

"TRIFORYOU



it's your life, live it!



Feuerwehr WM in Roth
Ein Wettkampfbericht



Raid Vietnamienne
Ein Reisebericht von Stefan Schlett



RITT AUF DEM VULKAN



IRONMAN Lanzarote 2012
Ein Wettkampfbericht von Uwe Diehm



GEWINNSPIEL!
Auf Seite 8 mitspielen und
ein brandneues Radtrikot
gewinnen!



Foto: Moritz Lederer

Verlag und Redaktion

TRIFORYOU

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

Redaktion
email: magazin@triforyou.de

Mitarbeiter und Autoren

Marco Schreck
Stefan Schlett
Christian Braun
Karin Lenk
Klaus Sommer
Uwe Diem
Susanne Waschulewski
Dagmar Voss
Birgit Reuter
Herbert Nürnberger
Roland Hahn
Franz Staab
Nico Kablau
Diana Wollinger

Bilder

Manfred Schreck
Stefan Schlett
Moritz Lederer
Christian Braun
Klaus Sommer
Uwe Diem
Jean Pierre Filtriau
Roland Hahn
Franz Staab
shutterstock.com/Daboost
shutterstock.com/ducu59ds
shutterstock.com/frescomovie

Auflage

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

Verbreitungsgebiet

Aschaffenburg, Frankfurt, Untermain

Gestaltung

upsolut. KOMMUNIKATION
Kleinwallstadt
www.upsolut-kommunikation.de

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

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

FC Hösbach
fc-hoesbach.de

RSC-Aschaffenburg / Team Stenger
www.rsc-aschaffenburg.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
www.endurancetrade.net
www.swim-bike-run-and-fun.de



Liebe Ausdauersportler,

die großen Langdistanzrennen in Deutschland 2012 sind Geschichte und der Run auf die Startplätze für 2013 ist eröffnet. Die Starter aus unserer Region waren wieder sehr erfolgreich. Was mich immer wieder fasziniert, dass es Athleten gibt, die mit Sicherheit sehr wenig Zeit für ihr Training haben, dazu noch körperlich arbeiten und dann auf der Langdistanz nur 10:30h und weniger brauchen. Thomas Hock ist einer davon und hat dieses Jahr wieder einen sehr guten Wettkampf in Frankfurt gemacht. Hut ab und meinen herzlichen Glückwunsch zu seiner Leistung.

Leider waren dieses Jahr zwei Europameisterschaften im gleichen Sport am selben Tag. So mussten sich die Teilnehmer und auch die Zuschauer entscheiden: für Roth oder Frankfurt. Ich finde es sehr schade, dass sich die großen Veranstalter nicht im Vorfeld über die Terminfindung einigen konnten.

Ich habe mich dieses Jahr das erste mal beim Sky Run im Frankfurter Messeturm versucht, eine coole Veranstaltung bei der man auch in wenigen Minuten an seine Grenzen kommen kann.

In dieser Ausgabe von Magazin Triforyou gibt es wieder interessante Artikel und Erlebnisberichte von Events um den ganzen Erdball.

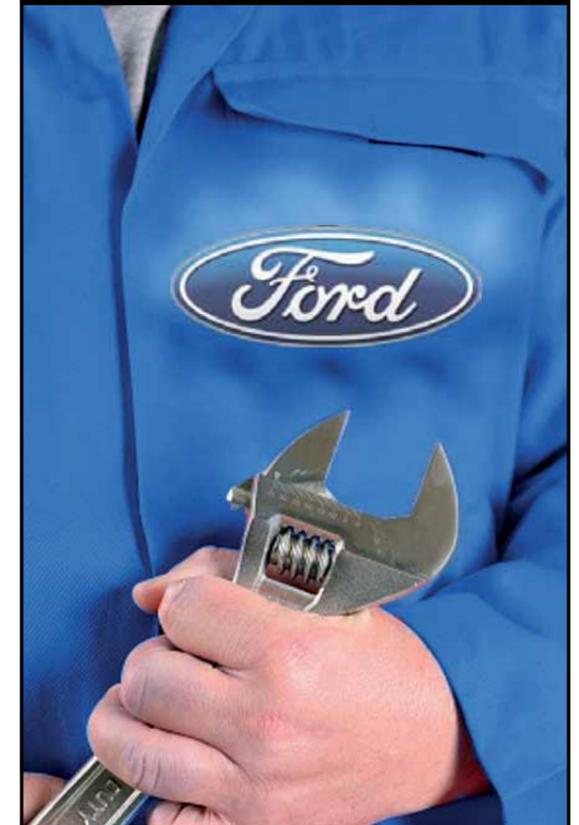
Viel Spaß beim Lesen
Mit sportlichen Grüßen
Marco

www.marcoschreck.de

INHALT HEFT SOMMER 2012

Seite 4 – 5	Szene News / Local Heros
Seite 6 – 7	Rookies Schulprojekt / Christian Braun
Seite 8	Gewinnspiel
Seite 9	Haibacher Crosslauf / Laufreport
Seite 10	25 Jahre IRONMAN / Klaus Sommer
Seite 11	17. HBV-Citylauf / Impressionen
Seite 12 – 13	IRONMAN® Lanzarote 2012 / Uwe Diehm
Seite 14	Rookie Susi /Susanne Waschulewski
Seite 15	Vitamin D / Dagmar Voss
Seite 16 – 19	Raid Vietnamienne / Stefan Schlett
Seite 20	1. SÜWAG Cross Duathlon / Birgit Reuter
Seite 21	Schwimm-WM in Italien / H. Nürnberger
Seite 22	Feuerwehr WM / Challenge Roth
Seite 23	Tria Kids des TV Goldbach / Franz Staab
Seite 24 – 25	IRONMAN® Frankfurt 2012 / Impressionen
Seite 26	Römerman 140.6 / Nico Kablau
Seite 28	Ratgeber Recht / Diana Wollinger
Seite 29	Trainingscamp 2012/2013
Seite 30 – 31	Coast to Coast / Stefan Schlett

Unser Herz schlägt jetzt auch für



Neu- und Gebrauchtwagen, Service und Zubehör: Brass ist Ihr Ford-Partner in Aschaffenburg Hanauer Str. 96, Tel. 06021 / 45801-0 und Obernburg Miltenberger Str. 19, Tel. 06022 / 6153-0

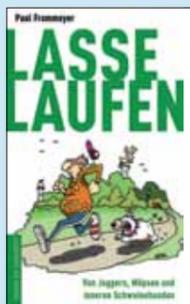
www.brass-gruppe.de



Buchtipps:

Lasse Laufen von Paul Frommeyer

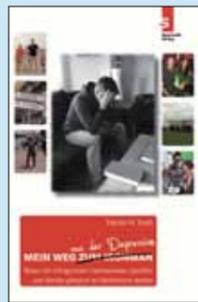
Lasse Laufen – nomen est omen – ist ein Laufmuffel vor dem Herrn und scharfzünftig noch dazu. So stänkert er über Lauftreffs, mokiert sich über Trends wie Rückwärtslaufen und tüfelt an akribisch ausgearbeiteten Ausredenkatalogen, mit denen man sich vor sportlicher Ertüchtigung retten kann. Liebste Zielscheibe seines Spotts aber ist sein aufreizend vitaler Nachbar, die leibhaftige Verkörperung von Lasses schlechtem Gewissen. In Begleitung von Mops Spiridon (!) nervt dieser Nachbar mit einem geradezu missionarischen Eifer in Sachen Lauffreude. Und das auch noch mit Erfolg: Selbst Lasse Laufen wird schließlich bekehrt. Sein innerer Schweinehund ist die ewigen Ausreden leid.



ISBN 978-3-86883-132-0
www.rivaverlag.de

Mein Weg aus der Depression von Patrik N. Kraft

Höher, schneller, weiter: Der ambitionierte Hobbytriathlet hat einen Ironman ins Auge gefasst. Doch ein schwerer Fahrradunfall wirft ihn völlig aus der Bahn - und aus dem psychischen Gleichgewicht. Als auch seine berufliche Karriere in Frage gestellt wird, erlebt er eine Ehe- und Sinnkrise, die ihn sogar an Selbstmord denken lässt. Dieses Buch erzählt, wie es so weit kommen konnte, und wie er den Weg zurück ins Leben fand.



ISBN 978-3-941297-17-3
www.sportwelt-verlag.de

Buchtipps von unserem Leser Marc Schmitt

Talfahrt – Wer bremst verliert

... habe es von meinen Sportfreunden in der Zeit einer schweren Krankheit geschenkt bekommen. Ich kann nur sagen- ich finde es großartig. Dieses Buch hat mir neue Kraft gegeben um nach vorne zu sehen. Man fühlt sich sofort in die Lage dieses Mannes versetzt. Es geht um unseren Sport sowie Freud, Leid und Spaß alles ist so real- man denkt fast dieses- sein Leben gerade selbst zu erleben... Also ich bin der Überzeugung- das Buch ist für jeden Sportler geschrieben...
Gruß Euer Marc

Herausforderung RACE ACROSS AMERICA

Mit der richtigen Strategie ins Ziel: Herausforderungen erfolgreich meistern

Neuaufgabe: Herausforderung Race Across America – jetzt im Buchhandel erhältlich

Frankfurt 01.06.2012 - Das Race Across America (RAAM) gilt als das härteste Ausdauerrennen der Welt. Wer daran teilnimmt, muss 4800 Kilometer mit dem Rad von der West- bis an die Ostküste der USA zurücklegen - und das innerhalb von 12 Tagen. Eine schier unvorstellbare sportliche Leistung, die nur mit konsequenter Vorbereitung und der richtigen Herangehensweise zu bewältigen ist. Dr. Michael Nehls, Arzt und Molekularbiologe, hat sich dieser Herausforderung gestellt – und mit seiner außergewöhnlichen Strategie das Rennen zweimal erfolgreich beendet.

Über viele Jahre war Nehls Vorstandsvorsitzender eines biopharmazeutischen Unternehmens, mit einer 60-Stunden-Woche und 20 Kilo Übergewicht. Mit Anfang 40 entschied er sich, sein Leben komplett zu verändern und stand 2008 an der Startlinie des härtesten Radrennens der Welt. In der erweiterten Neuaufgabe seines Buch „Herausforderung Race Across America“ erzählt Nehls mit bisher unveröffentlichten Fotos die Vorgeschichte und die akribische Vorbereitung auf das Rennen sowie den erstaunlichen Verlauf seiner ersten Teilnahme, die nicht nur bei den Konkurrenten, sondern auch in den Fachmedien für Furore sorgte und heute als Motivation und Vorbild für viele Fahrer von Extrem-Radrennen gilt. Nicht zuletzt ist es der Erfolgsgeschichte Nehls' zu verdanken, dass die Zahl der deutschen Teilnehmer am RAAM über die letzten Jahre hinweg stetig gestiegen ist.

In seinem Buch gibt Nehls einen faszinierenden Einblick in die Entwicklung und Durchführung einer Erfolgs-Strategie

für sportliche Leistungen, die auch als Lebensstrategie verstanden werden kann. Den Schlüssel für ein erfolgreiches Rennen fand er in der richtigen Balance zwischen Belastung und Regeneration, Teamgeist und Individualität, Akribie und Humor. „Im Leben kommt es auf Ausgeglichenheit an“, so Nehls. „Ernährung, Sport und soziales Umfeld: wer bei allem das Maximum gibt, der verliert zwangsläufig. Wer dagegen nach Ausgleich strebt, sich Zeit und Entspannung gönnt, genug und niemals zu belastenden Sport treibt, der lebt gesünder und länger.“ Das RAAM bilde seiner Meinung nach das Leben im Zeitraffer ab. Dabei zeige sich, dass man mit den richtigen Motiven und einer gesunden Strategie Berge versetzen kann.

Der Autor: Dr. Michael Nehls ist Arzt und Molekulargenetiker, Radsportler und Buchautor sowie Familienvater von drei Kindern. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.michael-nehls.de

Herausforderung Race Across America. 4800 km Zeitfahren von Küste zu Küste.

Mental Enterprises, 192 Seiten, 3., erweiterte und überarbeitete Auflage ISBN 978-3981404852, Euro 19,90



Außerdem von Dr. Michael Nehls erschienen: Du musst nicht siegen, um zu gewinnen: Race Across America; DVD 100 Min., Mental Enterprises, ISBN 978-3981404807, Euro 20,90

Local Heros

Claudia Hille wird Deutsche Meisterin in der AK 45 auf der Mitteldistanz. Beim 30. Internationaler Allgäu Triathlon CLASSIC 21. Juli 2012 | 2 - 80 - 20 km Immenstadt / Allgäu www.claudia-hille.de

Marco Schneider bei den Salomon 4 Trail 2012 Alpenüberquerung in 4 Tagen von Garmisch nach Samnaun www.lut-aschaffenburg.de

Marcel Bischof TriTeam SSKC Aschaffenburg Sammelt fleissig Punkte für das Kona Pro Ranking Nach seinem erfolgreichen Start in die Saison beim Ironman 70.3 Mallorca und Ironman 70.3 Rapperswil in der Schweiz, startete Marcel nur zwei Wochen nach seiner Teilnahme beim Ironman Nizza noch in Frankfurt und wurde 15. im Profifeld. **Mehr Infos unter: bischib.wordpress.com**

Hansi Schulz TriTeam SSKC Aschaffenburg qualifiziert sich beim Ironman in Frankfurt für die WM in Hawaii

LuT Aschaffenburg wird deutscher Mannschaftsmeister im Ultratrail am 19.05.2012 in Bödefeld Mit der Mannschaft Marco Schneider; Jürgen Schäfer und Siegfried Fischer holte sich die LuT den Titel. Vor der LG Würzburg und LG DUV. www.lut-aschaffenburg.de

Aschaffener Feuerwehr holt sich den WM Titel in Roth Bei der Challenge in Roth werden auch jedes Jahr die Feuerweltmeisterschaften auf der Langdistanz ausgetragen sowohl im Einzel als auch in der Staffel. Roland Hahn (Schwimmer) Jürgen Stenger (Radfahrer) Philipp Feller (Läufer) standen auf dem Treppchen ganz oben. Bericht auf Seite 22

ES IST SOWEIT - Die Tauschbörse für alle Ausdauersportler ist online

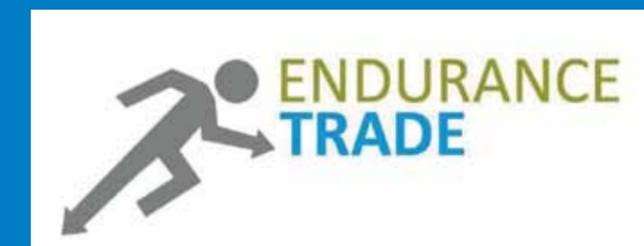
Du kannst aus gesundheitlichen, oder anderen Gründen an einem Wettkampf nicht teilnehmen, hast aber bereits einen Startplatz gekauft? Du bist auf der Suche nach einem Startplatz für eine ausverkaufte Veranstaltung? Im Keller steht noch ein altes Rennrad von Dir, das Du nicht mehr brauchst? Es ist Dir zu teuer neues Material zu kaufen und Du bist mit Gebrauchtem ebenso zufrieden? Wenn ja, dann bist Du hier genau richtig!

Auf endurancetrade.net hast Du die Möglichkeit, Startplätze und gebrauchtes Material zu kaufen, sowie zu verkaufen. Suche und biete alles, was mit Ausdauersport zu tun hat und mach damit der Ausdauersportfamilie und dir eine Freude.

Der Service ist natürlich komplett kostenfrei - Schau doch einfach mal vorbei.

„Von Sportlern für Sportler“
Dein EnduranceTrade Team

www.endurancetrade.net



Rookies Schulprojekt

Gymnasiasten aus Hösbach werden zu Triathleten.

Alles fing Ende der zehnten Jahrgangsstufe an: Es standen die Wahlen für die Seminare an! Wir bekamen alle verschiedenen Seminare vorgestellt, worunter auch das P-Seminar Sport „Von der Schulbank zum Ironman®“ war, welches vom Namen her schon viel versprach. Ab diesem Zeitpunkt war uns 13 als sportliche Schüler klar, welches „praktische“ Seminar unser Platz 1 bei der Wahl wird – P-Seminar SPORT! Nachdem die Wahlen beendet waren und das neue Schuljahr begonnen hatte, fanden wir uns das erste mal zusammen und besprachen Ablauf und Zielsetzung des Jahres. Alle starteten sofort ins Training und bereiteten sich für den einen Tag am 29 Juli 2012 vor, an dem wir dann unsere harte Arbeit mit einer guten Zeit bei dem Niedernberger Triathlon „Churfranken-Triathlon“ krönen wollen.

Anfangs sollten alle einzeln die drei Disziplinen absolvieren, jedoch kam es zu Komplikationen, da ein Großteil der Teilnehmer des Kurses noch nicht volljährig ist. Dennoch wurde schnell eine Lösung des Problems gefunden: Der Staffellauf. Wir teilten uns in vier ungefähr gleichstarke Gruppen auf, mit jeweils einem Schwimmer, einem Fahrradfahrer und einem Läufer. Es gibt die „Topstars“, das Team „Rolling Thunder“, die „Horny Hedgehogs“ und das letzte Trio die „Dying-Ducks“.



Im Moment trainieren wir parallel alle drei Disziplinen, obwohl jeder nur eine ausüben wird, denn wir wollen trotzdem zumindest mal in die anderen beiden reingeschnuppert haben. Vom gemeinsamen Lauftraining am Main bis hin zu Freiwasserschwimmen im See und einer Fahrradtour in Niedernberg, sind alle möglichen Events in unserem Trainingsplan vertreten.

Wir sind alle top-motiviert, heiß auf den Wettkampf und können es kaum noch abwarten!

Ich persönlich bin gespannt, was man in so kurzer Zeit mit Training erreichen kann und ob wir einigermaßen mit Freizeit-Triathleten mithalten können!

Christian Braun, Q11, Hanns-Seidel-Gymnasium



BERNHARD Appelmann

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

Karosserie®

Fachbetrieb

Ihr PKW-Abschleppdienst Tag und Nacht

63743 Aschaffenburg
Bavariastraße 32

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

MASTERPLAN

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



So bin ich – so lebe ich

Das passende Schlafzimmer für meine Erholungsphasen gibt es im Wohnhaus.



WOHNHAUS HANNS SEIDEL

Schwalbenrainweg 48
 63741 Aschaffenburg

t. 06021 .21460
 f. 06021 .29665

info@wohnhaus.de
 www.wohnhaus.de



TRIFORYOU
swim-bike-run and fun
NATARE



Gewinne unser brandneues Radtrikot

Wir verlosen unter allen Teilnehmern eines unserer Radtrikots.

Beantworte folgende Frage und sende die Antwort per E-Mail an info@triforyou.de.

Nenne uns drei von den 5 Personen auf dem Bild!

Teilnahmebedingungen: Der Gewinn wird unter allen richtigen Einsendungen verlost. Jeder Teilnehmer kann nur einmal an der Verlosung teilnehmen. Der Gewinner wird per email informiert und auf www.triforyou.de veröffentlicht. Die Teilnahme ist kostenlos und mit keiner Kaufverpflichtung verbunden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden. Teilnahmeberechtigt sind Personen, die zum Zeitpunkt der Teilnahme mindestens 18 Jahre alt sind. Veranstalter des Gewinnspiels Triforyou.de Teilnahmeabschluss ist der 31.10.2012



JAB
ANSTÖTZ



GERHART
R A U M D E S I G N

UNSER SERVICE FÜR SIE

- Gardinen: Moderne und klassische Dekorationen, Flächenelemente, Faltrillos, ...
- Sonnenschutz: Markisen, Schirme, Plissees und Jalousetten ...
- Insektenschutz
- Bodenbeläge: Fertigparkett, Laminat, PVC-Designbelag, Teppichboden, Teppiche ...
- Polstermöbel: Bielefelder Werkstätten, Interprofil
- Bezugsarbeiten
- Tapezierarbeiten

Gerhart Raumdesign GmbH
Großostheimer Straße 90
63741 Aschaffenburg
Telefon 0 60 21 / 8 90 39
Fax 0 60 21 / 8 76 10
E-Mail rdgerhart@aol.com
gerhart-raumdesign.com



Haibacher Crosslauf

Der Haibacher Crosslauf im Rahmen des 7. Main-AusdauerShop Cross-Cups fand am 24. März 2012 statt.

Der fünfte Lauf des 7. Main-AusdauerShop-Cross-Cups 2012 und zugleich die Endveranstaltung mit Siegerehrung aller Läufe, fanden in diesem Jahr in gänzlich ungewohntem Haibacher Terrain statt.

Aufgrund der erwarteten großen Endteilnehmerzahl mussten wir als Veranstalter auf andere Räumlichkeiten ausweichen, was unweigerlich die Suche nach einer anderen Laufstrecke nach sich zog.

Gesucht – gefunden: eine recht anspruchsvolle Cross-Rundstrecke mit einem echten Wadenbeißer und einem etwa einkilometrigen gemäßigten Anstieg. Diese 9 Kilometer wollten von der Hauptklasse insgesamt dreimal bewältigt werden. Austragungsort war die 396 m hohe Waldanhöhe am Fußballerheim Grünmorsbach. Da das eisige Wetter der Vorwochen sich rechtzeitig verzogen hatte, war die 9 km lange Strecke in einem Topzustand und konnte mit vollstem Einsatz angegangen werden.

Der erste Startschuss fiel für die Schüler/innen M/W 4 – 7 Jahre um 13.30 für die ca. 500 m lange Teilstrecke, gefolgt von den Schülern/innen M/W 8 – 9 Jahre mit 800 m. Ab 13.50 durften die Schüler/innen M/W 10 – 11 Jahre die 1 km lange Strecke bezwingen, im Anschluss folgten die Schüler/innen M/W 12 – 13 Jahre mit 1,5 km und die Schüler/innen M/W 14 – 15 Jahre mit 2 km. Gemeinsam mit dem Hauptlauf um 14.30 h startete die Jugend A+B M/W auf ihre ca. 3 km lange Runde.

Insgesamt trauten sich 160 Läufer/innen auf die schwierige Strecke. Da zum letzten Lauf der Serie die meisten Läufer in der Regel ihre drei Wertungsläufe absolviert hatten, blieb der Andrang auf der Strecke überschaubar.

Zur wohlverdienten Verpflegung sowie Duschen/Umkleiden fanden sich die Teilnehmer wieder im Fußballerheim ein. Da der Sonnengott es besonders gut meinte, hielt sich die erfolgreiche Siegerschar nach dem Lauf und während der Siegerehrung im „Biergarten“ des Fußballerheims auf. Man genoss bei Kaffee und Kuchen oder leckerer Bratwurst den gelungenen Laufnachmittag.

Wir gratulieren allen Teilnehmern/innen des 7. Main-AusdauerShop Cross Cups 2012 ganz herzlich zu den gezeigten Leistungen und bedanken uns bei allen geduldgigen Betreuern und Eltern des Läufer Nachwuchses, ohne deren Engagement die laufbegeisterten Kinder und Jugendlichen unsere Laufveranstaltung nicht wahrnehmen könnten.

Alle Ergebnisse und Bilder unter: <http://www.runanddrink.com/crosslauf/cms/pages/ergebnisse-bilder-berichte.php>

Karin Lenk

E-BIKE-CENTER
UNTERMÄIN
ZWEIRAD **STENGER**
Der Tradition verpflichtet, für die Zukunft gerüstet



**SHIV
comp
rival
EUR 2.799**

63768 Hösbach
Schöllkrippener Str. 7
(Am Marktplatz, Einfahrt Tiefgarage)
Telefon 06021 / 52537

63739 Aschaffenburg
Ludwigstr. 2 – 4
(Im Hauptbahnhof)
Telefon 06021 / 4427845

Fax 06021 / 51453
www.stenger-bike.de
werkstatt@stenger-bike.de





17. HVB Citylauf

in Aschaffenburg am 11. Mai 2012
www.hvb-citylauf.de



... und es geht doch - 25 Jahre IRONMAN®

Am 8.07.2012 in Roth hat es Klaus Sommer geschafft, seine Ironman Serie seit 1987, zu komplettieren.

Anfang der 80er Jahre tauchte das Wort „Triathlon“ in Sportlerkreisen auf. Dies ermutigte im Jahre 1984 eine kleine Gruppe Haibacher Ausdauersportler einen Mini Triathlon in Haibach zu veranstalten. Schon 1987 waren 6 Sportler so selbstbewusst beim 1. Ironman in Europa in Zürich an den Start zu gehen (diese Reiner Maier, Kurt Nerl, Herbert Sauer, Bernd Welzbacher, Andreas Zenglein)

Niemand konnte damals ahnen, wo diese Reise hingehet. Es gab keine Erfahrungen wie ein Mensch so eine Strapaze übersteht und was die Folgen sein könnten. Denn die Strecken für sich allein von 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen, waren schon für die Spezialisten in den Einzeldisziplinen eine Herausforderung.

Die Fahrräder waren Stahlrahmen ohne „Schnick-Schnack“. „Aerolenker“ und Aufsätze gab es noch nicht. Die Ernährung während des Wettkampfes in Zürich 1987 war Obst, Reiskuchen und Wasser. „Einer von uns bettelte da-

mals sogar bei dem Wettkampf an einer Haustüre nach einer Tafel Schokolade“
„Wie wir diese erste Langdistanz absolviert hätten?“, schüttelte jeder nur mit dem Kopf: „So etwas geht tatsächlich?“ oder Andere: „ So ein Wahnsinn!“

Uns hatte jedoch der Ironman Virus infiziert. 1988 ging es zum 1. Ironman in Roth mit 700 Startern, das 1. Mal auf deutschem Boden.
Auch hier gingen die 6 Haibacher wieder an den Start. Danach schrieb man schon in der Presse: „Diese Sportler haben Ihren Zenit jetzt erreicht ...“

Im Jahr 1992 wollten wir doch noch unseren Traum verwirklichen: „Hawaii“. Bei der Quali in Roth konnten Herbert Sauer und Klaus Sommer die begehrten Startplätze für Hawaii erreichen. Als auch dies geschafft war, dachten wir jetzt könnte man es ruhiger angehen lassen. Aber der Ironman Virus trieb uns weiter an, so dass es für Klaus Sommer in diesen 25 Jahren inzwischen 22 Ironmans geworden sind, neben einer stattlichen Anzahl von Sprint-, Kurz- und Mitteltriathlons.

Klaus Sommer



**kranken
gymnastik
massage
praxis
wilhelm
hart**

MEDI-SPORT
Gesundheitsorientiertes Fitnessprogramm

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

**Das VITAMAR
Kleinostheim**

mehr als nur ein Schwimmbad

Nutzen Sie das VITAMAR für Ihr Schwimmtraining. Unser 50 Meterbecken ist geradezu prädestiniert für Ihr Training. Holen Sie sich montags, mittwochs und freitags zwischen 06:15 Uhr und 09:00 Uhr Ihre Fitness. Weitere Infos unter Tel. 06027/ 4 09 70 70 oder 474-137



„Ritt auf dem Vulkan“ IRONMAN® Lanzarote 2012

Robert „Bobo“ Schüßler und Uwe Diehm vom TV Goldbach gehen beim Ironman Lanzarote 2012 an den Start.

Nicht jede Idee braucht 6 Jahre bis zu ihrer Umsetzung, doch manchmal muss gut Ding Weile haben.

Schon 2006 nahmen wir uns vor, gemeinsam in Lanzarote zu starten und schien dieser Traum am Anfang noch in weiter Ferne, so rückte das Ziel spätestens Mitte 2011 zunehmend in den sportlichen Mittelpunkt. Die Jahre dazwischen waren wir im Team mit unserer Ausdauer- und Triathlontruppe vom TV Goldbach sportlich auch nicht ganz untätig. Gemeinsam mit Robert Schüßler – von allen respektvoll nur „Bobo“ genannt – startete ich bei den Triathlon-Langdistanzen in Frankfurt, Zürich, Klagenfurt und 2010 mit fast der gesamten tollen TV-Goldbachtruppe im fränkischen Roth. Bevor allerdings im Herbst 2011 das Training begann – der Ironman Lanzarote ist ja bekanntlich früh im Jahr (Starttermin 10.05.2012) – inspizierte Bobo bereits beim Wettkampf 2011 die Lokalitäten in Lanzarote. Nichts durfte dem Zufall überlassen werden bei unserem Ritt über die Vulkaninsel. Doch kein Preis ohne Fleiß und so stürzten wir uns ab Oktober in diversen Hallenbädern in die Chlorfluten, radelten auf dem Mountainbike durch den Spessart – allerdings nicht ohne den ein oder anderen „Einkerschwing“ – oder nahmen u. a. die Wintercrosslauf-Strecke in Goldbach unter die Laufschuhe. Dabei immer nur Lust und gute Laune gehabt zu haben, wäre geflunkert. Da wir beide auch berufstätig sind und Familie haben, bestimmte häufig der Faktor Zeit die Trainingspläne. Gegenseitige Aufmunterung oder wechselweise Frotzeleien über den Trainingszustand wechselten sich ab mit der Ankündigung von zukünftigen Heldentaten beim Wettkampf im Mai.

Im Gegensatz zu Bobo entschied ich mich dann auch, an dem von Marco und Steffi veranstalteten Trainingscamp in Fuerteventura im Februar 2012 teilzunehmen. Gemeinsam mit meinem bewährten Zimmerpartner Norbert „Nodo“ Dorndorf konnte ich schon mal den Asphalt und den Wind der kanarischen Inseln testen. Auch mit Hilfe der Hinweise und Tipps von Lanzarote-Finisher Marco stieg die Spannung und der Respekt vor dem Wettkampf. Höhenmeter, Höhenmeter, Höhenmeter... und ansonsten überleben, da kommt Freude auf. Zur Vorbereitung war neben Training auch der ein oder andere Start bei Wettkämpfen angesagt, um den Trainingszustand zu

testen. Neben der Erfüllung des langjährigen Traumes Lanzarote-Start, waren der Teamgeist und die gemeinsamen Trainingseinheiten mit dem TV Goldbach die Highlights und der wesentliche Motivationsschub für die Vorbereitung.

Um ohne Hektik in den Flieger zu steigen, gaben wir schon am Vorabend die Koffer samt Bike ab. Eine weise Entscheidung, wie sich am nächsten Tag herausstellen sollte. Blockiert von einem Mega-Stau erreichten wir Just in Time den Flughafen, um dann endlich am Dienstag vor dem Wettkampf mit etlichen Ironmen und Ironwomen (unschwer am Handgepäck und der Kleidung zu erkennen) gen Lanzarote abzuheben. Ankunft, Gepäckband, Transfer und dann endlich Check in im Hotel Las Costas in Puerto del Carmen.

Die Unterkunft von Bobo ideal gewählt: direkt am Meer, nur 20 Gehminuten vom Start- und Zielbereich entfernt, geräumige Zimmer, Pool. Trotz unserer zusammen schon 11 gefinishten Langdistanzen sollte dieser Wettkampf in vielerlei Hinsicht wieder eine Premiere sein. Schon das Schwimmen im offenen Meer – Salzwasser und Wellen inklusive – war die erste Unbekannte. Die Wassertemperaturen, selbst ohne Neopren erstaunlich angenehm. Das ließ für die erste Disziplin hoffen, bekanntermaßen nicht meine Stärke.

Am nächsten Morgen war erstmal der Aufbau des Rades angesagt (Danke Klaus Ullrich für den Radkoffer), um dann die Insel Richtung Westen ans Meer zu durchqueren um die Startunterlagen abzuholen.

Nachdem wir in dem riesigen Hotel- und Sportkomplex Club La Santa unsere Wettkampfunterlagen in Empfang genommen hatten, ging es zurück zum Hotel, nicht ohne einen Umweg durch die Lavafelder zu nehmen. Hitze, Einsamkeit, dunkelbraunes, fast schwarzes Vulkangestein, Berg und Wind. Ein Vorgeschmack auf den Wettkampf, der die Anspannung aber auch die Freude steigen ließ.

Motiviert von diesen Eindrücken schwangen wir uns im Hotel vom Rad, um noch ein lockeres Läuferchen auf der Wettkampfstrecke zu absolvieren. Nachdem 2 Tage vor dem Wettkampf morgens der letzte Schwimmtest mit Neo im Meer absolviert

ist, geht es nach dem Frühstück nochmals an die Westküste um im Club an der Wettkampfbesprechung teilzunehmen. Beruhigend ist, dass für Samstag optimale Bedingungen (Temperatur, Wind) vorhergesagt sind. Jetzt heißt, es die Zeit bis zum Start möglichst gut zu überbrücken; nicht einfach, denn der Adrenalinpegel steigt.

Raceday

Wie befürchtet war an Schlaf vor dem geplanten Aufstehen um 3:30 Uhr kaum zu denken (gefühlte 1 Stunde). Doch die Müdigkeit ist spätestens nach dem ersten Kaffee wie weggeblasen und so machen wir uns um 5:00 Uhr gemeinsam mit Bobos Frau Elke auf den Weg zum Startbereich. Diese letzten 2 Stunden gehören für mich zu den schönsten Momenten eines Ironman. Nur der Wettkampf zählt, volle Konzentration, Wechsel zwischen Anspannung und (versuchter) Lockerheit und dann geht es nach dem Überstreifen des Neos zum Schwimmstart. Immer wieder der emotional ergreifendste Moment. 1600 uniformierte Athleten, gespannt auf den längsten Tag. 6 Jahre von diesem Tag geträumt, monatelanges Training und jetzt steht man mit feuchten Augen am Strand wenn der Startschuss fällt. Noch ein Schulterklopfen an Bobo und los geht's.

Der Schwimmkurs sieht 2 Runden vor und am Anfang gilt für mich, mich erst mal aus der Klopperei raushalten. Nachdem ich im hinteren Drittel des Feldes mein Plätzchen gefunden habe, mache ich relativ schnell Bekanntschaft mit dem Salzwasser, mehrmaliges tiefes Schlucken inklusive. Sieht man in Strandnähe noch den Meeresboden, so ist weiter draußen nur Deep Blue angesagt. Und dann noch kleine Fischschwärme, Taucher, Boote und jede Menge verlorene Badekappen - bei 1:36 Schwimmzeit braucht man Ablenkung. Trotzdem hochzufrieden entsteige ich dem Atlantik, winke kurz Elke (Bobo ist 16 Minuten vor mir) und ab in die Wechselzone. Meine Vereinskollegen behaupten zwar immer, ich übernachtete dort, doch keine ungesunde Hektik, besser Salzwasser und Sand abwaschen und in Ruhe in die Radklamotten.

Bevor man sich in den Sattel schwingen kann, ist erst mal ein rund 500 Meter langer Lauf in Radschuhen zur Startlinie angesagt, ist die zweite Disziplin nicht Radfahren?

Zunächst geht es noch durch Puerto del Carmen, doch so nach 5 km geht der Ritt über den Vulkan dann richtig los. Wie vorhergesagt sind die Bedingungen optimal, geschätzt 26-28 Grad und wenig Wind. Die 180 Kilometer sind auf einer großen Runde zu absolvieren, zunächst von der Ost- an die Westküste und dann Richtung Norden zum zweithöchsten Punkt Mirador del Rio (wunderschöne Passage) bei ca. 120 km, bevor es wieder zurück Richtung Süden nach Puerto del Carmen geht. Lange Passagen durch Lavafelder (Hawaii lässt grüßen) wechseln sich mit Abschnitten am Meer, kilometerlangen Anstiegen und traumhaften Ausblicken von den höchsten Punkten im Norden zur Mitte der Strecke ab. Die Passage bei Kilometer 150 hat es in sich. Katastrophaler Asphalt, jetzt bloß nicht noch einen Defekt. Der einzige Moment, in dem ich einen dicken Hals bekommen und mich frage: Was machst du hier?

Doch der Frust ist schnell verflogen. Ich fühle mich gut und das mittlerweile bekannte Terrain um den Start- und Zielort kommt näher. Letzte Konzentration ist wenige Kilometer vor dem Ziel gefordert, denn zunächst geht es über eine enge und kurvenreiche Passage und dann entlang der Laufstrecke zwischen jubelnden und anfeuernden Zuschauern Richtung Wechselzone. Mit 7:55 Std. bin ich etwas langsamer als geplant, aber die Hitze und die Höhenmeter ließen den geplanten 25er Schnitt nicht zu ... oder doch zu wenige Radkilometer im Spessart absolviert.

Froh endlich aus dem Sattel zu können, klackere ich mit den Radschuhen ins Wechselzelt. Dort warten schon tolle Helfer mit Töpfen voller Sonnencreme, doch erst mal wieder abtrocknen, umziehen, nur keine Hektik und rauf auf die Laufstrecke. Dass der Sieger schon im Ziel ist, pah – ich bekomme mehr für's Geld. Spaß beiseite, Respekt für diese Leistung!

Den abschließenden Marathon absolviert man direkt am Strand auf 3 (1xlang, 2x kürzer) identischen Wendepunktstrecken.

Nach ca. 2 km kommt mir schon Bobo entgegen. In seinen weißen Triaklamotten sieht er bei km 17 gut aus. Kurzer Gruß und so langsam wird der Laufschrift nicht schneller aber runder. Wie auch beim Schwimmen und Radfahren fällt es mir nicht schwer, den Wettkampf zu genießen. Trotz der körperlichen Anstrengung – es fängt an, richtig weh zu tun, die Gels kommen einem fast zu den Ohren raus und man ist froh, wenn die Cola kalt und nicht zu sehr mit Wasser verdünnt ist – macht es richtig Spaß. Die Zuschauer motivieren mit ihren „Venga, Venga“ Rufen und selbst am Flughafen, wo man mit den anderen Teilnehmern fast alleine auf der Strecke ist, gibt es unvergessliche Momente. Startende und landende Flugzeuge direkt über einem, auch nicht alltäglich bei einem Ironman.

Zunehmend wird die Frage der Verpflegung zum Problem, so dass ich froh über den Stand mit Suppe bin. Elke reicht noch eine Flasche mit aufgelösten Salzttabletten und Bobo sieht bei den Begegnungen immer noch gut aus. Während es auf die letzte Runde geht und so langsam die Sonne verschwindet – Daylight Finish wird sicher nicht klappen – schallen neben den Anfeuerungsrufen zunehmend auch Fußballgeräusche aus den Bars. Richtig, heute ist ja Champions League Finale, doch dazu später. So langsam wird der Traum, Lanzarote zu finishen real. Nach 14:50 Std. geht es Richtung Ziel und einen vorzeitigen leisen, inneren Jubel kann ich mir schon jetzt nicht verkneifen. Gänsehaut vom Wettkampf, Stolz über die eigene Leistung, Freude über den tollen Tag, die Gefühle wechseln sich ab und man genießt die letzten Meter trotz der Erleichterung nach, 14 Stunden und 53 Minuten endlich im Ziel zu sein. Bobo hat es in 12:58 Std. geschafft, Glückwunsch mein Freund. Mit Medaille um den Hals und nach einem Handshake des Veranstalters genießt man erst mal den Moment...

Doch die nach der Anstrengung gefühlte Kälte und der Wunsch im Hotel zu duschen, lassen einen wieder in der Realität ankommen. Als ich bepackt gerade Richtung Hotel marschiere, fängt das Elfmeterschießen (Ausgang bekannt) an. Das nehme ich jetzt noch mit und mache mich erst danach unter dem Jubel der zahlreichen Engländer auf die letzten Meter zum Hotel. Frisch geduscht verdrücke ich dann im Zimmer noch mein am Morgen gebunkertes Wurstbrötchen und genehmige mir dann das lang ersehnte Bier aus dem Kühlschrank. Um 5 Uhr weckt mich die erste Glückwunsch SMS – TV Goldbach sei Dank! Beim Frühstück sieht man dann überwiegend strahlende Sportler, meist im Einheitslook mit Finisher-Shirt. Auch Bobo und ich lassen es langsam angehen und hauen uns gegenseitig verbal erst mal auf die Schulter.

Bevor es nach einer Woche wieder zurück in die Heimat geht, schmieden wir schon wieder Pläne für die sportliche Zukunft. Der Plan, mit Lanzarote die „Ironman-Karriere“ zu beenden wird relativ schnell verworfen. Mehr dazu vielleicht später in einem anderen Bericht.

Uwe Diehm

DAS BESTE FÜR IHRE FÜSSE

Laufschuhberatung
immer mit kostenloser und
terminfreier Video-Laufanalyse

**Laufschuhe
Walkingschuhe
Laufbekleidung**

NIKE FREE!
Der perfekte
Freizeitschuh!



Damen, Herren | verschiedene Modelle | viele Farben

**Die Laufschuh
Experten**
**Main
AusdauerShop**

63843 Niedernberg
Großbathheimer Str. 10
Tel.: 06028 979940

63739 Aschaffenburg
Steingasse 10
Tel.: 06021 5820591

www.main-ausdauer-shop.de
info@main-ausdauer-shop.de

GUTSCHEN
10 €
bei Kauf eines Laufschuhs
10 €
bei Kauf eines Laufbekleidungsartikels

Dass Du mal freiwillig 5 km läufst...

„Dass Du mal freiwillig 5 km läufst, hätte ich ja nie gedacht...“ solche und ähnliche Äußerungen, habe ich in den letzten Monaten öfters gehört. Grund genug, mal darüber nachzudenken, wie es überhaupt dazu gekommen ist, dass aus mir, lauf-fauler (zumindest außerhalb des Spielfeldes) Basketballerin eine Läuferin geworden ist?



Angefangen hat alles damit, dass mich Kollegen im Jahr 2009 dazu überredeten, mich für den JP Morgan Lauf anzumelden. „Gezwungenermaßen“ hab ich also ab diesem Zeitpunkt angefangen in den Schönbusch zu gehen und zu versuchen, soweit wie möglich zu laufen. Wie wahrscheinlich fast jeder Laufanfänger habe ich mich bei den ersten Laufeinheiten ganz schön gequält und so hielt sich der Umfang und auch der Erfolg meines Trainings in Grenzen. Hatte ich es doch vor dem Lauf überhaupt nur ein Mal geschafft, die große Runde im Schönbusch am Stück durchzulaufen. In Frankfurt allerdings sah es etwas anders aus. Angefeuert von den vielen Zuschauern gelang es mir wirklich die 5,6 km Strecke locker, wenn auch langsam durchzulaufen und nach ca. 32 min mit dem Gefühl ins Ziel zu kommen, es hätte auch noch ein bisschen weiter sein können. Mein Ehrgeiz war geweckt und ich habe, damals noch parallel zum Basketball angefangen, einmal und später wenigstens 2 mal in der Woche laufen zu gehen. Langsam aber sicher ging es immer besser. Konnte ich am Anfang noch nur eine Runde in der Fasanerie laufen, waren es irgendwann 2 und bald waren auch die 10 km kein Problem mehr. Auch, wenn ich zugeben muss, dass ich die Fasa-Runden und den dazugehörigen Berg immer noch nicht leiden kann.

Als ich dann im Frühjahr 2010 die Basketballschuhe an den Nagel gehängt habe, wollte ich trotzdem sportlich aktiv bleiben und habe daraufhin beschlossen, die Lauferei weiterhin zu betreiben. An die Teilnahme an Wettkämpfen dachte ich damals aber noch in keinsten Weise. Trotzdem nahm ich wiederum am JP Morgan Lauf teil. Dank des Trainings war ich doch glatt gute 7 Minuten schneller als im Vorjahr. Angespornt von diesem Erfolg, folgten in diesem Jahr noch Teilnahmen an verschiedenen Staffelläufen. Besonders toll war die Teilnahme an der Marathonstaffel in Frankfurt. Dank der Zusage meines Laufpartners, mit mir zu trainieren, ließ ich mich dann im Januar dazu „breitschlagen“ mich für den Halbmarathon in Frankfurt anzumelden. Bis dato hatte ich noch nie (außerhalb einer Staffel) an einem offiziellen Wettkampf teilgenommen und war auch noch nie weiter gelaufen als 10-12 km. Ich kann nicht mehr genau sagen, wie ich es gemacht habe (nur, dass sich km 19 wie Kaugummi gezogen hat) aber ich bin mit einer für mich ordent-

lichen Zeit von 1h 39 ins Ziel gekommen.

Was dann in 2011 kam, hätte ich niemals gedacht. Die ersten 10km-Läufe waren gleich relativ erfolgreich. Klar gab es immer ein oder zwei Läuferinnen, die wesentlich schneller als ich waren, aber schließlich war ich „blutige“ Anfängerin. Dazu dann noch unter anderem die Teilnahme am Cordenka-Laufcup und am Kahlgrundcrosscup als Highlight dann noch der Frankfurt Marathon. Sicher hatte ich zu diesem Zeitpunkt das Glück fast nie alleine laufen zu müssen. So fiel das Training für den Marathon durch den hügeligen Hösbacher Wald und die Haibacher Schweiz etwas leichter. Hätte mir aber ein Jahr vorher jemand gesagt, dass ich einen Marathon laufen würde, ich hätte ihn für verrückt erklärt.

Im Dezember 2011 fuhr ich mit Steffi Konrad und Marco Schreck zu deren Einsteiger-Triathlon-Camp. Steffi hatte mir bei einem gemeinsamen Lauf im Sommer davon erzählt und ich hatte leichtsinniger Weise sofort gesagt: „Ich bin dabei.“

Als das Camp dann näher rückte und ich den Trainingszeitplan bekam zweifelte ich, ob das wirklich das Richtige für mich ist, denn mehr als in der Schule mal 50 m mehr schlecht als recht Brust geschwommen, war ich noch nie, und auch ein Rennrad hatte ich bisher nur aus der Ferne gesehen. Im Nachhinein kann ich nur sagen, es hat einen riesigen Spaß gemacht, auch wenn ich in den ersten Schwimmeinheiten fast den halben Pool leergetrunken habe und beim Rennrad fahren erstmal so meine Mühe mit Schaltung und Klickpedalen hatte.

Auf jeden Fall werde ich dran bleiben und mich im Juli in meinem ersten Triathlon-Sprint in Niedernberg versuchen - auch etwas, was ich bis vor einem Jahr niemals für möglich gehalten hätte.

Susanne Waschulewski

MEDITHERANUM
Gesundheitszentrum



Leistung durch
gesundes Training



Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch:

- Stabilisationstraining
- Pezziballworkout
- Leistungsanalyse
- med. Trainingstherapie
- Ernährungsberatung
- physiotherapeutische Leistungen (auch mit Krankenkassenzulassung)

Meditheranum Gesundheitssport e.V., Innerer Ring 1d,
63486 Bruchköbel, Tel.: 06181-976337

Mehr Leistung durch Vitamin D

Optimale Leistungs- und Belastungsfähigkeit ist für jeden Breiten- und Leistungssportler von großer Bedeutung. Zahlreiche Studien zeigen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit eines Athleten von einer guten Vitamin D-Versorgung profitiert. Schon ein leichter Vitamin D-Mangel aber hat bedeutende Folgen, denn die Anfälligkeit für Verletzungen, Muskelbeschwerden und Erkältungskrankheiten nimmt zu.

Vitamin D-Unterversorgung in der Bevölkerung

Untersuchungen jüngster Zeit weisen darauf hin, dass nicht nur Athleten, sondern bis zu 90 % der deutschen Bevölkerung unzureichend mit Vitamin D versorgt sind. Der Mensch kann Vitamin D zwar über die Nahrung aufnehmen, aber nur wenige Lebensmittel (z.B. Wildlachs, Makrele oder Hering) enthalten es in größerer Menge. Die bedeutendere Vitamin D-Quelle ist die körpereigene Bildung über die Haut durch Sonnenlicht. Insbesondere in sonnenarmen Monaten zwischen Oktober und April reicht die Strahlungsintensität der Sonne in unseren Breitengraden zur Vitamin D-Bildung jedoch nicht aus. Hinzu kommt, dass der Einsatz von Sonnenschutzmitteln die körpereigene Synthese bereits ab einem Lichtschutzfaktor von 15 zu 99,5 % blockiert.



Wirkungen des Superhormons Vitamin D

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle bei der Muskel- und Knochengesundheit, die besondere für Athleten sehr bedeutsam ist. Eine gute Vitamin D-Versorgung kann die Trainierbarkeit des Muskels, die Muskelkraft und Koordinations- sowie Reaktionsfähigkeit verbessern. Vor allem Langstreckenläufer, die ein hohes Risiko für stressbedingte Knochenbrüche tragen, profitieren von einer höheren Knochenstabilität durch Vitamin D. Seine Beteiligung an der Immunabwehr schützt zudem vor Infekten und Entzündungen, die gerade durch die Belastung intensiver Trainings- und Wettkampfphasen zunehmend auftreten können.

Mit Vitamin D optimal versorgt

Experten gehen davon aus, dass eine optimale Vitamin D-Versorgung bei einem Wert von 40-50 ng/ml im Blut erreicht wird. Getestet wird Vitamin D in seiner Speicherform (25-Hydroxy-Vitamin D) nach Empfehlung zweimal jährlich im Frühjahr und Herbst. Dies ermöglicht eine bedarfsgerechte Vitamin-Zufuhr über Vitamin D-Produkte. Breiten- und Leistungssportler profitieren in Abhängigkeit vom Vitamin D-Spiegel im Blut von einer täglichen oralen Einnahme von 800-1000 I.E. (internationale Einheiten*), bei erhöhter Infektanfälligkeit sogar bis zu 2000 I.E. pro Tag. Die Einnahme sollte nur unter regelmäßiger Kontrolle des Vitamin D-Spiegels und unter Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen, um mögliche Überdosierungen zu vermeiden.

Dipl. oec. troph. Dagmar Voss

dagmarvoss.nutrition@googlemail.com

* Vitamin D wird auch in Mikrogramm (μg) angegeben. 1 μg entsprechen 40 I.E.



Buchtipps

Cannell, John: The Athlete's Edge, Faster, Quicker, Stronger with Vitamin D, 2011, Here and Now Books;
1ST edition Spitz, Prof. Dr. J.: Superhormon Vitamin D, 2011, Gräfe und Unzer Verlag, München

WWW.RACE-WORX.DE

race WORX

UNSERE MARKEN:

BMC ARGON 18 CEST

GIANT STORCK BICYCLE

RACE WORX - FAHRRAD / VERKAUF UND REPARATUR
AUHOFSTR. 9 · 63741 ASCHAFFENBURG · TEL. 06021 / 58 50 81
01.10. bis 28.02. MO. BIS FR. 10.00 - 13.30 & 15.00 - 18.00 UHR · SA. 9.00 - 14.00 UHR
01.03. bis 30.09. MO. BIS FR. 10.00 - 13.30 & 15.00 - 19.00 UHR · SA. 9.00 - 15.00 UHR





Fotos: Jean Pierre Filatriau

Raid Vietnamienne Zu Gast bei Onkel Ho

Ein ohrenbetäubendes Knattern und Hupen erfüllt die verstopften Straßen Hanois. In Vietnam herrscht offiziell Rechtsverkehr. In der Regel wird jedoch gefahren, wo gerade Platz ist. Verkehrsregeln sind allenfalls unverbindliche Verhaltensempfehlungen. Wer blinkt, sorgt nur für Irritation. Wer in einer Einbahnstraße nicht mit Gegenverkehr rechnet ist selbst schuld. Wer an einer roten Ampel hält, behindert den Verkehr. Was zählt, ist Flexibilität. Erlaubt ist alles, was dem eigenen Fortkommen dient und nicht zu einem Unfall führt. Anhalten ist nur im Notfall erlaubt. In der Unruhe liegt die Kraft.

Hanoi ist die erste Station der 50-köpfigen Teilnehmergruppe an der 3. Raid Vietnamienne, einem fünftägigen Etappenlauf durch die Reisfelder im gebirgigen Norden von Vietnam, wo sich mit der Hoang-Lien-Son-Bergkette der höchste Gebirgszug des Landes erhebt. Die 6 Millionen Metropole im Delta des Roten Flusses, die im Jahr 2010 ihren Tausendsten Geburtstag feierte, ist eine der schönsten Städte Asiens, vereint französisches Flair und vietnamesisches Chaos zwischen knatternden Mofas. Einen Ruhepol bietet der ausgedehnte Ba Dinh Platz vor dem Ho Chi Minh Mausoleum.

Pflichtvisite für jeden Besucher Hanois. Trutzig wirken die Quadersteine des Totenhauses, das aus schwarzem, rotem und grauem Marmor für den großen Revolutionär gebaut wurde. Auf dem Platz vor dem Mausoleum verlas Ho Chi Minh am 2. September 1945 vor rund einer halben Million Menschen die Unabhängigkeitserklärung. Es sollte allerdings noch 30 Jahre dauern bis das kleine Vietnam zuerst die Kolonialmacht Frankreich und dann die Weltmacht USA in die Knie zwang, die einen aggressiven Eroberungskrieg gegen das vietnamesische Volk führten, und das Land wieder vereinigt wurde.

Der Nachtzug, welcher sich mondän „Orient Express“ nennt, bringt die Gruppe in den Nordwesten des Landes in die „Vietnamesischen Alpen“. Von der Endstation Lao Cai an der chinesischen Grenze geht es mit Bussen weiter ins 1560 Meter hoch gelegene Sapa. Das trubelige Bergstädtchen mit 38.000 Einwohnern wurde von den Franzosen vor rund 100 Jahren als Luftkurort mit Militärsanatorium ausgebaut. Hübsche Villen, burgähnliche Landhäuser und eine Kirche zeugen von der Kolonialepoche. Sapa liegt im Schatten des Fan Si Pan, mit 3143 Metern höchster Berg des Landes und das Dach Indochinas (die ehemaligen französischen Kolonien, zu denen noch Laos und Kambodscha gehörten).

In einem Hotel, wo sich die Teilnehmer kurz frisch machen können, findet das Briefing statt. Organisiert wird das Event, welches auch als Mountainbikerennen auf einer verlängerten Strecke ausgeschrieben ist und verkürzte Strecken für Walker bietet, von dem Franzosen Bodo Bernard. Typisch für einen französischen Raid ist, dass man auch abseits der Rennstrecke ständig unterwegs ist, denn neben einem anspruchsvollen Wettkampf will man den Teilnehmern auf der insgesamt 12-tägigen Reise so viel wie möglich von der Schönheit und Kultur des fremden Landes vermitteln. Dazu gehören auch ein tägliches Besichtigungsprogramm, Tanzvorführungen und Folkloredarstellungen. Bodo Bernard hatte für die Veranstaltung eine Reihe von Spezialisten rekrutiert. Da war der Rennarzt Pierre Fouillant zusammen mit seiner Frau Claire, die schon seit zwei Jahrzehnten unzählige Raids begleitet. Pierre ist im Katastropheneinsatz tätig und hat schon zahlreiche Einsätze in den Krisengebieten

dieser Welt hinter sich. Er patrouilliert während der Läufe mit einem geländegängigen Motorrad entlang der Strecke. Streckenchef Jean Marc Raynard ist bereits eine Woche vor dem Rennen im Einsatz, um Erkundung, Vermessung und Markierung der Laufstrecken vorzunehmen. Ein einheimisches Küchenteam begleitet den Läufertrupp und verwöhnt die hungrigen Sportler mit vollwertiger Nahrung aus der vietnamesischen Küche. Neben viel Reis, Gemüse und Fisch, dass auch schon zum Frühstück serviert wird, gibt es vor allem köstliche, frische tropische Früchte. Zusätzlich ist ein dreiköpfiges Massageteam im Einsatz, welches gegen geringes Entgelt die müden und geschundenen Laufwerkzeuge wieder in Schwung bringt.

Im hohen Norden Vietnams leben – zumeist in isolierten Dörfern – rund fünf Millionen Angehörige ethnischer Minderheiten, in deren Dörfern Läufer, Helfer und Organisatoren auf bequemen Matratzenlagern, die mit Moskitonetzen ausgestattet sind, untergebracht werden. Erste Station ist das inmitten von Reisfeldern gelegene Dörfchen Ta Phin, 12 km von Sapa entfernt. Hier startet am nächsten Morgen die erste Etappe über 23 km mit 623 Meter im Auf- und 853 Meter im Abstieg. Der Zahnarzt Ralf Jacobi aus Münsingen (bei Stuttgart) und Eberhard Schaaf, Praktischer Arzt aus Aachen sorgen zusammen mit dem Autor für einen Touch Internationalität in dem ansonsten rein französischen Starterfeld. Die Akklimatisierungsetappe ist bereits äußerst anspruchsvoll und führt auf schmalen Pisten über Hügelketten und durch tiefe Schluchten. Auf knackigen Trails werden leuchtend grüne Reisterrassen durchquert und in den Wäldern vollführen die Zikaden einen ohrenbetäubenden Lärm.

Tagesziel ist das Bergdorf Ta Van, ein lieblicher Ort hoch über dem Muong Hoa Fluss, eingerahmt von Reisfeldern und Bergen. Hier verbringen wir die beiden folgenden Nächte. Faszinierend ist die Begegnung mit den Bergvölkern, die farbenprächtige bestickte Trachten und schweren Silberschmuck tragen. Blaue Röcke die noch selbst hergestellt und mit Indigo gefärbt wurden und eine turbanartige Kopfbedeckung sind charakteristisch für das Bergvolk der Hmong, die in der Region am zahlreichsten vertreten sind. Höhepunkt des Tages ist der Besuch der Grundschule von Ta Van. Unbeschreiblich die glänzenden Augen der Kinder, die mit Schreibheften, Stiften und diversen Kleingeschenken bedacht werden.

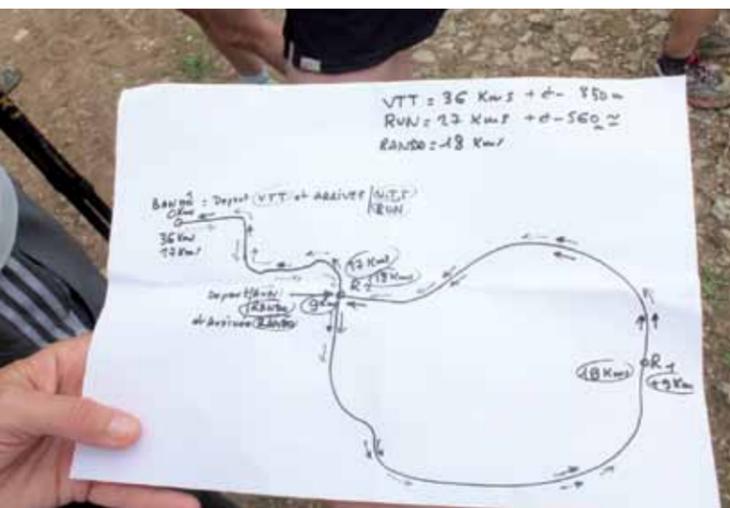
Die zweite Etappe macht ihre Aufwartung mit 22,5 km und jeweils 755 Meter im Auf- und Abstieg. Ergiebige Regenfälle in der Nacht erschweren das Geläuf. Auf Schlammrutschbahnen arbeiten wir uns durch die Reisfelder. In den kleinen Siedlungen die auf allen Etappen der Raid Vietnamienne durchquert werden leben die Menschen in einfachen Hütten

und auf den Dorfstraßen herrscht reges Leben. Federvieh rennt erschreckt vor den Läufern davon und Wasserbüffel versperren zuweilen den Weg. Nur das vietnamesische Hängebauerschwein lässt sich von all dem Treiben nicht aus der Ruhe bringen und watschelt gemächlich grunzend über die Dorfstraße. Die Kinder staunen über die seltsamen Gestalten mit ihren bunten Funktionsteilchen und Trinkrucksäcken und begrüßen die Fremdlinge mit ihrem schönsten Lächeln und einem herzerfrischenden „Hello“ – scheinbar das einzige englische Wort, dass sie kennen. Ein gutes Zeichen, dass die Gegend hier noch unverdorben ist, den in vielen Entwicklungsländern ist „Money“ das erste Wort, welches den Kindern beigebracht wird...



Fotos: Jean Pierre Filatriau

Die dritte Etappe über 20 km führt nach Ban Ho am Unterlauf des Muong Hoa Flusses. Das knapp 1000 Einwohner zählende Dorf ist für zwei Tage unser Quartier. 9 Kilometer brüchiger Asphaltstrecke folgen herrliche Trails durch die Reisfelder. Es ist täglich aufs Neue faszinierend, durch diese meditativen Landschaften zu laufen. Die sichelförmigen Reisterrassen entbehren nicht einer gewissen Ästhetik. Reis ist das Hauptanbauprodukt Vietnams und wird auf 80% der landwirtschaftlichen Nutzfläche kultiviert. Vor Giftschlangen wurde zwar beim Briefing gewarnt, aber die einzigen Exemplare die wir während des gesamten Rennens zu Gesicht bekommen liegen platt gefahren auf der Straße. Direkt gegenüber dem Zieleinlauf befindet sich eine traditionelle Hundemetzgerei und wir Läufer staunen nicht schlecht, als der Metzgermeister aus einem riesigen Kochtopf dampfend einen noch kompletten Hund herauszieht...





Fotos: Jean Pierre Filatriau

Ein Wasserfall am Rande des Dorfes lädt mit herrlich frischem Wasser zum relaxen und verweilen ein.

Mit 27 km und jeweils 560 Metern im Auf- und Abstieg ist die vierte Etappe nicht nur die längste, sondern mit extremer Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit auch die schwerste. Denn Ban Ho liegt nur noch 400 Meter über dem Meeresspiegel und kommt nicht mehr in den Genuss des gemäßigten Bergklimas in den höheren Regionen. Auch technisch ist der Kurs sehr anspruchsvoll, tiefe Schlammpassagen sowie steile Anstiege und Gefälle fordern höchste Konzentration. Der Schweiß rinnt in Sturzbächen den Körper herunter, man kann gar nicht so viel Saufen, wie man verbraucht. Der Doktor muss heute drei Teilnehmer im Ziel mit Dehydrierung behandeln. Ein Wasserbüffel am Streckenrand verhält sich klüger: Er hat sich bis zum Hals in ein schlammiges Wasserloch eingegraben und beobachtet gelangweilt die gehetzten Läufer.

Die letzte Etappe ist ein glatter Halbmarathon und führt weder zurück in die „Zivilisation“ nach Sapa. Der Lauf beginnt ganz harmlos mit 6 Kilometern welliger Asphaltstraße, die dann in Schotterpiste übergeht. Mittlerweile hat Dauerregen eingesetzt und nach der Hälfte der Strecke geht es querfeldein durch die Reisterrassen. Hier erwarten uns wahre Schlammorgien, das Wasser steht Knöchelhoch, die Pfade sind zu Bächen mutiert und Nebelschwaden wabern gespenstisch über die Hügel – eine unheimliche und doch irgendwie faszinierend exotische Atmosphäre. Die animalische Schlamm-schlacht endet mit einem lang gezogenen steilen Aufstieg nach Sapa. Acht Teilnehmer – darunter auch die Frontläufer – übersehen dabei eine Markierung, laufen zwei Kilometer zu wenig und erhalten eine Stunde Zeitstrafe. Das Gesamtklassement ändert sich dadurch nicht. Schnellster „Raider“ wird der Franzose Reynald Babelaere mit einer Gesamtzeit von 12:22:56 h. Knapp dahinter der Schreiber dieser Zeilen. Und bereits auf dem dritten Gesamtplatz die erste Frau, Marielle Carmagnolle mit 13:34:41 h.

Das Galadinner am Abend mit Tanzshow und Siegerehrung markiert den krönenden Abschluss der Laufveranstaltung und die weichen Betten des Holiday Sapa Hotels sorgen für angenehme Entspannung nach fünf Tagen Schlamm-schlacht im Reisfeld. Eine Reise durch Vietnam wäre unvollständig ohne den Besuch der mystischen Ha Long Bucht. Nach der Rückfahrt im Nachtzug und vor dem Abflug nach Paris dürfen die Laufabenteurer somit noch eine Nacht auf einer der traditionellen Holzschunken im Golf von Tonkin verbringen. Die spektakuläre Bucht ist Vietnams landschaftliches Juwel, 1994 wurde sie in die Liste des Unesco-Welterbes aufgenommen. Aus dem smaragdgrünen Meer ragen rund 2000 Kalksteininseln heraus, die zu bizarren Formen erodiert sind. Es gehört zu den absoluten Highlights, durch diese stillen, verschwiegenen Kanäle zu navigieren, vorbei an schaukelnden, bunten Fischerbooten, und zwischendurch immer mal wieder anzuhalten, um Höhlen zu erkunden oder unter überhängenden Klippen schwimmen zu gehen.

Stefan Schlett

FAKTEN Infos zu Vietnam

Vietnam ist ein Land zwischen Vergangenheit und Aufbruch, jenseits der Klischees aus Vietnamkrieg, Opiumpfeifen und Schlangenschnaps. Die nach Ende des Kalten Krieges zaghaft begonnen Reformen haben das Land aus seiner Agonie erweckt. Seit 1994 die Wirtschaftssanktionen durch die USA aufgehoben wurden wächst die Wirtschaft und der Tourismus boomt. Die große Mehrheit der Bevölkerung wurde nach Ende des Krieges geboren. Für die Jugend ist Amerika kein Feind, sondern das Ziel ihrer Träume.

Der „lange Drachen“, wie die Vietnamesen ihr Land auch nennen, ist 1650 Kilometer lang, zwischen 50 und 600 Kilometer schmal und hat eine 3400 Kilometer lange Küstenlinie. Zwischen wunderschönen Stränden und Wolkenumhüllten Bergen liegt eines der landschaftlich reizvollsten Länder Asiens. Berge und Hügel bedecken vier Fünftel des vietnamesischen Territoriums. Mit 330.991 Quadratkilometer ist es fast so groß wie Deutschland. Die 89 Millionen Einwohner verteilen sich auf 54 Ethnien. Der Zeitunterschied beträgt MESZ + 5 Stunden. Deutsche Bürger benötigen ein Visum zur Einreise. Währung ist der Dong. Ein Euro entspricht rund 30.000.- Dong (Stand Juni 2011). Das heißt, der westliche Besucher wird bereits nach Umtausch von 40.- Euro zum Millionär...

Der Vietnamkrieg

Dreißig Jahre lang kannten die Europäer Vietnam nur als Symbol für Krieg und Leid. Über keinen Krieg wurden mehr Filme gedreht. Regelrechte Subkulturen („Rambo“) entstanden aus dieser Szene. Das bekannteste deutschsprachige Werk über den Vietnamkrieg ist Peter Scholl-Latours Bestseller „Tod im Reisfeld“.

Vietnamesische Kommunisten und Nationalisten kämpften zwischen 1945 und 1975 zuerst gegen die Kolonialmacht Frankreich und anschließend gegen die Weltmacht USA. Der jahrzehntelange Widerstand gegen die französischen Besatzer, die das Land Mitte des 19. Jahrhunderts kolonisierten, mündete 1945 in den ersten Indochinakrieg, der am 7. Mai 1954 mit der entscheidenden Niederlage des französischen

Expeditionskorps bei Dien Bien Phu endete. Der zweite Teil des Krieges begann 1954, als die USA an die Stelle Frankreichs traten, massive Finanz- und Militärhilfen für das diktatorische Regime in Südvietnam gewährten und sich politisch einmischten. Der Kalte Krieg und der Antikommunistenwahn der damaligen Zeit mündeten 1965 in die „Operation Rolling Thunder“. Ein 3 ½ Jahre andauernder Feldzug mit Flächenbombardements, bei dem die doppelte Tonnage an Bomben abgeworfen wurde wie an allen Kriegsschauplätzen des Zweiten Weltkriegs zusammen! Im Winter 1967 waren knapp eine halbe Million GIs in Vietnam stationiert. Der personelle und materielle Einsatz gegen dieses kleine Land nahm fast schon schizophrene Züge an. Doch die gnadenlose Materialschlacht gegen die Zivilbevölkerung nützte nichts: 1975 hatte die größte Militärmacht der Welt den Krieg verloren und musste sich fluchtartig aus Südvietnam zurückziehen. Aber noch heute leben drei Millionen Menschen in Vietnam mit Genschäden durch das dioxinhaltige Agent Orange. Ein Entlaubungsgift, das von den USA eingesetzt wurde, um den Guerillakämpfern in den Wäldern das schützende Blätterdach zu nehmen.

Infos zum Rennen

Datum: Das Rennen findet jährlich im Mai statt und dauert mit An- und Abreise 12 Tage. Dabei werden jeweils zwei Nächte im Flugzeug und im Zug verbracht. Fünf Nächte verbringen die Teilnehmer im Matratzenlager, eine Nacht im Hotel und eine Nacht auf dem Boot.

Kosten: Die Teilnahmegebühr beträgt ab / bis Paris 1900.- Euro. **Zusatzinformationen:** Bernard Bodo organisiert mit seinem erfahrenen Team bereits seit 19 Jahren sehr erfolgreich die „Raid Thai“ in der Region um Chiang Mai im Norden Thailands, dem so genannten „Goldenen Dreieck“. Das Konzept ist ähnlich wie in Vietnam: Anspruchsvolle Bergläufe durch den Dschungel, Unterkunft bei Einheimischen, Besichtigungen und Kulturprogramm. Die 20. Raid Thai findet im November 2012 statt. Ein Etappenrennen in Laos soll in Kürze noch als 3. Standbein hinzukommen.

Kontakt: www.vietnamienne.org, www.raidthai.fr

Das hier beschriebene Rennen fand vom 4.–15. Mai 2011 statt.



Foto: Jean Pierre Filatriau



Jeder hat Dinge, in die er sein Herzblut steckt.

Wir zum Beispiel machen leidenschaftlich gerne gute Werbung.

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

upsolut
KOMMUNIKATION

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

Weinstube Giegerich

Inh. Frank Reinhardt
Marienstraße 27
63743 Aschaffenburg
Tel. 06021/980 272
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.



1. SÜWAG Cross-Duathlon

der TSG Kleinostheim für Schüler & Jugendliche am 5. Mai 2012

Der wahre Charakter einer echten Cross-Veranstaltung wurde erst durch das Regenwetter erzeugt und sorgte dafür, dass die Nachwuchsathleten am Samstag den 5. Mai beim 1. Süwag Energie Cross-Duathlon Erfahrungen mit widrigen Bedingungen machen durften. Als hätten es die Ausrichter um die Ausdauersportabteilung der TSG Kleinostheim in Zusammenarbeit mit dem RV06 Mainaschaff im Vorfeld geahnt, bestückten sie die Starterbeutel für jeden der 77 Teilnehmer u.a. mit einer Wasch- und Fleckenmittelprobe. Je nach Altersklasse galt es für die jungen Sportler unterschiedliche Lauf-/Rad- und eine zweite Laufdisziplin zu absolvieren. Der zentrale Start- und Zielbereich am Sportplatz des SV Vorwärts in Kleinostheim bewährte sich inklusive der Wechselzone als Stimmungsnest. Anfeuerungsrufe der Zuschauer verhalfen hier für den nötigen Motivationsschub auf die nächste Radrunde. Insgesamt sah der Zeitplan ab 14 Uhr sechs Starts vor. Den Auftakt machten Schüler- und Schülerinnen D der Jahrgänge 2005/06, von denen lediglich eine Laufstrecke von 400 Metern gefordert war. Die fünfjährigen Zwillinge Amélie und Caroline Lasbleiz vom TV Großweilzheim demonstrierten weibliche Power im Doppelpack und ließen den Jungs im Gesamtfeld keine Chance auf den Sieg.

Knapp unter zehn Minuten benötigte Sebastian Meiss als Gewinner der Schüler- Schülerinnen C für die Distanzen 400m Laufen/2 km Radfahren/400 m Laufen. „Auf der Radstrecke haben wir noch Teamarbeit gemacht, das kenne ich von Profiradrennen aus dem Fernsehen. Mein Papa ist Triathlet, ich wollte das auch mal ausprobieren.“, kommentiert er seine neue sportliche Erfahrung. Alina Wurm vom TSV Mainaschaff durfte als schnellstes Mädchen die Ehrung entgegennehmen. Mit deutlichem Vorsprung distanzierte Timo Estenfelder (TSV Karlstadt) die Schüler B Konkurrenz über 1 km Laufen/3 km Radfahren/400 m Laufen vor Silas Schmitt vom TV Goldbach. Jacqueline Riedl (ESV Gemünden) ließ in dieser weiblichen Altersgruppe nichts anbrennen und sammelte wertvolle Punkte für die Unterfrankencup-Wertung 2012. Etwas mehr als die doppelte Streckenlänge wurde den Jahrgängen 2000/99 abverlangt. Das komplette Teilnehmerfeld der Schüler-innen A hinter sich lassen konnte über 2 km Laufen/6 km Radfahren/1 km Laufen beeindruckend Eva Barthelmes von der LG Würzburg/Speed-Max-Team vor Anthony Hildenbrand vom FC Dörlesberg und Lennard Schweizer (TSG Kleinostheim). Die richtige Krafteinteilung und ein wenig Erfahrung waren ratsam, um die geforderten Distanzen der Jugend B 2 km Laufen/9 km Radfahren/1 km Laufen gut zu meistern. Moritz Hamm vom RFC Rossbach gelang dies am besten vor Christian Ries vom ESV Gemünden. Als fünfte im Gesamteinlauf kann auch Ronja Heuler (LG Würzburg/Speed-Max-Team) ihr Punktekonto für die diesjährige Unterfranken-Cup-Wertung auffüllen. Die Jugend A und Junioren-Starter wurden leider schon auf ihrer Wettkampfstrecke über 3 km Laufen/12 km Radfahren/1,5 km Laufen geduscht, meisterten aber die ungünstigen Bedingungen mit Bravour und Erfahrung. Nach seinem Altersklassensieg bei der Deutschen Duathlon-Meisterschaft am 01. Mai in Oberusel zieht Johannes Brönnner (TSG Kleinostheim) mit dem zweiten Sieg eine durchweg positive Wochenbilanz. Er finishte mit klarem Vorsprung vor Timo Eichelbrönnner, der als Jahrgang 1996 der männlichen Jugend zugeordnet wird. Mit Medaillen- und Punkten gesegnet, endete der Ausflug der Familie Heuler aus Würzburg. Auch die älteste Schwester Sofie sicherte sich den Sieg der weiblichen Jugend A.

Birgit Reuter



Erfolgreiche SSKC Masters Damen bei der WM in Italien

Motiviert von den guten Ergebnissen bei den deutschen Masters kurze Bahn, kurze Strecke Ende November 2011 in Berlin, entschlossen sich vier Damen vom SSKC Poseidon Aschaffenburg in diesem Jahr zu den 14. Weltmeisterschaften der Masters nach Riccione (Italien) zu fahren und sich mit den weltbesten Mastersschwimmern zu messen.

Diese Veranstaltung fand vom 3.06. bis zum 17.06.2012 statt und stellte alles an Masterwettkämpfen bisher stattgefunden in den Schatten. Rund 10 000 Wettkämpferinnen und Wettkämpfer geben ihr Bestes im Kampf um die Medaillen und stellten die Veranstalter vor eine riesige Herausforderung, welche diese aber souverän bewältigten. Die Wettkämpfe begannen täglich um 8.00 Uhr und zogen sich über den ganzen Tag bis nach Mitternacht hin. Da blieb viel Konzentration auf der Strecke.

Trotz dieser ungewöhnlichen äußeren Umstände schafften es die Damen des SSKC über 4 x 50 m Lagen in der AK 120 mit Startschwimmerin Helena Kösterke, der Brustspezialistin Ina Kwiezinski, Schmetterling Lena Schwarz und Schlusschwimmerin Steffi Konrad in 2:10,91 mit neuem Kreisrekord den fünften Platz zu erkämpfen. Fast genauso gut lief es über 4 x 50 m Freistil. Mit einem sagenhaften 0:29,11 er Schnitt schlugen die Damen in 1:56,44 als achte von 52 in dieser AK gewerteten Staffeln ebenfalls mit neuem Kreisrekord an.

In den Einzelwettbewerben konnten nachfolgende Resultate erzielt werden:

Steffi Konrad (AK 35):	50 B, 0:36,86, 8. Pl.
	50 F, 0:29,29, 19. Platz
Ina Kwiezinski (AK 30):	50 B, 0:36,36, 11. Platz
Helena Kösterke (AK 25):	50 S, 0:30,84, 9. Platz
	100 S, 1:10,84, 17. Platz
Lena Schwarz (AK 25):	200 F, 2:26,40, 38. Platz

H. Nürnberger (Pressewart SSKC Masters)



W.
SCHREINEREI
O
C
K

GmbH

Ihr Schreinermeister seit 1947

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





Feuerwehr WM bei der Challenge in Roth

Von denen, die auszogen Weltmeister zu werden - oder ein aufregender Tag in Roth

Im Rahmen des Challenge Roth werden auch jedes Jahr die Feuerwehrweltmeisterschaften auf der Langdistanz ausgetragen, auch als Staffwertung. So wurde im Herbst 2012 die Anmeldung weggeschickt und die Vorbereitung für den Wettkampf begann.

Da jeder in der Staffel seine eigene Disziplin bewältigen muss, konnte nicht zusammen trainiert werden und jeder wurde im Kern seines Trainings zum Einzelkämpfer, um dann gemeinsam am Tag X als Team zusammenzustehen zu können.

Das hieß für Roland - den Schwimmer -, unzählige Morgen beim Frühschwimmen, während „normale“ Leute noch im Bett liegen, im Vitamar oder im Stadtbad die Kacheln zu zählen. Einmal die Woche wurde der Schwimmer von der Schwimmtrainerin Steffi Konrad (NATARE.de) in den Senkel gestellt, damit auch neben dem Ausdauertraining die Technik nicht zu kurz kam. Die Wintertrainingsarbeit von Jürgen - dem Radfahrer - wurde nach Arbeitsende im Fitnessraum der Feuerwehr Aschaffenburg durchgeführt und viele Stunden auf dem Spinningrad verbracht. Als sich das Frühjahr ankündigte und das Wetter besser wurde, ging es auf die langen einsamen Ausfahrten im Spessart oder Odenwald. Zu Diskussionen innerhalb der Staffel kam es bei der Auswahl des Radmaterials. Nach einigen Tests wurde sich für ein Argon 18 E 118 mit Zipp-Laufrädern und Shimano Dura Ace Di2-Schaltung von Race Worx entschieden. Für Philipp - den Läufer - war es wichtig, einen langfristigen und soliden Trainingsaufbau zu schaffen. Nach exakten Trainingsplänen von Masterplan und einigen Kilos Gewichtsabnahme wurde auch hier die Form zum Wettkampf langsam besser.

Es kam die Wettkampfwoche und Ausruhen war angesagt. Am Freitag ging es dann nach Roth, um die Startunterlagen abzuholen. Der Samstag diente der Vorbereitung und zum Ausruhen. Roland nahm morgens beim öffentlichen Schwimmtraining im Kanal ein Bad, Jürgen beschäftigte sich vor dem Einchecken mit seinem Material und Philipp führte noch einmal locker die Pferde aus. Die Wettkampfplanung wurde noch einmal besprochen, angepeilt wurde eine Zeit von unter 9:00 Stunden; 1:02 Stunden für das Schwimmen; 4:45 Stunden für das Radfahren und 3:00 für den Marathon.

Dann war er endlich da, der 8. Juli 2012 in Roth. Roland und Jürgen machten sich auf den Weg zur Eckersmühler Schleuse.

Die Leitstelle für diesen Tag, übernahm ein daheimgebliebener Triathlonkollege. Bei ihm sollten alle Daten des Rennverlaufs gesammelt und der Liveticker analysiert werden, um bei Anfragen über Handy, jeweils den aktuellen Stand weiterzugeben. Um 8.50 Uhr war unser Start und im Kanal war wie immer ein nahezu störungsfreies Schwimmen möglich. Roland stieg nach 1:02:19 Stunden aus dem Wasser. Nach erfolgreicher Chipübergabe begab sich Jürgen auf die 180 lange Radstrecke, mit nur 59 Sekunden Rückstand auf das Team der Berufsfeuerwehr Frankfurt. Bei der ersten Durchfahrt am Solarer Berg in Hilpoltstein nach 74 Kilometern, hatte Jürgen bereits einen Rückstand von 3:50 Minuten, der bei einer Hochrechnung auf 8 bis 10 Minuten Rückstand bis zum Wechsel Rad/Laufen hinauslief. Dies lies unsere Euphorie etwas sinken. Aber dann erreichte uns die Neuigkeit von der Strecke, dass sich der Rückstand beständig verkleinerte und bei der zweiten Durchfahrt bei Kilometer 160 noch 3 Minuten betrug. Diesen konnte unser Fahrer, bis zum Wechsel auf 8 Sekunden auf die Frankfurter Staffel verkürzen. Er kam mit einer Zeit von 4:54:30 Stunden in die zweite Wechselzone. Philipp setzte sich an die Führungsposition und zog die Konkurrenz bis Schwand und wieder zurück zur Rother Lände (Kilometer 21). Mit Informationen versorgt, dass ihm der Frankfurter Läufer stets im Abstand von ca. 30 Metern folgte. Auf der Strecke wurde dann die Taktik ausgegeben, die Ruhe zu bewahren, das Tempo zu halten und auf einen Einbruch des Konkurrenten zu hoffen. Dies trat dann auch auf dem Rückweg von Haimpfarrich (Kilometer 33) ein. Uns wurde allerdings klar, dass das Ziel unter 9 Stunden zu bleiben nicht in Erfüllung gehen würde. Jedoch kam Philipp mit einer sehr guten Zeit von 3:03:54 Stunden mit 7:39 Minuten Vorsprung, im gemeinsamen Zieleinlauf mit den beiden Staffelteammkollegen, im Triathlonpark von Roth an. Die Gesamtzeit betrug 9:03:31 Sekunden. Alle drei Athleten, die in diesem Wettkampf ihre persönliche Bestzeit erreichten, wurden so mit dem Weltmeistertitel der Feuerwehren belohnt.

Unser Dank gilt allen, die an uns geglaubt und uns unterstützt haben, besonders unseren Ehefrauen, Familienangehörigen, der Stadt und der Feuerwehr Aschaffenburg und allen Freunden, Bekannten und Sponsoren.

Roland Hahn (Schwimmer), Jürgen Stenger (Radfahrer), Philipp Feller (Läufer)

Stippvisite bei den Tria-KIDS des TV Goldbach

Gut drei Monate ist es jetzt her, dass der TV Goldbach seine Mission Triathlon-Jugendarbeit gestartet hat. Jugendtrainer Hansi Schulz zieht ein durchweg positives Fazit: „Ich bin mit der Entwicklung bis jetzt absolut zufrieden, die Kids legen sich voll ins Zeug und konnten während der ersten Monate deutliche Steigerungen ihrer koordinativen Fähigkeiten erreichen.“

Die Jugendgruppe des TV Goldbach ist mittlerweile auf achtzehn Kinder angewachsen. Jede oder jeder, der einmal dabei war, ist dabei geblieben, was Bände spricht.

„So etwas ist ja heutzutage nicht selbstverständlich“, verrät die zuständige Abteilungsleiterin Tina Staab und fügt hinzu: „Man muss schon außerordentlich gute Anreize bieten, wenn man in Zeiten von zahllosen, bequemeren Medialalternativen es schaffen will, Kinder mit so etwas Anstrengendem wie Triathlon bei der Stange zu halten, haha!“

Karl Henkel (10) aus Laufach findet seinen Trainer „sehr gut“. Und es sind genau die „Gruppensachen“ und „Staffelläufe“, die ihm beim Training am besten gefallen. Bestimmte Ziele hat Karl zwar noch nicht, aber er weiß, dass ihm Triathlon jetzt schon mehr Spaß macht als Handball, was er früher mal gespielt hat.

Tamina Büttner (9) gefällt, dass sie „so viel lernt“. Am besten findet sie die Fußgelenksarbeit und die Dehnungsübungen. Trainer Hansi Schulz geht mit gutem Beispiel voran, wenn er von seinen Tria-KIDS viel verlangt. Ohne Probleme geht er in den Spagat und frotzelt „seine“ Kinder, wenn sie damit anfangen, auf hohem Niveau zu jammern: „Hey, wenn ich alter Sack das hinkriege, werdet ihr das doch erst recht können“, gibt er den Nachwuchstriathleten zur Antwort. Tamina findet ihren Trainer „super“, auch dann, wenn sie manchmal so „anstrengende Sachen wie Liegenstützen“ machen muss. Das blonde Mädchen hat auch schon Wettkampfluft geschnuppert. Letztes Jahr hat sie, noch vereinslos, bereits beim Schnecken-triathlon in Haibach teilgenommen. „Und beim Römerlauf“, erzählt sie stolz, „war ich schon dabei!“

Beim Aschaffener Hypolauf am 11.05.2012 hat sich Tamina gar in die Geschichtsbücher des TV Goldbach geschrieben. Als erste Tria-KIDS-Athletin überhaupt ist Tamina



dort um 17:00 Uhr an den Start auf die 1600m-Distanz durch die Aschaffener Innenstadt gegangen. In tollen 8:32 wurde sie 21. in der W10! Darauf ist der ganze Verein stolz!

Bis zum Jahresende 2012 will der Trainer weiterhin die Laufdisziplin in den Vordergrund stellen. Dabei geht es ihm als nächstes vor allem um solche Aspekte wie Schnellkraft und Ausdauer.

Das Arbeiten an der Laufdisziplin bleibt auch künftig wöchentlich Kernpunkt im Training, betont Schulz.

Die anderen Disziplinen, Radfahren und Schwimmen, werden ab jetzt sukzessive in das Training eingebaut. „Dabei steht zunächst die Sicherheit und das Beherrschen des Bikes im Vordergrund“, erläutert der Goldbacher Coach.



Während des kommenden Winters werden die Goldbacher Tria-KIDS intensiv auf die Saison 2013 vorbereitet. „Wir werden in 2013 mit Sicherheit bei den ersten Wettkämpfen als Team Tria-KIDS Goldbach an den Start gehen. Darauf freue ich mich! Und am 13. Juli 2012 starten wir beim Rotarylauf am Mainparksee!“ Hansi Schulz ist zu Recht stolz auf seine quirlige Truppe und steckt voller Optimismus, wenn er über seine Tria-KIDS redet.

Ben Schmidt verrät auf Nachfrage, dass er als erster in der Truppe einen Ironman machen wird. Und Franzl Staab (8) meint, er würde dafür als erster in Hawaii an den Start gehen. Paul quälten ganz andere Sorgen. Er geht davon aus, dass er als erster einen platten Reifen bei einem Rennen haben wird, während Johannes einzige Angst ist, dass ihm als erster ein Schnürsenkel in der Wechselzone reißen wird.

Aber vermutlich wird das Goldbacher Trainerduo Hansi Schulz und Sandra Schmidt die Tria-KIDS auch auf diese Eventualitäten bei einem Extra-Training vorbereiten. Wechseltraining mit Schnürsenkel wechseln (linke Hand) und gleichzeitiger Reifenreparatur (rechte Hand). Zuzutrauen wäre es den beiden Jugendtria-Trainern. Beim TV Goldbach wird nichts dem Zufall überlassen.

Auch Interesse am Jugendtriathlontraining des TV Goldbach? Dann mach mit bei den Tria-KIDS!

Franz Staab





Mehr Ergebnisse und Informationen gibt es unter: www.ironmanfrankfurt.com



IRONMAN® Frankfurt

European Championship 2012 Teilnehmer aus der Region

Name	AK	Verein	Swim	T 1	Bike	T 2	Run	Gesamt	Platz AK	Platz Gesamt
Hein Yvonne	F40	ohne Verein	1:05:32	0:06:34	6:10:52	0:06:20	4:27:32	11:56:51	21	1445
Dobslaw Ute	F45	Triteam SSKC A´burg	1:11:53	0:06:54	6:55:13	0:06:09	3:58:43	12:18:52	13	1611
Bischof Marcel	MPRO	Triteam SSKC A´burg	0:52:38	0:03:05	4:49:13	0:02:18	3:07:40	8:54:57	16	20
Schulz Hans Peter	M40	Triteam SSKC A´burg	0:58:20	0:04:16	4:55:26	0:01:13	3:29:11	9:28:28	13	101
Winke Benjamin	M25	Triteam SSKC A´burg	0:57:04	0:04:29	5:08:24	0:01:58	3:44:06	9:56:04	25	260
Mauerhoff Thomas	M45	TSG Kleinostheim	1:07:12	0:05:20	5:20:07	0:02:36	3:33:32	10:08:50	42	378
Wiedermann Hubertus	M45	Triteam SSKC A´burg	1:09:43	0:05:14	5:05:12	0:02:36	3:47:04	10:09:51	44	389
Franke Dino	M40	TV Haibach	1:00:57	0:03:53	5:27:00	0:01:52	3:36:48	10:10:31	83	395
Jacobs Frank	M35	Feuerwehr A´burg	1:02:24	0:04:58	5:17:44	0:01:40	3:47:12	10:14:00	103	430
Polak David	M40	TSG Kleinostheim	1:01:15	0:06:25	5:32:21	0:04:12	3:32:31	10:16:45	100	457
Hock Thomas	M35	LuT Aschaffenburg	1:09:32	0:05:34	5:32:38	0:01:26	3:44:35	10:33:47	139	632
Wolff Thilo	M40	TV Kahl	1:10:10	0:05:33	5:46:36	0:03:30	3:43:25	10:49:17	181	785
Scheidler Arnt	M40	TV Goldbach	0:59:22	0:04:53	5:43:01	0:02:09	4:06:40	10:56:07	203	871
Haun Matthias	M30	TV Goldbach	1:06:21	0:06:14	5:55:56	0:03:25	3:44:31	10:56:29	170	878
Glaser Rene	M30	TV Goldbach	1:07:55	0:06:11	6:04:33	0:04:06	3:51:23	11:14:11	193	1030
Krahl Thomas	M50	Tria-Team Seligenstadt	1:14:46	0:05:52	5:42:33	0:02:41	4:27:28	11:33:51	90	1212
Schmidt Thomas	M45	TV Goldbach	1:02:56	0:05:04	5:45:11	0:03:00	4:43:31	11:39:45	186	1272
Veit Oliver	M30	TV Dettingen	0:58:54	0:04:27	5:39:13	0:04:04	4:55:44	11:42:24	236	1294
Grimmbacher Peter	M50	Kleinwallstadt	1:15:38	0:07:35	6:03:59	0:01:59	4:19:54	11:49:07	105	1369
Marschall Thomas	M45		1:05:04	0:09:55	6:24:02	0:05:52	5:08:05	12:53:01	288	1860
Neitzel Harry	M50	SC Willy Hörstein	1:50:42	0:07:42	6:27:06	0:03:34	4:45:21	13:14:28	175	1980
Spinnler Andreas	M45	SV Hobbach	1:35:23	0:08:22	6:58:30	0:04:28	4:47:07	13:33:53	324	2066



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



Projekt 140.6 Team Römerman



Die Story:

Ein Teamwettkampf im Triathlon, bei dem sich 10 Teilnehmer die Ironman-Distanz teilen und das fast vor unserer Haustür...mit dieser Info wurde die Idee „Projekt 140.6 - Team Römerman“ geboren und per Mail kam der Aufruf, ob wir Interesse hätten in einem swim-bike-run-and-fun Team in Dieburg an den Start zu gehen. Nicht nur wir waren sofort überzeugt, sondern außer uns noch einige mehr... mit einer so großen Resonanz haben Steffi und Marco, die Macher von swim-bike-run-and-fun wohl nicht gerechnet, denn aus einem Team wurden vier Teams!

Am 22.05.2012 trafen wir uns dann zu einer gemeinsamen Besprechung in Haibach, in der wir erstmals alle (fast alle) aufeinandertrafen. Neben organisatorischen Dingen, wurden auch noch gemeinsame Trainingstermine unter der Leitung von Steffi und Marco zu den drei Disziplinen besprochen es konnte los gehen...

Die Trainingseinheiten:

Trainingseinheit 1: Freitag der 01.06.2012 – Schwimmtraining – 29 Tage bis zum Wettkampf

Für das erste Training haben wir uns glücklicherweise für ein Schwimmbad und nicht für den See entschieden. Alle nicht so begnadeten Schwimmer verstehen, was ich meine. Trainingsinhalt war es zunächst die richtige Schwimmreihenfolge bzgl. der Leistungsklassen zu finden, also Flipper vor und der Wels ganz hinter. Die Anordnung war recht schnell klar, denn als ich meine erste Wende abschloss, war ein Großteil schon wieder fertig.

Nun wurde das Überholen angesprochen, sprich wie überhole ich auf der Bahn im Schwimmbad richtig, ohne jemandem in die Quere zu kommen. Auch diese Übung klappte erstaunlich gut, wobei für mich eher der passive Part des zu Überholenden interessant war.

Punkt drei war, wie wende ich richtig. In einem Schwimmbad hat man doch einige Vorteile was das angeht, sprich an den Beckenrand heranziehen und anschließend wieder ordentlich mit den Füßen abstoßen.

Jetzt ging es an die Distanz 400m am Stück zu schwimmen, oder umgerechnet 16 Bahnen (25m Becken). Beide Werte

brachten mich nicht dazu zu jubeln, sondern drückten mir eher die Tränen in die Augen. Aber auch diese Herausforderung bewältigen wir mit Bravour.

Zu guter Letzt vollzogen wir noch eine Art Wechseltraining, sprich eine Bahn schwimmen, aussteigen und zurück laufen. Nach 6 Runden war dann die erste gemeinsame Trainingseinheit beendet.

Trainingseinheit 2: Donnerstag der 07.06.2012 – Radtraining - 24 Tage bis zum Wettkampf

Beim zweiten Teil unseres Trainingsprogramms ging es etwas gemütlicher zu. Eine gemeinsame Radfahrt entlang des Mains stand an. Los ging es am Volksfestplatz und gefahren wurde bis nach Würth, anschließend wieder zurück in die Heimat. Das Ganze wurde in zwei Gruppen aufgeteilt, die etwas ambitionierteren Radler, also die Pro's und die etwas gemütlichere Rookie Gruppe. Die Geschlechter waren klar verteilt, worauf ich jetzt nicht näher eingehen möchte.

Ohne technische Defekte verlief das Training und aufgrund der Anzahl der Radler sorgten wir auch für ordentliches Aufsehen. Einige männliche Spaziergänger waren sichtlich angetan von unseren weiblichen Fahrerinnen, was einige Kommentare oder gar Pfiffe nach sich zog.

Uns Männern blieb dies erspart, keine einzige Spaziergängerin ließ sich zu Pfiffen hinreisen, höchstens um ihren entlaufenen Hund zurück zu rufen.

Trainingseinheit 3: Samstag der 23.06.2012 – Lauftraining - 8 Tage bis zum Wettkampf

Ich sag nur AUA. Was gibt es schöneres, als sich an einem sonnigen Samstagnachmittag auf einer Laufbahn bei gefühlten 30 Grad zu quälen?

Die weibliche Beteiligung bei der letzten Trainingseinheit ist deutlich hervorzuheben, denn die männliche Seite haben nur Marco, Marcus und ich vertreten. An dieser Stelle, großes Lob an die Damen. Und Männer, dass muss besser werden. Dieses Training startete entspannt, mit 6 Runden warm laufen. Das dreier Männergespann vorne weg und hinter uns die Damen. Um nach den Damen zu schauen, mussten wir uns nicht umdrehen, denn der Geräuschpegel der Unterhaltungen war so groß, dass halb Schweinheim mithören konnte.

Danach wurde es leiser und leiser, es stand das Lauf ABC an (Fußgelenksarbeit, Skippings, Kniehebelauf, Anfersen, Hopserlauf, nicht zu vergessen das Sprintgehen...), gefolgt von Übungen mit der Koordinationsleiter und 3x 400m Intervallen. Am Ende wurde noch brav ausgelaufen und die Bewegungsunfähigkeit war komplett. Am selben Tag waren die Folgen des Trainings bereits zu spüren, an den darauffolgenden Tagen wurde es nicht besser... Ich persönlich litt bis Mittwoch, bevor ich wieder einigermaßen ohne Schmerzen laufen konnte. Und dann waren da noch die psychischen Folgen, denn vor dem Training dachte ich eigentlich, dass das mit dem Laufen im wahrsten Sinne des Wortes gut läuft. Da es jedoch keinem unserer Trainingskollegen besser ging, war ich doch wieder ein wenig beruhigt.

Tag X: Sonntag der 01.07.2012 – Römerman Dieburg – 0 Tage bis zum Wettkampf

Und schon war er da, der Tag der Wahrheit. Punkt 08:00 Uhr trafen wir uns am Volksfestplatz um anschließend gemeinsam nach Dieburg zu rollen. In Dieburg angekommen musste es schnell gehen, Räder, Kisten für die Wechselzone, etc. alles musste mit, bevor wir eincheckten. Nach der Startnummernausgabe richtete jeder seinen Bereich in der Wechselzone ein. Beim Wegbringen des „Angstpipis“ konnte man bereits andere Kontrahenten im Wasser oder auf dem Rad betrachten.

Langsam wurde es ernst, denn um 10:20 Uhr war unser Start. Da ein Triathlon bekannterweise mit dem Schwimmen beginnt und wir mit vier Teams am Start waren, blockierten wir gleich mal 4 Bahnen.

Und dann war es soweit, der Countdown wurde heruntergezählt ... 3 – 2 – 1 – und los ... Der Start erfolgte und nun hieß es, ums Leben schwimmen und bloß nicht absaufen. Ab und zu dachte ich, ich wäre im Sealife und würde mit Delfinen schwimmen, aber dem war nicht so, denn es waren meine Teamkollegen, die diese Disziplin offensichtlich besser beherrschten als ich. Das Becken wurde leerer und leerer und ich zog weiterhin meine Bahnen bis endlich die letzte Bahn vor mir lag. Also raus aus dem Wasser, hoffentlich krampffrei, und ab in die Wechselzone, um aufs Rad zu wechseln.

In der Wechselzone angekommen, fand ich einen fast leeren Radständer vor, lediglich mein Rad hing noch einsam herum, meine Teamkollegen befanden sich also bereits auf der Radstrecke. Jetzt musste es schnell gehen, denn Rad fahren ist meine beste Disziplin und schließlich hatte ich einiges aufzuholen, was ich im Wasser verloren hatte.

Ein 2 x 9 Km langer, fast ebener Rundkurs lag vor uns. Der Kurs war nass und es regnete leicht. Ich überholte recht viele Fahrer und konnte zeigen, was in meinen Beinen steckt und warum Gott mir keine Schwimmflossen gegeben hat. Kurz

vorm Ziel überholte ich sogar noch Steffi, was mich innerlich jubeln lies, da ja jeder weiß, dass sie der Mensch gewordene Delfin ist. Die Freude war nicht von langer Dauer, denn in der Wechselzone lief sie bereits mit Laufschuhen an mir vorbei, um in die letzte Disziplin zu starten.

Das Thema Wechselzone sollte ich persönlich noch mal vertiefen, denn statt des zweiten Laufschuhs, zog ich mir noch mal einen Radschuh an. Nach der Fehlerkorrektur konnte ich dann auch mit dem Laufen beginnen, die letzten 4 Km. Der Umstieg vom Radfahren aufs Laufen fiel mir nicht so leicht wie ich dachte. Gefühlsmäßig ging ich spazieren, was jedoch am Ende meine Laufzeit wiederlegte. 2 x 2 Km bis zum Ziel, eine schöne Vorstellung. Gefühlsmäßig wurde es Meter für Meter besser, aber als schön würde ich es nicht bezeichnen.

Nun lagen die letzten Meter vor mir, im Kreisel durfte ich links abbiegen, ich hatte meine 2. Runde absolviert und das Ziel lag in greifbarer Nähe. Auf den letzten Metern gab ich noch mal alles und dann war er vorbei, der 1. Triathlon.

Die Freude im Ziel war riesengroß, einige schnellere Teamkollegen empfingen mich im Ziel und wir wiederum begrüßten weitere eintreffende Teammitglieder. Ein echt schönes Gefühl, vor allem weil jeder mit einem dicken Grinsen im Gesicht durchs Ziel lief. Für die Meisten war es der 1. Triathlon und jeder strahlte vor Glück.

Im Zielbereich wurde dann gefachsimpelt, Melone gegessen und alkoholfreies Bier getrunken bevor wir uns duschten. Nach dem Wettkampf klarte es auf und die Sonne kam zum Vorschein, also ideale Bedingungen um den Flüssigkeitsvorrat aufzufüllen.

Bis zur Siegerehrung mussten wir dann doch noch bleiben, denn unser bestes Team belegt Platz 3 mit 10 h 36 Min und 37 Sek. Platz 15 ging an das zweite Team, Platz 21 an Team drei und Platz 24 an Team vier. Es ist anzumerken, dass 55 Teams am Start waren. Eine super Leistung von allen wie ich finde!

Noch mal vielen herzlichen Dank an alle, die dabei waren und das Event zu dem gemacht haben, was es war. Besonderer Dank gebührt Steffi und Marco, die den Anstoß dazu gegeben haben. Es ist schön zu sehen, wie der Sport Triathlon verbindet und wie viele nette Menschen man dadurch kennen lernt. Für die meisten war es sicherlich nicht der letzte Triathlon! Ich persönlich habe Blut geleckt und freue mich schon auf meinen nächsten Start. Und nicht vergessen: den Römerman 2013 im Terminkalender schon mal vormerken. In diesem Sinne wünsche ich allen weiterhin ein erfolgreiches, unfallfreies Training. Bis hoffentlich bald mal wieder ...

Nico Kablau

ATEMPAUSE
Sabine Aulbach

Büchelbergstraße 80a • 63808 Haibach
Telefon: (06021) 448 67 44
E-Mail: info@atempause-haibach.de

- Friseursalon
- Kosmetik
- Maniküre
- Nageldesign
- Enthaarung

- Massagen
- Beauty- & Wellnesspakete
- Medizinische & kosmetische Fußpflege

„Verleihen Sie
Ihren persönlichen
Zeit-für-mich“
Termin!“

www.atempause-haibach.de

Wie haftet der Triathlonveranstalter?

Mit der Anmeldung zu einem Triathlon erklärt man in der Regel sein Einverständnis mit den Teilnahmebedingungen und die Bereitschaft, den Anweisungen der Helfer Folge zu leisten. Zudem verpflichtet man sich, die Straßenverkehrsordnung und die Regeln der Deutschen Triathlon Union, der Ironman-Serie oder der Challenge-Serie etc. einzuhalten. Und spätestens bei der Abholung der Startunterlagen setzt man seine Unterschrift unter den Haftungsausschluss des Veranstalters. Dieser beinhaltet den eindeutigen Satz: „Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung!“.

Damit ist also schnell geklärt, daß man gegen den Veranstalter keine Ansprüche geltend machen kann, z. B. wegen Diebstahl des Rades aus der Wechselzone, Verschwinden des Neoprenanzuges oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen jeglicher Art.

Aber: Sofern der Veranstalter gegen die Veranstalter- und Ausrichterordnung oder die Verkehrssicherungspflicht verstoßen hat, haftet dieser!

Denn wer eine Sportveranstaltung durchführt, muss die dabei entstehenden Gefahren für Sportler und Zuschauer möglichst gering halten.

Im Rahmen der sog. Verkehrssicherungspflicht sind Sicherheitsvorkehrungen vorzunehmen, die ein sachkundiger, verständiger und umsichtiger Mensch für ausreichend halten darf, demnach ist z.B. der Veranstalter für den Zustand und die Eignung der Radstrecke und deren sichere Benutzungsmöglichkeit verkehrssicherungspflichtig.

Die Verfehlungen bzw. Versäumnisse des Veranstalter können vielfältig sein. Zum Beispiel haftet dieser, wenn:

- er nicht die ordnungsbehördlichen Auflagen erfüllt,
- er die Strecke (Rad/Laufen) an Kreuzungen/ Einmündungen unzureichend absperrt – zu wenige Ordner an Gefahrenstellen positioniert werden oder er die Wechselzone nicht ordnungsgemäß absichert.

Da der Ausrichter eines Triathlonwettbewerbes auch für die Organisation verantwortlich ist, haftet er auch für ein Fehlverhalten seiner Ordner. Im Urteil des OLG Hamm vom 10.02.1999 haftet der Veranstalter, weil ein Ordner auf der Radstrecke mit einem Radrennfahrer kollidiert ist. Der Radfahrer wurde dabei schwer verletzt. Der Ordner hat hier unter Außerachtlassung der gebotenen Sorgfalt die Fahrbahn während des laufenden Rennens überquert, ohne sich zuvor eingehend zu vergewissern, dies gefahrlos tun zu können.

Der Veranstalter musste daher dem Teilnehmer vollen Schadensersatz und Schmerzensgeld aus dem Unfallereignis zahlen.

In diesem Sinne wünsche ich eine „sichere Saison“
Ihre Rechtsanwältin Diana Wollinger



Sie haben ein Recht auf Ihr Recht!



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

Rechtsanwältin

Diana Wollinger

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

- . Erbrecht (Patientenverfügungen etc.)
- . Scheidungs- Unterhaltsrecht
- . Versicherungsrecht
- . Verkehrsrecht
- . Mietrecht



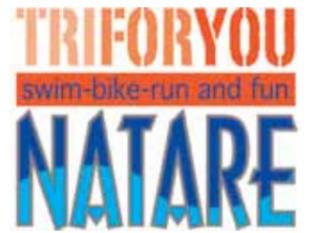
Der zuverlässige Partner für Ihre Reise!

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



Tria-Trainingscamp Fuerteventura 2012/13



EINSTEIGERCAMP Dezember 2012 !
Termin: 08.12.2012 - 15.12.2012

In unserem Einsteiger-Camp dreht sich beim Schwimmen alles um das Erlernen der Kraultechnik oder dem Verbessern Deiner Schwimmtechnik. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Lauftechnik Schulung. Wir werden verschiedene Trainingsformen vorstellen und durchführen. Videoanalysen beim Laufen und Schwimmen sind fester Bestandteil in der Einsteiger-Woche. Beim Radtraining bewegen wir uns im Grundlagenbereich, um für die nächste Saison das Fundament zu legen. Gymnastik und Rumpf-Stabi-Training runden das Trainingsangebot ab.

Preise: pro Person im DZ incl Flug und HP ab 999,- €

Frühjahrs camps Fuerteventura 2013 !
Termin: 23.02.2013 - 09.03.2013

Swim: Unser betreutes Schwimmtraining findet in verschiedenen Leistungsgruppen auf reservierten Bahnen statt. Das 50m lange olympische Schwimmbecken hat 8 Bahnen und Zeituhren an den Seiten. Die Wassertemperatur beträgt ganzjährig 25-26°C. Unterwasserfenster ermöglichen optimale Technikkorrekturen.

Bike: Die Vulkanlandschaft und die Bergketten der Insel bieten auf gut ausgebauten und verkehrsarmen Strassen Platz für beeindruckende Radtouren. Das Klima bietet optimale Bedingungen, im Winter mit Temperaturen zwischen 18-25°C. Das Training auf dem Rad findet in kleinen Gruppen verschiedener Leistungsklassen statt.

Run: Von der Hotelanlage aus sind Laufstrecken unterschiedlicher Länge ausgeschildert. Wir werden verschiedene Trainingsarten vorstellen und praktizieren, z.B. Grundlagenläufe, Lauf ABC, Koppeltraining, Bergläufe, Intervall-Training.

Athletik: Unser Trainingsangebot wird von gemeinsamen Rumpfstabi- und Dehnungseinheiten abgerundet.

Preise: pro Person im DZ incl Flug und HP ab 1099,-€



14 Tage oder 7 Tage buchbar



Steffi Konrad
Telefon 06021 - 58 41 095
mobil 0177 - 44 31 652
Fax 06021 - 58 37 603
www.natare.de
swim-bike-run-and-fun.de
mail: aschaffenburg@natare.de

LERNEN aller Schwimmtechniken vom Anfänger bis zum Profschwimmer

ÜBEN der schwimmerischen Bewegungsabläufe

TRAINIEREN zur Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit mit Technikanalyse, Leistungsdiagnostik und individuellem Trainingsplan

Anfängerschwimmkurse für Kinder **ab 4 Jahren**
Unterricht in Kleingruppen **mit max. 6 Teilnehmern**

Spezielles Training für **Triathleten & Schwimmer**
Leistungsdiagnostik
Trainingscamps und Workshops





COAST TO COAST 1991

Von der Tasmansee zum Pazifischen Ozean - Teil 1



Kumara – eine fast ausgestorbene Goldgräberstadt an der Westküste Neuseelands. Zur Zeit des großen Goldrausches Ende des vorletzten Jahrhunderts hatte die Stadt über 40 Hotels und nahezu 10.000 Einwohner. Kaum noch in einer Karte zu finden, wäre sie fast ganz vergessen, wenn da nicht einmal im Jahr Neuseelands wildester, spektakulärster und bekanntester Multisport-Wettkampf stattfinden würde. Dann sind nahezu alle 200 Einwohner damit beschäftigt, für 600 Ausdauerathleten plus Betreuer das traditionelle Pre Race Banquet mit anschließendem Briefing zu organisieren. Das einzige Hotel und der Pub mit Bierausschank sind überfüllt und der kleine General Store macht seinen alljährlichen Hauptumsatz. Das „Speights Coast to Coast“ ist ein Multisportevent, in dessen Verlauf die Südinsel Neuseelands in der Breite, von der Tasmansee zum Pazifischen Ozean, durchquert wird. Folgende Disziplinen sind zu bewältigen: 2,8 Kilometer Laufen, 58 Kilometer Radfahren und ein 26 Kilometer Berglauf am ersten Tag, 15 Kilometer Radfahren, 67 Kilometer Kajak in einem Wildwasserfluss und 70 Kilometer Radfahren am zweiten Tag.

Neuseeland besteht aus der Nordinsel und der etwas raueren Südinsel, die lediglich 2.000 Kilometer vom antarktischen Festland und 4.800 Kilometer vom Südpol entfernt ist. Das auf der Karte so kleine Neuseeland, 19.200 Kilometer von Frankfurt entfernt, ehemals britische Kolonie (noch heute ist die Queen auf einigen Geldscheinen abgebildet), hat erstaunlich viele Gesichter: Mildes Klima das ganze Jahr über im Flachland, Dschungel, tropischer Regenwald, die Südalpen, die sich bis zu 3.800 Meter hoch durch den Westteil der Südinsel ziehen und über 100 Gletscher beherbergen, tätige Vulkane, Farmland, Weinanbaugebiete, Robben- und Pinguinkolonien. Die Westküste der Südinsel ist mit zehn Metern Niederschlag und über 200 Regentagen im Jahr eine der feuchtesten Gegenden dieser Erde. Und überall Wildnis in nahezu menschenleerer Umgebung! Das bekannteste Produkt Neuseelands ist wohl die Kiwifrukt (chinesische Stachelbeere), der bedeutendste Wirtschaftsfaktor (neben dem Tourismus) ist allerdings die Schafzucht: Auf drei Millionen Einwohner kommen 60 Millionen Schafe! Die Jahreszeiten sind unserer genau entgegengesetzt: Sommer ist von Dezember bis März und Winter von Juni bis September. Interessant ist auch zu wissen, dass die Elemente hier äußerst hart mit den Menschen umgehen: Das typische Inselwetter

ändert sich hier oft mehrmals am Tag (was vor allem beim Bergsteigen einen nicht unerheblichen Risikofaktor darstellt), Erdbeben, Vulkanausbrüche, Zyklone und Orkane mit Windgeschwindigkeiten über 200 km/h, Überschwemmungen und Erdbeben sowie Blizzards (Schneestürme) sind hier an der Tagesordnung und machen den durchschnittlichen Neuseeländer zu einem abgehärteten Naturburschen.

368 Athleten stehen im ersten Morgengrauen am Kumara Beach, hinter sich die tosende Brandung der wilden Westküste, bereit zum Start des 9. Coast to Coast. Bei der ersten Auflage waren es 79 Starter, mittlerweile hat der Organisator 4.000 Adressen in seiner Wettkampfliste. Wie populär das Rennen ist kann man an der Tatsache erkennen, dass die Einschreibungen für dieses Rennen am 14. Juni eröffnet wurden und die 600 Startplätze noch am gleichen Tag um 14:20 Uhr vergeben waren – und das trotz der Startgebühr von 300 \$ und erheblicher Kosten für Betreuungsscrew, Fahrzeug, Benzin, Ausrüstung und Anreise!

Nach fünf Jahren kam eine weitere Besonderheit dazu: Das so genannte „One Day Event“, das auch als Weltmeisterschaft im Kajak, Radfahren und Laufen ausgeschrieben ist. Teilnehmen kann jeder, der das „Two Day Event“ bereits einmal in weniger als 15:30 Stunden Gesamtzeit bewältigt hat. Der Start ist am zweiten Tag um 6 Uhr morgens, mit dem delikaten Unterschied, dass die gesamte Strecke nonstop zurückgelegt wird. Seitdem richtet sich das Interesse der Presse hauptsächlich auf das One Day Event, in dem auch das Gros der Topsportler am Start ist. In Rundfunk, Fernsehen und den Printmedien erscheinen alljährlich Großberichte über dieses Ereignis. Insgesamt sind 100.000 Dollar Preisgeld ausgesetzt, was unter anderem auch einen BMW 316i beinhaltet, der für denjenigen bereitsteht, der als erster die Elf-Stunden-Barriere durchbricht. Der letztjährige Sieger, Steve Gurney aus Christchurch, verfehlte diese „magische Barriere“ nur um sechs ärgerliche Minuten!

Als dritte Kategorie gibt es noch das Zwei-Personen-Team, allerdings nur im Zwei-Tages-Event: Jeweils ein Teammitglied ist aktiv im Wettkampf und übergibt in der Wechselzone durch Handschlag. Das Feld teilt sich wie folgt auf: 250 Einzelstarter und 125 Zweier-Teams im Two Day Event und 100 Teilnehmer im One Day Event.

Für ausländische Teilnehmer ist keine Qualifikationszeit im One Day Event erforderlich, ich habe mich aber für den traditionellen Zwei-Tages-Wettkampf entschieden, um mehr von der Atmosphäre und der Stimmung zu erleben.

Kurz nach 7 Uhr ertönt das Startsignal, im Sprint geht es zum 2,8 Kilometer entfernten Radpark, wo die 58 Kilometer lange Radstrecke von 0 auf 458 Meter Höhe auf mich wartet. Die Strecke geht entlang des Highway 73 durch eine fantastische, menschenleere Landschaft. Vor knapp zwei Wochen gab es hier im Westland ein Erdbeben der Stärke 6,9 auf der Richterskala, das aber aufgrund der geringen Bevölkerungsdichte keinen allzu großen Schaden anrichtete. Sanfte Hügelketten im Vordergrund und noch teilweise schneebedeckte Berge dahinter, kaum Verkehr: Die Betreuungsfahrzeuge mussten bereits eine Stunde vor dem Start zur Wechselzone fahren. Windschattenfahren ist erlaubt, so schließe ich mich nach kurzer Zeit einer Gruppe an. Nach der halben Strecke und einer obligatorischen Pinkelpause bin ich dann alleine und erreiche die Wechselzone am Zusammenfluss von Otira und Deception River nach 2:01 Stunden, wo mir meine Betreuer die Laufklamotten in die Hand drücken. Für das, was jetzt kommt, darf man die vorherige Radstrecke getrost als Prolog bezeichnen.

Nach ein paar hundert Metern – quasi als Einstand – muss der Otira River überquert werden: Ein hüfttiefer, reißender, eiskalter Gebirgsfluss, den die meisten Teilnehmer zu zweit oder zu dritt, an den Armen eingehakt, überqueren, wenn sie nicht auf Tauchstation gehen wollen. Die folgenden 23 Kilometer sind ausschließlich wegloses Gelände, lediglich mit ein paar Kilometern präparierter Trails dazwischen sowie einem Gesamthöhenunterschied von 1.060 Metern. Jeder Teilnehmer muss ein Erste-Hilfe-Päckchen, warme Kleidung, Verpflegung und eine Wasserflasche mitführen, da es unterwegs nur eine Versorgungsstation gibt. Die Strecke ist nicht gekennzeichnet und geht im ersten Teil durch das Flussbett des Deception Rivers, der sich bis zum Goat Pass in 1.068 Metern Höhe windet. Der Fluss muss dabei ständig gequert werden, da es keinen anderen Weg gibt. Aufgrund der in Gebirgsflüssen üblichen starken Strömung und des steinigen Flussbetts sind etliche Stellen nur dann sicher und schnell zu überqueren, wenn man sich gegenseitig Hilfestellung gibt. Ich weiß nicht, wie viele Flussüberquerungen ich im Verlaufe des Rennens gemacht habe – vielleicht 80 oder 100. Aber irgendwann während dieser großen Wasserparty stelle ich mir die Frage, ob ich mich in einem Schwimm- oder Laufwettkampf befinde. Die Fortbewegung ähnelt mehr einem Stolpern, Fallen, Klettern, Rutschen und Schwimmen als einem Laufen. Die Füße sind zudem durch das kalte Wasser teilweise gefühllos. Schon bald sind Beine und Knie mit den

typischen Merkmalen eines Coast-to-Coast-Läufers übersät: Blutige Kratzspuren, Schrammen, Dellen, blaue Flecken...

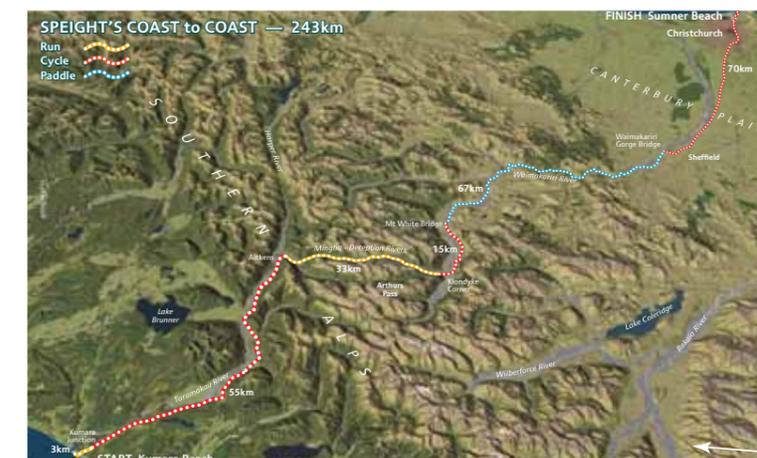
Hawaii 1987, mein dritter Ironman in Hawaii. In einem Fahrradgeschäft sticht mir zufällig ein Buch ins Auge, das bei näherem Hinsehen mein Interesse weckt. Der Titel: Coast to Coast. Die Handlung: Der Wettbewerb von 1986, in Schrift und Bild dargestellt. Man sieht abgebrühte Ausdauersportler per Fahrrad, Kajak und zu Fuß durch die Wildnis hecheln. Schnell ist ein Notizzettel und Kugelschreiber zur Hand und meine Liste exotischer Wettkämpfe um eine Verrücktheit mehr bereichert, die bei einem eventuellen zukünftigen Aufenthalt in Neuseeland auf jeden Fall in die Tat umgesetzt werden soll. Als kleines Zuckerchen kommt noch hinzu, dass ich immerhin der erste Deutsche bin, der an diesem Wettkampf teilnimmt.

Auf der Strecke passieren wir insgesamt vier mit Sprechfunkgeräten ausgestattete Kontrollpunkte und mehrere Kamera- und Fernseherteams, die allesamt per Helikopter abgesetzt wurden. Vor mir sehe ich einen Läufer, der bei jeder Flussüberquerung eine Tasse ins Wasser taucht, die er mit einer langen Schnur an der Kleidung befestigt hat, und daraus trinkt – simpel, aber wirkungsvoll. Die Flüsse auf der Südinsel sind überwiegend klar und rein, und bei einer derartigen Belastung von im Durchschnitt vier bis fünf Stunden ist es wichtig, den Wasserhaushalt des Körpers ständig zu regulieren.

Durchgefroren, verdreht und nass erreiche ich im Nebel den Goat Pass, mit 1.068 Metern die höchste Stelle und zugleich einzige Versorgungsstation des Rennens. Von hier geht es zunächst weiter durch ein mit Holzbrettern präpariertes Sumpfbereich und dann über einen wilden Pfad kontinuierlich abwärts ins Mingha Valley. Meine anfänglichen Krämpfe in den Oberschenkeln (ausgelöst durch das kalte Wasser) sind wieder abgeklungen und ich kann nun eine meiner Stärken, das Bergablaufen, dazu ausnutzen, noch einige Plätze gutzumachen. Nach einer weiteren Schlamm-, Rutsch-, Stolper- und Wasserschlacht sowie einem kurzen aber steilen Aufstieg über Dudleys Knob ist das Flussbett des Mingha River erreicht. Ungefähr drei Kilometer über grobe Steine und Geröll, zum Finale durch den Bealey River, und dann kommt ein ganz neues Gefühl: Asphalt! Die letzten drei Kilometer bis zum Ziel am Klondyke Corner, Höhe 600 Meter, gehen entlang des Highways. Gerade und auf festem Untergrund laufen – das ist nach den vergangenen Stunden ein Genuss!

Stefan Schlett

www.stefanschlett.de



Fortsetzung folgt in der nächste Ausgabe!

Sepp's FITNESS



**Gewinner trainieren
bei Sepp`s Fitness !!!**

www.fitness-aschaffenburg.de

Sepp's FITNESS

Kahl - Haibach - Nilkheim - Mainaschaff - Hösbach

Jetzt auch in Haibach!!!

NEU

PHYSIO CHECK

**Sepp's
FITNESS
PARK**

**Sepp's
FITNESS
WORLD**

**Sepp's
FITNESS
POINT**

**Sepp's
FITNESS
TEMPEL**

**Sepp's
FITNESS
OASE**

**Sepp's
FITNESS
PHYSIO CHECK**