist meist rau und holprig. Eine starke Psyche und ein trainiertes Gesäß ist demnach ein großer Vorteil. Bezüglich

des Profils ist die Radstrecke weniger anspruchsvoll. Sie ist zwar nicht flach, weist aber auch keine zu starken Steigungen auf. Zu Beginn jeder Runde müssen die Athleten auf einem Stück von ca. 10 Kilometer die meisten Höhenmeter einer Runde absolvieren. Danach begibt man sich auf ein Wendepunktstück, bis es wieder an der Küste Richtung Start-/Zielbereich geht. Das Laufen wird ebenfalls auf einer dreimal zu laufenden Wendepunkt-/Rundstrecke absolviert. Insgesamt kommen die Athleten so 4 Mal pro Runde an der Wechselzone vorbei und können die wahnsinnige Atmosphäre mitnehmen. Die Stimmung ist allgemein sehr gut und lässt sich nicht mit amerikanischen Rennen vergleichen. Es sind in der Summe nicht so viele Zuschauer an Ort und Stelle wie beispielsweise in Roth oder Frankfurt, aber an den wichtigen Stellen des Rennens werden die Sportler enthusiastisch angefeuert. Auch die Tage vor dem Rennen stimmen einen ordentlich auf das Rennen ein. Rund um die Wettkampfstätte (am Bordwalk) spielt sich in einer sehr schönen ‚Flanier-Anlage‘ das Hauptgeschehen ab. Dort treffen sich die Einheimischen und Touristen zum Spazieren, Essen oder einfach nur





zum Unterhalten.

Alles in allem ist die Veranstaltung bestens organisiert und kommt den Standards von Frankfurt und Roth sehr nahe. Wer sich jedoch für eine frühzeitige Hawaiiqualifikation Chancen ausrechnet, sollte mit Vorsicht an die Sache rangehen, da die Veranstaltung nur 30 Slots für den Ironman® Hawaii bietet. Diese Befürchtung wird aber sofort ausgelöscht, wenn man als Gast-athlet einen Sinn für Land und Leute besitzt. Das Essen ist von hervorragender Qualität und noch nicht mal teuer. Die Nationalparks mit den Tieren die man sonst nur aus dem Zoo kennt, sind sehenswert und faszinierend zugleich. Die Leute sind stets gastfreundlich und immer mit einem Lächeln auf den Lippen. Und die malerischen Landschaften (bei einem möglichen

Anschlussurlaub) Richtung Kapregion nicht zu beschreiben.

Nach 12 Langdistanz-Rennen verstreut auf der Welt, verknüpfe ich trotz mäßigen Ergebnissen die schönsten Erinnerungen an diese Veranstaltung und kann sie somit nur wärmstens empfehlen.

Marcel Bischof

Mehr über Marcel gibt es auf seinem Blog: <http://bischib.wordpress.com/>



Ergebnisse und Informationen über alle Ironman Veranstaltungen findest du unter: www.ironmanlive.com

ZWEIRAD STENGER

Mountainbikes *Zubehör*
Rennräder **E-Bikes**
Trekkingräder
Kinderräder

Seit über 80 Jahren TOP SERVICE

63768 Hösbach
 Schöllkrippener Str. 7
 (Am Marktplatz, Einfahrt Tiefgarage)
 Telefon 06021 / 52537 • Fax 06021 / 51453 • www.stenger-bike.de • werkstatt@stenger-bike.de

& **63739 Aschaffenburg**
 Ludwigstr. 2 – 4
 (Im Hauptbahnhof)

ANZEIGE



RAUS AUS DEM WINTER - REIN IN DIE WÄRME 2011



MIT NATARE & TRIFORYOU IN LAS PLAYITAS AUF FUERTEVENTURA



play itas

Free your mind

TRIFORYOU
swim-bike-run and fun
NATARE

Marco Schreck
Findbergstr. 17
63808 Haibach
Tel.: 06021 6 63 31
email: info@triforyou.de
www.triforyou.de

Steffi Konrad
Blütenstr. 4
63843 Niedernberg
Telefon 06028 99 80 67
eMail: info@natare.de
www.natare.de

Der Winter 2010/11 war früh kalt und heftig. Deshalb freuten wir uns um so mehr, als es Ende Februar soweit war und wir auf die Insel flüchten konnten. Wir hatten zwei Wochen ideales Wetter zum Trainieren und sehr viel Spaß auf Fuerteventura.

Bei unserem ersten Aufenthalt in Las Playitas im letzten Jahr war die Anlage noch ein Geheimtip, jetzt ist playitas das non plus ultra im Triathlontraining und bei den Triathleten sehr beliebt. So war auch unsere Reise sehr früh ausgebucht, mit bekannten Gesichtern aus dem letzten Jahr, aber auch mit vielen Ersttättern die alle begeistert waren.

Vielen Dank für euer Vertrauen, wir hatten eine tolle Zeit mit euch.

see you next year :-)
Steffi, Marco & die Betreuer

Im nächsten Jahr startet unser Camp voraussichtlich ab dem 25.2.2012 (Änderungen vorbehalten).

Buchbar werden wieder 7 Tage oder 14 Tage sein.

Mehr Informationen gibt es ab Sommer 2011 auf unseren Internetseiten:
www.natare.de oder www.triforyou.de

Info über Las Playitas

Das 50 m Olympische Schwimmbecken hat morgens zum ersten Training bei aufgehender Sonne schon angenehme 26° C. Die Radstrecken auf Fuerteventura haben selektiven Charakter, auf 10 km kommen ca. 100 Höhenmeter, also ideal um sich den nötigen Raddruck für die Saison zu holen.

Aber auch die Läufer kommen hier nicht zu kurz, die Anlage bietet 8 ausgeschilderte Laufstrecken von 1,2 km - 21,1 km an. In ca. 3 Km Entfernung vom Playitas Grand Resort in der 2. größten Stadt der Insel Fuerteventura, in Gran Tarajal, liegt in unmittelbarer Meernähe das Leichtathletikstadion. Das Stadion verfügt über eine 400m Tartanbahn. Die Anlage bietet aber auch Begleitpersonen oder Urlaubern jede Menge Abwechslung. Nicht nur der Trainingspool, sondern noch zwei weitere Becken und natürlich das Meer mit Strand bieten sich zum Baden oder einfach Relaxen an.

Mehr über die Anlage gibt es unter:
www.playitas.info/de

Unser zuverlässiger Partner für die Trainingscamps!



**Reisebüro
Lang GmbH**

Würzburger Str. 106
63808 Haibach
Tel: 0 60 21/6 18 25
Fax: 0 60 21/6 61 55
www.reisebuero-lang.de



DAS BESTE ZUM SCHLUSS!

Ultraman 1989 – Happening auf Big Island von Stefan Schlett

Teil 1

Ich sitze gedankenverloren auf der Terrasse von Suzannes Bake Shop in Kailua Kona, jedem einschlägigen Ironman bestens bekannt. Eigentlich wollte ich so wie der durchschnittliche Ultratriathlet einmal im Leben hierher kommen um den Ironman zu erleben und zu finishen. Das war 1985. Was ist daraus geworden?

Hawaii hat mich seither nicht mehr losgelassen. Drei mal wurde der Ironman gefinisht, dreimal habe ich den Mauna Loa (4170 m, zweithöchster Vulkan auf der Insel) und drei mal den Hualalai (Konas 2600 m hoher Hausberg) bestiegen, etliche Trips in den Hawaiianischen Bergschungel und gefährliche Touren durch aktive Vulkangebiete unternommen, sowie ein halbes Dutzend Brandungsschwimmen, Wildnis- und Bergrennen beendet.

Nun habe ich meine letzten Dollars zusammengerafft um am Ultraman teilzunehmen, jenem dreitägigen Extremtriathlon, der bis vor

kurzem noch als Geheimtipp unter den Insidern der Szene gehandelt wurde. Start und Ziel ist so wie beim Ironman der Pier in Kailua Kona, nur mit dem Unterschied, dass im Verlaufe des Rennens die Insel Big Island einmal komplett umrundet wird. Der „kleine Bruder“ des Ironman wird bereits seit 1983 jährlich ausgetragen, mit Ausnahme von 1987, wo dieser exotische Leckerbissen wegen fehlender Sponsoren kurzfristig abgesagt wurde. Und ausgerechnet in diesem Jahr es war meine dritte Ironman-Teilnahme- hatte ich einen längeren Aufenthalt in Hawaii eingeplant, um diesen mit dem Ultraman am traditionellen Thanksgiving-Wochenende zu kombinieren. Sogleich wurde eine Ersatzveranstaltung ins Leben gerufen: der „Hot Lava Ultra Triathlon“, der dann vom 29. bis 31.12.1987 stattfand. Organisator war ein gewisser Eddie Miller aus Kailua Kona. Ein exzellenter Jahresabschluss zwar, aber nicht unbedingt ein Zeitpunkt, der potentielle Ultraathleten zu einer Teilnahme motivierte. So fand sich lediglich ein weiterer Teilnehmer: „Cowman“ – ein hawaiianisches Original, der dafür bekannt ist, seine Wettkämpfe mit einem eigens patentierten, fellüberzogenen Helm mit 2 Kuhhörnern zu absolvieren und in unregelmäßigen Abständen ohrenbetäubende „Brunftschreie“ von sich zu geben. Daher der Name. Wir finishten damals zusammen in knapp 36 Stunden, womit ich inoffiziell der erste Deutsche war, der

die Strecke in einem Wettkampf zurücklegte. Somit war das Ganze nichts neues für mich, ich hatte keine Angst, sondern vielmehr einen gehörigen Respekt vor dem 515 km langen Kurs durch Ozean, Plantagen, Regenwald, Lavawüste und Dschungel, auf dem zudem noch 3048 Höhenmeter zu bewältigen waren.

Von der Terrasse hat man einen guten Blick auf den Alii Drive. Und plötzlich glaube ich, ein bekanntes Gesicht zu erkennen: Dirk Aschmoneit! Dirk ist ein Pionier und Profi im noch jungen Triathlongeschäft. Kann es sein, dass er sich auf ein solch kräftezehrendes Abenteuer einlässt? Der einzige Profi, der bisher am Ultraman erfolgreich teilnahm, war Scott Molina (Hawaii-Ironman Sieger 1988), im Jahre 1984. Wie ich später erfahre ist Dirk nur hier, um Ulrich Strunz zu betreuen, einer der insgesamt 8 deutschen Teilnehmer, die nach der USA und Japan das drittgrößte Kontingent darstellen. Hinzu kommen noch je ein Teilnehmer aus Brasilien und China, sowie eine Triathletin aus Norwegen.

Freitag, 24.11.89, 6:30 Uhr: das Abenteuer beginnt für 53 Männer und 9 Frauen (fast doppelt so viele Teilnehmer wie 1988!) mit dem Prolog des Ultraman: 10 km Ozeanschwimmen. Nach 20 Minuten hat mich Mark, mein Betreuer im Kanu, unter den 62 gelben Schwimmützen endlich gefunden. „It's a long way to go“ begrüße ich ihn erleichtert, als er endlich neben mir paddelt und ich in meinen gewohnten Schwimmrhythmus ver falle. Nach 1:40 Stunden ist die Streckenhälfte erreicht. Dann setzt starke Gegenströmung ein und die meisten Schwimmer werden weit von der Küste abgetrieben. Fluchend beachere ich den Ozean und komme trotzdem kaum vorwärts, verbrauche die gesamte Verpflegung die mein Betreuer im Boot mitführt (Cookies, Power Bars, Wasser, Tee).

Die ersten Triathleten vergewaltigen mittlerweile schon ihre Rennmaschinen, auf dem langen Weg, hoch nach Captain Cook (400 m ü. d. M.). Tina Bischoff aus Deerfield Beach/Florida stieg in 2:53:15 Std. erwartungsgemäß als erste aus dem Wasser, gefolgt von Vorjahressieger und Streckenrekordhalter Gary Shields aus Kailua Kona (2:59:15 Std.). Tina hat bereits den englischen Kanal erfolgreich durchschwommen und galt als Favoritin auf der Schwimmstrecke. Cirka eine halbe Meile vor dem Ziel vermisste ich meinen Betreuer. Was ist passiert? Mark kenterte mit dem Boot und ist nun mühsam dabei, mich wieder einzuholen. Nach 5:05 Std. verlasse ich die salzige Arena (vor zwei Jahren benötigte ich exakt eine Stunde weniger) und schwinde mich 10 Minuten später auf meinen Turbo-Sattel.

Urs Leuenberger, ein Schweizer Landsmann, der vor vielen Jahren nach Hawaii ausgewandert und sich in Kona Palisades niedergelassen hat, ist nun mein Versorger für die kommenden 3 Tage. 90 Meilen oder 144 km bis nach Vulcano müssen nun auf dem Highway 11 bewältigt werden. Zuerst von 0 auf 400 Meter bis nach Captain Cook, dann welliges Gelände, vorbei an Kaffeepflanzungen und der weltgrößten Macadamia-Nut Farm.



Kurz vor Naalehu wird eine Höhe von 560 Metern erreicht. Es folgt eine Sturzfahrt runter zum Punalu'u Black Sand Beach und von dort ein 45 km langer Aufstieg bis zum Ziel Kilauea Military Camp in 1200 m Höhe. Ich kann mich beim Radfahren noch auf den 26. Platz vorarbeiten (52. nach dem Schwimmen) und finishe eine halbe Stunde nach Einbruch der Dunkelheit in 11:48:57 Std. Mit einer neuen Radbestzeit von 4:48:32 Std. und insgesamt 7:47:47 Std. hat Gary Shields den ersten Etappensieg in der Tasche. Auf dem 2. Platz Tina Bischoff mit 8:38:37 Std. und knapp dahin-



ter Hannes Blaschke aus Kempten.

Nach einem unkonventionellen Cheeseburger- und Bananenkuchen-Dinner (der Body braucht Kalorien!) geht's zum Campingplatz. Während fast alle Teilnehmer in nahe gelegenen Pensionen oder dem einzigen Hotel die Nacht verbringen, ziehe ich es vor, mein Biwak bei 8° Celsius unter dem fantastischen Sternenhimmel und der klaren Höhenluft der Hawaiianischen Bergwelt aufzuschlagen. Ein „deutscher Exot“ und Mitstreiter hat sich ebenfalls hier eingerichtet: Georg von Schrader aus Troisdorf, mit 52 Jahren einer der ältesten Teilnehmer und seit 6 Jahren auf Weltreise unterwegs. Die Nacht eines Ultraman währt nicht lange, bereits um 4 Uhr morgens wird der Körper mit dem ersten Kalorienschub versorgt. Um das Radfeld zu entschärfen wird abhängig von der gestrigen Platzierung in zwei Wellen um 6:30 Uhr und 6:45 Uhr gestartet.

56 Teilnehmer(innen) sind noch im Rennen. Teilweise dick vermmummt geht es auf einer Strecke von 32 km 1000 Höhenmeter runter und dann auf dem Highway 130 nach Kalapana. 171,6 Meilen oder 276 km stehen heute auf dem Programm. Zeitlimit: 13 Stunden. Das gestrige Zeitlimit betrug 5:30 Std. für Schwimmen und 14 Std. für die gesamte Tagesetappe. Mit der morgigen Cut Off Time von 13 Std. ergibt sich eine Gesamtzeit von 40 Std. für den Ultra-



man. Der bisherige Streckenrekord steht bei 24:42:01 Stunden. Nach einer saukalten Abfahrt kommen wir wieder in tropisches Klima und passieren bei Kalapana den Lavastrom, der hier auf einer Breite von zirka 5 Kilometern über die Chain of Craters Road läuft. Das ist jene Straße über die der Originalkurs des Wettbewerbs verläuft. Der Ultraman ist übrigens der einzige Wettkampf auf der Welt, dessen Strecke wegen vulkanischer Aktivitäten geändert werden musste. Es folgt eines der Highlights des Rennens: eine 24 km lange und enge Dschungelpiste entlang der Küste muss bewältigt werden. Der Abschnitt ist zugleich „No Feed Zone“, was heißt, dass aufgrund der engen Straßenverhältnisse keine Betreuung durch die Begleitfahrzeuge möglich ist. Bei Hochwasser kommt es öfter vor, dass die Piste überflutet wird. Dies ist heute glücklicherweise nicht der Fall, dafür sorgt ein tropischer Regenguss für ein feuchtes Vergnügen.

Vorbei an bizarren Lavaströmen vergangener Zeiten und riesigen Papayaplantagen geht es wieder auf 150 m Höhe und dann runter nach Hilo, der Inselhauptstadt (2 Meter ü. d. M.). Spätestens hier hat die vergnügliche Radausfahrt ein Ende. 57 verflucht lange Meilen hoch nach Waimea (700 Meter ü. d. M.) warten auf uns. Dazu heizt die Sonne jetzt ordentlich ein. Fantastische Ausblicke auf tief eingeschnittene Dschungel- und Regenwaldtäler entlang der Hamakua-Küste (mit 254 cm Niederschlag im Jahr das regenreichste Gebiet der Insel) entschädigen für die Strapazen. Bei Meile 150 (240 km) ist Waimea erreicht und als besonderes Zuckerchen steht jetzt noch ein 10 km langer Aufstieg auf die Kohala Mountains an, bei der eine Höhe von 1100 Metern erreicht wird. Auf der Hälfte dieses finalen Klettereinsatzes gönne ich mir im Campingstuhl bei Pizza und Bier eine kleine Auszeit am Streckenrand. Ein exzellenter Ausblick auf die Kona Küste, die dahinter liegende Lavawüste und die drei großen Vulkane der Insel sind die Belohnung für einen langen Arbeitstag auf der Straße. Eine Farbenorgie am Horizont kündigt den Sonnenuntergang an und stimmt auf den nahen Feierabend ein. Noch während dieser etwas besinnlichen Brotzeit bremsst ein Auto mit quietschenden Reifen, ein Reporter von Radio Kealakekua springt raus und nutzt die Gelegenheit zu einem Live Interview. Weiter geht's – ich will am Ende des Tages da sein, wo ich hingehöre!

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe.

Aloha!

Stefan Schlett
www.stefanschlett.de

**BRILLEN AM
STIFTSHOF**



Augenoptikermeister
Martin Wörner

**Das Fachgeschäft für
Sportbrillen am Untermain!**

Große Auswahl
von den Rad- und
Triathlon Brillen
der Kultmarke
Rudy Project



Meisterbetrieb mit
zwei Augenoptikermeistern
Martin Wörner und Erna Neuf
**Am Stiftshof 4
63785 Obernburg**

Tel: 06022 - 71151
Fax 06022 - 71238
Mail: m_woerner@t-online.de
www.brillenamstiftshof.de

Wir sind **Mo. - Fr. von
8.30 Uhr bis 18.00 Uhr**
und **Samstags bis 13.00 Uhr**
durchgehend für Sie da!



„Das Sehzentrum am Untermain“



**schwimmen
- hab ich
180 km
radfahren
dann
42 km
laufen...
ich glaub ich
nehm`den Zug !**

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

**WEAR'S
FITNESS**

**WEAR'S
FITNESS
PARK**

**Kahl
06188 - 8711**

**WEAR'S
FITNESS
WORLD**

**Haibach
06021 - 62260**

**WEAR'S
FITNESS
POINT**

**Nilkheim
06021 - 88328**

**WEAR'S
FITNESS
TEMPEL**

**Mainaschaff
06021 - 780960**

**WEAR'S
FITNESS
OASE**

**Hösbach
06021 - 452138**

**WEAR'S
FITNESS
PHOTO CHECK**

**Hösbach
06021 - 452142**