

"TRIFOR YOU

it's your life, live it!



kostenlos
mitnehmen



Marcel Bischof

TOP-Platzierung beim
IRONMAN® auf der
Urlaubsinsel Cozumel (Mexico)

Foto: Privat



Impressionen
aus der Saison 2014



Leistungsbilanz
Untermain 2014



Wettkampfbereichte



Verlag und Redaktion

TRIFORYOU

Breitenwiesenstraße 8
63808 Haibach
email: magazin@triforyou.de

Redaktion
email: magazin@triforyou.de

Mitarbeiter und Autoren

Marco Schreck
Stefan Schlett
Diana Wollinger
Günter Guderley
Andre Dwehus
Marcel Bischof
Norbert Dorndorf
Edith Herdt
Norbert Herdt
Vanessa Dreuth
Christian Haas
Tobias Hegmann
Walter Lehr

Bilder

Manfred Schreck
Stefan Schlett
Kelvin Trautmann
Tobias Hegmann
Ulrich Scherbaum
Guillaume Villegier
Marcel Bischof
Norbert Dorndorf
Familie Herdt
Sportograf
Christian Haas

Auflage

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

Verbreitungsgebiet

Aschaffenburg, Frankfurt, Untermain
Gestaltung
upsolut. KOMMUNIKATION
Kleinwallstadt
www.upsolut-kommunikation.de

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

Vereine

TSG Kleinostheim
www.tsg-ausdauersport.de

TriTeam SSKC Aschaffenburg
www.sskc-triathlon.de

TV Haibach
www.tv-haibach.de

TV Goldbach
www.tv-goldbach.de

TV Schweinheim
www.tv-schweinheim.de

LUT Aschaffenburg
www.lut-aschaffenburg.de

LAZ Obernburg
www.laz-obernburg.de

TV Großostheim
www.tv-grossostheim.de

TV Kahl
www.tv-kahl.de

TG Stockstadt
www.tg-stockstadt.de

TuS Frammersbach
www.tus-frammersbach.de

Victoria Wombach
www.rv-wombach.de

TSG Mainaschaff
www.tsg-mainaschaff.de

TV Mömlingen
www.tv-moemlingen.de

Radsportverein Miltenberg
www.radsport-miltenberg.de

FC Hösbach
fc-hoesbach.de

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

VFL Münster
www.vfl-muenster.de

Tria Team Bruchköbel
www.tria-team.com

Infos

www.leistungsbilanz-untermain.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
www.gemeinsam-gegen-doping.de



Liebe Freunde des Ausdauersports!

Seit mehr als 25 Jahren verfolge ich das Geschehen im Ausdauersport und habe einige Trends kommen und gehen sehen. Die Faszination Triathlon ist nach wie vor ungebremst, in Langen bei Frankfurt gibt es Ende Februar erstmals eine Messe nur über den Triathlon-Sport „triathlonmesse.de“ Aber auch die anderen Bereiche des Ausdauersports erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Trailrunning und auch Ultraläufe jeglicher Art sind sehr gefragt. In der 10. Ausgabe des Magazins Triforyou finden sich auch wieder einige Berichte von solchen besonderen Veranstaltungen. Ich persönlich hoffe, dass der Duathlon-Sport noch beliebter wird und ein wenig mehr Zulauf bekommt.

Mit Marcel Bischof haben wir im Landkreis Aschaffenburg den ersten Triathlon-Vollprofi. In Mexico hat er mit seinem 6. Gesamtrang ein erstes Ausrufezeichen seiner Karriere gesetzt. Wir können gespannt sein, was 2015 auf seinem Race-Kalender steht.

Viel Spaß beim Lesen der Jubiläumsausgabe von TRIFORYOU,

Mit sportlichen Grüßen
Marco Schreck

www.marcoschreck.de

INHALT HEFT 2015

Seite 4 – 7	Leistungsbilanz 2014 Untermain
Seite 9	Produktinfo
Seite 12 – 13	Wettkampfbericht „Comrades“
Seite 14 – 15	Impressionen „HBV Citylauf 2014“
Seite 16 – 18	Crosstriathlon „Zittau“
Seite 19	Produktinfo/Fahrbericht AX Lightness
Seite 20 – 22	Wettkampfbericht „La Déjeantée“
Seite 24	Wettkampfbericht „Märchenlauf“
Seite 26 – 27	Wettkampfbericht „Swissman“
Seite 28 – 29	Wettkampfbericht „100-km-WM“
Seite 30 – 32	Wettkampfbericht „IRONMAN® Cozumel“
Seite 34 – 35	Impressionen „A-burg Halbmarathon“
Seite 36 – 37	Wettkampfbericht „IRONMAN® Hawaii“
Seite 39	Ratgeber Recht
Seite 40	Impressionen „Lohrer Stadtlauf“
Seite 41 – 43	Wettkampfbericht „Tórshaven Marathon“



Cloudster



Cloudsurfer



Laufen wie auf Wolken!

Cloudracer



Die Laufschuh
Experten



63843 Niedernberg
Großostheimer Str. 10
Tel: 06028 97 99 40

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

Leistungsbilanz

Straßenlauf Bayerischer Untermain 2014

powered by  Energieversorgung
MainSpessart

Die Leistungsbilanz Bayerischer Untermain wird seit 2001 von Günter Guderley geführt. Gelistet werden dabei alle Ergebnisse von Läuferinnen und Läufern, die in der jeweiligen Ergebnisliste einen eindeutigen Eintrag für eine lokale Lauforganisation haben (z.B. TV Goldbach, 1. FC Hösbach oder TriTeam SSKC Aschaffenburg) auf den Strecken 10 km, Halbmarathon, 25 km, Marathon, 50 km und 100 km. Splittergebnisse beim Triathlon oder Zwischenzeiten finden keine Berücksichtigung. Ebenfalls werden Ergebnisse mit werblichem Hintergrund oder Phantasienamen nicht erfasst (z.B. Asics Frontrunner oder Bäckerei XY).

Unter info@leistungsbilanz.de können Ergebnisse gemeldet werden, dies empfiehlt sich insbesondere von erbrachten Leistungen außerhalb unserer Region.
www.leistungsbilanz-untermain.de

Günter Guderley

Jetzt anmelden:

20. HVB CityLauf Aschaffenburg
am 8. Mai 2015
www.hvb-citylauf.de

4. Rotary-Benefizlauf Aschaffenburg
am 17. Juli 2015
www.rotary-benefizlauf-aschaffenburg.de

BERNHARD Appelmann

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



Ihr PKW-Abschleppdienst Tag und Nacht

63743 Aschaffenburg
Bavariastraße 32

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



Werden Sie **FIT** mit
MASTERPLAN

- EMS - Masterformer - Training
- Ernährungsberatung
- Personaltraining
- Rückentraining / Rückentherapie

Spessartstraße 32
63743 Aschaffenburg
Tel. 06021 44 6 47 22

info@masterplan-ab.de
www.masterplan-ab.de

TOP 25		Marathon - Frauen					
1.	02:53:09	Vabic	Nina	1983	TSG Kleinostheim	12.10.14	Essen
2.	03:11:05	Roth	Julia	1986	TV Schweinheim	27.04.14	Würzburg
3.	03:14:51	Steffek	Ute	1971	TV Schweinheim	26.10.14	Frankfurt
4.	03:21:48	Adler	Katja	1979	TV Hofstetten	26.10.14	Frankfurt
5.	03:25:18	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach	09.03.14	Kandel
6.	03:28:05	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach	27.04.14	Würzburg
7.	03:33:36	Stephan	Monika	1979	TV Goldbach	27.04.14	Düsseldorf
8.	03:37:50	Ritter	Tanja	1974	TV Goldbach	19.10.14	Dresden
9.	03:38:53	Hasenstab	Petra	1973	TV Goldbach	09.03.14	Kandel
10.	03:45:41	Höflich	Sandra	1977	TV Großostheim	26.10.14	Frankfurt
11.	03:47:12	Swoboda	Gerlinde	1957	TV Miltenberg	26.10.14	Frankfurt
12.	03:48:57	Richter	Martina	1973	VfB Eichenbühl	26.10.14	Frankfurt
13.	03:54:00	Lange	Katja	1970	TV Goldbach	19.10.14	Dresden
14.	03:57:09	Gerstl	Petra	1957	TV Goldbach	19.10.14	Dresden
15.	03:57:17	Hille	Claudia	1965	TriTeam SSKC Aschaffenburg	24.08.14	Allgäu Panorama
16.	03:57:42	Kalbfleisch	Corinna	1977	TV Großwallstadt	11.05.14	Mainz
17.	03:57:44	Grein	Lieselotte	1986	FSV Michelbach	26.10.14	Frankfurt
18.	04:01:28	Kabitschke	Peggy	1973	TV Goldbach	19.10.14	Dresden
19.	04:02:34	Kapraun	Doris	1979	TV Goldbach	02.11.14	New York / USA
20.	04:06:10	Wenzel	Christa	1958	TV Goldbach	19.10.14	Dresden
21.	04:11:18	Keulicht	Simone	1970	TSV Keilberg	26.10.14	Frankfurt
22.	04:12:08	Nake	Sybille	1963	TV Großostheim	26.10.14	Frankfurt
23.	04:12:28	Schönberg	Sabine	1967	DJK Wenighösbach	04.05.14	Hamburg
24.	04:14:46	Botschek Dr.	Berta	1963	FSV Michelbach	11.05.14	Mainz
25.	04:15:32	Simon	Mathilde	1963	RV Mömbris	26.10.14	Frankfurt

TOP 25		Marathon - Männer					
1.	02:39:42	Weber	Maximilian	1990	TriTeam SSKC Aschaffenburg	26.10.14	Frankfurt
2.	02:41:00	Hohm	Felix	1988	TriTeam SSKC Aschaffenburg	26.10.14	Frankfurt
3.	02:41:15	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	26.10.14	Frankfurt
4.	02:46:28	Kempf	Raimund	1967	TV Großostheim	26.10.14	Frankfurt
5.	02:46:39	Eckhardt	Christian	1988	TSG Kleinostheim	06.04.14	Paris
6.	02:48:22	Schmitt	Marco	1973	SV Königshofen	27.04.14	Düsseldorf
7.	02:50:42	Aulbach	Stefan	1985	TV Haibach	26.10.14	Frankfurt
8.	02:53:51	Scherer	Manfred	1968	TSG Kleinostheim	26.10.14	Frankfurt
9.	02:56:04	Reising Dr.	Joachim	1967	TSG Kleinostheim	27.04.14	Würzburg
10.	02:56:54	Junker	Benjamin	1986	LuT Aschaffenburg	26.10.14	Frankfurt
11.	02:57:24	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim	04.05.14	Hamburg
12.	02:57:30	Stenger	Mario	1966	TSG Kleinostheim	04.05.14	Hamburg
13.	02:58:16	Schäfer	Jürgen	1967	LuT Aschaffenburg	09.03.14	Kandel
14.	02:59:09	Zöller	Elmar	1964	ELT Großheubach	27.04.14	Würzburg
15.	02:59:26	Nowigk	Holger	1985	TG Stockstadt	26.10.14	Frankfurt
16.	03:00:51	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	26.10.14	Frankfurt
17.	03:02:26	Kastner	Ralf	1976	TV Haibach	26.10.14	Frankfurt
18.	03:02:27	Karst	Oliver	1978	1. FC Hösbach	12.01.14	Orlando / USA
19.	03:04:29	Neu	Stephan	1980	TSG Kleinostheim	26.10.14	Frankfurt
20.	03:06:09	Oettinger	Werner	1966	LAZ Obernburg-Miltenberg	26.10.14	Frankfurt
21.	03:06:17	Assenheimer	Matthias	1987	TSG Kleinostheim	06.04.14	Paris
22.	03:06:35	Schneider	Marco	1970	LuT Aschaffenburg	26.10.14	Frankfurt
23.	03:10:39	Herold	Dominik	1982	LuT Aschaffenburg	04.05.14	Hamburg
24.	03:10:47	Rein	Sascha	1971	TV Goldbach	26.10.14	Frankfurt
25.	03:13:06	Hock	Jochen	1966	TV Großostheim	26.10.14	Frankfurt

TOP 25		Halbmarathon - Frauen					
1.	01:22:59	Vabic	Nina	1983	TSG Kleinostheim	09.03.14	Frankfurt
2.	01:25:21	Roth	Julia	1986	TV Schweinheim	05.10.14	Aschaffenburg
3.	01:26:22	Wolf	Ruth	1968	TSG Kleinostheim	05.10.14	Aschaffenburg
4.	01:27:03	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim	05.10.14	Aschaffenburg
5.	01:30:43	Steffek	Ute	1971	TV Schweinheim	05.10.14	Aschaffenburg
6.	01:31:47	Gehlert	Theresia	1964	LuT Aschaffenburg	05.04.14	Freiburg / DM
7.	01:32:03	Bourguignon	Raileen	1970	TSG Kleinostheim	09.03.14	Frankfurt
8.	01:32:37	Braunschläger	Natascha	1982	LuT Aschaffenburg	09.03.14	Kandel
9.	01:32:49	Simon	Sara	1986	RV Mömbris	27.04.14	München
10.	01:32:59	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim	12.10.14	Offenbach
11.	01:33:31	Adler	Katja	1979	TV Hofstetten	05.10.14	Aschaffenburg
12.	01:36:19	Sammet	Mandy	1965	TG Hörstein	09.03.14	Frankfurt
13.	01:36:34	Bickert	Christine	1976	LuT Aschaffenburg	28.06.14	Altheim
14.	01:36:47	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	10.08.14	Karben
15.	01:37:09	Wurm	Moni	1969	TSV Mainaschaff	05.10.14	Aschaffenburg
16.	01:38:41	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach	16.02.14	Mörfelden
17.	01:39:43	Uhl	Astrid	1971	TSG Kleinostheim	09.03.14	Frankfurt
18.	01:40:16	Kafurke	Simone	1973	TV Schweinheim	29.06.14	Fürth
19.	01:41:29	Hasenstab	Petra	1973	TV Goldbach	16.02.14	Mörfelden
20.	01:41:37	Bourguignon	Charlotte	1992	TV Goldbach	05.10.14	Aschaffenburg
21.	01:41:55	Richter	Martina	1973	VfB Eichenbühl	05.10.14	Aschaffenburg
22.	01:42:39	Neubert	Petra	1967	Ski-Club Erlenbach	09.03.14	Frankfurt
23.	01:43:06	Hein	Yvonne	1968	TV Großwallstadt	13.04.14	Griesheim
24.	01:43:41	Breitenbach	Iris	1966	TV Bürgstadt	09.03.14	Frankfurt
25.	01:43:48	von Kutzleben	Sarah	1973	TSG Kleinostheim	09.03.14	Kandel

TOP 25		Halbmarathon - Männer					
1.	01:13:34	Weber	Maximilian	1990	TriTeam SSKC Aschaffenburg	05.10.14	Aschaffenburg
2.	01:14:07	Hohm	Felix	1988	TriTeam SSKC Aschaffenburg	05.10.14	Aschaffenburg
2.	01:14:07	Roth	Christian	1989	TriTeam SSKC Aschaffenburg	05.10.14	Aschaffenburg
4.	01:15:35	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	03.10.14	Nürnberg
5.	01:16:39	Eckhardt	Christian	1988	TSG Kleinostheim	19.10.14	Palma / SPANIEN
6.	01:17:56	Sämann	Thomas	1990	ELT Großeheubach	19.04.14	Paderborn
7.	01:18:05	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	05.10.14	Aschaffenburg
8.	01:18:35	Kempf	Raimund	1967	TV Großostheim	05.10.14	Aschaffenburg
9.	01:19:17	Lotter	Fabian	1987	TV Miltenberg	05.10.14	Aschaffenburg
10.	01:19:42	Schmitt	Marco	1973	SV Königshofen	09.03.14	Frankfurt
11.	01:20:56	Junker	Benjamin	1986	LuT Aschaffenburg	05.10.14	Aschaffenburg
12.	01:21:23	Amborn	Ulrich	1957	ELT Großeheubach	03.10.14	Mudau
13.	01:22:04	Simon	Holger	1969	TV Wasserlos	13.04.14	Griesheim
14.	01:22:08	Neu	Stephan	1980	TSG Kleinostheim	05.10.14	Aschaffenburg
15.	01:22:12	Schäfer	Jürgen	1967	LuT Aschaffenburg	16.02.14	Mörfelden
16.	01:22:29	Künzig	Manuel	1981	LAZ Obernburg-Miltenberg	05.10.14	Aschaffenburg
17.	01:22:45	Braunschläger	Manfred	1980	LuT Aschaffenburg	16.02.14	Mörfelden
18.	01:22:46	Stenger	Mario	1966	TSG Kleinostheim	09.03.14	Frankfurt
19.	01:22:50	Schuch	Robert	1966	LAZ Obernburg-Miltenberg	11.05.14	Schweinfurt
20.	01:22:53	Kastner	Ralf	1976	TV Haibach	05.10.14	Aschaffenburg
21.	01:22:57	Reinke	Uwe	1965	TSG Kleinostheim	29.06.14	Fürth
22.	01:23:02	Scherer	Manfred	1968	TSG Kleinostheim	05.10.14	Aschaffenburg
23.	01:23:17	Döhner	Daniel	1980	ELT Großeheubach	09.03.14	Frankfurt
24.	01:23:26	Finkelmann	Holger	1970	LuT Aschaffenburg	03.10.14	Mudau
25.	01:23:31	Polak	David	1968	TSG Kleinostheim	05.10.14	Aschaffenburg

TOP 25		10 km- Frauen					
1	00:38:08	Vabic	Nina	1983	TSG Kleinostheim	23.03.14	Niederrodenbach
2	00:38:43	Roth	Julia	1986	TV Schweinheim	12.10.14	Kleinostheim
3	00:39:13	Wolf	Ruth	1968	TSG Kleinostheim	23.03.14	Niederrodenbach
4	00:39:14	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim	13.09.14	Babenhausen
5	00:39:20	Hille	Claudia	1965	TriTeam SSKC Aschaffenburg	24.05.14	Niedernberg
6	00:39:53	Gehlert	Theresia	1964	LuT Aschaffenburg	24.05.14	Niedernberg
7	00:41:14	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim	24.05.14	Niedernberg
8	00:41:32	Bourguignon	Raileen	1970	TSG Kleinostheim	04.01.14	Jügesheim
9	00:41:34	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	27.07.14	Hausen
10	00:42:08	Steffek	Ute	1971	TV Schweinheim	01.02.14	Jügesheim
11	00:42:27	Bickert	Christine	1976	LuT Aschaffenburg	06.12.14	Jügesheim
12	00:42:36	Deckert	Anke	1970	LuT Aschaffenburg	25.05.14	Frankfurt
13	00:43:11	Wurm	Moni	1969	TSV Mainaschaff	13.09.14	Babenhausen
14	00:44:00	Adler	Katja	1979	TV Hofstetten	24.05.14	Niedernberg
15	00:44:04	Kafurke	Simone	1973	TV Schweinheim	19.04.14	Paderborn
16	00:44:17	Simon	Leonie	2000	TV Wasserlos	04.01.14	Jügesheim
17	00:44:18	Metternich	Andrea	1969	LuT Aschaffenburg	29.05.14	Höchst
18	00:44:21	Schwind	Manuela	1974	TV Haibach	01.02.14	Jügesheim
19	00:44:22	Uhl	Astrid	1971	TSG Kleinostheim	19.10.14	Weiskirchen
20	00:44:28	Sammet	Mandy	1965	TG Hörstein	01.02.14	Jügesheim
20	00:44:28	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach	01.02.14	Jügesheim
22	00:44:29	Grygosch	Sigrid	1967	LuT Aschaffenburg	15.02.14	Seligenstadt
23	00:44:34	Rauer	Miriam	1985	TV Goldbach	19.10.14	Dresden
24	00:44:43	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach	12.01.14	Goldbach
25	00:45:00	Höflich	Sandra	1977	TV Großostheim	01.02.14	Jügesheim

TOP 25		10 km - Männer					
1	00:33:09	Bischof	Marcel	1985	TriTeam SSKC Aschaffenburg	01.02.14	Jügesheim
2	00:33:12	Weber	Maximilian	1990	TriTeam SSKC Aschaffenburg	01.02.14	Jügesheim
3	00:33:37	Roth	Christian	1989	TriTeam SSKC Aschaffenburg	13.09.14	Babenhausen
4	00:33:58	Eckhardt	Christian	1988	TSG Kleinostheim	06.12.14	Jügesheim
4	00:33:58	Hegmann	Tobias	1976	TSG Kleinostheim	31.12.14	Oldenburg
6	00:34:06	Schneider	Marco	1970	LuT Aschaffenburg	24.05.14	Niedernberg
7	00:34:18	Hohm	Felix	1988	TriTeam SSKC Aschaffenburg	13.09.14	Babenhausen
7	00:34:18	Becker	Sebastian	1992	TV 1860 Aschaffenburg	07.09.14	Düsseldorf / DM
9	00:34:21	Weis	Christian	1990	FC Eichelsbach	24.05.14	Niedernberg
10	00:34:22	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	20.09.14	DA-Bessungen
11	00:34:37	Schrauder	Michael	1977	TV Wasserlos	23.03.14	Niederrodenbach
12	00:34:59	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim	20.12.14	Seligenstadt
13	00:35:33	Junker	Benjamin	1986	LuT Aschaffenburg	24.05.14	Niedernberg
14	00:35:35	Brönnner	Johannes	1993	TSG Kleinostheim	24.05.14	Niedernberg
15	00:35:44	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	12.10.14	Kleinostheim
16	00:35:53	Zimmermann	David	1986	BSG Spk Mitenberg-Obb	29.06.14	Altheim
17	00:36:12	Lotter	Fabian	1987	TV Miltenberg	20.09.14	Königshofen
17	00:36:12	Tschishakowski	Andreas	1987	TV Miltenberg	24.05.14	Niedernberg
19	00:36:22	Graetsch	Steffen	1986	TV Haibach	21.04.14	Jügesheim
20	00:36:32	Schmitt	Marco	1973	SV Königshofen	23.03.14	Niederrodenbach
21	00:36:35	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim	24.05.14	Niedernberg
22	00:36:37	Scherer	Manfred	1968	TSG Kleinostheim	01.02.14	Jügesheim
23	00:36:40	Stenger	Mario	1966	TSG Kleinostheim	23.03.14	Niederrodenbach
23	00:36:40	Büdel	Tobias	1989	TV Goldbach	04.01.14	Jügesheim
25	00:36:41	Aulbach	Stefan	1985	TV Haibach	24.05.14	Niedernberg



BH

BMC
SWITZERLAND



ARGON 18

GIANT

SCOTT

STORCK
BICYCLE

FAHRRAD // VERKAUF & REPARATUR

race WORX

WWW.RACE-WORX.DE

Stengerstr. 8
63741 Aschaffenburg
Tel.: 06021 585081

Winteröffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00 – 18.00 Uhr
Sa. 9.00 – 14.00 Uhr

Sommeröffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00 – 19.00 Uhr
Sa. 9.00 – 15.00 Uhr

windfree

**Windfree befreit
von Lärm während
Sie besser hören!**

Windfree ist eine Innovation aus Schweden und der perfekte Begleiter im Sport- & Outdoor-Bereich.

Windfree reduziert Windgeräusche und Lärm um bis zu 20 dB und sensibilisiert gleichzeitig ihr Gehör, sich besser auf ihre Umgebung konzentrieren zu können. Unsere Kunden schätzen die Vorteile von Windfree in vielen Sportarten sowie im Freizeit-Bereich – Mountainbiking, Rennradfahren, Segeln, Jagen, Wandern, Inlineskating und Langlauf sind nur einige Beispiele. Auch Berufsgruppen wie Briefzusteller profitieren von den innovativen Eigenschaften und beugen gleichzeitig Gehörproblemen vor.



Windfree besteht aus einem Schaumstoff mit einer patentierten Zellstruktur, die Klänge aus Ihrer unmittelbaren Umwelt durchlässt und gleichzeitig Windgeräusche stark absorbiert. Das Ergebnis ist einzigartig!

Weitere Informationen:

■ Wir verwenden neben unserem innovativen Schaumstoff, das von der NASA entwickelte Material Outlast, um den Tragekomfort für Sie zu optimieren. Outlast wurde von der NASA speziell für den Außeneinsatz im Weltraum entwickelt, um die extremen Temperaturunterschiede auszugleichen, denen Astronauten ausgesetzt sind. Beim Tragen von Windfree nutzen Sie bei warmen Temperaturen einen kühlenden Effekt und umgekehrt.

■ Passform und Handling: Um die Passgenauigkeit zu maximieren, wurde Windfree mit einem Bügel aus ultraflexiblem Kunststoff entwickelt. „One fits all“ bedeutet nichts anderes, als dass Sie Windfree auf ihre individuelle Passform Ihres Kopfes schnell und bequem einstellen können. Das Material ist extrem strapazierfähig.

■ Volle Wirkung und leicht wie eine Feder! Wir wollen, dass Sie sich auf Ihre Aktivitäten konzentrieren können und haben deshalb großen Wert auf Gewichtsminimierung gelegt. Das Resultat kann sich sehen lassen: mit nur 22g ist Windfree ein Fliegengewicht!

Demnächst bei Triforyou im Onlineshop www.triforyou.de

W.
SCHREINEREI
O
C
K

GmbH

Ihr Schreinermeister seit 1947

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

**Das VITAMAR
Kleinostheim**

mehr als nur ein Schwimmbad

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

TRIFORYOU

swim-bike-run-and-fun.de

NATARE

swim-bike-run-and-fun.de

professionelle Betreuung zu fairen Preisen!

swim



bike



run



fun



TRIFORYOU

- Individuelle Trainingspläne mit persönlicher Betreuung
- Leistungsdiagnostik
- Lauf-Motorik Schulung
- Taktik- & Wettkampftipps
- Materialberatung & -tests
- Ernährungstipps für Wettkampf & Training
- Magazin Triforyou
- Online-Shop
- Trainingscamps und Workshops

Marco Schreck
 Telefon 06021 - 58 41 095
 mobil 0151 - 21220030
 www.triforyou.de
 swim-bike-run-and-fun.de
 info@triforyou.de



SCHWIMMSCHULE NATARE

LERNEN aller Schwimmtechniken
 vom Anfänger bis zum Leistungsschwimmer
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 - Workshops

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



Foto: Alexander Ditsky

Informationen unter www.hvb-citylauf.de

20. HVB CityLauf – 8. Mai 2015 Aschaffenburg
 Gute Zeiten. Gestern,
 heute, morgen.
 20 Jahre HVB CityLauf.



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

Willkommen bei der
HypoVereinsbank
 Member of **UniCredit**



Comrades Marathon (RSA)

Pietermaritzburg – Durban, South Afrika

Eindrücke und Erlebnisse von Norbert Dorndorf (Nodo)

Wie würdest du deinen Laufbericht schreiben?

- „Toller Lauf, tolle Stimmung, tolle Landschaft, tolle Orga...“
- Mit einem Link (www.laufreport.de) auf einen sehr ausführlichen und detaillierten Bericht eines anderen Läufers
- Mal anders z.B. als Fragebogen

Wen ziehst du als Sitznachbarn bei einem 11h Flug von London nach Johannesburg vor?

- Ein ältere englische Lady, von der du bevor die Maschine abgehoben hat, bereits die gesamte Lebensgeschichte inklusive Krankenbulletin kennst
- Eine korpulentere burische Frau, die so breit ist, dass ihre Ellenbogen beim Spielen mit dem iPad dir regelmäßig in die Seite stoßen
- Eine Kombination aus a) und b)

Wie ist es auf der falschen Seite Auto zu fahren?

- Du fühlst dich wie ein Geisterfahrer, wenn du auf der richtigen Seite fährst
- Du stehst beim Einsteigen häufig auf der falschen Seite
- Du suchst beim Anfahren verzweifelt den Schalthebel

Wie kann man den Tag auf der Expo verbringen?

- Du stehst versehentlich in der 100m langen Schlange für nationale Läufer (internationale Läufer haben eine eigene Anmeldung)
- Deine Startnummer ist unauffindbar und muss neu gedruckt werden
- Der Geldautomat vor Ort zieht deine Kreditkarte ein und du musst auf den technischen Service warten

Wie könnte man den Tag verbringen, wenn man nicht auf der Expo?

- Am Strand
- Im Aquarium
- Mit gutem Essen

Wie viele Deutsche sind unter den über den 18.000 Anmeldungen?

- So viele wie Inder
- Halb so viel wie Brasilianer
- 71

Woran denkst du morgens um 2:00 beim Frühstück?

- Hätte ich das Nutella doch besser mitgenommen
 - English Breakfast mit Bohnen + Würstchen sind kein Ersatz
 - Ich bin noch voll vom Abendessen
- Morgens um 3:00 mit hunderten von anderen Läufern auf die Busse zu warten, ist
- nichts Neues bzw. ähnlich wie in Boston beim Marathon bzw. Frankfurt beim IM
 - sehr organisiert, denn die Briten und ihre ehemaligen Kolonien lieben ihre Queue
 - schlafraubend, in PM (Pietermaritzburg) hättest du zwei Stunden länger liegen bleiben können

Was ging dir beim Warten auf den Startschuss durch den Kopf?

- 8° C ist ganz schön kühl – wann geht es endlich los?
- 89 km könnten ziemlich lang werden
- Vielleicht war das Ganze doch eine dumme Idee

Welche Tradition kurz vor dem Start hat bei dir Gänsehaut verursacht?

- Das Abspielen der südafrikanischen Nationalhymne Nkosi Sikelel' iAfrika bestehend aus mehreren Sprachen
 - Der vielstimmige Gesang der Läufer schar des Lieds Shosholoza, eines alten Zulu-Bergarbeiterlieds
 - Chariots of Fire inklusive Hahnenschrei (mittlerweile vom Band) mit nachfolgendem Kanonenböller als Startschuss
- Die Kilometermarkierung erfolgt beim Comrades rückwärts und beginnt mit 88.
- Das ist ernüchternd
 - Es wird am besten ignoriert
 - Eine sehr große Zahl für einen einfachen Marathonläufer

Bei KM 80

- ist es noch dunkel
- fröstelt es dich teilweise
- läuft es langsam rund



Bei KM 70

- siehst du das Morgenrot
- hast du den höchsten Punkt erreicht
- bist du noch nicht sehr weit

Bei KM 60

- ist die Sonne endlich da
- wird es warm
- läuft es noch rund

Bei KM 50

- ist die Hälfte noch nicht erreicht
- werden die Gehpassagen länger
- liegt das Schlimmste noch vor dir – nur du weißt es noch nicht

Bei KM 40

- hat das Drama begonnen
- begleiten dich die Krämpfe
- überwiegen die Geh- die Laufpassagen

Bei KM 30

- beginnen die Hochrechnungen, ob die Zeit noch reicht
- geht der Kampf gegen den Krampf verloren
- bist du kein Läufer mehr

Bei KM 20

- ist das Ende noch sehr weit
- verlierst du jede Scham und wirst zum Walker
- geht es weiter bergab

Bei KM 10

- denkst du: „Nur nicht stehen bleiben!“
- überholen dich mittlerweile Walker
- fluchst du über jeden weiteren Anstieg

Was ging dir im Ziel durch den Kopf?

- Geschafft
- Wo ist ein Stuhl?
- Nie wieder

Was denkst du ein paar Tage später?

- Das ist das Härteste, was ich je gemacht habe
- Ein Ironman ist ein Klacks dagegen
- Wann findet der nächste Comrades 2015 statt?

Was kannst du über die Stimmung sagen?

- Unvergleichlich und einzigartig
- Volksfest entlang der Strecke
- Schwarze und Weiße übertreffen sich gegenseitig an Begeisterung und Anfeuerung

Was kannst du über die Zuschauer sagen?

- Kinder im Schlafanzug und Bademantel stehen schon um 6:00 morgens an der Strecke
- Zuschauer kaufen spontan an Tankstellen Eis, Getränke und Früchte, um die Läufer zu versorgen
- Schüler in Schuluniform stehen sonntags vor ihrer Schule an der Strecke und feuern die Läufer an

Was kannst du über die Mitläufer sagen?

- Man rennt miteinander und nicht gegeneinander
 - Man hilft sich gegenseitig z.B. wurde ein 70jähriger kurz vor Zielschluss von vier anderen Läufern über die Ziellinie getragen
 - Man wird oft angesprochen und willkommen geheißen
- Wie viel Training ist für den Comrades nötig? In den letzten beiden Monaten reichen 10-20km pro Woche aus,
- wenn du die drei Monate vorher jeden Monat einen Marathon gelaufen bist und zusätzlich Schwimmen und Rad fahren trainierst
 - wenn du dich selbst überschätzt und richtig leiden willst
 - wenn du die 2.Hälfte überwiegend als Wanderer/Spaziergänger bewältigen willst

Weitere Besonderheiten:

- Der Frauenanteil am Comrades liegt bei knapp 25%. Die Finisherquote ist noch höher.
- Der Comrades wird im südafrikanischen Fernsehen über die ganzen 12 h live übertragen. Wer zu viel Zeit hat, findet die Übertragung auf YouTube.
- Die höchste Einschaltquote ist um 17:30, wenn das Ziel geschlossen wird.
- Eine Laufzeit von 12:00:00 bedeutet not finished.
- Wasserschwämme sind aus hygienischen Gründen verboten.
- In Banken darf man nicht das Handy benutzen. (Ich war dort, um meine Kreditkarte abzuholen.)
- Zu Fuß dreispurige Autobahnen während des Berufsverkehrs zu überqueren scheint ein Volkssport zu sein.
- Fotobeweis
- Videobeweis (der teilweise apathische Läufer/Geher im roten Dress)
- Meine Garmin Aufzeichnung
- Wer verstehen will, um was es beim Comrades geht, schaut sich diesen 5min Clip an: Spirit of Comrades 2014

Hard is what makes it great

Bericht: Norbert Dorndorf, Bilder: Privat





19. HVB Citylauf 16. Mai 2014 Aschaffenburg

Eindrücke von der 19. Ausgabe...

Anmeldungen für die Jubiläumsveranstaltung unter:
www.hvb-citylauf.de



Bilder: Manfred Schreck TRIFORYOU





Cross-Triathlon WM in Zittau:

Die Schlamm- und Materialschlacht des Jahres

So haben sich Fuchs und Hase nur selten erschrocken. Hier, im Zittauer Gebirge, wo Deutschland direkt an einem steilen Hang endet, schießen graue Gestalten auf Mountainbikes mit schlammverkrusteten Waden und ebensolchen Gesichtern durch ihr angestandenes Refugium. Sowohl die internationale Spitze als auch die Altersklassenathleten aus aller Welt gaben sich direkt an der Grenze zu Tschechien ein Stelldichein, um ihre Besten zu küren.

Mit am Start waren auch Ausdauersportler aus Haibach und Kleinostheim. Edith Herdt und Sabine Hock holten dabei Gold für Deutschland. TRIFORYOU hat Edith und Norbert Herdt von der TSG Kleinostheim/TV Großwallstadt um einen Wettkampfbericht gebeten.

Norbert: 03:00 Uhr. Es ist Samstag, drei Uhr nachts, und der Regen trommelt immer noch unaufhörlich auf das Dach unseres kleinen Reisewohnwagens. Hier, am allerletzten Zipfel Deutschlands, hat sich das Wetter offensichtlich entschlossen, uns Geländetriathleten pünktlich zum Wettkampf mal so richtig einen einzuschicken. Dabei war es, als wir vor fünf Tagen hier angekommen waren, brütend heiß und der See glich mit 26 Grad eher einer überdimensionalen Badewanne. Aber es hatte immer mehr abgekühlt und jetzt mischen sich in den Dauerregen auch noch Hagelkörner. Ich öffne vorsichtig die Türe und prüfe die Temperatur! Es sind gerade noch acht Grad! In unseren knappen DTU-Trikots werden wir heute erfrieren.

Edith: 8:45 Uhr. Das Wettkampfgelände am Olbersdorfer See füllt sich allmählich mit Athleten aller Damen und Herren Länder. Wir hatten die WM-Stadt Stück für Stück wachsen sehen - und auch unsere Nervosität war täglich gewachsen! Aber jetzt bin ich erstaunlich ruhig. In der Wechselzone begrüße ich die Mädels aus Haibach, dann mache ich mich auf zur Startlinie am Seeufer. Wir Frauen starten 45 Minuten früher als unsere männlichen Kollegen.

Norbert: 10.00 Uhr „Weatsuits are allowed“! Damit hatte keiner mehr gerechnet! Aber für mich war das die wichtigste Message aus dem gestrigen Briefing. Meine täglichen

Kontrollen der Wassertemperatur haben sich also doch ausgezahlt! Wir sind beide keine begnadeten Schwimmer, außerdem hatten wir diese Disziplin im Frühjahr nur wenig trainiert, wollten eigentlich in dieser Saison nur MTB-Touren fahren - bis Edith diesen XTERRA Prospekt gefunden hat! Die Sofortmaßnahme „mehr Fisch auf den Speiseplan“ war aber wenig effektiv! Eher schon eine Extrastunde bei Steffi, in der ich scherzhaft gesagt hatte: „Ich will vier Minuten schneller sein als in Clausthal-Zellerfeld bei der DM“. Dass daraus gleich zehn Minuten werden sollten, hätte ich in meinen kühnsten Träumen nicht erwartet.

Edith: 10:03 Uhr. Mein Schwimmen ist - wie immer - nicht der Rede wert, aber als ich mich beim Landgang umdrehe, sehe ich, dass noch einige im Wasser sind. Das Training der letzten Wochen hat sich also doch ausgezahlt. Dennoch habe ich, so werde ich später erfahren, eine Ewigkeit von acht Minuten Rückstand auf die Favoritin aus Neuseeland. Derweil hat der Himmel schon wieder seine Schleusen geöffnet und ich ahne, dass die Angelegenheit nach dem Schwimmen nicht viel trockener, dafür deutlich schmutziger wird. Trotzdem kann ich es kaum erwarten, aus dem Neo zu kommen. Nun kann die WM beginnen.

Norbert: 11:40 Uhr. Ich bin mit dem Bike auf der ersten schnellen Abfahrt und habe gute Beine. Ambitionen nach vorne habe ich aber nicht. Bei Startern aus 12 Nationen in meiner AK will ich aber auch nicht unter die Räder kommen. Meine Gedanken sind immer noch bei diesem beeindruckenden Schwimmstart, - bei dem ewig langen Brett mit dem türkisblauen Teppich und der weißen Startlinie. Die riesigen Lautsprecher haben uns mit den Glocken von „Hells Bells“ und einer dicken Gänsehaut über den Sandstrand in den See gejagt. In diesem Moment taucht mein Vorderrad tief in diesen See aus Matsch und mein Rad und ich gehen kurz mal getrennte Wege. Ich erinnere mich an die Schlammrennen in Frammersbach und Wombach - aber das hier toppt wirklich alles! Unsere Rennstrategie ist nichts als Makulatur. Viele Passagen sind unfahrbar und das Wasser läuft unauffällig in kleinen Rinnsalen über die Wurzeln und Steine den Berg hinunter.

Edith: 11:00 Uhr. Auf dem ersten langen Anstieg heißt es Tempo machen. Dann kommt der erste Wurzeltrail, und jetzt fühle ich mich wie ein Fisch im Wasser. Mountainbiken, da komme ich her und das liebe ich. Du schaltest völlig ab, wenn du durch den Wald fährst, hörst nur das Knacken von Zweigen und das Rascheln trockener Blätter unter den Rädern. Letzteres geht mir im Augenblick allerdings ab, denn trocken ist hier gar nichts. Die steilen Geröllabfahrten und die schlammgetränkten Wurzelpassagen erfordern meine volle Konzentration, aber mein gutes altes Rocky, das mich seit 16 Jahren durch dick und dünn begleitet, sucht sich brav die Ideallinie. Mit dem klaren Wasser, das ich mitgenommen hatte, um die Schaltung abzuspritzen, spüle ich mir die Augen aus, denn ich sehe nur noch braunen Nebel.

Norbert: 12:00 Uhr. Wenn du die Seuche hast, dann richtig! Schon wieder dieses Zischen, das mich schon in Clausthal aus dem Rennen geworfen hat. Es ist schon mein zweiter „Platten“ und ich habe keinen Schlauch mehr dabei! Also schieben! Nach einem knappen Kilometer sehe ich die Verpflegungsstelle und nur einen einzigen Schlauch am Pavillon hängen! Keine Entwarnung, denn diese neuen Maße bei den Laufrädern bringen nicht nur die gewohnte Bikewelt durcheinander, sie stellen auch die Serviceleute vor logistische Herausforderungen. Der Helfer gibt mir den Schlauch, es ist ein 26 Zoller, spült mit Mineralwasser dieses völlig verdeckte Laufrad aus. Dann die Montage, den Wasserrest selbst trinken, ein kurzes aber herzliches Danke, und weiter.

Edith: 12:43 Uhr. Wechselzone: Bike an die Stange hängen und bitte jetzt nur keinen Krampf beim Schuhwechsel! Alles gut, und jetzt ab auf die letzten 9 Kilometer! Bisher habe ich noch keinen Gedanken an meine Platzierung verschwendet - zu groß würde der Abstand nach dem Schwimmen sein. Nun hätte ich doch gern gewusst, wie viele meiner Altersgenossinnen ihre Bikes schon abgestellt haben, aber das kann

ich in der Eile nicht erkennen. Ich habe gute Beine, das intensive Wechseltraining im Wald hat sich wirklich gelohnt. Nach den ersten Serpentinsehe ich vor mir eine Läuferin und ziehe etwas an. „Sinclair-NZL“, lese ich auf ihrem Hintern. Hallo - das ist meine Altersklassen-Konkurrentin aus Neuseeland, die Ozeanien-Meisterin, die Favoritin! Im Steilstück nach der Bachdurchquerung laufe ich mit einem kurzen „Hi“ an ihr vorbei - nein, sie kann nicht folgen!

Norbert: 13:15 Uhr. Nur einen Kilometer weiter ist mein Rocky nicht nur zum dritten Mal platt, auch Schaltung und V-Brakes stellen mittlerweile den Dienst ein. Ich überlege kurz, ob ich den Bjarne Riis machen soll. Bei der Tour 97 hatte der sein Rad im hohen Bogen... und er hatte damals nur zwei Pannen! Ich belasse es bei einigen Kraftausdrücken und beschließe: Ich bringe ich dieses verdammte Rennen zu Ende, - egal wie, das ist hier schließlich eine WM! Dort vorn kommt der letzte Anstieg. Dann die finale spektakuläre Steilabfahrt, wo die Kameras des MDR stehen und sicher auch viele Zuschauer! Dort kriege ich bestimmt einen neuen Schlauch! Edith ist bestimmt schon fast im Ziel!

Edith: 13:18 Uhr. Noch ungefähr zwei Kilometer, und wie aus dem Nichts taucht vor mir noch eine Läuferin auf - Terry Todd aus Südafrika! Habe ich jetzt sogar Chancen aufs Treppchen? Doch für taktische Überlegungen bleibt keine Zeit, denn da kommt schon das nächste Steilstück. Ich überhole und laufe mit Schwung die Holzstufen hoch, und als ich mich nach der nächsten Biegung umdrehe, pfeife ich zwar aus dem letzten Loch, aber hinter mir ist niemand mehr. Während ich die letzten Kilometer meistere, stellt sich das irrsinnige Glücksgefühl ein, das ein Ausdauersportler vor dem Zieleinlauf empfindet. 10 Meter vor dem Ziel liegt noch ein riesiger Strohballen im Weg, den es zu überspringen gilt - ich lasse mich darüber rollen - wer denkt schon an uns Athleten unter 1,60 m?





XERO POINT
e.K.

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.“

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



Zittau - O-See Challenge
cross triathlon
ITU World Championships 2014



Norbert: 13:40 Uhr. Keine Ahnung, wieviel Zeit ich insgesamt vertrödelt habe, aber hier in einer Steilkurve, wo die Sanis stehen, hat ein einsamer Zuschauer einen Schleich! Zwar zentnerschwer und mit Autoventil, aber er hat auch die Pumpe dazu! Wir wechseln uns ab: Gefühlte 1000 Hübe und dann geht es weiter. Mein neuer Plan: Auf der steinigen Abfahrt nichts mehr riskieren, die letzten Kilometer Schotter und Teer nochmal Vollgas! Und dann ab zum Laufen.

Edith: 13:28 Uhr. Geschafft! Nach drei Stunden und 58 Minuten stehe ich im Zielbereich und muss mich erst mal sammeln. Als die Neuseeländerin einläuft, klatschen wir uns ab. „Well done“, sagt sie, und über dieses Lob bin ich stolz wie Oskar. Nun heißt es warten. Norbert sollte kurz nach 14:00 Uhr auch da sein. Ich schaue mich um, irgendwie haben hier im Ziel alle Nationaltrikots die gleiche Farbe – schlamm-braun. Sport verbindet eben!

Norbert: 14:08 Uhr. Ich bin jetzt endlich auf der Laufstrecke und hole mir die nächste Schlamm-packung, denn der Teilabschnitt mit dem Rinnsal ist jetzt ein Bach, die Strecke völlig aufgeweicht und eine Rutschpartie. Aber ich habe mich auf dem ersten Kilometer gut gepflegt und fühle mich auch gut. Irgendwann laufe ich dann doch noch durchs Ziel! Zwar „etwas“ verspätet, aber mit Genugtuung - immerhin konnte ich auf dem letzten Kilometer noch zwei Mitstreiter aus meiner AK überholen!

Edith: 14:55 Uhr. In Norberts Gesicht lese ich seinen gesamten Rennverlauf. Aber trotz aller Pannen war DNF hier für ihn keine Option! Wir versuchen nun, Ergebnisse zu erfahren, aber es heißt, erst müsse die Bestätigung der ITU abgewartet werden. Da klingelt mein Handy. „Herzlichen Glückwunsch, Weltmeisterin!“ schreit unser Vereinskollege Maui. Die Freunde zuhause hatten den Rennverlauf im Inter-

net verfolgt und den ganzen Tag am Live Chat mitgefeiert. Ich muss mich setzen, um diese unglaubliche Nachricht zu verdauen. Auch Sabine hat als erste ihrer Altersgruppe gefinisht – aber noch ist ja nichts offiziell!

Norbert: 19:00Uhr. Siegerehrung! Auf der Bühne stehen die schnellsten Cross-Frauen der Welt in einer Reihe. Ich denke an den XTerra Prospekt – verrückt, wie sich das alles entwickelt hat! Edith und Sabine haben sich zusammen in die Deutschlandfahne eingewickelt und strahlen mit ihren Medaillen um die Wette. **Ein tolles Bild! Sabine, Edith - Chapeau!**

Bericht: Edith und Norbert Herdt, Bilder: Privat und Sportograf



ax lightness

High End für's bike – made in Bayern

leicht – steif – schnell



Bei unserem Trainingsaufenthalt in Fuerteventura im Dez. 2014 hatte ich das Vergnügen die Laufräder von AX Lightness zu testen. Die Carboneile der Firma AX Lightness werden in Creußen (Bayern) produziert, neben Laufrädern werden dort auch Rahmen auf Maßanfertigung und diverse andere „High End“ Anbauteile gefertigt.

Im Test habe ich die Laufräder P 55 T E unter die Lupe genommen. Die 55 mm hohe Felge aus Carbon war ausgestattet mit Mavic Schlauchreifen, einer Dura Ace 10-fach Kasette und den Schnellspannern von AX Lightness. Das Vorderrad hatte fahrbereit ein Gewicht von 810 g, das Hinterrad 1050 g. (Angaben ohne Gewähr). Eingebaut ins S-Worx Venge, Gesamtgewicht fahrbereit ca. 7 kg, mein aktuelles Fahrergewicht liegt bei ca. 70 kg.

Die Laufräder zeichnen sich durch eine sehr gute Laufruhe aus, die Seitensteifigkeit im Vorderrad ist auch im Wiegetritt im grünen Bereich, beim Hinterrad sollte man bei längeren bergauf Passagen im Wiegetritt die Bremse auf machen, um dem Laufrad die nötige Freiheit zu geben. Die Schnellspan-

ner sind super leicht aber für Fahrer über 75 kg würde ich eine stabilere Variante empfehlen. Trotz der hohen Felge ist die Seitenwindanfälligkeit sehr gering, in Fuerteventura gibt es schon mal Windböen weit über 50 km/h aber auch dann waren die Laufräder für meine Gewichtsklasse noch gut fahrbar. Vom Fahrgefühl und der Aerodynamik sind die Teile einfach nur genial. Auch bei sehr starkem Wind von vorn ist ein Vorteil gegenüber einer normalen Felge deutlich spürbar. Den teilweise rauen Asphalt auf der Insel haben die Räder auch sehr gut absorbiert und mir immer ein sicheres Fahrgefühl vermittelt.

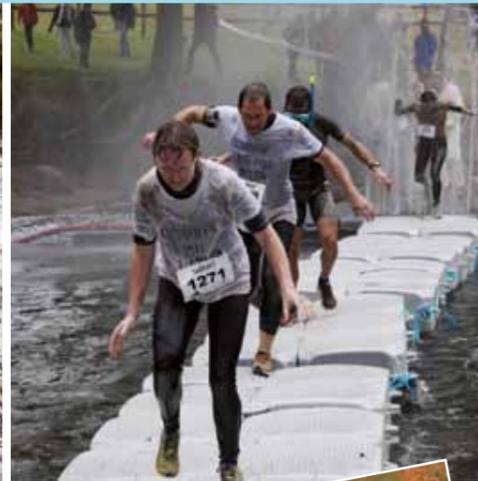
Als Wettkampf -Laufradsatz kann ich eine klare Kaufempfehlung aussprechen, in Verbindung mit den Mavic Schlauchreifen laufen die Räder nahe zu perfekt. Für den Alltags - Trainingsbetrieb wären mir die Laufräder zu schade, aber wer auf das Fahrgefühl im Training nicht verzichten möchte, kann die Laufräder auch im Training nutzen.

Marco Schreck
Mehr Infos unter: www.ax-lightness.de



Gewicht (+/- 5 %)	1100 g/Satz
Felgen	ax-lightness Stream 55, 365 g/Stück
Felgenmaterial	Vollcarbon
Reifentyp	Schlauchreifen
Bremstyp	Felgenbremse
Felgenhöhe	55 mm
Felgenbr. Bremsflanke	24,5 mm
Aero-Felgenbreite	28 mm
Naben	Extralite UltraFront SPM / Ultra Rear SPX V. 2.0
Freilaufkörper	Shimano/Sram, Campagnolo
Speichen	DT Swiss Aerolite, schwarz
Nippel	Innenliegend
Speichenspannung	vorne: 1000 N, hinten Antriebsseite: 1300 N
Speichenzahl (v/h)	16 / 20
Einsatzbereich	Straße
Fahrergewichtsbeschränkung	100 kg
UVP (incl. 19% USt)	2590,00 EUR





Einfach Durchgeknallt



Ile de Vassivière, eine normalerweise friedliche Insel inmitten des größten Sees in der Region Limousin, dem grünen Herzen Frankreichs, wird alljährlich im September zum Tollhaus.

Dann sind 3000 maskierte, angemalte, in den abgefahrensten Fantasiekostümen verkleidete Männlein und Weiblein nicht mehr zu halten. Wie von der Tarantel gestochen stürmen sie nach dem Kanonenschuss in eine künstliche Nebelwand. Einige werden gleich darauf wieder ausgebremst: ein halbes Dutzend „Abfänger“ versucht so viele Teilnehmer wie möglich aufzuhalten und zu Boden zu werfen. Doch das erste „menschliche“ Hindernis wird von der Masse schnell überannt. Es folgen zunächst 6 Kilometer Laufstrecke, gespickt mit einigen fiesen Moraststümpeln und schmierigen, steilen Trails. Dann geht's rein in den 18 Grad kalten See, über ein glitschiges Holzgerüst hoch auf eine Brücke und hundert Meter weiter durch zehn Meter lange und enge Rohre zurück in den See zum nächsten Tauchgang. An Land johlen die Schlachtenbummler, Kinder stehen Spalier und wollen abgeklatscht werden, es herrscht Volksfestatmosphäre. Ja, was ist den hier los – im zivilisierten Frankreich? Die Grande Nation hat Hindernisläufe und Schlammrennen entdeckt! Inspiriert von Tough Guy, Strongman Run, Braveheart Battle & Co. ist jetzt auch die Kategorie der Survival Runs und Sumpftouren als neue „Laufdisziplin“ in der Extremsportnation Nummer 1 angekommen.

Und boomt mit dreistelligen Zuwachsraten! „La Déjantée“, was sinngemäß übersetzt so viel heißt wie „einfach durchgeknallt“ erlebte vor zwei Jahren mit 500 Teilnehmern eine äußerst erfolgreiche Premiere. Schon im Jahr darauf wurde mit dem Erreichen von 2000 Anmeldungen ein Meldestopp verfügt und bei der 3. Austragung am 27.9.2014 ließen die Organisatoren 3000 Schlammkrieger auf das Schlachtfeld! Es hätten noch 1000 mehr sein können, wenn die lebensfremden Sesselfurzer in den Behörden statt eines Massensstarts mehrere Startgruppen zugelassen hätten.

Aber es geht noch in größeren Dimensionen. Ende September 2013 fand in Beynes bei Paris auf einem Militärgelände die Premiere des „The Mud Day“ (der offizielle Tag des Schlamm) statt. An 2 Tagen tobten sich 13.000 Verrückte bei diesem Hindernislauf mit Schlammpannung aus!

Kurze Rückblende:

Ausgehend vom Tough Guy in England, der Mutter aller Sumpf- und Hindernisrennen, eroberte diese ganze spezielle Art von Volksbelustigung und Ganzkörperertüchtigung ab 2007 die deutsche Ausdauersportszene. Innerhalb weniger Jahre schossen im ganzen Land diese martialisch vermarkteten und leicht militärisch angehauchten Events mit dreistelligen Zuwachsraten aus dem Boden. Der Erfolg blieb unseren Nachbarländern nicht verborgen und schon bald sprangen die Österreicher, die Schweizer und zuletzt die Franzosen auf den boomenden Zug auf. Überwiegend ziehen diese Veranstaltungen ein junges Publikum an, aber auch immer mehr gelangweilte Ironmänner, Marathon- und Volksläufer lockt diese abwechslungsreiche und völlig neue Herausforderung, bei der man mal so richtig die Sau rauslassen kann.

Beim La Déjantée wird die Sau zwar nicht durchs Dorf, dafür aber quer über die Insel getrieben. Innerhalb von einem Jahr hat sich das Rennen zu einem der größten Spektakel im Limousin entwickelt. Mit gerade einmal 42 Einwohnern pro Quadratkilometer ist das Limousin, welches sich über die Departements Haute-Vienne, Creuse und Corrèze verteilt, die am dünnsten besiedelte Region Frankreichs. Da es hier am Rande des Zentralmassivs zwischen Paris und Toulouse kaum Industrie gibt, ist die Region das Naturerlebnisziel par excellence. Das Limousin ist bei vielen Deutschen wegen seiner berühmten Rinder und ihrer hervorragenden Fleischqualität bekannt. Die Filets der Rinderrasse „Limousin“ gelten als der Rolls Royce unter den Kühen und gehören

zu den Exportschlägern der Region. Die Hauptstadt Limoges wurde einst von den Römern erbaut, hat eine herrliche Altstadt und beherbergt edle Porzellanmanufakturen. Nur 55 km von Limoges entfernt liegt der Lac de Vassivière, mit 1000 Hektar der zehntgrößte Süßwassersee in Frankreich und eine beliebte Ferienregion. Der künstliche See entstand 1950, als das Flüsschen Maulde für den Bau eines Wasserkraftwerks aufgestaut wurde. Unzählige Buchten, einsame Sandstrände, Ruhe und gute Luft sind eine Idylle für sportlich aktive und Erholung suchende Urlauber. Mit der 70 Hektar großen Insel Ile de Vassivière hat man einen idealen Spielplatz für ein solches Mud- und Funevent gefunden. Die bereits vorhandene Infrastruktur ist perfekt, um die Massen für eine solche Großveranstaltung aufzunehmen. Rund um den 30 Kilometer langen Uferweg gibt es fünf Campingplätze und kostenlose Wassertaxis führen auf drei Routen über den See. Auf der Insel selbst befindet sich ein Leuchtturm, der zum „Centre international d'art et du paysage“ gehört, einem Kunstmuseum mit zeitgenössischen Werken. Es gibt ein kleines Schloßchen, einen Tierpark und ein Arboretum. Und jetzt auch einmal im Jahr 3000 Durchgeknallte, die über Felder und Wiesen hetzen und den Angestammten Kühen Konkurrenz machen.

Auf der zweiten Hälfte des 12 Kilometer langen Rundkurses sind die meisten der 28 Hindernisse zu bewältigen. Da das Rennen auf einer Insel im See stattfindet ist Wasser neben Schlamm und Morast natürlich das beherrschende Element. Unzählige Wassergräben, Tauchhindernisse, Pontonbrücken sind zu überwinden. Der Höhepunkt ist eine riesige Wasser-rutsche, die aufwendig installiert wurde und ein 150 Meter langer unterirdischer Tunnel, der am Ende auf einer 15 Meter langen Leiter verlassen wird. Jean-Luc Monges, 64 Jahre jung und pensionierter Polizist, ist Initiator und kreativer Kopf des La Déjantée. Seit dem Jahre 2000 organisiert er mit dem „Rennen der Gendarmen und Zeitdiebe“ vor den Toren von Limoges einen der größten Trailläufe Frankreichs, der auf den Hauptstrecken 32 und 58 km mehr als 5000 Läufer an den Start bringt. Aus dieser Tätigkeit bringt er einen enormen Erfahrungsschatz mit, daneben ist er selbst als Ultraläufer aktiv. Sein jüngstes Baby, das La Déjantée, stemmt er mit nur knapp 100 Helfern.

Die meisten Teilnehmer beim La Déjantée sind in Teams unterwegs. Sie tragen einheitliche Kostüme und helfen sich gegenseitig über die Hindernisse. Wie ein großes Kind auf einem Abenteuerspielplatz unterwegs zu sein, ist ein Teil der Motivation. Es ist der Wunsch, einmal wieder Kind zu sein, mit Anlauf in Pfützen zu springen, sich im Schlamm zu suhlen und dafür Lob zu ernten statt elterlichen Tadels. Anders

als bei Straßenrennen sind hier neben Ausdauer auch Mut, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und ein dickes Fell gefordert. Man darf keine Scheu vor kaltem oder dreckigem Wasser, Schlamm und Morast haben. Einigkeit herrscht bei all jenen Sportlern, die das Ziel erreichen. Zu dem Riesenspaß mischt sich auch Stolz, die Torturen geschafft bzw. „überlebt“ zu haben. Das Bewältigen der Ganzkörperstrapazen vermittelt ein völlig neues Erfolgserlebnis. Jeder der durchkommt ist ein Sieger. Die Schnellsten der „Durchgeknallten Sumpfläufer“ sind schon nach knapp über 60 Minuten im Ziel, während die Genießer ihr Startgeld mehr als 5 Stunden auskosten. Die Platzierten erhalten als Preis eine kunstvoll verbogene, in Goldfarbe emaillierte und mit grellen Farbspritzern versehene Autofelge – einfach völlig durchgeknallt...

Stefan Schlett



HIRSCH-APOTHEKE



Apotheker Bernd Späth e.K.
Freiheitstraße 3
63808 Haibach

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

IHRE FREUNDLICHE APOTHEKE IN HAIBACH



Fakten

Infos über das Limousin

Für einen deutschen „Schlammäufer“ ist es auf jeden Fall lohnenswert, einmal eine solche Veranstaltung mit dem ganz besonderen französischen Flair zu erleben. Natürlich am besten in Verbindung mit einem Urlaub. Von Frankfurt sind es 950 km bis ins Limousin. Das grüne Herz Frankreichs bietet zahlreiche Attraktionen: Da sind Freiluftarenen wie die beiden Naturparks Millevaches en Limousin und Perigord Limousin. Die Region hat hunderte Kilometer klarer Flüsse, darunter auch die Dordogne, welche zu den schönsten Flüssen Frankreichs zählt. Das Limousin steht aber auch für Handwerkskunst, eine authentische Küche, für verschlafene Dörfer und stolze Burgen. Frankreichs berühmter Maler Claude Monet weilte im Jahre 1889 für ein paar Monate im Limousin und schuf hier die erste als „impressionistisch“ bezeichnete Bildserie der Kunstgeschichte. Das Fremdenverkehrsamt des Limousins ist im Limoges- und Limousin-Haus in Fürth untergebracht. Adressen: www.fuerth.de/lim, www.urlaub-limousin.de

Sportliche Infos

Der 4. La Déjantée findet cirka Mitte September 2015 statt. Infos gibt es auf: www.ladejantee.com
Tipp: In Auphelle gibt es einen sehr gut ausgestatteten Campingplatz mit Hüttenvermietung, eigenem Sandstrand, Restaurant und Wassertaxi, das die Besucher kostenlos in 5 Minuten zur Insel bringt. Adresse des „Camping les 2 Iles“: Email: les2iles.camping@orange.fr, Tel: 0033-5-55 35 60 81
 In Auphelle findet alljährlich ende Juni auch ein Halbmarathon statt. Infos auf: www.semi-vassiviere.org
 Das größte Rennen im Limousin ist das „Les Gendarmes et les Voleurs de Temps“ (Rennen der Gendarmen und Zeitdiebe) in Ambazac, einem beschaulichen Ort 25 km nordöstlich von Limoges. Immer am Pfingstwochenende toben sich Tausende Laufenthusiasten auf Trailstrecken über 58/32/10 km, 5 km-Frauenlauf, Kinderlauf, Wandern und Nordic Walking aus: www.gendarmes-et-voleurs.com

Empfehlenswerte Unterkunft in Ambazac ist der Drei-Sterne Campingplatz „L'Ecrine Nature“, der idyllisch am Jonas-See liegt und mit Zelt- und Wohnmobilstellplätzen, Hütten, Kinderspielplatz, Swimmingpool und WiFi mit allem erdenklichen Komfort ausgestattet ist. Direkt am Campingplatz starten herrliche Trails, auf denen man sich zu Fuß, mit dem Mountainbike oder Quad und per Pferd austoben kann. Infos: www.campinglecrinature.com

Bilder Quelle: Guillaume Villegier



Werbung mit Herzblut.



Agentur für Werbung.

Hauptstraße 33 63839 Kleinwallstadt Telefon 06022.265 65-71
info@upsolut-kommunikation.de www.upsolut-kommunikation.de



- antoniolupi
- B&B ITALIA
- bulthaup
- DEDON
- edra
- GAGGENAU
- Occhio
- PIURE.
- Rimadesio
- SCHRAMM®
- USM
Hotelsbausysteme
- vitra.
- WALTER KNOLL

So bin ich – so lebe ich

Das passende Schlafzimmer für meine Erholungsphasen gibt es im Wohnhaus.

WOHNHAUS®
 HNS
 HNS

Schwalbenrainweg 48
 63741 Aschaffenburg

t. 06021.21460
 f. 06021.29665

info@wohnhaus.de
www.wohnhaus.de



16. Märchenlauf

Starkes Teilnehmerfeld trotz trübem Aprilwetters

Im April 2014 ertönte nach einjähriger Pause der Startschuss zum 16. Märchenlauf der Turngemeinde 1837 Hanau im Staatspark Wilhelmsbad. Trotz trübem Aprilwetters zog es über 400 Läufer über die fünf beliebten Strecken durch den Wilhelmsbader Wald und rund um Kurpark und Schloß. Schließlich galt es auch für die Teilnehmer die Auftaktveranstaltung der Main-Kinzig-Challenge, sowie des Toyota-Nix Schülercups nicht zu verpassen, die auch in diesem Jahr wertvolle Sachpreise ausgeschrieben haben.

Die Bambinis konnten über 400m und die Schüler über 1000 Meter zunächst ihr Können unter Beweis stellen. Den Sieg über die kurze Distanz teilten sich Lara Grünewald und Analena Hamburger vom SSC Hanau-Rodenbach in einer Zeit von 1:45:00 Minuten. Bei den Jungen siegte Florian Tasche, der nach 1:55:00 Minuten über die Ziellinie sprintete. Die 1000 Meter Strecke, die quer durch den Wilhelmsbader Park führte, konnte Attila Has in 3:46:00 Minuten für sich entscheiden. Bei den Mädchen war es Elli Kistner vom TV Wächtersbach, die sich über den Sieg freuen durfte. Kaum waren die Hauptläufe gestartet, ließ der Regen nach und der Wettlauf gegen die Uhr konnte bei zeitweise optimalen Bedingungen beginnen. Nach pünktlichem Startschuss durch Oberbürgermeister Klaus Kaminsky, konnte den 5,6 Kilometer Jedermannlauf der Rodenbacher Patrick Köppel vor Sebastian Pretzsch für sich entscheiden. Schnellste Läuferin war Nadine Jackel vom bike Work Desch. Die Ziellinie nach 10 Kilometer überquerte als Erster Burkhard Guthmann vom Laufteam TTV Selters in 35:30:00. Nur knapp hinter ihm liefen Markus Riefer vom SSC Hanau-Rodenbach und Anatoly Dunaev auf den zweiten und dritten Platz ins Ziel. Bei den Frauen siegte Joanna Tywczynski vom TV Bad Orb vor Manuela Scharf und Claudia Christmann vom TV Brachtal.

Unter die Teilnehmer mischte sich auch der ehemalige Landrat des Main-Kinzig-Kreises Karl Eyerkauf, der gemeinsam mit Frau Marion auf der 3,5 Kilometer Walking-Strecke unterwegs war. Die ersten Plätze gewannen Heinrich Allmeritter und Helena Wohland.

Die Erlöse des Märchenlaufs kommen traditionell guten Zwecken zugute. Unter anderem unterstützt die Turngemeinde Hanau den Förderverein für das Wilhelmsbader Karussell auch in diesem Jahr mit je einem Euro pro Teilnehmer. Eine weitere Besonderheit bietet in diesem Jahr unser Fotoservice, bei dem Interessierte professionelle Bilder des diesjährigen Märchenlaufs erwerben können.

Bericht: Vanessa Dreuth
Bilder Quelle: Ulrich Scherbau

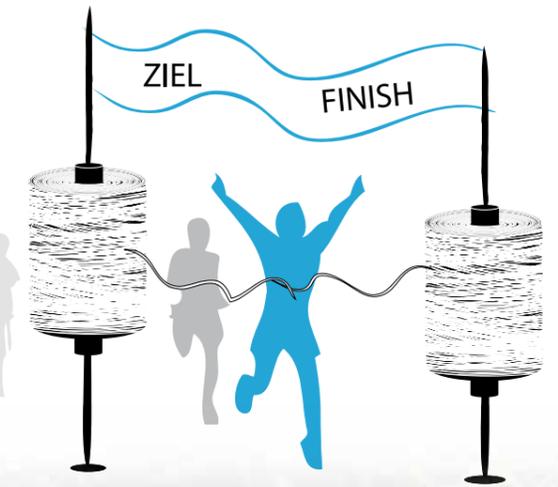
Infos unter www.maerchenlauf.de.



CORDENKA Laufcup 2015

Laufend Punkte sammeln

www.cordenka-laufcup.de



exklusiver Medienpartner:

Main Echo
www.main-netz.de

WERTUNGSLÄUFE



01. Wertungslauf am Sa, 18.04.2015
Schlappeseppel Marktplatzauf
in Großostheim



02. Wertungslauf am So, 03.05.2015
Limeslauf
in Großkrotzenburg



03. Wertungslauf am So, 14.06.2015
Wartturm
in Schaaheim



04. Wertungslauf am So, 27.06.2015
Honischlauf
in Niedernberg



05. Wertungslauf am Sa, 27.06.2015
Michelbacher Bocksbeutelrennen
in Michelbach



06. Wertungslauf am So, 28.06.2015
Spitz-Ältheimer Volkslauf
in Altheim



07. Wertungslauf am So, 26.07.2015
Oscheffer TSG-Lauf
in Aschaffenburg, Mainaschaff



08. Wertungslauf am Sa, 12.09.2015
Bawwehaiser Altstadtfestlauf
in Babenhausen



09. Wertungslauf am So, 11.10.2015
Kuckuckslauf
in Königshofen



10. Wertungslauf am So, 18.10.2015
Sunbedlauf
in Kleinostheim

SWISSMAN Extreme 2014

Wollte ich das wirklich um 5.00 Uhr über denn Lago Maggiore Schwimmen? Bei dem Wettkampf starten der sich Extrem Triathlon nennt?

Den Respekt, den ich vor dunklem Gewässer habe, hatte ich schnell abgestellt, so wie ich das Wasser vor den Brissago Inseln mit allen anderen 239 Athleten betreten habe.

Punkt 5.00 Uhr klingelte dann die Kuhglocke für den Wettkampfstart. Ich wusste nicht, was mich erwartet.

Das Schwimmen ist nicht meine Lieblingsdisziplin, aber mit der Zeit wurde beim Morgengraun das Wasser zu meinem besten Freund. Auf halber Strecke ist mir der rechte Zeigefinger eingeschlagen dies legte sich aber wieder nach einigen Minuten. Das Licht am Ufer zu dem wir schwimmen mussten kam immer näher und näher und doch war es noch einige 100 Meter weg. Die Wettervorhersage war gut, es sollte trocken und sehr warm bleiben, ich freute mich schon beim Schwimmen auf das Radfahren. Aber kurz bevor ich aus dem Wasser stieg brauchte ich Hilfe, da ich Krämpfe in beiden Waden bekam, ich war sehr erstaunt als ich bei meiner Polaruhr nach 1.20.00 Stop drückte. Ich glaube, bis zu diesem Tag X, bin ich noch nie 3,8 km an einem Stück geschwommen. Bis ich aber ans Rad gelaufen war, waren die Krämpfe wieder wie verfliegen.

Nach dem Schwimmen in der Wechselzone lief alles prima ab. Supporter Rene hatte alles perfekt vorbereitet. Es lief eins ins andere. Der Supporter spielt bei dem Wettkampf Swissman eine große Rolle. Beim Swissman gibt es nur 2 Verpflegungsstationen auf der ganzen Strecke, der Rest war Renes Aufgabe mich mit Essen/Gels und Getränken zu versorgen.

Dann machte ich mich auf den Weg über die Alpen: Gotthard/Furka und Grimmelpass. Das Klima und die Hitze machten mir überhaupt nichts aus.

Die Anfahrt 53 km zum Gotthard war super, ich musste nicht einmal ein Kleidungsstück wechseln.

Rene/Isabelle standen bei jeder Supporter-Zone und hatten immer alles bereit, kleine Snacks, Gels, Getränke und Sonnencreme für die Hitze.

Die Tremola durfte Rene dann nicht befahren, die musste ich ohne Support meistern. Mein Denken und Tun beschränkte sich nur noch auf das Velo treten. Ich glaube ich habe noch nie so viele Motorräder an einem Tag gesehen.

Als ich dann den Gotthard erreicht habe, kamen mir kurz die



Tränen, war ich froh, dass ich wieder Rene und Isabelle sah. Die Tränen weshalb/warum kann ich heute immer noch nicht einschätzen. Kurz was getrunken und gegessen, Windjacke an und zur Abfahrt.

Als die Abfahrt vorbei war, kam auch schon der Furka. Ich hatte richtig Freude am Radfahren. Wenn der Furka noch länger gewesen wäre, hätte ich das auch noch gemeistert.

Auf jeden Fall werde ich die Bilder der Auffahrten und Abfahrten nie mehr vergessen.

Nach der beeindruckenden Furka-Abfahrt kam ich auch schon zum Grimmelpass.

Ich hatte immer noch überaus gute Beine, vielleicht lag es ja an der Hitze. Der Wettkampf hätte wettertechnisch nicht besser sein können, ja es hätte auch ganz anders aussehen können. (Schnee, Kälte und Regen auf den Bergen und sehr heiß im Tal). Als ich den Grimmel hinter mir lies und jetzt nur noch 40 km Bergabfahrt vor mir hatte, konnte ich es noch gar nicht fassen, dass die 180 km Radfahrstrecke ca. 10 Stunden 30 Minuten Radfahrzeit in Brienz schon zu Ende sein sollte.

In der Wechselzone vom Rad zum Laufen lief wieder alles reibungslos. Rene hatte wieder alles super vorbereitet, als ob wir alles schon tausendmal geübt hätten.

Jetzt kam ich zum Laufen, zu meiner Paradedisziplin. Vor der Strecke 42,5 km hatte ich am wenigsten Respekt.

Nach 2,5 km hatte ich dann die Giessbachfälle (beeindruckendes Naturschauspiel) hinter mir gelassen. Da hatte ich noch eine Stunde gut. Ab km 8,5 hat mich dann Rene mit dem Rad unterstützend begleitet. Er hatte alles bei sich: Getränke, Essen, Gels und auch Musik.

Mittlerweile waren auch Mirjam, Corina und Markus bei Isabelle angekommen.

Mirjam war dann bei Isabelle im Auto, sonst hätte Isabelle den Weg nicht gefunden. *grins*

Mirjam und Isabelle waren dann ab km 8,5 an jeder Supporter-Zone mit Allem zur Stelle, was ich brauchte und haben mich kräftig angefeuert.

Ich dachte an dem ganzen Enjoy-Tag vielleicht einmal ans Aufhören. Die Motivation war immer da. Ich war die ganze Zeit in Bewegung und doch wurde die Zeit am Ende knapp.

Irgendwie habe ich die Zeit vergessen. Um 21.00 Uhr wusste ich aber dann langsam, dass das Ganze heute ein bisschen knapp wird bis zum Schlussläufer um 22.00 Uhr.



Bis Grindelwald Grund war es doch noch eine kleine Strecke. Die Zeit rannte mir dann davon. Am Check-Point Grindelwald kam mir Isabelle bestimmt 700 m entgegen gelaufen, die wir dann gemeinsam absolviert haben, in wirklich hohem Tempo. Kurz zuvor hatte ich Rene losgeschickt, dass es dann vielleicht reicht, wenn die Veranstalter meinen Supporter sehen.

Aber alle Mühe unseres Teams reichten nicht mehr um den Schlussläufer zu erreichen. Er war schon 10 min losgelaufen, als ich beim Check-Point ankam. Ein Arzt der Crew teilte mir dann mit, dass ich aus Sicherheitsgründen die letzten 8 km nicht mehr mit meinem Supporter Rene laufen dürfte. Das Wetter könnte schlagartig in der Nacht umschlagen.

Ich weiss nicht, ob es besser war, oder vielleicht sollte es so sein, dass ich die kleine Scheidegg nicht erreichen konnte. Es ist schwer zu wissen, dass ich die Kraft noch gehabt hätte. Aber Safety First.

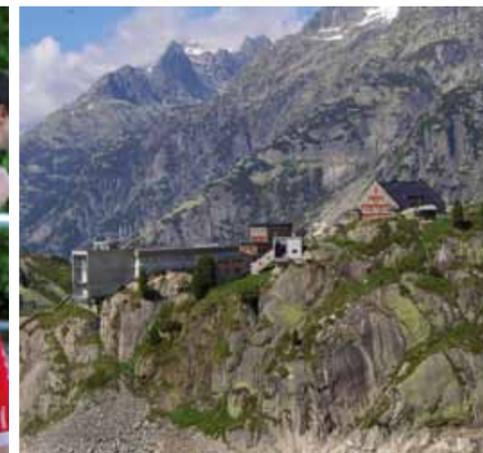
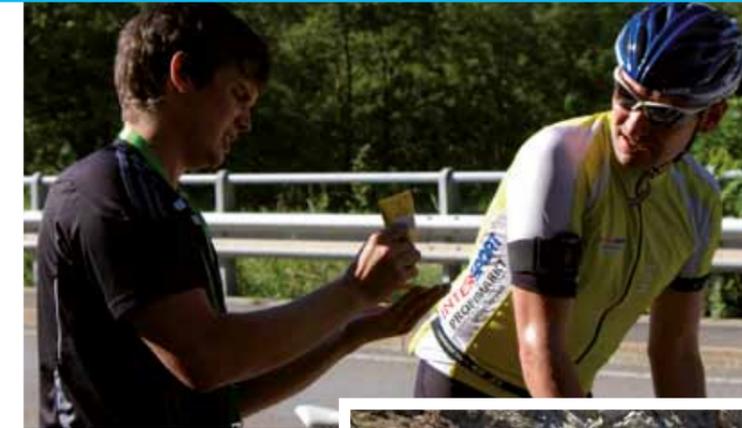
Habe sogar von einem Swissman Crew-Mitglied die Teamjacke geschenkt bekommen. Von dem, der den Schlussläufer losgeschicken musste. Er war selbst erschrocken, dass ich doch noch so fit aussah.

Das Ziel, den Swissman nicht erreicht zu haben, ist wie wenn man vor einem Berg steht, den Du nicht überwinden kannst.

Ich möchte einfach all denen Danke sagen, die mir von Ascona nach Grindelwald zur Seite standen. Für mich war es einer der schönsten Wettkämpfe, auch wenn ich ihn nicht zu Ende gebracht habe. Welchen ich 2015, wenn ich noch mal eine Chance auf einen Startplatz bekomme, wiederholen werde. Ich möchte in erster Linie meiner Familie Danke sagen. Meiner Freundin Mirjam die mich von Anfang an unterstützt und bekräftigt hat, mein Ziel zu erreichen. Ein Dankeschön auch meinen Vereinskollegen vom TV Großwallstadt. Ein besonderer Dank an meinen Supporter Rene Schäfer. Danke Corina, Isabelle und Markus die mich direkt vor Ort mit angefeuerten haben. Ein großer Dank auch an Robert Keim (Intersport Profimarkt Wolfstetter) für die super Ausrüstung.

**Im diesem Sinne Danke an alle die mich Unterstützt haben.
Euer Christian Haas**

Bilder: Privat



WC 100K Doha-Qatar
nov.2014

100 km WM-Bronze für Tobias Hegmann in Doha-Katar

Es ist 8 Uhr morgens und ich stehe in einem sehr schicken Hotel in Doha im Emirat Katar. Nach über 12 Stunden Anreise hab ich mein Ziel erreicht. Aber genau genommen war die Reise noch viel länger.

Sie begann schon Anfang des Jahres mit vielen harten Trainingseinheiten und jedem Sonntag einem langen Lauf. Teilweise war ich schon morgens um 4:00 Uhr aufgestanden um bis zu 70 km abzuspuhlen. Dann die deutschen 100 km Meisterschaften in Husum, bei immer stärkeren Wind am Deich entlang, 2,5 km hin, 2,5 km zurück. Am Ende 7:31 h, Platz 3 Gesamt und die Goldmedaille in der Altersklasse. Nach Husum dann das bange Warten, hat es für mein großes Ziel gereicht? Wieder unzählige lange Läufe, Auf's und Abs im Training, gute Wochen, harte Wochen. Aber es hat geklappt: Ich war endlich hier, mit der Nationalmannschaft bei der 100 km Weltmeisterschaft.

Zu sehen gibt es hier in diesem verrückten Land einiges. Direkt an unser Hotel, in dem auch diverse Bundesligaklubs regelmäßig ihre Trainingslager abhalten, grenzt die Aspire Academy. Auf 250.000 qm gibt es an Sportanlagen alles, was man sich vorstellen kann. Daneben der Aspire Dome, die größte Sporthalle der Welt. Unter einem frei schwebenden Dach mit 250 m Spannweite beherbergt der in zwei Hälften geteilte Dome ein Fußball-Ministadion, eine Leichtathletikarena, eine Schwimmhalle, acht Fechtbahnen, zwei Squash-Courts und diverse weitere Sport- und Veranstaltungsplätze. Hier fand auch die Flaggenparade statt. Wenn man ein bisschen Shoppen will, findet man ein Stück weiter eine riesige Mall. Draußen hat es 35°, drinnen spielt die Eishockeymannschaft von Doha gerade, mitten im Einkaufszentrum. Daneben die größte Indoorachterbahn der Welt, Gondeln fahren von Geschäft zu Geschäft.... Man merkt recht schnell, dass Geld hier keine Rolle spielt. Katar ist das Land mit dem höchsten Pro-Kopf Einkommen, aber auch mit dem größten CO² Ausstoß. Für die rund 300.000 Katarer ist z.B. Strom, Wasser und das Gesundheitssystem kostenlos.

Einig aus dem deutschen Team (5 Läufer und 4 Läuferinnen + Betreuer) kannte ich schon von anderen Wettkämpfen, die anderen lernte ich im Laufe des Tages kennen. Die 2 Tage vor dem Wettkampf nutzten wir zur Erholung, für einen klei-

nen gemeinsamen Trainingslauf, Besprechungen, shoppen und Akkreditierung. Außerdem fand die schon erwähnte Flaggenparade statt, bei der ein Land nach dem anderen in die Halle einmarschierte. Leider fand es, wie auch später der Wettkampf – abgesehen von den Helfern – ohne Beteiligung von Zuschauern statt.

Endlich war es dann Freitag. Aufgrund der hohen Temperaturen starteten wir um 18:00 Uhr Ortszeit in die Nacht hinein. Alles war vorbereitet, Trinkflaschen, Gels, Wechselkleidung, auch das Betreuereteam war hoch motiviert. Meine persönliche Vorbereitung war ganz ordentlich gelaufen, unter guten Bedingungen hätte ich auf jeden Fall meine Bestzeit angegriffen. Aber hier in der Wüste waren wir alle vorsichtiger. Mein Tempo legte ich auf 4:30 min/km fest. Der berüchtigte trocken-staubige Nordwestwind Schamal war heute deutlich zu spüren. Er gaukelte uns kühlere Temperaturen vor. Aber schon kurz nach dem Start merkte man es: Sofort war der Mund trocken. Auf der 5 km langen Runde gab es neben der großen Verpflegungsstelle, wo unsere eigenen Leute standen noch mehrere Wasserstellen. An jeder nahm ich mir was, trank einen Schluck und kühlte meinen Körper. Vorne wurde trotz allem ein Höllentempo gelaufen, aber ich hielt mich unbeirrt an meinen Plan. Es fühlte sich eigentlich ganz locker an, die Zeit verging wie im Flug. Doch nach 50 km wurde mir plötzlich schlecht. Ich konnte mir gerade noch ein dunkleres Eck suchen, dann kam der komplette Mageninhalt raus. An meinem Tempo änderte sich dadurch nichts: Danach ging es mir wieder richtig gut. Verpflegung konnte ich allerdings nicht mehr so regelmäßig wie geplant zu mir nehmen. Nach knapp 65 km wieder dasselbe Spiel. Diesmal schaffte ich es gerade noch auf ein Dixi. Danach ging es noch eine Runde halbwegs gut, dann ging es beständig bergab. Ich konnte nichts mehr essen, nichts mehr trinken. Die ersten Gehpausen, die immer länger wurden. Ich schaffte es immer wieder mich zu motivieren, immerhin gibt es ja auch eine Mannschaftswertung, ich trage das Nationaltrikot, daheim am Laptop sitzen viele und schauen sich den Livestream an und fiebern mit. So quälte ich mich Runde um Runde. Daran auszusteigen, dachte ich aber nicht eine Sekunde. Das hier war mein großer Traum, und den wollte ich bis zum Ende durchstehen, auch wenn es noch so hart

sein würde. Mittlerweile war Mitternacht vorbei, das hieß für mich in diesem Fall, nicht nur ein neuer Tag begann, sondern sogar ein neues Lebensjahr. Eigentlich wollte ich an meinem Geburtstag nur noch 1,5 h laufen, aber es wurden fast 2,5 h. Kurz vor halb drei lief ich Richtung Ziel. Noch ein Handkuss in die Kamera, dann die Finishermedaille und irgendeine Zuckerbrühe zum Trinken. 3. Deutscher und irgendwo auf Platz 60 in der Welt. Mehr als ein Drittel musste vorzeitig aufgeben. 8:25 h. Erhofft hatte ich mir natürlich mehr, aber ich war erst mal froh es geschafft zu haben.

Gegen 3:00 Uhr schlurfte ich dann zum Hotel, stellte mich unter die Dusche und hievte mich danach ins Bett. Aber ich war hellwach. Um 5:00 Uhr kam mein Zimmergenosse Norbert und brachte die Überraschungsnachricht. Ich hatte in der Altersklasse die WM Bronzemedaille geholt. Einfach nur verrückt, ein perfektes Geburtstagsgeschenk. Um 7:00 Uhr bin ich dann zum Frühstück, schlafen konnte ich eh nicht mehr. Gegen Abend dann das Highlight, die Siegerehrung. Wie alles hier perfekt organisiert, mit riesigem Buffet und Vorführungen. Ein Wahnsinnsgedanke dort oben auf der Bühne zu stehen. Natürlich holt man mit dieser Zeit bei einer WM normalerweise keine Medaille. Aber manchmal muss man halt auch ein bisschen Glück haben, zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein. Ich sehe sie einfach als Belohnung für über 20 Jahre Training, bei Wind und Wetter, Sommer und Winter, in der Mittagspause, mitten in der Nacht....Das motiviert dran zu bleiben wenn es auch mal nicht so läuft und einfach auch mal sein Ding durchzuziehen. 2015 findet die WM im holländischen Assen statt. Vielleicht schaffe ich ja doch noch mal die Quali?



Abends sind wir dann noch alle zusammen in die Stadt gefahren und haben uns den historischen Markt angesehen, bevor es nach einer sehr kurzen Nacht und 4 spannenden und ereignisreichen Tagen wieder ins kalte Deutschland zurück ging.

Bericht: Tobias Hegmann, Bilder: Privat
Mehr Infos unter: www.tobiashegmann.de



Bilder von Kelvin Trautmann



Ein Traum...vielleicht, aber nicht dieses Mal

IRONMAN® auf der Urlaubsinsel Cozumel im Golf von Mexico



Klatsch! Bleib wach! Konzentriere dich!
Das Blut zirkuliert durch die linke Wange. Die Konzentration ist für einen Moment da. Die Beine fühlen sich müde an, doch die Gedanken schweifen an einen anderen Ort ab. Es ist heiß! Wasser? Da vorne ist Wasser! Ein heftiger Hieb bringt die andere Seite zum Pochen. Weit kann es nicht mehr sein! Nimm einen zweiten Becher! Was war das? Weit kann es nicht mehr sein! Die Menschenansammlungen nehmen zu. Schallende Musik hier, lautes Geschrei dort! Bleib cool! Und wieder erwische ich mich, wie meine rechte Hand ausholt und sich rasch Richtung Kopf bewegt. Klatsch!

Als ich Mitte Oktober 2014 in den Flieger nach Orlando (USA) begab, konnte ich mir nur schwer vorstellen, welche Eindrücke sieben Wochen später auf mich einprasseln werden. Das Vorhaben stand jedoch fest: Fünf Wochen Trainingslager mit Freunden im so hochgelobten Clermont in Florida. Warum genau dort? Schon oft hatte ich im Vorfeld von den optimalen Trainingsbedingungen für eine Wettkampfvorbereitung auf den IRONMAN® Hawaii, Florida und Arizona gehört. Marc, ein Trainingskollege von mir, trieb die ganze Sache voran. Es kann ganz schön lästig sein mit Triathleten einen solchen Aufenthalt fix zu machen. Mehr als ein „ich bin dabei“ ist da aus dem ein oder anderen erstmal nicht herauszubekommen, geschweige denn die Buchung eines mehr-

wöchigen Trainingslageraufenthalts auf einem anderen Kontinent vorzunehmen. Doch es fand sich eine Trainingsgruppe, die nicht nur funktionierte, sondern auch harmonierte. Ganze viereinhalb Wochen gaben wir im warmen Clermont unserer Form die Chance sich zu entwickeln. Dann sollte es für meine Kollegen nach Arizona und mich nach Hause gehen, um eine Woche später nach Cozumel zu reisen. Doch Pläne ändern sich!

Bei einem Trainingslauf auf der „Dirt Road“, so nennen die Einheimischen einen verstaubten Feldweg, welcher sich als ideale Laufstrecke entfremden ließ, traf ich Nina Kraft, welche mittlerweile dort in der Nähe wohnt. Wir unterhielten uns über meine Vorhaben und sie riet mir entschieden meine Reiseplanungen zu überdenken. Warum? Bevor ich die Reise nach Amerika antrat, waren die Flüge zum IRONMAN® Cozumel bereits gebucht. Das Trainingslager ergab sich erst später. Ein Flug von Orlando über Charlotte nach Frankfurt dauert etwa dreizehn Stunden. Die Zeitverschiebung bis dato sieben Stunden. Im Gegensatz dazu ist man von Florida mit einmal Umsteigen in vier bis fünf Stunden auf Cozumel. Zudem war es in Deutschland bereits Winter geworden. Temperaturen unter 5 Grad würden einem Training auf dem bisherigen hohen Niveau evtl. schaden. „Wenn du einen guten Wettkampf machen willst, musst du deinen Flug umbuchen!“, so Nina. Schlagkräftige Argumente, die mich ins Grübeln versetzten. Schlussendlich entschied ich mich weitere neun Tage nach Abreise meiner Trainingspartner im Vacation Village zu bleiben, um mich weiterhin optimal auf den Wettkampf einzustimmen.

Die Vorbereitung verlief geordnet und erfolgreich. Von Woche zu Woche konnte ich spüren, wie mein Körper die Trainingsreize verarbeitete. Besonders das ausgiebige Fahren in Aeroposition auf den unzähligen Geraden Floridas ließ meine wettkampfspezifische Ausdauer wachsen. Beim Schwimmen fanden wir täglich perfekte Bedingungen vor. Nicht nur, dass

die Schwimmfläche wie für uns vorbereitet schien, auch die Wassertemperatur wurde den äußeren klimatischen Verhältnissen angepasst. Meine Mitstreiter trugen ihr übriges dazu bei, dass die Qualität in den Einheiten hochgehalten wurde. So ging es Tag ein, Tag aus. Schwimmen, Radfahren, Laufen, Essen, Schlafen und Wiederholung.

Ist das ein Krampf? Hektisch greife ich mir an den hinteren Oberschenkel, um das Gefühl genauer zu lokalisieren. Jetzt bloß nichts riskieren! Das Tempo ist mittlerweile wieder hoch. Zu hoch? Nein, zieh durch! Bloß nichts riskieren!

Ein anhaltendes Zwiegespräch hält mich bei Laune. Es scheint, als könnte ich in diesem Moment in jede Zelle hineinhorchen und ihr eine Information entlocken. Krampf? Nein, kämpfe und zieh durch!

Ein Wechselbad der Gefühle macht sich in mir breit. Endorphine durchströmen meinen Körper, weil er ahnt, dass es ein guter Tag ist. Sein kann? Nein, ist!

Ich bin bereits wieder am Hafen angekommen. Zweimal habe ich diese Stelle bereits passiert. Das ist das letzte Mal! Keine zwei Kilometer mehr.

Bleib dran! An wem soll ich dran bleiben? Ich habe doch

überholt! Lauf schneller! Nein, Gefahr! Spätestens jetzt ist es mir nicht mehr möglich auszumachen, ob mir mein Körper oder mein Geist mehr Schmerzen bereiten.

Ich habe schon einiges über Cozumel gehört, enttäuscht wurde ich nach meiner Ankunft nicht. Im Gegensatz zum amerikanischen Festland ist das Klima auf Cozumel deutlich feuchter. Ein Faktor, der im Wettkampf - vor allem beim Laufen - eine große Rolle einnehmen könnte.

Die Menschen machten bereits zu Beginn einen netten Eindruck auf mich. Das Hotel, indem ich die ersten Nächte verbringen durfte, erfüllte etliche Klischees, die ich vor der Anreise erfahren durfte. Honeymoon, Honeymoon und nochmal Honeymoon. Das wird hier gelebt. Besonders die Amerikaner wählen die mexikanische Urlaubsinsel Cozumel gerne, um ihren Liebsten das Ja-Wort zu schenken. Eine Hochzeit am Strand gehört hier zum Tagesgeschäft. Dazu ein paar Freunde eingeladen ... und die Party kann steigen. Ich wurde mehrfach Zeuge einer solchen Feier. Die Tage vergingen, das Training wurde weniger. Nur noch gezielte Einheiten sah mein Trainingsplan vor, bis der Tag kam, auf den ich schon lange gewartet hatte.



Klar tut es weh! Es ist aber auch nicht mehr weit! Damit rechnen sie nicht! Wie viele waren das jetzt? Drei, vier? Also...

Der Herzschlag dröhnt in meinem Kopf! NICHT überziehen! Meine Atmung! Meine Atmung wird schwerer. Ich kann es kontrollieren! Ich muss es kontrollieren!

Eine Gewissheit stellt sich ein. Kann es wirklich sein? Ich biege langsam, nein schnell in den Zielkanal ein und sehe weitere wildfremde Menschen, die laut jubeln. Es werden mehr und mehr, bis ich den Zieleinlauf sehen kann. Keine zehn Schritte mehr! Keine zehn Sekunden bis ich ein Ziel, ein langersehntes Ziel, erreichen werde. Ich laufe durch den Zielbogen und recke die Arme nach oben. Einen Augenblick später falle ich meinen Betreuern in die Arme. „Platz 6, von allen Platz 6!“, das sind die entscheidenden Worte, die nach einem langen, sehr langen Tag von mir abgespeichert werden.

Bericht: Marcel Bischof

Bilder: Privat

www.bischof.com



Pizza-Stübchen
since 1988- Frische und Qualität



Ruf uns an,
wir sind ganz schnell dran!
Bei Extra-Wünschen
machen wir nicht schlapp,
in 10 - 15 min.
holst du dein leckeres Essen
bei uns ab.

Würzburger Strasse 230
63808 Haibach - Grünmorsbach
Tel.: **06021 / 60470**
Di-So von 17:00-22:00 geöffnet
Montag Ruhetag!

www.pizzastuebchen.de



churfranken Triathlon

SONNTAG **12.07.**
2015 | 7. AUFLAGE |

Info und Anmeldung unter:
www.churfranken-triathlon.de



600 / 28 / 5 ab 16 Jahre

1500 / 54 / 10,5 ab 18 Jahre

SPRINT Einzel und Staffel
OLYMPIC Einzel und Staffel
incl. Deutsche Meisterschaft Ärzte & Apotheker



12. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon am 05.10.2014

Ergebnisse und Infos unter www.halbmarathon-aschaffenburg.de

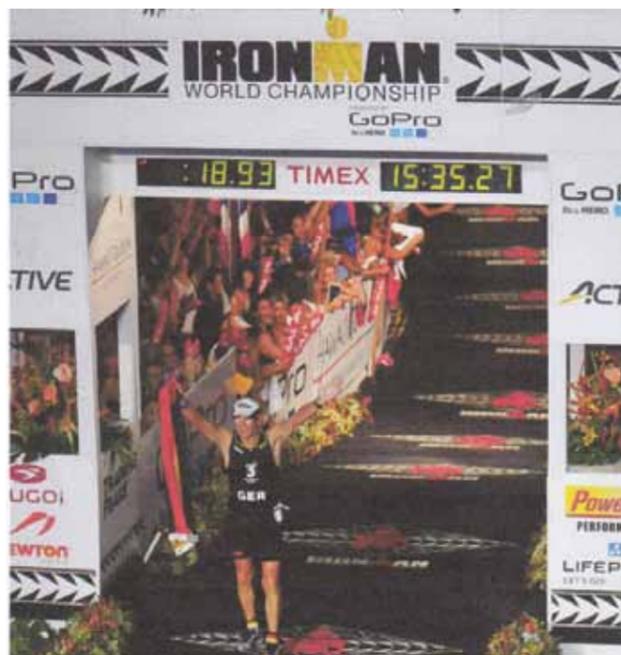
Bilder: Manfred Schreck TRIFORYOU



Bilder: Manfred Schreck TRIFORYOU



IRONMAN® WM Kailua-Kona am 11.10.2014



Um 3:30 Uhr an diesem Samstag hieß es Aufstehen zum längsten und wichtigsten Tag des Jahres. Dafür wurde monatelang hart trainiert immer mit diesem Ziel vor Augen, Mythos IRONMAN® Hawaii.

Gegen 5:15 Uhr waren wir in der Wechselzone am Pier, zuerst wurde die Startnummer rechts und links auf die Arme aufgetragen, danach das Wiegen und nun zum Fahrrad. Obwohl man eigentlich nicht viel zu tun hat (wenn nicht bei einem Reifen die Luft heraus war), vergeht die Zeit bis zum Start sehr schnell. Um 6:00 Uhr wird es hell, Start der Profis, Männer um 6:30 Uhr und der Frauen 10 Minuten später. Natürlich noch vorher das Absingen der Nationalhymne. Schon läuft der Countdown für den Start der Altersklassen um 6:50 Uhr für die Männer, 7:00 Uhr für die Frauen.

Also rein ins Vergnügen zum Einschwimmen, 6:50 Uhr der Startschuss fällt, es geht los. Das Wasser war schon wellig und über mir die Hubschrauber, aber egal wie, Hirn ausschalten und stetig rudern. In etwa auf halber Strecke kamen die Frauen, ich hatte das Gefühl, sie ließen jetzt ihre ganze Wut gegen uns Männer freien Lauf, denn es gab ordentlich Prügel.

Nun, es kam der Wendepunkt, die halbe Strecke war geschafft und es ging zurück. Nach einer Weile neben mir die Helfer auf ihren Brettern als Geleitschutz. Wie 2010 sagte ich zu einem Mädels auf dem Brett „I Follow You“, sie nickte und es ging weiter, ich musste nicht mehr nach vorne schauen. Etwa auf halbem Weg zurück war das Hotel Royal Kona. Ich schaute mehrmals nach rechts, das Hotel wollte ganz einfach nicht an mir vorbeiziehen, es war zum Verzweifeln. Ir-

gendwann nahte das Ufer, doch insgesamt muss eine Ewigkeit vergangen sein. Ich schaute unter Wasser auf die Uhr, es waren mittlerweile über 2 h.

Das Ufer, die Ausgangstreppe zum Greifen nah, aber es dauerte immer noch. Ganz kurz vor dem Ausstieg noch mal ein Blick zur Uhr unter Wasser, ach du lieber Gott, bereits 2:19 h! Hatte aber beim Startschuss nicht auf die Uhr geschaut. Was ist, wenn ich das Ding jetzt hier an die Wand fahre, ich bin in einem Schwimmclub, ich kann mich nicht mehr sehen lassen, es droht Vereinsausschluss.

Dies waren meine Gedanken, die Treppe war da, es waren 2:16 h. Nichts wie raus hier, meine Brille, unter die Dusche, Wechselbeutel, ins Zelt, Helm auf, Schuhe an, noch schnell eincremen und zum Rad. In meinem Schwimmdress absolvierte ich den gesamten Wettkampf.

Während ich mit dem Rad aus der Wechselzone lief, hörte ich noch das abzählen bis zum Cutt-Off von 2:20 h.

Gerade noch mit einem blauen Auge davon gekommen! Aufs Rad und erst mal etwas entspannen, trinken und ein Gel hinein, so ging es auf den Stadtkurs. Schon hörte ich Anja: „Da vorne ist einer von Dir“.

Nun, wenn dem so ist, dann hat das auch noch etwas Zeit, erstmal etwas erholen bis zum Highway.

Auf dem Highway fing das Rennen für mich an, es dauerte nicht lange, da war der erste da. Aha, das ist doch der Österreicher, Eckhard Brunner, schlechter Schwimmer, guter Radfahrer und schlechter Läufer. Walter, den darfst du nicht ärgern, war 2010 Zweiter. So ging es weiter, irgendwann überholte ich ihn und dann er mich – er blieb immer in Sichtweite.

Es folgten 3-4 andere Altersklassen-Kollegen, unter anderem einer Namens John Weber (stand auf seiner Hose). Sehr guter Schwimmer 1:31 h, wenn das so ist, dann kann es nicht so schlecht aussehen, dachte ich. John Weber war 2013 erster dieser AK 75.

Unterwegs bei ca. km 50 setzte ein starker Wind ein, na Bravo! Soll das jetzt schon losgehen, aber der Wind ließ irgendwann nach. Immer noch Eckhard in Sichtweite vor mir und was kommt denn da, Jürgen in der AK 70 von der Eintracht Frankfurt. „Hi Jürgen, alles OK“?

Vor Hawi setzte noch mal starker Gegen- und Seitenwind ein, die letzten Kilometer bis zum Wendepunkt zogen sich ellenlang hin.

In Hawaii in die Aero-Position und jetzt bergab und Tempo machen, aber sehr vorsichtig, wegen dem Wind.

Auf der ganzen Strecke immer viel getrunken, Gels hinein und die Salztalben. Dann kam auf einmal Eckhard von hinten, wie das? Und auch Jürgen. Jürgen was machst du, hast mich aber nicht gefragt ob du mich überholen darfst, nun lass sie. Jürgen sah ich etwas später am Straßenrand beim Schlauch wechseln. (Am nächsten Tag erzählte er mir 2x Schlauch gewechselt und ein Laufrad ausgetauscht, das wünscht man keinem). Immer noch den Österreicher in Sichtweite, bekam ich bei ca. km 120 Krämpfe im rechten Oberschenkel. Musste hier Eckhard ziehen lassen und auch

2-3-mal selbst vom Rad um Dehnübungen zu machen. Ab jetzt war ich sehr vorsichtig, insbesondere bei Steigungen, hier rechtzeitig vorne aufs kleinere Blatt schalten. Hier verlor ich etliche Zeit, doch nach 7:50 h kam Kona. 2011 waren es 6:48 h.

Jetzt ging es auf die Laufstrecke den Alii-Drive entlang bis zum Wendepunkt und zurück. Am Wendepunkt sah ich auch wieder meinen Österreicher Eckhard, hier war er 18 Minuten vor mir. Mit zunehmender Dunkelheit ging es auf den mit einer Lichterkette versehenen Highway. Schon längst hatte ich meinen Rhythmus gefunden. 8 Minuten laufen und 2 Minuten gehen. Jedoch konnte ich dies nur bis zur Hälfte des Laufens beibehalten.

Ich wartete auf Informationen von Anja, deshalb hatte ich auch eine markierte Taschenlampe bei mir. Es kamen keine Informationen, aber dafür im Schein der Taschenlampe, ein in rot gekleideter Läufer, ach schau an, das ist doch mein Österreicher. Schön unbemerkt an ihm vorbei und weiter. Vom Energie Lab wieder auf dem Highway ging es weiter von einer zur anderen Verpflegungsstelle.

Es kamen weiterhin keine Informationen, aber irgendwann Anja mit dem Rad. Sie wusste auch nicht mehr, der Informant in Deutschland sei eingeschlafen.

So ging es dem Ziel entgegen, nach 15:35 h hatte ich es überglücklich geschafft. 2011 waren es 13:55 h. Erst im Hotel habe ich erfahren das ich Zweiter bin mit nur 3 Minuten Rückstand zum Ersten. Zum einem erfreut über den 2. Platz zum anderen enttäuscht bei einer entsprechenden Information waren die 3 Minuten kein Thema, schließlich habe ich Eckhard reichlich hinter mir gelassen. Der Traum vom Weltmeistertitel war hier zum Greifen nah.

Fazit: Das Mitte 2012 erträumte Ziel, Weltmeister zu werden beim Ironman und 70.3 war greifbar nah und somit ein Erfolg. Es fehlten 3 Minuten und in Kanada 8 Minuten. Meine Vorstellung an die Gesamtzeit von 2011 mit 13:55 Stunden heran zukommen, war alleine wegen den Witterungsverhältnissen nicht möglich, vielleicht auch unrealistisch.

Bericht: Walter Lehr, Bilder: Privat



Ausgabe 10 Heft 2014/15

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

Saaläckerstrasse 2a
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



REISEBÜRO
LANG
Würzburger Str. 106 - 63808 Haibach - Tel: 06021/61825 - Fax: 06021/66155
www.reisebuero-lang.de

churfranken Trailrun

27. SEPTEMBER 2015

Die Spur der Helden!

ULTRA
RUNNER

2ER
TEAM

5ER
STAFFEL

Sport mit Kind? Das neue Kinderförderungsgesetz gibt mehr Chancen für Kinder und Erwachsene

Sport mit Kind ist meiner Auffassung nach kein Problem, denn dank den Babyjoggern, die sogar als Radanhänger benutzt werden können ist vieles möglich, Rad fahren, rollerbladen, joggen ... Auch schwimmen geht, wenn man sich mit einem Partner abwechseln kann, der während ich meine Bahnen ziehe, mein Kind hütet und mit diesem vielleicht im Babybecken sitzt.

Allerdings kommt es natürlich auf das Pensum an. Wer für eine umfangreichen Triathlon trainiert, kann sein Kind nicht immer mitnehmen. Stundenlang sollte kein Kleinkind durch die Gegend geschoben werden, denn irgendwann wird das langweilig und für die Eltern stressig.

Daher hilft uns nun das Kinderförderungsgesetz (KiföG). Das ist ein Gesetz des Deutschen Bundestages welches den Ausbau der Betreuungsangebote für Kleinkinder in einen rechtlichen Rahmen stellt. Es soll den Eltern nun echte Wahlmöglichkeiten eröffnen und setzt gleichzeitig einen Meilenstein in der Familien- und Bildungspolitik.

Mit dem neuen Kinderförderungsgesetz (KiföG) gibt es seit dem 01.08.2013 den Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz für Kinder ab dem ersten Lebensjahr. Dieser Rechtsanspruch kann durch einen Betreuungsplatz in einer Kindertageseinrichtung oder in der Kindertagespflege erfüllt werden. Länder und Kommunen haben in den vergangenen Jahren erhebliche Anstrengungen unternommen, um ein bedarfsgerechtes Angebot an Plätzen einzurichten. Der Bund hat den Ausbau mit mehr als sechs Milliarden Euro unterstützt.

Daher können Mama und Papa nun auch trainieren, während die Kleinen gut aufgehoben mit anderen Kindern zusammen in einer Kita spielen. Die Politik hat das Gesetz natürlich nicht entwickelt, damit die Eltern Sport treiben.

Ziel der Politik ist eine Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie die frühe Förderung von Kindern. Denn nur ein Rechtsanspruch auf Kinderbetreuung ab einem Jahr kann Eltern einen Betreuungsplatz garantieren, so dass Eltern nach Auslauf der Elterngeldzahlung wieder ihrer Arbeit nachgehen und selbst Einkommen erzielen können. Außerdem beinhaltet es neben dem quantitativen Ausbau der Kindertagesbetreuung zusätzlich die qualitative Verbesserung der Kindertagespflege.

Zudem soll jedem Kind eine „realistische Chance auf eine optimale Förderung seiner individuellen und sozialen Entwicklung“ gegeben werden. Klar formulierte Ziele des KiföG sind damit die Teilhabe aller Kinder – unabhängig vom familiären Hintergrund und Wohnumfeld – an qualitativ guter frühkindlicher Bildung und Betreuung. Die frühe Förderung der Kleinsten gewährleistet somit mehr Chancengleichheit für alle Kinder, denn die frühe Förderung in Kitas macht fit und gleicht eventuelle elternhausbedingte Startschwierigkeiten frühzeitig aus, dies belegen zahlreiche Studien immer wieder aufs Neue.

Der Rechtsanspruch leistet außerdem, dass Länder und Kommunen gezwungen sind tatsächlich in Kitas und Krippen zu investieren.

Ab 2015 unterstützt der Bund den dauerhaften Betrieb der neu geschaffenen Kitaplätze mit jährlich 845 Millionen Euro. In dieser Legislatur wird eine weitere Milliarde Euro für den Kita-Ausbau zur Verfügung gestellt. Das Bundeskabinett hat hierzu die gesetzlichen Grundlagen auf den Weg gebracht, so dass mit zusätzlichen Bundesmitteln in Höhe von 550 Millionen Euro auch ab 2015 weitere Kita-Plätze in guter Qualität geschaffen werden können. Dabei wird der Schwerpunkt auf die Berücksichtigung der differenzierten Elternbedarfe und die gesunde Verpflegung gelegt. Weitere 400 Millionen Euro werden für die Sprachförderung eingesetzt.

Auszug aus dem Gesetz, das unter anderem folgende wichtige Regelungen enthält:

1. für die Ausbauphase bis zum 13. Juli 2013 werden rechtliche Verpflichtungen für die Bereitstellung von Plätzen eingeführt. Ziel sind vor allem die Kinder, die eine Betreuung für ihre Entwicklung besonders brauchen. Zudem sollen nicht nur berufstätige, sondern bereits auch Arbeit suchende Eltern einen gesicherten Betreuungsplatz bekommen. Damit fällt eine der letzten Hürden für Alleinerziehende, die oft erst einen Arbeitsplatz finden, wenn sie die Betreuung ihres Kindes gesichert haben, weg.
2. ab dem 01. August 2013 soll nach Abschluss der Ausbauphase ein Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz für alle Kinder vom vollendeten ersten bis zum vollendeten dritten Lebensjahr eingeführt werden.
3. die Kindertagespflege wird deutlich profiliert, 30 Prozent der neuen Plätze sollen in diesem Bereich geschaffen werden. Dazu werden klare Standards festgesetzt. Eine Tagesmutter darf grundsätzlich nicht mehr als fünf Kinder betreuen. Kommen mehr Kinder dazu, muss eine pädagogische Qualifikation nachgewiesen werden und es dürfen nicht mehr Kinder in der Gruppe sein als in einer vergleichbaren Kita- oder Kindergruppe des Landes. Die Bezahlung soll leistungsgerecht sein. Die Hälfte der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung übernimmt die öffentliche Hand. Dabei wurde eine befristete Sonderregelung eingeführt: Tagesmütter, die bis zu fünf Kinder betreuen, werden als nebenberuflich Selbständige eingestuft. Damit wird bei einem geringen monatlichen Gesamtverdienst eine beitragsfreie Familienversicherung sichergestellt und bei höherem Einkommen ein niedriger Beitragssatz gewährt. Im Einkommensteuergesetz wird festgeschrieben, dass die vom Träger der öffentlichen Jugendhilfe erstatteten Sozialversicherungsbeiträge steuerfrei bleiben.

(Dokument von: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

In diesem Sinne wünsche ich viel Spaß mit den Kindern und beim Sport und viel gemeinsame Zeit zusammen.

Ihre Diana Wollinger



Raiffeisen-Altstadtlauf Lohr a. Main 01.06.2015

www.raiba-altstadtlauf.com

Bereits heute vormerken: Der 13. Raiba-Altstadtlauf findet am Sonntag, 14. Juni 2015 statt!



Bilder: Manfred Schreck TRIFORYOU



Tórshavn Marathon am 07.06.2014

Die Färöer Inseln - achtzehn grüne Juwelen, die steil aus dem kobaltblauen Wasser des Nordatlantiks ragen. Bevölkert von 49.947 Menschen liegt die zu Dänemark gehörende autonome Inselgruppe auf halbem Wege zwischen Schottland und Island, am 62. nördlichen Breitengrad inmitten des Golfstroms. Im Mittelpunkt des färöischen Archipels, dessen Gesamtfläche kleiner ist als die von London, liegt Tórshavn, mit 19.000 Einwohnern die kleinste Hauptstadt der Welt. Hier gibt es seit 12 Jahren einen Marathon, der in der Szene so gut wie unbekannt ist und in kaum einer Veranstaltungsliste auftaucht.

Der Reykjavik Marathon im 370 km entfernten Island diente dem Initiator Robert Vilhelmsen vom lokalen und immerhin 200 Mitglieder zählenden Laufclub Bragdid als Vorbild, um den Tórshavn Marathon ins Leben zu rufen. Weit weg vom Staub der Kontinente, ohne Massenauflauf, schreiendem Publikum und sonstigem Halligalli kann der Marathonpilger in der sauberen und klaren Luft des Nordatlantiks einen beschaulichen und ruhigen Straßenlauf in prächtiger Landschaft genießen, der dazu noch nach AIMS-Standards vermessen und komplett verkehrsfrei ist.

Je 30 Marathon- und Halbmarathonläufer starteten bei der Premiere im Jahre 2003. In diesem Jahr war das Verhältnis 50 zu 111, mit Athleten aus 11 Ländern. Freilich würde sich der Aufwand für eine so kleine Schar von Läufern nicht lohnen. Deshalb wurde von Anfang an auf ein Konzept gesetzt, um die gesamten Färinger zu mobilisieren. Beim Health Run über sechs Kilometer sind jedes Jahr über 1000 Kinder, Schüler und Erwachsene mit großem Enthusiasmus dabei. Die Organisatoren vom Bragdid Club konnten somit die nationale Fluggesellschaft Atlantic Airways, die Eik Bank und eine Brauerei als Hauptsponsoren akquirieren, womit die Veranstaltung finanziell auf gesunden Füßen steht.

Am Samstagmorgen um 9 Uhr wurden die Teilnehmer der beiden Langstrecken in der Fußgängerzone von Tórshavn auf die Reise geschickt, der Start des Health Runs erfolgte zwei Stunden später. Eine große Runde durch Tórshavn, so benannt nach dem altgermanischen Donnergott Thor

(Thor's Hafen), die nach sechs Kilometern wieder am Start und Ziel vorbeiführt, vermittelt einen guten Eindruck von der kleinsten und einer der angenehmsten Hauptstädte der Welt. Das historische Stadtviertel mit seinen alten Holzhäusern besteht aus einem Wirrwarr von Gassen und schmalen Durchlässen, von Stufen und Felsen, sowie niedrigen, schwarz geteerten Häusern mit weißen Fensterrahmen und grünen Grasdächern. Was man sieht ist in der Tat ein echter, aus dem Mittelalter überkommener Stadtkern, der niemals einer vernichtenden Feuersbrunst zum Opfer gefallen ist, wie es sonst mit fast allen skandinavischen Städten aus jener Zeit der Fall war. Eine weitere Besonderheit sind Grünflächen mitten in der Stadt, auf denen ganze Schafherden weiden. Tórshavn ist alt und modern zugleich. Hier gibt es das gleiche wie in der großen Welt, nur in kleinerem Umfang und konzentrierter.

Die Strecke führte nun auf einem hügeligen Kurs entlang der Küste nordwärts aus der Stadt heraus. Dicke Nebelschwaden ließen die Landschaft hinter einem grauen Schleier verschwinden. Normalerweise hätte man jetzt einen herrlichen Blick auf die beiden Nachbarinseln Nolsoy und Eysturoy. Es ging Richtung Kaldbaksfjordur, einem friedvollen, geschützten und tief eingeschnittenen Meeresarm.



PHYSIO THERM[®]
Infrarotkabinen

**DIE BESTE WÄRME IM SPORT:
ZUR REGENERATION IN DIE EIGENE
PHYSIOTHERM INFRAROTKABINE**

Fordern Sie Ihren kostenlosen Gutscheincode zum Testen und Genießen bei **wärme + bad** an!

wärme + bad
johannes mantel

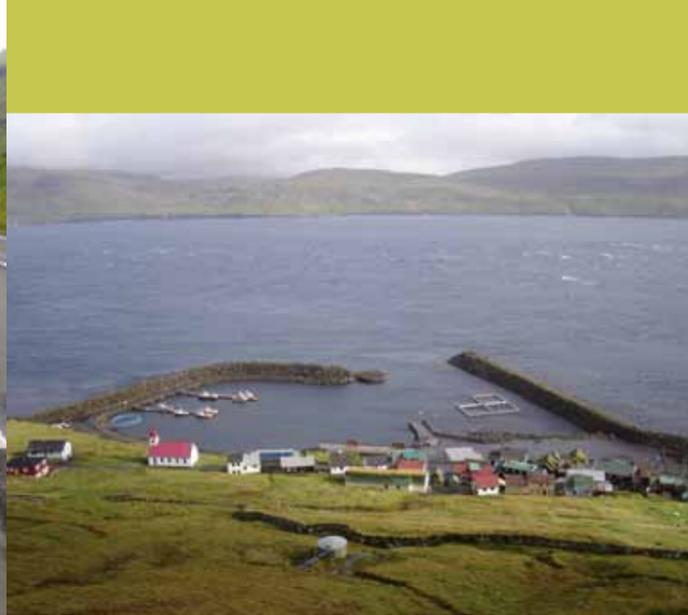
MANTEL GMBH

Schäferstraße 8, 63808 Haibach, Tel. 06021 - 604 66
Fax 06021 - 663 05, www.waermeundbad.de

Physiotherm Beratungszentrum Frankfurt

Hochstraße 15, 60313 Frankfurt am Main, Tel. 069 - 1388 6920
E-Mail frankfurt@physiotherm.com, www.physiotherm-frankfurt.de





Nach zwei steilen und lang gestreckten Steigungen war der Wendepunkt für die Halbmarathonis erreicht und die verbliebenen Marathonläufer hatten nun die komplett für den Verkehr gesperrte Hauptstraße, die flach am Ufer entlang führte, für sich alleine. Ein ganz besonderer Luxus beim kleinsten Hauptstadt-Marathon der Welt! Sattes Grün auf steilen Hängen und Dutzende von Wasserfällen, die direkt neben der Straße herabstürzten, umrahmten die Laufstrecke. Darüber erhoben sich die Berge, vom Gräsungsland ansteigend zu den langen, schwarzen Felsbändern, die sich stockwerkartig auftürmen. Die Felsbänder sind Kanten gewaltiger Basaltschichten, die unterseeische Vulkane hier im Tertiär vor bis zu 60 Millionen Jahren aufgebaut haben. Welch ein Ambiente – ein Landschaftslauf wie im Bilderbuch! Vor allem nachdem sich der Nebel nun so langsam lichtete.

Von der feuchten Stimmung an der Nebelfront abgesehen, war das Wetter recht moderat. Mit 11°C und kaum Wind, was auf den Inseln nur sehr selten der Fall ist, herrschten fast optimale Bedingungen. Auf den Färöern kann man alle vier Jahreszeiten an einem Tag erleben. Das Seeklima bedingt sehr wechselhaftes Wetter. Strahlender Sonnenschein, Nebelbänke und Regenschauer lösen einander in rascher Folge ab. Der die Inseln umspülende warme Meeresstrom bewirkt ein mildes Klima. Es bildet sich niemals Meereseis und auch die Wintertemperaturen sind mit durchschnittlich 3° C angesichts der recht nördlichen Lage ziemlich hoch. Am ende des Kaldbakfjords war der Marathonwendepunkt erreicht, es ging die gleiche Strecke zurück, wieder durch Tórshavn, nahe am Ziel vorbei und eine abschließende Schleife durch den Stadtteil Argir.

Beim Halbmarathon erreichten 50 Frauen und 61 Männer das Ziel, hier hatten Borgharjört Holm in 1:37:50 h und Niels Paulsen in 1:24:28 h die Nase vorn, beide vom veranstaltenden Laufclub Bragdid. Über die volle Distanz gingen 10 Frauen und 40 Männer, und die Siege an die jeweiligen Streckenrekordhalter. Bei den Damen war das in 3:22:35 h und dem 9. Gesamtplatz die Färingerin Rigmor Napoleonsdóttir Arge, die seit 2006 die Bestzeit von 3:16:21 h hält. Vorjahressieger Cecil Weihe verteidigte den Titel in 2:50:19 h und verpasste seinen 10 Jahre alten Streckenrekord aus dem Jahre 2004 (2:49:06 h) nur knapp. Nur zwei Läufer blieben unter drei Stunden.

Trotz einer tadellosen Organisation musste die Veranstaltung in diesem Jahr einen herben Rückschlag hinnehmen. Erstmals wurde das Rennen vom September in den Juni verlegt. Das macht Sinn, denn der Juni ist statistisch der Monat mit den meisten Sonnenstunden. Die Veranstaltung auf das gleiche Wochenende wie die Kulturnacht zu legen ist ebenfalls sinnvoll. Man will hier an den Reykjavik Marathon im benachbarten Island anknüpfen, wo dieses Konzept von Anfang an ein Erfolgsrezept ist. Allerdings war die Administration ein totaler Fehlgriff. Die Terminänderung wurde erst im Frühjahr bekannt gegeben, kaum Werbung dafür gemacht und die versprochene Hilfe durch die Stadt nur halbherzig gewährt. Während die Hauptstrecken (20% weniger beim Marathon, dafür 30% mehr Teilnehmer beim Halben) relativ stabil blieben, war der Health Run ein Desaster – statt über 1000 waren nur knapp 100 Teilnehmer zu verzeichnen! Hier muss für das nächste Jahr auf jeden Fall nachgebessert werden. Immerhin liegt der Teilnehmerrekord aus dem Jahre 2008 bei 2700 Läuferinnen und Läufern und zeigt, welches Potential diese Veranstaltung hat.

Für den Sammler von außergewöhnlichen Marathons, der zudem die herbe Schönheit und das raue Wetter des Nordens liebt sind die Färöer Inseln ein lohnendes Reiseziel. Von den 18 Eilanden ist eines unbewohnt und es gibt zwei Inseln auf denen jeweils nur eine Familie wohnt. Kein Punkt auf den Färöer ist mehr als 5 km vom Meer entfernt und es gibt ein äußerst effizientes und gut ausgebautes öffentliches Verkehrsnetz. Einst abgelegene Fjorde sind mit Tunneln und Brücken verbunden, mit Linienbussen, Fähren und sogar Helikoptern ist jeder Ort des Landes erreichbar.

Bericht: Stefan Schlett, Bilder: Privat

Fakten

Der 13. Tórshavn Marathon findet am 13.06.2015 statt.

Web: www.torshavnmarathon.com

Email: info@torshavnmarathon.com und info@bragdid.fo

Touristische Informationen gibt es auf www.visitfaroeislands.com

Die Färöer sind nur zwei Flugstunden vom europäischen Festland entfernt. Die färöische Fluggesellschaft Atlantic Airways fliegt mehrmals täglich von Kopenhagen auf die Färöer und unterhält regelmäßige Verbindungen von England, Norwegen und Island. Infos: www.atlantic.fo

Auch mit dem Schiff sind die Färöer ganzjährig zu erreichen. Die Reederei Smyril Line bietet mit einer Passagier- und Autofähre fahrplanmäßige Verbindungen zwischen Dänemark, Färöer und Island. Die zweitägige Überfahrt ist zugleich eine gute Adaption an das Nordlandklima. Infos: www.smyrilline.de

Zur Einreise genügt ein gültiger Reisepass. Der Zeitunterschied ist eine Stunde vor der Mitteleuropäischen Zeit. Währung ist die Färöische Krone, die der Dänischen Krone (DKK) gleichgestellt ist. Die Einheimischen sprechen das Färöische, eine selbständige nordgermanische Sprache, des Weiteren skandinavische Sprachen und Englisch.

Zur Geschichte der Färöer Inseln

Norwegische Wikinger waren um 800 die ersten Siedler auf den Färöer. Man nimmt an, dass irische Mönche schon vor dieser Zeit auf den Inseln gelebt haben. Sie flohen jedoch, als die Nordmeerräuber in ihren Langschiffen auftauchten. Im Jahr 1035 wurden die Färöer dem norwegischen Königreich einverleibt, welches seinerseits 1380 unter dänische Herrschaft geriet. Seither gehören die Inseln zu Dänemark.

Heute sind die Färöer wie Grönland eine gleichberechtigte Nation innerhalb des Königreichs Dänemark. Ihre Autonomie erhielten sie 1948 und haben seither eine eigene Regierung, Verwaltung und Flagge. Die Färöer sind im Gegensatz zu Dänemark nicht Mitglied der Europäischen Union.

Wichtigster Erwerbszweig ist die Fischerei und Fischverarbeitende Industrie. Fischprodukte machen mehr als 97% des Exports aus. In der Ausgabe November/Dezember 2007 von National Geographic Traveler wurde eine Liste der besten Reiseziele der Welt in der Kategorie „Inseln“ veröffentlicht, die von über 500 Experten ausgewählt wurden. Die Färöer rangieren auf Platz 1, gefolgt von den Azoren und Lofoten.



WEAR'S

FITNESS



Komm schon,

**Wir haben bessere
Trainingsmethoden für Dich!**

www.fitness-aschaffenburg.de

WEAR'S

FITNESS

Kahl - Haibach - Nilkheim - Hösbach

Jetzt auch in Haibach!!!

NEU

PHYSIO CHECK

**FITNESS
PARK**

**FITNESS
WORLD**

**FITNESS
POINT**

**FITNESS
OASE**

**FITNESS
PHYSIO CHECK**