

"TRIFORYOU

it's your life, live it!



Elbrus World Race
Stefan Schlett



24-Std.-Lauf Dudenhofen
Ein Bericht von Uve Wunderlich



RAAM
Das Interview

Claudia Hille

TRITEAM SSKC Aschaffenburg

2. Platz AK IM 70.3 WM Las Vegas





Vereine

TSG Kleinostheim
www.tsg-ausdauersport.de

TriTeam SSKC Aschaffenburg
www.sskc-triathlon.de

TV Haibach
www.tv-haibach.de

TV Goldbach
www.tv-goldbach.de

TV Schweinheim
www.tv-schweinheim.de

LUT Aschaffenburg
www.lut-aschaffenburg.de

LAZ Obernburg
www.laz-obernburg.de

TV Großostheim
www.tv-grossostheim.de

TV Kahl
www.tv-kahl.de

TG Stockstadt
www.tg-stockstadt.de

TuS Frammersbach
www.tus-frammersbach.de

Victoria Wombach
www.rv-wombach.de

TSG Mainaschaff
www.tsg-mainaschaff.de

TV Mömlingen
www.tv-moemlingen.de

Radsportverein Miltenberg
www.radsport-miltenberg.de

FC Hösbach
fc-hoesbach.de

RSC-Aschaffenburg / Team Stenger
www.rsc-aschaffenburg.de

VFL Münster
www.vfl-muenster.de

Infos

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

Liebe Ausdauerfamilie,

das Jahr 2012 neigt sich dem Ende zu, wir konnten wieder viele spannende und interessante Veranstaltungen als Zuschauer und Teilnehmer erleben. Das Triathlon-Karussell dreht sich immer schneller und der Run auf diesen Sport ist ungebrochen. Die großen Events für 2013 sind zum Großteil ausgebucht. Als in den achtziger Jahren die erste Generation mit dem Triathlon begann, wurden die Sportler oft als Verrückte oder Lebenskünstler abgestempelt. Heute ist es völlig normal, wenn du Triathlet bist.

Für mich ist Triathlon nicht nur ein Sport, sondern auch eine Art zu leben. Sicher ist es nicht immer einfach, drei Disziplinen unter einen Hut zu bringen. Aber gerade das ist die Herausforderung und macht den Sport einzigartig. Mehr als 20 Jahre betreibe ich diesen Sport und es wurde nie langweilig, es gibt immer wieder Dinge und Trainingsformen, die man ändern und verbessern kann. Sicher gibt es Phasen, in denen man sich fragt: warum die ganze Schinderei? Ich komme früher oder später immer auf das gleiche Ergebnis: WEIL ES SPASS MACHT!

Ich sehe das Ganze auch gerne als Versuchsprojekt, keine Generation vor uns hat sich über Jahrzehnte einer so intensiven Ausdauerbelastung ausgesetzt. Es bleibt spannend, wo der Weg hinführt.

Viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe von TRIFORYOU,
Mit sportlichen Grüßen
Marco Schreck

www.marcoschreck.de

INHALT HEFT WINTER 2012

Seite 4 – 5	Szene News / Sling Training
Seite 6	70.3 WM in Las Vegas / Claudia Hille
Seite 8	1. City-Triathlon Hanau
Seite 9	16. Alzenau Triathlon
Seite 10	Deutsche Meisterschaft Großkrotzenburg
Seite 11	Impressionen vom Halbmarathon AB
Seite 12 – 13	24h – Lauf Rodgau / Dudenhofen
Seite 14 – 15	Triathlon beim VFL Münster
Seite 16 – 18	Rund um der Elbrus
Seite 21	DM im Marathon München
Seite 22	Produkttest der ON Schuhe
Seite 23	Nahrungsergänzung im Sport
Seite 24 – 25	RAAM Das Interview
Seite 26	Buchrezession: Quer durch Afrika
Seite 28	Ratgeber Recht
Seite 30 – 31	Coast to Coast 1991 Teil 2

Verlag und Redaktion

TRIFORYOU

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

Redaktion
email: magazin@triforyou.de

Mitarbeiter und Autoren

Marco Schreck
Stefan Schlett
Claudia Hille
Frank Vytrisal
Diana Wollinger
Isabelle Hein
Lukas Kaiser
Niklas Reibenspiess
Sebastian Feser
Uve Wunderlich
Holger Frohnek
Christine Berninger
Andreas Kropp
Dagmar Voss

Bilder

Manfred Schreck
Stefan Schlett
Eberhard Hoch
Uve Wunderlich
Roland Hahn
shutterstock.com/Lucian Coman (S.19)
shutterstock.com/cherezoff (S.19)
shutterstock.com/Anna Hoychuk (S.23)

Auflage

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

Verbreitungsgebiet

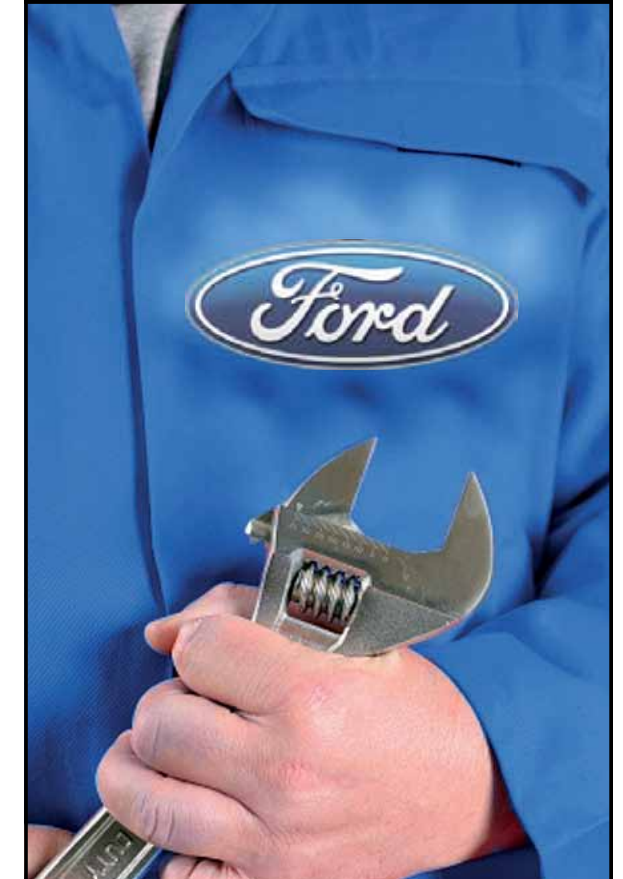
Aschaffenburg, Frankfurt, Untermain

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.

Unser Herz schlägt jetzt auch für



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

www.brass-gruppe.de

brass
mehr auto erfahren.

Buchtipp:

Portrait Frank Lauenroth

Frank Lauenroth, Jahrgang 1963, war und wäre gern Ausdauerläufer. Woran es derzeit hapert, erklärt er im Interview. Frank lebt mit seiner Familie in Hamburg. Dort arbeitet er als Software-Entwickler und schreibt nebenbei Bücher – genauer gesagt Marathon-Thriller.

Im Oktober erschienen ist „New York Run“, die Fortsetzung seines Erfolgsromans „Boston Run“, bei dem ein Newcomer in der Marathon-Szene, Brian Harding, beinahe den Boston Marathon gewonnen hätte. Möglich wurde dies durch eine neue Wunderdroge, die sich im Laufe des Rennens auflöst und im Ziel nicht mehr nachweisbar ist. Deren Formel lockt natürlich sowohl Geheimdienste als auch Kriminelle auf den Plan, und es entsteht eine rasante Hatz quer durch die Marathon-Metropole.



„New York Run“ – Der zweite Marathon-Thriller:

ISBN: 978-3-941297-19-7 (Print), 9,95
ISBN: 978-3-941297-20-3 (eBook), 6,99

Hallo Frank, „New York Run“ ist dein zweiter Marathon-Thriller. Bist du selbst schon Marathon gelaufen? Wenn ja: Wie waren deine Erfahrungen dabei?

Laufen ist genial. Einen Marathon anzugehen, dafür zu trainieren und schließlich erfolgreich zu absolvieren, ist ein Event für Körper und Psyche. Ich habe jeden Moment genossen, obwohl ich bei meinem ersten Marathon 2005 in Hamburg ab KM 33 verletzungsbedingt zum Gehen verdammt war.

Hättest du dir dort ein Dopingmittel wie im Roman gewünscht?

Das ist ein zweischneidiges Schwert. Moralisch gesehen natürlich nicht. Ich bin ein Befürworter des sauberen Sports. Aber ich wüsste schon gerne, wie es sich anfühlt, in der Spitze mitlaufen zu können.

Dein erster Marathon-Thriller spielt in Boston, der zweite in New York. Warst du selbst schon mal vor Ort? Und woher kennst du den Rennablauf so gut?

Ich kenne weder Boston, noch New York. Allerdings bin ich ein absoluter Freund einer genauen Recherche. Ich habe mit Läufern gesprochen, die in Boston und/oder New York gestartet waren, habe mich in Blogs belesen und war mehrfach per GoogleView auf den Laufstrecken unterwegs.

Läufst du lieber Marathon oder kürzere Strecken?

Ab der Stadionrunde mag ich alles. Am liebsten jedoch die 10 km und den Halbmarathon.

Diesmal werden Brian und sein Freund Christopher Johnson – der Erfinder der Dopingsubstanz – gezwungen, in New York zu starten und den Lauf zu gewinnen ... andernfalls explodiert der Sprengstoff in ihren Schuhen. Und da Johnson auf den Fahndungslisten der Geheimdienste ganz oben steht, entwickelt sich auch diesmal kurz nach dem Start eine wilde Verfolgungsjagd. Allerdings explodieren die Schuhe auch, wenn Brian und Chris stehenbleiben. Ihnen bleiben nur zwei Stunden Zeit, um ihr Leben zu retten.

Hoch explosive Lektüre für jeden Läufer, die garantiert auch auf der Lesecouch den Puls beschleunigt. Und zudem eine realistische Beschreibung des Rennablaufs liefert.

Wieso eigentlich Laufen? Was macht für dich den besonderen Reiz des Laufens aus?

Schuhe, Hose, Shirt und los. Na ja, vielleicht nicht in der Reihenfolge. Auf jeden Fall ist Laufen immer verfügbar. Ich habe Radfahren und Schwimmen versucht, aber beim Laufen kann ich mich am besten auspowern und den Kopf wieder frei bekommen.

Läufst du denn noch regelmäßig? Und mit welchem sportlichen Ziel?

Eine Fußsohlenentzündung zwingt mich bereits seit anderthalb Jahren zum Pausieren. Vier Orthopäden und diverse hundert Euro Behandlungskosten haben meine sportlichen Ziele auf eines reduziert: Irgendwann wieder laufen können.

Gibt es Parallelen zwischen einem Marathonlauf und dem Schreiben eines Romans?

Parallelen? Ja! Einen Fehlstart habe ich noch nie hingelegt, da ich, bevor ich wirklich mit dem Schreiben anfangte, bereits die meisten Eckpunkte und den Schluss des Romans im Kopf habe. Ich lege allerdings viel Wert auf den Endspurt. Und versuche immer, das Tempo hochzuhalten. Getreu meiner Autoren-Devise: Du sollst nicht langweilen!

Was würdest du deinen Söhnen eher raten: einen Marathon zu laufen oder ein Buch zu schreiben?

In beidem findet man Verwirklichung. Aber eines ist sicher: Ein Marathon ist leichter. ;-)

News vom Stabi-Rumpftraining

Slingtraining ist eine höchst effiziente Trainingsform, welche alle Muskelgruppen beansprucht. Das Prinzip der Übungen besteht darin, mit Hilfe der Schlingen den Körper in eine Instabilität zu bringen und diese durch Körperspannung und Muskelkraft wieder herzustellen. Das Training ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet, da der Schwierigkeitsgrad individuell bestimmt werden kann. Es ist außerdem eine

hervorragende Ergänzung zu allen Ausdauersportarten, da speziell Rumpf- und Tiefenmuskulatur gestärkt werden und somit noch bessere Ergebnisse erzielt werden können. Das Training wird bei Berninger-Coaching in kleinen Gruppen durchgeführt, wodurch eine saubere und effektive Ausführung der einzelnen Übungen gewährleistet ist. Eine grobe Einordnung soll eine Abgrenzung zu herkömmlichen Krafttrainingsmethoden erlauben.



1. Das Sling Fitness Training (SFT) ist dem Körpergewichts- (Bodyweight) Training sowie dem „Funktionalen Training“ zuzuordnen. Der eigene Körper stellt das Gewicht für muskuläre Anspannung dar. Es werden keine zusätzlichen Gewichte verwendet bzw. benötigt.

2. Im Gegensatz zu Gewichtstraining werden beim Sling Fitness Training in der Regel Muskelketten, d.h. mehrere Muskeln, welche zusammen arbeiten, angesprochen. Bei einem Liegestütz oder der Sling Fitness Brustpresse werden z.B. nicht nur die Arme und die Brust trainiert, sondern auch Bauch, Rücken und Beine.

3. Instabilitäten werden beim Sling Fitness Training durch die 2 Freiheitsgrade erreicht. Im Gegensatz zu starren Trainingsgeräten entsteht also mehr Bewegungsfreiheit. Der Muskel muss die Instabilität ausgleichen und dies geschieht durch koordinative Leistung des Gehirns. Dadurch wird der Muskel (das Gehirn) „schlau“, denn freie Bewegungen sind wesentlich alltäglicher. Die Kraft kann also im Alltag viel besser eingesetzt werden.

4. Bei Zugbewegungen mit dem Sling können Muskeln des Rumpfes verbessert angesprochen werden. Für den Körper ungewöhnliche Hebel und koordinative Ansprüche machen das Training einzigartig. Dies erklärt auch den großen Erfolg in der Physiotherapie und im Leistungssport. Bei Interesse ist jederzeit ein Probetraining, nach vorheriger Anmeldung, möglich.

Weitere Informationen, auch zu anderen Kursen, findest du unter: www.berninger-coaching.de.

Berninger Coaching

Das Leben leben.

Bewegung
Bowtech
Mentaltraining/Coaching
Entspannung



Zentrum für ganzheitliches Gesundheitscoaching

Sie suchen geeignete Präventionsmaßnahmen, Fitness- und Gesundheitskurse oder Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung? Dann sind Sie hier genau richtig. Gerne unterstütze ich Sie mit meinem Angebot, etwas für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Ich freue mich sehr, Sie kennen zu lernen.

Christine Berninger

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

Claudia Hille

2. Platz in der AK bei der 70.3 WM in Las Vegas

Nach 23 Jahren Triathlonsport muss man sich immer wieder neue Herausforderungen suchen und so hatte ich mir in diesem Jahr vorgenommen bei der Europameisterschaft im IM 70.3 und im Duathlon, sowie bei der Weltmeisterschaft im IM 70.3 und Duathlon an den Start zu gehen und mir möglichst den ein oder anderen Titel zu holen.



Die Duathlon-WM war dann doch etwas zu viel für dieses Jahr und so konnte ich mich hier nicht mehr so richtig motivieren und wurde undankbare 4.te. Nun ist erstmal Erholung angesagt und dann nächstes Jahr auf ein Neues, vielleicht wieder mal beim Ironman auf Hawaii.

Lieben Gruß, Claudi Hille
<http://claudiahille.over-blog.com>

Die Saison begann hervorragend, bereits Anfang Mai gelang es mir bei der Duathlon-Lang EM in Horst (Holland) den ersten Titel meiner AK zu holen, im Juli konnte ich dann den Triathlontitel über die Mitteldistanz in Immenstadt nach Hause bringen, bei extrem unangenehmen 11 Grad und Dauerregen, war das Wetter nicht gerade das, was ich mein Lieblingswetter nenne. In Wiesbaden bei der EM im Ironman 70.3 wurde es dann schon etwas besser, zwar nicht richtig heiß, aber angenehm warm, so dass es mir gelang meinen zweiten Titel für dieses Jahr zu erringen.

2 Wochen darauf folgte dann wieder ein Kältereisen, diesmal hatten wir beim Transalptriathlon extreme Bedingungen, 1,5m hohe Wellen im Bodensee und auf der 100km Radstrecke Regen und Tiefsttemperaturen von nur 5° Grad und das mitten im August. Zum Glück holte ich mir hierbei keine Erkältung, denn nur 2 Wochen später standen die Weltmeisterschaften im IM 70.3 in Las Vegas vor der Tür.

Hier hatte ich im letzten Jahr bei angenehmen 32° Grad den 3.ten Platz erreicht und wollte dieses Ergebnis unbedingt toppen. Dies gelang mir auch, jedoch waren die Wetterverhältnisse in diesem Jahr selbst für wärmeliebende Athleten etwas zu heftig. 42° Grad im Schatten (den es hier leider nicht gibt) führten dazu, dass auch ich in meiner Paradedisziplin Federn lassen musste und den greifbar nahe liegenden Titel 2km vor dem Ziel an eine schnellere Athletin abgeben musste. Naja, Vizeweltmeisterin ist ja auch nicht schlecht und so habe ich für nächstes Jahr wenigstens schon ein neues Ziel ;).

WWW.RACE-WORX.DE

race WORX

jetzt bei uns
PROBEFAHREN

TESTSIEGER
11/12
ROADBIKE

UNSERE MARKEN: ARGON 18 | STORCK | **BMC** | **GIANT** | **SCOTT**

RACE WORX - FAHRRAAD / VERKAUF UND REPARATUR
 AUHOFSTR. 9 · 63741 ASCHAFFENBURG · TEL. 06021 / 58 50 81
 01.10. BIS 30.12. MO. BIS FR. 10.00 – 13.30 & 15.00 – 18.00 UHR · SA. 9.00 – 14.00 UHR
 01.03. BIS 30.09. MO. BIS FR. 10.00 – 13.30 & 15.00 – 19.00 UHR · SA. 9.00 – 15.00 UHR

Ausgezeichnet von
A&W
 »Die 250 Top-Einrichtungshäuser in Deutschland 2012«

Ausgezeichnet von
AD
 »Die 150 besten Möbelhäuser in GER, AT und CH«

Ausgezeichnet von
zuhaus wohnen
 »Die 250 Top-Adressen in Deutschland 2012«



So bin ich – so lebe ich

Das passende Schlafzimmer für meine Erholungsphasen gibt es im Wohnhaus.



WOHNHAUS Wohnhaus

Schwalbenrainweg 48
 63741 Aschaffenburg

t. 06021 . 21460
 f. 06021 . 29665

info@wohnhaus.de
 www.wohnhaus.de





Erster City Triathlon Hanau



Premiere zum 175-jährigen Jubiläum der TG Hanau

Bereits seit einiger Zeit stand bei den Verantwortlichen der Triathlonabteilung der TG Hanau die Idee im Raum, einen Triathlonwettkampf zu veranstalten.

Auslöser war dann das 175-jährige Jubiläum des eigenen Vereins (Turngemeinde 1837 Hanau a.V.). Im Organisationsteam war man sich schnell einig, dass es sich um eine Sprintdistanz handeln würde, um insbesondere Volkstriathleten und Einsteigern aus der Umgebung die Möglichkeit zu geben, an einem Triathlon ohne langwierige Anreise teilnehmen zu können. Die Vorbereitungen dauerten über ein Jahr, am Ende waren dann mehr als 250 Sportler (inclusive 13 Staffeln) bei der Premiere des City Triathlon Hanau am 26. August 2012 am Start.

In mehreren Startgruppen nahmen die Teilnehmer die Strecken in Angriff. Geschwommen wurden 550 Meter im Freibad des Heinrich-Fischer-Bades Hanau, insgesamt elf Bahnen. Für die Anfänger wurde bewusst kein See, sondern ein Freibad für die erste Disziplin gewählt. Danach mussten die Sportler auf der Liegewiese hinter dem Becken auf die zweite Disziplin wechseln. Auch die Radstrecke, ein flacher Rundkurs im Norden Hanaus, wurde im Hinblick auf die Zielgruppe bewusst so gewählt, dass er kaum enge Kurven und nur wenige technisch anspruchsvolle Elemente enthielt. Dadurch eigentlich ein Garant für schnelle Radsplits hatte es die Strecke an diesem Tag aber in sich: böiger Wind machte den Athleten insbesondere auf den langen Geraden zu schaffen. Glücklicherweise blieb der Regen auf der Radstrecke noch aus. Der kam dann auf der abschließenden Laufstrecke und begleitete einen Teil der Läufer auf der Fünf-Kilometer-Runde entlang der Kinzig.



Am Ende wurden die Finisher auf dem Schlossplatz von Musik und den Cheerleadern der TG Hanau über den roten Teppich ins Ziel getragen. Gewonnen hat die erste Auflage Max Ostermeier (TG Hanau) in 59:02. Bei den Frauen kam als erste Laura Karow (SC Oberursel) nach 1:09:43 ins Ziel. Schnellste Staffel war das Team RSK Erlensee mit einer Zeit von 57:00.

Insgesamt über 80 Helfer der TG Hanau und an neuralgischen Punkten auch vom Ordnungsamt Hanau trugen zum Gelingen der Premiere bei. Erfreulich für uns als Veranstalter war vor allem, dass tatsächlich viele Freizeitathleten am Start waren. Und besonders gefreut hat uns die große Zahl an Neulingen, die beim City Triathlon Hanau das erste Mal bei einem Triathlon am Start waren und die Möglichkeit hatten, die Faszination Triathlon selbst erleben zu können.

Aufgrund der vielen positiven Reaktionen von Athleten, Presse und auch den Verantwortlichen seitens der Stadt Hanau wird es voraussichtlich am 1. September 2013 zu einer Neuauflage kommen.

Weitere Informationen gibt es auf:
www.tg-hanau.de/triathlon.

Holger Frohnek



16. Alzenau Triathlon



Zum 16. mal fand der Alzenauer Triathlon statt. Unter Organisation der Wasserwacht und des Leichathletik Teams Alzenau haben bei grandiosem Wetter und guter Laune insgesamt 262 Einzelkämpfer und 26 Staffelgruppen teilgenommen.

Für die 550 Meter Schwimmen, 2 x 9,8 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen haben auch dieses Jahr die Sportler tolle Zeiten erzielt:

Die beste Zeit der Staffeln erreicht die Mix Gruppe „Spessartgymnasium“ (Neumann Nora, Schrauder Michael, Träger Pascal) mit 1:02:02 Stunden, die damit auch die beste Zeit des gesamten Triathlon erreichten.

Als bester männlicher Sportler wurde Georg Abel vom Triathlon Team Gießen e.V. mit einer Zeit von 1:02:24 geehrt, gefolgt von Markus Frank (1:02:26) vom TriTeam SSKC Aschaffenburg und Henning Frey (1:03:02).

Marion Waid vom Tri Team Seligenstadt erkämpfte sich mit 1:10:10 Stunden den Gesamtsieg bei den Frauen. Die darauffolgenden zwei Plätze belegten Manuela Pursch (1:13:20) und Laura Karow (01:13:26) vom SC Oberursel.

Das äußerst erfolgreiche und gut gelungene Sportereignis fand bei Kaffee und Kuchen und Rostbratwürsten einen gemüthlichen Ausklang. Der Triathlon findet auch wieder im nächsten Jahr Anfang September dann zum 17. Mal statt und die Organisatoren freuen sich jetzt schon auf wieder rege länderübergreifende Teilnahme.

Infos unter: www.triathlon-alzenau.de Isabelle Hein

HIRSCH-APOTHEKE



Apotheker Bernd Späth e.K.
Freiheitstraße 3
63808 Haibach

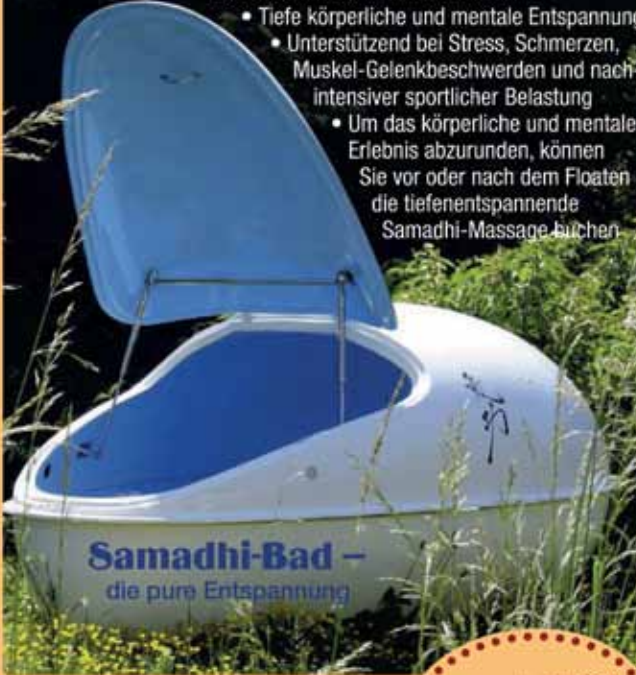
Tel. 06021-68022
Fax 06021-66092
www.hirschapo-haibach.de
Email service@hirschapo-haibach.de

IHRE FREUNDLICHE APOTHEKE IN HAIBACH

FLOATEN

REGENERATION PUR!

- Schweben in 35° warmem Wasser
- Tiefe körperliche und mentale Entspannung
- Unterstützend bei Stress, Schmerzen, Muskel-Gelenksbeschwerden und nach intensiver sportlicher Belastung
- Um das körperliche und mentale Erlebnis abzurunden, können Sie vor oder nach dem Floaten die tiefenentspannende Samadhi-Massage buchen



Samadhi-Bad – die pure Entspannung

Joachim Breid
Praxis für Physiotherapie
Industriestraße-Ost 19 • D-63808 Haibach
Telefon 06021 / 60668 • Fax 610950
www.joachim-breid.de

Das ganz besondere
Geschenk

Deutsche Freiwasser- meisterschaft der Jugend in Großkrotzenburg

Als unser Trainer Tom fragte, ob wir denn nicht an den Deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen teilnehmen wollen, war für uns von Anfang an klar, dass wir dabei sind.

Natürlich war es auch eine Herausforderung, denn man tritt ja nicht zum Spaß an, sondern will auch etwas erreichen. Da wir drei alle kaum Erfahrung im Freiwasser hatten, wussten wir nicht so recht, auf was wir uns da einliessen.

Lukas: Der Massenstart im See war ungewohnt für mich und eine wortwörtliche „Massenschlägerei“. Doch dank der 5km-Erfahrung am Tag zuvor, gelang mir ein souveräner Start. Denn beim Freiwasserschwimmen schenkt man sich nichts und zwischenzeitlich habe ich mich schon gefragt, ob ich jetzt beim Boxen gelandet bin.

Es ist klar, dass das Wasser im See ein anderes ist als im gechlorten Wettkampfbecken. An die Zweikämpfe im Wasser musste ich mich zuerst auch noch gewöhnen. Jeder kämpfte um die beste Position. Ich versuchte den idealen und schnellsten Weg zu finden und musste darauf achten, nicht die Orientierung auf der Strecke zu verlieren. Nach 1,25 km erreichte ich endlich das Ziel und der Staffelwechsel mit Niklas lief zum Glück reibungslos, obwohl wir diesen noch nie geübt hatten.

Niklas: Auch für mich war es eine neuartige und schöne Erfahrung im See zu schwimmen und eine lustige Abwechslung zum Kachelzählen in den Hallenbädern. Da sehr viele Schwimmer in der Wechselzone standen, bestand die Gefahr, dass Lukas mich nicht sehen würde. Zum Glück fand er mich dennoch auf Anhieb und der Staffelwechsel erfolgte problemlos. Zu Beginn des Staffellaufs gab es ein ganz schönes Gewühl und Gedränge im Wasser, was sich aber glücklicherweise bei den Staffelwechseln beruhigt hatte. Somit hatte ich viel Platz beim Start und konnte gleich ohne jemanden zu schlagen losschwimmen. Das war auf jeden Fall angenehmer als bei den anderen Distanzen (2,5km, 5km), welche ich ebenfalls geschwommen bin. Da ich ähnliche Distanzen schon öfter geschwommen bin, wusste ich, wie ich mir meine Kräfte einteilen musste und konnte somit ein paar Plätze gut machen. Trotzdem war ich glücklich, als ich die Wechselzone erreichte und die Aufgabe zu Schwimmen an Sebastian weitergab.

Sebastian: Das Freiwasserschwimmen war für mich eine tolle Erfahrung. Ich war zu Beginn ein bisschen aufgeregt, auch wenn ich bereits längere Distanzen geschwommen bin. Als Schlusschwimmer konnte ich das Rennen meiner Teamkameraden Lukas und Niklas beobachten. Das ist ein tolles Erlebnis, wenn man dort am Rand des Sees steht und mit seinen Kameraden mitfiebert und hofft, dass alles gut geht und man nicht durch das Verlieren seiner Badekappe disqualifiziert wird. Ich konnte mir auch einiges bei den einzelnen Staffelwechseln anschauen und wusste dadurch, wo ich mich am besten hinstellen sollte um gut von Niklas gesehen zu werden. Nachdem er mich „abgeklatscht“ hatte, schwamm ich

sofort in Richtung des ersten Elefantenschwimmflügels, welcher die Wendeboje darstellte. Für mich war es sehr schwer im See die Orientierung zu behalten, da zwischen den Bojen viel Abstand war und man mit einer beschlagenen Schwimmbrille nicht gut sieht. Ich war erleichtert, als ich mit meiner Badekappe auf dem Kopf im Ziel ankam.

Da wir alle drei Langstreckenbeckenschwimmer sind, stellte die Distanz von 1,25 km konditionell kein Problem für uns dar. Der fehlende Mittelstrich, die eingetrübte Sicht und das Schwimmen ohne Wende war für uns jedoch absolutes Neuland.

Mit der Staffel ist es nochmal viel aufregender und spannender, an einer solchen Meisterschaften starten zu dürfen. Teamgeist ist gefragt und das Vertrauen auf einander. Als wir 3. wurden, war das für uns ein Riesenerfolg. Das hatten wir weder erhofft, noch damit gerechnet. Doch es wartete eine noch viel größere Überraschung auf uns. Da die Staffeln auf den Plätzen 1 und 2 gegen das Regelwerk verstoßen hatten, wurden wir sogar Erster, also DEUTSCHER MEISTER. Dies war natürlich das I-Tüpfelchen für unsere ersten Freiwassererfahrungen.

Die Deutschen Freiwassermeisterschaften 2012 waren für uns alle ein Saisonhighlight.



Halbmarathon

am 07. Oktober 2012
in Aschaffenburg





24h-Lauf Rodgau/Dudenhofen 08.09.2012

Man suche 10 Leute und sagt denen, ihr müsstet mal ein paar Runden laufen als Team. Ganz so einfach war das nicht, aber der Reihe nach. 2011 war ich mit 9 Leuten der Hardtseemafia am Start des 24-Laufes. Ziel, Spaß und bei 3-4 Läufern auch ein bisschen Ehrgeiz, so schnell und viel wie möglich, an Runden zu laufen. Am Ende Platz 7 und 826 Runden. Ein wenig enttäuscht, kam mir im Kreise der Mafia ein: „da gehen auch 1000 Runden“ über die Lippen. Abwinken und Kopfschütteln. Okay, dann eben auf meine Art.

Erster Ansprechpartner war Marco Schneider vom Main-AusdauerShop Niedernberg. Eine einfache Frage: „Machen wir das?“, bekam die einfache Antwort: „klar“. Somit begann die Teamsuche. Bedingung, alle müssen schneller wie ich sein, okay, nicht schwer, aber auch nicht sooo leicht. Als erstes war Hubsi, Hubertus Wiedermann dran, genau ein Augenzwinkern bis zum okay. Klasse da geht etwas. Die jungen Wilden standen ganz oben auf der Liste, also wurde Felix BÄMBÄM Hohm gefragt. Er ist dabei, somit also auch, da war ich sicher Maximilian MadMax Weber. Holger Finkelmann wurde gefragt, er hat Urlaub, käme aber genau da wieder, nur das wann war offen. Jürgen Schäfer wollte Ersatzmann machen. Manfred Manni Braunschläger wurde bei einem Glas Weizen auch für das Team gewonnen. Florian Zang sagte zu, ebenso wie Timo Grub. Unser Team stand.



Anmeldung, Orga, Zeltaufbau, Verpflegung usw. oblag alles bei Carmen, den Twins und mir. Als Hauptsponsor neben mir selber, kam nur der Team-Namen gebende Main-AusdauerShop-Niedernberg in Frage.

Am Freitag dem 7.9. erfolgte der Aufbau vor Ort. Samstag dann, 11:30 Uhr, das Team ist vor Ort bis auf die Nachzügler. 12 Uhr Start. Marco gibt sich gleich 1,5 Runden zu Beginn und wechselt dann als ca 5ter auf den Nächsten. Somit haben die 24h begonnen. Alle 400 m, also nach einer Runde, wurde gewechselt. Alle sollten erst mal laufen. Nach 1,5h musste ich nach einem heftigen Fehltritt, die Segel streichen. Mein Fuß wollte keine Belastung mehr mitmachen. Zum Glück waren nun auch die letzten vom Team da und somit konnte mein Aussteigen kompensiert werden.

Die Läufer liefen wie ein Uhrwerk ihre Runden zwischen 70 und 85 sek. Praktisch ab der 3 Runde lagen wir auf Platz 1. So ging es die ganze Zeit. Immer wieder versuchte ich zwischendurch mal zu traben, aber es ging nichts. Da kommt man schon mal auf die Idee, nach Hause zu fahren. Aber als Teamchef bleibt man bis zum bitteren Ende, oder eben man tut was geht.

Carmen und die Zwillinge versorgten alle mit Kuchen, Semmeln usw. dazwischen immer wieder ein Schluck von unserem Ausdauer-Zaubertrank und der Vorsprung wuchs unaufhaltsam. Ziel 1000 Runden greifbar. 0 Uhr dann die Neutralisation des Rennens und die Richtungsänderung. Thomas vom Physiologie Team Armin Rubach- Leidersbach, hatte die Jungs stundenlang durchgeknetet und mich getapt. Ich hab dann noch einmal etwas nachgeklebt und für mich stand fest, ich lauf die langsamen Runden.

Die Jungs waren froh und ich durfte was tun. Loshumpeln. Die eine Runde geht schon. Dann Neustart, rumdrehen und mist, ich bin ja hinten und der da.... losdonnern wie irre. Marco stand da, wollte aber eigentlich noch nicht los, erst nach kurzem zurufen kam er in Bewegung und legte los und bei mir tat alles weh. Hubertus war mittlerweile auch schon angeschlagen gewesen (ein Muskelfaserriss wie sich später herausstellte) und Manni sowie Jürgen mit der Motivation auch schon unten. Uve, du musst was machen.

Anfeuern die ganze Nacht durch. Kuchen, Brötchen, ranschaffen der Listen, anfeuern....

Am Morgen dann, ich muss es noch mal versuchen. Langsamer als Freund Hubsi bin ich wohl auch nicht, TEST. Yes es geht irgend wie. Getapt, besser gesagt die Wade zusammengeklebt, versuchte ich es wieder und wieder, ich wollte mithelfen. Die 1000 Runden schaffen wir, das war absehbar, den Rekord, nein, das wird nichts. War ja auch nicht das Ziel. So ging es weiter bis 11 Uhr. Vollgas. Maxi auch schon am Ende, aber die Damen immer wieder begeistert wenn er unterwegs war.

Marco, Felix, Holger und Timo liefen Hammerrundenzeiten. Jürgen und Flo gaben es sich auch immer wieder (Schmerzen sind ja irgend wie auch was Tolles). Die letzten Runden wurden dann genossen. Jeder der konnte, lief noch einmal und um 11:55Uhr machten wir als Mannschaft eine Ehrenrunde im Schnellauf. Begeisterung, Applaus, Daumen nach oben und Anerkennung ob der Leistung von über 1000 Runden, zeigten uns die vielen anwesenden Leute.



1038 Runden standen zu Buche, das sind 415,2 km. Das ist das beste Ergebnis mit elektronischer Rundenmessung und 3. Bestes jemals Gesamt gelaufenes. Spenden kamen auch jede Menge zusammen und somit wurden alle Seiten glücklich.

Ich muss mich bei den Jungs bedanken, dass sie, ohne wirklich zu wissen was kommt, mit mir dort gestartet sind.

DANKE.

Uve Wunderlich



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



- 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

19. Gersprenzlauf**Samstag 27.04.13****21,1 km; 10 km; 5 km****5 km Walking****Schülerläufe****1 und 2 km****13. Schülertriathlon****Samstag 25.05.13****für Schüler und Jugendliche zwischen 8 u. 19 Jahren****29. Morettriathlon****Samstag 15.06 .13****2 km Swim****84 km Bike****21,1 km Run****www.vfl-muenster.de**

Triathlon beim VfL Münster

Vom Schülertriathlon bis zur Langdistanz, das volle Spektrum deckt das Triathlon-Team des VfL Münster ab. Die jüngste Abteilung (Triathlon) des 1976 gegründeten Mehrsportvereins (Volleyball, Leichtathletik und Gesundheits- und Breitensport) erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Mittlerweile umfasst die Abteilung rund 150 Mitglieder im Alter zwischen 10 und 75 Jahren.

Bekannt wurde der Verein durch den Moret-Triathlon der im kommenden Jahr seine 29. Auflage erfährt. In den Anfängen wurde das Rennen noch als Olympische Distanz mit Start in der Grube Prinz von Hessen (bei Darmstadt) und dem Ziel im Freizeitzentrum Münster ausgetragen. Nach dem Wechsel des Ziels nach Altheim und dem Start an den Hardtsee in Babenhausen, kam auch der Wechsel zur Mitteldistanz. So beherbergt dieses Rennen seit Jahren die Hessischen Meisterschaften über die Halb-Distanz. In der Zeitschrift „Triathlon“ hat man es sogar unter die Top-Ten der schönsten Mitteldistanzrennen geschafft.

Seit 2001 trägt der Verein auch einen Schülertriathlon aus. Dieser wird von den Nachwuchsathleten des VfL für Nachwuchsathleten selbst organisiert und ist von Beginn an Bestandteil des HTV-Nachwuchs Cups. Mittlerweile ist dieses Rennen auch der größte reine Schülertriathlon in Hessen mit über 150 Startern. Aber nicht nur die beiden Großveranstaltungen gibt es beim Triathlon Team des VfL Münster. Die familiäre Atmosphäre, die auch den Moret-Triathlon auszeichnet, spiegelt sich in der gesamten Abteilung wieder. Gemeinsame Aktionen, Ausflüge und Feiern im Jahresverlauf hält man von Beginn der Abteilungsgründung bis heute aufrecht. So gibt es eine Raderöffnungstour mit anschließendem Grillfest, die Vereinsmeisterschaften, eine Saisonabschlusstour und natürlich auch eine Weihnachtsfeier.

Aber auch der Sport kommt nicht zu kurz. Was einst mit zwei Trainingseinheiten in der Woche (Schwimmen und Rad) begann, erweiterte sich in den letzten Jahren stark. So werden wöchentlich drei Schwimmereinheiten (zwei im Hallenbad von Münster Di./ Fr. und eine im Trainingsbad in Dieburg So.) angeboten. Für das Lauftraining gibt es neben dem gemeinsamen Dauerlauf am Samstag, auch eine Trainingseinheit auf der Bahn im Gersprenzstadion (Mittwoch). Die gemeinsame Radeinheit am Sonntagmorgen hat von Beginn an Bestand. Auch das Athletik-Training am Montag ist fester Bestandteil im Trainingsprogramm des Teams. Wer will kann an sechs von sieben Tagen in der Woche das Vereinstraining nutzen.

Seit dem Schüler Triathlon 2001 gibt es auch ein gezieltes Nachwuchstraining, was den Bekanntheitsgrad des Triathlon-Teams weiter gesteigert hat. Mittlerweile zählt der VfL Münster zu den größten Nachwuchsgruppen im Triathlon in Hessen. Das Einzugsgebiet der Nachwuchsathleten reicht weit über die Grenzen Münsters hinaus. Nicht nur aus den benachbarten Kommunen kommen die Athleten nach Münster zum Training.

Auch im Rodgau und dem Spessart hat sich die gute Nachwuchsarbeit herumgesprochen. Betreut werden die Nachwuchsathleten von einem 6-köpfigen Trainer-team unter der Leitung von Andreas Kropp. Auch darauf kann der Verein stolz sein: alle sechs Trainer sind Athleten aus den eigenen Reihen und mit einer Trainer-Lizenz ausgestattet. Für das Schwimmtraining sind Martina Maul, Tamara Wagner, Alex Burghardt, Nils Haase und Tim Kreher, der gleichzeitig auch Abteilungsleiter ist, verantwortlich. Das Lauftraining wird von Andreas Kropp und Nils Haase betreut. Beim Rad- und Athletiktraining hält Andreas Kropp die Fäden in der Hand.

Neben den Trainingseinheiten in Münster gibt es für die Jugend auch jedes Jahr ein bis zwei Trainingslager zur Saisonvorbereitung. Meist ein Wochenendcamp mit Schwerpunkt ‚Schwimmen‘ sowie ein Kompaktrainingslager über 10 bis 14 Tage in den Osterferien im Süden. Der Erfolg dieser engagierten Jugendarbeit



blieb nicht lange aus. Unzählige Hessische Meisterschaftstitel hat das Team schon erzielt. Aus den Reihen des Teams sind auch schon einige Kaderathleten des Hessischen Triathlonverbandes hervorgegangen, die im Deutschland Cup am Start waren und sind.

Seit einigen Jahren startet der VfL in der Hessischen Triathlon Liga. Mit der ersten Mannschaft hat man sich schon bis in die 2. Liga hochgekämpft und möchte dort in der kommenden Saison ein Wörtchen beim Aufstieg in die erste Liga mit reden. Die meisten der Athleten der ersten Mannschaft sind auch hier eigene Gewächse und aus der eigenen Jugend hervorgegangen. Eine zweite Mannschaft ist nach ihrem Einstieg in diesem Jahr noch in der 5. Liga und soll den Nachwuchsathleten als Sprungbrett in den Ligabetrieb dienen.

Nicht nur auf der Sprint- und Olympischendistanz ist der VfL zu Hause. Auch über die Mittel- und Langstrecke sind die Athleten des Vereines unterwegs. So gehört die fast alljährliche Reise zum Allgäu-Triathlon nach Immenstadt mittlerweile zum festen Bestandteil der sportlichen Aktivitäten. Auch bei den Langdistanzen in Frankfurt und Roth sind jedes Jahr Athleten am Start.

Nicht nur die Jugend hat ihre Trainingslager. Auch die Aktiven und Senioren fahren gemeinsam zum Training in den Süden und haben ihr eigenes Schwimmwochenende. Betreut werden die Aktiven und Senioren fast vom gleichen Trainer-Team wie die Jugend. Ansprechpartner hier ist Tim Kreher, er organisiert auch den Ligabetrieb.

Weitere Informationen zum Triathlon beim VfL Münster findet man unter www.vfl-muenster.de

Den direkten Kontakt gibt es unter der Mail triathlon@vfl-muenster.de

Weinstube Giegerich

Inh. Frank Reinhardt
Marienstraße 27
63743 Aschaffenburg
Tel. 06021/980 272
Mobil 0170/300 9136



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

Montag ist Ruhetag

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

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.“



Ihr Schreinermeister seit 1947

Aschaffener Strasse 105
63743 Aschaffenburg
Tel. 06021 / 60929
Fax. 06021 / 66949
www.schreinerei-gailbach.de



Rund um den Elbrus

Der Elbrus im Kaukasus liegt im Süden Russlands zwischen dem Schwarzen und dem Kaspischen Meer in der Republik Kabardino-Balkarien. Der Westgipfel des Elbrus ist mit 5642 Metern der höchste Berg Europas. Er ist vulkanischen Ursprungs, was sich vor allem in der unverwechselbaren, runden Formgebung des Berges manifestiert. Der Berg gehört zu den so genannten „Seven Summits“, den höchsten Bergen der 7 Kontinente und ist daher bei Bergsteigern in der ganzen Welt heiß begehrt. An den Flanken des Elbrus eröffnet sich ein interessanter und vor allem extremer Spielplatz für Trailläufer. Die Idee zu einem solchen wurde bereits vor 2 Jahren geboren.

Ivan Kuzmin, Weltmeister im Ski-Orientierungslauf 1994 und sein Partner Sergey Zon-Zam, Eigentümer von Alpindustria, dem russischen Marktführer für Outdoor-Produkte, gründeten das „Elbrus World Race“. Doch wegen einigen durchgeknallten Selbstmordattentätern war die gesamte Region im Jahre 2011 gesperrt. So kam es zu der Entscheidung, im August 2012 die Premiere auf einem kurzen Trail über 30 km und 2200 Höhenmeter durchzuführen, sowie einen Testlauf über die Ultrastrecke zu lancieren. Auf 105 Kilometern mit 4900 Höhenmetern und 4 Pässen (drei davon höher als 3000 Meter) sollte das gesamte Elbrus-Massiv umrundet werden. Eine Expedition für Hardcore-Abenteurer mit hochalpiner Erfahrung. Zu letzterem wurde der Autor als Testläufer rekrutiert.



Am 1. August um 6 Uhr Morgens starte ich bei herrlichstem Wetter mit meinem russischen Laufpartner Pavel Sysoev, ein Polizist aus Moskau und erfahrener Ski-Orientierungsläufer. Selbstversorgung und GPS-Navigation lautet der Modus des Rennens, für das wir grob 36 Stunden veranschlagen. Der Start ist bereits 2300 Meter hoch und gleich auf den ersten 6 Kilometern muss der Azau-Pass (3428 m) genommen werden. Nach der Hälfte des Aufstiegs tauchen die beiden Schneegiganten West (5642 m)- und Ostelbrus (5621 m) auf, die sich majestätisch vor dem stahlblauen Himmel abzeichnen. 1996 stand ich im Sturm auf dem Gipfel des Elbrus – jetzt endlich, nach 16 Jahren, kann ich die damalige Aufstiegsroute bewundern!

Dann wird's ungemütlich. Zwei vereiste Schneefelder sind zu queren. Direkt unterhalb der Passhöhe wird es lebensgefährlich: ein Ausrutscher und es schmettert dich hundert Meter tiefer in die Felsen. Das würde tödlich oder zumindest schwer verletzt enden. Verdammst, auf was haben wir uns da eingelassen? Bei der Erkundung vor einem Monat lag hier noch 30 cm hoch der Schnee und gab sicheren Halt. Noch hänge ich am Leben und finde mich schon mit dem Gedanken ab, wieder umzukehren. Aber Pavel, der 10 Jahre jüngere Laufpartner hat weniger Skrupel und nimmt die Passage souverän. Ich folge ihm und bin überrascht, welchen Grip die Salomon XA PRO 5 auch in diesem Gelände haben! Trotzdem, das war absolut grenzwertig! Nach 3 Stunden ist der erste Höhepunkt des Rennens erreicht. Jetzt geht es erst mal 2000 Meter runter.

Militärposten bei Kilometer 16. Hier werden Pass und Borderpermit, das extra für diesen Lauf beantragt werden musste, genauestens kontrolliert. Aufgrund der unmittelbaren Nähe zur georgischen Grenze ist die gesamte Region ein hochsensibles Gebiet. Zur Erinnerung: vor ziemlich genau 4 Jahren führte Russland einen 5-Tage-Krieg gegen Georgien, der etwa 850 Menschen das Leben kostete! Wir nutzen die einstündige Zwangspause, um die von den Flussschneidungen aufgeweichten Füße zu trocknen und genehmigen uns ein Nickerchen. Es folgt ein Halbmarathon auf Wald- und Wirtschaftswegen, unterbrochen von einer weiteren Militärkontrolle, bis nach Hurzuk – einzige Ortschaft und tiefster Punkt der Tour (1470 m).

Im einzigen Dorfladen freut sich die junge und aparte Verkäuferin über eine nicht alltägliche Abwechslung: zwei sportlich gut aussehende, dezent verdreckte und verschwitzte Gestalten machen Umsatz. Bier, Chips, fettiger Fisch, Brot, Kekse, Cola, Schokolade – alles was geht, wird rein geschoben. Schließlich sind wir schon seit über 10 Stunden unterwegs – für einen knappen Marathon!

Und es wartet ein Monsteraufstieg: 23 km von 1470 Meter auf den 3689 Meter hohen Balk-Bashi-Pass, den höchsten Punkt der Tour – und das mitten in der Nacht!

Dauerregen! Die Dämonen der Berge wollen unseren Durchhaltewillen testen. Doch meine Rechnung (es war eigentlich mehr Hoffnung) geht auf: In zweieinhalb Tausend Metern Höhe reißt es auf. Kurz vor Einbruch der Dunkelheit taucht auch noch eine kleine Hütte am Wegesrand auf, die von zwei Hirten besetzt ist, die uns spontan zu Tee und Schafskäse einladen. Voila – so können wir uns im Trockenen und Warmen komplett umziehen und nachts fein machen. Balsam für den völlig durchnässten und unterkühlten Leib! Denn oben auf dem Pass können die Temperaturen in der Nacht auf -10°C sinken.

Ein paar hundert Meter höher lassen wir Regenwolken und Nebelschwaden hinter uns und betreten ein neues Universum. Millionen Sterne funkeln am Firmament und der Vollmond taucht den eisbedeckten Westgipfel des Elbrus in ein dämonisches Licht. Der schiere Höhenorgasmus! Alleine dafür lohnten sich die ganzen Strapazen und Risiken. Was für eine Stimmung – eine wahrhaft galaktische Nacht. Durch die Saukälte leiden zwar die Extremitäten wie Hände und Füße, aber dafür bleiben Gehirn und Verstand hellwach. Kurz nach Mitternacht sind wir oben und 4 Stunden später, 1100 Meter tiefer und zwei eiskalte Flussschneidungen weiter ist bei Kilometer 73 das North Camp, ein Bergsteigerlager, erreicht. Hier sind 3 ½ Stunden Matratzenhorchdienst angesagt.

Fünf Stunden später sind wir wieder auf der Piste und durchqueren ein beliebtes Höhen-Ferienlager, wo sich russische Großmütterchen mit Heilschlamm einreiben und in Thermalquellen aalen. Das wäre jetzt auch die richtige Therapie für unsere geschundenen Knochen. Aber erst mal wartet der Severnii Karakaiskii Pass, mit 2889 Metern der niedrigste Übergang, den wir Direttissima nehmen. Nach steilem Abstieg geht's gleich wieder hoch zum Kyrtkaush-Pass (3232 m), der mit einem Gewitter im Rücken im Sturmschritt erobert wird. Trotz bedrohlichem Donnerrollen lassen wir es uns nicht nehmen, den letzten Passübergang mit einem leckeren Döschen russischem Baltika-Bier zu zelebrieren.

Von nun an geht's bergab! Auf einem langen und zähen Abstieg über Geröllfelder, Feuchtwiesen und Steinpisten werden die Höhenmeter glatt halbiert, bis ins Ziel an der 1600 Meter hoch gelegenen Ortschaft Verkhni Baksan, die wir nach 37:10 Stunden erreichen.

Der Testlauf war erfolgreich – das Ding ist machbar, wenn auch nur für einen selektiven Personenkreis. Noch während wir in der Banja – der Holz beheizten russischen Sauna – relaxen, ergibt die Analyse des Geschehenen die erste Modifikation: Das kriminelle Schneefeld am Azau-Pass wird nächstes Jahr zwei Tage vor dem Start des Rennens erkundet und falls notwendig mit Fixseilen versichert. Ansonsten bedarf die Strecke keiner Veränderung. Während wir den wohl verdienten Ruhetag genießen, findet die Premiere des 30 km Laufes mit 3 Männern und 2 Frauen statt, die alle das Ziel zwischen 6 und 9 Stunden erreichen. Der noch bescheidene Anfang ist gemacht. Die beiden Organisatoren stehen mit viel Motivation hinter dem Projekt und hoffen, dass sie in den kommenden Jahren in der landschaftlich äußerst reizvollen Region um den höchsten Berg Europas einen spannenden Traillauf etablieren können.

Stefan Schlett





Fakten

Das Elbrus World Race findet 2013 vom 1. bis 3. August statt. Ausgeschrieben sind folgende Kategorien:

- Elbrus Trail für Einzelläufer über 30 km und 2200 Höhenmeter
- Elbrus Marathon für Einzelläufer mit 3450 Höhenmeter
- Elbrus Mountain Race für Teams von 2-5 Personen über 105 km und 4900 Höhenmeter

Website: www.elbrusworldrace.com
E-Mail: info@elbrusworldrace.com

Für die Einreise nach Russland wird ein Visum benötigt. Schnell, kompetent und mit allen dafür notwendigen Informationen wird das von Frau Jewdokija Gruner erledigt, die unter folgender Adresse zu erreichen ist:

Gruner Reisevermittlung
Waldenburger Str. 12
09599 Freiberg
Tel.: 03731-212 018
E-Mail: jp.gruner@web.de

Die für das Visum notwendige Einladung besorgt der Race-Director Ivan Kuzmin, der sich auch um das Borderpermit kümmert. Ferner ist der Nachweis einer Auslandsreisekrankenversicherung für Russland erforderlich.

Zielflughafen ist Mineralnye Vody, knapp zwei Flugstunden südlich von Moskau. Zu erreichen mit S7 Airlines (ehemals Siberia Airlines) und mit Aeroflot. Von hier sind es noch drei Stunden Fahrzeit über Landstraßen bis nach Terskol, am Fuße des Elbrus.



Nachschlag

Auch nach 31-jähriger Extremsportlerfahrung bleibt ein alter Hase nicht vor Dummheit verschont. Und in diesem Gewerbe trifft der Spruch „Dummheit tut weh“ ganz besonders zu! Zu den elementaren Vorbereitungen auf einen Ultratrail gehört das Stutzen der Fußnägel. Wenn dieses –wie beim Autor geschehen- vergessen wird, kann das unangenehme Konsequenzen haben. Das Ergebnis: eine fette Blutblase unter dem großen Zehennagel des rechten Fußes. OK, normalerweise eine Routineangelegenheit: desinfizieren, Loch in den Nagel bohren, Flüssigkeit ausdrücken – Druck weg, Schmerz weg. Der tote Nagel fällt dann nach einigen Wochen von selbst ab und dann dauert es gut ein Jahr, bis den Zeh wieder ein gerade gewachsener, glatter Nagel zielt. Ich will gerade mein „OP-Bestück“ vorbereiten, als mir mit Schrecken auffällt, dass der Zeh heiß ist und sich um das Nagelbett ein roter Rand gebildet hat. Entzündung! Und das in dieser abgelegenen Gegend. Hilfe! In 15 Kilometer Entfernung gibt es eine Erste Hilfe Station.



Als ich das Kabinett betrete fallen mir als erstes die vielen Fotos an den Wänden mit Widmungen von russischen Höhenbergsteigern auf, sogar ein Gipfelfoto vom Mount Everest ist zu erkennen. Aha – man kennt sich hier also aus mit den Opfern diverser Höhenexzesse! Eine schon in die Jahre gekommene, nette Babuschka empfängt mich freundlich, bittet mich hinzusetzen und serviert Tee und Kekse. Der Arzt –im adidas Trainingsanzug- inspiziert den Fuß und schenkt mir erstmal ein Glas Cognac zur Beruhigung ein. Erst als dieses ausgetrunken ist, geht's in den Behandlungsraum. Ich weiß genau was jetzt kommt. Und, ja, ich gebe es zu – ich hasse Schmerzen! Dann geht alles ganz schnell. Eine Spritze wird gesetzt, die Zange hervorgeholt, die Babuschka hält mich fest, ein höllischer Schmerz jagt durch den geschundenen Körper und der Doktore hält triumphierend den kompletten Zehennagel in die Luft. Ein blutiger Klumpen zwar, aber ein echtes Prachtstück – schade drum. Das war's dann wohl mit meinen Ambitionen, den Elbrus ein zweites Mal zu besteigen. Der Frust wird sodann mit einem weiteren Glas Cognac runtergespült...

TRIFORYOU swim-bike-run-and-fun.de NATARE

CAMP - WEEKEND JANUAR 2013 !

Termin: 12.01.2013 - 13.01.2013
Ein ganzes Wochenende swim-bike-run-and-fun mitten im Winter in Aschaffenburg. Schwimmen, Spinning, Laufen, Stabitraining, Theorie, Sauna in einem Paket.

Anmeldung und Infos unter:
swim-bike-run-and-fun.de



WOHNMOBIL - VERMIETUNG!

Ab Frühjahr 2013 !
Kannst Du Dir Dein mobiles Hotel für Deine Wettkämpfe oder Urlaub bei uns mieten.
Mehr Infos unter:
swim-bike-run-and-fun.de



Jeder hat Dinge, in die er sein Herzblut steckt.

Wir zum Beispiel machen leidenschaftlich gerne gute Werbung.

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

upsolut.
KOMMUNIKATION

www.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

Deutsche Meisterschaft im Marathon in München

am 14. Oktober 2012

Was für eine Saison – eigentlich ja eine Zwischensaison (da kein Transalpine-Run in diesem Jahr geplant) aber dafür mega-erfolgreich! Jahrelang versucht man Titel zu erreichen aber hat keine Chance; bei den besten eigenen Läufen ist die Konkurrenz immer da und ebenfalls super drauf und somit wird man ... vierter oder so...

Doch auf einmal klappt es auch ohne optimale Leistung. Man denkt im Ziel: „Käse, was war das denn.“ Und es reicht dann für eine Top-Platzierung oder gar einen Titel. So war es dieses Jahr in Griesheim bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften. Wir hatten im Vorfeld geschaut, wer alles in der Mannschaft der M40 gemeldet hat und uns unter optimalen Bedingungen einen dritten Platz erträumt. Dann waren Marco, Jürgen und ich im Ziel und sagten unisono: das war nichts! Umso erstaunter waren wir als nach Ewigkeiten die Ergebnisse ausgehängt wurden und wir erster (!) waren. Deutscher Meister! Glauben konnten wir es erst als wir wirklich auf dem Treppchen ganz oben standen.

Und dann auf einmal läuft es:

- Vizemeister bei den Deutschen Meisterschaften in der Mannschaft der M40 beim Duathlon
- Deutscher Meister in der Mannschaft der M40 bei den Ultraläufen in Bödefeld (der Ort heißt echt so wie der aus der Sesamstrasse)

Und dann kam die Idee nach München zu fahren zu den Deutschen Meisterschaften im Marathon. Außerdem kann man das ja mit einem netten Wochenendausflug mit dem Verein verbinden. Da sind wir schließlich bekannt für...

Als Meister in der M40-Mannschaft Halbmarathon sollte da ja vielleicht auch was rausspringen. Angestachelt wurden wir dann auch noch von einem Regensburger (zweite Mannschaft in Gernsheim), der mit den Worten: „da habt ihr ja unseren Titel geholt – aber ich war ja nicht dabei“ noch etwas stichelte. Und so fuhren wir nach München – fast zwanzig Leute mit unterschiedlichen Zielen. Allen gemeinsam war der Wunsch, ein schönes Wochenende zu erleben. Und das taten wir dann natürlich auch. Mit Weißwurst-Frühstück am Samstag, einem tollen Hotel, teilweise mit dem Trachtenlauf und dem Hauptlauf (10km, Halbmarathon, Marathon) und einer phänomenalen Abschlussfeier.

Der Marathon an sich ist sicherlich nicht mein Favorit – einfach etwas zu Münchnerisch. Leicht überheblich und einfach etwas zu wenig. Das fängt damit an, dass es keine Cola bei KM 35 gibt (eigentlich nirgends...) sondern nur Wasser und Iso, sowie an einigen Ständen Bananen und Gels. Etwas wenig. Und auch nicht wirklich schön – aber das ist ja Geschmackssache. Ich glaube aber auch Stadtmarathons sind nicht wirklich meine Sache. Es ging kreuz und quer durch München. Vom Olympiastadion zum Odeonsplatz, durch den Englischen Garten, dann noch Marienplatz und nochmal Odeonsplatz und zurück zum Olympiastadion.



Dort dann Einlauf durch das Marathontor (ähnlich wie in Frankfurt mit Blitzlicht und lauter Musik) und dann noch 300 Meter durch das Stadionrund. Stimmung pur!

Im Ziel waren wir dann alle recht zufrieden auch wenn wir alle nicht das Optimum erreicht hatten. Im Prinzip nimmt man sich ja immer zwei oder drei Ziele vor – bei mir war das Traumzeit/Bestzeit/2:50. Bestzeit erreicht wenn auch nicht die erwünschte 2:45, die vielleicht in einem anderen Marathon möglich gewesen wäre, also war ich hochzufrieden. Und da Marco und Jürgen ähnlich unterwegs waren, wussten wir auch schnell, dass wir mit der Mannschaft recht weit vorne sein würden. Die Aushänge der Ergebnisse brachte dann auch schnell Gewissheit: Meister der M40-Mannschaft! Wie gesagt, wenn es einmal läuft, dann läuft es einfach! Vielleicht ist die Idee einfach sich weniger Gedanken zu machen und einfach zu laufen. In dem Sinne: Keep on running!

Holger Finkelmann



Das VITAMAR
Kleinostheim

mehr als nur ein Schwimmbad

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



Informationen unter
www.hvb-citylauf.de

Aschaffenburg lässt laufen.

18. HVB CityLauf –
3. Mai 2013 Aschaffenburg



Das Leben ist voller Höhen
und Tiefen. Wir sind für Sie da.

Willkommen bei der
HypoVereinsbank
Member of **UniCredit**



Cloudster



Cloudsurfer



Laufen wie auf Wolken!

On hat ein neues Laufgefühl erfunden!

Cloudracer



Die Laufschuh Experten
Main AusdauerShop

63843 Niedernberg
Großsteimer Str. 10
Tel: 06028 979940

63739 Aschaffenburg
Steingasse 10
Tel: 06021 5820591

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



Quelle der Bilder/Text: www.on-running.com

Laufen wie auf Wolken...

...mehr als hunderttausend Läufer sind schon mit den Laufschuhen der Züricher Firma „On“, unterwegs. David Allemann, Oliver Bernhard (mehrfacher Ironman Sieger), Caspar Coppetti brachten vor ca. zwei Jahren den ersten „On“ Laufschuh auf den Markt. Die ersten Schuhe wurden in China produziert, dort gab es Qualitätsprobleme und die Produktion wurde nach Vietnam verlegt. Mehrere Auszeichnungen bekam die Züricher Firma schon für ihre Innovation mit den 13 Gummiringen. Acht verschiedene Modelle eingeteilt in vier Laufstypenklassen stehen dem Käufer zur Verfügung. Die Typenklassen sind aufgeteilt in verschiedene Geschwindigkeitsbereiche.

The Cloudracer = Tempobereich < 4 min/km
The Cloudsurfer = Tempobereich 4-5 min/km
The Clouddrunner = Tempobereich 5-6 min/km
The Cloudster = Tempobereich > 6 min/km

Laufen wie auf frisch gemähtem Gras verspricht der Hersteller. Die Idee des Schuhs stammt ursprünglich von Jürg Braunschweiger ETH-Ingenieur. Er tüftelte jahrelang an einem Laufschuh, mit dem seine Knie weniger schmerzten. Ob der Schuh tatsächlich Schmerzen lindert, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Sportwissenschaftler der ETH Zürich haben herausgefunden, dass Läufer mit dem „On“ (symbolisch für einen umgekippten Schalter) einen um zwei Schläge pro Minute reduzierten Puls und tiefere Blutlaktatwerte haben.

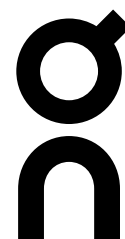
Durch meine Patellasehnen-Reizung in beiden Knien, war ich auf der Suche nach einem schnellen Schuh mit guter Dämpfung. Da bin ich auf die Schuhe von „On“ aufmerksam geworden. Seit ca. 6 Monaten habe ich jetzt den Cloudracer in allen Lebenslagen getestet. Durch seine relativ niedrige Sprengung gibt der Schuh ein gutes Feedback von der Strasse mit sehr guter Dämpfung. Der Cloudracer, gemacht für ein Lauftempo unter 4min/km, hat mich auch bei einem schnellen Zehner überzeugt. Natürlich gibt es leichtere und direktere Schuhe, aber nicht mit dieser Dämpfung.

Der Grip ist auf allen Böden sehr gut, auch bei Nässe und auf Waldboden lässt dich der Cloudracer nicht im Stich. Für meine Füßchen ist die Passform gut, das Obermaterial ist sehr wasserundurchlässig. Was gut ist für warme Temperaturen, gibt bei nassem Grass schnell nasse Füße. Von daher würde ich mich freuen wenn „On“ noch ein Regen-/Wintermodell auf den Markt bringen würde. Bei Nässe ist mir auch aufgefallen, dass der Schuh zwischen den 13 Gummiringen Quietschgeräusche von sich gibt. Ich denke, dass bei den andern Modellen dieses Problem weniger entsteht, weil bei Cloudsurfer, Clouddrunner und Cloudster die Gummiringe einen größeren Durchmesser haben.

Marco Schreck

Testergebnis

- + gute Passform
- + sehr gute Dämpfung
- + guter Grip
- + cooles Design
- schnell nasse Füße
- Quietschgeräusche bei Nässe



Run on clouds.

Omega-3-Fettsäuren in der Sporternährung



Fett ist mehr als ein Energielieferant

Fett spielt als Energielieferant eine wichtige Rolle in unserer Ernährung. Fettsäuren, ein natürlicher Baustein von Fetten und Ölen, dienen zudem der Bildung hormonähnlicher Substanzen, den sogenannten Eicosanoiden. Diese regeln viele lebenswichtige Prozesse im Körper wie das Immunsystem, die Sauerstoffversorgung, den Blutdruck oder den Aufbau der Zellmembran, die die Stoffwechselleistung der Körperzelle und damit auch die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels bestimmt.

Die Fettqualität ist entscheidend

Aus diesem Grunde hängt die Qualität eines Fettes maßgeblich von der Zusammensetzung seiner Fettsäuren ab. Man unterscheidet gesättigte (z.B. Palmitinsäure in Butter), einfach ungesättigte (z.B. Ölsäure in Olivenöl) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Omega-3-Fettsäuren in Lachsöl). Die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind die „VIPs“ unter den bioaktiven Nährstoffen. Sie wirken entzündungsfördernd und machen Blutkörperchen sowie Blutgefäße flexibel und geschmeidig. Dies fördert die Gesundheit und ist für den Stoffwechsel eines Sportlers von grosser Bedeutung.

Entzündungen in Muskeln und Gelenken

Sportliche Aktivitäten, insbesondere im Leistungssport, bewirken im ganzen Körper Entzündungsreaktionen, die eine verlängerte Regeneration und Muskelschmerzen sowie eine erhöhte Infektanfälligkeit zur Folge haben können. Dies wird durch ein ungünstiges Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren (z. B. Arachidonsäure) zu Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung bzw. einen hohen Verzehr von Omega-6-Fettsäuren bewirkt. Reichhaltig an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren sind Schweinefleisch, Sonnenblumen-, Soja- oder Maiskeimöl.

Omega-3-Fettsäuren als Prävention

Sportler sollten deshalb auf einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren aus fettreichen Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele und Wildlachs sowie aus Raps-, Lein und Walnussöl in ihrer Ernährung achten. Leistungssportlern empfehlen Experten eine hohe Zufuhr von 1-2 g EPA/DHA pro Tag, die nur durch täglichen Fischverzehr oder durch die Einnahme von Fisch-, Meeresalgen- oder Krillölkapseln* ermöglicht werden kann. Breitensportlern wird eine Zufuhr von mindestens 0,3 g EPA/DHA empfohlen. Zwei Fischmahlzeiten pro Woche (je 100 g) aus frischem oder tiefgeköhltem Fisch oder der Konserve liefern die täglichen 0,3 g EPA/DHA. Vegetarier können auf angereicherte Lebensmittel wie Omega-3-Margarine, Omega-3-Brot oder -Brötchen sowie DHA-reiche Eier und/oder auf Omega-3-Kapseln zurückgreifen. Diesen sollte zum Schutz vor dem Verderben Vitamin E zugesetzt sein.

Dipl. oec. troph. Dagmar Voss

dagmarvoss.nutrition@googlemail.com

* Bei der Einnahme von Kapseln die Deklaration von EPA/DHA auf der Verpackung beachten!



Buchtipps

Hamm, Prof. Dr. M., Neuberger, D.: Omega-3 aktiv, 2008, Schlütersche Verlag (www.ak-omega-3.de)

Ziegler, Dr. R.: Power ist essbar, 2011, Aesopus Verlag e.K.

MEDITHERANUM
Gesundheitszentrum

Leistung durch
gesundes Training

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch:

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

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

4motionpx[®]
film productionFotografie:
Eberhard Hoch, Frankfurt
www.eberhardhoch.de

RAAM

Das Interview



Redaktion: Was ist das RAAM?

Jose: Das RAAM ist wahrscheinlich der härteste Ausdauer-sportwettkampf der Welt. Es müssen 5000 km, quer durch die USA vom Pazifik im Westen an den Atlantik im Osten, zurückgelegt werden. Dabei sind mehr als 30.000 HM zu überwinden und das ganze ohne Pausen. Wir werden das RAAM als 4er Team angehen und somit die Gesamtstrecke aufteilen können.

Warum macht ihr so etwas Verrücktes?

Peter: Weil wir dieses Rennen als Freunde erleben und genießen wollen. Weil wir Sportler sind und die Werte des Sports lieben. Wir haben festgestellt, dass die Werte des Sports viel mehr sind als reine Trainingsgrundlage. Sie spiegeln sich in unserer Lebenseinstellung wieder. Denn zum Wert des Sports gehört es, zur Intaktheit der Gemeinschaft beizutragen. Als Stärkerer dem Schwächeren zu helfen und Sport nicht als reinen Wettkampf der Besten zu begreifen. Darum wollen wir mit dem Projekt auch einen sinnvollen karitativen Zweck unterstützen, den wir uns in den kommenden Monaten sehr sorgfältig überlegen werden.

Frank: Für mich ist die Herausforderung ein solches Event im Team zu bewältigen. Bislange war ich in Wettkämpfen und in der Vorbereitung auf mich alleine gestellt und konnte im Vorfeld gestalten, wie ich es persönlich optimal fand. In einem gut funktionierenden Team können wir diese Leistung auf ein noch höheres Niveau bringen, wenn jeder seine Stärken optimal einbringt. Das wird eine spannende Geschichte.

Georg: Das RAAM ist eine Herausforderung, die höchste Anforderungen an die körperlichen, mentalen, emotionalen und organisatorischen Fähigkeiten eines Teams von 18 Menschen stellt.

Welches Ziel verfolgt ihr beim RAAM?

Peter: Wir wollen diese extreme Erfahrung als Freunde genießen, aber auch mit sportlichem Ehrgeiz und Professionalität an die Sache herangehen, um so unser Ziel zu erreichen, die magische 6-Tage-Schallgrenze zu unterschreiten.

Georg: Wir legen besonderen Wert auf fairen sauberen Sport und distanzieren uns von jeder Art der Vorteilmahme. Wir haben absolut kein Verständnis für bewusstes Abkürzen der Strecke, für Windschattenfahren (dies ist beim RAAM ebenso verboten wie beim Ironman) und selbstverständlich nicht für leistungssteigernde Medikamente.

Stellt Euch doch mal kurz vor.

Peter: Ich bin Anwalt, Unternehmer und Vater zweier Söhne. Ich habe nunmehr 12 Ironmans gefinisht. Ich bin wahrscheinlich derjenige der am wenigsten zur Geschwindigkeit beitragen wird, ich werde aber mein Organisationstalent voll in die Waagschale werfen.

Frank: Ich bin Studienrat und Ex Triathlon Profi. Nach einem Jahr Sportpause freue ich mich, wieder eine neue sportliche Herausforderung gefunden zu haben. Das Radfahren war schon immer meine Lieblingsdisziplin, schön dass ich mich ihr jetzt voll widmen kann. Auf meinen Schulter liegt zweifelsohne eine besondere Verantwortung in Bezug auf das sportliche Gelingen des 6-Tage-Vorhabens.

Georg: Ich arbeite aktuell im IT-Projektmanagement und lebe in einer Patchworkfamilie. Ich habe 4 Mal den Ironman in Frankfurt gefinisht, den Embrunman und bin 2009 die Bike Transalp gefahren. Da ich mich so nicht gerne anstrengt ;-) habe ich nach einem Event gesucht wo auch ich irgendwann an meine Grenzen geführt werde.

Jose: Ich bin Lehrer, Personal Trainer und Vater einer Tochter. Ich war mehrfacher Hessenmeister im Triathlon und im Radsport. Die eigentliche Herausforderung finde ich aber auf bergigen Rad- und Triathlonstrecken, so bleiben mir meine beiden Transalp (2009 Bike / 2011 Rennrad) und Embrunman (2007 / 2009) Finishes in besonders schöner Erinnerung.



Wie lange kennt ihr euch schon?

Jose: Frank kenne ich am längsten, das müssten jetzt so 10 Jahre sein. Peter kenne ich seit ca. 5 Jahren.

Frank: Jose kenne ich ebenfalls am längsten, Georg erst seit ca. 2 Jahren.

Georg: Jose kenne ich seit 8 Jahren und Frank habe ich vor 3 Jahren auf einer Party kennen gelernt.

Peter: Ich kenne alle seit ca. 5 Jahren. Wir alle trainieren regelmäßig zusammen, unternehmen gelegentlich etwas in unserer Freizeit und unterstützen uns auch außerhalb des RAAM bei den unterschiedlichsten Themen.

Warum fahrt ihr das RAAM im 4er Team?

Peter: Weil wir uns gut verstehen, weil wir dieselbe Sicht auf den Sport haben und weil es uns Freude macht, dieses Rennen für uns und unser Team zu einem großartigen Erlebnis werden zu lassen. Wir haben festgestellt, dass die Werte des Sports viel mehr sind als reine Trainingsgrundlage. Sie spiegeln sich in unserer Lebenseinstellung wieder und begleiten uns in unserem familiären und beruflichen Alltag.

Vor was habt ihr am meisten Angst?

Peter: Am meisten Angst habe ich davor, nicht den optimalen Spannungsbogen zu finden, um im Rennen von Anfang bis Ende meine beste Leistung abzurufen und dadurch nicht optimal zur Teamleistung beizutragen.

Frank: Ich habe Angst vor der mentalen Belastung. 6 Tage am absoluten körperlichen Limit zu fahren ist eine enorme Herausforderung für das Nervenkostüm. Jeder der schon Mal einen „Trainingslager Koller“ erlebt hat, weiß wovon ich spreche.

Georg: Am meisten Angst habe ich vor dem Schlafentzug!

Jose: Angst habe ich gar keine. Ich habe Respekt, aber empfinde genauso auch Zuversicht.

Wie werdet ihr das RAAM medial begleiten?

Frank: Zum einen werden wir alles auf unserer RAAM Webseite (raam.4athletes.com) dokumentieren. Wir geben hier Einblicke in unsere Trainingsvorbereitung, das Miteinander im Team, unsere Rennstrategie und in die gesamte Planung des Projektes.

Peter: Weiterhin hat uns der TV Sender Pro7 angeboten, unser Vorhaben zu dokumentieren und das RAAM in bestimmten Sendungen den Zuschauern vorzustellen.

Georg: Wir haben zudem auch unser eigenes Mediateam (4motionpx / www.4motionpx.net) dabei. Das Ziel ist es, einen fesselnden Film in Form einer Dokumentation zu kreieren, der sowohl die Herausforderung und die Strapazen des Rennens als auch Ästhetik und Atmosphäre dieses Traums „Einmal quer durch die USA“ in beeindruckenden Bildern dokumentiert. Das Kamerateam wird dabei mit ungewöhnlichen Blickwinkeln und Perspektiven sowie mit Slow Motion- und Zeitraffer-Aufnahmen arbeiten. Der Trailer zu unserem Projekt ist auf der Media Team Seite (<http://raam.4athletes.com/Media-Team.html>) einsehbar.

Welche Partner begleiten euch bei dem Projekt?

Frank: Wie oben angesprochen ist die Ausdauerplattform 4ATHLETES.com unser Medienpartner, zudem passt der Name für's Team wie die Faust auf's Auge...

Peter: Die gateprotect AG aus Hamburg ist unser Hauptsponsor, der das gesamte finanzielle Budget des Vorhabens trägt. Dieser großzügige Sponsoringbeitrag ermöglicht eine hochprofessionelle Umsetzung des Projekts nicht nur für uns Radfahrer, sondern auch für das 14-köpfige Team, was uns in die USA begleiten wird.

Georg: Die Triathlon Abteilung der Eintracht Frankfurt ist die Heimat unseres sportlichen Tuns. Sie hilft uns bei ganz pragmatischen Dingen. Zudem wollen wir einen Teil unserer Begeisterung für das Projekt in den Verein und die Öffentlichkeit zurücktragen, um für Sport und faires Miteinander Begeisterung zu entfachen.

Jose: Wir freuen uns, Specialized als Radsponsor präsentieren zu können, da 3 Fahrer von uns auch vorher schon mit dieser Marke unterwegs waren und wir Material und Räder von Specialized sehr schätzen. Ebenso hat uns Continental ihre Unterstützung zugesagt, was für uns optimal ist, da wir auch diesem Material seit vielen Jahren vertrauen. Natürlich sind wir für weitere Partner durchaus offen.

Wie werdet ihr das Projekt finanziell stemmen? Von welcher Summe sprechen wir hier?

Frank: Das Projekt RAMM ist ein kostspieliges Unterfangen und nicht mit einem Ironman vergleichbar. Man sollte bedenken, dass wir neben den 4 Fahrern, 14 weitere Teammitglieder haben. Wir brauchen vor Ort zwei große Wohnmobile mit jeweils 8 Schlafplätzen, dazu 2 Pace Cars, ein Medienfahrzeug und dazu noch ein Supportfahrzeug.

Georg: Des Weiteren haben wir ein professionelles Filmteam an Board. Unglaublich welches Equipment notwendig ist, um einen so anspruchsvollen Film zu erstellen.

Peter: Es ist ein Privileg von Beginn an zu wissen, dass das Projekt von A – Z durchfinanziert ist. Das macht es für uns alle leichter, da keiner befürchten muss mit einem finanziellen Verlust am Ende dastehen zu müssen. So können wir uns noch besser auf unsere eigentlichen Aufgaben konzentrieren. Und die lauten organisieren, rechtzeitig in den Flieger steigen und radeln, radeln, radeln...

HÖSBACH
ZWEIRAD

STENGER

Mountainbikes

Zubehör

Rennräder

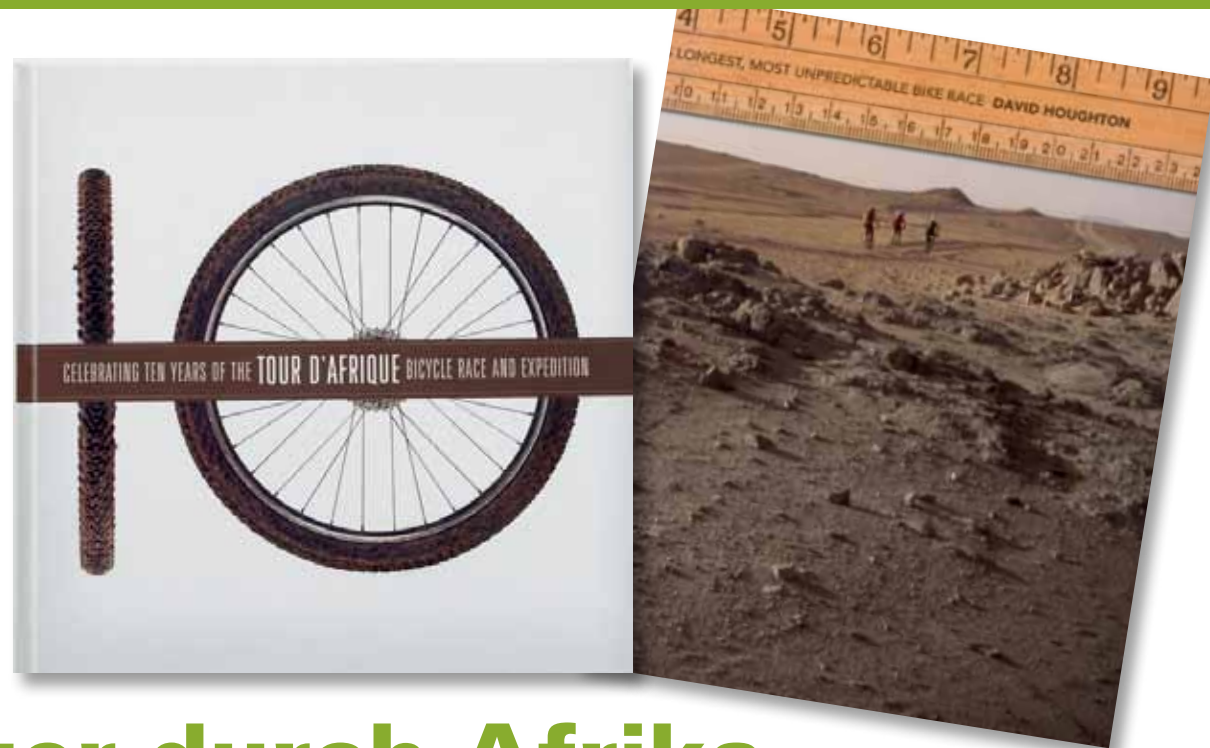
E-Bikes

Trekkingräder

Kinderräder

63768 Hösbach
 Schöllkrippener Str. 7
 (Am Marktplatz, Einfahrt Tiefgarage)
 Telefon 060 21 / 525 37 • Fax 060 21 / 514 53 • www.stenger-bike.de • werkstatt@stenger-bike.de

63739 Aschaffenburg
 Ludwigstr. 2 – 4
 (Im Hauptbahnhof)
 Telefon 060 21 / 525 37 • Fax 060 21 / 514 53 • www.stenger-bike.de • werkstatt@stenger-bike.de



Quer durch Afrika

So mancher Leser wird sich an die Tour d'Afrique erinnern. Das Mountainbike-Rennen von Kairo nach Kapstadt über 12.000 km und durch 10 afrikanische Länder ist das längste Ausdauersport-Event zu Lande. Manfred Fendrich dokumentierte für das Main Echo von Januar bis Mai 2005 die Freuden und Leiden des Kleinostheimer Extremsportlers Stefan Schlett, der als einziger Deutscher in dem 31 Teilnehmer starken Feld dabei war und seinen 4. Kontinent mit eigener Muskelkraft durchquerte. Nach 1 ½-jähriger Arbeit und Recherche veröffentlichte der Kanadier David Houghton ein Buch über die Tour d'Afrique 2005. Houghton gehörte so wie Schlett zu den „Überlebenden“, also den 7 Männern und einer Frau, die die gesamte Strecke ohne Unterbrechung in 121 Tagen zurücklegten. Dementsprechend gab er seinem Buch den Titel „The E.F.I. Club“. E.F.I. steht für „every fucking inch“, sinngemäß jeder verfluchte Zentimeter – in diesem Fall waren es zirka 470.000.000 Inches bzw. 1,2 Milliarden Zentimeter. Nach dieser, der 3. Austragung der jährlich stattfindenden Tour, gehörten erst 24 Personen zu diesem „elitären“ Club. Und Schlett war mal wieder – wie schon so oft – der einzige Deutsche. Zitat Houghton: „Ultra Schlett war hard core. Er war nicht der Schnellste, aber er war einer der entschlossensten Fahrer der Tour. Er hat sich nicht angemeldet um Erster zu werden. So wie ich, hat er sich angemeldet um dem E.F.I. Club beizutreten.“

In dem Buch nimmt Houghton kein Blatt vor den Mund. Er schreibt Tacheles, geht den Dingen auf den Grund und recherchiert knallharte Fakten. „In den 4 Monaten als wir von Kairo nach Kapstadt fuhren, wurden über 10 Millionen Afrikaner mit Tuberkulose infiziert. Eine Dreiviertel Million Erwachsene sind an Aids gestorben. 700.000 starben an Durchfall und 350.000 an Malaria.“ Ein äußerst lesenswertes, informatives, aber auch schockierendes Buch, dass den Leser begeistert und sensibili-

siert, nicht nur für die Tour, sondern auch und gerade für den so geschundenen Kontinent Afrika mit seinen 800 Millionen Menschen in 59 Ländern mit über 2000 Sprachen.

Rechtzeitig zum 10-jährigen Jubiläum ist nun ein neues Werk von David Houghton erschienen: „Celebrating Ten Years of the Tour d'Afrique Bicycle Race and Expedition“. Ein exzellenter Bildband mit einer Auswahl der faszinierendsten Impressionen und eindrucksvollsten Zitaten aus den vergangenen 10 Jahren. In der Einführung schreibt Houghton „Rau, chaotisch und bunt, Afrika hat uns mit seiner Intensität immer wieder herausgefordert. Und in den letzten 10 Jahren stellte die Tour d'Afrique eine ähnliche Herausforderung für Radfahrer dar“. Neben einem Vorwort von Tony Wheeler, dem Mitbegründer der „Lonely Planet Guides“ (weltweit größter Verlag für unabhängige Reise- und Sprachführer), kommt Henry Gold, Gründer der Tour d'Afrique, zu Wort. Alle selbst ernannten Experten sagten Gold bei der Premiere im Jahre 2003 ein Desaster voraus. Aber der Kanadier wusste ganz genau auf was er sich einließ, schließlich hatte er sein halbes Leben in Afrika verbracht. Und der Erfolg gab ihm Recht! Es gab keine nennenswerten Verluste. Neun Teilnehmer schafften die gesamte Strecke und erhielten einen Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde, für die schnellste Durchquerung Afrikas mit eigener Körperkraft. Heute kann man auf insgesamt 616 Teilnehmer zurückblicken, davon 45 über 60 Jahre. Der bisher älteste Teilnehmer kommt sogar auf 70 Lenze und dem E.F.I. Club gehören nun schon 87 Männer und 16 Frauen aus 13 Ländern an. Die Bilder und Zitate machen Lust auf Afrika – diesem von uns so oft unterschätzten und leider in den Medien meist nur in Verbindung mit Katastrophen und Seuchen dargestellten Kontinent.

Stefan Schlett

David Houghton: **The E.F.I. Club Surviving the world's longest, most unpredictable bike race** -in englischer Sprache- 154 Seiten. Erschienen im Eigenverlag. Zu beziehen für CAN-\$ 25.- + Versandkosten aus Übersee direkt vom Autor: davidonabike@gmail.com oder unter www.theunitedstatesofdelirium.com/purchase/index.html

Celebrating Ten Years of the Tour d'Afrique Bicycle Race and Expedition -in englischer Sprache- 252 Seiten, Hardcover, CAN-\$ 55.- + Versandkosten aus Übersee. Zu beziehen über: www.tourdafrique.com/tours/tourdafrique/10th-anniversary-book ISBN: 978-0-9811304-1-5



Tria-Trainingscamp Fuerteventura 2013

Frühjahrs camps Fuerteventura 2013!
Termin: 23.02.2013 - 09.03.2013

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

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

Run: Von der Hotelanlage aus sind Laufstrecken unterschiedlicher Länge ausgeschildert.

Wir werden verschiedene Trainingsarten vorstellen und praktizieren, z.B. Grundlagenläufe, Lauf ABC, Koppeltraining, Bergläufe, Intervall-Training.

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

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



Der zuverlässige Partner
für Ihre Reise!

Formel 1 - LIVE

Großer Preis von Spanien in Barcelona
08.05. - 13.05.2013

Busreise mit 4xHP, Eintrittskarte
(Sitzplatz Tribüne) schon ab 559,- EUR
auch als Flugreise buchbar, ab 699,- EUR

**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

TRIFORYOU
swim-bike-run-and-fun.de
NATARE



14 Tage oder 7 Tage buchbar

Schnell entscheiden!!!
Nur noch wenige Plätze frei!

SCHWIMMSCHULE
NATARE

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

LERNEN aller Schwimmtechniken
vom Anfänger bis zum Profschwimmer

ÜBEN der schwimmerischen Bewegungsabläufe

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

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

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



Wie haftet der Verein beim Training?

Bei einem von einem Verein organisiertem offiziellem Training stellt sich oft die Frage nach der Haftung, wenn etwas passiert.

Für die Gefahren, die sich eventuell aus einem solchen Training ergeben, ist es sicherlich nicht im Interesse des Vereins, alle diese Risiken „aus der eigenen Tasche“ zu bezahlen, daher wird sich jeder Verein nach Versicherungen, die diese Gefahren finanziell abdecken, umsehen müssen. Zum versicherten Personenkreis zählen dann alle Vereinsmitglieder, wie z. B. die aktiven und passiven Mitglieder, die Funktionäre, die Schieds-, Kampf- und Zielrichter oder aber die nebenberuflich tätigen Turn- und Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter.

Zunächst muss erst einmal ein organisiertes offizielles Training definiert werden. Dies liegt dann vor, wenn der Vereinsvorstand das Training mit einer gewissen Kontinuität (also Zeit und Ort) anbietet.

Liegen diese Voraussetzungen vor sind die Vereinsmitglieder etc. dann über die Verbandsunfallversicherung versichert. Hierbei handelt es sich um eine Pflichtversicherung für alle Sportvereine. Schwerpunkt sind in der Unfallversicherung Leistungen bei Invalidität oder im Todesfall.

Sie ist jedoch gegenüber der Krankenversicherung des Betroffenen nachrangig. Das heißt dass sie bei Gesundheitsschäden erst dann eintritt, wenn der notwendige Leistungsumfang über das von den Krankenversicherungen abgedeckte Maß hinausgeht.

Dafür haben die Mitglieder aber nicht nur bei der Teilnahme an Veranstaltungen des Vereins, sondern auch auf den direkten Wegen zu und von diesen Veranstaltungen, Versicherungsschutz. Der Versicherungsschutz beginnt mit dem Verlassen der Wohnung (Arbeitsstätte) und endet nach Rückkehr mit deren Wiederbetreten.

Einzelunternehmungen und Einzeltrainings sind allerdings nur dann versichert, wenn diese vom Verein oder Verband ausdrücklich angeordnet sind.

Die Freistellungspflicht des Vereins gegenüber seinem Mitglied besteht jedoch nicht unbeschränkt. Vielmehr verbleibt je nach den Umständen des Einzelfalles ein Teil der Verantwortung bei dem Mitglied. Dabei kommt es u.a. darauf an, in welchem Maße dem Mitglied ein Verschulden zur Last fällt. Das folgt aus einer entsprechenden Anwendung des § 254 BGB, entspricht im Übrigen aber auch dem der Freistellung zugrundeliegenden Billigkeitsgedanken.

Hierzu : § 254 Mitverschulden

(1) Hat bei der Entstehung des Schadens ein Verschulden des Beschädigten mitgewirkt, so hängt die Verpflichtung zum Ersatz sowie der Umfang des zu leistenden Ersatzes von den Umständen, insbesondere davon ab, inwieweit der Schaden vorwiegend von dem einen oder dem anderen Teil verursacht worden ist.

Auch das Vereinsmitglied ist daher gehalten, eine Haftpflichtversicherung in ausreichender Höhe abzuschließen. Schon um für den Fall vorzusorgen, daß es selbst z.B. beim Schwimmtraining dem Kollegen eine „überzieht“ und dieser daraufhin verletzt wird.

Auch der Verein benötigt natürlich neben der Unfallversicherung eine Sporthaftpflicht-Versicherung, insbesondere für den Fall, daß z.B. der Übungsleiter(ÜL) oder der Trainer seine Aufsichtspflicht verletzt.

Diese Haftpflichtversicherung deckt dann etwaiges Tätigkeitsversehen des Trainers / ÜL. Liegt eine solche Versicherung nicht vor, besteht die Gefahr einer direkten Inanspruchnahme des Trainers/ ÜL.

Trainer und ÜL sollten daher darauf bestehen, daß der Verein für sie eine solche Extra-Haftpflichtversicherung abschließt.

Ein Sportverein hat zunächst dafür zu sorgen, dass seine Mitglieder beim Training keinen Gefahren ausgesetzt werden, die gegenüber einem normalen Übungsverhalten eine erhöhte Verletzungsgefahr mit sich bringen.

Auch bei der Auswahl seiner ÜL/ Trainer sollte sich der Verein sorgfältig verhalten. Eine förmliche Qualifikation des ÜL ist nicht erforderlich, ist aber von Bedeutung, wenn der Verein seine Sorgfalt nachweisen muss. Dies muss er dann, wenn etwas „passiert“ ist, dass heißt wenn sich ein Vereinsmitglied/ Kind beispielsweise verletzt hat oder verunglückt ist. Bei einem Lizenzinhaber kann der Verein bestimmte Standards und Fähigkeiten (beispielsweise auch in Erster Hilfe) voraussetzen. ÜL ohne Trainerlizenz sollten vor Beginn ihrer Tätigkeit bezüglich ihrer Befähigung von Verantwortlichen des Vereins befragt werden, was häufig jedoch nicht geschieht.

Wenn es nicht geschieht, haftet bei Streitfällen immer der Verein.

Im Falle eines Unfalls wird also nach einem Verschulden des Vereins gesucht. In der Regel geht es dann darum, ob die „verletzte Aufsichtspflicht“ durch den Verein ursächlich war für den Unfall oder ob durch das Unterlassen der konkreten Aufsichtspflicht tatsächlich und ursächlich ein Personenschaden entstanden ist bzw. hätte verhindert werden können.

Dieser Nachweis ist nicht immer möglich. Denn es kann z.B. in einem Schwimmbad nicht jeder abstrakten Gefahr begegnet werden, eine Verkehrssicherheit, die jede Gefahr ausschließt, ist nicht erreichbar. Nicht jeder Unfall führt zu einer Haftung- etwa ein Ausrutschen. Denn von einer Aufsichtsperson können nur zumutbare Sicherheitsmassnahmen verlangt werden, die ein verständiger und umsichtiger, in vernünftigen Grenzen vorsichtiger Mensch für ausreichend halten darf, um andere Personen vor Schäden zu beschützen.

Der Verein trägt somit die Beweisspflicht, dass die Aufsicht ordnungsgemäß ausgeübt wurde oder dass ein Schaden auch bei Beachtung aller Pflichten unabwendbar eingetreten wäre.

Der Übungsleiter / Trainer ist demnach schadensersatzpflichtig bei Verletzung seiner Aufsichtspflicht bzw. ungenügender Hilfestellung. Der Verein haftet bei Verletzung der Verkehrssicherungspflicht und bei fehlender Sorgfalt in der ÜL/Trainer-Auswahl.

**In diesem Sinne
wünsche ich ein verletzungsfreies Training
Ihre Rechtsanwältin Diana Wollinger**

CAMARO X-PULSOR

Die SILBERNEN Anzüge von CAMARO sind echt stark!



Der neue X-Pulsor von CAMARO hat bei Athleten und Testimonials hellste Begeisterung hervorgerufen:

€ „Das Teil ist der echte Hammer. Bin noch nie etwas Besseres geschwommen in meinen 20 Jahren Triathlon“ (Marco Schreck/D, 24facher IronmanFinisher, 8x Ironman Hawaii)

► „So etwas war noch nicht da und ist mit den Wettbewerbern am Markt nicht vergleichbar!“

► „Einer der besten Anzüge in Hinblick auf Passform, Bewegungsfreiheit, Schwimmlage und der verteilte Auftrieb sind einzigartig.“

So erste Stimmen von Triathleten und potentiellen Kunden.

Warum konnte der X-Pulsor überzeugen? Wodurch hebt er sich ab?

TITANIUM – damit setzt CAMARO neue Maßstäbe in Sachen Neopren! CAMARO setzt auf eine neue Beschichtung aus Titanium. Dadurch wird der Neo dehnbarer, schützt noch besser vor Kälte und trocknet schneller.

Das neue Titanium beschichtete SCS Open Cell Neopren exklusiv von Camaro entwickelt mit seinen erheblichen Vorteilen bietet höchsten Komfort und maximale Bewegungsfreiheit, super Schwimmlage, perfekten Auftrieb und somit bessere Schwimmzeiten im Wettkampf.

Durch die enorme Elastizität des Materials schmiegt sich der Anzug wie eine 2. Haut an den Körper an, ist unglaublich toll zu schwimmen und in der Wechselzone enorm schnell auszuziehen.

Durch das integrierte Outrigger-System sind die Auftriebskörper optimal verteilt, der Druck wird von der Brust genommen und der Anzug bietet optimalen Auftrieb, perfekte Wasserlage bei gleichzeitig höchster Bewegungsfreiheit.

Das Material trocknet zudem extrem schnell (Shake it and it's dry!) ist komplett geruchsneutralisierend und schützt den Körper vor Auskühlung.



CAMARO X-Pulsor

Zielgruppe: Profis und ambitionierte Wettkampfschwimmer

Technische Eigenschaften:

TITANIUM SCS Open Cell Neopren (2/5mm)

Hochelastisch (4-way stretch)

Outrigger-System

Nähte geklebt und blind vernäht

Größen: men 46-56, 86-102 women 36-42, 72-76

Preis: 549,95

Nicht zu vergessen: CAMARO garantiert auf alle Produkte ab der Kollektion 2012 einen 3 Jahres-Reparaturservice – NO QUESTIONS ASKED!

Sie haben ein Recht auf Ihr Recht!



Ich unterstütze Sie hierbei.

Umfassende Beratung bei Ihren rechtlichen Problemen, falls erforderlich auch bei Ihnen zu Hause.

Rechtsanwältin

Diana Wollinger

Friedhofstr. 33

63801 Kleinostheim

Tel. 0 60 27 . 990 650

d.wollinger@kanzlei-wollinger.de

www.kanzlei-wollinger.de

. Erbrecht

(Patientenverfügungen etc.)

. Scheidungs- Unterhaltsrecht

. Versicherungsrecht

. Verkehrsrecht

. Mietrecht



COAST TO COAST 1991

Von der Tasmansee zum Pazifischen Ozean - Teil 2

Außenstehende mögen sich fragen, warum man einen Lauf in einem solch extremen Gebiet veranstaltet. Dazu muss man wissen, dass die Neuseeländer ein erheblich intensiveres Verhältnis zur Umwelt haben. Die Wildnis liegt vor der Haustüre und die Städte wirken am Wochenende wie ausgestorben, denn dann pflegt der durchschnittliche Neuseeländer seine Outdoorleidenschaften: Fallschirmspringen, Mountainbiken, Klettern, Segeln, Trekking, Kajakfahren, Reiten, Rafting, Windsurfen... Es ist also normal, dass man sich in schwierigem Gelände bewegt und dabei dreckig, nass und kalt wird. Ergo besteht ein erheblich größeres Verständnis von Seiten der Bevölkerung und der Medien zu Wettkämpfen dieser Art.

6:24:11 Stunden Gesamtzeit, 96. Platz – ich bin zufrieden. Es ist kurz vor 14 Uhr, noch genügend Zeit, um die Atmosphäre rund um die von Bergen umrahmte Hochebene des Klondyke Corner zu genießen. Eine Computerliste mit Gesamtzeit und Rang erscheint ein paar Stunden nach dem Zieleinlauf. Nebenan unter einem großen Zeltdach spielt eine Country-Band, Wettkämpfer und Betreuer sind neben ihrem Zelt oder Caravan dabei, Vorbereitungen für morgen zu treffen, Startnummern werden auf die Kajaks geklebt, Fahrräder präpariert, nebenbei ist auch noch Zeit für einen Smalltalk mit Bekannten und Freunden.

Gilbert Conner, ein kleiner, zäher, durchtrainierter Ausdauersportler aus Christchurch, Ex-Rugby-Spieler, Segler, Triathlet, brach sich zwei Wochen vor dem Wettkampf seine Schulter beim Mountainbike-Training. Diesem leider unglücklichen Zufall hatte ich es zu verdanken, dass sich Gilbert – ein guter Freund und dreimaliger Coast-to-Coast-Teilnehmer – kurzfristig bereiterklärte, sein Kajak und Fahrrad zur Verfügung zu stellen und mich mit seinem Caravan zu betreuen. Zusammen mit seiner Frau und meiner Begleiterin Barbara aus Kulmbach habe ich dann insgesamt drei Betreuer und eine hervorragende Ausrüstung, womit die Logistik zumindest sichergestellt ist.

Samstagmorgen, 4.30 Uhr. Verschlafene Gesichter, müde Gestalten, leises Rumoren – das Camp am Clondyke Corner erwacht zum Leben, ein neuer Wettkampftag kündigt sich an. Die Laufmuskeln reklamieren noch etwas Steifheit von den gestrigen Strapazen, aber sie werden ja heute nicht benötigt. Die Betreuer müssen um 6.15 Uhr zur Wechselzone fahren, um Kajak und Zubehör rechtzeitig zu platzieren. Ein wolkenloser Himmel kündigt einen sonnigen und warmen Tag an. Ab 7.30 Uhr wird im Minutenabstand in 10er-Gruppen gestartet. Die Teilnehmer des One Day Event sind zu diesem Zeitpunkt bereits seit eineinhalb Stunden unterwegs und die Spitze wird im Verlaufe des Nachmittags noch das Hinterfeld der Zwei-Tages-Teilnehmer überholen.

Ein vergnüglicher 15-Kilometer-Morgenritt per Fahrrad mit anschließendem 800-Meter-Sprint zu Fuß bringt uns zur Mount White Bridge, Höhe 549 Meter. Hier beginnt der heutige Höhepunkt der Veranstaltung: Ein 67-Kilometer-Trip durch den Waimakariri River, Schwierigkeitsgrad 2-3. Die Bedingungen sind optimal, durch starke Regenfälle in der vergangenen Woche ist der Wasserstand doppelt so hoch wie in den vergangenen Jahren. Dies lässt auf neue Rekordzeiten im One Day Event und einem eventuell überraschenden Besitzerwechsel des BMW 316i hoffen. Im „Challenger“, einem leichten und wendigen Flusskajak, fühle ich mich anfangs recht sicher, muss aber feststellen, dass mir zwei Fehler unterlaufen sind: Ich habe in der Hektik Sonnenbrille und -creme vergessen. Neuseeland ist nämlich der Ort mit der höchsten Sonnenintensität auf der Welt (mit Ausnahme polarer Regionen). Bei dem heutigen Wetter hatte dies einige mittelschwere Verbrennungen und, bedingt durch die Wasserspiegelung, eine starke Blendung der Augen zur Folge.

Robin Judkins, professioneller Renndirektor, Perfektionist, Sicherheitsfanatiker – ein neuseeländisches Original. Er erfand den Coast to Coast. Die Wettkämpfe, die er in den vergangenen Jahren organisierte, waren allesamt bizarr, extravagant, extrem und durchweg erfolgreich. Die bis ins Detail perfekt organisierten Rennen sind geprägt von einem hohen Sicherheitsstandard, auf den Judkins besonderen Wert legt – mit Erfolg, denn bisher gab es bei seinen Veranstaltungen noch keinen Toten. Auch dieses Jahr bleibt da keine Frage offen: zwei Helikopter, über 50 auf den Strecken verteilte und mit Sprechfunkgeräten ausgerüstete Helfer, 15 Patrouillenboote auf dem Fluss, zwei Radmechanikerteams mit zehn Ersatzfahrrädern, sechs Physiotherapeuten und vier Erste-Hilfe-Teams mit Einsatzwagen... Robin Judkins bekam ein Jahr zuvor nicht von ungefähr das „New Zealand Tourism Award“ für die beste Spezialveranstaltung verliehen.

Nach 25 Kilometern wird der Fluss enger und mündet in eine 25 Kilometer lange Schlucht, die von senkrechten Felswänden umrahmt ist. Hier sind die meisten Hindernisse zu überwinden und immer öfter sehe ich Teilnehmer, die mit ihrem Kajak kentern und aussteigen müssen. Ich bleibe von derlei Missgeschicken verschont und kann eine besonders gefährliche Stelle am Anfang der Schlucht – dank Gilberts Beratung – problemlos bewältigen. Ich habe einige Bananen mit Klebeband auf dem Kajak befestigt sowie ein Erste-Hilfe-Paket und ein halbes Dutzend Energieriegel in einem wasserdichten Sack verstaut. Im Falle eines Verpflegungshalts steuere ich eine Sandbank an. Sogleich fällt die zahlenmäßig stärkste Bevölkerung Neuseelands über mich her: Millionen von Sandfliegen – blutsaugende Insekten, die schmerzhaft Einstiche am Körper hinterlassen und noch Tage danach Juck- und Kratzorgien auslösen.

Eine weitere Besonderheit Neuseelands: die Brauereien. Es gibt hier fast so viele Biersorten wie in Bayern und getrunken wird genau so viel. Das Biermonopol liegt in der Hand einiger weniger Großbrauereien, die sich außergewöhnlich stark im Sportsponsoring engagieren. Es gibt kaum eine Sportveranstaltung in Neuseeland, bei der nicht eine Brauerei involviert ist. Der Coast to Coast wurde von Anfang an von Brauereien gesponsert, wobei meist zwei- oder dreijährige Verträge abgeschlossen wurden. Speights – ein süffiges halbdunkles Ale – ist die dritte Brauerei als Hauptsponsor in Folge!

Weitere 17 Kilometer mit müden, verstopften und verbrannten Armen sind im flachen Wasser bis zur Gorge Bridge (Höhe 274 Meter), der Wechselstation zum Radfahren, zurückzulegen. Das Flussbett ist auf diesem letzten Teilstück äußerst unübersichtlich. Eine kleine Unaufmerksamkeit und

man landet in einem flachen Nebenarm. Dann blieb nur eine Alternative: Aussteigen und das schwere Kajak zurück in den Hauptfluss schleppen.

Nach 5:04 Stunden zieht mich mein Betreuer aus dem Kajak. 500 Meter bergauf wartet das Rad und die abschließende 70-Kilometer-Fahrt bis Sumner Beach in Christchurch. In flimmernder Hitze und bei Gegenwind geht es entlang der alten Westküstenstraße nach Christchurch, wo eine Brigade Polizisten mehrere Dutzend Ampelüberquerungen sicherstellt. 2:19 Stunden später kann ich vom Fahrrad steigen und – traditionell mit Bayernflagge – die letzten 50 Meter unter dem frenetischen Applaus mehrerer Tausend Zuschauer ins Ziel sprinten. Renndirektor Robin Judkins – und auch das ist traditionell – erwartet jeden Finisher mit einem kalten Döschen Speights. 8:12 Stunden für den heutigen Tag und eine Gesamtzeit von 14:38:42 Stunden bedeuten den 154. Gesamtrang. Eine frische Pazifikbrise um die Ohren wehend stehe ich am Strand und lasse die vergangenen Tage noch einmal Revue passieren, bevor es zum Relaxen in den Whirlpool geht.

Eine Stunde später gibt es einen historischen Zieleinlauf. Der Vorjahressieger Steve Gurney finisht als erster Mensch das One-Day-Event in weniger als elf Stunden! „Ha, ihr habt euren BMW verloren“, ist das Erste, was man nach 10:56:14 Std. über Mikrofon, von dem immer zu Späßen aufgelegten und derzeit besten Multisportathleten Neuseelands zu hören bekommt. Die Zeit ist noch eine Sekunde schneller als bei den ersten Teams und fast eine ganze Stunde unter der Siegerzeit im Two-Day-Event! Allerdings gibt es bei der Streckenführung einen feinen Unterschied: Die Eintagesläufer haben fünf Kilometer weniger zu laufen und dafür fünf Kilometer mehr Rad zu fahren, was natürlich einen – wenn auch geringen – Zeitvorteil ausmacht.

Eine würdige zweistündige Siegerehrung in der Stadthalle von Christchurch mit Büfett und allem, was das Athletenherz begehrt, bildet am folgenden Tag das abschließende Highlight. Computer, Mountainbikes, Kajaks, Flugtickets, 1.000-Dollar-Schecks, Sportbekleidung, etliche Dosen Bier und (last but not least) ein BMW wechseln ihre Besitzer. Mit viel Witz und Esprit präsentiert Robin Judkins in seiner ihm eigenen Art die Siegerehrung, lässt Wettkämpfer, Sponsoren und Helfer zu Wort kommen. Zwei Stunden und keine Minute langweilig – die beste Siegerehrung, die ich je erlebt habe!

Stefan Schlett

www.stefanschlett.de

ATEMPAUSE

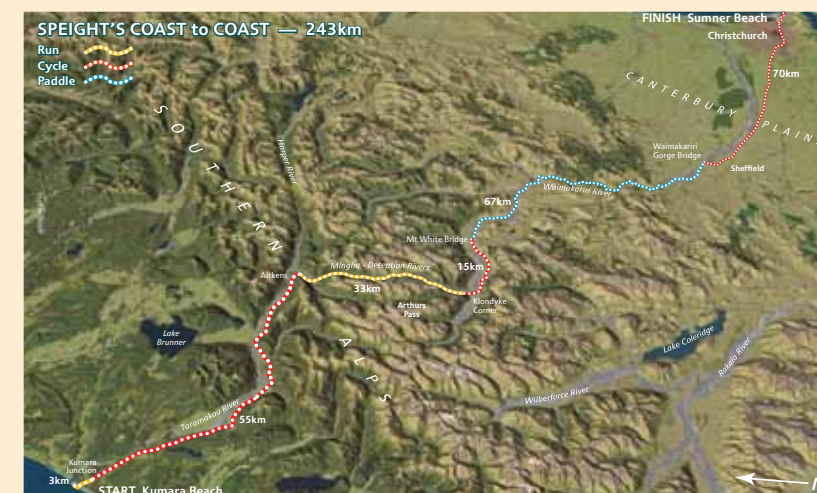
Sabine Aulbach

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

- Friseursalon
- Kosmetik
- Maniküre
- Nageldesign
- Enthaarung
- Massagen
- Beauty- & Wellnesspakete
- Medizinische & kosmetische Fußpflege

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

www.atempause-haibach.de



WERRA'S

FITNESS



Wir machen dich fit für deinen ersten Triathlon!

WERRA'S

www.fitness-aschaffenburg.de

FITNESS

Kahl - Haibach - Nilkheim - Mainaschaff - Hösbach

Jetzt auch in Haibach!!!

NEU

PHYSIO CHECK

**WERRA'S
FITNESS
PARK**

**WERRA'S
FITNESS
WORLD**

**WERRA'S
FITNESS
POINT**

**WERRA'S
FITNESS
TEMPEL**

**WERRA'S
FITNESS
OASE**

**WERRA'S
FITNESS
PHYSIO CHECK**