

"TRIFOR YOU

it's your life, live it!



Mont Blanc & Zugspitz Ultratrail
Reiseberichte von Oliver Binz



World Police & Fire Games 2011
Reisebericht von Roland Hahn

TRANSALPIN RUN

„Die härteste Route die je gelaufen wurde“

Moni Hofmann & Klaus Ullrich



GEWINNSPIEL!
Auf Seite 28 mitspielen und
eine der coolen Brillen von
Rudy Project gewinnen.



Verlag und Redaktion

TRIFORYOU

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

Redaktion
email: magazin@triforyou.de

Mitarbeiter und Autoren

Marco Schreck
Stefan Schlett
Moni Hoffmann
Hans Peter Schulz
Diana Wollinger
Manuela Schwind
Oliver Binz
Günter Guderley
Roland Hahn
Walter & Constanze Wagner

Bilder

Manfred Schreck
Stefan Schlett
Oliver Binz
Hans Peter Schulz
sportograf.de
Digitalfoto Klaus Fengler
Moni Hoffmann

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

Infos

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

Termine

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

Liebe Freunde des Ausdauersports!

Ich werden immer wieder gefragt, wie lange ich schon Triathlon (Ausdauersport) betreibe und wie lange ich das noch machen möchte. Seit nun mehr 21 Jahren bin im Wasser, auf dem Fahrrad und mit den Laufschuhen unterwegs. Bei 24 IRONMAN Veranstaltungen stand ich am Start und zahllosen anderen Ausdauersportveranstaltungen. Ganz aufhören werde ich damit wohl nie, dafür liebe ich den Sport und die Bewegung zu sehr. Eine Rechnung habe ich auch noch mit der großen Insel im Pazifik offen, die ich gerne irgendwann begleichen möchte. Ich bin der Meinung, dass man Ausdauersport bis ins hohe Alter machen kann und sollte. Wenn ich die Möglichkeit bekomme, ein hohes Alter zu erreichen, werde ich versuchen möglichst lange meinem Sport treu zu bleiben. Wie man auch in dieser Ausgabe von (Magazin) TRIFORYOU wieder lesen kann, gibt es noch jede Menge Herausforderungen, denen man sich stellen kann. Aber nur, wenn man das möchte.... :-)) alles freiwillig !!!

Viel Spaß beim lesen

Mit sportlichen Grüßen
Marco

www.marcoschreck.de

INHALT HEFT WINTER 2011

Seite 4
Szene News / Local Heros

Seite 6 – 7
Zugspitz Ultratrail / Oliver Binz

Seite 8 – 9
World Police & Fire Games 2011 / Roland Hahn

Seite 10
Radgeber Recht / Diana Wollinger

Seite 11
Cordenka Laufcup 2011

Seite 12 – 13
1. Rotary-Benefizlauf / Laufreport

Seite 14 – 15
IRONMAN Frankfurt 2011 / Impressionen

Seite 16 – 18
Ultra-Trail Mont-Blanc / Oliver Binz

Seite 19
3. Bergzeitfahren von TV Haibach

Seite 20 – 23
Transalpine-Run 2011 / Monika Hofmann

Seite 24 – 25
IRONMAN Hawaii / Hans Peter Schulz

Seite 26 – 27
Churfranken Trail 2011 / Andre Dwehus

Seite 28
Gewinnspiel

Seite 29
Trainingscamp 2012

Seite 30 – 31
Ultraman Hawaii 1989 / Stefan Schlett

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

ATEMPAUSE
Sabine Aulbach
Büchelbergstraße 80a • 63808 Haibach
Telefon: (06021) 448 67 44
E-Mail: info@atempause-haibach.de
• Friseursalon • Massagen
• Kosmetik • Beauty- & Wellnesspakete
• Maniküre • Medizinische & kosmetische Fußpflege
• Nageldesign • Enthaarung
„Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Zeit-für-mich Termin!“
www.atempause-haibach.de

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

Buchtipps:

Bis ans Limit – und darüber hinaus Faszination Extremsport Iris Hadbawnik porträtiert in ihrem Buch zehn Extremsportler auch Stefan Schlett als Autor in diesem Buch.



Sehr empfehlenswert als Weihnachtsgeschenk für einen Ausdauersportler. ISBN 978-3-89533-765-9 www.werkstatt-verlag.de

Grenzwertig

Aus dem Leben eines Dopingdealers, Stefan Matschiner



Jeder der sich für Leistungssport interessiert sollte dieses Buch gelesen haben! ISBN 978-3-86883-132-0 www.rivaverlag.de

Marathonreise 2012 vom TV Goldbach

Die Ausdauersport Abteilung vom TV Goldbach wird 2012 eine Marathonreise an den Bodensee zum Drei Länder Marathon veranstalten. Infos: www.tv-goldbach.de

Local Heros

Claudia Hille

Platz 1 in ihrer AK bei den Europameisterschaften im 70.3 Ironman in Wiesbaden
Platz 3 bei der 70.3 WM in Las Vegas in ihrer AK claudiahille.over-blog.com

Monika Hofmann

Zusammen mit Klaus Ullrich beim Transalpin Run

Ihr persönlicher Bericht über das Event auf den Seiten 20-23

Hans Peter Schulz

In seinem zweiten Jahr als Triathlet bei den Weltmeisterschaften auf Hawaii! Erlebnisbericht auf der Seite 25

Konstantin v. Heydewolff

Läuft in Frankfurt einen perfekten Marathon in 2:32h Glückwunsch!

Material News:

Garmin hat eine Neue Wunderwaffe auf den Markt gebracht! Der Forerunner® 910XT ist der erste all-in-one Trainingscomputer für Schwimmer, Radfahrer, Läufer und Triathleten. In der Fühjahrsausgabe von TRIFORYOU gibt es einen ausführlichen Testbericht von der neuen Uhr.



Rudy Project bringt für 2012 eine neue Auflage der Hypermask Performance

Auf Seite 28 mitspielen und eine der coolen Brillen gewinnen.

Power2max Powermeter im Langzeittest

In der letzten Ausgabe habe ich über die neue Wattmesskurbel von power2max.com berichtet. In den letzten Monaten, hat das gute Stück ca. 10.000 km zurück gelegt und auch den Langzeittest mit einem sehr gut bestanden. „Ich bin immer noch mit den ersten Batterien unterwegs“. Die Auswertung mit dem Garmin Forerunner® 310 funktioniert einwandfrei. Ich kann auch nach dem Langzeittest eine Kaufempfehlung für das Produkt aussprechen. Vielleicht auch etwas für den Biker-Weihnachtsbaum www.power2max.com



Manfred Scherer

Läuft das Double:
Marathon Frankfurt und nur eine Woche später den Marathon in New York manfredscherer.wordpress.com

Marcel Bischof

Startete in seinem ersten Jahr als Triathlon Profi bei 4 Ironmanrennen
Beim IM Süd Afrika, IM Austria Klagenfurt, IM Regensburg und IM Wales.

Für die Saison 2012 stehen folgende Rennen in seinem Kalender:

- 12. Mai IM 70.3 Mallorca
- 3. Juni IM 70.3 Rapperswil
- 24. Juni IM Nizza
- 11. August der Ironman in New York. bischib.wordpress.com

Oliver Binz

Umrundet den Mont Blanc. Sein Erlebnisbericht auf den Seiten 18/19 www.binz-online.com



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



Denkt an Sie.
Das Verkehrsschild-Erkennungssystem.

Denkt für Sie.
Der Fernlicht-Assistent.

Denkt auch an andere.
Active City Stop.

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

DER NEUE FORD FOCUS Titanium

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

Abbildung zeigt Ford Focus Titanium.

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



<p>Hanauer Straße 96 63741 Aschaffenburg Tel: (060 21) 45 80 10</p>	<p>Miltenberger Straße 19 63785 Obernburg/Main Tel: (0 60 22) 61 53-0</p>	 <p>mehr auto erfahren.</p>
---	---	--



Zugspitz Ultratrail

Spezielle Erlebnisse teilt man sich mit seinen besten Freunden

Kann man 101km mit +/-5472 Höhenmeter zu Dritt gemeinsam laufen ?

Der Veranstalter Plan B hat gerufen und 450 Läufer/innen sind dem Ruf gefolgt und haben das Abenteuer „Umrundung des Wettersteingebirges“ auf sich genommen. Medienwirksamer heißt das „Zugspitz-Ultratrail“, 101 km und 5472 Höhenmeter bergauf und bergab.

Mein Weg ist vorgegeben, die Mont-Blanc Umrundung steht in 8 Wochen an, und so war die Generalprobe unterhalb der Zugspitze mit den letzten Test in Ernährung, Schuhe und Lauftempo richtig passend.

Das Wetter passt, die Kamera ist geladen, Rucksack ist gefüllt. Dieser wurde vom Veranstalter 30min vor dem Start auch nach der Pflichtausrüstung geprüft. Gut so, den wir wollen alle unseren Spaß und keinen Rennabbruch durch Brüderchen Leichtsinns von dem einen oder anderen Teilnehmer, der sich in den Bergen überschätzt. Das super schöne Stadion Wetterstein öffnet seine Tore und es geht um 7:15 Uhr in Grainau los.

Die Warmlaufphase geht über die Höllenklammenschlucht, zum Eibsee nach Ehrwald. Nach einer Erfrischung an der Ehrwalderalm, KM17, geht's nun endlich rein ins Gebirge. Hoch zum Feldernjöchl (2045 mtr), vorbei am Steinernes Hüttl, Passquerung zur Rotmoosalm (1904 mtr) und rasend schnell wieder hinunter zur Hämmermoosalm.

Wir Drei, Willi Melcher – Martin Zang und Oliver Binz – sind seit dem Start zusammen und haben uns das Tempo von Beginn an recht gut eingeteilt. Bei Martin war der Akkustand überraschenderweise leider schon nach dem ca 1200 Meter langen Anstieg zum Feldernjöchl recht aufgebraucht.

Fast leer wurde der Akku beim ständigen Auf und Ab zur Rotmoosalm. Martin schwankte zwischen Zurückfallen las-

sen und Aufgabe bei KM 55.

Seine mentale Stärke und sein unheimliches Durchhaltevermögen schleppten ihn noch zur Verpflegungsstelle an KM42. Und hier passierte fast ein kleines Wunder. Innerhalb von 5min konnte Martin seine Akkus wieder voll aufladen und war wie ausgewechselt.

Der entscheidende Anstieg mit über 600 Höhenmeter klappte in der 3er Gruppe hervorragend und Martin war „Back in the race“. Prima. Der WOM (Willi-Oliver-Martin) – Zug rollte einheitlich weiter.

Nach dem Scharnitzjoch (2048 mtr) lief es 900 Höhenmeter abfallend zum 50 km-Schild. Mitten zwischen Söllerpas und Gehrenspitze stand ziemlich emotionslos ein kleines Schild „50 km“. Unsere Uhr zeigte genau 9:00 Std:min. Gut, man hatte schon schnellere Kilometerzeiten gehabt, aber es waren auch schon 3600 Höhenmeter erklommen und noch weitere 50 km folgten.

Ein steiniger, erdiger, nasser und sehr anspruchsvoller Singletrail führte uns nach Reindlau zur Verpflegung Hubertushof. Time to change.

Die einzige Möglichkeit für einen Drop-back nutzten viele. Unsere größte Pause von 20min war vorher abgesprochen und wurde auch intensiv genutzt. Klamottenwechsel, Getränkedepot auffüllen, Beine lockern und Späßchen machen. Hier ging es uns gut.

Und mir ging es richtig gut. Nach meinem Einbruch vor 4 Wochen beim KUT über 85k hatte ich meine Wettkampfverpflegung für den Zugspitzultratrail neu überdacht und während dem Wettkampf auch sehr genau eingehalten. Von Beginn an Essen und viel Trinken, auch wenn es weh tut und man noch keinen Durst oder Hunger verspürt. Meine am Ende verbrauchten ca. 12.000 kcal mussten von Beginn an nachgefüllt werden. 1,0 Liter Isogetränk in zwei Flaschen und

0,7 Liter doppelt konzentriertes Vitargo-Elektrolyt im Trinkrucksack (den hatte ich seit über einem Jahr extra mal wieder ausgepackt), Vitargo-Riegel in kleinen Häppchen, alle 60 min 2 Salztalsetten (ich hatte sage und schreibe 40 Stück davon dabei – und auch wirklich 36 Stück eingeworfen!), das war die Marschverpflegung. An den 9 Verpflegungsständen gönnte ich mir immer einen neuen Liter Isogetränk, Powerriegel vom Veranstalter und Mamorkuchen (zum Glück mein Favorit).

Zurück zu KM 55: der Vitargo-Nachfüllzeitpunkt war gekommen, denn nach 9,5 Stunden war der Beutel leer und neues Futter konnte eingefüllt werden. Essen für die nächsten 9 Stunden. On the road again konnte unser WOM-Zug erst mal wieder Fahrt aufnehmen und die Leutscher Ache entlang rauschen, in Mittenwald links abbiegen und ab zum Ferchensee.

Martin war immer noch phänomenal gut drauf und wir 3 ergänzten uns immer besser.

KM 70 erreicht, kurz trinken, ehe es langgezogen den Schützensteig hoch und brutal den Kälbersteig zur Partnachklamm runter ging.



Durch unser stetiges Tempo hatten wir uns mittlerweile über die Plazierungen 211 auf 144 vorgearbeitet.

Wenn man schon mal bei einer Höhe von 800 Meter ist und 78 km in den Knochen hat, kann man auch wieder über 1200 Höhenmeter am Stück hochmarschieren, meint der Veranstalter. Also, hoch geht's. Aber vorher ist Nachtzeit: 21 Uhr Licht aus, Lampe an.

Durch den Stuienwald ging es in kleinen engen Serpentinaen hoch auf 1600 Meter und der vorletzten Verpflegung bei KM 89 – Langenfelder Talstation. Die Schweißstropfen vom Aufstieg wurden hier oben an der Kante durch den aufdröhnenden Wind gerade wieder weggepusht.

Die Uhr zeigte mittlerweile ca. 23 Uhr, oder aktuell ca. 16 Laufstunden.

Unter uns liegt Grainau wunderschön erleuchtet. Was für ein Panorama in der Johanni-Nacht.

Nach dem Zwischenstopp folgte die Schleife auf die Bergstation Alpspitzbahn und wieder runter nach Hause.

Aber da standen uns noch knapp 1300 Meter Abstieg bevor. Einen kleinen Gang raus und mit höchster Konzentration ging es den etwas rutschigen Trail runter nach Grainau.

Hand in Hand ins Ziel. Das war vor über 18 Stunden nicht auszudenken.

Eine unglaublich gute sportliche und mentale Leistung von Martin; bei Willi und mir zum richtigen Zeitpunkt topfit; diese Komponenten und eine tolle Teamzusammenarbeit haben uns zu dem unglaublichen Ziel gebracht 18 Stunden und 29 Minuten unser liebstes Hobby mit den besten Freunden zu teilen. Danke an Euch!

**Gemeinsam und gesund im Ziel beim Zugspitzultra 2011
Danke, Merci und bon Courage
Oliver Binz, 18:29 Stunden:Minuten, Platz 113**

Juni 2011, www.binz-online.com





World Police & Fire Games 2011



in New York vom 26. August bis 5. September

Alle 2 Jahre finden die Weltspiele der Polizei und Feuerwehr statt. Hier werden in über 60 Sportarten die Besten der Welt ermittelt. Das Angebot reicht von Hufeisenwerfen über Drachenbootfahren bis zum Armdrücken. In den verschiedenen Altersklassen kämpften 2011 17.000 Polizisten und Feuerwehrleute um Gold, Silber und Bronze. Die deutsche Mannschaft bestand aus ca. 200 Athleten.

Für mich sollte dies der Saisonhöhepunkt im Triathlon sowie im Langstreckenschwimmen sein. Im Triathlon gab es die Klasse Heavy Weight (200 Englische Pfund = ca. 91 kg) bei der ich mir Chancen auf eine gute Platzierung ausrechnete. Außerdem hatte ich mich noch für das Einzelzeitfahren sowie das Bergzeitfahren und 1500 m Freistil angemeldet. Außer im Triathlon war ich überall in der Klasse Master B (M45) gemeldet.

25. August 2011

Nach langer Trainingsvorbereitung geht es endlich los in Richtung New York.

26. August 2011

Der Einmarsch der Nationen und die offizielle Eröffnung fand im Prospect Park im New Yorker Stadtteil Brooklyn statt. Bereits am Freitag Abend wurde bekannt gegeben, dass alle für Samstag und Sonntag geplanten Wettkämpfe (In- und Outdoor) wegen Hurrikan Irene abgesagt werden. Ob und in welchem Umfang sie nachgeholt werden können, blieb zu diesem Zeitpunkt offen.

27. und 28. August 2011 – Hurrikan Irene

Vom Hurrikan selbst konnte man am Samstag und Sonntag in Manhattan wenig spüren. Es regnete und war etwas windig. Die Leute wurden gebeten in ihren Häusern zu bleiben, so dass von Samstag Mittag bis Sonntag Nachmittag kaum ein Mensch auf den Straßen zu sehen war. Alle Geschäfte waren geschlossen. Es fuhren nur ein paar Taxis, Bus- und Metroverkehr waren stillgelegt.

Am Sonntagvormittag hielt es mich nicht mehr im Hotel und ich legte eine kleine Laufrunde ein. Dabei sah ich die Neuseeländische Fußballmannschaft, die quer über den Broadway eine Trainingseinheit absolvierte.

29. August 2011

Am Montag wurde dann bekannt, dass der Triathlon, der eigentlich sonntags stattfinden sollte, ersatzlos gestrichen wird. Das wirbelte mein geplantes Wettkampfprogramm durcheinander.

Aufgrund der Terminabsagen und -verschiebungen konnten jetzt auch Wettkämpfe nachgemeldet werden, die vorher bereits geschlossen waren. Ich meldete mich für das Indoor-Rudern und Treppenlaufen mit Feuerweherschutzkleidung und Atemschutzgerät nach, als Ersatz für die 1500 m Kraul und den Triathlon.

Am Montagabend 21:00 Uhr fand dann mein Vorlauf in 2000 m Indoor-Rudern (Rudermaschine) statt, wo ich mich in meinem Vorlauf als Zweiter für den Endlauf am Mittwoch qualifizierte.

30. August 2011

Das Einzelzeitfahren, das für Dienstag angesetzt war fand fast planmäßig statt. Mit Verspätung und nachdem das Rennen gegen Mittag noch mal neu angesetzt worden war, wurde auf einem stillgelegten Flugfeld, das aus Betonplatten mit Grasbewuchs bestand, gefahren. Eine Wiederholung wurde für die ersten 60 Starter notwendig, da der Veranstalter die Startnummern und Zeiten (per Hand gestoppt) nicht richtig zugeordnet hatte. Ich belegte den 17. Platz. Das Zeitfahren wurde in praller Sonne, ohne Wasserstelle und Toiletten ausgetragen – irgendwo im nirgendwo. Um 16:00 Uhr kamen die Busse und holten die Sportler wieder ab. Die Räder wurden einfach in einen Lkw geladen. In meiner Altersklasse gewann der Deutsche Christian Schneider die Goldmedaille in 19:06 Min.

31. August 2011

Beim Finale im Indoor-Rudern konnte ich ohne Rudertraining den 6. Platz belegen. Ein weiterer deutscher Teilnehmer stand nicht im Finale.

1. September 2011

Das Bergzeitfahren stand auf dem Programm. Nach einer ca. 25 km langen gemeinsamen Anfahrt waren wir in New Jersey am Wettkampfort angekommen. Die Streckenlänge betrug 1 Meile, d. h. 1600 m, Steigung ca. 6 – 8 %. Dieses Rennen bestritt ich mit meinem Triathlonrad und belegte den 17. Platz in 6:23 Minuten. Die Rennstrecke war auch hier in einem schlechten Zustand (Löcher und Spurrillen). Nach Abschluss des Rennens fuhren wir wieder gemeinsam mit dem Rad nach Manhattan zurück.

2. September 2011

Heute war das 2 Meilenschwimmen auf Coney Island an der Atlantikküste angesetzt. Dies lief für mich nicht so gut, weil ich wegen der aufgewühlten See und den wenigen Markierungsbojen etwas die Orientierung verlor und so einen Umweg schwamm. Die 3,2 km schwamm ich in 1:08:14 Stunden, was den 17. Platz in meiner Altersklasse bedeutete.

3. September 2011

Der Tag des Treppenlaufes mit Feuerweherschutzkleidung und Atemschutzgerät war endlich da! Wettkampfort: World Trade Center No. 7 – 37 Stockwerke, 935 Stufen; Dieses Gebäude war erst 2006 nach seinem Einsturz am 11. September 2001 wieder aufgebaut worden.

Es fand eine große Eröffnung mit den Dudelsackspielern der New Yorker Polizei, mit Singen der US-Nationalhymne und feierlicher Eröffnungsrede statt, als Erinnerung an den 11. Sep-



Kaffeemaschinen
Vertrieb & Service

JKM

Würzburger Straße 100 • 63808 Haibach
Tel.: 06021/454748 • JKM-Service@t-online.de

-tember, an dem allein 423 New Yorker Feuerwehrleute ihr Leben verloren, außerdem Polizisten und Zivilpersonen. Da ich nachgemeldet hatte, musste ich mir meine Ausrüstung zusammenleihen. Meine Ausrüstung bestand daher aus Hose und Jacke der New Yorker Feuerwehr, Stiefel eines Kameraden aus Illinois, Handschuhen und Helm der Mannheim Feuerwehr. Die Atemschutzgeräte wurden für alle Teilnehmer von der New Yorker Feuerwehr gestellt. Dies sollte mein 5. Treppenlauf sein. Treppenlauf in Feuerwehrausrüstung ist die härteste Sportart, die ich überhaupt je ausgeübt habe. In einer Zeit von 8:31 Min. belegte ich den 5. Platz in meiner Altersklasse. Nach den Feuerwehren starteten noch alle anderen Läufer. Diese jedoch in kurzen Hosen und mit Laufschuhen. An der Abschlussfeier am nächsten Tag konnte ich nicht mehr teilnehmen, denn am Abend ging es dann wieder zurück nach Deutschland zu gutem Brot und heimischen Essen. Trotz der teilweise schlechten Wettkampfstätten und -organisation, war New York ein Erlebnis. Ich überlege 2013 an den nächsten World Police & Fire Games in Belfast, Nordirland, teilzunehmen. Die Iren haben versprochen, alles besser zu machen und die freundlichsten Spiele durchzuführen.

(www.2013wpfg.com).
Roland Hahn



Bezahlt die Versicherung mein gestohlenen Fahrrad?

Die Antwort lautet: es kommt darauf an – darauf, wo das Fahrrad gestohlen wurde & wohin für wie lange man damit gerade gefahren ist.

Grundsätzlich ist ein Fahrrad, das in der Wohnung, im Keller oder in der abgeschlossenen Garage steht genauso wie ein Sofa oder ein Computer als beweglicher Besitz in der Hausversicherung eingeschlossen. Das Fahrrad ist hier als Hausrat- aber nur zum vollen Wert mitversichert, wenn es etwa durch Brand oder Einbruchdiebstahl beschädigt oder gestohlen wird. Wird also die eigene Wohnung oder der eigene Keller aufgebrochen und das Rad gestohlen, so ist der Schaden durch den Grundschutz einer Hausratpolice abgedeckt. Der Diebstahl muss umgehend der Polizei gemeldet werden, der Polizeibericht muss der Versicherung mit der Schadensanzeige geschickt werden. Die Entschädigung erfolgt nach dem Wiederbeschaffungspreis. Oft wird das Fahrrad aber nicht aus den eigenen vier Wänden gestohlen, sondern auf der Straße, aus offenen Fahrradständern oder aus gemeinschaftlichen Fahrradabstellräumen. Dann liegt nur ein sogenannter einfacher Diebstahl vor, selbst wenn das Rad abgeschlossen war. Einfacher Diebstahl ist jedoch nicht durch die Hausratpolice abgedeckt!

Damit man für solche Schadensfälle eine Erstattung bekommt, muss der Fahrrad-Diebstahl bei den meisten Versicherungen ausdrücklich per Zusatzklausel versichert werden. Die max. Erstattungsleistung ist in der Regel limitiert auf 1% der Versicherungssumme. Höhere Entschädigungs-

beträge von bis zu 5% der Versicherungssumme sind möglich, kosten aber einiges extra. Aber selbst wenn man eine solche Zusatzklausel abgeschlossen hat, sollte man das KLEINGEDRUCKTE lesen. Denn der Versicherungsschutz besteht (bei den meisten Versicherungen) nur, wenn nachweislich

- a) das Fahrrad zur Zeit des Diebstahls in verkehrsüblicher Weise durch ein Schloss gesichert war und außerdem
- b) der Diebstahl zwischen 6 Uhr und 22 Uhr verübt wurde oder sich das Fahrrad zur Zeit des Diebstahls in Gebrauch oder in einem gemeinschaftlichen Fahrradabstellraum befand.

Die sogenannte Nachtzeitklausel, die in den meisten älteren Verträgen enthalten ist, ist eine erhebliche Einschränkung, denn der Versicherte muss belegen, daß sein Rad nach 6 Uhr morgens aber vor 22 Uhr abends gestohlen wurde. Da der Versicherte die Beweislast hat, ist meist die Aussage eines Zeugen nötig. Aber die Versicherung hat dann auch so gut wie keine Möglichkeit, den Gegenbeweis zu erbringen. Knifflig wird es in der Zeit von 22 Uhr abends bis 6 Uhr morgens. Jetzt springt die Versicherung nur ein, wenn das Fahrrad noch „in Gebrauch“ war.

Hierfür ein Beispiel: Sie sind bei einem Freund zur Party eingeladen, fahren mit dem Fahrrad gegen 20 Uhr zur Feier und möchten bei dem Freund übernachten und am nächsten Tag gegen 7 Uhr wieder mit Ihrem Fahrrad nach Hause fahren. Am nächsten Tag um 7 Uhr morgens stellen Sie fest, daß Ihr mit einem Schloss gesichertes Fahrrad entwendet wurde. Sofern niemand den Tatvorgang beobachtet hat, wird Ihnen der Beweis, daß das Rad vor 22 Uhr oder nach 6 Uhr morgens gestohlen wurde, nicht gelingen. Die Versicherung wird hier mit großer Sicherheit davon ausgehen, daß der Diebstahl zwischen 22 Uhr und 6 Uhr passiert ist und folglich eine Erstattung des Schadens ablehnen.

Gleiche Feier, nur diesmal haben Sie vor noch in der Nacht nach Hause zu fahren. Gegen 3 Uhr stellen Sie diesmal fest, daß Ihr Fahrrad entwendet wurde. Nun sollten sie unverzüglich bei der Polizei den Schaden melden (lieber auch noch Zeugen herbei holen). Durch die Aufnahme des Schadens bei der Polizei wird die Uhrzeit dokumentiert; Sie hatten das Rad in Gebrauch und bekommen von der Versicherung den Schaden ersetzt.

Neuere Hausratverträge verzichten teilweise bereits auf diese Nachtzeitklausel und bieten 24 h Schutz; hier gilt es den Vertrag genau zu lesen und Angebote zu vergleichen. Sinnvoll kann es insbesondere bei teuren Fahrrädern sein, einen 15-stelligen Code in den Rahmen fräsen zu lassen, welcher die Wiederauffindung erleichtert. Doch auch das ist keine Garantie sein Rad wieder zu bekommen, denn nur 10 % der Fahrraddiebstahle werden überhaupt aufgeklärt. Wer daher ein teures Rennrad besitzt, wie im Triathlon üblich, sollte über eine Fahrradversicherung nachdenken, denn der übliche Erstattungsbetrag bei der Zusatzklausel Fahrrad-Diebstahl ist meistens zu gering, um den Schaden zu decken. Selbst bei einer hohen Versicherungssumme von 150.000 EUR bekämen Sie bei der 1% Regelung nur 1.500 EUR für Ihr Fahrrad. Dies reicht für ein schickes Carbonrad wohl kaum!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen: „Gute Fahrt“
Ihre Diana Wollinger

Sie haben ein Recht auf Ihr Recht!

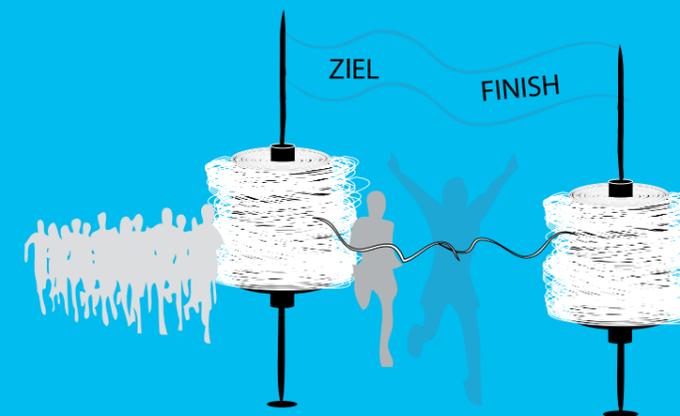


Ich unterstütze Sie hierbei. Umfassende Beratung bei Ihren rechtlichen Problemen, falls erforderlich auch bei Ihnen zu Hause.

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.)
- . Familienrecht
- . Versicherungsrecht
- . Verkehrsrecht
- . Mietrecht



- Entega Gersprenzlauf Münster
- Limeslauf Großkrotzenburg
- Schlappeseppi Marktplatzauf Großostheim
- Honischlauf Niedernberg
- Spitz Älthemer Lauf Altheim
- Strietwälder Crosslauf Aschaffenburg
- Sunbed Lauf Kleinostheim
- Michelbacher Bocksbeutellauf



Cordenka Laufcup 2011

Dieser umfasst 8 Läufe über die 10 km Wertungsstrecke

In den jeweiligen Altersklassen (w/m 20,30, 35, 40 ...) werden je Platzierung Punkte vergeben.
1. Platz (25 Punkte) bis 25. Platz (1 Punkt).
Der/die Läufer/in muss bei mindestens 4 Läufen „gepunktet“ haben, um im CORDENKA Laufcup gewertet zu werden.
Die 4 Läufe mit der höchsten Punktzahl werden gewertet. Der/die Läufer/in mit der höchsten Punktzahl der 4 punktbesten Läufe gewinnt. Veranstalter ist TRIPAUL Sportevents
Infos unter: www.tripaul.com

Infos über den Cordenka Laufcup 2012 gibt es unter: www.cordenka-laufcup.de

Ergebnisse:

Gesamtsieger Herren

1. 95 Pkt Holger Stumpf; LAZ Obernburg-Miltenberg
2. 88 Pkt Maximilian Weber; TRITEAM SSKC Aschaffenburg
3. 81 Pkt Harald Sattler; RLT Rodgau

Gesamtsieger Damen

1. 94 Pkt Susanne Waschulewski; 1. FC Hösbach
2. 86 Pkt Rosmarie Eser; TuS Damm
3. 73 Pkt Eva Skalsky; LUT Aschaffenburg



Ihre Lauf Spezialisten
Klaus Ullrich und
André Paul Dwehus

Der Lauf Spezialist

empfeht Funktionsbekleidung von



Das BESTE für Ihr optimales Klima.

Riesen Auswahl im neuen ODLO SUPERSTORE!

Main AusdauerShop
Laufen - Schwimmen - Triathlon - Nordic Walking

63843 Niedernberg
Großostheimer Str oN
06028 979940
www.main-ausdauer-shop.de

Laufschuhkauf immer mit kostenloser und terminfreier Laufbandanalyse





1. Rotary-Benefizlauf Mainaschaff, 15. Juli '11

**Viermal wurde um den See rotiert.
Die Zentrifuge „Seerunde“ extrahiert die Sieger nicht.**

Ein Benefizlauf des Rotary Clubs Aschaffenburg zugunsten der „Initiative für Spinale Muskelatrophie“ der Aschaffener Familie Schwersenz, das warf gleich mehrere Fragen auf. „Dann veranstalten wir doch einfach einen Lauf“, diese Entscheidung scheint schnell zu fallen, soll Geld in der Kasse klingeln. Dass Vereine und Läufer eigene Interessen haben, der Terminkalender sowieso schon aus allen Nähten platzt, wird nicht selten wenig bedacht. Und ein anberaumter Termin kollidiert dann auch schnell mal mit dem einer Traditionsveranstaltung. Das hat es alles schon gegeben, doch anders in Mainaschaff.

Der Rotary Club Aschaffenburg hatte zu seinem 1. Wohltätigkeitslauf eingeladen. Da hätte man aufgrund von Wissenslücken hinsichtlich des Veranstalter Skeptik aufkommen lassen können, wäre da nicht als OK-Chef Günter Guderley genannt, der als Erfinder und Frontmann des HVB CityLaufs und leidenschaftlicher Ausdauersportler bis hin zum Deutschlandlauf in der Szene bekannt ist.

Der Lauf um den Mainparksee in Mainaschaff vor den Toren Aschaffenburgs ist „was Kleines“, dämpfte Guderley jeden Vergleich mit seinem Citylauf-Event in der größten Stadt der Region Bayerischer Untermain. Dass auf Anhieb 482 Anmeldungen für den Premierenlauf am See abgegeben wurden, war ein schöner Erfolg. Sollte es nun noch gelingen, den mit „Laien Helfern“ durchgeführten Sportpart ordentlich über die Bühne zu bringen?

Eins zu eins sollte das Startgeld der Initiative für Spinale Muskelatrophie zur Verfügung stehen, deshalb lag Organisation und Durchführung in den Händen von Rotariern und deren Familien. Lediglich bei der Zeitmessung verzichtete man nicht auf die bewährten Dienste von Ingo Mortons Chipzeit. 5000 Euro waren der Initiative sicher, das Spenden weiterer Beträge möglich. Selbstverständlich waren auch die Rettungsdienste Profis, die glücklicherweise nicht zum Einsatz kamen. Dass obendrein das Wetter mitspielte, war wohl der Verdienst gleich mehrerer Anwesender. So sprach sich Günter Guderley selbst einen verlässlich guten Draht zum Wettergott zu, was Ausnahmen bestätigen, aber auch zwei

erfahrene Männer der Wasserwacht Mainparksee behaupteten, dass es bei ihren Diensten immer gutes Wetter gäbe.

Nun sollte man im nächsten Jahr auf beide Gruppierungen nicht verzichten, da an einem schönen Sommerabend diese Veranstaltung einfach genüsslicher ausklingt, als dies bei Regen der Fall wäre. Denn was mit Siegerehrungen und einer großen Tombola zu einem Seefest mit musikalischer Untermauerung einer Big Band ein glanzvolles Ende fand, soll nach Vorstellung des Rotary Clubs eine Dauereinrichtung für die lokale Lauffamilie werden. Am Ende freuten sich 34 Kinder über einen Sachpreis, dagegen war für die 347 Erwachsene im Ziel der Lauf an sich ein Geschenk. Preise gab es hier für die drei schnellsten Frauen und für die Besten in allen Altersklassen - Fünfjahreswertung. Für die schnellsten Männer sah das etwas anders aus. „Die bekommen zum Teil doch für ihren Platz in der Altersklasse schon einen Preis“, hörte man Günter Guderley seine Rotarierfreunde beschwichtigen.

Es war etwas passiert, mit dem niemand rechnen konnte und was ziemlich einmalig sein dürfte. Nun gut, man kennt es bei Frauen, dass diese nicht immer mit letzter Verbissenheit um Plätze und Sekunden kämpfen und sogar Platz schaffen, um leichter überholt werden zu können.

Dagegen kommt es bei Männern nur gelegentlich vor, dass sich zwei Führende absprechen, die Entscheidung nicht austragen und zusammen ins Ziel einlaufen. Dass ein Benefizlauf nach anderen Gesetzen funktioniert, das war nicht unbedingt zu erwarten. Zumal von Veranstalterseite ein 10-km-Lauf ausgeschrieben war, der den sportlichen Charakter eines Rennens erfüllte bis zur elektronischen Zeitnahme. „Es wird Sieger und Platzierte geben“, äußerte sich Günter Guderley noch am Vortag.

Da hatte der Wirt wohl die Rechnung ohne die Gäste gemacht, denn eine mehrköpfige Führungsgruppe turnte lautstark hinter dem Vorausradler her. Die Quasseltruppe wurde entsprechend dreifach angekündigt, durch den Moderator Günter Guderley, denn auch am Mikrofon zeigt der Bankdirektor im Unruhestand seine Überredungskunst, optisch durch den Führungsradfahrer und eben selbst durch die

rege geführte Unterhaltung. Ganz anders bei den Frauen, wo wie gewohnt und ganz im Sinne der Rotaries selbstlos gedient wurde und zwar dem sportlichen Gedanken folgend, schneller, höher, weiter.

Doch so kurzweilig die 2,5 km lange Runde auch war, die meist unmittelbar dem Seeufer folgte und auch ein paar schattige Abschnitte aufwies, so lang wurde zunehmend die Runde im Verlauf des Rennens dann doch. Es war absehbar, dass bald einer vorne zupfen würde, zumal das gemäßigte Tempo auch bescheiden Zurückhaltende wieder aufrücken ließen. Bei den Frauen hatte Claudia Fiebig-Keller einen guten Tag erwischt, vielleicht gerade aufgrund des zwanglosen Charakters dieses Laufs.

Sie zeigte sich auch unbeeindruckt davon, dass man entgegen der Bahnlafrichtung laufen musste. Dies dürfte zahlreichen Teilnehmern in Ermangelung jedweder Leichtathletik-Karriere gar nicht aufgefallen sein. Denn den Benefizlauf nutzten gleich mehrere Teilnehmer zu ihrer allerersten Teilnahme an einer Laufveranstaltung.

Nicht nur vorne, auch im Feld hatten sich Gruppierungen gebildet. Manche Unterhaltung erstarb aufgrund der dünner werdenden Luft, doch der Express an der Spitze polterte noch immer unüberhörbar über den Sand und Asphalt.

Einen Ausreißversuch soll es gegeben haben, aber der wurde mit dem Hinweis „hey, ist doch Benefizlauf“ im Keim erstickt. Nach 38:37 Minuten drängten sechs lachende Männerköpfe gleichzeitig durchs Chipzeit-Zieltor.

Mit etwas Geschick hätte man die nun in Einlaufreihe bringen können, denn der Platz reichte gar nicht für alle Sieger, doch zur Freude aller Beteiligten wurden bei der Rangverkündung sechs Sieger aufs Treppchen gebeten.

Wie die nun die drei Siegerflaschen unter sich aufteilten, machten sich die Rotarier nicht zum Problem und ist auch LaufReport nicht bekannt geworden. Den edlen Tropfen aufzuteilen mag Holger Finkelman, Jürgen Schäfer, Manfred Scherer, Marco Schneider an seinem 41. Geburtstag, Sebastiano Ilardi (M50) und Holger Stumpf evtl. noch an Ort und Stelle gelungen sein. Da war Heiko Neukum fein raus, der mit 38:41 min als Siebter sich aus allem herausgehalten hatte.

30 Männer hatten das „Spießrutenlaufen“ winkend durch die Zuschauerreihen auf die Zielwiese hinter sich, da kam auch schon Claudia Fiebig-Keller (siehe Portrait im LaufReport.de) und schaffte es erstmals in 41:58 min unter der 42er-Marke zu bleiben. Die Strecke war zwar nicht amtlich vermessen, doch ergaben die Satelliten-Checks zahlreicher Hightech-Teilnehmer sogar ein kleines Plus. Die Tagesschnellste und W45-Beste erklärte sich die Laufform mit einem verletzungsbedingt reduzierten Lauftraining und mehr Radeinheiten. Sabine Hock aus der gleichen AK folgte in 42:54 min auf dem zweiten Rang. Sandra Höflich komplettierte mit einer Laufzeit von 43:45 min das ordentliche Siegerpodest und verdrängte damit als AK-30-Siegerin Monika Hofmann, die in 43:48 min den Siegerpreis der W50 entgegen nehmen konnte.

57 Einlaufzeiten erfolgten noch nach Ablauf einer Stunde, 290 hatten zuvor schon die Linie überflogen. Den Verlockungen des Badesees konnten sich alle entziehen, waren aber zum



erfrischenden Bad auch mehrfach aufgefordert worden. An gut besetzten Biertischgarnituren wurden verlorene Pfunde sofort wieder mit Grillgut, Bier, Erfrischungsgetränken und/oder Kaffee und Kuchen ersetzt. Eine reich bestückte Tombola ließ das Sitzfleisch zudem geduldig werden, wobei der glückliche Gewinner des Sportrades dieses eventuell gleich noch für die Heimfahrt einsetzen konnte.

An einem Infostand konnte man auch mehr über die Arbeit der „Initiative für Spinale Muskelatrophie“ der Aschaffener Familie Schwersenz erfahren. Dies geht selbstverständlich auch im Internet unter www.initiative-sma.de.

Alle waren happy, nur dem Hirtenhund war das Laufen gründlich verdorben. Keinesfalls bewegungsfaul hatte ihm der Startschuss den ganzen Abend verleidet. Um 19.00 Uhr war das Kerlchen Knall auf Fall fertig mit der Welt und wollte nur noch ins sichere Heim. Nichts spricht dagegen, dass der Premiere im nächsten Jahr die zweite Auflage folgt. Beim 2. Rotary-Benefizlauf Aschaffenburg in Mainaschaff könnte es dann noch mehr Schritte für einen guten Zweck geben. Ob es zu einer Wiederholung des Masseneinlaufs kommt, damit würde ich jedoch nicht rechnen, eher dürfte sich ein Schnellstarter dem Gruppendruck vehement entziehen.

Und übrigens, Rotary International ist die älteste Serviceclub-Organisation der Welt und wurde vor über 100 Jahren gegründet. Ein weltumspannendes Netzwerk engagierter Männer und Frauen, die denen zur Seite stehen, die sich nicht selbst helfen können. Aktiv sind die Rotarier im lokalen Umfeld, aber auch mit internationalen humanitären Hilfsprojekten.

Die Mitglieder der Rotary Clubs sind aus allen Berufen und setzen ihre Fähigkeiten in ehrenamtlicher Arbeit ein. Außerdem machen sie sich für die Einhaltung hoher ethischer Normen in allen Berufen stark und tragen zu Völkerverständigung und Frieden in der Welt bei. Weltweit gibt es derzeit über 1,2 Millionen Mitglieder in mehr als 33.000 Rotary Clubs. In Deutschland zählt man über 51.000 Mitglieder in 1200 Clubs. Allein die Liste der vielfältigen humanen und sozialen Projekte für die sich der Rotary Club Aschaffenburg engagierte, sprengt den Rahmen dieser Reportage. Einfach Augen und Ohren offen halten und wenn der Termin für 2012 steht, mitlaufen und die rund um den See eingesetzten Rotarier ausspähen. Doch Mitglied kann man nur werden, wenn man vorgeschlagen wird. Ob man mit einem Sieg beim Benefizlauf auf sich aufmerksam macht? Nun ja, die Männersieger können ja gleich eine eigene Gruppierung ins Leben rufen.

von Constanze & Walter Wagner
www.laufreport.de



2. Rotary-Benefizlauf Aschaffenburg am 13. Juli 2012 im Terminkalender eintragen. Anmeldung ab 1. Januar 2012 unter www.rotary-benefizlauf-aschaffenburg.de möglich.



IRONMAN®

European Championship Frankfurt 2011

Teilnehmer aus der Region Aschaffenburg:

Name	Vorname	Verein	AK	Platz AK	Platz Ges.	Swim	Bike	Run	Gesamtzeit
Böcher	Anja	TV Goldbach	F45	352	1871	1:29	6:46	4:39	13:11:28
Schreck	Marco	SSKC Aschaffenburg	M40	4	54	0:54	5:12	3:06	09:19:16
Hille	Arnd	TSG Kleinostheim	M45	125	201	1:04	4:59	3:55	09:46:40
Schmitt	Frank	TV Goldbach	M35	74	380	1:03	5:23	3:39	10:12:55
Wiedermann	Hubertus	SSKC Aschaffenburg	M45	47	404	1:17	5:05	3:45	10:15:23
Neu	Stephan	Mönchberg	M30	117	536	1:17	5:32	3:33	10:30:10
Hock	Thomas	Lut Aschaffenburg	M35	126	349	1:12	5:51	3:32	10:43:19
Franz	Jürgen	TSG Kleinostheim	M45	113	818	1:43	5:36	3:30	11:00:13
Plott	Daniel	Wasserlos	M35	168	855	1:07	5:23	4:21	11:04:19
Trippel	Roland	Schaafheim	M40	217	857	1:00	5:45	4:12	11:04:27
Sturma	Simon	TSG Kleinostheim	M25	86	1093	1:04	5:47	4:31	11:28:37
Gärtner-Brüderlein	Jürgen	TSG Kleinostheim	M45	169	1103	1:11	5:55	4:11	11:29:12
Schweibert	Andreas	TSG Kleinostheim	M40	325	1312	1:11	5:53	4:56	11:51:56
Goldhammer	Günter	TV Schweinheim	M50	100	1371	1:26	5:54	4:27	11:58:25
Hoffmann	Jochen	TSG Kleinostheim	M45	241	1421	1:27	5:57	4:31	12:05:16
Ungemach	Peter	TSG Kleinostheim	M40	437	1749	1:12	5:56	5:28	12:49:27
Schmidt	Stefan	TSG Kleinostheim	M45	348	1861	1:26	6:31	4:56	13:10:06

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

Das VITAMAR Kleinostheim
DAS FREIZEITBAD AM UNTERMÄIN
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

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

die Yoga Queen

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



DU WEIßT
NIE WAS DU
KANNST,
WENN DU
ES NICHT
VERSUCHST.

GOLDHAMMER & PARTNERS
WWW.GOLDHAMMER-PARTNERS.COM



UTMB 2011 – ein Lauf wie kein Zweiter

Umrundung des Mont-Blanc-Massives vom 26. - 28.8.2011

2 ½ Jahre hat es nun gedauert, vom ersten zarten Gedanken, bis zur Umsetzung und dem stolzen Überstreifen den UTMB-Finisher-Weste.

Viele hunderte Laufstunden, viele Tausend Laufkilometer und abertausende verbrannte Kilokalorien. Viel Arbeit an der Ausrüstung, Details wurden akribisch verbessert und immer neu getestet, und dann kommt doch alles anders als vorgestellt. Beim UTMB war neben der Physis auch die mentale Stärke unerwartet hoch gefordert.

Das Ziel: am Freitagabend um 18:30 Uhr der Aufbruch zur Umrundung des Mont-Blanc-Massives mit 166km und ca 9500 Höhenmeter mit einem Zeitlimit von 46 Stunden.

Anreise am Donnerstag, einem Tag vor dem Rennen; spannendes Abholen der Startunterlagen und Bezug der aussergewöhnlichen Herberge in 2000mtr Höhe am Lac d'Emosson <http://www.emosson.ch/PublicFR/webcams.htm> Ein gigantischer Ausblick auf den Mont Blanc und seine Gletscher, und das sogar vom eigenen Bett aus, bei herrlichen warmen 20°Grad am Nachmittag.

Ein Traum, ein Wahnsinn, wenn nicht da das erste Gerücht auftauchen würde: „ein Unwetter zieht am Laufabend auf...“ Was passiert nun? Diskussionen, Vermutungen, Erinnerungen an den Rennabbruch vor 1 Jahr, Verschiebung mit gleichzeitiger Verkürzung der Strecke....alles war Thema beim gemeinsamen Abendessen mit 9 Zimmerkollegen. Es ist Freitagmittag und der Veranstalter wartet mit einer Überraschungs-SMS auf: Verschiebung des Startes um 5 Stunden auf 23:30 Uhr; „UTMB: important storm + cold weather + rain or snow. UTMB start at 11:30pm“

Die Strecke wird auch auf 160km und ca 9000Höhenmeter gekürzt. Wir nehmen es so hin, einmal Rundherum, auf die paar Kilometer kommt es auch nicht an. Und weniger schon gar nicht.

Es wird ab 1800mtr Schneefall erwartet und ab 2500mtr rechnet man mit 10-15cm Neuschnee in der Nacht. Wow. Wie gut, dass wir in der ersten Nacht zweimal einen Pass von 2500mtr passieren müssen.

Wir packen unser Zeug, und fahren ins Tal nach Chamonix zum Mittagessen mit englischen Lauffreunden. Pasta bei fast 30Grad um 14 Uhr. Unfassbar, dass es in 5-6 Stunden zur drastischen Wetteränderung kommen soll. Und sie kommt wirklich.

Noch über 9 Stunden zum Start; wir versuchen von 18 bis 21 Uhr in den Schlafsälen der Turnhalle zu relaxen. Augen zu und nichts von der Hektik mitbekommen. Gegen 21 Uhr, es regnet mittlerweile, bereiten wir uns in der Tiefgarage vor. Lange Winterlaufhose und Regenhose, Winterpullover und Regenjacke sind angesagt. Und nochmals im Schlafsaal flachlegen bis 23 Uhr. Die innere Anspannung ist zum Zerreißen. Jetzt kann es aber wirklich losgehen. Raus zur Startaufstellung, und hier ist die Hölle los. Tausende von Zuschauern säumen Chamonix, eine irrsinnige Stimmung, und ein wahnsinnig proppevoller Startplatz.

Countdown, es regnet Bindfäden vom Himmel, es ist 23:30 Uhr, der Startschuß fällt und wir stützen uns quer über die Absperrung irgendwo bei Startnummer 500 ins Feld. Das Gewimmel ist riesig, Menschenmassen feuern einen an, Gänsehaut auf dem ersten Kilometer und ein Gefühl von

Stolz und Ehre kommt auf und „ich darf hier dabei sein“ denke ich. Hier muß ich wieder ankommen! Es sind 2300 Läufer/innen am Start und wir lassen es gemächlich angehen. Holger kommt von hinten aufgelaufen; der ist doch wirklich als Letzter losgelaufen und hat uns gesucht und gefunden. „Hey Holger, schön dass Du da bist“. Ich glaube er kann uns noch helfen. Nach 3 verregneten nass-kalten-Stunden kommen wir nach 21km und ca.1500 Läufern in St.Gervais an. Der erste Berg und der schlammige Anstieg kosten Kraft und ich fühle mich gar nicht wohl. Irgendwie bin ich nicht im Wettkampf, der linke Oberschenkel schmerzt bei jedem Schritt, die rechte Hüfte drückt, alles ist komisch im Körper. Und müde bin ich, müde und nochmals müde. 4 Laufstunden sind vorbei, es ist quälend und plötzlich übermannt es mich; ich schlafe im Gehen ein. Klasse. Erste Gedanken kommen auf „das war es; in Courmayeur haust du in den Sack“. Verpflegungsstelle Les Contamines bringt mich wieder zum Erwachen, aber zwischen der 5. und 6.Laufstunde erwischt es mich wieder; Sekundenschlaf beim Gehen. Unglaublich, denke ich und das ganze nach 6 Stunden, was kommt in den nächsten 40 Stunden? Weitere Gedanken zur Aufgabe kommen und erste Selbstzweifel. Das Unwetter ist vor uns und wir sehen nur das Wetterleuchten in den Bergen. Die Nacht muss vorbeigehen, es muss hell werden. Der Anstieg zum Col du Bonhomme (2329mtr) wird um 6:39 durch die Verpflegung La Balme unterbrochen.

Wir registrieren, dass wir nur 45min vor der Cut-off-Zeit sind. Upps.

Die Dämmerung ist da, keine Wolke am Himmel und ziemlich kalt ist es. Ein toller Samstagmorgen begrüßt uns am Mont Blanc. Und da ist er. Urplötzlich, der Hebel zum Umschalten. Ich merke plötzlich wie alles anders wird. Es macht Spaß den Aufstieg zu finishen, oben wartet auch gerade der Helikopter mit der Kamera. Cool. Ich bin da, der Wettkampf hat mich; jetzt kann ich meiner Truppe wieder Helfen. Danke Jungs, Holger und Willi, dass ihr mich durchgezogen habt. Berg-ab fühle ich mich klasse. Hinab nach Chapieux, 9 Laufstunden und 50km mit 2900 Höhenmeter, sind geschafft. Unser 10km-Schnitt war schon mal besser. Hier unten auf 1500mtr ist es an der Verpflegung schnell kalt; nach 15min Energie-auftanken geht's weiter; Ziel Col de la Seigne mit 2516mtr. Es nieselt, es regnet und dann schneit es, ab 2000mtr. Der Wind wird stärker und der Schnee wird heftiger. Ruckzuck sind die Läufer vor mir von hinten eingeschneit. Minus Temperaturen, eisiger Wind, Schneetreiben am Samstagmittag, aber die Laufstrecke ist noch frei. Col de la Seigne, heißt auch Grenzübergang nach Italien. Und Italien hält was es immer uns Deutschen verspricht; es wird wärmer. Am Lac Combal schmeißen wir die erste Jacke runter, die Regenhose kommt nach 12 Stunden in den Rucksack. Nach dem Mont

Favre(69km) und 14 Laufstunden laufen wir bei gar sommerlichen Temperaturen Courmayeur entgegen.

Endlich eine längere Pause. 16 Stunden sind vergangen seit dem Start. Nässe, Kälte, Wind, Schnee und nun die Wärme zehren an den Kräften jeden einzelnen Läufer.

Einmarsch zu Dritt in Courmayeur. Kurz die Haare richten, mein Bruderherz Alexander wartet hier mit der Kamera. Er ist ausgeschlafen, hatte die Nacht im Hotel verbracht und mittlerweile einen Sonnenbrand. Der hat keine Ahnung was wir durchgemacht haben. Ok, Kleiderbeutel im Empfang nehmen, in die Halle und ne ruhige Ecke suchen. Willi und ich wechseln komplett die Kleidung, Essen + Trinken, Bruder treffen, Absprachen, Erfahrungen austauschen und schon sind 60min Pause vergangen. Handycheck und siehe da eine neue SMS vom Veranstalter: „UTMB: Streckenänderung nach Champex; Bovine unerreichbar wegen Unweterschäden von Gestern. Umleitung über Martigny = 170km, 9700mD+“

Da kommt richtig Freude auf; nach der Kürzung von 166km auf 160km, nun die Erhöhung auf 170km, und noch ein paar Höhenmeter mehr. Mentale Schwerstarbeit. Nach 78km und 4400Höhenmeter haben wir noch ein Pfund vor uns, und dann noch die zweite Nacht.

Photoshooting mit Alex und der Laufgruppe und wir verlassen Courmayeur gegen 16:38 Uhr am Samstagnachmittag, ca 1 Stunde vor dem Cut-off, ca. auf Platz 1300 liegend.

Es ist heiß und der Anstieg zur Refuge Bertone lässt uns schwitzen; aber wir fühlen uns überraschend gut und wir können in unserem „Chiemgau-Finisher-Zug“ Gas geben.

Bertone, Bonatti fliegen auf uns zu. In Bonatti ist es gegen 19 Uhr jedoch schon wieder recht frisch und wir beschließen uns schon für die zweite kalte Nacht umzuziehen. Lampe auf und ab nach Arnuva. In Arnuva treffen wir überraschenderweise nochmals Alexander, coole Sache, er ist als Pressephotograph ins Läuferzelt gekommen und schießt Photos. Wir sind nun schon 2 Stunden vor der Cut-off-Zeit. Plötzlich wieder eine Veranstalter-SMS.

Die Cut-off-Zeiten wir um ca. 2 Stunden verlängert worden. Das stimmt uns froh. Aber das Wetter nicht. Es geht nun zum höchsten Gipfel auf, dem Col du Ferret (2537mtr) und der Nebel zieht tief runter. Der Wind bläst recht kräftig, so dass wir wieder Temperaturen um die Nullgrad haben, und einen coolen Wind-Chill-Effekt.

Der Aufstieg dauert knapp 2 Stunden, aber wir sind oben. Glücklicherweise verzieht sich der Nebel oben sehr schnell, so dass wir den Abstieg zügig angehen können.

24 Stunden Laufzeit sind vorbei, ich ziehe das Tempo an, warte an einer Kehre, und muß feststellen, meine zwei Jungs sind weg. Mist, zu kalt zum Warten, ich lauf mal vor und verarbeite mal meinen Wolf, der mich seit 4 Stunden beschäftigt.



3. Bergzeitfahren vom TV Haibach am 27. August 2011



Ich fliege nach La Fouly, mein schlechtes Gewissen plagt mich, ich habe die Zwei alleine gelassen. Ich warte, ich friere. Weiter. Unten angekommen- Überraschung. Anstatt nach links auf der Strasse zu Laufen, verschwinden die Läufer vor mir am Berg. Verwunderung. Ich suche einen Franzosen und frage ihn, ob das der richtige Weg ist. Leider sagt er „ja“, Streckenänderung. Mist, was habe ich für ein Hunger. Und wo sind meine zwei Jungs?

Weiter, gleich muß La Fouly kommen. Aber es dauert und dauert. Zwischen den Verpflegungsstellen Arnuva und La Fouly liegen 4,5 Stunden. Ich sterbe vor Hunger. Es ist mitten in der Nacht zum Sonntag. Gegen 1:17 Uhr erreiche ich endlich La Fouly.

Kaffee, Brühe, Nudelsuppe, Käse, Salami, Rosinen, Kuchen und das ganze zurück.

Ach, meine Jungs kommen 15min später, was bin ich froh. Aber sie wirken ein wenig müde.

Mir geht's blendend. Rennen hilft gegen die Müdigkeit, und so geht's raus zum nächsten Kampf nach Champex. Auf der Strecke geht's rund. Wir fliegen regelrecht in 3 Stunden an knapp 200 Läufern vorbei. Wow. Bald wird es wieder hell. Wir können es packen ohne in Champex (wie geplant) zu schlafen. 4:40 Uhr Champex, 30min Essens- und Trinkpause, und nun 1000mtr runter nach Martigny. Ja, es wird hell, die 6 Uhr Grenze ist erreicht, oder auch die 30 Stundenmarke. Wahnsinn. Wir fühlen uns weltklasse und könnten Bäume ausreißen. Das hält aber nicht lange, den Martigny ist nicht gleich Martigny. Eigentlich möchte ich nicht über diese 6 oder 8 km da unten sprechen, denn die hatten wir uns anders vorgestellt in diesem Weinberg. Also weiter ab Martigny und der richtigen Zeitnahme und nun wieder 1000mtr hoch zum Col du Forclaz und 200mtr runter nach Trient.

Gesagt, getan. Trient erreichen wir kurz vor 11 Uhr; 35 Laufstunden, 145km und 8500Höhenmeter liegen hinter uns. Nur noch ein Berg zu erklimmen.

Die Streckenänderung bewirkte aber, dass wir, nur durch den kurzen Abstieg nach Trient (-200mtr) 2000Höhenmeter am Stück hochgehen müssen.

Der letzte Aufstieg zum Catogne ist wieder sehr warm. Die Sonne brennt und wir müssen viel trinken. Beim Abstieg merke ich, dass mein rechtes Auge nicht mehr scharf sieht. Probleme? Nach eine halben Stunde komme ich darauf, dass ich meine Tageskontaktlinsen schon viel zu lange (24 Stunden) drinnen habe. In Vallorcine angekommen fällt uns allen ein Stein vom Herzen. Alle Berge sind erklommen. Nur noch ausrollen nach Chamoix. 38:21 Std:min lassen mich leider zu schnell rechnen, was noch als Endzeit möglich ist. Aber da habe ich die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Unterschiedliche Restkilometer-Angaben, Motivationsloch, recht anspruchsvolle Schlußkilometer dämpfen meine Stimmung.

Schmerzen in meiner rechten Achillessehne kommen auf. Auch das noch. Die letzten Kilometer sind zermürend und ich bitte die Jungs 1 Stunde vor Ziel weiter zu Rennen, damit sie nicht weiter gebremst werden durch mich. Aber Willi und Holger sind hartnäckig: wir finishen zu Dritt. Und sie haben Recht. Irgend wann läuft es wieder und wir kommen in die Nähe von Chamonix. Zeiten sind schon lange egal und sollten es eigentlich auch bleiben. Mein Kopf hatte nur zu früh in

Vallorcine gejubelt. Aber das Ding ist erst zuhause, wenn du im Ziel bist. Hier beim UTMB kann jederzeit alles passieren! Aber nun ist Showtime. Der „Chiemgau-Finisher-Zug“ passiert Chamonix.

Die Leute geben alles; die Verehrung und die Bewunderung für uns Finisher ist groß.

Für mich könnte dieser Spalierlauf nie enden. Aber dann ist es doch soweit.

Wo wir vor über 41 Stunden so emotional verabschiedet worden sind, kehren wir gemeinsam zurück. Was für eine Teamarbeit, was für eine physische Stärke.

Der Zielkanal ist Gänsehaut pur. Mein Bruder ist da, wir liegen uns in den Armen, ich heule.

Geschafft. UTMB-Finisher. Ein Platz unter den Besten 600 von 2300 Läufern, 4 Stunden vor dem Cut-off.

52% haben unterwegs aufgegeben (80% davon an Erschöpfung, 20% am Zeitlimit).

Wir sitzen bei 25°Grad am Sonntagnachmittag auf dem Platz im Ziel und können es nicht fassen und zischen ein, zwei Bierchen. Herrlich.

Die Freude ist überwältigend und steigert sich von Glückwunsch-SMS zu Glückwunsch-SMS.



169,9 km Laufkilometer, +9714/-9306 Höhenmeter, 41 Std, 32min Laufzeit, ca. 32.000 kcal verbrannt, 2½ Jahre Training, eine sagenhafte Landschaft, eine unglaubliche Lauferfahrung, harte Wetterbedingungen, eine tolle Laufgruppe mit Holger und Willi und einen ausdauernden begeisternden Bruder neben der Strecke und die Erkenntnis: gebe niemals auf, irgendwann kommt der Punkt an dem es besser geht, Du musst nur durchhalten!

Oliver Binz, September 2011
www.binz-online.com

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.“



Ergebnisse und Informationen
gibt es unter:
www.tv-haibach-ausdauersport.de

Bereits zum dritten Mal fand unser Bergzeitfahren von Straßbessenbach nach Dörrmorsbach statt. 36 Teilnehmer stellten sich der 2,7 km langen Herausforderung. Insgesamt musste eine Höhe von 140 m überwunden werden.

Jeweils im Abstand von einer Minute konnte die Jagd beginnen. Christian Buntschuh vom TV Miltenberg war auch dieses Jahr wieder das Maß aller Dinge und legte die Strecke in 5:56 Minuten zurück. Bei den Frauen stellte der RSC Aschaffenburg Team Stenger mit Lisa Olbrich die Siegerin. Sie bezwang den Berg in 7:50 Minuten.

Trotz aller Qualen: es war eine Riesengaudi. Und die positive Resonanz der Teilnehmer beim gemütlichen Beisammensein bestätigte uns: dies war eine gelungene Veranstaltung.

Manuela Schwind



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



TRANSALPINE-RUN 2011

„Die härteste Route, die je gelaufen wurde“

Wie kommt man denn auf so eine Idee?, war die mir am meisten gestellte Frage! Ganz einfach: November 2009, auf dem Rückflug vom New York Marathon, war das große Fragezeichen in unseren Augen nicht zu übersehen, was machen wir als nächstes? Womit können wir New York toppen? Es hat nicht lange gedauert, da war die Antwort schon gefunden: wie wäre es mit dem Jubiläumslauf von Marathon - Athen? - Super, gute Idee, wann müssen wir melden? Etwas Zeit haben wir noch! Leider kam schnell die Ernüchterung, ich musste verletzungsbedingt eine längere Auszeit nehmen, so dass schnell klar war, das wird 2010 nichts mehr! Mitte des Jahres war ich wieder soweit, mir ein neues Ziel zu suchen, und es sollte wieder etwas Großes sein! Mehr als Marathon- oder eventuell sogar mehr als ein Tag? - Warum nicht sogar beides verbinden? Da war die Antwort schnell gefunden: ein Etappenlauf musste her, mit richtig langen Strecken! Am besten noch in den Bergen mit Aufstiegen und schnellen Downhills, da bleibt nur der TRANSALPINE-RUN! Allein nach den Bildern im Internet, hätte ich gleich loslaufen können! Da war es also gefallen, das Zauberwort: TRANSALPINE. Ich brauchte keine große Überredungskunst, um einen aus unsere New York Gruppe dafür zu begeistern. Der TAR ist ein Teamwettkampf, bei dem in 2er-Teams gelaufen wird, man bleibt möglichst nah zusammen, was nicht immer einfach ist, habe ich später gelernt, und läuft gemeinsam über die Ziellinien! Acht Etappen oder motivierender gesagt, Zieleinläufe gibt es insgesamt, dann kommt man, auf der Westroute, nach 273 km Distanz und knapp 16000 Höhenmetern, ins Ziel von Latsch! Der Startort ist Oberstdorf, und nachdem man 3 Grenzen, viele Pässe und den Hauptkamm der Alpen passiert hat, liegt das Ziel in Latsch, Südtirol! Die Planung war schnell abgeschlossen, die Familie eingebunden und einverstanden. 1 Jahr Vorbereitung war ideal, als Basis hatte ich einen Trainingsplan, nach „Greiff“, Ernährungstipps von meinem Kindergartenfreund, Dr. Feil!, eine exzellente Betreuung von meinem Physio-Team und den starken Willen, gut vorbereitet am 4. September 2011, am Start des TAR zu stehen. Da konnte eigentlich ja nichts mehr schief laufen! Die eine oder andere Zwangspause gab es natürlich schon, aber im Großen und Ganzen, lief die Vorbereitung gut! Vielleicht zu gut, im Sommer dann der große Schreck, Michael, mein Laufpartner, musste aussteigen! Jetzt hieß es, ganz schnell einen „Neuen“ zu finden, was doch schwieriger war, als ich dachte!! Aber dann hatte ich ihn: Triathlet, Ironman-Finisher!! Das muss

doch reichen! Nach immerhin 2 gemeinsamen Einheiten stand das große Abenteuer dann vor der Tür! Kurzes Briefing noch zu Hause, durch die alten Hasen: Holger und Marco! Nach 2 Wochen Trainingslager in den Schweizer Alpen, anschließend 2 Regenerationswochen zu Hause, ging es dann, Freitag vor Wettkampfbeginn, los! Gleich nach der Ankunft holten wir unsere Startunterlagen, die einheitlichen Transporttaschen und jede Menge Adrenalin ab! Alles war super organisiert, keine Wartezeiten, das Ambiente gefiel mir, die Menschen um uns herum, Läufer und vor allem auch Helfer, ziemlich „cool“! Das muss man hier schon sein: lässig, locker, eben echt cool!!! Unser erstes Hotel lag in Hirscheegg, da wir dann 2 Nächte bleiben konnten, und wir beim Einlaufen, am Freitagabend, schon mal Zielluft schnuppern konnten. Das erste Briefing am Vorabend zeigte mir hauptsächlich, wie viele Verrückte, es neben mir doch gab. Die Aufregung hatte ich ganz gut im Griff, da ich die Streckenführung der ersten 2 Tage gut kannte, und ich mir vorstellen konnte, was da auf uns zu kommen könnte!

► **1. Tag: Oberstdorf – Hirscheegg, 27 km 1800 hm.** Die Startzeit kam mir sehr entgegen, 11 Uhr, genau meine Zeit! Ich hatte brav meinen Dr. Feil-Quark gegessen, den Inhalt im Lauf-rucksack das 3. Mal gecheckt, Getränk und Gel, für vor dem Lauf, mitgenommen und ab in den Startkanal! Das Wetter war ein Traum, vielleicht ein bisschen heiß, aber damit kann ich ja umgehen! Wir stellten uns ziemlich weit hinten rein, um nur nicht zu schnell los zu laufen! Ein letztes Abklatschen von Holger und Marco, die sich natürlich weiter vorne platzierten! Ein letztes Küsschen von meinem Mann: „das schaffst Du!“ Klar schaff ich das!! Endlich! Langsames Anlaufen, enthusiastisches Anfeuern der Zuschauer, ich war froh, dass es losging. Schon beim ersten Anstieg, der Tross war eng bei einander, musste ich lernen, dass man wohl schon früh seine Kräfte einteilen wollte: gehen war angesagt, an ein Vorbeikommen war nicht zu denken! Aber schnell folgte eine flachere Passage, wo sich das Feld etwas auseinander ziehen konnte! Dann ging es hinauf zum Fidere-Pass, ein wunderschöner Trail, wieder war Einreihen angesagt. Möglichkeiten zum Überholen gab es nur bedingt! Fast schon am höchsten Punkt, bekamen wir die Info zugerufen: „Ihr seid super dabei, nur 26 min Rückstand auf Marco und Holger!“ Da sah ich ein Aufblitzen in Klaus Augen! Genial! „die laufen wir jetzt aber nicht gleich rein!“ rief ich ihm zu! Dieses Vorhaben erledigte sich dann von alleine, denn nachdem wir den Pass und die Hütte, damit auch die 1.

Grenze passiert hatten, ging es nicht mehr nur geographisch bergab! Der letzte fiese Anstieg, man sah das Ziel schon vor Augen, hat vielen Läufern gezeigt, dass Leidenschaft von Leiden kommt!! Nach Klaus schwerem Kampf, mit den Muskeln, dem Magen und dem „Schweinehund“, kamen wir zum Teil doch etwas mitgenommen, im 1. Etappenziel an! Jetzt hieß es regenerieren, jeder auf seine Art, die einen am Kuchen- und Obstbuffet, die anderen in horizontaler Lage und mit nur Flüssigkeit vom Tropf! Marco und Holger waren auch nicht so sehr glücklich, zumal Holger auch noch gestürzt war! Ich lief schon mal zum Hotel zurück, während die beiden „Kläuse“ nachkamen, duschen, frisch machen, Rucksack für den nächsten Tag richten, Tasche vorbereiten, am nächsten Morgen mussten sie um 5h30 vor der Türe stehen! Wie wird es jetzt wohl weiter gehen? Mit einer Krise am ersten Tag hatte ich eigentlich nicht gerechnet! Mein Laufpartner hat sich, zum Glück, erstaunlich schnell erholt, so dass wir das Briefing ausfallen ließen, um noch einmal mit meinem Mann, der sich dann verabschieden musste, schön essen zu gehen! Schnell ins Bett, morgen kommt ein „Hammer-Tag“, auf den ich mich aber riesig freute, da er uns durch ein Gebiet führte, in dem ich fast zu Hause bin!

► **2. Tag: Hirscheegg – Schruns, 53 km 2481 hm.** Horror, 5 Uhr aufstehen, da ist für mich an Frühstück, zu mal in einer riesigen, muffigen Halle nicht zu denken! Klaus fühlte sich entgegen meiner Erwartungen ganz gut, na dann kann es ja los gehen: von Norden her Richtung Widderstein, über den Gemstelpass, wieder ein wunderschöner schmaler Trail, aber sobald du in der Walkingabteilung gefangen bist, kommst du schlecht raus. Wir wollten aber eh vorsichtig angehen, dass uns nicht das Szenario vom Vortag einholen würde! Es war eine landschaftlich grandiose Etappe, ich kannte fast jeden Gipfel, jeden Kamm. Kurz vor Oberlech kamen wir auf meine „Trainingsstrecke“! Im Stierloch konnte ich sogar, mit meinem Handy, noch ein paar Fotos machen. Die Strecke gefiel mir! Ich hatte meinen Spaß, Klaus setzte zu seinem Lieblingsspruch an: „Wer so eine Partnerin hat braucht keine Feinde“. So schlimm fand ich mich gar nicht!:) Dann kam ein genialer Abstieg von 1200 hm, hinunter nach Dallas! Kurz vor der letzten Verpflegungsstelle dann ein abrupter Bruch unseres harmonischen Laufes: noch 15 km! Das kann nicht sein, die haben sich verrechnet! Ein Teil unseres Teams wird dadurch so irritiert, dass er die nächste Tankstelle aufsuchen will, die zum Glück geschlossen ist, denn zur Verpflegungsstation waren es nur 500 m! Auch das haben wir überstanden, der kommende Kristbergsattel war dann nochmals eine richtige Herausforderung, 700hm auf 2 km! Das ist schon was!! „Männer-Pinkel-Pause“ auf dem Sattel, wir Monis mussten „mal wieder“ warten! Das andere Moni-Team trafen wir immer wieder und hatten lustige Gespräche mit ihnen. Ein spaßiges Pärchen, das auch kein Paar war! Ab hier ging es nur noch runter ins Tal, Zielankunft in Schruns! Die Etappe lief besser, als ich es nach dem Vortag erwartet hatte, wir waren zwar gemütlich unterwegs, aber dafür sind wir heil im Ziel angekommen, und ich habe die Strecke genießen können. Am Nachmittag fing es dann an zu regnen, und die Vorhersagen für den nächsten Tag waren nicht gut! Als ich im Bett lag hörte ich zwar den Regen, aber er störte mich gar nicht, ich dachte, na gut, dann eben eine Matschetappe, was soll's!

► **3. Tag: Schruns – Galtür, 42 km 1870 hm.** Starker Regen, wie erwartet, deshalb auch ein späterer Start 9 Uhr! Aufgrund der schlechten Wetterverhältnisse musste leider die Strecke über den Wormser Höhenweg abgesagt werden, und wir nahmen die etwas kürzere Variante, mit weniger Höhenmetern! Aber keiner der Läufer konnte böse darüber sein, wenn man nicht 570 Läufer, bei Unwettergefahr, über einen ausgesetzten Höhenkamm laufen lässt, zumal ein Großteil mit Stöcken

unterwegs ist! Am Start waren die unterschiedlichsten und kuriossten Outfits zu sehen, die man sich jetzt, im Trockenen sitzend, sich lächelnd, im Internet anschauen kann. Wir standen gut gelaunt, ohne lange an das Wetter zu denken, erst im Gore-Zelt, dann im Startkanal. Die Vorfreude oder die Aufregung, je nach Gemüt, ließ uns die schlechten Bedingungen schnell vergessen!

Die Berge beeindruckten auch im Regen, die Flüsse und Wasserfälle sogar noch mehr! Als wir oben auf einem Plateau angekommen waren, hatten wir das Gefühl in Schottland zu sein! Wenn die Schuhe und Strümpfe erstmal nass sind, ist es auch gar nicht mehr dramatisch, bei der Bachüberquerung bis zum Knie im Wasser zu stehen. Zum Glück war es auch gar nicht so kalt, dass ich die Abkühlung an den Füßen eigentlich ganz lustig fand, und dank meiner gut gedehnten Beinmuskulatur, kein Schaden entstand! Schön war es, da oben im Nebel von einem Stein zum anderen zu springen! Das Bergpanorama von Galtür blieb uns aber an diesem Tag doch weitgehend verschlossen, aber man kann ja nicht jeden Tag alles haben! Regen, Nebel und Kälte haben diesen Tag dominiert, man lernt, dann auch wieder die Schönwetter-Tage zu genie-



ßen. Im Ziel war ich dann doch froh, schnell vor Ort ins Hotel zu kommen, um mich länger unter der Dusche wieder auf zu wärmen. Bei einem gemeinsamen Kaffee und Apfelstrudel, konnten wir zusammen mit M + H, die Regen- und Revue passieren lassen. Während unserem Erwärmungsprogramm sahen wir immer noch Läufer, die noch zum Ziel unterwegs waren! Wie kalt muss es denen wohl gewesen sein! Kurz darauf ging es zum Briefing, wie jeden Abend, und zurück mit viel Vorfreude auf den nächsten Tag, denn der Regen sollte aufhören, und das gute Wetter mit guter Sicht zurückkommen!

► **4. Tag: Galtür – Scuol, 40 km 2400 hm.** Ziemlich kalt! Aber trocken, blauer Himmel, 3 Grad, immerhin plus!! Heute morgen sah man dann auch die gigantische Bergwelt, dieses kleinen Ortes, und ich konnte mir, an Hand der langen, steilen Hänge, durchaus vorstellen, wie es damals zu diesem verheerenden Lawinenunglück kommen konnte! Wir haben relativ lange gebraucht, um aus dem schattigen Taleinschnitt, endlich in die höher gelegenen sonnigen Abschnitte zu gelangen! An der 1. Verpflegungsstelle war dann Kleidungswechsel angesagt, denn in der Sonne gab es dann auch angenehme Temperaturen. Wieder wunderschöne Singletrails, die Forststraße hatten wir, Gott sei Dank, an der Jamtalhütte, hinter uns gebracht. Es wurde immer hochalpiner, traumhafte Ausblicke, lustige Wege, hinauf auf fast 2800 Meter! Dann die nächste Grenze, also rüber in die Schweiz, das Engadin wartet auf uns mit einem wunderschönen Panorama, das immer grandioser wurde! Nach 900 hm bergab, ging es nochmals auf die gleiche

Höhe rauf! Beim Aufstieg zu unserem ersten echten Gipfel sahen wir schon die ersten Läufer wieder runter kommen! „Hey cool, da geht's nachher runter! Aber erstmal müssen wir da rauf!“ Ich deutete auf den Gipfel des Piz Clünas. An der Alp Laret sehen wir, wie ein Helfer Bierdosen in seinen Rucksack packt, in dem zu allem Übel schon ein laut dröhnendes Beschallungsgerät plärrte! Mein Ziel ihn so schnell wie möglich hinter uns zu lassen, fand keinen Gefallen, so dass ich ihn erst im steilen Anstieg, kurz vor dem Gipfel, überholen konnte, ihm aber zurief, dass die Nr. 273 kein Bier bekommt. Dieser haderte gerade lautstark mit seinem grausamen Schicksal und der „unmenschlichen Streckenführung“. Ein steiler Abstieg vom Gipfel brachte uns genau zu der Strecke, die auch am nächsten Tag auf uns wartete! Allerdings hat uns dieses Teilstück, viel Kraft gekostet, so dass das ein oder andere Gespräch nötig wurde, um die Laune aufrecht zu erhalten, oder an Kreuzungen nicht an der Abzweigung vorbei zu laufen! Selbst lautes Zurufen half nur bedingt, um meditatives Weiterlaufen zu verhindern. Ankommen war die Devise!! Nur noch Füße hoch, war meine Durchhalteparole! Der Zieleinlauf war auf dem schnuckeligen kleinen Marktplatz in Scuol, wo Marco und Holger wie immer auf uns warteten! Auf mich wartete hier eine besondere Überraschung, da meine Tochter, mit 2 Freundinnen uns besuchten, und ich meine Massagegutscheine von ihr einlösen konnte! Ich freute mich sehr auf die Mädels, zu Mal wir am nächsten Tag mehr Zeit für einander hatten.

► **5. Tag: Bergsprint Scuol, 6,2 km 936 hm** Also Ruhetag, werden viele denken! Weit gefehlt. Der Tag fing gut an, gemütliches Frühstück mit unserem Besuch. Selbst ich konnte heute mehr als nur Quark frühstücken. Der Startzeitpunkt war endlich mal wieder für meinen Geschmack: 10h 45! Marco und Holger durften nach uns starten, wir waren gespannt, ob sie uns einholen würden! Die Parole für heute war: verhalten laufen, da Klaus gestern viele Körner gelassen hatte, ich werde bei ihm bleiben, er hat es schon schwer genug, mit mir! Ohne ihn wäre ich nicht hier! Die Mädels, die ihn zum eigentlichen Helden gekürt hatten, haben oben auf uns gewartet und uns mit lauten Anfeuerungsrufen auf den letzten Metern begleitet! Auch die Familien der beiden Jungs waren auf die Motta Naluns gekommen, um allen zur Seite zu stehen! Danke an alle! Unsere Zeit war ganz anständig, beide unter 1 Stunde, bei den Frauen gab es da nicht allzu viele! Der Nachmittag stand uns dann also frei zur Verfügung: Klaus, die Mädels und ich tranken Kaffee auf der Sonnenterasse des „Schweizerhofes“, wo wir Herbert Steffny trafen, der aber offensichtlich Kartenspielen bevorzugte! Zum Abschluss des „Ruhetages“ trafen wir uns dann alle bei einem netten Italiener zum Pizza-Essen. Irgendwie konnte Klaus weder die Pizza, noch das wohl besonders gute Bier dort, nicht richtig genießen. Trotzdem sind wir dann doch recht vergnügt, in Sophies Mini ins Hotel gefahren! Schade, dass unser Besuch schon wieder nach Hause musste, die Massage hat gut getan!



► **6. Tag: Scuol - Mals, 37 km 1400 hm.** Etwas Aufregung am frühen Morgen, da der Shuttle zum Startbereich nicht kam! Aber gut, dann eben zu Fuß, was soll's! Die ersten 5km waren leicht abfallend, also keine Anstrengung, aber wir konnten es trotzdem nicht richtig rollen lassen, da Klaus schon leichte Probleme spürte! Macht nichts, ruhig angehen und durchkommen, ohne zuviel Federn zu lassen. Diese Etappe ist einer der Höhepunkte der Westroute, mit der Uina-Schlucht, schmale, steinige Steige, in den Felsen geschlagen! Ein Traum!! Der Hubschrauber immer hörbar, vor allem dann oben auf der Höhe, dem Schlingpass, mit der Grenze nach Italien, dort hatten wir am Stück 1300 hm im Aufstieg bewältigt! Ich fand es grandios, aber Klaus hatte ziemlich große Probleme mit Wassereinlagerungen, so dass wir nur langsam vorwärts kamen. Am Ende dann der lange Abstieg mit 1200 hm, hinunter nach Südtirol! Für unser Team war es eine der schwierigsten Etappen, für Klaus, weil er unglaublich kämpfen musste, für mich, weil ich nicht mehr wusste, wie ich ihm noch helfen kann! Ich war mit meinen Motivationshilfen am Ende und habe nur noch gehofft, irgendwann den Zieleinlauf zu erreichen! Dann war es soweit, auch Marco und Holger waren jetzt erlöst! Diese Mal haben sie lange auf uns warten müssen! Nach etlichen medizinischen Gesprächen und Telefonaten, wurden wir dann in unser Hotel gebracht, blieben auch dort um mehr Ruhe zur Regeneration zu haben! Klaus wollte über Nacht entscheiden, ob er weiter macht oder nicht! Ich wollte auf keinen Fall, dass er für mich seine Gesundheit aufs Spiel setzt. Ich hätte auch ohne ihn finishen können! Aber falls er sich für den Lauf entscheidet, machen wir zusammen weiter!! Schwierige Entscheidung!

► **7. Tag: Mals - Schlanders, 37km 2063 hm.** Wieder mal war frühes Aufstehen angesagt, da unser Hotel ziemlich weit außerhalb des Dorfes lag: Taschenabgabe 6:30 Uhr! Zu meiner Überraschung stand tatsächlich Klaus Tasche schon da, und er saß in Laufmontur beim Frühstück! Ich konnte es mir nach dem vergangenen Tag wirklich nicht vorstellen, aber sein absoluter Wille unbedingt anzukommen, war stärker, als alle körperlichen Probleme! O.K., dann ziehen wir den Rest jetzt noch durch! Es sind nur 2 Etappen, wenn du es dir wirklich zutraust, kriegen wir das auch noch hin! Also los ging's: es war eine anspruchsvolle Etappe, da es nach der ersten Verpflegungsstation, steil hoch ging auf die Rappenscharte, 3012 m, der obere Teil auf schwierigen, unbefestigten Wegen! Immer öfter waren wir in der Walking-Schlange gefangen, aber somit war immer wieder Zeit für ein Schwätzchen, englisch, spanisch oder auch deutsch! Unterhaltsam und kommunikativ! Ganz oben im Geröll gab es dann doch die Möglichkeit zu überholen, so dass ich den Übergang laufend erleben konnte! Ein super Gefühl, denn direkt danach kommt dieser gigantische Abstieg, kleine Steinchen, in denen man fast „abfahren“ kann! Manche tun das auch, zumindest für die Profis hinter den Kameras. Es eröffnet sich für uns das unglaubliche Panorama der südlichen Ötztaler, die schneebedeckten Gipfel und Gletscher des Ortlers! Wahnsinn, es hat was, wenn man die Zeit hat, die Landschaft zu genießen! Ab jetzt ging es erst auf einem wunderschönen schmalen Weg, dann doch leider auch auf einer Forststraße 2330 hm bergab nach Schlanders! Ich



freue mich riesig, heute Abend wird „mein“ Klaus kommen! Der vorletzte Zieleinlauf, das erste Gribbeln im Bauch. Der heutige Tag ist geschafft, wir sind angekommen. Heute Morgen hatte ich meine Zweifel, nur noch 1x schlafen! Das Briefing lasse ich ausfallen und gehe schön mit meinem Mann essen! Wir haben uns viel zu erzählen!

► **8. und letzter Tag: Schlanders - Latsch 30,2km 1882 hm.**

Letztes Frühstück, Quark wie immer, so langsam hat sich der Automatismus eingestellt! Ein Becher Starter, das reicht, mehr rutscht eh nicht. Klaus begleitet uns in den Startbereich und macht die letzten Bilder, für unsere VORHER-NACHHER Fotos! Es geht los, wir stellen uns ganz hinten rein. Nur kein Risiko mehr, ANKOMMEN! Die Euphorie, der meisten Läufer und Zuschauer, für die letzte Etappe, lässt die Luft fast vibrieren, ein letztes Mal die Starterzeremonie, alle zählen runter, auch ich bekomme „Gänsehaut“. Gut, 1km flach einlaufen, dann 4-5 km abwechselnd auf breiteren Wanderwegen, teilweise schmale Wiesenwege, relativ steil bis zur ersten Verpflegung, ab dort auf schönem schmalen Steig hoch zur Götflanscharte. Wieder ein toller Ausblick Richtung Süden, und welch ein beeindruckender Höhenweg, auf einem schmalen Bergrücken entlang, immer leicht abfallend! Links hinab der Blick ins Etschtal, rechts hinunter nach Martell! Der Hammer!!! Dann ging es über in eine Forststraße und in unendlich vielen Serpentinaen, im Wald, 7 km „schottrig“ bergab! Leider konnten wir es nicht richtig rollen lassen, da wir doch vorsichtig sein mussten! Aber der nächste Waldweg kam und damit konnte sich der Kopf wieder etwas erholen. Noch einmal einen Abstecher ins Paralleltal, dann der letzte Anstieg und auf einem schmalen Weg an einem Bewässerungskanal zurück zum Etschtal. Die Ruine, die wir dann passierten, kannte ich von der Routenkarte. Jetzt ist es nicht mehr weit!! Nur noch Asphalt, leicht abfallend, 3 km durch Apfelplantagen. Klaus macht die Handbremse auf, und wir lassen es rollen, überholen sogar noch das ein oder andere Mixed-Team! „Das Einzige, das ich mir wünsche“, sagte ich heute morgen zu Klaus, „ist ein dynamischer Zieleinlauf!“ Und den hatten wir! Klaus blieb zwar im Zielkanal plötzlich stehen, und ich dachte schon, oh nein, aber er musste sich „nur“ eine bayerische Flagge holen. Na ja, ein bisschen Show darf sein! Wir sind da! Emotionen überall! Tränen der Freude bei vielen! Holger und Marco empfingen uns mit Prosecco! Die Luft prickelt vor Emotionalität! Ich freue mich auch, aber ein bisschen etwas fehlt mir doch: der letzte Kick, den hole ich mir später! Vielleicht fehlt mir die erlösende Erschöpfung!?

► **Sonntag: Ich verstehe gar nicht, wieso keiner mit mir laufen gehen will!** Schade! Also fahren wir doch nach Hause! Und was mache ich jetzt? – Churfranken-Ultra-Trail? Ja, das könnte der Saisonabschluss sein, denn irgendwas brauch ich noch!



Monika Hofmann

Bilder von:
Monika Hofmann,
Digital Foto Klaus Fengler,
sportograf.com

Jeder hat seine Dinge,
in denen Herzblut steckt.

Wir zum Beispiel machen leidenschaftlich
gerne gute Werbung.


upsolut. KOMMUNIKATION

upsolut. Kommunikation
Hauptstraße 33
63839 Kleinwallstadt
Telefon 0 60 22.2 65 65-71
www.upsolut-kommunikation.de

www.pizzastübchen.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



KONA 2011 - I'am an IRONMAN®

Ironman® Hawaii: Mehr als nur Schwimmen, Radfahren und Laufen!

Als ich vor zwei Jahren die Idee hatte, mich bei der Ironmanweltmeisterschaft der Langdistanz in Hawaii qualifizieren zu wollen, gab es viele Zweifler, die mir empfahlen, meine Zielsetzung nicht zu hoch zu stecken. Und sie hatten Recht: viele Gründe standen gegen mich, keine Vorkenntnisse in allen drei Disziplinen, hohes Niveau in meiner Altersklasse, zu hohes Körpergewicht...ich zweifelte trotzdem nicht, sondern fing an zu trainieren.

Beim Ironman Regensburg im August, waren in meiner Altersklasse sieben Startplätze für mein großes Ziel zu vergeben. Ich wurde dritter, und hatte mir somit das Recht erarbeitet, am 8. Oktober 2011 in Kona, Hawaii an der Startlinie stehen zu dürfen.

Jetzt wurde es ernst: 12 Tage vor dem Raceday reisten meine Frau Bea und ich an. Viele Mythen, Legenden, Bräuche und das feuchtheiße Klima ließen bei mir, Respekt und Demut, vor dem großen Rennen wachsen. Nach langer Reise fanden wir ein kleines verschlafenes Städtchen vor, hier schien die Zeit stehen geblieben zu sein – dies sollte sich allerdings in den nächsten Tagen ändern. Je näher der Renntag kam, desto mehr Athleten reisten an. Alles was jetzt in Bewegung: alles schwamm, radelte oder rannte, alle Geschäfte, Restaurants, Hotels – alles und jeder war auf den Ironman ausgerichtet – gibt es denn keine „normalen Leute“ mehr? Dieser Zustand spitzte sich täglich zu – doch die Erlösung kam mit dem Renntag, denn jetzt gab es keine Show mehr!

1900 Triathleten, die besten der Welt, gehen am 8. Oktober um 6.35 Uhr am Pier von Kailua-Kona / Hawaii, über eine kleine Treppe, zum Schwimmstart. Es ist ein Wasserstart, jeder versucht sich best möglichst einzureihen, was im Wasser nicht ganz ohne Gerangel abläuft. Ich habe meine Startposition an vorderster Ideallinie gefunden. Als um Punkt sieben ein mächtiger Kanonenknall den Start freigibt, gibt es für mich kein Halten mehr.

Ich schwimme was mein Körper hergibt und muss einige Prügel einstecken, aber ich verteile auch recht ordentlich, indem ich die Flucht nach vorne antrete. An den Bojen wird

es noch enger und leider muss ich hier einige Athleten hart überschwimmen um keine Zeit zu verlieren – it's Raceday! Am Wendepunkt der durch einen Katamaran nach ca. 2 km gekennzeichnet ist, überhole ich einen Schwimmer nach dem anderen. Jetzt höre ich ein quietschen! Und da sehe ich sie: "Es sind meine Freunde die Delfine, die meinen Weg kreuzen, vor ein paar Tagen hatte ich bereits im Schwimmtraining mit ihnen Bekanntschaft geschlossen und jetzt sind sie für mich da", denke ich. Nach 1:04,51 h komme ich aus dem Wasser, schnappe meine Beutel und nach weiteren 3:10 min sitze ich bereits auf meinem Rad.

Jetzt heißt es, die Radstrecke kontrolliert und nicht zu schnell anzugehen, da die Strecke im Verlauf immer schwerer wird. Viele Athleten überholen mich mit rasender Geschwindigkeit, doch das interessiert mich nicht, denn ich habe einen Plan. Der Wind hält sich in Grenzen und in den Lavafeldern ist es schön heiß, nach 90 km habe ich eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 38 km/h auf dem Tacho und fühle, dass ich noch einiges zu bieten habe. Die Kraft der Insel ist mit mir! Jetzt bin ich kurz vor Hawi, dem Wendepunkt und die höchste Stelle der Radstrecke, der Wind pfeift unerbittlich von vorne und das Überholen einiger Athleten ist nun mit erheblichem Kraftaufwand verbunden. Da passiert es: eine Schiedsrichterin auf dem Motorrad gibt mir, völlig emotionslos, die rote Karte mit dem Hinweis, dass nach dem Wendepunkt ein Penaltyzelt steht, in dem ich eine vierminütige Strafe absitzen muss! Verdammst denke ich: „alles umsonst? Nein, ich kann immer noch ein gutes Rennen abliefern!“ Nach dem absitzen der Strafzeit erhöhe ich nun die Taktzahl. Der Wind nimmt weiter zu. Dennoch, jetzt bin ich mit dem Überholen dran! Und einige, die mich auf dem Hinweg noch mit rasender Geschwindigkeit überholt hatten erkenne ich jetzt wieder. Trotz 4-Minuten-Strafe, haben die nichts entgegenzusetzen, denn der Wind und die Sonne sind meine Freunde.

Nach 5:03,41 h finde ich mich in der zweiten Wechselzone wieder und nach weiteren 2:35 min bin ich bereits auf der Laufstrecke. Wie heiß es eigentlich ist merke ich jetzt erst,

der Asphalt scheint zu glühen und keine Wolke am Himmel, aber großartige Zuschauer, die mir alle helfen wollen. Ich denke an meinen Schlachtplan, der mir vorgibt bis nach dem ersten schweren Anstieg bei 16 km an der Palani-Road es etwas langsamer als in Regensburg, etwa in 4:40 min/km, anzugehen. Um weitere Kraft zu sparen will ich bei Steigungen nochmal etwas an Tempo herausnehmen.

Jede Verpflegungsstation kostete mich komplett aus, und das ist auch nötig! „Go, Häns-Pieter“ und „You are looking so strong“ höre ich so oft wie noch nie in meinem Leben. Als ich an der Palani-Road ankomme, der steilste Anstieg der Laufstrecke, der jedem Athleten Respekt einflößt, kann ich mein gleichmäßig kontrolliertes Tempo halten und überhole einige Läufer. Jetzt geht es auf den Queen-K-Highway, ein langer ansteigender und heißer Abschnitt ohne Zuschauer, nur ich und die Insel mit ihrer ganzen Kraft.

Der Wind kommt nun von vorne, doch ich denke mir, dass er mich kühlen wird. Ich halte mein Tempo, mache mir jedoch etwas Sorgen um den heißesten Abschnitt der Strecke: dem berühmten Engerglyab! Doch dann, als ich gerade dahin abbiegen will, ich weiß es klingt unglaublich, kommt eine riesige Wolke und verdeckt die senkende Sonne.

Jetzt steigere ich mein Tempo, denn es geht bergab und ich rechne, ob ich wohl unter 10 h finishen könnte. Als ich bei km 30 ankomme bin ich zuversichtlich, wenn ich denn nicht langsamer werde. „Ab km 39 helfen mir wieder die Zuschauer“, denke ich. Ich halte mein Tempo immer noch und komme endlich, es kommt mir wie eine Ewigkeit vor, zu dem heiß ersehnten Schlussabschnitt.



kranken
gymnastik
massage
praxis
wilhelm
hart



MEDI-SPORT
Gesundheitsorientiertes Fitnessprogramm

Wilhelm Hart
Gutwerkstraße 48
63743 Aschaffenburg

www.medi-hart.de



Jetzt bin ich völlig am Ende, doch auf den letzten, endlosen 3 km, peitschen mich die Zuschauer nach vorne, einfach unglaublich, dieses Gefühl, nach zwei Jahren und vielen harten Trainingseinheiten, hier und jetzt, ich habe große Schmerzen aber würde mit keinem anderen tauschen wollen! Und da höre ich es: „This is Hans Peter from Germany, you are an Ironman!“ ruft Mike Reilly durchs Mikrofon – jetzt weiß ich, ich habe es geschafft und lasse meinen Emotionen freien Lauf.

Es war ein, in jeder Beziehung, sehr intensiver Wettkampf. Athleten, die an sich glauben und offen sind für die Kraft der Insel, und das Herz für den Sport haben, sollten diese Erfahrung machen dürfen, denn sie werden es nie wieder vergessen und noch besser: es kann ihnen keiner mehr nehmen. Die Zweifler, die ich zu Anfangs erwähnte, gibt es nun nicht mehr und eigentlich waren sie auch nicht wichtig.

Das alles war möglich, durch Glaube, harte Arbeit und Disziplin aber vor allem durch die Unterstützung meiner Frau Bea, meinem Sohn Tim, meine Trainer Marco und Steffi, Dr. Mützel und Team, meinem Physio Jochen und vielen, die mir die Daumen gedrückt hielten und alles verfolgt haben.

Ach ja meine Marathonzeit betrug 3:28,36 h. Endzeit 9:42,53 und Wurde somit 36. / Ak40-44 und 286. gesamt incl. Profis.

Hans-Peter Schulz





churfranken Trail-Running



Churfranken Trail 2011

Es war ein grandioser Lauftag!

Fantastische Anmeldezahlen, Sonnenstrahlen und freundliche unermüdete Helfer machten den 25.09.2011 zu dem perfekten Lauftag.

Mit dem Start in Miltenberg vor dem Gebäude des Hauptsponsors, der Raiffeisenbank Miltenberg, wurden pünktlich um 07:15 Uhr die Starter der Ultra und 2 er Teams auf den 73 km langen Weg geschickt, gefolgt im 15 minütigen Abstand von den Staffelstartern. Auf dem langen Weg Richtung Sulzbach über Kleinheubach, Collenberg, Klingenburg und Eisenfeld wurden öfter Positionswechsel verzeichnet - hier war es besonders wichtig, sich die Kräfte gut einzuteilen.

Das Ochsenfurter Team 1 gewann vor Felix & Friends mit 29 min Vorsprung vor den Engelbergern, die Sekunden später einliefen. Bei den Mix Staffeln stellten SHM3 den ersten Platz vor Reis Robotics 1 und SC Güttersbach.

Nach einem gigantischen Lauf konnten „Die Wombicher“ Jürgen Dugas und Sebastiano Ilardi die 2er Teamwertung vor den Brüdern Uwe und Ingbert Reinke und den „Wombichern 2“ für sich entscheiden.

In der Ultrawertung gab es einen herausragenden und strahlenden Sieger, Tobias Hegmann, blieb 3:08 min unter der 6 Stunden Marke. Ullrich Amborn, Vorjahreszweiter lief auch 2011 als Vize ein und Thomas Herget konnte knapp dahinter den dritten Platz sichern.

Bei den Damen holte sich Moni Hofmann mit 29 min Vorsprung den 1. Platz bei Ihrem Debüt auf der Ultra Distanz vor Bärbel Fischer und Nicole Fischer.

Herausragende Leistungen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer machen für uns alle vom Team des Churfranken Trailrun die Arbeit vergessen und wir möchten euch allen zu eurem großartigen Lauf gratulieren. Danke von Marco und Paul speziell an alle vom Helferteam, ohne einen hervorzuheben, die ebenfalls Spitzenleistungen gezeigt haben!!

Birgit Reuter hat hier Stimmungen für uns eingefangen. Vielen Dank dafür.

Tobias Hegmann/Sieger Ultradistanz (TSG Kleinostheim): Bei Kilometer 14 konnte ich auf den bis dahin Führenden auflaufen und mich an die Spitze des Feldes setzen. Die Bodenverhältnisse waren bedeutend besser als im Vorjahr, kein Matsch. Alleine unterwegs konnte ich bis ins Ziel einen 1/2-stündigen Vorsprung herauslaufen. Die hohen Temperaturen haben in der zweiten Hälfte schon ihren Tribut gezollt, besonders bei Anstiegen in der prallen Sonne. Nach meinem etwas unglücklichen Abschneiden beim World Trophy Finale über 50 km in Assen (NL) Ende August bin ich mit heute rundum zufrieden.

Monika Hofmann/Siegerin Ultradistanz (Main-Ausdauer-shop): Den Transalpine-Run (3.-11. Sept.) habe ich gut verdaut und bin total frisch ins Rennen gegangen. Irgendwie wollte ich das Erlebnis noch toppen bzw. einen Deckel „draufsetzen“, idealerweise direkt vor der Haustür. Heute lief alles problemlos. Meine Eigenverpflegung hat gut gereicht, es ist sogar noch etwas Proviant übrig. Im Jahre 2009 habe ich mir zum 50. Geburtstag den New York Marathon geschenkt und bin zu diesem Zeitpunkt von der Mittelstrecke auf lange Distanzen umgestiegen. Wer mich für verrückt hält, macht mir ein Kompliment. Normal sein, finde ich langweilig.

Bärbel Fischer/Platz 2 Ultra Frauen (RLT Rodgau): Ich bin super stolz auf meine Zielzeit unter 8 Stunden. Nach Platz 3 in 2010 war für mich diesmal die Platzierung zweitrangig. Heute konnte ich sogar ab Kilometer 50 noch rechnen, normalerweise hat man das Gehirn ab dann in den Beinen. Mein Ehemann und ich sind seit vielen Jahren ausschließlich auf Ultra-Laufveranstaltungen unterwegs und absolvieren jährlich ein festes Programm. Die 100 km in Leipzig am 13. August habe ich in 10:19 Std. als Trainingseinheit genutzt.

Swen Pabst/Platz 7 Ultra Männer (TV Haibach): Da habe ich ja noch ein paar Staffeln hinter mir gelassen. Bis Collenberg lief alles gut, habe dort vergessen meine Eigenverpflegung aufzunehmen und war nahe einem Hungerast. Orangen, Kuchen, Rosinen, Cola und alle Stunde einen Iso-Salt-Stick haben mich dann doch gut über die Strecke gebracht. Die Regenerationszeit zwischen heute und meinem Start vor fünf Wochen beim Allgäu Panorama Marathon am 21.08. im Kleinen Walsertal (69 km, 3.000 HM) hat demnach ausgereicht.

Stefan & Astrid Pallhorn aus Holzkirchen früher Erlenbach und Goldbach/Ultra Einzelstarter: Wir sind zum ersten Mal dabei und wollten schon immer einmal durch unsere Heimat laufen vom Start bis ins Ziel – ohne Zeitvorgabe. Die Höhenmeter sind Neuland für uns, die unterschiedlichen Phasen des Rennens haben wir gemeinsam durchgestanden. Unsere Benefizaktion miles4help gibt unseren Kilometern einen tieferen Sinn. Unser Motto lautet: Jeder Schritt zählt!

Rainer Hess/Ultradistanz (Team Raiba-Volksbank Miltenberg eG) aus Kirchzell: Für meine erste Ultra Teilnahme habe ich 10 Wochen mit ca. 15 Std. wöchentlich trainiert. Eine Radtour nach München sollte zuvor den Nachweis bringen, ob mein Körper so eine dauerhafte Belastung aushalten kann. Bei 9:24 Std. hätte ich ja unterwegs noch was essen gehen können, um unter 10 Std. zu bleiben. Die 73 Kilometer habe ich im Vorfeld für einen guten Zweck unter Kollegen verkauft und insgesamt 2.000 Euro eingenommen. Mit diesem Geld wird nun der Miltenberger Verein „Use Your Eyes e.V.“ ein bereits bestehendes Waisenhaus in Äthiopien weiter ausbauen und direkt finanziell unterstützen.

S. Ilardi/J. Dugas „Die Wombicher“/Sieger 2er Staffel-Team: Es freut uns, dass es diesmal erstmalig die Möglichkeit gab, als 2er-Team zu starten und wir unserer Favoritenrolle gerecht werden konnten. Zum Wechsel bei km 28 lagen wir noch auf Platz 3. Als erfahrener Läufer ist Sebastiano die zweite Streckenhälfte defensiv mit der richtigen Renneinteilung angegangen. Nach Übernahme der Spitze musste das Ding nur noch nach Hause gelaufen werden. Mit italienischen Vorfahren hat mir auch das Klima nichts ausgemacht. Wir sind von der Veranstaltung begeistert und werden, vorausgesetzt wir bleiben gesund, auch in 2012 wieder dabei sein.

Achim Steffan/5er Staffel-Team Raiba-Volksbank Miltenberg eG: Ich bin die zweite Etappe über 17 km von Kleinheubach nach Collenberg gelaufen. Das Laufen ist für mich der ideale Ausgleich zum Beruf. Ich brauche Ziele im Leben, auch in sportlicher Hinsicht. Nach dem Jakobsweg mit der Freundin in 2010 werde ich in diesem Jahr am 07. November in New York meine Marathonpremiere absolvieren. Das war heute schon eine anspruchsvolle Trainingseinheit.

Gudrun Löber aus Sulzbach/5er Staffel-Team „Los Krachos“: Ich habe die letzte Etappe über 16,8 km absolviert. Die Männer unseres Teams haben einen guten Vorlauf geliefert. Mit 61, 58, 56, 53 und unserer jüngsten Teilnehmerin, 20 Jahre alt, sind wir sicherlich altersmäßig ganz weit vorne. Früher war ich eher unsportlich und habe erst spät mit dem Laufen begonnen mit großem Spaß. Ich höre immer auf meinen Körper und laufe grundsätzlich ohne Pulsuhr, trainiere 2 bis 3 mal wöchentlich. Mal ehrlich für Frauen in meinem Alter (53 J.) gibt es nur zwei Möglichkeiten in Form zu bleiben: Sport treiben oder nichts mehr essen.

Ultra	gemeldet 82	im Ziel 62	9 nicht angetreten
2er team	gemeldet 12	im Ziel 11	1 nicht angetreten
Staffel	gemeldet 76	im Ziel 74	2 nicht angetreten



Die Veranstalter Marco Schneider und André „Paul“ Dwehus sind mit dem Churfranken Trailrun mehr als zufrieden. Die Absicherung durch das BRK erfolgte ohne Zwischenfälle.

Ein wichtiger Punkt war die Radbegleitung, perfekt durch Firma Raceworx durchgeführt. Das war eine harte Sache die Schnellsten zu begleiten. Mit dem Rad hat man bergauf fast keine Chance, deswegen wurde mit vielen Radfahrern die Strecke aufgeteilt.

Der schöne Zielbereich in Sulzbach auf dem Gelände der Main Spessart Halle war idealer Treffpunkt für die zahlreichen Zuschauer.

Günter Guderley moderierte, wie 2010, mit Charme und sehr großem Fachwissen durch die Veranstaltung. Ein für uns sehr wichtiger Punkt ist der Dank an die vielen Helfer, welche es ermöglichen dieses Event durchzuführen. **Termin für den 3. Churfranken Trailrun ist der 23.09.2012**

Viele Grüße, André „Paul“ Dwehus





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

SHIV comp rival
EUR 2.799



Gewinne eine neue Hypermask Modell 2012 Sonnenbrille von Rudy Project!

Wir verlosen unter allen Teilnehmern eine Rudy Project Hypermask.

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

Wie viele Fallschirm Absprünge hat der Ultra Ausdauersportler Stefan Schlett?

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. Teilnahmeschluss ist der 31.01.2012

Tria-Trainingscamp Fuerteventura 2012



TRIA-TRAININGSCAMP TRIFORYOU swim-bike-run and fun
www.natare.de

TRIA-TRAININGSCAMP FUERTEVENTURA 2012
TRIA-TRAININGSCAMP VOM 25.02.2012 - 10.03.2012
Direktflug von Frankfurt/Main nach Fuerteventura mit TUI Fly
Transfer zum Hotel Las Playitas
Doppelzimmer mit Gartenblick & Halbpension im Playitas Grand Resort Hotel Cala Del Sol, Las Playitas

PROFESSIONELLE TRAININGSBETREUUNG
Technische Schulung beim Schwimmen, Grundlagen und Krafttraining
auf dem Rad, Lauf-ABC, Tempotraining auf der Tartanbahn, Bergläufe
sowie Athletik und spezifische Dehnung. Begrenzte Teilnehmerzahl
um ein individuelles Training zu ermöglichen.

KOMM MIT UNS AUF DIE SONNENINSEL FUERTEVENTURA
Preis pro Person im DZ inkl. Flug und HP in Las Playitas!
1 Woche 1.099,- € / 2 Wochen 1.449,- €

NATURE TRIFORYOU play itas
nähere Informationen und Anmeldung auf:
www.natare.de
oder www.triforyou.de

NATURE
Steffi Konrad
Blütenstr. 4
63843 Niedernberg
Tel.: 06021 5855911
Mobil: 0177 4431652
www.natare.de
info@natare.de

TRIFORYOU
Marco Schreck
Findbergstr. 17
63808 Haibach
Tel.: 06021 66331
Mobil: 0151 21220030
www.triforyou.de
info@triforyou.de

www.triforyou.de

Das 50 m Olympische Schwimmbecken hat morgens zum ersten Training bei aufgehender Sonne schon angenehme 26°C. Die Radstrecken auf Fuerteventura haben selektiven Charakter, auf 10 km kommen ca. 100 Höhenmeter, also ideal um sich den nötigen Raddruck für die Saison zu holen. Aber auch die Läufer kommen hier nicht zu kurz, die Anlage bietet 8 ausgeschilderte Laufstrecken von 1,2 km - 21,1 km an. In ca. 3 km Entfernung vom Playitas Grand Resort in der 2. größten Stadt der Insel Fuerteventura, in Gran Tarajal, liegt in unmittelbarer Meernähe das Leichtathletikstadion. Das Stadion verfügt über eine 400m Tartanbahn. Die Anlage bietet aber auch Begleitpersonen oder Urlaubern jede Menge Abwechslung. Nicht nur der Trainingspool, sondern noch zwei weitere Becken und natürlich das Meer mit Strand bieten sich zum Baden oder einfach Relaxen an.

Mehr über die Anlage gibt es unter:

www.playitas.info/de



Infos zu Camp und Anmeldung:

www.natare.de oder www.triforyou.de



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



SCHWIMMSCHULE NATURE
Steffi Konrad
Blütenstr. 4, 63843 Niedernberg
Telefon 06021 - 58 55 911
mobil 0177 - 44 31 652
Fax 06021 - 58 55 912
www.natare.de
eMail: info@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

PRÄVENTION zur Gesunderhaltung, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei gleichzeitiger Schonung von Gelenken, Sehnen und Bändern, zur Kräftigung der Gesamtmuskulatur

REHABILITATION nach Verletzungen am Bewegungsapparat, bei degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen




ZENTRUM FÜR ORTHOPÄDIE UND SPORTMEDIZIN GROSS-UMSTADT
Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Andreas Marka · Dr. med. Oliver Süß
Fachärzte für Orthopädie · Sportmedizin · Chirotherapie

Telefon 0 60 78 - 93 48 48 · Telefax 0 60 78 - 93 48 49
E-Mail Praxis.Marka.Suess@t-online.de
Internet www.orthopaedie-gross-umstadt.de

Orthopädische Betreuung der Triathlon-Olympiamannschaft seit 1997



Ultraman 1989

Happening auf Big Island von Stefan Schlett – Teil 2

Eine Sturzfahrt über 21 km runter auf 120 m Meereshöhe lässt den Adrenalinspiegel noch einmal in Wallung kommen. Dabei gigantische Ausblicke auf den 3000 m hohen Vulkan Haleakala auf der Nachbarinsel Maui. Kapa'au, Kamehameha Park – Finish Line. 10:58:48 Std. und 34. Platz lautet das Ergebnis des heutigen Arbeitseinsatzes. Die Spitze war ein bisschen schneller: Sieger Gary Shields erzielt mit 8:00:56 Std. einen neuen Streckenrekord, gleich dahinter folgt Hannes Blaschke mit 8:02:57 Std. Tina Bischoff fuhr allen Frauen davon und erzielte eine Endzeit von 9:17:37 Std.

Sonntag, 26. November 1989, 6:30 Uhr, Dawns Kohala Store am Highway 270 in Hawi. 46 Männer und 9 Frauen die zum Ultraman Finale übrig geblieben sind begeben sich auf den Doppelmarathon durch die Lavawüste, welche entlang des King Kamehameha Highways zu durchqueren ist. In der Szene ist der Kurs als die Ironman-Radstrecke bestens bekannt. Die Kona Küste ist der heißeste Teil der Insel und die Ultraman und -woman werden heute noch einmal ordentlich gebraten in den schattenlosen Lavabetten. Die ersten Kilometer laufe ich zusammen mit dem Amerikaner Premananda Childs und Hannes Blaschke. Wir nutzen den einzig kommunikativen Abschnitt des Rennens zu einem „kleinen Kampfgespräch“. Beim Schwimmen und Radfahren (Windschattenverbot) ist eine Unterhaltung zwischen den Teilnehmern nicht möglich. Bei Kilometer 10 ist Hannes warmgelaufen und zieht davon – er hat seinen zweiten Gesamtplatz zu verteidigen. Und er sollte heute wieder ultrasportive Geschichte schreiben: Nach seinem 4. Platz beim Ironman 1985 – der besten Platzierung die jemals ein Deutscher erreichte – holte er sich diesmal den 2. Platz beim Ultraman. Dazu noch eine Premiere: ist er doch noch nie in einem Wettkampf eine solch ultralange Distanz gelaufen...

Mein Betreuer versorgt mich jede Meile mit Wasser, Elektrolyt, alkoholfreiem Bier und Cola. Die Hitzeschlacht hat begonnen und ich bin in meinem Element. Kurz vor Kawaihae/Meile 17.7, der einzigen Ortschaft auf der Laufstrecke, genieße ich ein halbes Plauderstündchen mit der norwegischen Teilnehmerin Kjaersti Floden. Sie hat letztes Jahr den Double Ironman in Alabama gemacht und hat nun 40.000 norwegische Kronen (rund 10.000.- DM) investiert, um ihrem extrensportlichen Portfolio den Ultraman beizumischen. Die Welt des Ultraman zu entdecken ist nicht billig: Flugticket, Verpflegung, Betreuungscrow, Leihgebühren für Auto und Kanu, Benzin, Unterkünfte, Startgeld usw. verschlingen einen gehörigen Teil der Kriegskasse. Für mich selbst war die Teilnahme überhaupt erst möglich durch die großzügige Spende einer Unternehmerin aus Chicago, sowie zwei Arbeitseinsätzen in der Baufirma eines Freundes in der Nähe von New York und auf einer Kaffeefarm in Hawaii.

Den ersten Marathon habe ich nach 4:03 Stunden im Sack und befinde mich mittlerweile im Zentrum der Lavawüste, umgeben von tiefschwarzen Feldern aus brüchiger und rauer Lava, soweit das Auge reicht. Hitze von unten und von oben – die Luft flimmert. Ich verkürze die Verpflegungsstopps auf einen Kilometer, meine Versorger sind im Dauereinsatz. Urs hat heute seine neunjährige Tochter als Verstärkung mitgebracht. Bei Meile 30 habe ich meinen alten Kampfgefährten Cowman eingeholt. Auf Hawaiis populärsten Ultrafreak wurde ich vor Jahren durch einen Artikel im Playboy aufmerksam, in dem folgendes Zitat über ihn zu lesen war: „Ein vollbärtiger, ebenso freundlicher wie kauziger Bauarbeiter, stets ein wenig schlampig gekleidet, der dazu neigt, gelegentlich ohne jede Vorwarnung ein ohrenbetäubendes Geheul aus-

zustoßen. Außerdem nimmt er gerne an extremen Langstreckenläufen teil, wobei er seinen patentierten, mit Fell überzogenen und mit Kuhhörnern verzierten Helm zu tragen pflegt. Daher der Name.“

20 km vor dem Ziel sitzt ein Japaner mit starrem Blick am Seitenstreifen des Highways auf dem Boden. Entgeistert mustert er seine kaputten Füße und wirkt etwas verstört. Seine beiden Betreuerinnen wissen nicht mehr weiter, zumal er seit einer Stunde nichts mehr getrunken hat. Urs nimmt sich ihm kurz an, versorgt ihn mit Exceed, einem Mineralgetränk, und verordnet eine halbe Stunde Ruhe im Schatten. Die letzten Meilen nach Kailua Kona sind angebrochen. Zeit, in mich zu kehren und meine ultralange Weltreise zu reflektieren: Seit dem 6. August bin ich in den Vereinigten Staaten unterwegs, habe u. a. den Double Ironman in Huntsville/Alabama und das längste Rennen der Welt, den „Sri Chinmoy 1300-Meilen-Lauf“ (2091,7 km in 18 Tagen) in Flushing Meadow/New York gefinisht. Der Ultraman sollte der krönenden Abschluss und sogleich meine finanzielle Bankrotterklärung bedeuten. Zieleinlauf mit Bayernflagge. Außer Journalisten und ein Fernsichteam, die uns die letzten Tage begleiteten, sind heute auch noch knapp hundert Zuschauer im Zielbereich positioniert. Der zweite Marathon wurde in 4:45 Stunden bewältigt, das bedeutet 15. Platz in 8:48:14 Std. Das wiederum ergibt den 26. Gesamtplatz und den 5. Platz in der Altersklasse in der Zeit von 31:35:59 Std. Im Ziel die Ultraman Taufe: Eine Flasche vom besten Champagner über den Kopf und anschließend ein Vollbad im warmen Pazifikwasser. Drei Tage später bin ich schon wieder unterwegs – es lockt mein „Lieblingsvulkan“ Mauna Loa, denn ich ein viertes Mal besteigen werde.



Ach ja, einen Sieger gab es natürlich auch: Gary Shields kann den Streckenrekord noch einmal um 90 Minuten drücken und beendet den Ultraman mit einer Gesamtzeit von 23:14:56 Std. erstmals in weniger als 24 Stunden. Auf dem 2. Platz Hannes Blaschke mit 24:14:20 Std. Bei den Frauen wird der Streckenrekord regelrecht eliminiert und gleich um 8 Stunden unterboten! Tina Bischoff wird Ultrawoman in 25:45:51 Std., mit 4 ½ Stunden Vorsprung auf die zweitplatzierte Dame, Ardis Bow aus Kalifornien (30:21:15 Std.). Die Frauen sind ultrastark – alle 9 Teilnehmerinnen erreichen das Ziel, während das so genannte starke Geschlecht etwas schwächelte und 8 Ausfälle zu beklagen hatte (45 von 53 Startern im Ziel).

Aloha! Stefan Schlett
www.stefanschlett.de

WWW.RACE-WORX.DE

race WORX

UNSERE MARKEN: BMC, ARGON 18, GIANT, STORCK BICYCLE

RACE WORX – FAHRRAD / VERKAUF UND REPARATUR
 AUHOFSTR. 9 - 63741 ASCHAFFENBURG - TEL. 06021 / 58 50 81
 01.10. - 01.02.02 MO. BIS FR. 10.00 - 13.30 & 15.00 - 18.00 UHR - SA. 9.00 - 14.00 UHR
 01.03. - 01.06.02 MO. BIS FR. 10.00 - 13.30 & 15.00 - 17.00 UHR - SA. 9.00 - 15.00 UHR

BERNHARD *Appelmann*

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



Ihr PKW-Abschleppdienst Tag und Nacht

63743 Aschaffenburg
 Bavariastraße 32

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





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

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

**YEAR'S
FITNESS**

**FITNESS
PARK**

**Kahl
08188 - 8711**

**FITNESS
WORLD**

**Haibach
08021 - 82280**

**FITNESS
POINT**

**Nilkheim
08021 - 88328**

**FITNESS
TEMPEL**

**Mainaschaff
08021 - 780960**

**FITNESS
OASE**

**Hösbach
08021 - 452138**

**FITNESS
PREMIER OASE**

**Hösbach
08021 - 452142**