

# "TRIFORYOU

*it's your life, live it!*



kostenlos  
mitnehmen

**EM Titel für WIKA Triathlon Team**

**Zwei Mannschaften in der  
2. Triathlon Bundesliga 2016**

## **TRI ACROSS Germany**

**Interviews mit**

- Mark Scheuring
- Marcel Bischof
- Anna Reibenspieß



**Impressionen  
aus der Saison 2015**



**Leistungsbilanz  
Untermain 2015**



**Wettkampf & Erlebnisberichte**



## Verlag und Redaktion

### TRIFORYOU

Breitenwiesenstraße 8  
63808 Haibach  
email: [magazin@triforyou.de](mailto:magazin@triforyou.de)

**Redaktion**  
email: [magazin@triforyou.de](mailto:magazin@triforyou.de)

#### Mitarbeiter und Autoren

Marco Schreck  
Stefan Schlett  
Diana Wollinger  
Günter Guderley  
Andre Dwehus  
Marcel Bischof  
Manfred Schreck  
Andreas Tschishakowski  
Nicole Luzar  
Oliver Binz  
Mark Scheuring  
Christian Eckhardt  
Andy Löffler  
Matthias Veismann  
Anna Reibenspieß  
Madeleine Ulrich

#### Bilder

Manfred Schreck  
Stefan Schlett  
Marcel Bischof  
Andreas Tschishakowski  
Nicole Luzar  
Tri Across Germany  
Oliver Binz  
Mark Scheuring  
Anna Reibenspieß  
Madeleine Ulrich  
Michael Hansmann  
Andy Löffler  
Matthias Veismann

#### Auflage

3.000 Exemplare  
weitere Ausgaben stehen unter  
**[www.triforyou.de](http://www.triforyou.de)** als PDF  
zum Download zur Verfügung

#### Verbreitungsgebiet

Aschaffenburg, Frankfurt, Untermain

#### Gestaltung

upsolut. KOMMUNIKATION  
Kleinwallstadt  
[www.upsolut-kommunikation.de](http://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](http://www.tsg-ausdauersport.de)

TriTeam SSKC Aschaffenburg  
[www.sskc-triathlon.de](http://www.sskc-triathlon.de)

TV Haibach  
[www.tv-haibach.de](http://www.tv-haibach.de)

TV Goldbach  
[www.tv-goldbach.de](http://www.tv-goldbach.de)

TV Schweinheim  
[www.tv-schweinheim.de](http://www.tv-schweinheim.de)

LUT Aschaffenburg  
[www.lut-aschaffenburg.de](http://www.lut-aschaffenburg.de)

LAZ Obernburg  
[www.laz-obernburg.de](http://www.laz-obernburg.de)

TV Großostheim  
[www.tv-grossostheim.de](http://www.tv-grossostheim.de)

TV Kahl  
[www.tv-kahl.de](http://www.tv-kahl.de)

TG Stockstadt  
[www.tg-stockstadt.de](http://www.tg-stockstadt.de)

TuS Frammersbach  
[www.tus-frammersbach.de](http://www.tus-frammersbach.de)

Victoria Wombach  
[www.rv-wombach.de](http://www.rv-wombach.de)

TSG Mainaschaff  
[www.tsg-mainaschaff.de](http://www.tsg-mainaschaff.de)

TV Mömlingen  
[www.tv-moemlingen.de](http://www.tv-moemlingen.de)

Radsportverein Miltenberg  
[www.radsport-miltenberg.de](http://www.radsport-miltenberg.de)

FC Hösbach  
[fc-hoesbach.de](http://fc-hoesbach.de)

RSC-Aschaffenburg / Team Stenger  
[www.rsc-aschaffenburg.de](http://www.rsc-aschaffenburg.de)

VFL Münster  
[www.vfl-muenster.de](http://www.vfl-muenster.de)

Tria Team Bruchköbel  
[www.tria-team.com](http://www.tria-team.com)

Triathlon Team Grossheubach  
[www.tsvgrossheubach.de](http://www.tsvgrossheubach.de)

## Infos

[www.leistungsbilanz-untermain.de](http://www.leistungsbilanz-untermain.de)  
[www.lauftreff.de](http://www.lauftreff.de)  
[www.laufreport.de](http://www.laufreport.de)  
[www.3athlon.de](http://www.3athlon.de)  
[www.tri-mag.de](http://www.tri-mag.de)  
[www.xathlon.de](http://www.xathlon.de)  
[www.tri2b.com](http://www.tri2b.com)  
[www.schwimmen.dsv.de](http://www.schwimmen.dsv.de)  
[www.dtu-info.de](http://www.dtu-info.de)  
[www.mtb.bz.it](http://www.mtb.bz.it)  
[www.bsv-unterfranken.de](http://www.bsv-unterfranken.de)  
[www.swim.de](http://www.swim.de)  
[www.endurancetrade.net](http://www.endurancetrade.net)  
[www.swim-bike-run-and-fun.de](http://www.swim-bike-run-and-fun.de)  
[www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)



Liebe Freunde des Ausdauersports!

## Es bleibt spannend!

In der kommenden Saison 2016 sind mit dem Tri Team Kunzmann SSKC Aschaffenburg und dem Team der TSG Kleinostheim, zwei Mannschaften aus der Region Untermain in der 2. Triathlon Bundesliga am Start. Wir dürfen gespannt sein, wie das Duell ausgeht und ob sich die jungen Teams in der 2. Liga behaupten können. In der aktuellen Ausgabe gibt es wieder sehr schöne Berichte von den verschiedensten Ausdauersport-Events. Jede Menge Impressionen von der Saison 2015 warten auf die Leser und in der Leistungsbilanz Straßenlauf Bayerischer Untermain 2016 von Günter Guderley (Stand 31.10.2015) kann auch geschmökert werden. Zwei junge Sportler und einen Profi Athleten haben wir mit unseren Fragen gelöchert und seit längerer Zeit wieder mal ein paar Interviews abgedruckt.

Oliver Binz hat zwei sehr schöne Berichte über den Crotrail und den UTAT geschrieben.

Stefan Schlett ist natürlich auch wieder dabei, mit einem Bericht von den Nomaden im Eis, vom Abenteuer Transamerika Lauf 1992. Vom Tankwa-Trek berichtet uns Andy Löffler. Mit dem TRI ACROSS Germany stellen wir ein völlig neuartiges Rennformat vor. Ich habe die HOKA Laufschuhe unter die Lupe genommen und einen kleinen Testbericht darüber geschrieben. Als Buchvorstellung ist in dieser Ausgabe das Buch IRONWOMAN und Triathlon Total am Start.

## Viel Spaß beim Training und beim Lesen dieser Ausgabe von TRIFORYOU!

Marco Schreck  
Redakteur

www.marcoschreck.de  
www.triforyou.de  
magazin@triforyou.de

## 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

## 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.pizzastübchen.de

## INHALT HEFT 2016

<b>Seite 4 – 7</b>	Leistungsbilanz 2015 Untermain
<b>Seite 9</b>	Buchvorstellung
<b>Seite 10</b>	Impressionen „Schwoijer Crosslauf“
<b>Seite 12</b>	Laufschuhtest HOKA ONE ONE
<b>Seite 13</b>	Impressionen „Moret-Triathlon“
<b>Seite 14 – 15</b>	EM-Titel WIKA-TriTeam
<b>Seite 16</b>	Impressionen „Goldbacher Swim & Run“
<b>Seite 17</b>	Buchvorstellung
<b>Seite 18 – 19</b>	Wettkampfbericht „Tri Across Germany“
<b>Seite 20 – 21</b>	Impressionen „HVB Citylauf“
<b>Seite 23 – 25</b>	Wettkampfbericht „Crotrail“
<b>Seite 26</b>	Interview „Mark Scheuring“
<b>Seite 28</b>	Impressionen „Churfranken-Triathlon“
<b>Seite 30 – 31</b>	Reisebericht „Nomaden im Eis“
<b>Seite 32 – 33</b>	Wettkampfbericht „Tankwa Trek“
<b>Seite 34</b>	Interview „Marcel Bischof“
<b>Seite 35</b>	Impressionen „Kuckuckslauf“
<b>Seite 36 – 37</b>	Teamvorstellung „2. Bundesliga“
<b>Seite 38 – 41</b>	Wettkampfbericht „UTAT“
<b>Seite 42</b>	Interview „Anna Reibenspieß“
<b>Seite 43</b>	Ratgeber Recht
<b>Seite 45 – 51</b>	Reisebericht „Trans-Amerika-Lauf“

## Werbung mit Herzblut.





Agentur für Werbung.

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

# Leistungsbilanz

## Straßenlauf Bayerischer Untermain **2015**

Stand 31.10.2015

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](mailto:info@leistungsbilanz.de) können Ergebnisse gemeldet werden, dies empfiehlt sich insbesondere von erbrachten Leistungen außerhalb unserer Region.  
[www.leistungsbilanz-untermain.de](http://www.leistungsbilanz-untermain.de)

Günter Guderley

**Jetzt anmelden:**

**21. HVB CityLauf Aschaffenburg**  
am 3. Juni 2016  
[www.hvb-citylauf.de](http://www.hvb-citylauf.de)

**5. Rotary-Benefizlauf Aschaffenburg**  
am 15. Juli 2016  
[www.rotary-benefizlauf-aschaffenburg.de](http://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](mailto:info@masterplan-ab.de)  
[www.masterplan-ab.de](http://www.masterplan-ab.de)

TOP 25		Marathon - Frauen					
1.	03:03:49	Roth	Julia	1986	TV Schweinheim	17.05.15	Würzburg
2.	03:22:24	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	08.03.15	Kandel
3.	03:26:47	Adler	Katja	1979	TV Hofstetten	25.10.15	Frankfurt
4.	03:28:05	Ritter	Tanja	1974	TV Goldbach	11.10.15	München
5.	03:30:54	Wurm	Moni	1969	TSG Mainaschaff	25.10.15	Frankfurt
6.	03:33:25	Richter	Martina	1973	VfB Eichenbühl	26.04.15	Hamburg
7.	03:35:47	Stephan	Monika	1979	TV Goldbach	11.10.15	München
8.	03:36:48	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach	25.10.15	Frankfurt
9.	03:37:13	von Kutzleben	Sarah	1973	TSG Kleinostheim	25.10.15	Frankfurt
10.	03:40:08	Kalbfleisch	Corinna	1977	TV Großwallstadt	19.04.15	Bonn
11.	03:40:54	Lange	Katja	1970	TV Goldbach	11.10.15	München
12.	03:43:49	Nake	Sybille	1963	TV Großostheim	25.10.15	Frankfurt
12.	03:43:49	Kafurke	Simone	1973	TV Schweinheim	07.06.15	Duisburg
14.	03:46:08	Arbeiter	Stephanie	1969	TSG Mainaschaff	26.04.15	Hamburg
15.	03:48:22	Bornemann	Dorothea	1965	TV Dettingen	25.10.15	Frankfurt
16.	03:51:41	Gries	Simone	1967	TSG Mainaschaff	25.10.15	Frankfurt
17.	03:52:32	Sammet	Mandy	1965	TG Hörstein	23.08.15	Hunsrück
18.	03:53:29	Keulicht	Simone	1970	TSV Keilberg	25.10.15	Frankfurt
19.	03:55:14	Kabitschke	Peggy	1973	TV Goldbach	08.03.15	Kandel
20.	03:56:10	Flohr	Martina	1964	TV Großostheim	25.10.15	Frankfurt
21.	03:56:47	Breunig	Marlene	1959	TV 04 Wörth	25.10.15	Frankfurt
22.	03:57:30	Klotz	Melanie	1986	TV Kleinwallstadt	17.05.15	Würzburg
23.	03:59:59	Hein	Karina	1970	TV Großwallstadt	25.10.15	Frankfurt
24.	04:08:03	Hock	Claudia	1973	TV Haibach	08.03.15	Kandel
25.	04:08:17	Drapart	Silvia	1971	TV Großostheim	25.10.15	Frankfurt

TOP 25		Marathon - Männer					
1.	02:37:38	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	27.09.15	Berlin
2.	02:40:28	Hegmann	Tobias	1976	TSG Kleinostheim	25.10.15	Frankfurt
3.	02:42:51	Schneider	Marco	1970	LuT Aschaffenburg	25.10.15	Frankfurt
4.	02:44:33	Graetsch	Steffen	1986	TV Haibach	25.10.15	Frankfurt
5.	02:45:05	Schrauder	Michael	1977	TV Wasserlos	25.10.15	Frankfurt
6.	02:46:14	Rein	Sascha	1971	TV Goldbach	26.04.15	Düsseldorf
7.	02:48:41	Schmitt	Marco	1973	TV Wasserlos	27.09.15	Berlin
8.	02:48:49	Finkelmann	Holger	1970	LuT Aschaffenburg	25.10.15	Frankfurt
9.	02:50:50	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim	25.10.15	Frankfurt
10.	02:53:01	Morschhäuser	Edgar	1960	LAZ Obernburg-Miltenberg	25.10.15	Frankfurt
11.	02:53:41	Kempf	Raimund	1967	TV Großostheim	25.10.15	Frankfurt
12.	02:55:05	Nowigk	Holger	1985	TG Stockstadt	17.05.15	Würzburg
13.	02:57:08	Höfer	Wolfgang	1958	TSG Kleinostheim	25.10.15	Frankfurt
14.	02:57:18	Schäfer	Jürgen	1967	LuT Aschaffenburg	25.10.15	Frankfurt
15.	02:59:02	Kunkel	Joachim	1969	TV Goldbach	25.10.15	Frankfurt
16.	03:03:04	Imgrund	Alexander	1980	Sportfreunde Sailauf	26.04.15	Hamburg
17.	03:03:45	Oettinger	Werner	1966	LAZ Obernburg-Miltenberg	25.10.15	Frankfurt
18.	03:07:07	Fleckenstein	Jörg	1976	LuT Aschaffenburg	25.10.15	Frankfurt
19.	03:09:39	Scherer	Manfred	1968	TSG Kleinostheim	25.10.15	Frankfurt
20.	03:10:42	Schneider	Christian	1973	TV Großostheim	25.10.15	Frankfurt
21.	03:11:23	Wolff	Thilo	1969	TV Kahl	25.10.15	Frankfurt
22.	03:12:16	Wenz	Armin	1970	LAUFZiel Aschaffenburg	25.10.15	Frankfurt
23.	03:13:42	Dolatta	Norbert	1959	TV Schweinheim	17.05.15	Würzburg
24.	03:14:07	Stegmann	Matthias	1966	TV Großostheim	25.10.15	Frankfurt
25.	03:14:26	Merten	Rainer	1967	FSV Teutonia Obernau	25.10.15	Frankfurt

TOP 25		Halbmarathon - Frauen					
1.	01:22:35	Vabic	Nina	1983	TSG Kleinostheim	08.03.15	Frankfurt
2.	01:24:19	Roth	Julia	1986	TV Schweinheim	04.10.15	Aschaffenburg
3.	01:33:15	Adler	Katja	1979	TV Hofstetten	08.03.15	Frankfurt
4.	01:36:25	Steffek	Ute	1971	TV Schweinheim	26.07.15	Hausen
5.	01:36:29	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	03.05.15	Großkrotzenburg
6.	01:37:12	Richter	Martina	1973	VfB Eichenbühl	06.09.15	Mühlheim
7.	01:37:39	Bickert	Christine	1976	LuT Aschaffenburg	22.02.15	Mörfelden
8.	01:38:59	Breitenbach	Iris	1966	TV Bürgstadt	08.03.15	Frankfurt
9.	01:39:13	Höflich	Sandra	1977	TV Großostheim	29.03.15	Berlin
10.	01:39:29	Kalbfleisch	Corinna	1977	TV Großwallstadt	04.10.15	Aschaffenburg
11.	01:41:39	Gries	Simone	1967	TSG Mainaschaff	04.10.15	Aschaffenburg
12.	01:42:52	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach	04.10.15	Aschaffenburg
12.	01:42:52	Gauß	Eva-Maria	1986	LA Team Alzenau 01	22.08.15	Bruchköbel
14.	01:43:04	Keeß	Birgit	1981	TG Stockstadt	04.10.15	Aschaffenburg
15.	01:43:11	Groh	Nicole	1989	ELT Großeheubach	13.09.15	Elsfeld
16.	01:43:26	Hasenstab	Petra	1973	TV Goldbach	11.10.15	Offenbach
17.	01:43:43	Wurm	Moni	1969	TSG Mainaschaff	28.03.15	Engelberglauf
18.	01:43:54	Minejewa	Lina	1978	TV Schweinheim	04.10.15	Aschaffenburg
19.	01:43:56	Kafurke	Simone	1973	TV Schweinheim	08.03.15	Frankfurt
20.	01:45:15	Arbeiter	Stephanie	1969	TSG Mainaschaff	08.03.15	Frankfurt
21.	01:45:41	Nake	Sybillie	1963	TV Großostheim	29.03.15	Berlin
22.	01:45:53	von Kutzleben	Sarah	1973	TSG Kleinostheim	28.06.15	Altheim
23.	01:46:08	Breunig	Marlene	1959	TV 04 Wörth	20.09.15	Neu-Isenburg
24.	01:47:14	Kolpak	Bianca	1969	TV Großwallstadt	04.10.15	Aschaffenburg
25.	01:47:41	Neubert	Petra	1967	ELT Großeheubach	03.10.15	Mudau

TOP 25		Halbmarathon - Männer					
1.	01:06:34	Merne Eshete	Solomon	1983	TV Wasserlos	19.04.15	Griesheim
2.	01:13:04	Schrauder	Michael	1977	TV Wasserlos	03.10.15	Rodenbach
3.	01:13:45	Hohm	Felix	1988	TriTeam SSKC Aschaffenburg	08.03.15	Frankfurt
4.	01:13:49	Bischof	Marcel	1985	TriTeam SSKC Aschaffenburg	08.03.15	Frankfurt
5.	01:14:17	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	04.10.15	Aschaffenburg
6.	01:15:19	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim	03.05.15	Großkrotzenburg
7.	01:15:49	Schneider	Marco	1970	LuT Aschaffenburg	04.10.15	Aschaffenburg
8.	01:16:25	Graetsch	Steffen	1986	TV Haibach	04.10.15	Aschaffenburg
9.	01:16:55	Rein	Sascha	1971	TV Goldbach	29.03.15	Pohlheim
10.	01:18:27	Weis	Christian	1990	FC Eichelsbach	23.08.15	Florstadt
11.	01:18:30	Sämann	Thomas	1990	ELT Großeheubach	08.03.15	Frankfurt
12.	01:18:52	Brönnner	Johannes	1993	TSG Kleinostheim	03.05.15	Großkrotzenburg
13.	01:19:44	Morschhäuser	Edgar	1960	LAZ Obernburg-Miltenberg	12.04.15	Husum / DM
14.	01:20:19	Kempf	Raimund	1967	TV Großostheim	04.10.15	Aschaffenburg
15.	01:21:43	Schmitt	Marco	1973	TV Wasserlos	03.05.15	Großkrotzenburg
16.	01:21:44	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim	13.09.15	Elsfeld
17.	01:22:36	Finkelmann	Holger	1970	LuT Aschaffenburg	13.09.15	Elsfeld
17.	01:22:36	Winke	Benjamin	1984	TriTeam SSKC Aschaffenburg	08.03.15	Frankfurt
19.	01:22:46	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach	04.10.15	Aschaffenburg
20.	01:22:49	Kunkel	Joachim	1969	TV Goldbach	04.10.15	Aschaffenburg
21.	01:22:54	Höfer	Wolfgang	1958	TSG Kleinostheim	04.10.15	Aschaffenburg
22.	01:23:02	Junker	Benjamin	1986	LuT Aschaffenburg	08.03.15	Frankfurt
23.	01:23:36	Fleckenstein	Daniel	1996	TSG Kleinostheim	04.10.15	Aschaffenburg
24.	01:23:44	Tschishakowski	Andreas	1987	TV Miltenberg	26.04.15	Heidelberg
25.	01:24:14	Merten	Rainer	1967	FSV Teutonia Obernau	04.10.15	Aschaffenburg

TOP 25		10 km- Frauen					
1.	00:38:36	Roth	Julia	1986	TV Schweinheim	18.10.15	Kleinostheim
2.	00:38:53	Hock	Sabine	1966	TV Haibach	18.04.15	Großostheim
3.	00:39:40	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim	07.02.15	Jügesheim
4.	00:40:09	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim	07.02.15	Jügesheim
5.	00:42:38	Zeller	Anne	1992	LA Team Alzenau 01	18.04.15	Großostheim
6.	00:42:40	Bickert	Christine	1976	LuT Aschaffenburg	07.02.15	Jügesheim
7.	00:43:07	Steffek	Ute	1971	TV Schweinheim	17.05.15	Obernburg
8.	00:43:11	Wurm	Moni	1969	TSG Mainaschaff	18.10.15	Kleinostheim
9.	00:43:12	Kafurke	Simone	1973	TV Schweinheim	03.05.15	Großkrotzenburg
10.	00:43:36	Simon	Leonie	2000	TV Wasserlos	07.02.15	Jügesheim
11.	00:43:46	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg	18.10.15	Kleinostheim
12.	00:43:47	Kalbfleisch	Corinna	1977	TV Großwallstadt	03.05.15	Großkrotzenburg
13.	00:44:18	Metternich	Andrea	1969	LuT Aschaffenburg	22.03.15	Niederrodenbach
14.	00:44:53	Adler	Katja	1979	TV Hofstetten	18.04.15	Großostheim
15.	00:45:15	Richter	Martina	1973	VfB Eichenbühl	27.06.15	Niedernberg
16.	00:45:32	Sammet	Mandy	1965	TG Hörstein	03.01.15	Jügesheim
17.	00:45:34	Bourguignon	Raileen	1970	TSG Kleinostheim	31.05.15	Dietzenbach
18.	00:45:40	Brouwer	Eva	1978	TSG Kleinostheim	18.04.15	Großostheim
19.	00:45:48	Höfer	Ingrid	1958	TSG Kleinostheim	06.04.15	Jügesheim
20.	00:46:03	Gerlach	Marlene	1996	LuT Aschaffenburg	06.04.15	Jügesheim
21.	00:46:07	von Kutzleben	Sarah	1973	TSG Kleinostheim	07.02.15	Jügesheim
22.	00:46:10	Gries	Simone	1967	TSG Mainaschaff	18.04.15	Großostheim
23.	00:46:26	Gich	Nicole	1989	ELT Großeheubach	26.07.15	Amorbach
24.	00:46:29	Zeller	Pia	1993	LA Team Alzenau 01	26.04.15	Würzburg
25.	00:46:37	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach	11.10.15	Offenbach

TOP 25		10 km - Männer					
1.	00:29:49	Merne Eshete	Solomon	1983	TV Wasserlos	26.04.15	Würzburg
2.	00:32:55	Hohm	Felix	1988	TriTeam SSKC Aschaffenburg	07.02.15	Jügesheim
3.	00:33:00	Schrauder	Michael	1977	TV Wasserlos	06.09.15	BadLiebenzell/DM
4.	00:33:18	Eckhardt	Christian	1988	TSG Kleinostheim	14.02.15	Groß-Gerau
5.	00:33:34	Weis	Christian	1990	FC Eichelsbach	27.06.15	Niedernberg
6.	00:33:57	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg	13.09.15	Elsenfeld
6.	00:33:57	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim	27.06.15	Niedernberg
8.	00:33:58	Roth	Christian	1989	TriTeam SSKC Aschaffenburg	26.04.15	Würzburg
9.	00:34:14	Rein	Sascha	1971	TV Goldbach	22.03.15	Niederrodenbach
10.	00:34:45	Schneider	Marco	1970	LuT Aschaffenburg	18.04.15	Großostheim
11.	00:34:52	Weber	Maximilian	1990	TriTeam SSKC Aschaffenburg	19.04.15	Griesheim
12.	00:35:26	Graetsch	Steffen	1986	TV Haibach	05.09.15	Düsseldorf
13.	00:35:27	Hegmann	Tobias	1976	TSG Kleinostheim	29.05.15	Michelstadt
14.	00:35:48	Uhl	Roger	1969	TSG Kleinostheim	07.02.15	Jügesheim
15.	00:35:57	Lotter	Fabian	1987	TV Miltenberg	29.05.15	Michelstadt
15.	00:35:57	Tschishakowski	Andreas	1987	TV Miltenberg	07.02.15	Jügesheim
17.	00:36:03	Przybyla	Richard	1957	LAZ Obernburg-Miltenberg	06.09.15	BadLiebenzell/DM
18.	00:36:05	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim	27.06.15	Niedernberg
19.	00:36:09	Bachmann	Martin	1990	TV Goldbach	22.03.15	Niederrodenbach
20.	00:36:13	Brönner	Johannes	1993	TSG Kleinostheim	22.03.15	Niederrodenbach
21.	00:36:15	Winke	Benjamin	1984	TriTeam SSKC Aschaffenburg	07.02.15	Jügesheim
22.	00:36:21	Brönner	Matthias	1991	TSG Kleinostheim	22.03.15	Niederrodenbach
23.	00:36:25	Bischoff	Tobias	1992	BSG RV-Bank Miltenberg	18.10.15	Kleinostheim
24.	00:36:30	Büdel	Tobias	1989	TV Goldbach	14.06.15	Lohr
25.	00:36:35	Gärtner	Thomas	1984	TriTeam SSKC Aschaffenburg	17.05.15	Obernburg



**SCOTT**

**GIANT®**



**ARGON 18**

**BMC**  
SWITZERLAND

**BH**

FINANZIERUNGSPARTNER:

 **Santander**  
CONSUMER BANK

**JOBRAD**

  
**race**  
**WORX**  
BIKESTORE // ASCHAFFENBURG

**WWW.RACE-WORX.DE**

Stengerstr. 8  
63741 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 585081

# Rekordjagd in fortgeschrittenem Alter

„IRONWOMAN – Inspiration für Gesundheit und Fitness“



**Wer schon einmal den Ironman Hawaii miterlebt hat, kennt die Faszination, die von diesem Wettkampf ausgeht und nicht nur jeden Teilnehmer, sondern auch die Zuschauer in seinen Bann zieht.**

Selbst durch eine Fernsehübertragung lassen sich immer wieder Menschen, die noch nichts mit Triathlon zu tun hatten, für diese Sportart zu begeistern. So ging es auch Ruth Heidrich, als sie 1982 als Zuschauerin direkt an der Strecke von Kona stand. Ihr Leben war völlig im Umbruch: Sie hatte gerade eine Krebsoperation überstanden und sich gegen eine Chemotherapie entschieden; dazu nahm sie an einem wissenschaftlichen Experiment mit einer radikalen Ernährungsumstellung teil – ein damals völlig ungewöhnlicher Ansatz. Sie entschied sich also für vegane Ernährung – und viel Sport.

## Später Start mit grandiosem Erfolg

Als ihr Ziel, selbst einen Ironman zu finishen, entstand, war Ruth zwar täglich gelaufen und hatte an einigen Straßenläufen teilgenommen, aber noch nie an einem Triathlon. Von einem Ironman ganz zu schweigen! Dennoch ging sie ihren Plan methodisch an und erzielte schon bald ungeahnte Erfolge. 1986, im vierten Jahr nach ihrer Krebsdiagnose, lief sie 51 Rennen – also an fast jedem Wochenende eines – und errang in fast jedem eine Platzierung: 33 erste Plätze, neun zweite und drei dritte Plätze; sechs Rennen waren einfach Spaßläufe ohne Zeitmessung oder Siegerehrung. Dabei stellte sie zahlreiche Streckenrekorde sowie Landes- und internationale Altersklassen-Rekorde auf. 1987 nahm sie an 52 Rennen mit Distanzen von anderthalb Kilometern bis zum Ironman teil und errang noch mehr erste Plätze.

## Zu viel des Guten

Dass sie es dabei gelegentlich mit ihrem Trainingseifer übertrieb, zeigten der eine oder andere Ermüdungsbruch. Doch überraschte sie sich und ihre Ärzte immer wieder mit einer

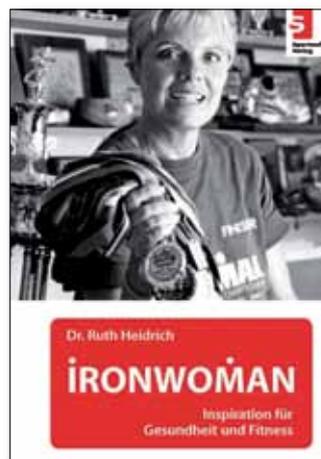
schnellen Heilungsfähigkeit. Vor ihrem ersten Ironman-Rennen 1984 jedoch galt es, die Folgen eines Radunfalls zu überstehen, den sie sich beim Erkunden der Wettkampfstrecke zugezogen hatte – nur sechs Wochen vor dem Start! Mit der ihr eigenen Zähigkeit und lebensbejahenden Gelassenheit wollte sie es zumindest versuchen...

1986 nahm sie gar an fünf Ironman-Rennen innerhalb von nur einem Jahr teil, obwohl damals ein Ironman-Wettkampf als so belastend galt, dass ein Mensch unmöglich mehr als einen pro Jahr bestreiten könne. Doch von der Meinung anderer Menschen lässt Ruth sich nicht bremsen. Sie probiert lieber aus, wozu sie selbst tatsächlich in der Lage ist!

## Motivierende Lebensgeschichte und praktische Tipps

In „IRONWOMAN – Inspiration für Gesundheit und Fitness“ erzählt Ruth Heidrich zum einen ihre Geschichte: wie sie von einer am Boden zerstörten Krebspatientin zu einer der fittesten Frauen der Welt wurde. Denn sie wurde vom Magazin Living Fit zu einer der ‚zehn fittesten Frauen 1999‘ gewählt. Und das, obwohl sie deutlich älter als ihre Mitbewerberinnen war. Zum anderen gibt sie zahlreiche Tipps, wie der Einstieg in den Sport gelingt. Sie macht klar, dass selbst für eine Sportart wie Triathlon weder viel teure Ausrüstung, noch eine herausragende Grundfitness notwendig ist. Was zählt, ist, aktiv zu werden und mit den ersten Schritten zu beginnen.

In ihrem Buch schildert sie die Faszination des Triathlonsports, liefert gute Argumente für eine vegane Ernährung und möchte vor allem anderen Menschen zeigen, dass jeder viel mehr erreichen kann, als er glaubt. Oft stehen einem schlicht allerlei Vorurteile und Ängste im Weg. Auch heute, mit fast 80 Jahren, nimmt Ruth Heidrich noch regelmäßig an Laufwettkämpfen teil. Ihre Geschichte ist äußerst motivierend und lädt dazu ein, die eigenen Grenzen neu zu definieren.



## Buchdetails

Autorin: Dr. Ruth Heidrich  
Verlag: Sportwelt Verlag,  
Betzenstein  
Umfang: 218 Seiten  
Preis: 12,95 Euro  
ISBN: 978-3-941297-33-3



# 11. Schwoijer Crosslauf am 08.02.2015

Ergebnisse unter: [www.lut-aschaffenburg.de](http://www.lut-aschaffenburg.de)

**2016 gibt es eine neue Veranstaltung der LUT**

**1. Gaalmischer-Räibeck-Crosslauf 2016**

**im Rahmen des 11. Cross-Cup Energieversorgung Main-Spessart 2016**

**Mehr Infos dazu auch unter: [www.lut-aschaffenburg.de](http://www.lut-aschaffenburg.de)**



Bilder: Manfred Schreck TRIFORYOU





Foto: Lauffreport.de

Informationen unter  
[www.hvb-citylauf.de](http://www.hvb-citylauf.de)

21. HVB CityLauf – 3. Juni 2016 Aschaffenburg

# Aschaffenburg macht Beine.



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

Willkommen bei der  
 **HypoVereinsbank**  
Member of  **UniCredit**

**HOKA ONE ONE.**

**Speedgoat Trailschuh**



**Huaka Wettkampfschuh**



**Mafate Speed jedes Gelände**



**Nur über die Strecke  
zu fliegen ist schöner !**



Großbostheimer Str. 10N  
Tel: 06028 97 99 40  
63843 Niedernberg

[www.main-ausdauer-shop.de](http://www.main-ausdauer-shop.de)



# HOKA ONE ONE

**Model: Speedgoat (Cross)**

175 gr. pro Schuh in der Größe US 9,5  
Trailschuh, 5mm Sprengung

**Model: Huaka (Straße)**

145 gr. pro Schuh in der Größe US 9,5  
Neutrale Abrollbewegung, Supination, 2 mm Sprengung

**Meine ersten beiden Modelle von HOKA ONE ONE hab ich für euch mal genauer unter die Lupe genommen und in den letzten Monaten auf jedem Untergrund ausgiebig getestet.**

Das Model Speedgoat von HOKA ONE ONE ist ein Cross Schuh mit 5 mm Sprengung und extrem weicher Sohle. Auf den ersten Metern war es schon sehr ungewohnt mit den weichen hohen Sohlen zu laufen, auf Asphalt fühlt es sich fast ein wenig schwammig an.

Aber auf nassen und matschigen Trails haben die Schuhe einen super Grip und vermitteln eine für mich ungewohnte Sicherheit auf steilen bergab Passagen. Auf nassen bergab Stücken bin ich immer sehr vorsichtig, doch mit dem Speedgoat kann ich es einfach laufen lassen. Jeder Tritt sitzt sicher und vermittelt Sicherheit und Halt. Die Sohle ist so flexibel, das sie sich jedem Untergrund anpasst. Leider habe ich auf längeren Einheiten auf der Innenseite des Fußgewölbes leichte Blasen bekommen. Daher laufe ich den Schuh nur noch bis 10 km.

Das Model Huaka mit 2 mm Sprengung ist im Moment mein Favorit für die Straße und leichtes Gelände. Der Laufschuh ist nicht so hoch aufgebaut, wie das Cross Model Speedgoat, ist aber ähnlich gut in der Dämpfung und im Grip. Der Huaka vermittelt ein angenehm direktes Laufgefühl auf der Straße und im Gelände. Das Hoka Quick-Lace Schnürsystem finde ich genial, ruck zuck ist der Schuh geschlossen und passt sich optimal dem Fuss an. So ein Schnürsystem würde ich mir bei anderen Herstellern auch wünschen. Wer einen dynamischen Schuh mit guter Dämpfung sucht, liegt beim Huaka genau richtig. Der Schuh ist für den neutralen Läufer oder leichten Überpronierer geeignet. Im Vergleich zum Speedgoat, ist der Huaka für meinen Fuss das bessere Modell.

Preislich liegt der Speedgoat Trailschuh bei 130,- € der Huaka bei 150,- € UVP

Erhältlich sind die Laufschuhe von HOKA ONE ONE im Main-Ausdauer-shop, [www.main-ausdauer-shop.de](http://www.main-ausdauer-shop.de)

Mehr Info zu HOKA ONE ONE gibt es hier: [www.hokaoneone.eu](http://www.hokaoneone.eu)

Viel Spaß beim Laufen  
Marco Schreck





**22. Gersprenzlauf**  
**Samstag 19.03.16**  
 21,1 km; 10 km; 5 km  
 Schülerläufe  
 1 und 2 km



**Schülerduathlon**  
**Samstag 11.09.16**  
 für Schüler und  
 Jugendliche zwischen  
 8 u. 19 Jahren

# 31. Moret Triathlon

**Das Siegerpodest des 31. Moret Triathlon 2015:**

- Platz 1:** Martina Maul und Martin Dröll
  - Platz 2:** Sabine Hock und Marcel Bischof
  - Platz 3:** Franziska Marderer und Florian Bartels
- Herzlichen Glückwunsch!

Mehr Ergebnisse + Infos: [www.vfl-muenster.de](http://www.vfl-muenster.de)



Bilder:  
 Manfred Schreck  
 TRIFORYOU

**32. Moret-Triathlon am 18.06.2016.** Es stehen 550 Einzel und 25 Staffelstartplätze zur Verfügung. 2016 werden die Hessischen Meisterschaften über die Mitteldistanz beim Moret Triathlon in Münster ausgetragen.



**32. Morettriathlon**  
**HM Mitteldistanz**  
**Samstag 18.06.16**  
 2 km Swim  
 84 km Bike  
 21,1 km Run





# Mit Teamwork zum Erfolg: EM-Titel für das WIKA TriTeam

## Ironman® 70.3 Wiesbaden

**Im Rahmen der Triathlon Europameisterschaft über die Ironman 70.3 Distanz (1,9km Schwimmen, 90km Radfahren und 21,1km Laufen), findet auch ein Staffelwettbewerb statt. Nach einem schon sehr guten aber etwas undankbaren 4. Platz im Vorjahr, stellte das WIKA TriTeam auch in diesem Jahr wieder ein Team in Wiesbaden. Ganz klare Zielsetzung unter den ca. 90 Staffeln war deshalb ein Platz auf dem Podest!**

Wir machten uns schon im Vorfeld viele Gedanken, was denn die optimale Aufstellung ist, denn wir hatten 4 Kandidaten für 3 Startplätze. Da das Radfahren und Laufen aufgrund der Zeitdauer die wichtigsten Disziplinen sind, entschieden wir uns für Andreas Tschishakowski als vermeintlich schnellsten Radfahrer und Jürgen Reiser als erfahrensten Läufer für den Halbmarathon. Beim Schwimmen fiel die Wahl auf Heiko Gerhart, da er mehr Wettkampfpraxis im Vergleich zu Fabian Lotter hat. Fabian war somit unser Ersatzmann für alle Fälle, dem an der Stelle ein besonderer Dank und Lob ausgesprochen werden muss. Er unterstützte uns tatkräftig im Training und der Vorbereitung und war als Betreuer am Wettkampf vor Ort um uns lautstark anzufeuern und wichtige Informationen zu geben!

Am Wettkampftag hieß es dann früh aufstehen, denn um 6:15 Uhr fuhren Andreas und Jürgen gemeinsam in Klingenberg los und holten Heiko in Niedernberg ab. Vor Ort angekommen folgte als erstes Aufwärmen eine gemeinsame

„Wanderung“ zum Raunheimer Waldsee mit vielen anderen Athleten. In der Radwechselzone angekommen dann die letzten Vorbereitungen. Als „Druckspezialist“ prüfte Andreas den optimalen Luftdruck der Reifen und dosierte seine Radverpflegung. Bei den erwarteten warmen Bedingungen und einer Radausfahrt von etwas über 2,5 Stunden, ein wichtiger Aspekt um dem Körper später die benötigte Energie zuführen zu können. Heiko machte sich in der Zeit schon einmal warm und zog den hautengen Neoprenanzug an, eine besondere Geduldsprobe am frühen Morgen.

Pünktlich um 8:00 Uhr erfolgte der erste Start der Profi Männer und kurz darauf der Profi Frauen. Erst danach dann alle Altersklassenathleten und Staffeln mit dem neuen „Rolling Start“. Dabei ordnet sich jeder Athlet nach seiner realistischen Schwimmzeit im Feld ein. Kontinuierlich erfolgt dann der Einstieg ins Wasser und die Zeit wird mittels eines elektronischen Chips am Fußgelenk an einer definierten Startlinie gestartet. Wie Heiko später erklärte, waren die ersten Meter an Land bergauf im tiefen Sand sehr anstrengend, danach im Sprint durch das Wechselzelt zum Staffelwechsel, jede Sekunde zählt! Unsere Orientierung war die gelbe Badekappe von Heiko die dann doch schneller als erwartet auftauchte. Mit 34:05 min und Platz 13 lagen wir in Schlagdistanz zu den Führenden und im Plan.

Der Wechsel des Zeitmesschips, unserem „Staffelstab“, verlief ohne Probleme. Die auf dem Rad zu überwindenden 1500 Hm befinden sich zum größten Teil auf der zweiten Hälfte der





Radstrecke, deshalb war es für Andreas besonders wichtig sich die Kräfte richtig einzuteilen und sich gut zu verpflegen. „Diesen Vorsatz habe ich jedoch gleich über Bord geworfen und bin die ersten 35 km viel zu schnell angegangen“ der O-Ton von Andreas. Die ersten Hügel gingen auch noch ohne Probleme, bei km 65 war der „Akku“ aber bereits im roten Bereich. Die letzten km brannten die Oberschenkel ordentlich - doch das Ende war in Sicht, jetzt noch einmal alle Reserven mobilisieren... Die letzte Abfahrt nach Wiesbaden hat dann den

Geschwindigkeitsrekord noch einmal übertroffen: stolze 82 km/h zeigte der Tacho. Insgesamt fast ein 36er Schnitt über 90km auf einer sehr anspruchsvollen Strecke war die Tagesbestzeit aller Staffeln.

Die WIKAner waren inzwischen auf den 3. Platz vorgerückt mit weniger als 1 Minute Rückstand. Jetzt nur am Anfang des Laufens nicht gleich überziehen, sondern das angestrebte Tempo finden. Insgesamt waren vier anspruchsvolle und zuschauerfreundliche Runden im Kurpark zu laufen. Nach etwa 3,5km war die erste Staffel bereits eingeholt. Am Ende der ersten Runde dann die wichtige Info von Fabian und den anderen Jungs, dass wir bereits in Führung liegen! Kann das wirklich sein? Nur nicht zu früh freuen und konzentriert weiter laufen, wer weiß was von hinten noch für eine Gefahr droht. Zusätzlich noch die Möglichkeit, dass eine andere Staffel aufgrund des Rolling-Start erst später gestartet ist, aber virtuell vor uns liegt...

Das Überholen der Einzelstarter insbesondere bei den zwei Verpflegungsstellen je Runde erforderte höchste Konzentration und kostete Kraft. Zusätzlich ist es selbst als Staffelläufer wichtig sich bei sommerlichen Temperaturen gut zu verpflegen und abzukühlen, möglichst ohne Zeitverlust. Auch der „leichte“ Anstieg wurde von Runde zu Runde immer steiler. Endlich die letzte Runde und noch einmal Gas geben...der Sieg ist in greifbarer Nähe. Die letzten Meter dann gemeinsam mit den Teamkollegen nach exakt 4h30:00min über die Ziellinie. Ein besonders tolles Gefühl, da wir sonst in der Regel Einzelstarter sind!

Nach den Strapazen gönnten wir uns erst einmal einige Getränke und Häppchen, die es im Zielbereich für die Athleten gibt. Auch die angebotene Massage war eine willkommene Möglichkeit um die strapazierten Muskeln wieder zu lockern. Nach dem duschen einige Siegerfotos und ein ausgiebiger Besuch der Sportmesse, um die Zeit bis zur Siegerehrung zu überbrücken. Diese fand dann erst um 17:30 Uhr in einem sehr ansprechenden Ambiente im Kurhaus von Wiesbaden statt. Nach den Top 10 Profis Männer und Frauen sowie den Altersklassensiegern dann endlich die ersehnte Ehrung der Staffeln!

Ebenfalls am Start des Rennens war Manuel Bachmann als Einzelstarter des WIKA TriTeams. Er beendete seine erste „Mitteldistanz“ erfolgreich nach 5h53:47min.

*Autoren: WIKA TriTeam (Heiko Gerhart, Andreas Tschishakowski, Fabian Lotter sowie Jürgen Reiser)*

*Bildquelle/Bildrechte: WIKA TriTeam*



**Elektroinstallation  
Datennetze**

**Gebäudesystemtechnik  
Beleuchtungsanlagen**

Bahnhofstr. 2 • 63846 Laufach • Tel. 06093/7250 • [www.metz-elektro.de](http://www.metz-elektro.de)



Bilder: Manfred Schreck TRIFORYOU

## 2. Goldbacher Swim & Run 20.6.2015

Der Wettergott meinte es an diesem Tag nicht so gut, aber die Kids hatten ihren Spaß ...



**PHYSIO THERM**<sup>®</sup>  
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 - 683 05. [www.waermeundbad.de](http://www.waermeundbad.de)

**Physiotherm Beratungszentrum Frankfurt**

Hochstraße 15, 60313 Frankfurt am Main. Tel. 069 - 1388 6920

E-Mail [frankfurt@physiotherm.com](mailto:frankfurt@physiotherm.com), [www.physiotherm-frankfurt.de](http://www.physiotherm-frankfurt.de)

# Ein Rückblick: Triathlontraining mit Dave Scott und Mark Allen

Buchvorstellung „TRIATHLON TOTAL“ von Roy Hinnen



Wer sich nur ein wenig für Triathlon und den Ironman interessiert, kennt unweigerlich auch die Namen Dave Scott und Mark Allen. Sie gehörten zu den ersten, die auf der Langdistanz viele Jahre lang dominierten und sich dabei vor allem auf Hawaii viele unglaublich spannende Duelle lieferten. Ich hatte das Glück, in den 1980er Jahren mit ihnen zusammen zu trainieren. Dass dies nicht immer leicht war, könnt Ihr euch sicher vorstellen, und ich habe mir dort mehr als ein Mal „die Hörner abgestoßen“. ;-) Eine dieser Begebenheiten möchte ich euch heute erzählen – vielleicht erkennt ihr euch ja sogar darin wieder?

## Mit Unvernunft über das Ziel hinaus

Als frischgebackener Triathlonprofi war ich 1986 von Zürich in die kalifornische Kleinstadt Davis gezogen, um dort gemeinsam mit den Größten des Sports trainieren und von ihnen zu lernen. Ich war fit und ehrgeizig und wollte im Training richtig reinhauen. Eines Tages holte Dave mich zu Hause ab, und wir machten eine lange Radausfahrt. Es war wie immer windig, dieses Mal schob uns Rückenwind mit 40 km/h aus der Stadt. An diesem Tag war aber etwas anders, ich fühlte eine Rivalität zwischen uns und wusste nicht, wie ich mit der Situation umgehen wollte. Tempo machen? Viel reden und so tun, als würde ich noch im GA1 fahren? Ich wollte ihn an diesem Tag besiegen.

Normalerweise musste man als Begleiter von Dave Scott das Set, das man gerne machen wollte, vor dem Training definieren, und er willigte dann ein. Das gab einem das Gefühl, dass der Meister das Set genehmigt hatte. An diesen Tag aber entschied ich anders, ich wollte nicht der erste sein, der sagte „Lass uns umdrehen und zurückfahren“. So umgab uns eine intensive Stille und Konzentration, während Kilometer um Kilometer vorbeiflog. Mit dem Rückenwind konnte ich alles wahrnehmen, was hinter mir passierte: Daves Atmung, seine Schaltvorgänge, gelegentliches Schnäuzen, Spucken usw.

An diesem Tag wollte ich den Sieg, also fuhr ich vorne und machte Druck. Irgendwann würde er schon sagen, dass wir umkehren sollten. Und irgendwann sagte er es endlich! Doch erst dann wurde mir bewusst, dass wir noch fünf Stunden mit Gegenwind von zu Hause entfernt waren. Wir fuhren einen kleinen Gang und kamen mit gerade einmal 18 km/h vorwärts. Irgendwann ging mir die Energie aus. Ich musste anhalten und bei einem Haus klopfen. Dort bat ich um Zucker, viel Zucker. Dave fuhr einfach weiter und ließ mich in der Hitze der kalifornischen Einöde zurück. Nachdem ich die Zuckerbrühe getrunken hatte, fuhr ich langsam nach Hause. Dave war dann schon beim Joggen. Ich hingegen war so kaputt, dass ich danach eine Woche krank im Bett lag.

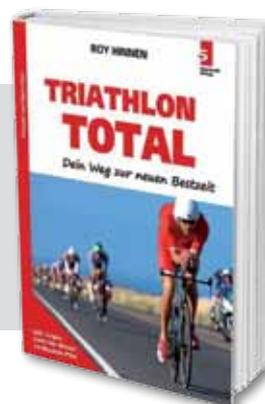


## Und die Moral von der Geschichte?

An diesem Tag habe ich vor Selbstvertrauen nur so strotzt, meine Form war genial gut – aber es gibt auch Gesetzmäßigkeiten, die man besser einhält. Hätte ich zu dem für mich richtigen Zeitpunkt nachgegeben und umgedreht, hätte mir das eine Woche Krankheit erspart. Und es war ja nicht so, als hätte ich nicht gewusst, wie fit und stark Dave tatsächlich war! Die Lektion hat mir jedoch gut getan und gezeigt, was es braucht, ein Champ zu sein.

Vielleicht kann mein Beispiel euch dabei helfen, ähnliche Fehler zu vermeiden. Viele weitere Tipps dazu (und natürlich auch zum eigentlichen Triathlontraining) findet ihr in meinem Buch „TRIATHLON TOTAL: Dein Weg zur neuen Bestzeit“. Dort habe ich unter anderem ein eigenes Kapitel darüber geschrieben, welche Bedeutung der „erste halbe Schritt“ in die richtige Richtung hat, um alte Verhaltensmuster zu ändern oder etwas ganz Neues in Gang zu setzen. Es lohnt sich nämlich in jedem Fall, immer mal die gewohnten Muster zu verlassen. Sicher kennt Ihr den Spruch:

*„Wenn du etwas haben willst, was du noch nie gehabt hast, dann musst du etwas tun, was du noch nie getan hast.“*



## Buchdetails

Autor: Roy Hinnen  
Verlag: Sportwelt Verlag,  
Betzenstein  
Umfang: 415 Seiten  
Preis: 28,95 Euro  
ISBN: 978-3-941297-32-6

# Premiere Tri Across Germany 2015



**7 Tagen – 6 Triathlons  
– quer durch die Republik**

**BERLIN Treptow/Köpenick – 18. August 2015**  
Die Premiere des Tri Across Germany vom 9. August bis 15. August war ein voller Erfolg. Es absolvierten 19 Starter in 7 Tagen 6 Triathlons, um quer durch die Republik zu kommen – von der Ostsee bis in die Alpen.

Neben dem rein sportlichen Ziel konnten die Teilnehmer auch zusammen fahren um die Strecken gemeinsam zu erleben. Vorgegeben war der Start, die Wechsellpunkte und das Ziel. Die Rad/Laufstrecken sollten sich die Starter selber suchen und wurden dabei durch einen eigenen Supporter betreut.

In Boltenhagen begann am Samstag, 9. August 2015 das einwöchige Abenteuer. Die erste Etappe startete mit der 3 km langen Schwimmstrecke in der Ostsee. Im Anschluss fuhr man mit dem Rad 129 km in den Süden über Grevesmühlen Richtung Gartow, um sich dann auf die 10 km lange Laufstrecke zu begeben. Der Zieleinlauf war dann am Campingpark Gartow.

In Gartow erlebten die Athleten/-innen und Organisatoren eine Überraschung für die zweite Etappe. Das Wasser im See war durch die dauernde Wärme umgekippt und mit Blaualgen übersät. Die Behörden teilten uns mit, dass das Schwimmen nur auf eigene Gefahr möglich war. Demnach wurde die Strecke auf 500 m gekürzt und es wurde den Teilnehmern selbst überlassen, ob er/sie schwimmen wollten. Beim zweiten Teil der Strecke waren wieder alle dabei. Hier standen heute 150 km über Salzwedel und Helmstedt, Richtung Halberstadt auf dem Plan.

Bei Temperaturen über 40 Grad war es für jede/-n eine nicht einfache Etappe, da auch die Strecke langsam welliger wurde. Gelaufen wurde im Anschluss 12 km über den Hügel „Huy“ um im Ziel, am Campingplatz in Halberstadt, anzukommen. Auf der dritten Etappe wurde der Hitzerekord vom vorherigen Tag noch übertroffen und sie wurde zu einem Hätetest für alle Athleten. Der Tag begann mit einem 1 km Rundkurs im See, der drei Mal absolviert werden musste, bevor man



sich auf sein Rad begab und die 150 km anspruchsvolle Radstrecke über den Harz mit 1800 Höhenmeter in Angriff nahm. Gelaufen wurde im Anschluss ca. 9,5 km auf dem Saale Radwanderweg Richtung Jena um am Campingpark Porstendorf ins Ziel zu laufen.

Nach diesen drei anstrengenden Etappen kam der Ruhetag für die Sportler. Jedoch ging es an diesem Tag auch nicht ganz ohne sportliche Betätigung und alle Teilnehmer schwammen 3 km die Saale flussabwärts.

Am Mittwoch, 13. August 2015 brachten die Supporter alle Sportler von Thüringen nach Roth in Bayern. Hier begann der Tag mit dem Rad. Startschuss war am Zielort der Challenge Roth. Von hier aus ging es die 86 km lange Strecke über Donauwörth nach Gremheim an der Donau. Die knapp 14 km lange Laufstrecke auf dem Donauwanderweg war der Abschluss dieser Etappe.

Der Tag sechs war für viele im Vorfeld das Highlight der Tour, denn es standen 5 km schwimmen in der Donau flussabwärts auf dem Plan bevor es die 92 km Richtung Eching am Ammersee zu bewältigen gab. Gelaufen wurde im Anschluss 7 km auf dem Donauwanderweg mit Zieleinlauf, bei weiterem strahlenden Sonnenschein, direkt am Ammersee. Direkt vom Campingplatz Utting begann am Samstag, 15. August 2015, die letzte Etappe der Tour.

Geschwommen wurden 2 km im wunderschönen Ammersee in zwei Runden, um dann Richtung Alpen aufzubrechen. Hier veränderte sich das Wetter gegenüber den letzten Tagen. Es wurde deutlich kälter und trüber.

Gefahren wurden 74 km Richtung Kühmoossee, um sich dann ein letztes Mal auf die Laufstrecke zu begeben. Diese hatte es noch einmal in sich. Gelaufen wurden 13 km auf die





Tegelbergbahnstation in 1700m Höhe zum Ziel. Insgesamt sind die Teilnehmer in den 7 Tagen 16 km geschwommen, 680 km Rad gefahren und 64 km gelaufen. Von den 19 Athleten haben 18 das Ziel erreicht. Nur ein Athlet hat bis zum vorletzten Tag hart gekämpft und musste leider das Rennen abbrechen. Gewonnen hat Harry Kühnelt aus Dessau vor Christian Sehorsch aus Bad Soden und Ulf Oberndörfer aus Rutesheim.

Für 2016 ist auf jeden Fall eine Fortsetzung des Tri Across Germany geplant. Weitere Informationen über den Tri Across Germany erhalten Sie online unter [www.triacrossgermany.de](http://www.triacrossgermany.de)

Bildquelle/Bildrechte: Tri Across Germany



## Kompetente Partner für Dein Training!

Fly with us **play itas**  
to playitas! *Free your mind*

TRAININGSPLANUNG  
ONLINE - SHOP  
DAS MAGAZIN TRIFORYOU  
TRAININGSCAMPS



Marco Schreck  
Tel. 06021 5841095  
Mobil 0151 21220030  
[www.triforyou.de](http://www.triforyou.de)  
[www.triforyou-shop.de](http://www.triforyou-shop.de)  
[info@triforyou.de](mailto:info@triforyou.de)



## TRIFORYOU swim-bike-run and fun

# NATARE

LERNEN  
ÜBEN  
TRAINIEREN  
TRAININGSCAMPS



Steffi Konrad  
Tel. 06021 5841095  
Mobil 0177 4431652  
[www.natare.de](http://www.natare.de)  
[info@natare.de](mailto:info@natare.de)



We push you to the finish line.....!

[swim-bike-run-and-fun.de](http://swim-bike-run-and-fun.de)





## Impressionen von der Jubiläumsveranstaltung

# 20. HVB Citylauf

## 8. Mai 2015

Gute Zeiten. Gestern, heute, morgen.  
20 Jahre HVB Citylauf

**Jetzt anmelden für den 21. HVB Citylauf 3. Juni 2016**  
Informationen unter [www.hvb-citylauf.de](http://www.hvb-citylauf.de)



Bilder: Manfred Schreck TRIFORYOU





Trailrun  
66 km  
1800 hm  
von Miltenberg nach Sulzbach

Für Ultrastarter  
Für 2-er Teams  
Für 5-er Staffeln

**25. 09. 2016**  
Information und Anmeldung unter [www.churfranken-lauf.de](http://www.churfranken-lauf.de)



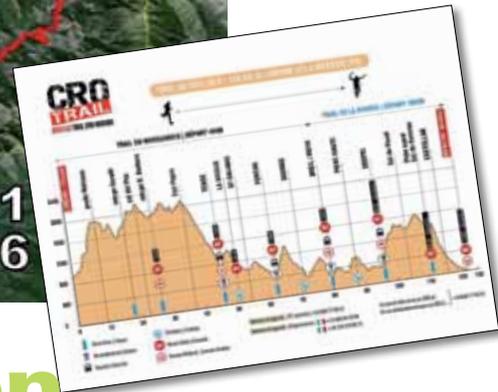
**CORDENKA  
Laufcup 2016**

- 19.03. Engelberglauf Großheubach
- 16.04. Schlappeseppel Marktplatzlauf
- 08.05. Römerlauf Obernburg
- 12.06. Wartturmrunlauf Schaaflheim
- 25.06. Honischlauf Niedernberg
- 24.07. Oscheffer TSG Lauf Mainaschaff
- 10.09. Babenhausener Altstadtlauf
- 09.10. Kuckuckslauf Königshofen
- 23.10. Sunbed Kleinostheim
- 28.10. Siegerehrung



10 km Laufcup  
9 Wertungsläufe  
1. Platz = 40 Punkte bis  
40. Platz = 1 Punkt  
Gesamt- und AK-Wertung  
Vielstarterbonus  
Siegerehrung im kulinarischen  
Schönbusch

**März bis Oktober 2016**  
Information unter [www.cordenka-laufcup.de](http://www.cordenka-laufcup.de)



# Crotrail: von den Alpen ans Mittelmeer

mit Zielankunft am Strand.

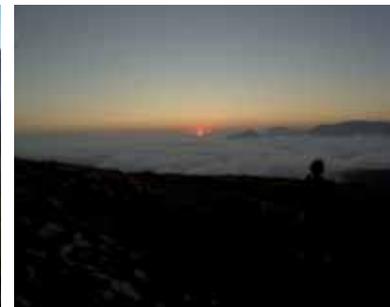
Welcher Lauf kann damit aufwarten? Seit über 2 Jahren fasziniert mich dieser Lauf, welcher aber unweigerlich zu den schwierigeren seiner Sorte zählt. Seit ca. 15 Jahren bekannt unter dem Namen Cromagnon-Extremrace, geht er dieses Jahr mit dem Facelift „Crotrail“ auf den Markt. 3 Läufe über die Distanzen 38-80-118 km mit unterschiedlichen Höhenprofilen werden den Teilnehmern angeboten. Alle Läufe sind Punkt-zu-Punkt Läufe, d.h. der Zielort ist ein anderer als der Startort. Dass Italiener oder Franzosen es ein wenig anders nehmen mit der Genauigkeit ist hinreichend bekannt. Aber eines muss man neidlos vorne weg aber auch bestätigen: es funktioniert immer. Geduld und innere Ruhe bedarf es von der Anmeldung, des Informationsgehaltes der Homepage, Rückmeldungen vom Veranstalter bis hin zum Briefing. Aber darin liegt ja auch schon der Reiz in dem Ganzen: dieser Traillauf beginnt schon mit der Anmeldung und endet erst im Zielbogen am Strand.

Der Start findet am Samstagmorgen ziemlich unspektakulär um 4 Uhr am Dorfplatz in Limone (Piemont) statt. Im Piemont, nicht zu verwechseln mit dem Limone am Gardasee! Ohne Musik, ohne Countdown setzt sich das Läuferfeld für die 118 km und 80 km in Bewegung. Beide Läufe starten gleichzeitig. Die 80er dürfen bis Breil (Cote d'Azur) und die 118er bis Menton (Cote d'Azur) die Angelegenheit genießen. Meine 118km kann man gedanklich in 3 Dritteln einteilen. Die ersten 46km sind geprägt durch eine phänomenale Bergwelt in den südlichen Alpenausläufer in den Regionen Piemont, Ligurien und Cote d'Azur auf ca. 2000 mtr über Meeresspiegel. Aber auch mit der Erkenntnis, dass die erste Essensverpflegung auch erst nach 46 Laufkilometer, so zwischen 8 und 10 Stunden kommt, sowie der strammen Cut-off-Zeit von 11 Std! Das zweite Drittel von Tende bis Breil verläuft in der Waldregion zwischen 300 und 1000 mtr und hübschen Dörfern. Zeigt das Höhenprofil hier einen leicht welligen Trail, welches sich

jedoch als knüppelhartes-permanentes-killermässiges-Auf-und-Ab bewahrheitet. Das Schlussdrittel gehört den Emotionen mit dem sagenhaften Ausblick auf das Mittelmeer und der Aussicht auf die Küstenregion der Cote d'Azur Menton-Cape St.Martin-Monaco, sofern man noch die Kraft dazu hat.



**Das erste Drittel Limone Piemont nach Tende (0-46 km):** Die warme Nacht lässt schon mal vorahnen was an Tagestemperaturen kommen könnte. Aber genießen wir erstmal die Anstiege auf 2000 mtr, die Morgendämmerung, ein atemberaubender Sonnenaufgang, rotleuchtende Berge, strahlend blauer Himmel, intensiv saftig grüne Wiesen. Wieder mal ein Privileg für uns Läufer, dies sehen und erleben zu dürfen. Und noch kann man es bei vollem Bewusstsein genießen. Die Bilder sprechen hier ihre eigene Sprache und sind brutal schön. Die Höhenwege sind ein Spagat zwischen französischer und italienischer Grenze, alte Salzhandelswege und alten Grenzschutzposten.



Die Wärme und die Sonnenintensität steigen seit 9 Uhr unaufhörlich, jedoch auf 2000 mtr lässt es sich noch aushalten. Doch das ändert sich gravierend als wir nach Tende absteigen. Es ist gegen 11 Uhr und wir, mein Laufpartner Willi Melcher und ich, sind noch gut drauf und in unserem errechneten Zeitvorhaben. Doch das ändert sich gravierend ab der Meereshöhe von 600 mtr. Uns schlägt die Mittagshitze brutal ins Gesicht. Es ist so gegen 12 Uhr und der Abstieg nach Tende zieht sich. Diese trockene Hitze fühlt sich an, wie wenn man den Heißluftbackofen bei 180 °C aufmacht und die heiße Luft einem entgegenschlägt. Die Sonne brennt auf die Haut und den Kopf. Verpflegung bei 46 km. Kühlen: Kopf, Arme, Beine. Wir haben schon helle Mützen auf dem Kopf, weiße Laufshirts gewählt um der Sonne so wenig wie möglich Angriffspunkte zu geben uns aufzuheizen. Aber das hier ist der Hammer. Kühlen am Dorfbrunnen. Trinken, Salzttabletten, Essen. Wäre ratsam. Aber ich kann seit 8 Std nichts essen, mein Magen-Darm-Trakt rebelliert. Fanta, kleine Brezeln und Salzttabletten, mehr geht nicht. Selbst mein geliebter Honig geht einfach nicht rein. Ich weiß, dass das nicht gut gehen wird, aber es ging gar nichts rein. Kekse, Kuchen, Obst, Nüsse, Salzgebäck, mir war alles zu wider.

### Das zweite Drittel von Tende (46 km) bis Breil (80 km):

Diese 36 km werden zur Qual und dauern viel länger als gedacht. Das Profil sagt „ein bisschen hoch und runter zwischen 300 und 1000 mtr“, aber die Hitze und die Sonne brennen fürchterlich. Mittlerweile fühle ich mich wie ein Brötchen zum Aufbacken im Heißluftbackofen. Das kann nicht gut gehen.

Erste Sternchen sehe ich (und es ist noch taghell) gegen 17:30 Uhr. Kreislaufprobleme. Die Anstiege selbst im schattigen Wald werden zur Tortur für mich. Standpausen. Brunnen oder fließendes Gewässer gibt es leider auf dem Streckenabschnitt 46-80 km kaum. Den Körper runter zu kühlen war nur an wenigen Dorfbrunnen möglich. Die Kilometer ziehen sich bei einer Gehgeschwindigkeit von 3 km/h ewig. Gegen 20:30 Uhr das Fiasko. Die Sternchen sind wieder da, der Körper komplett entkräftet, der Geist komplett schwach.



Noch 4 km bis nach Breil (80 km) - ich werde aufgeben. Mein Traum vom Mittelmeer schwindet. Standpause - Lagebesprechung mit Willi - Mitteilung des desaströsen Zustandes - die Hitze steht in diesem Waldstück immer noch zu dieser Uhrzeit. Meine Gedanken kreisen um alles und nichts. Ich schätze meinen Körper gerade so ein, dass er diese Anstrengung über weitere 12 Std nicht mehr verkraftet. Ausstieg bei 80 km? Immer noch Standpause. Ich finde in meiner Verzweiflung zwei Vitargo-Gels in meinem Rucksack. Esse beide und wir machen uns auf die restlichen 4 km. Verwunderlich ist, dass uns auch in dieser Zeit kaum Leute überholen. Alle kämpfen mit der Hitze. Anscheinend kommt etwas von dem Gel in meinem Hirn an und lässt die aktuelle Lage ein wenig besser einschätzen. Die Kraft in den Beinen ist da, nur mein Gesamtkörper fühlt sich nicht so gut an, aber der Geist ist schwach und den muss ich irgendwie überlisten. Breil, Breil, ich bin da. Nur noch hinlegen. Ein Bett muß her! Wir entschließen uns zu einer längeren Pause in Breil und das Ausschöpfen der Cut-off-Zeit. Willi ist dankbar für den Vorschlag. Denke alleine Weiterlaufen wollte er auch nicht und Abkühlen inkl. Pause ist immer gut. Unsere Körper sind immer noch überhitzt. Dieses permanente Auf und Ab zermürbte uns und war richtig schweißtreibend. Breil (80 km) es ist Punkt 22 Uhr.

Ich unterteile das letzte Drittel im Kopf in kleinere Zwischenziele und entscheide nicht in Breil rauszugehen, denn das kann ich auch noch in Sospel bei km 98. So einfach geben wir das Ding noch nicht her. 24 Uhr ist Cut-off. Wir geben uns 1 Std zur Erholung. Mein Fahrplan: Sanitätszelt und eine Liege organisieren. Meine Umsetzung in der Stunde: 45 min Liegen und Ruhen, ein wenig die Augen zu machen, 6 Nudelsuppen, 1 Liter Fanta, 0,5 Ltr Cola, 1 Banane, Käse.

### Das dritte Drittel von Breil nach Menton (80-118km):

23:05 Uhr, 18 km to go, Cut-off um 04:30 Uhr in Sospel. 5,5 Std Zeit; jedoch mit den Laufzeiten der letzten Stunden kaum machbar. Aber wir fühlen uns wieder einigermaßen gut. Die Pause hat uns zurück gebracht. Zu Beginn gehen wir die Sache noch bedächtig an, mit der Flüssigkeit im Bauch auch



ratsam. Nach 30 min wussten wir wieder, dass wir „back in the race“ sind. Wir können wieder Druck machen und Laufen und Kriechen nicht mehr. Abkühlung ist zwar auch in der Nacht kaum zu spüren, aber wir überholen wieder andere Läufer. Gut für den Kopf. Sospel (98 km) erreichen wir um 02:30 Uhr. 3,5 Std in der Nacht, 18 km, Ausbau der Cut-off-Zeit auf 2 Std. Es läuft. Noch 20 km bis zum Ziel und nur noch ein Anstieg mit ca. 1000 Höhenmeter vor uns. Mein Traum wird wahr. Dieser Verpflegungspunkt bringt die endgültige Wende und Bestätigung, dass wir das packen werden. Wir ziehen den Berg konstant hoch und ein weiterer heimlicher Wunsch geht in Erfüllung. Morgendämmerung oben am Berg - kurz vor dem Mittelmeer. Wie ein kleines Kind schaue ich durch die Bäume und denke mir „wann sehe ich das Meer zum ersten Male?“. 5:20 Uhr letzte Wasserstelle bei 108 km. Ich fühle mich sehr gut. Schalte mein Handy an und bekomme die SMS meines Bruders „Zielankunft um 03:11 Uhr - Finisher“. Alexander Binz, mein jahrelanger Begleiter und Photograph auf meinen Touren hat nun nach 1 3/4 Jahren Training, 20 kg weniger Körpergewicht und ein paar Vorbereitungsläufen die 38 km mit ca. 2000 Hmtr in 9:11 Std:min absolviert. Der Hammer, ich bin stolz wie Bolle auf ihn und mich übermannen die Gefühle. Wir gehen weiter, noch ca. 200 Höhenmeter sind zu meistern, und dann ist es soweit: die Kante, der Bergrücken, der Ausblick: sagenhaft.



Das Mittelmeer liegt vor mir. Die Straßenlampen von Menton und Cap St.Martin leuchten noch gelblich. Die Gefühle übermannen mich wieder, die Tränen laufen, ich muss meinen Freund umarmen. Vielleicht ist es mein letzter Lauf mit ihm, ich weiß es nicht, aber der Moment ist magisch und gehört zu den besten in meinen 10 Jahren Trailläufen. Und das Alles nach diesen Stunden der körperlichen Grenzerfahrung.

Es folgen knapp 9 km Downhill und nicht enden wollende Strassenzüge durch die Vororte. Viele Treppen, Windungen durch Menton, ehe wir aus der Altstadt plötzlich entlassen werden und an der Strandpromenade stehen. Ein einzigartiger Lauf aus den Alpen zum Mittelmeer. Mein erster Lauf mit Zielankunft auf 0 Meter Meereshöhe. An der Strandpromenade ist mit Sprühfarbe „200 mtr“ markiert. Es sollen nach meinem UTMB-Finish die schönsten Zieleinlaufmeter werden. Um 07:18 Uhr, die Sonne scheint auch schon wieder und es



hat ca. 30 °C, bleibt unsere Laufuhr stehen. Unglaubliche 118 km mit +6800 Hmtr und -7800 Hmtr gehen am Strand von Menton nach 27 Std und 18 Minuten zu Ende. Ein Traum wird wahr; und zur Vervollständigung des Traumes waren wir 5min später zum Schwimmen im Mittelmeer. Ein unglaubliches, nie dagewesenes Gefühl. Eben ein Traum.

#### Der Finishertag:

Nach dem Zieleinlauf am frühen Morgen, entspannen im Zielbereich-Strand, konnten wir unser Hotelzimmer um 11 Uhr beziehen. Mittagsschlaf bis 15 Uhr, dann war wieder der Strand angesagt. Herrlich dieses Bad im Meer. Mein Körper fühlt sich ziemlich ausgelaugt an, nach dieser Strapaze. Nach dem Besuch von Monte Carlo haben wir den Tag bei spitzemässigen Seafood an der Strandpromenade ausklingen lassen. Unglaubliche Tage, unerwartete Emotionen, traumhafte Landschaften und ein ganz ganz besonderer Lauf, für den er sich wirklich lohnt die Anreise zu tätigen. Wie sagt man so schön: der Körper erholt sich, diese Erinnerungen bleiben für immer.

Die besten läuferischen Grüße  
Oliver Binz; Juli 2015, [www.trailrunning.de](http://www.trailrunning.de)

Bildquelle/Bildrechte: Oliver Binz

#### Noch ein paar Zahlen und Fakten:

Beim 118 km-Lauf starten 200 Läufer/innen; ganze 65 haben das Ziel in Menton durchquert; Mit Platz 40+41 für Willi Melcher und Oliver Binz (Gesamtwertung) sind wir sehr glücklich. Beim 118 km-Lauf waren auch Michael Mewes (29:09 Std:min) und Gabriele Kenkenberg (27:29 Std:min) erfolgreich unterwegs. Gabriele hat mit einer großen kämpferischen Leistung auf den letzten 20 km auch noch den 3. Platz in der Damenwertung errungen. Jörg Kornfeld musste sich leider der engen Cut-off-Zeit im ersten Drittel geschlagen geben.

Beim 80 km-Lauf musste auch Alexander Rohleder der Kombination schwere Strecke + Hitze beim KM 46 Tribut zollen. Mit 15 min zu lange unterwegs war das Zeitfenster (Cut-off) bei Tende leider schon zu gemacht.

Beim 38 km-Lauf konnte Alexander Binz mit 9:11 Std:min einen Finish verbuchen.

Alle Info zum Crotrail unter <http://crotrail.com/en>



## Besuchen Sie unseren BAUFAMILIEN-INFOTAG

Fritz Stenger GmbH | 63872 Heimbuchenthal | T 0 60 92 . 97 11 - 0

Seit 1949  
**FRITZ STENGER**  
WohlfühlHäuser in Holz

**INDIVIDUELL** Maßgeschneidertes Traumhaus statt Kataloghaus.

**WOHNGESUND** Wir bauen mit natürlichen Materialien in diffusionsoffener Bauweise.

**ENERGIEEFFIZIENT** Innovativer Klima-Aktiv-Wandaufbau mit hervorragenden Dämmeigenschaften.

**AUS DER REGION** Ihr Baupartner, der schnell an Ort und Stelle ist.

Infos + Anmeldung  
[fritzstenger.de](http://fritzstenger.de)



# Interview mit Mark Scheuring

– TSG Kleinostheim, Newcomer 2015



**Redaktion:** Ich habe komplett den Überblick verloren, welche Wettkämpfe hast du 2015 gemacht, ich weiss nur es, war ein ganz schönes Programm?

**Mark:**

- 50 km Ultramarathon in Rodgau (3:26 h)
- Deutsche Meisterschaft Duathlon in Kalkar 3. Platz AK 20 (10-40-5)
- Liga...Aufstieg in die Zweite Bundesliga
- Diverse Halbmarathons, 10er (Volksläufe)
- FFM Ironman 3. Platz AK 18-24
- Zugspitz Trailrun Challenge 3. Platz Gesamt
- Diverse Triathlons
- Moret-Triathlon Gesamtplatz 6
- Gore-Tex TansalpineRun
- Churfranken Trailrun
- Marathon Frankfurt
- ... vielleicht fällt mir noch was ein :)

**Redaktion:** Wo siehst du deine Stärken – beim Triathlon oder im Trail- bzw. Lauf- Bereich?

**Mark:** Beim Triathlon ganz klar beim Laufen und Schwimmen, beim Radfahren muss ich noch Einiges tun... Beim Trailrun hab ich schon ein sehr hohes Niveau... da kommt glaub ich viel mit der Erfahrung. Bei mir ist es auch nicht so, dass ich extrem schnell bergauf oder bergab laufe, sondern das Gesamtpaket muss stimmen.

**Redaktion:** Was sind deine Ziele für die Saison 2016?

**Mark:** Ganz klar. An erster Stelle steht die Qualifikation für die WM auf Hawaii. In einem Aufwasch könnte ich mir noch einen Deutschen Meistertitel vorstellen, da die DM nächstes Jahr beim Ironman in FFM ausgetragen wird. Trailrun wird nächstes Jahr nur so nebenher laufen. Und natürlich Etablierung unserer Mannschaft in der 2. Bundesliga.

**Redaktion:** Was ist deine Lieblingsdisziplin?

**Mark:** Am liebsten geh ich laufen, an zweiter Stelle schwimmen und dann radfahren. Es liegt wohl daran, dass was man am besten kann, macht man auch am liebsten. Ich hoffe, dass es mit dem Radfahren für nächstes Jahr um Einiges besser wird.

**Redaktion:** Mit wieviel Jahren und mit welcher Sportart hast du begonnen?

**Mark:** Richtig mit Triathlon angefangen hab ich mit 16,5 Jahren. Davor habe ich Tennis gespielt und war ab und zu laufen. Irgendwann hat mich mein damaliger Tennistrainer (Markus Frank) auf eine Radtour mitgenommen und dann war ich irgendwie infiziert :)

*Bildquelle/Bildrechte: Mark Scheuring*

**Redaktion:** Ist deine ganze Familie so sportlich?

**Mark:** Schon sehr... mein Bruder ist seit diesem Jahr auch sehr erfolgreich beim Triathlon dabei und hat ein Top Ergebnis bei seiner 70.3 Premiere in Las Vegas abgeliefert. Meine Schwester spielt Tennis und die zwei Brüder darunter sind Schwimmer.

**Redaktion:** Wie viel trainierst du pro Woche und wie schaffst du es, das Training in den Alltag zu integrieren?

**Mark:** Kommt immer darauf an... jetzt im Winter trainiere ich von den Stunden im Vergleich zum Sommer weniger. Im Winter lege ich den Fokus mehr auf Schwimmen und Laufen. Und im Sommer dann halt auf alle drei Disziplinen. Für die Wochenkilometer im Winter sehe ich beim Schwimmen min. 15 km (eher mehr!) und beim Laufen möchte ich eigentlich immer mehr wie 60 km absolvieren. Ich denke im Frühjahr wird sich bei den Kilometern nicht viel ändern... es kommen halt noch die Radkilometer dazu.

**Redaktion:** Wo siehst du dich in 10 Jahren?

**Mark:** So weit habe ich noch nicht geplant. Zunächst möchte ich mich auf die momentanen Ziele fokussieren. Es ist ja auch so, dass ich noch ziemlich jung für die Langdistanz bin und da erreicht man seinen Leistungszenit so um die 30. Also wenn ich verletzungsfrei bleibe, sehe ich mich in 10 Jahren mit einer Top Zeit auf der Langdistanz.

**Redaktion:** Wie sieht für dich der perfekte Tag ohne Sport aus?

**Mark:** Den perfekten Tag ohne Sport gibt es für mich nicht. Um den Tag perfekt zu machen muss er mit Sport gefüttert werden. Wenn ich aber einen Tag keinen Sport mache entspanne ich mich, am besten wenn keiner irgendwas von mir möchte. ;) Und freu mich schon wieder auf die nächste Einheit. Ach und natürlich essen was das Zeug hält. Je mehr desto besser.

**Redaktion:** Was macht für dich den Reiz an den langen Distanzen aus?

**Mark:** Den Reiz kann ich gar nicht so richtig beschreiben. Es macht mir einfach Spaß. Ich finde die Wettkämpfe mit einer langen Wettkampfdauer sind sehr spannend und emotional, weil so viel passieren kann sowohl psychisch als auch mit dem eigenen Körper. Mir macht aber genauso viel Spaß, z.B. auf einer Olympischen, mal so richtig die Sau rauszulassen.



Ausgezeichnet von

**A&W**

»Die 300 besten  
Einrichtungshäuser  
in Deutschland 14/15 «

Ausgezeichnet von

**SCHÖNER  
WOHNEN**

»Die 250 besten  
Fachhändler in  
Deutschland 2015 «

Ausgezeichnet von

**AD**

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



## So bin ich – so lebe ich

Das passende Schlafzimmer für meine  
Erholungsphasen gibt es im Wohnhaus.

**WOHNHAUS**®  
H N H  
O M S

Schwalbenrainweg 48  
63741 Aschaffenburg

t. 0 60 21 . 21460  
f. 0 60 21 . 29665

info@wohnhaus.de  
www.wohnhaus.de



# Impressionen von der 7. Auflage des **Duesmann & Hensel Churfranken Triathlon** Sonntag 12.07.2015

Neue Radstrecke bei der 8. Ausgabe am 10.07.2016

Infos und Anmeldung unter: [www.churfranken-triathlon.de](http://www.churfranken-triathlon.de)

Bilder: Manfred Schreck TRIFORYOU





## **DU BIST TRIATHLON!**

Im Niedernberger See kannst Du Dir einmal mehr beweisen, ob Du Dich beim Schwimmtraining auch wirklich genug gequält hast.

Auf der neuen flachen Radstrecke rund um Niedernberg wirst Du Deinen Körper so richtig ausquetschen.

Aber erst wenn Du vom Rad springst, auf die Piste hechtest und wirklich das Allerletzte aus Dir rausholst – erst dann weißt Du, dass Du es schaffen wirst.

Auch diesmal!

### **Wettbewerbe** **SPRINT**

0,5 km Schwimm  
20,0 km Rad  
5,0 km Lauf

### **OLYMPISCH**

1,5 km Schwimm  
40,0 km Rad  
10,0 km Lauf

### **STAFFEL**

0,5 km Schwimm  
20,0 km Rad  
5,0 km Lauf

Main Echo Rookie Projekt 2016

Du würdest ja gern.

Wenn, ja wenn nicht das Schwimmen wäre.

Keine Panik!  
Wir machen Dich fit!

Bewirb Dich bei unserem Projekt und werde ein TRIATHLET!

Jetzt anmelden und dabei sein!

[www.churfranken-triathlon.de](http://www.churfranken-triathlon.de)  
Rookie Projekt



# Nomaden im Eis Eisradeln auf dem Baikalsee

*Der Baikalsee ist ganz sicherlich einer der erstaunlichsten Orte, die auf dieser Erde zu Gesicht zu bekommen man nur hoffen kann.*

*Peter Ustinov*

Der Baikalsee ist ein See der Superlative, aber niemand nennt ihn einen See. Es ist das heilige Meer Sibiriens. Er ist mit 25 Millionen Jahren nicht nur der älteste, sondern mit 1642 Metern zugleich der tiefste See der Erde. Aufgrund der Tiefe kommt er auf die unvorstellbare Wassermasse von 23.600 Kubikkilometer, womit der Baikalsee über 20% der Süßwasserreserven der Erde beherbergt. Könnte man ihn ausschütten, wäre der gesamte Erdball 20 cm hoch mit Wasser bedeckt. Ein Jahr lang müssten sämtliche Ströme der Welt fließen, um ihn wieder zu füllen. 50 Jahre lang könnte der See die Weltbevölkerung mit Trinkwasser versorgen. Mit einer Fläche von 31.500 Quadratkilometern, was in etwa der Größe Belgiens entspricht, belegt er Platz 7 in der Liste der weltgrößten Binnengewässer. Hier leben die einzigen Süßwasserroben der Erde, aber die Liste endemischer Tier- und Pflanzenarten am Baikalsee weist noch viele andere Unikate auf und ist wohl weltweit nur mit den Galapagosinseln vergleichbar.

Von Dezember bis Mai bedeckt eine durchschnittlich ein Meter dicke Eisschicht den See und verwandelt ihn in eine riesige Eiswüste. Dann kann er sogar mit LKWs befahren werden, es gibt Straßen über das Eis, die verschiedene Orte am Ufer miteinander verbinden. Das lässt Raum für kälteresistente Extremsportler, die das UNESCO Weltnaturerbe erst zögerlich entdecken, um ihre jeweilige Disziplin zu interpretieren. Einen Eismarathon gibt es bereits seit 11 Jahren, Eistauchen und Eisbaden betreibt man schon seit der Sowjetzeit. In den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts schafften es einige Russen, den 636 Kilometer langen See mit dem Fahrrad zu überqueren. Diese Disziplin lockt seit Anfang der Jahrtausends auch einige Hardchore-Radfahrer aus der restlichen Welt, die Bürokratie, Materialaufwand, bescheidene Infrastruktur und die Härten des Lebens in und mit dem Eis nicht schrecken. Dem deutschen Pärchen Andreas von Hessberg und Waltraud Schulze gelang im Jahre 2011 eine komplette Durchquerung von Nord nach Süd, worüber sie einen bemerkenswerten Reiseführer geschrieben haben („Schwarzes Eis“, ISBN 978-3-8423-8336-4).

Nun bin ich (53) mit meinem Expeditionspartner Wolfgang Kulow (66) unterwegs, um mit dem Bike in das bizarre Eisuniversum des Baikals einzudringen. Zwei alt gediente Extremsportler auf eisiger, aber nicht ungefährlicher Entdeckungstour. Das Eis ist zwar ein Meter dick, aber seine scheinbare Ruhe trügt, denn es arbeitet, es lebt. Schneeverwehungen, Risse, Spalten und Verwerfungen machen die Eisfahrt immer auch zu einem Risiko. Dreißigtausend Quadratkilometer Eis erzeugen eine enorme Spannung. Ständig kracht, knallt und knirscht es. Ein Geräusch wie das explodierende Knallen eines Peitschenschlages. Vor allem nachts strapaziert das die Nerven enorm. Der Baikalsee ist zudem eine seismografisch aktive Region. Leichte Erdbeben gibt es hier fast jeden Tag. Die Eisbedingungen waren durch einen relativ milden Winter in diesem Jahr so schlecht wie nie – willkommen an der Klimawandelfront! Was möglich ist, gibt alleine der See, das Eis und das Wetter vor. Der Mensch hat darauf keinen Einfluss. Die Herausforderung ist, denn richtigen Instinkt für das Leben auf dem Eis zu entwickeln und entsprechend den Gegebenheiten vernünftige und rationale Entscheidungen zu treffen.





Ausgestattet mit polartauglicher Ausrüstung und Spezialreifen mit jeweils 305 Stahlknoppen, die sich zuverlässig in die Eisschicht beißen, sollten wir in 17 Tagen auf dem Eis 550 Kilometer schaffen. Dabei durften wir in bizarre Eiswelten eintauchen und vor monumentalen Eiskathedralen biwakieren. Schwitzfeuchtigkeit ist das größte Problem beim Kälteradeln. Das Leben im Tiefkühlbunker bei Minustemperaturen von 10-25 Grad erfordert deshalb ständiges Kälte- und Wärmemanagement. Im Zwiebelprinzip sind dafür 3-5 Schichten Kleidung notwendig. Immer wieder ging der Blick durch das glasklare Blaukeis in unergründliche Tiefen. Risse durchziehen die Oberfläche und gelegentlich

sind Luftblasen zu erkennen, die im Eis eingeschlossen sind. Durch die Tiefe des Sees wirkt die gefrorene Oberfläche dunkel, weshalb man hier auch von „Schwarzem Eis“ spricht. Es ist eine ganz besondere Faszination, mehr als 1000 Meter über Grund, auf erstarrtem Wasser zu fahren. Der Baikalsee ist ein eisiges Wintermärchen. Diese riesige, einsame, windumtoste Schnee- und Eiswüste dringt tief in die Seele ein. Den Eisplanet Baikals als Teilzeitnomade aus dieser Perspektive kennen zu lernen ist eine beinhardt Erfahrung und zugleich ein ganz besonderes Privileg!

Stefan Schlett

Bildquelle/Bildrechte: Stefan Schlett, Wolfgang Kulow

✉ info@vitamar.eu ☎ 06027 | 40 97 070

**Öffnungszeiten:**  
 Mo-Fr: 06:15 - 09:00 Uhr  
 Mo-Fr: 12:00 - 22:00 Uhr  
 Sa: 12:00 - 19:00 Uhr  
 So: 09:00 - 19:00 Uhr

Warum plantschen? Wenn man schwimmen kann?

50-Meter Becken  
Frühschwimmen

Faire Preise  
Aquacycling & Fitness

Kinderfreundlich  
Schwimmschulen

Freizeitbad Vitamar  
Kirchstraße, 63801 Kleinostheim
E-Mail: info@vitamar.eu  
www.vitamar-kleinostheim.de

Triathlon à la Breunig:

# Mit Alkohol. Ohne Alkohol. Gespritzt.

---

Wenn es um Erfischungen geht,  
kommt es auf den richtigen  
Getränkestopp an.

---

www.breunig-weine.de

Haibach · Industriestraße-Ost 10 · Mo. - Fr. 7 - 20 Uhr – Sa-7 bis 18 Uhr



## Es begann mit „Gregors Lauf“

### Die Vorgeschichte:

Eine Bandscheibenoperation endete bei Gregor Lang mit schwerwiegenden Folgen. Das Rückenmark wurde verletzt und das Ergebnis ist eine „Inkomplette Teilquerschnittslähmung“. Trotz dieser Diagnose setzte er sich das ehrgeizige Ziel: „Frankfurt Marathon“, das auch vom Hessischen Rundfunk begleitet und als Dokumentation „Gregors Lauf“ – vom Rollstuhl zum Marathon – gesendet wurde.

[www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/media-player.jsp?mkey=48921889](http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/media-player.jsp?mkey=48921889)

Ein Marathon ist für einen gesunden Menschen eine große Herausforderung. Über 40 Kilometer Laufen, das ist schon eine Hausnummer. Ein gesunder Mensch kann das mit viel Training und Motivation schon meistern. Aber kann das auch jemand schaffen, der teilgelähmt ist, der im mittleren Teil seines Körpers kein Gefühl hat und dessen Beine sich permanent anfühlen als seien sie eingeschlafen? Das würde man wohl kaum für möglich halten.

Einer hat es aber trotzdem geschafft: Gregor Lang.

Er hat die 42,195 Kilometer gleich zwei mal hintereinander geschafft. Und das trotz der Diagnose „Inkomplette Querschnittslähmung“.

Hört sich unglaublich an. „Ich habe mich nur von Tabletten ernährt und habe Morphiumspritzen bekommen“ beschreibt Gregor seine Situation damals. Bei der OP, die seine Wirbelsäule versteifen sollte, wurde ein Teil der Nerven irreparabel geschädigt. Obwohl er am Anfang nur ein paar Meter auf dem Laufband absolvieren konnte, übte er fleißig weiter und lief in jeder freien Minute. Er hingelte sich von Reha zu Reha und musste sich neben den gesundheitlichen Herausforderungen auch den Finanziellen stellen. „Hätte ich nicht meine private Berufsunfähigkeitsversicherung gehabt, würde ich heute von Hartz IV leben.“

Er war zwar immer sportlich, aber nie ein Läufer. Aber gerade das Laufen hat sein Leben verändert. „Durch das Laufen kann ich auf Beckenbodentraining und Medikamente verzichten.“ Am Anfang schaffte er gerade mal 50 Meter. Tag für Tag hat er aber an sich gearbeitet und schaffte dann bald schon sieben Kilometer am Tag – zusätzlich zu zwei Reha-Einheiten und Krafttraining für den Rücken pro Woche mit seinem Arzt Reiner Föhrenbach (Offenbach), einem erfahrenen Diagnostiker für Ausdauersportler.

Wichtig für den Erfolg ist auch die Beschäftigung mit der psychischen Belastung. „Ich sage mir immer wieder: Beine hoch, nach vorne, abrollen; den Depressionen davon laufen.“

So arbeitete er am Erreichen seines großen Ziels und lernte mit der Angst umzugehen, wieder Rückschläge einstecken zu müssen!

Gregor hat es geschafft!

Und was sagt er dazu? „Ich bin kein Wunder. Ich hoffe, dass meine Geschichte andere motiviert; oder um es mal drastischer auszudrücken, einen Tritt in den Hintern verpasst. Es gibt viele Menschen, die viel mehr erreichen könnten und denen es viel besser gehen könnte“.

Nach einem doppelten Leistenbruch bei den Vorbereitungen zu seinem nächsten Marathonprojekt, begann er das Fahrradfahren wieder zu erlernen und steigerte dies durch konsequentes Training bis zum Mountainbiken.

So kam der Gedanke mit Andy Löffler an einem Bike-Marathon teilzunehmen.

Als Gregor im TV bei Sky-Extreme-Sports das `TankWa-Trek` Rennen in Südafrika sah, war die Idee geboren!

Im Zweier-Team ist der 3-Tages-Marathon in den Bergen des Karoo-Tankwa-Nationalparks bei Kapstadt zu bewältigen.

Auch Andy Löffler hat seine Erfahrungen mit schweren gesundheitlichen Rückschlägen, und hat diese mit Sportarten; wie Laufen, Radfahren und Bergsteigen bewältigt.

So kam die Idee zur Gründung des Vereins „Es geht doch e.V.“, der Menschen mit körperlichen, sowie geistig-seelischen Erkrankungen unterstützen und begleiten soll.

Wir möchten Menschen motivieren, die positive Wirkung des Sports im Allgemeinen für sich zu entdecken und zu nutzen. Sie behutsam an den Sport heranzuführen und durch unsere Aktionen zeigen was möglich ist.

Die Vorbereitung:

Schritt für Schritt wurde das Training für einen Mountainbike-Marathon aufgebaut. Vom erstmaligen Fahren mit Klick-Pedalen bis zu den Technikstunden in anspruchsvollem Gelände war Gregor mit vollem Einsatz bei der Sache.

Vom Bauchnabel ab gefühllos spürt er weder Muskelschmerzen noch Verletzungen.

Wie beim Laufen werden die Bewegungen nur mental ge-

steuert. Das hieß üben, üben, üben!  
 Zusätzlich wurden über die Wintermonate im MTZ-Gesundheitszentrum Großwallstadt, Kraft, Motorik und Stabilisation geschult und viele Stunden in der Höhenkammer (auf 3000 Hm) auf der „Rolle“ verbracht.

Das optimale Bike war ausgesucht und durch genaue Analyse beim Zweirad-Team Stenger auf Gregors Bedürfnisse maßgeschneidert!

Nach zehn Monaten hatten wir einen talentierten Mountainbiker Gregor Lang, und es ging ab nach Südafrika!

Man sagt der auf 600 Teilnehmer begrenzte „Tank-Wa-Trek“ sei das schönste Rennen Südafrikas. Wie wahr; unglaublich, was die Streckenplaner hier über Jahre in der fantastischen, abwechslungsreichen Landschaft kreiert haben.

Immer wieder wechseln sich sandige Steppenpassagen mit Nadelwäldern und zerklüfteten felsigen Abfahrten ab. Vorbei an sumpfigen Seen mit Flamingo-Schwärmen und den typischen roten Sandsteinsäulen kommt man alle 20 km an eine bestens ausgestattete Verpflegungsstation.

Der hervorragend organisierte Event ließ keine Wünsche offen: Bei Bike-Wash, Werkstatt-Service bis zum leckeren Buffet und Rahmenprogramm konnte man sich in der „Wildnis“ richtig wohlfühlen!

Rundum eine aufregende Sache, die bestimmt nochmal eine Fortsetzung bekommt.

Andy Löffler & Gregor Lang

Infos unter: [www.esgehtdochev.de](http://www.esgehtdochev.de)

Bildquelle/Bildrechte: Gregor Lang, Andreas Löffler



www.brass-gruppe.de



**Erfolg  
 braucht starke Partner.**

Alzenau • Aschaffenburg • Babenhausen  
 Darmstadt • Dieburg • Dietzenbach • Eschborn  
 Frankfurt • Gießen • Groß-Umstadt • Miltenberg/  
 Großheubach • Hanau • Höchst i. Odw. • Lohr a. Main  
 Lollar • Michelstadt • Neu-Isenburg • Obernburg  
 Offenbach • Pfungstadt • Rodgau

**brass**  
 Geh't ums Auto, geh' zu brass.

# Interview mit Profitriathlet Marcel Bischof aus Haibach

Verein: TriTeam SSKC Aschaffenburg



**Redaktion:** Was hat dich dazu bewegt als Profi zu starten und dich jetzt voll auf den Sport zu konzentrieren?

**Marcel:** In erster Linie wollte ich den Sport, für den ich bis dato sehr viel geopfert hatte, noch intensiver erleben.

**Redaktion:** Wie hat sich dein Training bzw. Leben verändert seit dem du Profi bist?

**Marcel:** Zu Beginn hat sich nichts Wesentliches verändert. In der Regel löst man eine „Elitelizenz“ beim Verband und ist ab diesem Zeitpunkt berechtigt in der Kategorie „Profi“ zu starten. Im Falle einer TOP-Platzierung wird man zudem berechtigt, an der Preisgeldausschüttung teilzunehmen. Mein Training veränderte sich aufgrund des wechselnden Status nicht. Ich bin weiterhin zur Uni und später dann (im Referendariat) in die Schule gegangen. Erst nach dem erfolgreichen Abschluss fand eine Veränderung statt. Zum Beispiel beschränkten sich die Trainingslager nicht weiter auf vorlesungsfreie Zeiten oder Ferien, sondern häuften sich nun im Verlauf des Jahres.

**Redaktion:** Was waren deine Ziel im ersten Jahr als „Voll-Profi“ und hast du diese erreicht?

**Marcel:** Der Begriff „Vollprofi“ impliziert in der Regel eine gewisse finanzielle Abhängigkeit von der sportlichen Tätigkeit. Unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, bestand ein Ziel darin, durch gute Leistungen Geld zu erwirtschaften. Dies erfordert bei den meisten Wettkämpfen eine Platzierung unter den schnellsten acht Athleten eines Rennens. Dies ist mir beim IRONMAN Cozumel 2014 mit einem 6. Gesamtrang gelungen.

**Redaktion:** Was sind deine Ziele für die Saison 2016?

**Marcel:** Da durch viele günstige Umstände (Familie, abgeschlossene Berufsausbildung, neuer Sponsor, usw.) - für die ich sehr dankbar bin - keine absolute finanzielle Abhängigkeit von den sportlichen Leistungen besteht, kann ich mir meine Ziele „persönlicher“ (nicht monetär) stecken. Mir geht es weniger darum Athlet X beim Rennen Y zu schlagen, auch möchte ich nicht der „beste Triathlet der Welt“ sein, vielmehr macht es mich glücklich, wenn ich meine persönliche Leistung im Training und vor allem im Wettkampf verbessern kann.



**Redaktion:** Was ist deiner Meinung nach der größte Unterschied, zwischen einem Start als Profi und einem AK Athlet (Altersklassen-Athlet)?

**Marcel:** Zum einen unterscheiden sich die Größen der Startfelder. Im Profirennen ist es somit leichter ein faires windshadowfreies Rennen zu gestalten. Des Weiteren unterstützt man durch das Lösen der Elitelizenz indirekt den Anti-Doping Kampf. Hinzu kommt bei einer TOP-Platzierung das Anrecht auf diverse Preisgelder.

**Redaktion:** Wie sieht dein Tagesablauf Zuhause und im Trainingslager aus?

**Marcel:** Der Tagesablauf unterscheidet sich nur unwesentlich. Trainiert wird überall :) Zuhause kommen oftmals noch Zusatzaufgaben hinzu, die man, wenn man im Trainingslager ist, auch mal aufschieben kann.

**Redaktion:** Was möchtest du nach dem Leben als Profisportler machen?

**Marcel:** Ich möchte auf jeden Fall weiterhin Ausdauersport betreiben. Ob es dann weiterhin Triathlon ist, möchte ich jetzt noch nicht entscheiden. Ultradistanzen in den Teildisziplinen haben mich bisher schon gereizt und könnten zum „normalen Leben“ einen guten Ausgleich bieten.

**Redaktion:** Wie groß ist dein Trainingsumfang pro Woche?

**Marcel:** Dieser unterscheidet sich natürlich stark im Verlauf des Jahres. Besonders umfangreiche Wochen im Frühjahr können gerne mal über 40 Stunden umfassen, über das Jahr gerechnet komme ich derzeit auf einen Durchschnitt von 20 Stunden.

**Redaktion:** Welcher sportliche Erfolg war für dich persönlich am schönsten?

**Marcel:** Schwierige Frage! Es gab in den letzten zehn Jahren schon einige tolle Erlebnisse.

**Redaktion:** Was war dein größter Fehler beim Training oder im Wettkampf?

**Marcel:** Hm... es gab da ein bis zwei Trainingseinheiten, bei denen eine Rückankunft Zuhause aufgrund der Trainingslänge, klimatischen Bedingungen und Unterzuckerung fragwürdig war :) - Missen möchte ich diese aber trotzdem nicht.

**Mehr Infos über Marcel gibt es auf seinem Blog:**

<http://bischib.com>

Bildquelle/Bildrechte:

Marcel Bischof





# 11. Kuckuckslauf über 10.000 m am 18.10.15 in Mömbris-Königshofen

## Marco Schneider und Anne Möller siegen in Königshofen

Beim 11. Kuckuckslauf über 10.000 m am 18.10.15 in Mömbris-Königshofen, zugleich vorletzte Station im Cordenka-Laufcup, liefen bei den Männern Marco Schneider von der LuT Aschaffenburg vor seinem Vereinskameraden Holger Finkelmann sowie Vorjahressieger Ingbert Reinke vom SSC Hanau-Rodenbach als Erste ins Ziel. Reinke sicherte sich bereits zuvor den Sieg im 5 km-Kurzcross vor dem Jugendlichen Joshua Simon (TV Wasserlos) und Mirko Konrad (TV Großostheim).

Die Damenkonkurrenz über 10 km gewann Anne Möller vom TV Babenhausen vor Simone Gries von der TSG Mainaschaff und Ingrid Höfer, TSG Kleinostheim. Beim Kurzcross setzte sich Marlene Breunig (TV 04 Wörth) durch, Zweitplatzierte hier Bine Werner (LuT Aschaffenburg), Dritte Leonie Valenta vom TV Sulzbach.

Großen Andrang gab es bei den beiden Schülerläufen, der schnellste Junge über die 600 m war Bennet Breitenbach (TSV Soden), das schnellste Mädchen Alicia Debes (Ivo-Zeiger-Schule-Mömbris), die 1.200 m entschied Jan Nimpler vom TV Großwelzeim für sich, Rabea Dauwe (Grundschule Sommerkahl) hieß die Siegerin der Mädchenkonkurrenz.

Mit viel Jubel wurde bei der anschließenden Siegerehrung der Meistbeteiligungspokal von den Kindern der IVO-Zeiger-Schule Mömbris aus den Händen des ebenfalls mitlaufenden Bürgermeisters Felix Wissel entgegen genommen, die sich hauchdünn vor der ebenfalls sehr stark vertretenen Grundschule Sommerkahl durchsetzten.

Über 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sorgten auch beim veranstaltenden SV Königshofen für freudige Gesichter, der 12. Kuckuckslauf am 09.10.2016 ist bereits in Planung.

*Vollständige Ergebnislisten sowie Bildergalerien sind zu erreichen unter:  
[www.sv-1945-koenigshofen.de](http://www.sv-1945-koenigshofen.de)*

*Bildquelle/Bildrechte: Veranstalter*



# 2. Bundesliga Triathlon am Bayerischen Untermain

In der Saison 2016 werden zwei Vereine vom Untermain in der 2. Bundesliga starten.

## Die Wettkämpfe der 2. Bundesliga Süd 2016

24.04.16	Neckarsulm	triathlon-nsu.de	Spezial-Sprint
05.06.16	Darmstadt	triathlon-darmstadt.de	Sprint
25.06.16	Rothsee	rothsee-triathlon.de	Sprint
24.07.16	Tübingen	meygeneralbautriathlon.de	Sprint
04.09.16	Baunatal	ksv-baunatal.de	Team-Sprint



Die Triathlon Mannschaften der TSG Kleinostheim und SSKC Aschaffenburg haben den Aufstieg in die 2. Bundesliga geschafft.

Die Mannschaft der TSG Kleinostheim hat sich beim HTV (Hessischer Triathlon Verband) für die 2. Bundesliga qualifiziert, den Weg über den BTV (Bayerischen Triathlon Verband) hat die Mannschaft vom SSKC gewählt. Daher treffen die beiden Mannschaften 2016 in der 2. Bundesliga erstmals direkt auf einander. Wir dürfen auf ein cooles Derby gespannt sein!

Durch die Regelung des Zweitstartrechts haben die Mannschaften auch die Möglichkeit Athleten von anderen Vereinen in ihrem Team starten zu lassen. Dadurch können Ausfälle durch Krankheit oder Verletzung abgedeckt oder das Team verstärkt werden.

Ich werde auf meinem Blog immer über das Geschehen in der laufenden Saison berichten:  
[www.triforyou.de](http://www.triforyou.de)

**Info-Links:** [www.dtu-info.de](http://www.dtu-info.de)  
[www.tsg-ausdauersport.de](http://www.tsg-ausdauersport.de)  
[www.triteam-sskc.de](http://www.triteam-sskc.de)



**Volkmar Iffland**  
 Magnolienweg 5  
 63741 Aschaffenburg  
 Tel. 0 60 21 - 4 49 80 32  
 Fax 0 60 21 - 4 49 80 30  
 e-mail: info@xero-point.de

**Präsentationstechnik**  
 (Beamer, Leinwände, Overheadprojektoren, etc.)

**Beamer Mietservice**

**Papier**  
 (Kopierpapier, Spezialpapier, Etiketten, Folien etc.)

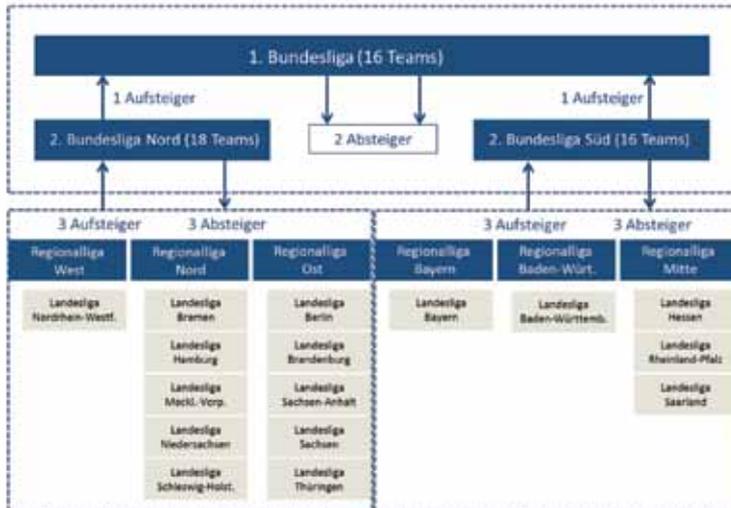
**Toner (aller Hersteller)**

**Kleinkopierer / Fax**

---

Garantie und Serviceabwicklung  
 „Alles aus einer Hand.“

# Triathlon Ligasystem in Deutschland



Ihr Schreinermeister seit 1947

Aschaffener Strasse 105  
 63743 Aschaffenburg  
 Tel. 06021 / 60929  
 Fax. 06021 / 66949  
[www.schreinerei-gailbach.de](http://www.schreinerei-gailbach.de)



Dein Partner für die schönste Zeit des Jahres!



Würzburger Str. 106 - 63808 Haibach - Tel: 06021/61825 - Fax: 06021/66155  
[www.reisebuero-lang.de](http://www.reisebuero-lang.de)



# UTAT – ein geniales Lauf- abenteuer im Hohen Atlas Gebirge

**Marrakesch, kurz vor 19 Uhr. Die letzten Tage waren recht stressig, der Herbst macht sich mit Nebel und kühlerer Luft bemerkbar, der Hinflug ziemlich laut in der Kabine, die Gedanken gehen quer Beet. Mein Gepäck bahnt sich seinen Weg durch die Kofferschar am Gepäckband, die Euros sind in marokkanische Dirham getauscht, meine letzten Schritte vorbei am Zöllner, hinaus über die Ankunft/Abflughalle ins Abendlicht bei unheimlich angenehmen 28° Grad. Nun ist sie da. Die Zeit. Die Zeit zur Entschleunigung beim Ultratrail Atlas Toubkal, kurz UTAT. Ich treffe ein beim Empfangszelt der Organisation. Bonjour and Hello, die Deutschen sind da. Ja die Weltmeister sind da. Weltmeister sind wir, in Allem. Aber hier in Marokko lernen wir das weltmeisterliche Entspannen, Improvisieren, oder einfach nur die französische Gelassenheit. Und was soll ich sagen: es funktioniert auch. Vor vielen Wochen hatten wir den letzten möglichen Busshuttle um 18 Uhr reserviert, jetzt ist es 18:45 Uhr. Aber kein Problem sagt uns Morgane vom Empfang, nehmt euch Wasser, setzt euch, es kommt noch ein Bus, oder zwei... Wann? Achselzucken. Entschleunigung! Er kommt auch wirklich; je entspannter wir sind, desto mehr können wir das Ambiente genießen. Der Busshuttle nach Oukaïmeden dauert ca. 90min und ist abenteuerlich schön.**

Die Dunkelheit frisst die Aussicht auf das Land auf, und so können wir nur im Scheinwerferlicht des Busses sehen, welch atemberaubende Landschaft sich hier verbirgt. Ankunft in Oukaïmeden auf ca. 2600 mtr. Unser Eldorado für die nächsten 4 Tage. Essen, Schlafen, Starten, Finishen, Freundschaften schließen, Quälen, Schnappatmung. Hier lernen wir unser „Ich“ besser kennen. Back to the Basics. Wir beziehen unser zugeteiltes Zelt. Eingeteilt im 4-Mann-Zelt, belegt mit 5 Personen, aber wiederum in zwei verschiedenen Zelten. Fragezeichen auf der Stirn? Französische Exzelliste, wenig Englisch, aber es klappt doch irgendwie und wir landen bequem zu Dritt im 4-Mann-Zelt. Geht doch. Der Wind heult und nebenbei auch die Hirtenhunde. Es ist stockdunkel und wir bahnen gegen nunmehr Mitternacht unseren Weg zum Essenzelt und CAF-Hütte zum Wasserkauf. Wo sind wir

hier und wie sieht es um uns herum aus? Diese Fragen stellen sich mir. Ich bin zu müde und verschwinde in meinen Schlafsack. Komforttemperatur +7°C, steht auf dem Label des Schlafsackes, aber ich friere wie ein Schneider und ziehe mehr an als ich vorhatte. Mit dem Morgengebet um 6 Uhr verschwinden die jaulende Hunde, an „Kindergeschrei“ erinnerndes Ziegen-Gemecker und der tobende Wind. Kurz vor Sonnenaufgang der erste unwirkliche Blick gegen den Himmel: was für ein Sternenhimmel? Unglaublich intensiv. Toilettengang und Zähneputzen. Wieder der Blick gegen den Himmel: was für Farbenspiele am Himmel beim Sonnenaufgang. Unwirklich, bombastisch. Jetzt bin ich angekommen. Die Nacht ist vergessen. Ich bin in meinem Abenteuer gefangen. Die Blicke gehen 360° umher und entdecken immer mehr Sachen, welche meine Augen noch nie gesehen haben. Berberdörfer, jede Menge Gipfel über 3000 mtr Höhe, unendliche Weiten.

Zeit für einen Minztee im Frühstückszelt. Daunenjacke, Mütze ist Pflicht, ergattert man keinen der wenigen Plätze am Heizstrahler im Essenzelt. Frühstück und Zeit, ein hohes Gut. Treffen mit Lauffreunden, Smalltalk. Was machen wir jetzt? Zeit haben. Akklimatisieren, Wandern, Photoshooting, Treffen in der alpinen Skihütte des französischen Alpenvereines CAF zum Espresso oder wieder zum Minztee.





Kein Wifi, kein Businessstark, kein sinnloses Telefonieren (die Telefongebühren sind zu horrend). Die Sonne brennt schon nach kurzer Zeit vom Himmel herunter und warnt schon mal die Teilnehmer vor morgen am Raceday, ihre Kraft kann erdrückend sein. Der Tag vergeht wie im Fluge. Die Teeanzahl gleicht der Strichliste auf einem Kölsch-Bierdeckel. Es sind schon die ersten Bekanntschaften geschlossen worden, sind doch bei der sechsten Ausgabe des UTAT schon 20 Deutsche und 6 Österreicher vertreten. Yes, Platz 2 in der Nationenwertung der Teilnehmerzahlen. Weit vor den Spaniern und Italienern. Ich freue mich. Quantensprung, gegenüber den 6 Deutschen im letzten Jahr. Nun steigt aber die Anspannung immer mehr, da gegen Abend das Briefing wartet. Der Veranstalter hat aus der Kritik vom letzten Jahr gelernt und hält ein zweisprachiges Briefing für die Läufe 105km und 42/26 km. Französisch/Englisch wird angeboten, wobei das französische sich besser anhört als das englische mit irisch-schottisch-walisischem Akzent. Hard to understand. Aber es gibt ja noch Erklärungen und intensiven Austausch an den deutsch-österreichischen Tischen beim Abendessen. Wir sind beste Freunde geworden. Zwei Nationen – eine Sprache. Alle sind bestens bedient. Es geht zum 2. Teil der Entspannungsreise. War der erste Tag zum Herunterfahren - kommt nun das Highlight am zweiten Tag. Das Rennen. Aber ist es ein Rennen? Nein. Das ist mehr als nur ein Rennen. Das ist ein Abenteuerlauf. Mit wenig zu vergleichen. Ein Augenschmaus. Ein Orgasmus für die Augen. Bilder, wie sie in den Alpen nirgends zu sehen sind. Und die Bedingungen traumhaft. Zwischen 10 und 20 °C am Tage, je nach Höhe. Morgens noch orkanartige Böen, nachmittags Windstille, Sonne pur, intensiv blauer Himmel. Keine schattenwerfenden Bäume. Nur Steine, Schotter, Wege, Staub. Und dazwischen: traumhafte Oase, sattgrüne Plantagen der Berberdörfer. Der Start um 6 Uhr ist für alle 42+105 km-Läufer gleich. 15 min vor dem Start ist noch nicht viel zu spüren von Startheftigkeit, aber 5 min später boxt der Papst. Ludo und Seb heizen die Meute ein. Ein Gemisch aus Pop- und orientalischer Musik fetzt durch die Ohren, Blitzgewitter der Fotoapparate, Videoaufnahmen, Kopflampen schwenken hin und her, ich wünsche meinem Laufpartner und dem daneben alles Gute auf der Reise, trois-deux-une - los.

Millionen von Sterne am Firmament, 280 Kopflampen, ein Weg, ein Ziel. Die Reise zum Ich beginnt. Was uns erwartet wissen wir nicht. Die Kraft scheint gerade unendlich groß, haben wir doch alle bestens trainiert für diesen läuferischen Höhepunkt in diesem Jahr. Die ersten 10 km ziehen wir durch, kraftvoll von 2600 über dem Meeresspiegel auf 3000 mtr. Die Luft wird dünner, der Pulsschlag höher. Beginnt der Magen zu rebellieren? Ich weiß es nicht. Ich muß hinter den Busch,

aber Büsche gibt es nicht und orkanartige Böen, gefühlte Windstärke 10. Das kann nicht gut gehen. Die Erlösung, es geht steil und regelmäßigen in Schlangenlinien bergab. Große Steine, überdimensional groß, ersetzen den Busch. Erlösung. Rasant verlieren wir an Höhe und katapultieren uns nun in die andere Welt. Die Welt der Berberdörfer. Die Welt der großen staunenden Kinderaugen. High-Five oder nicht High-Five mit den Kids. Das ist die persönliche Frage jedes Einzelnen bei den Hygieneverhältnissen. Wie hat es jemand auf FB passend geschrieben: linke Hand zum Essen, rechte Hand zum Po. Der Kilometer 19 empfängt uns mit den Markierungsschildern 42 km-blau rechts / 105 km-rosa-rot links ab. Der Marathon nimmt nun rasant an Fahrt auf. Oder soll man sagen: „es wird rasant langsamer“. Nach dem ersten VP warten ca. 1200 Höhenmeter auf ca. 8km steil erklimmen zu werden. Die Erlösung auf über 3100 mtr – unglaubliche Aussicht, unendliche Weite, geniale Bilder für die Augen, Kamera raus und Bilder für die Hausnachbarn machen. Das erlebt nicht jeder. Die Marathonzeit ist schon lange Makulatur. Und wer sich etwas ausgerechnet hat, dem wird spätestens hier klar: meine Zeit ist mir egal. Ich möchte das hier nur lange erleben dürfen. Ein deutsches Ehepaar geht zusammen die Challenge hier an, Transalpine-erfahren, 4 Trails abgerockt, ab hier werden gemeinsame Erlebnisse ins Gehirn eingebrannt und gegenseitig Tränen getrocknet. Das ist es, wovon ich schwärme. Lebensfreude beim Laufen zu finden. Grenzen auszuloten und doch noch Kraft zu haben diese Eindrücke zu genießen. Die Entschleunigung ist auf dem Höhepunkt. Über VP2 bei KM 32 und 600 mtr Downhill geht's zum Schlussakkord auf den finalen Pass auf ca. 3000 mtr bei KM 37, ein Blick über die Schulter zeigt nochmals den gigantischen Hohen Atlas und das Dorf Imlil. Laufzeiten im Mittel von 8-9 Std lassen die Schwierigkeit des Marathon erahnen, oder haben alle Läufer die Aussicht extrem lange genossen? Die ultraharten Läufern dürfen noch bis KM 30 Laufen um das erste Mal eine Verpflegung zu erhalten. Wasser und getrocknetes Obst oder Bananen. Tage zuvor wurde lange getüftelt, überlegt.



VP1 liegt bei KM 30, VP2 bei 68. 38 km rein rechnerisch, ca. 8 Stunden Laufzeit rein praktisch, bei diesem Höhenprofil. Wasser, Wasser, Wasser. Die Zauberformel gilt es umzusetzen. Mehr Wasser in Trinkflaschen, Trinkbeutel oder ähnliches oder zwischen durch Bachwasser aufnehmen und mit der Micropur-Tablette



entkeimen lassen. Viele Taktiken. Ich erreiche KM 30 gegen 10 Uhr, die nächste Verpflegung kommt bei mir gegen 17-18 Uhr, oder später. Spannend, neu, vielfältig, reizvoll, herausfordernd. Traumhafte Bilder kommen an jeder Ecke, an jedem Pass vor die Linse.

Eine Impression jagt die andere. Dann ein wahrliches Highlight in dieser Einsamkeit. 4-6 Berberjungs bieten Cola, Fanta und Wasser an. Yeah! Wer Kleingeld hat, dem entgeht das aufwendige Wechselprozedere, die Jungs können schnell 10+10 Dirham (10-15 /1-1,5€ Dirham pro Cola – je nach Stärke des Läufers) zusammenaddieren, aber 100-80 Dirham,....., das kann schon mal längere Diskussionen hervorrufen. Oder gewollt? „Hoffentlich rennt der Läufer entnervt gleich weiter, ohne Wechselgeld Annahme“, denken die sicherlich. Ich hadere mit mir, wer cleverer ist. Aber egal, ich habe meinen Spaß, meine Cola und mein frisches Wasser. Wer nur 100Dirham als Schein hat, findet auch schnell eine Lösung. Er kauft für sich, seinen Laufkollegen und vielleicht noch für einen Nachfolgeläufer, man verweilt ja einen Moment hier. Der Rest ist Trinkgeld.

Der Weg wird zäh, die Luft dünner, die Sonne heißer. KM 49,5 auf ca. 2300 mtr mit gleichzeitiger Cut-off-Zeit-Barriere wartet. Idyllisch, unglaublich beeindruckend, der tosende Bachlauf lädt zum Verweilen ein. Zu schön um wahr zu sein. Der Kontrollpunkt liegt autonom im Irgendwo und wurde einen Tag vorher mit einigen Maultieren, 5 Berbern und 3 Franzosen eingerichtet. Jean-Luc ist einer der über 60 freiwilligen Franzosen, welche alle zusammen über eine Woche für den Lauf Urlaub nehmen und ihre Freizeit hier und für uns aufbringen. Genial und super freundlich. Halbzeit und der Spaß fängt hier nun erst richtig an. Die Augen schweifen weg vom Bach, 360° Rundumblick. Wo geht's lang? Ohhh, da soll der Weg sein.

3km und 700 Höhenmeter, rauf auf über 3000 mtr, zum zweiten Mal über diesen Wert. Schnauf, die Luft wird dünn, und die Beine sind doch nicht mehr so frisch wie bei KM 10. Meine Laufpartnerschaft wird jäh gesprengt. Meinem Partner geht's nicht gut. Übelkeit, Brechen, alles kommt raus, 1-2-3....., Ende aus, fertig. Der Geist gibt auf. Der Körper ist zu matt, zu viel verloren an Flüssigkeit, er verweigert alles an Nahrung. Unmöglich im Moment weiterzugehen. Respekt vor der Aufgabe, Respekt vor dem Mut und der geistigen Vernunft. Aber nun? Wo geht's nach Hause? Nichts, keine Chance. Der Doc sagt „du bleibst hier, schlafen, ausruhen, morgen bauen wir ab und gehen alle zurück zum Punkt KM 30“. Ohhh. Ahhh. Selbstrettung. Und nun kommt die

Pflichtausrüstung voll und ganz zum Einsatz. Oft diskutiert, oft Auswege und Alternativen gesucht. Ich habe persönlich immer alles dabei, mehr als genug. Aber die anderen? Wie bekommen die das ganze Zeug in den 3 ltr-Rucksack. Unverständnis. Wir liegen zusammen im Zelt bei Kontrollpunkt PC5, trinken Tee. Mein Partner ist sehr betrübt, aber die Entscheidung steht, die Startnummer ist beim Doc, er ist aus dem Rennen, aber noch immer mittendrin. Was wir beide zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht wissen: das wird die erlebnisreichste Wanderung seines Lebens noch werden. Und prägend für alle seine weiteren Läufe. Er wird es bei seinem Lebenstraum UTMB irgendwann mal wieder aus dem Gedächtnis kramen.

Wir trennen uns, wehmütig, aber absolut sinnig. Zurück auf der Strecke schwirren die schrillsten Gedanken in meinem Kopf. Ich fühle mich stark, absolut präsent, gleichzeitig der Wunsch etwas anderes zu machen. Irgendwo einen schönen Platz suchen, Vespere, die Läufer beobachten, diese wunderbare Gegend anschauen, die Zeit Zeit sein lassen. Ich habe alle Zeit der Welt – keine Gruppe mehr, keinen Laufpartner, ich bin alleine. Ein Blick auf die Uhr bringt mich doch wieder in den Wettkampf und in die Rechenspiele „in zwei Std wird es dunkel, es kommen 12 Std Laufen in der Nacht, es wird frisch, ich könnte doch noch meine Zeit aus 2013 einstellen und zwei Std Rückstand einholen“. Ok, die Renntaktik steht: Tempo erhöhen, mehr Risiko auf den Downhill, keine Stehpausen, außer an den VP's, und ich will so zügig wie möglich ins Ziel um per Funk mit Hilfe des Organisators mit meinem Laufpartner in Kontakt zu treten.

Eine halbe Stunde vor Beginn der Dämmerung erreiche ich VP2 bei KM 68. Den ganzen Tag trinke ich schon an meinem 1-Liter Vitargo-Elektrolyt. Nun gibt's endlich handfestes: Gekochte Kartoffel, zwei Teller Nudelsuppe, Cola, ein paar getrocknete Aprikosen und Rosinen garniert mit meinen Myvitargo-Salttabletten. Beinlinge, Armlinge und Mütze mit Lampe anziehen. Es kann nun richtig losgehen. Das Abendprogramm in den nächsten 6 Std besteht aus: 6 km Aufstieg von 2600 mtr auf 3100 mtr, Downhill, 5 km Aufstieg von 2800 mtr auf über 3600 mtr, Downhill auf einer Länge von ca. 3 km und einem Höhenverlust von sage und schreibe ca. 1600 mtr. Dieser Downhill ist wirklich etwas beeindruckendes, nach immerhin ca. 18 Laufstunden und zur besten Zeit um Mitternacht. Heute fliege ich förmlich hinunter und treffe bei Kontrollpunkt (PC)11 auf Siggi Fischer. 2xTee mit Zucker, bitte für mich, bei PC11 und kurze Erholung für die Oberschenkelmuskulatur. Der folgende Weg nach Imlil kann auch zermürend sein, weil es nie eben wird. Extrem staubig und ruppig geht's weiter. VP3, nach einigen Irrwegen in Imlil, er-



reiche ich ihn gegen 2:00 Uhr nachts. Ein ganz toller Teller mit trockenen Nudeln erwartet mich. Auf mein Nachfragen, ob es ein wenig Tomatensoße gibt, bekomme ich den Salzstreuer gereicht. Ich vergaß. Letztes Jahr war es genauso. Wie konnte ich dieses Luxusessen vergessen? Damals hatte ich mir noch Brühe als Garnitur geben lassen. Rechenspiele beginnen. Meine Taktik und der Laufrhythmus wurden bisher belohnt. Ich habe nun in 9 Std Laufzeit, 2 Std gegenüber meinen Zwischenzeiten aus 2013 aufgeholt und könnte mit einer Zielzeit vor Sonnenaufgang um 7 Uhr rechnen. Trockene Nudeln, Salz und mit Sprite runtergespült, herrlich. 10 min Pause. Das Ziel ist verhältnismäßig nah, die Luft ist wärmer geworden, aber es liegt noch ein mental schwieriges Stück vor mir.



Auf und ab, immer wieder, ca. 1600 Höhenmeter verteilt auf die restlichen 17 km, tief in der Nacht, Dreck und Gestank durch die Randbezirke von Imlil, die Schönheit der Umgebung wird durch die Nacht geschluckt. Ich ziehe hinter den vereinzelt Lampen

auf den Serpentinaugen weiter. Warum können nun 500 Höhenmeter so irrsinnig lang werden, weiter, weiter, ich will nun aufhören. Irgendwas stört mich, irgendwas will nicht mehr. Was macht mein Kumpel nun irgendwo da hinten im Hochgebirge? Weiter, ich muss ins Ziel um es zu erfahren. PC13 bei KM 98. Die nette Dame sagt, es sind nur noch 7 km und ca. 1000 Höhenmeter. „You look tired“ meint sie. Ach was. Natürlich sage ich ihr, dass es mir blendend geht. Weiter. Unendliche Schlangenlinien als Aufstiegswege, irgendwo am Himmel ein heller Stern, er kommt und geht. Fehlanzeige, irgendwo in diesem Weltall ist eine Kopflampe auf den Serpentinaugen unterwegs. Das kann doch nicht sein, so weit weg. Schlussfolgerung: da muss ich auch noch hin. Ich bin mental down. Hinsetzen, Ausruhen, Augen zu machen. Ist das schön. Nochmal und nochmal. Sekundenschlaf, wie bist du schön. Ich schreke hoch, ein helle Kopflampe nähert sich mir, nix wie weg, weiter. Ich gebe Gas, das Ganze muss jetzt beendet werden. Der Drehwurm auf dem Anstieg lässt nach und der lange, schräg am Hang liegende Ziehweg kommt. Ich weiß wieder wo ich bin. Ein Blick auf die Uhr bestätigt mich, es wird knapp mit sub25, Tempo erhöhen - bergauf. Der Pass,

die Kante, kein Sonnenaufgang, die Zeltstadt, Oukaimeden, die im Wind wehenden marokkanischen Flaggen, ein letzter Downhill, in erreiche das Ziel um 6:53 Uhr. 24:53 Laufzeit für 105 km und +/- 6500 Höhenmeter, 3 Pässe über 3000 mtr und 1 Pass über 3600 mtr und ich werde grandios in der beginnenden Dämmerung empfangen. Cyrille und Ludo umarmen mich. Meine Freunde Günter und Willi begrüßen mich. Was für eine nette Geste. Stefan ist da. Ich falle Willi um den Hals und die Emotionen gehen ihren Weg. Was für eine Nacht, was für Gefühle, welch ein Wettkampf. Ich bitte Cyrille um Kontaktaufnahme zum Doc bei PC5 und wenige Sekunden später bekomme ich lächelnd die Information „your man is ok, he is walking with all volunteers on the track“. Prima. Ab zum Frühstück, Dusche und einer himmlischen Massage bei den Physiotherapeutinnen. Nach 3 Stunden geht es mir äußerst gut und ich kann alles weitere hier genießen. Start der 26 km Läufer, Volklore-Tanzgruppen, Pferdespektakel, Laufgespräche, Minztee, Erlebnisse austauschen. Entschleunigung. Mein Laufpartner erlebt sein Laufabenteuer seines Lebens. Nach 2-3 Stunden Erholung bei PC5, wandert er mit dem Besenwagen-Läufer zu PC6, übernachtet dort ca. 3 Std und baut am nächsten Morgen die Verpflegungsstelle 6 ab. Maultiere, Berber kennenlernen, Wanderung bei Tageslicht über 3600mtr nach Imlil kommen ihm wie ein Traum vor. Bekanntschaften, visuelle Begegnungen mit Land, Leute und Landschaft werden ihm unvergesslich bleiben. Per Taxi geht's für ihn zurück – Ankunft nach ca. 37 Std – ein Laufabenteuer eben, auf die andere Art und Weise, aber prägend und im Nachhinein schön. Die Abrundung des sehr langen Tages findet mit Siegerehrung, 4 Gänge-Menü und Smalltalk mit allen Freunden statt. Ein letztes Mal in den Schlafsack kuscheln, bevor es am Samstag für 30 Std nach Marrakesch geht. Orientalische Tage gehen exquisit zu Ende. Eine traumhafte Entschleunigungskur wie sie besser nicht sein könnte. Danke für dieses Erlebnis, Danke für diese Freundschaften. In nächsten Jahr bin ich zu 100 % wieder dabei. Au revoir. A bientot. Bis zum nächsten Mal am 01. Oktober 2016

Einmalige und geniale Videos vom Veranstalter sind unter [www.atlas-trail.com](http://www.atlas-trail.com) zu sehen.

Kontakt (in deutscher Sprache):  
[utat.ger@atlas-trail.com](mailto:utat.ger@atlas-trail.com)  
 Oliver Binz – [www.trailrunning.de](http://www.trailrunning.de)  
 Bildquelle/Bildrechte: Oliver Binz





# Interview mit Anna Reibenspieß

Verein: SSKC Poseidon Aschaffenburg  
(Abtl.: Schwimmen) [www.sskc.de](http://www.sskc.de)



**Redaktion:** Wann und wo hast du mit dem Schwimmen begonnen?

**Anna:** Ich habe mit 6 Jahren das Schwimmen bei Svenja Lotz (SSKC Poseidon Aschaffenburg) begonnen – sie war meine erste Trainerin. Motiviert und angestachelt vermutlich durch meine Geschwister, die ja beide auch schon mit 6 Jahren aktiv waren. Spaß hatte ich schon immer im Wasser und da wir immer Sommer ganz viel auf dem Vereinsgelände des SSKC waren habe ich auch schon mit 3 bzw. 4 Jahren schwimmen gelernt.

**Redaktion:** Was fasziniert dich an der Sportart Schwimmen?

**Anna:** Was mich am Schwimmsport fasziniert kann ich so gar nicht sagen. Mir macht das Training mit meinen Freunden viel Spaß. Am Wochenende Wettkampf ist auch immer super, vor allem, wenn eine Übernachtung dabei ist. Es ist natürlich auch cool die verschiedenen Schwimmarten immer besser zu beherrschen.

**Redaktion:** Wie viele Einheiten bzw. Stunden trainierst du pro Woche?

**Anna:** Wir trainieren 5x pro Woche zwischen 1,5 und 2,0 Stunden im Wasser. 2x pro Woche haben wir 45 min Gymnastik und 2x pro Woche 1,5 Std Athletik, 1x gehen wir noch laufen.

**Redaktion:** Stehen neben dem Schwimmtraining noch andere Sportarten auf deinem Programm?

**Anna:** Dazu noch Schule, da bleibt für eine weitere Sportart keine Zeit mehr.

**Redaktion:** Was war bisher dein grösster sportlicher Erfolg?

**Anna:** Mein absoluter Höhepunkt war im Sommer diesen Jahres, da habe ich mich bei den Deutschen Jahrgangsmeysterschaften in Berlin für mein Jahrgangsfinale über 400 m Lagen qualifiziert.

**Redaktion:** Was hast du für sportliche Ziele in den nächsten Jahren?

**Anna:** Mein Ziel für das nächste Jahr: vielleicht mal wieder ein Jahrgangsfinale bei den Deutschen 2016, das ist ganz schön aufregend und natürlich weitere Bestzeiten.

**Redaktion:** Was sind deine beruflichen Ziele?

**Anna:** Im Moment gehe ich in die 8. Klasse der Maria Ward Realschule. Ich bin mir noch gar nicht im Klaren, was ich mal werden will. Ich überlege mir eventuell nach dem Realschulabschluss noch weiter zur Schule zu gehen, aber ich habe ja zum Glück noch ein bisschen Zeit.

*Bildquelle/Bildrechte: Anna Reibenspieß*



**Redaktion:** Wer ist Dein sportliches Vorbild?

**Anna:** Ein wirkliches Vorbild habe ich eigentlich nicht. Mir macht das Schwimmen Spaß und ich bin gerne mit meinen Schwimmer-Freunden zusammen. Es ist aber schon schön, wenn die echten Schwimmstars durch das Wasser ziehen, da schaue ich auch mal gerne zu.

**Redaktion:** Mit was belohnst du dich nach einem harten Trainingstag?

**Anna:** Da unser Training immer sehr spät am Abend zu Ende ist, ich bin meist erst um kurz vor 22:00 Uhr zu Hause, falle ich todmüde in mein Bett. Samstag ist früh Training, danach gibt es dann erstmal ein richtig großes Frühstück. An den Abenden vielleicht mal ein Nutella Brot.

Zwei Goldmedaillen gewann Anna bei den bayerischen Meisterschaften in Bayreuth 2015, über 200 m Freistil und 200 m Lagen. Die 13-jährige Schülerin hat sich damit für den Bayernkader 2015/16 qualifiziert.

**Aktuellen Bestzeiten: Hauptlagen: Kraul (F) und Lagen (L)**

Anmerk. der Redaktion (Lagen= Delphin - Rücken – Brust – Kraul)

**Bestzeiten auf der 25 m Bahn:**

1500 m F	18:33,09 min		
800 m F	9:48,53 min		
400 m F	4:39,93 min	400 m L	5:19,99 min
200 m F	2:12,54 min	200 m L	2:32,41 min
100 m F	1:02,19 min		(Zeit der 50 m Bahn)



## „Nur die Harten kommen in den Garten“ - Radfahren im Winter

Wer kein „Schönwetter-Radfahrer“ ist, fährt natürlich auch im Winter bei Eis und Schnee. Hier ist besondere Aufmerksamkeit gefordert.

Auch nasses Herbstlaub kann bereits glatt wie Schmierseife sein und erfordert besondere Konzentration bzw. einen an die Gefahrensituationen angepassten Fahrstil. Wenn es nun doch zum Sturz kommt, wird oft ein Schuldiger gesucht. Kann man nun immer die Gemeinde/Stadt verklagen, weil diese nicht ausreichend geräumt oder gestreut haben?

Diese Frage kann man juristisch nicht genau beantworten, weil es wie so oft, auf den Einzelfall ankommt. Allgemein kann man sagen, daß die Städte und Gemeinden im Winter keine generelle Räum- und Streupflicht haben.

Nur an verkehrswichtigen und gefährlichen Straßenstellen muss gestreut werden, wobei die Streupflicht stets eine allgemeine Straßenglätte voraussetzt.

Als verkehrswichtig gelten regelmäßig nur verkehrsreiche Durchgangsstraßen, Ortsdurchfahrten von Bundesstraßen und städtische Hauptverkehrsstraßen.

Da dennoch nicht jede Straße generell gestreut oder geräumt werden muss, haftet die Gemeinde/Stadt also nicht immer.

Etwas anderes gilt für wichtige und gefährliche Fahrbahnstellen. Stürzt man beispielsweise an zentralen Verkehrsknotenpunkten, dies kann auch ein Radweg sein, haftet die Gemeinde/Stadt, wenn sie nicht ausreichend geräumt oder gestreut hat. Interessant in diesem Zusammenhang ist das Urteil des Oberlandesgericht Oldenburg vom 30.04.2010-6 U 30/10-. Denn danach muss an zentralen Verkehrsknotenpunkten auch vor den in der Gemeindegatzung festgelegten Uhrzeiten gestreut werden.

Im zugrunde liegenden Fall war die Klägerin um 7.20 Uhr auf einem ungestreuten Radweg im Zentrum einer kleinen Gemeinde bei Oldenburg an einem zentralen Verkehrsknotenpunkt gestürzt.

Die Gemeinde hatte die Schmerzensgeld- und Schadensersatzansprüche abgewiesen, da sie laut ihrer Satzung erst ab 7.30 Uhr zum Streuen verpflichtet gewesen wäre. Das Oberlandesgericht gab der Klage aber statt, da die Gemeindegatzung die Gemeinde nicht von ihrer allgemeinen Verkehrssicherungspflicht entbindet.

Da in der betroffenen Gemeinde Schulbeginn schon um 7.30 Uhr sei und der ortsansässige Supermarkt auch schon um 7.00 Uhr öffne, müsse der Bürger nicht damit rechnen, daß zentrale Verkehrswege erst um 7.30 Uhr gestreut werden. Obwohl der Sturz vor 7.30 Uhr war, bekommt die Klägerin somit Schmerzensgeld und Schadensersatz. Allerdings bekommt sie diese Ansprüche nur zu 50 %.

Denn der Radfahrer muss sich meist in solchen Fällen ein anspruchsminderndes Mitverschulden anrechnen lassen.

Hier hätte die Radfahrerin die Pflicht zur gesteigerten Aufmerksamkeit gehabt. Da die Straßenglätte für die Klägerin erkennbar gewesen sei, habe sie ein 50-prozentiges Mitverschulden an dem Sturz.

Erhebliches Mitverschulden, also wenn man allzu forsch/schnell -bei erkennbarer Gefährdung- auf den Straßen unterwegs ist, kann grundsätzlich bestehende Ansprüche auch komplett entfallen lassen, gemäß § 254 BGB.

Fährt man grob sorgfaltswidrig gibt es natürlich keinen Schadensersatz etc.

### Fazit:

**Man kann es sich nicht aussuchen, aber ob man einen Anspruch gegen die Gemeinde/Stadt hat, hängt viel davon ab, an welcher Stelle man stürzt.**

**In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine sturzfreie Fahrt**

**Ihre Diana Wollinger**

### Sie haben ein Recht auf Ihr Recht!



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

#### Rechtsanwältin

#### Diana Wollinger

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

# Mentale Stärke - halb gewonnen, denn Erfolg beginnt im Kopf!

...warum sportpsychologische Betreuung und mentales Training in den Trainingsplan integriert werden sollte



**Jeder Sportler verfolgt Ziele, individuelle Ziele, sei es den ersten 10 km Lauf zu absolvieren oder den Ironman auf Hawaii zu gewinnen. Der diesjährige Hawaii Sieger Jan Frodeno ist wohl das beste Beispiel dafür. Seine Worte waren: „Ich will hier gewinnen“. Gesagt, getan?! So einfach ist es (leider) nicht immer. Viele Faktoren spielen für solch einen sportlichen Erfolg eine Rolle. Körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten sind das eine, dazu kommt ein sportwissenschaftlich-fundiertes Trainingskonzept, die richtige Ernährungsstrategie, das richtige Material etc.**

Bei Jan Frodeno hat 2015 das Gesamtpaket gestimmt, das steht außer Frage. Ein Faktor, der auf jeden Fall stimmen muss - ohne den auch die optimalste Vorbereitung inklusive dem besten Material nicht zum Erfolg führen wird - ist die mentale Stärke. Nur, wer sich schon im Vorhinein in das Wettkampfgeschehen hineinversetzen kann, wer sich für alle möglichen Tiefpunkte visuelle Bilder zurecht gelegt hat, die einen wieder fokussiert werden lassen, kann sein individuelles Ziel erreichen. Dieses Ziel muss natürlich auch realistisch gewählt, d.h. an die körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten angepasst sein. Allerdings darf es auch nicht zu tief gesteckt sein, da der Körper sonst den Anreiz verliert oder diesen erst gar nicht entwickelt. Nicht zu hoch, nicht zu tief... gar nicht so einfach ein optimales, auf sich selbst abgestimmtes Ziel zu entwickeln. Aber, sobald man dieses Ziel für sich selbst gefunden hat, ist man meist in hohem Maße motiviert und legt mit dem Training los. Voller Enthusiasmus - doch wie lange hält er an? Diese Motivation, die in einem direkt nach der Zielsetzung mitschwenkt, ist anhängig von der Art der Motive. Bin ich intrinsisch oder eher extrinsisch motiviert? Möchte ich mein Ziel erreichen, weil ich Spaß und Freude an der Bewegung habe oder weil ich abnehmen möchte oder weil mein Nachbar es auch macht? Aus welchem Grund auch immer, fest steht, dass Beweggründe, die aus der intrinsischen Motivation heraus stattfinden, länger aufrecht erhalten bleiben.

Die Erklärung dafür ist auch ganz einfach: Spaß und Freude an einer Sportart verliert man nicht so schnell; der Wunsch abzunehmen oder die Bewunderung der Arbeitskollegen zu erhalten ist nur solange ein Beweggrund, bis dies erreicht ist oder man schon zwischenzeitlich merkt, dass die Effekte sich nicht so einstellen, wie man es erhofft hat. Sie fühlen sich jetzt angesprochen? Keine Sorge, sie sind nicht alleine. Über die Hälfte aller Marathonläufer laufen z.B. ihren ersten Marathon aus dem extrinsischen Motiv der Gesundheit heraus, vor allem aus Gründen der Allgemeinen Gesundheitsorientierung oder der Gewichtsregulation (evaluiert durch meine Masterarbeit zum Thema: Motivationsstrukturen moderner Marathonläufer - Die Bedeutung sportpsychologischer Betreuung im nicht-professionellen Marathonsport).

Im Laufe der Jahre und mit mehrmaliger Marathonteilnahme verwandeln sich extrinsische in intrinsische Motive. Plötzlich ist es Marathonläufern egal, ob der Nachbar auch mit an der Startlinie steht oder was die Arbeitskollegen denken. Man läuft aus purer Freude am Laufen. Allerdings ist die Gefahr hoch, dass es gar nicht zu weiteren Marathonteilnahmen kommt und nach der Premiere die Laufschuhe an den Nagel gehängt werden, weil sich der Effekt der externen Bestätigung oder andere extrinsische Effekte nicht eingestellt haben. Sportpsychologische Betreuung und mentales Training können helfen, aus der einstigen extrinsischen Motivation eine intrinsische Motivation zu entwickeln und somit keine Gefahr zu laufen, zu den „Drop-out“ Sportlern zu gehören.

Jeder Mensch trägt Motive, um mit dem Sport zu beginnen oder bestimmte sportliche Ziele zu verfolgen, in sich - diese gilt es durch Anreize zu aktivieren. Ist die Motivation aktiviert, muss sie auch aufrecht erhalten und der Anreiz fokussiert werden. Motivation kann nachhaltig trainiert werden - dazu hat die Wissenschaft der Sportpsychologie in den letzten Jahren eine Reihe von Techniken entwickelt, um das Optimum individueller mentaler Stärke zu erreichen - **lassen Sie uns gemeinsam Ihr Optimum finden!**

**Ich begleite Sie auf dem Weg zu Ihrem optimalen mentalem Selbstmanagement - durch individuelles, vertrauenswürdiges und prozessorientiertes Coaching.**

**Sprechen Sie mich an:  
Madeleine Ullrich  
(diplomierte sportpsychologische  
Betreuerin und Sport-Mentaltrainerin i.A.)  
Flow. Institut für Motivation und  
Leistungsoptimierung im Sport / Niedernberg**

**www.flowinstitut.com  
0151 19139324**





# Himmel, Hölle, Fegefeuer und viel Schweiß

Die hohe Schule des Extremsports: der Trans-Amerika-Lauf 1992



**„Das Ziel ist im Kopf, der Horizont verspricht nur Unendlichkeit.“ Hubert Schwarz**

Anzeige in der Terminliste von Ultrarunning, Ausgabe Juni 1991: Trans-Amerika-Lauf von Los Angeles nach New York City in 64 Tagesetappen vom 20. Juni bis 22. August 1992. Basisversorgung ist gesichert, Unterkunft garantiert, keine Betreuungscrow nötig, Startgeld 200 US-Dollar – in meinen Adern fing das Blut an zu rauschen und ein Adrenalinstoss zuckte durch meinen Körper. Auf dieses Jahrhundertrennen hatte ich mein Leben lang gewartet! Seit den legendären Bunion Derbys in den Jahren 1928 und 1929 waren alle bisherigen Versuche, ein solches Rennen zu veranstalten, gescheitert. Da wurden teilweise astronomische Startgelder bis zu 15.000 Dollar verlangt, ein andermal scheiterte es daran, dass die Organisatoren von Tuten und Blasen und erst recht vom Laufen keine Ahnung hatten. Dieses Rennen sollte unkommerziell und so simpel wie möglich aufgezogen werden: Kein Preisgeld, niedriges Startgeld, freie Unterkunft in Kirchen, Stadthallen, Schulen, Turnhallen und allem, was sonst noch ein Dach über dem Kopf gewährte. In den jeweiligen Etappenzielen (meistens kleine Ortschaften) wollte man Laufclubs, Freunde und Gönner dazu gewinnen, die Ankunft der Läufer zu organisieren – keine schlechte Idee: Statt überarbeiteter und müder Begleitcrews hatte man eine Staffel von freiwilligen lokalen Helfern, die das Rennen als eine große Party, die lediglich ein paar Stunden Arbeit kostete, in Erinnerung behielten.

Für Frühstück und Abendessen war jeder Läufer selbst verantwortlich, sofern dieses nicht gespendet oder gegen geringes Entgelt organisiert wurde. Die Zeitschrift Runner's World übernahm die Kosten eines Pressesprechers, der unterwegs für die Medienarbeit und -betreuung verantwortlich war sowie nebenbei die Organisation unterstützte. Die beiden Organisatoren Jesse Dale Riley aus Key West/Florida und Michael Kenney aus Eugene/Oregon waren seit Anfang 1992 dabei, die Strecke zu erkunden, auszumessen, Kontakte zu knüpfen und Arrangements zu treffen. Ein LKW war für Gepäcktransport und den Aufbau der Verpflegungsstellen zuständig, ein Transporter pendelte zwischen den Läufern und fungierte als mobile Versorgung. Alle vier Kilometer wurden unbemannte Verpflegungsstellen mit Energieriegeln, Wasser

und Elektrolytgetränken aufgebaut. Jeder Teilnehmer musste während des Laufes einen Laufgürtel mitführen, der mit Wasserflasche und diversen Notutensilien ausgestattet war. Vor dem täglichen Start wurden detaillierte Streckenpläne ausgegeben und neuralgische Stellen mit Pfeilen markiert. Außerdem war ein tägliches Zeitlimit vorgegeben, das einer durchschnittlichen Laufgeschwindigkeit von 5,6 km/h entsprach. Improvisationstalent war also angesagt, wer einen First-Class-Trip erwartete, sollte zu Hause bleiben. Außerdem: Bei 200 Dollar Startgeld für ein zweimonatiges Rennen kann man einfach nicht mehr erwarten.

Die unzureichende ärztliche Versorgung war der einzige bedenkliche Punkt an der Sache. Die Meinung von Jesse Riley, jeder sei sein eigener Arzt, konnte ich nicht unbedingt teilen und einen solchen Monsterlauf muss man grundsätzlich mit dem Bewusstsein angehen, dass er nicht ohne größere Verletzungen über den Asphalt geht. Deshalb war es meine erste Bemühung, eine entsprechende ärztliche Betreuung für mich selbst sicherzustellen (was letztendlich den Mitläufern ebenfalls zugute kam). Für diesen Job kam nur eine Person in Frage. Antwort von Oliver Volk aus Krefeld, Marathonläufer, Medizinstudent und erfahrener Betreuer von diversen Extremtrips aus dem Hause Schlett: „Bei dieser Hyper-Perversion bin ich dabei!“ Die Anreise zum „Trans Am“ begann drei Wochen vor dem Start, da ich in Amerika noch ein paar Vorbereitungsrennen mitlaufen wollte. Per Bus fuhr ich in 64 Stunden von der Ostküste nach Los Angeles und stand nun vor der Aufgabe, die Strecke in der gleichen Anzahl an Tagen zurückzulaufen.

Bei solchen Extremleistungen stellt sich immer die Frage nach dem „Warum“. Ich glaube, es gibt eine Motivation, die grundsätzlich auf uns Extremsportler zutrifft: Die Suche nach Freiheit. Die Freiheit, allein zu sein mit den eigenen Wünschen, Träumen und der nackten Angst. Und mit der Neugierde, was der menschliche Körper zu leisten imstande ist. Wir drehen unsere Runden nicht vor der Jubelkulisse der großen Stadien dieser Welt, sondern kämpfen uns über staubige Straßen und Wege, alleine mit uns selbst und der Hitze und der Müdigkeit. Wir verkündigen mit unserem Tun und Handeln eine Botschaft: „Do the impossible – tue das Unmögliche!“

## 1. Tag

Start der 4.723,7 Kilometer langen, durch 14 Staaten verlaufenden Odyssee am 20. Juni um 6 Uhr Morgens in Huntington Beach. Mit dem heutigen Tag beginnt für 28 Läufer aus sieben Ländern ein (zeitlich begrenztes) neues Leben. 3:30 Uhr Wecken, 5 Uhr Start, Laufen (durchschnittlich 74 Kilometer täglich, die kürzeste Etappe 46, die längste 100 Kilometer), Gepäck suchen und schleppen, Biwak aufbauen, Duschen, Trinken (12-15 Liter pro Tag), Abendessen (oftmals bis zur Kotzgrenze, da meistens die einzig vernünftige Mahlzeit pro Tag bei einem Energieverbrauch von 7.000 bis 8.000 kcal täglich), gegen 20 oder 21 Uhr in den Schlafsack. Als einziger Favorit wird der in Kanada lebende Schotte Al Howie gehandelt, der im Jahr zuvor mit seinem Sololauf durch Kanada (7.300 Kilometer in 73 Tagen) Ultrageschichte schrieb. Daneben gibt es die zweite Kategorie von Favoriten, nämlich die, die aufgrund ihrer Erfahrungen die höchsten Chancen haben, einen solchen Exzess durchzustehen. Und das sind Helmut Schieke, Ed Kelley, Marvin Skagerberg (Trans-Kontinental-Läufer), Marty Sprengelmeyer und ich (1.300-Meilen-Läufer), John Wallis und Emil Laharrague (1.000-Meilen-Läufer). Der jüngste Teilnehmer ist 24 und der älteste 63 Jahre. Der erste Tag mit 35 Grad Celsius ruft uns gleich ins Bewusstsein, dass wir hier neue Grenzen betreten. Während alle bisherigen Läufe im Frühjahr durchgeführt wurden, bleiben uns für dieses Rennen aufgrund der freien Benutzung von Schulen und Hallen nur die Sommerferien übrig. Es sind also Hitzeschlachten ungeahnten Ausmaßes zu erwarten! Auch erhalten wir die erste Lektion, welche Ausmaße amerikanische Städte haben können. Im Etappenort Ontario angekommen sind noch 15 Kilometer durch die Stadt bis ins Ziel zu laufen. Helmut Schieke übernimmt ohne es zu wollen die Führung: Der vor ihm liegende James Edmonson übersieht eine Abzweigung und läuft drei Kilometer am Ziel vorbei.



## 2. Tag

Mit der Überschreitung des Cajon-Passes (900 Höhenmeter auf 14 Kilometern Länge) erreichen wir mit dem heutigen Tagesziel Victorville bereits die Mojavewüste, was sich mit weiter steigenden Temperaturen und Massenverbrauch an Sonnencreme bemerkbar macht.

## 4. Tag

Da wir in Kalifornien die Autobahn nicht benutzen dürfen, geht es auf der alten Route 66 mitten ins Herz der Mojavewüste. Die Route 66 war die erste Transkontinentalverbindung von Los Angeles nach Chicago. Die Sache geht langsam an die Substanz, ich bin zwar ein Hitzeläufer und gerade in der Wüste befinde ich mich auf bevorzugtem Terrain. Aber wie werde ich wohl neun Wochen in extremer Hitze überstehen? Der Körper ist total trocken und die ersten mittelschweren Verbrennungen machen sich auf der Haut bemerkbar. Im Ziel wird massenweise amerikanisches Leichtbier konsumiert, da man nach zehn bis zwölf Litern Wasser, Elektrolytgetränken und so genannten Softdrinks die Nase voll hat von

allem, was süß ist. Ich hämmere mir ein, dass Laufen, Essen, Trinken und Schlafen mein täglicher Job ist. Das muss ins Hirn rein, und vor allem darf man niemals an die gesamte Distanz denken, sonst geht man psychisch daran kaputt. Ich liebe Dreck, Hitze, Müdigkeit, Verletzungen, verrückte Fahrer, Moskitos, Schmerzen – das ist mein tägliches Mantra, das ich mir immer wieder vorsage. Und in der Tat: Ich beginne es zu lieben! Denn jedes Hindernis stellt zugleich eine Herausforderung dar und ein noch größeres Erfolgserlebnis, wenn man es überwunden hat. Wer anfängt, dies alles zu hassen, zerstört sich selbst! Gestern übernahm Al Howie mit 36 Sekunden Vorsprung vor Helmut Schieke die Führung.

## 5. Tag

Außer ein paar verfallenen Geisterstädten gibt es nichts zu sehen entlang der einsamen Wüstenpiste. Das Ziel Amboy besteht aus einer Tankstelle, einem Restaurant, einem Motel und einer Schule, unserer Unterkunft. Für 45 Personen steht eine defekte Dusche (Marke Zweistrahl-Hochdruck) zur Verfügung. Die Klimaanlage (hier kein Luxus, sondern Notwendigkeit) in der Schule ist die einzige Zuflucht vor der kochenden Mittagshitze, die im Schatten 45 Grad Celsius erreicht. Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass es ein erfolgreiches Rezept gibt um die Wüste zu überstehen: Man muss in den Körper hineinhören, in das Ökosystem der Wüste eintauchen, riechen, den Asphalt befühlen und die Landschaft beobachten. Nur wer mit der Wüste läuft und nicht gegen sie, hat eine Chance.

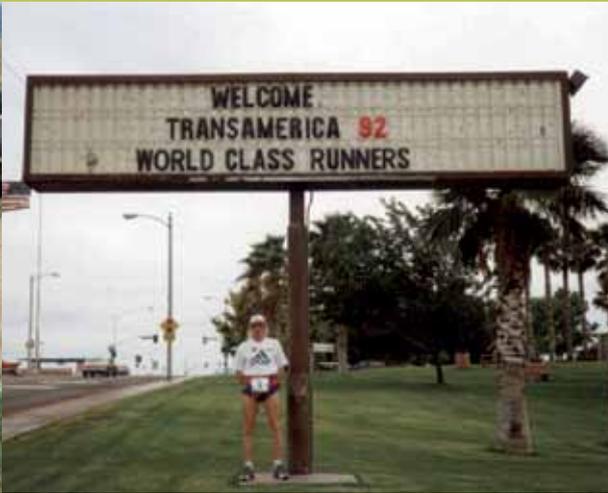
## 6. Tag

Eine klassische Wüstenetappe, ohne jegliche Zivilisation. Einem orgiastischen Sonnenaufgang, wie es ihn nur in der Wüste gibt, folgt Ernüchterung: Ein 32 Kilometer langer Aufstieg in den Bristol Mountains, teilweise über eine Sandpiste. Das Ziel: Kelso, eine Geisterstadt, ist in der klaren Wüstenluft schon 15 Kilometer vorher zu sehen! Direkt im Westen erhebt sich eine riesige Dünenlandschaft, in der Karte als Devil's Playground bezeichnet. Diese Etappe ist nicht nur landschaftlich ein Höhepunkt, sondern auch logistisch: Freiwillige Helfer scheuen die 160 Kilometer lange Anreise nicht, um uns mit Salatbar, Pasta, Bier und Buffalo-Burgers zu versorgen. Biwakiert wird im Schatten des riesigen alten Bahnhofs direkt neben einer noch intakten Eisenbahntrasse. Just zu diesem Zeitpunkt streiken die Lokführer, so dass wir unsere Ruhe haben vor den hier üblichen, bis zu zwei Kilometer langen und von fünf oder sechs Lokomotiven gezogenen Güterzügen.

## 7. Tag

Joshua-Bäume säumen heute eine faszinierende Wüstenlandschaft. Doch der Höhepunkt kommt zum Schluss: Das Ziel, welches direkt an der Staatsgrenze zu Nevada an einem Autobahnrastplatz liegt, ist ein riesiges Casino mitten in der Wüste. Das Primadonna-Casino ist schon aus 16 Kilometern Entfernung in der flimmernden Hitze auszumachen, zum Finale ist ein elf Kilometer breiter, ausgetrockneter See zu queren. Die Szenerie ist bizarr und extrem: Hier tote, trockene, öde Wüste, dort am flimmernden Horizont Wasser, Schatten, Leben. Da bereits nach vier Tagen fast alle Kühlbehälter an den Verpflegungspunkten von vorbeikommenden Autofahrern geklaut wurden, gibt es jetzt nur noch kleine Plastikbehälter, die natürlich die Hitze nicht abhalten können. So findet man meistens nur noch fast kochendes Elektrolytgetränk und Wasser vor. Im Versorgungswagen gibt es auch nur pappige Sandwichs und Süßigkeiten. Hier wird die erste Grundregel des Überlebens deutlich: Positiv denken! Besser heißes Wasser als gar keines und besser Junkfood als gar nichts zwischen den Zähnen! Spätestens nach einer





Woche ist jedem Beteiligten klar: Um diesen Trip durchzustehen bedarf es nicht nur erstklassiger läuferischer Qualitäten, sondern vor allem auch eines gesunden Survival-Instinkts. Nur die Überlebensexperten haben unter diesen Bedingungen eine reelle Chance! Wir haben natürlich auch sehr viel Glück. Fast ständig sind freiwillige Helfer mit eigenen Fahrzeugen für einen oder mehrere Tage anwesend, was heißt: eine mobile Versorgungsstation mehr! Besonders hervorzuheben sind jeweils zwei Frauen aus Kanada und Kalifornien sowie ein Läufer aus Florida, die weder Kosten noch Mühen scheuen und uns jeweils eine Woche lang begleiten. Und Dale Beam – ein Zwei-Meter-Mann, der nach zwei Tagen wegen ernsthafter Fußprobleme aufgeben musste – erklärt sich bereit, das Versorgungsfahrzeug zu fahren, nachdem der ursprüngliche Fahrer nach einer Woche die Nase voll hat und einfach verschwindet. Ohne den enthusiastischen Einsatz dieser Leute wären bereits in der Wüste einige Läufer vertrocknet!

#### 8. Tag

Morgens um 4 Uhr sitzen wir im 24-Stunden-Restaurant und verschlingen riesige Mengen von gekochtem Schinken und Rührei. Rundum klimpern die einarmigen Banditen des Mega-Casinos, in dem auch jetzt noch Hochbetrieb herrscht. Eine Stunde später hat uns die Wüste wieder. Heutiges Etappenziel: Las Vegas. Al Boka, Casinobesitzer und Organisator des Las-Vegas-Marathons, hat uns in sein Casino Vacation Village am Westende des Strips eingeladen.

#### 9. Tag

Um 4:58 Uhr bebt die Erde. Im San Bernadino County, wo wir gerade vor zwei Tagen durchgelaufen sind, richtet ein Erdbeben mit der Stärke 7.4 auf der Richterskala erhebliche Verwüstungen an. Hier in Las Vegas hält sich der Schaden in Grenzen, die Schockwellen sind allerdings bis Denver zu spüren! Der Start erfolgt trotzdem pünktlich um 5 Uhr und läutet ein weiteres Highlight ein: Es geht 20 Kilometer über den Strip durch Las Vegas. Der Prachtboulevard der Spielerstadt ist eine Orgie aus Neonlicht, Riesencasinos, Leuchtreklame und bizarren Märchenbauten. Ich wundere mich, dass hier bereits am frühen Morgen ein Betrieb wie auf dem Broadway in New York herrscht, und muss später erfahren, dass lediglich eines der größten Casinos – Caesar's Palace – aufgrund des Bebens evakuiert wurde. Um 8.04 Uhr folgt das zweite Beben mit der Stärke 6.5, wovon wir allerdings nichts mehr mitbekommen, da wir bereits auf der Piste unterwegs sind. Al Howie war heute früh nicht mehr am Start, er musste mit vier handtellergroßen Blasen an beiden Füßen das Rennen beenden. Sein Problem war, dass er bei seinen Rennen bisher noch keine Probleme gehabt hatte und deshalb nicht wusste, wie er mit einer relativ leichten Verletzung wie die-

ser umgehen sollte. Fehlende Fußpflege und das Entfernen der schützenden Haut auf den offenen Blasen durch zwei inkompetente Ärzte bedeuteten dann das endgültige Aus. In Nevada ist das Laufen auf der Autobahn wieder erlaubt, zur Eingewöhnung geht es gleich 56 Kilometer auf dem Seitenstreifen über die Interstate 15. Der Horrortrip nimmt neue Formen an: 40 Grad in der Luft, auf dem endlosen Asphalt herrschen Bodentemperaturen von 60 bis 70 Grad. Ich laufe zur Prävention gegen Blasen bereits seit dem zweiten Tag mit vorne aufgeschnittenen Laufschuhen. Die Luftverwirbelungen der entgegnkommenden LKWs werfen uns fast um.

#### 10. Tag

Morgens um 3.14 Uhr fängt der Boden, auf dem wir schlafen, an zu schwanken – Erdbeben Nr. 3, diesmal mit dem Epizentrum nördlich von Las Vegas und der Stärke 5.6! Nach dem Ausscheiden Al Howies übernimmt der spätere Gesamtsieger David Warady aus Huntington Beach die Führung. Der ehemalige südkalifornische 50-Meilen-Meister hat das Projekt Trans-Amerika-Lauf professionell angepackt: Er und seine Frau kündigten ihren Job, investierten 10.000 Dollar, mieteten einen Kleintransporter und schlafen nun ausschließlich in Motels. Damit ist eine perfekte Versorgung und Regeneration gewährleistet.

#### 11. Tag

Von Nevada geht es ein kurzes Stück durch Arizona und anschließend in den Mormonenstaat Utah. Da hier der Alkoholkonsum streng reguliert ist, wird in den Tagen zuvor noch mal kräftig Bier gebunkert. Mit Utah beginnt die High Dessert (Hochwüste bis 2.400 Meter Höhe) und es wird zum ersten Mal etwas kühler. Allerdings fordern zehn Tage Backofen in der Mojave- und Nevadawüste ihre Opfer: 17 Läufer sind noch übriggeblieben. Deren Haut ist bereits von der Sonne gegerbt und vereinzelt sind Gewichtsverluste von sechs bis sieben Kilogramm zu verzeichnen. Allerdings wird heute die erste psychische Hürde überwunden: Wir wechseln von der Pacific zur Mountain Time, die erste Zeitzone ist überwunden. Dies bedeutet zugleich eine Stunde weniger Ruhepause, da die Uhr vorgestellt wird.

#### 15. Tag

4. Juli – der amerikanische Nationalfeiertag. Diesem haben wir es zu verdanken, dass wir vor der versprochenen Turnhalle im Freien biwakieren müssen, da an Feiertagen kein Hallenwart beschäftigt wird. An den dargebotenen Feierlichkeiten (Parade, Rodeo, Feuerwerk) hat keiner so recht Interesse, man ist eher mit sich selbst und den Hochlandmoskitos beschäftigt, die uns die gesamte Nacht attackieren. Typische Szene beim Trans Am: Ein Auto hält an, die Fensterscheibe wird heruntergekurbelt, einer der Insassen fragt, was hier



vor sich geht. Kurze Antwort im Vorbeilaufen: „Das längste Rennen der Welt: L.A. – New York in 64 Tagen“. Verstörter Blick, dann die Antwort: „Oh, that’s great, have a nice trip!“ Das Verrückte ist in den Staaten eben ein Stück Normalität.

#### 16.-18. Tag

180 Kilometer Wildnis ohne irgendeine Ortschaft oder Siedlung, entlang der Interstate 70. Wir campieren auf Rastplätzen zwei Nächte lang in Billigzelten, die von der Organisation zur Verfügung gestellt werden. Serge, der französische Teilnehmer, der kein Wort Englisch spricht (außer Hamburger, Coca Cola und Thank you!) versteht angesichts der äußerst bescheidenen Umstände die Welt nicht mehr und schreit nach dem Hilton. Als man ihn über die Tatsachen aufklärt, beherrscht er ein neues Wort: „Organisation Zero!“ Neben einem 47 Kilometer langen Aufstieg auf 2.400 Meter am 16. Tag erwarten uns unendliche Canyons und Schluchten. Die Landschaft ist Ekstase und ein einziger Rausch aus glutroten Türmen, Blöcken und Brücken, die sich zu bizarren Felsformationen auftürmen. Klassische Wildwestatmosphäre, wie wir sie aus diversen Filmen und von der Zigarettenwerbung her kennen.

#### 19. Tag

Eine 80-Kilometer-Etappe führt uns nach Cisco in eine klassische Geisterstadt: Trocken, staubig, dreckig und voll mit lästigen Moskitos. Beim Laufen bezwingst du deinen Körper jeden Tag aufs Neue. Körper und Geist müssen bei derartigen Extremlösungen ständig überlistet werden. Eine der Beschäftigungstherapien, um der Monotonie des endlosen Laufens zu entfliehen, ist Geld sammeln. Es glaubt ja keiner, wie viele Münzen hier auf der Straße liegen (selbst in der Wüste). Die Idee stammte von Helmut Schieke, der bereits in den ersten Tagen etliche Dollars fand und somit das „Sammelieber“ erweckte.

#### 20. Tag

Heute betreten wir Colorado. Mit Respekt erwarten wir die Rocky Mountains und die vor uns liegenden Bergetappen. Sogleich kommen wir einem weiteren Zwischenziel näher, auf das wir seit Wochen hinfiebern. Denn es heißt: Wer über die Rockies kommt, der erreicht auch New York! Mittlerweile sind noch 14 im Rennen und fast jeder hat schon Bekanntschaft mit den hier üblichen Verletzungen gemacht: Knochenhaut- und Sehnenentzündungen, Verbrennungen und Brandblasen, Dauerherpes (Fieberblasen im Mund- und Nasenbereich), Ausschläge, Sonnenallergien und natürliche Blasen in allen Varianten an den Füßen. Allerdings: Wer intelligent läuft, sein Ziel vor Augen hat und in den Körper hinein hören kann, ist in der Lage, diese Probleme in den Griff zu bekommen – trotz der Dauerbelastung und ohne die Gefahr einer Selbstverstümmelung. Natürlich ist dazu eine entspre-

chend kompetente ärztliche Behandlung nötig. Wäre Oliver Volk –der einzige ständig anwesende „Medizinmann“ und letztendlich inoffizieller Rennarzt– nicht dabei, wären schon drei oder vier Läufer mehr ausgestiegen! Daneben absolviert er zum Ausgleich sein tägliches Lauftraining, wobei er auf ein gutes Drittel der Gesamtlaufstrecke kommt (1.600 Kilometer).

#### 21. Tag

Wir laufen am frühen Morgen durch Grand Junction (85.600 Einwohner), ein Schock nach all den kleinen Wüstendörfern in den vergangenen Wochen. Jetzt, nach zwei bis drei Wochen, sind bei fast allen Läufern positive Veränderungen zu beobachten. Der Stoffwechsel hat sich umgestellt, was heißen soll, dass der Körper nun ökonomischer arbeitet. Man ist nun angepasst an das Leben auf der Straße und die täglichen Extremlösungen. Nachdem ich anfangs drei oder vier Kilogramm abgenommen habe, bin ich nun wieder knapp bei meinem normalen Kampfgewicht von 68 Kilogramm.

#### 23.-25. Tag

Drei Pässe in drei Tagen und wir haben die von vielen befürchteten Rockies gepackt. Der Cottonwood Pass (2.700 Meter) wird auf einer Staubpiste genommen. Der Vail Pass (3.200 Meter, größtes Skigebiet der USA) ist ein 72 Kilometer langer Aufstieg von 2.000 auf 3.200 Meter. Für den Endanstieg benutzen wir eine stillgelegte Straße, auf der alljährlich das Coors Bicycle Classic, eines der größten Radrennen in den USA, ausgetragen wird. Auf den Asphalt aufgepinselte Sprüche wie „Lemond Go“ erinnern uns an das Geschehen. Zitternd stehen wir am Morgen des 25. Tages am Start, das Thermometer zeigt lausige 5 Grad! Vor uns liegt ein 32 Kilometer langer Aufstieg zum Loveland Pass (3.600 Meter), zugleich der höchste Punkt des Rennens. Ab hier geht es für die nächsten zehn Tage stetig bergab.

#### 26. Tag

Wir erreichen die „Mile High City“ Denver (1.600 Meter hoch gelegen) und benötigen sage und schreibe 32 Kilometer, bis wir durchgelaufen sind und am Ostrand der Stadt das Ziel erreichen. Der nächste Hammer liegt nun vor uns: die Great Plains. Die folgenden 1.000 Kilometer führen geradeaus durch riesige Ebenen und unendliche Getreidefelder. Es gibt dabei Etappen ohne eine einzige Kurve. Vor allem hier muss die Kunst des Meditierens angewandt werden. Trotzdem: Der „große Manitou“ war mit uns in den weiten Prärien. Durch einen außergewöhnlich kühlen Sommer bleiben die im Mittelwesten üblichen Temperaturen von 30 bis 35 Grad aus. Wenn aber die Sonne an manchen Tagen einmal herauskommt, wird es gleich so heiß, dass an bestimmten Stellen der Asphalt an den Laufschuhen kleben bleibt.

**28. Tag**

Fäulnis befällt meine Glieder und der Teufel tritt nach mir – massive psychische Probleme stellen sich ein. Der Grund dafür ist die Erkenntnis, dass nun die großen Wüsten- und Wildnisgebiete (mein bevorzugtes Terrain) hinter und der eher langweilige Teil der Kontinentdurchquerung vor uns liegt. Die Auswirkungen sind Lustlosigkeit, immer öfter Gehpausen, Müdigkeit und längere Laufzeiten. Ich brauche über eine Woche, um dieses Problem in den Griff zu bekommen. Im Tagesziel Anton, einer winzigen Ortschaft, werden wir von der Pastorin empfangen und in einer kleinen Kirche einquartiert.

**30.Tag**

Heute betrete ich neue Dimensionen: Mit kumulierten 2.134,6 Kilometern im Etappenziel St. Francis/Kansas überschreite ich die längste bisher in meinem Leben gelaufene Distanz (1.300 Meilen = 2091,7 Kilometer in New York – das vormals längste Rennen auf der Welt). Mit dem Einlauf nach Kansas erreichen wir zugleich eine neue Zeitzone, die Central Time.

**32. Tag**

Halbzeit! Das Bergfest wird mit einer knallharten 100-Kilometer-Etappe (die längste des Rennens) würdig zelebriert: Die ersten zwei Stunden geht's im Regenschauer bergauf, den ganzen Tag starker Wind und Horrorverkehr auf der Straße. Tom Rogozinski, mit 24 Jahren der jüngste Teilnehmer und auf dem zweiten Platz liegend, attackiert David Warady. Er läuft eine Bombenzeit von knapp über neun Stunden. Ein paar Tage später kann er die Führung übernehmen, verliert diese aber nach einer Woche wieder aufgrund einer schweren Verletzung am Fuß. Milan Milanovic aus Winterthur in der Schweiz hat von allen Teilnehmern wohl die größte Leistungssteigerung zu verzeichnen. In der ersten Hälfte des Rennens bewegt er sich unauffällig im Mittelfeld und ist mein Gesprächspartner in vielen einsamen Wüstenstunden. Dann stößt er plötzlich zur Spitze vor und gewinnt letztendlich die meisten Etappen während des Trans Am (insgesamt 14), was ihm den zweiten Gesamtplatz einbringen soll.

**34. Tag**

In Lebanon/Kansas passieren wir den geographischen Mittelpunkt der USA, der auch distanzmäßig ziemlich genau die Hälfte unserer Odyssee markiert. Kansas ist ein dünn besiedeltes Land mit riesigen Schweine- und Rinderfarmen. Das hinterlässt natürlich seine Spuren: Ein unbeschreiblicher Gestank überzieht das ganze Land, Unmengen von ekelhaft stinkenden Viehtransportern sind auf der Straße unterwegs und die Abfälle der Massentierhaltung sind eine ideale Brutstätte für Fliegen und Bremsen. In Verbindung mit Hitze und Feuchtigkeit wird das Atmen zum Exzess. Bei den vorbeifahrenden Viehtransportern muss man aufpassen, nicht von einem Schwall Jauche geduscht zu werden. Abends in der Unterkunft fallen massenweise Fliegen über uns her. Nachts ist Schichtwechsel, dann sind die Moskitos dran, die gerade zu diesem Zeitpunkt durch starke Regenfälle und Überschwemmungen im ganzen Land besonders zahlreich sind. Dazu kommen tägliche Gewitter, schlechte Seitenstreifen und unfreundliche Polizisten – wir sind froh, als wir nach neun Tagen Kansas wieder verlassen! Der Trans Am ist hart, aber auch kurios. Wo sonst läuft man Gefahr, während des Wettkampfs in den Knast zu wandern? Das Pinkeln auf der Straße ist nämlich in ganz Amerika verboten. Die Polizei fackelt hier nicht lange und inhaftiert zuerst einmal die betreffende Person, bevor eine saftige Strafe abkassiert wird. Prüderie und Puritanismus sind im Land der unbegrenzten Möglichkeiten knallharte Realität. In den Südstaaten wurde sogar schon

einmal ein Läufer mit nacktem Oberkörper festgenommen! Somit hat jeder von uns täglich ein gutes Dutzend mal die Chance, von der Highway Patrol festgenommen zu werden. Glücklicherweise bleibt es bei einigen scharfen Verwarnungen und keiner von uns hat das zweifelhafte Vergnügen, eine amerikanische Gefängniszelle von innen zu sehen. Ich habe gerade mal wieder einen moralischen Tiefpunkt und will ein kleines Püschchen am Straßenrand machen, als ein Auto mit quietschenden Reifen hält, der Beifahrer herausspringt und mir zuwinkt. Es ist Rainer Otterbach, ein alter Laufkamerad aus Deutschland, der gerade mit seiner Frau im Urlaub ist und mich einen Tag lang begleiten will.

**37. Tag**

Ein ständig stärker werdender Schmerz im linken Oberschenkel ab Kilometer 15 stellt sich am Abend als Zerrung heraus – meine erste seriöse Verletzung! Mit Temporeduzierung und entzündungshemmenden Medikamenten habe ich die Sache nach vier Tagen wieder im Griff. Essen ist für mich die zweitbeste Sache auf der Welt. Ich esse gern und viel. Aber hier entartet es zu einer bloßen Kalorienaufnahme, ohne Lust, ohne Appetit. Man ist nur darauf bedacht, den enormen Energieverbrauch von 7.000 oder 8.000 Kalorien täglich irgendwie wieder aufzufüllen. Das tägliche Abendessen bewirkt bei mir lediglich eine Verlagerung der Schmerzen von den Beinen auf Zunge und Lippen, da diese permanent entzündet und mit Fieberbläschen übersät sind.

**38. Tag**

Heute früh geht Ed Williams, unser ältester Teilnehmer (63 Jahre), nicht mehr an den Start. Er hat eine derart schwere Verletzung, dass er auf den für amerikanische Highways typischen leicht abfallenden Seitenstreifen nicht mehr laufen kann. Somit sind wir noch 13 „Überlebende“, die auch ins Ziel kommen sollten.

**39.-52. Tag**

Die folgenden zwei Wochen geht es im Rausch durchs Land. Jeweils vier Tage brauchen wir um Missouri und Illinois zu durchqueren. Nur drei Tage sind für Indiana notwendig, wobei mit Indianapolis am 48. Tag zum ersten Mal seit Denver wieder eine Großstadt erreicht wird. Weitere fünf Tage sind für Ohio nötig. Von nun an sind die Tage von Horrorverkehr, Gestank und Lärm geprägt. Mit Betreten von Missouri gibt es keine oder nur noch schlechte Seitenstreifen. Tausende von Tierleichen, teilweise schwer verstümmelt, die in allen Stadien der Verwesung in der Sonne dahintröten, erinnern uns seit Beginn daran, dass es auch uns so ergehen kann, wenn wir nicht aufpassen. Nach über fünf Wochen auf der Straße sind die Sinne mittlerweile geschärft, man entwickelt einen gewissen Instinkt und ist jederzeit zum Sprung bereit. Und springen müssen wir oft!



Ich finde bald heraus, dass es drei Typen von Autofahrern gibt: Die Dummen, die nicht begreifen, dass sich hier auf der Straße ein lebendes Wesen befindet und man davon einen gewissen Sicherheitsabstand einhalten muss. Die Fahrer mit Killerinstinkt, die ohne auch nur einen Zentimeter zu weichen voll auf dich zufahren. Und das, obwohl kein Seitenstreifen vorhanden ist und in den meisten Fällen Platz zum Ausweichen wäre. Und schließlich die Berufsfahrer, die bereits 200 Meter vorher ausweichen und einen entsprechenden Abstand einhalten oder sogar abbremsen. Die organisatorischen Pannen im Ziel tragen nicht gerade zur Erholung bei. Vor allem die Frontläufer sind gestraft, da es in den Etappenorten weder kalte Getränke noch etwas zu Essen gibt. Meistens ist die Unterkunft noch nicht offen und das Gepäck nicht abgeladen. Der Höhepunkt ist an einem der „Ruhetage“ (dazu zählen alle kurzen Etappen bis 65 Kilometer), wo wir im Ziel über vier Stunden auf der Straße verbringen müssen, bevor wir unser Gepäck erhalten und in eine kleine Halle einziehen können. Wir wussten ja alle, dass wir für 200 Dollar Startgeld nichts zu erwarten hätten, aber solche Pannen können auch abgehärtete Extremläufer aus der Ruhe bringen. Survival heißt die Devise und der eigentliche Wettkampf ist in meinen Augen nicht das taktische Geplänkel an der Spitze, sondern die Tatsache, dass es ohne Ruhetag 64 Tage lang zur Sache geht. Jeden Tag raus auf die Straße und allen Widrigkeiten trotzen, egal wie beschissen es einem geht.

Nach fünf Wochen sehen wir zum ersten Mal eine Ergebnisliste, da sich bis dahin niemand um die Veröffentlichung der täglichen Zeit und Platzierung kümmerte. Dies alles auf Initiative von Al Howie, der seit seinem Ausscheiden in der Organisation mithilft und nun die Aufgabe des Zeitnehmers und Statistikers übernimmt. David Warady hat mittlerweile einen uneinholbaren Vorsprung. In den letzten beiden Wochen lässt er es locker laufen, kontrolliert das Feld und kuriert seine Verletzungen aus.

### 53. Tag

Kurz nach dem Start ist die Hölle los. Ein Wolkenbruch ergießt seine Wassermassen Kübelweise über unsere Häupter und am dunklen Nachthimmel tobt sich ein heftiges Gewitter aus. Wie alles hier in Amerika hat auch ein solches Schauspiel größere Dimensionen, als wir es in Europa gewöhnt sind. Das heftige Krachen, Scheppern und Blitzen erzeugt die Stimmung eines Kriegsschauplatzes. Heute werden wir von Holger Hötzel begleitet, der vom New Yorker Büro des Springer-Verlages eingeflogen war, um eine Reportage für die Welt am Sonntag zu machen.



### 54. Tag

Im ersten Abschnitt der Etappe laufe ich mit der Spitzengruppe, bis mich ein dringendes Bedürfnis in den Busch zwingt. Seit einigen Tagen erfahre ich eine unerwartete Leistungs-

steigerung, meine Durchschnittsgeschwindigkeit von vorher sieben bis acht Kilometern pro Stunde ist auf acht bis neun angestiegen. Eine erstaunliche Entwicklung, die auch bei anderen Läufern früher oder später zu beobachten ist. Heute treffen wir wieder auf die Interstate 70, jene Autobahn, die uns vor etlichen Wochen durch die Hochwüste Utahs führte. Mit Wehmut denke ich an den Anfang dieses strapaziösen Abenteuers zurück und eine gewisse Trauer über das baldige Ende macht sich breit.

### 55.-61. Tag

In Pennsylvania wartet das letzte größere Hindernis: Die Appalachen – ein 1.000 Meter hoher Mittelgebirgszug, der sich in Nord-Süd-Richtung durch den Osten der USA zieht. Zur Einstimmung gibt es eine 96-Kilometer-Etappe mit abartig extremen Steigungen und Gefällen. So außergewöhnlich dieser Tag, so extraordinär das Ziel: Wir schlafen in einem Feuerwehrhaus, das mit allen Raffinessen ausgestattet ist – Klimaanlage, Küche, Bar sowie kostenloses Bier vom Fass und Abendessen satt! In der Tat, dieser Tag hat auch eine besondere Zelebration verdient. Tibialis-Anterior-Syndrom (Sehnenentzündung oberhalb des linken Fußes) – das ist Olivers Diagnose am Ende des 56. Tages. Aber acht Tage vor dem Ende eines Transkontinentallaufes kann mich nichts mehr erschüttern. Sofort kommen alle verfügbaren Zaubermittelchen zum Einsatz: Eis, Tapeverband, Voltaren, Felden, Enelbin und Enzymtabletten. Die heutige Unterkunft ist in einer Halle der Nationalgarde, an deren Hinterausgang vier Panzer unbewacht (!) herumstehen.

Am darauf folgenden Tag sind zwei 900 Meter hohe Pässe in den Laurel Highlands zu überqueren. Nebel und Kälte sind typisch für die Hochlagen in dieser Region, einmal muss ich sogar die steifgefrorenen Finger am Lagerfeuer einer Gruppe von Waldarbeitern, die ich zufällig am Straßenrand entdeckte, aufwärmen. Pennsylvania hat eine äußerst blutige Vergangenheit. Die Straßen sind gesäumt von Denkmälern und Gedenktafeln, die an Schlachtfelder, zuerst im Unabhängigkeits-, dann im Bürgerkrieg, sowie an diverse Massaker und Indianerüberfälle erinnern. In Gettysburg passieren wir das „blutigste Schlachtfeld Amerikas“. Knapp eine Woche vor Schluss gelingt mir in einem überfallartigen Auftritt die beste Platzierung während des gesamten Rennens. Kurz nach dem Start ist ein 700 Meter hoher Pass zu erklimmen. Bei dem anschließenden Steilabstieg reitet mich plötzlich der Teufel: Mit einem Wahnsinnstempo rolle ich das Feld von hinten auf und arbeite mich bis zur Spitze vor. Fluchend werfe ich mir noch vor, dass mir das ausgerechnet auf einer dieser verdammt langen 90-Kilometer-Etappen passieren muss. Aber Glückstage muss man ausschöpfen und mit einem Schnitt von 10,5 Kilometern pro Stunde erreiche ich das Ziel auf dem zweiten Platz. Zur Belohnung gibt's am Abend in Rosies Restaurant ein 6.000-Kalorien-Dinner mit allen Raffinessen.

### 62. und 63. Tag

Wir kommen nach New Jersey – endlose Wohngebiete, Verkehrschaos und stickige Luft. Trotzdem haben wir am vorletzten Tag noch einmal einen ruhigen Abschnitt, der durch idyllische Wald- und Teichlandschaften führt und einige saftige Steigungen zu bieten hat.

### 64. Tag

**Das große Finale:** Das Gefühl eines Läufers, der einen solchen Trip hinter sich gebracht hat, in Worte zu fassen, ist unmöglich. Der letzte Tag ist reinste Ekstase, ich fühle mich wie auf dem Ritt nach Walhalla. Der Start dieser letzten 30-Meilen-Etappe ist für 8 Uhr festgelegt. Schon morgens beim Aufstehen schwirren zwei deutsche Filmteams durch die Halle und halten die allmorgendliche Zeremonie, bestehend



aus spartanischem Frühstück, Packen und Laufvorbereitungen, mit der Kamera fest. Und dann folgen 48 Kilometer Slums, Dreck, Süß, Gestank, Müll und Verkehrschaos, überwiegend bevölkert von Menschen aus der untersten sozialen Schicht – die Kehrseite Amerikas. Die hässlichste ist zugleich die schönste Etappe, ist es doch die letzte! Als ich über die gewaltige George Washington Bridge laufe und die monumentale Skyline von Manhattan ins Blickfeld rückt, erwacht eine alte Hassliebe. Dieser riesige Moloch New York City ist abstoßend und faszinierend zugleich. Verdammst noch mal, nur noch wenige Meilen und es ist geschafft! Die letzten Kilometer laufen wie in Trance ab. Ein emotioneller Orgasmus lässt das Geschehene der vergangenen Monate noch einmal im Zeitraffer geistig vor dem Auge ablaufen. Dann ist es so weit: Vom Riverside Drive in die 72. Straße und entlang der 8. Avenue ins Ziel am Columbus Circle an der äußersten Südwestecke des Central Parks.

Ich falle auf die Knie und küsse den Boden, bevor mir zwei Flaschen Champus über den Kopf gegossen werden. Es ist vollbracht! Zwei Wüsten, ein Hochgebirge, tausend Kilometer Prärie, ein Mittelgebirge und vier Zeitzonen in 619:28:22 Stunden (9. Platz) zu Fuß durchquert! Der Zieleinlauf ist für alle eine Ovation, der würdige Abschluss eines sportlichen Jahrhundertereignisses. Ein halbes Dutzend Filmteams und ein Dutzend Journalisten sind anwesend um diesen historischen Moment in Bild und Ton festzuhalten. Helmut Schieke finisht in 563:05:40 Stunden auf dem siebten Platz und ist somit der einzige Mensch in der Neuzeit, der zweimal durch Amerika gelaufen ist. Der Sieger David Warady war 521:35:57 Std. unterwegs (Durchschnitt 9 km/h) und der Letzte benötigte 704:09:10 Std. Sechs von 13 Finishern sind Europäer. Eine besondere Ehre erweist uns der 85-jährige Harry Abrahams mit seiner Anwesenheit im Ziel. Harry ist der einzige noch lebende Läufer, der beide Bunion Derbys erfolgreich beendet hat (1928 auf Platz 11. und 1929 auf Platz 9). Fred Lebow, Gründer des New York City Marathons und Präsident des New York Road Runner's Club, ist ebenfalls hier, um uns zu gratulieren.

Abends bei der Siegerehrung im O'Flanagans Pub mitten in Manhattan fällt mir ein Wort von Descartes ein: „Nur im selbst auferlegten Muss kann der Mensch zeigen, wie es inwendig um ihn steht. Willkürlich leben kann jeder.“ Ist es nicht genau das, was viele von uns bewegt und motiviert? Jeder sucht doch nach persönlichen Triumphen, die das Selbstwertgefühl stärken. Und uns Ultraläufern ist eben das Streben nach neuen Grenzen erhalten geblieben, welches vor langer Zeit den meisten Menschen innewohnte.

Stefan Schlett

Bildquelle/Bildrechte: Stefan Schlett, Michael Hansmann

## DIE GESCHICHTE DER TRANS-AMERIKA-LÄUFE (bis 1991)

### Der Erste

Rudolph Baumann, 6.750 km von New York nach San Francisco in 135 Tagen, 1875

### Der Schnellste

Frank Giannino, 4.989 km von Los Angeles nach New York in 46 Tagen + 8:36 Std. (ca. 107,6 km pro Tag!), 1980

### Die einzigen Frauen

Barbara Moore – 5.450 km von San Francisco nach New York in 85 Tagen, 1960; Mavis Hutchinson – 4.619 km von Los Angeles nach New York in 69 Tagen + 2:40 Std., 1978; Annabel Marsh und Caroline Merrill, 5.247 km von Boston nach San Francisco in 130 Tagen, 1984

### Der einzigste Deutsche

Helmut Schieke (Herford), 4.656 km von Los Angeles nach New York in 59 Tagen + 20:10 Std., 1971 (damals Weltrekord)

### Der Kurioseste

Arvin Pandya lief 1984 rückwärts 5.100 km von Los Angeles nach New York in 107 Tagen

### Der Älteste

Paul Reese (73 Jahre), von Jenner/Californien nach Hilton Head/South Carolina in 4 Monaten, 1990

## WETTKÄMPFE

Bunion Derby, 4. März bis 26. Mai 1928, 5.506 km von Los Angeles nach New York in 84 Tagen. 199 am Start, 55 im Ziel. Der Sieger Andy Payne benötigte 573:04:34 Std. (Durchschnitt 9,6 km/h).

Bunion Derby vom 31. März bis 17. Juni 1929, 5.896 km von New York nach Los Angeles. Der Sieger Johnny Salo war mit 525:57:20 Std. (Durchschnitt 11,2 km/h) nur 2:47 Minuten vor dem Zweitplatzierten Peter Gavuzzi (526:00:07 Std.)!

Lou Gehrig Race for Live im Jahre 1985: Gesponserter Wettkampf von Los Angeles nach New York über 5.727 km zwischen Marvin Skagerberg (Teamchef der 100-km-Nationalmannschaft der USA) und Malcolm Campbell (Präsident der International Association of Ultrarunners – IAU). Der Erlös der Veranstaltung diente einem wohltätigen Zweck. Skagerberg gewann mit nur 16 Minuten Vorsprung (647:08:05 Std./Durchschnitt 8,8 km/h) vor Campbell (647:24:05 Std.).

Der oben beschriebene Trans-Amerika-Lauf fand in den Folgejahren noch dreimal statt. Insgesamt sind weniger Menschen durch Amerika gelaufen, als solche die den Mount Everest bestiegen haben!

HEPPY'S

# FITNESS



**Komm schon,**

**Wir haben bessere**

**Trainingsmethoden für Dich!**

[www.fitness-aschaffenburg.de](http://www.fitness-aschaffenburg.de)

HEPPY'S

# FITNESS

**Kahl - Haibach - Nilkheim - Hösbach**

**Jetzt auch in Haibach!!!**

**NEU**

**PHYSIO CHECK**

**FITNESS  
PARK**

**FITNESS  
WORLD**

**FITNESS  
POINT**

**FITNESS  
OASE**

**FITNESS  
PHYSIO CHECK**