

TRIFORYOU

Heft 2/2009

it's your life, live it!

Kostenloses Magazin für den Ausdauersport, Swim-Bike-Run & Triathlon am Bayerischen Untermain!



NEWS aus der Ausdauersport-Szene

WETTKÄMPFE

Bilder, Berichte und Ergebnisse

ERLEBNISBERICHTE

von Sportlern aus der Region

RATGEBER RECHT

Unfall mit dem Fahrrad - was jetzt?

TERMINE

für den Ausdauersport

INTERESSANTE INTERNETLINKS

Vereine:

TSG Kleinostheim
www.tsg-ausdauersport.de

**TriTeam SSKC
Aschaffenburg**
www.sskc-triathlon.de

TV Haibach
www.tv-haibach.de

TV Goldbach
www.tv-goldbach.de

TV Schweinheim
www.tv-schweinheim.de

LUT Aschaffenburg
www.lut-aschaffenburg.de

LAZ Obernburg
www.laz-obernburg.de

TV Großostheim
www.tv-grossostheim.de

TV Kahl
www.tv-kahl.de

TG Stockstadt
www.tg-stockstadt.de

TuS Frammersbach
www.tus-frammersbach.de

Victoria Wombach
www.rv-wombach.de

TSG Mainaschaff
www.tsg-mainaschaff.de

TV Mömlingen
www.tv-moemlingen.de

Info:

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

IMPRESSUM

Verlag und Redaktion

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

Redaktion
Marco Schreck
email: magazin@triforyou.de

Mitarbeiter und Autoren
Marco Schreck
Hubertus Wiedermann
Anna und Klaus Sommer
Birgit Reuter
Manfred Scherer
Maike Mai
Günter Goldhammer
Uwe Weigert

Bilder

Manfred Schreck

Druck

Franz Kuthal GmbH & Co.KG
Johann-Dahlem-Straße 54
63814 Mainaschaff

Druckauflage

5000 Exemplare

Verbreitungsgebiet

Landkreis Aschaffenburg

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.

TERMINE IN DER REGION FÜR DEN AUSDAUERSPORT

Datum	Ort	Wettkampf	Strecke	Kontakt
September				
06.09.2009	Darmstadt Marathon	Marathon	10 km / 21,1 km / 42,2 km	www.asc-darmstadt.de
06.09.2009	Volkslauf Mühlheim	Volkslauf	10 km / 21,1 km	www.turngemeinde-dietesheim.de
06.09.2009	Alzenau Triathlon	Triathlon	600 m / 22,8 km / 6,3 km	www.triathlon-alzenau.de
06.09.2009	Giessener Citytriathlon	Triathlon	1,5 km / 40 km / 10 km	www.first-wave-sportmarketing.de
12.09.2009	Altstadtfestlauf Babenhausen	Volkslauf	10 km	www.altstadtfestlauf.goto.de
13.09.2009	Landkreishalbmarathon Eisenfeld	Volkslauf	21,1 km / 10 km	www.lauftag.kreis-mil.de
13.09.2009	Stadtlauf Erbach	Stadtlauf	10 km	www.lc-michelstadt.de
16.09.2009	Solarlauf Alzenau	Volkslauf	6,2 km	www.solarstadt.de
19.09.2009	1. Bergzeitfahren vom TV Haibach	Bergzeitfahren	ca. 2,7 km	www.tv-haibach.de
20.09.2009	Hugenottenlauf Neu-Isenburg	Volkslauf	21,1 km / 10 km	www.hugenottenlauf.de
20.09.2009	Beerfelden Duathlon	Duathlon	7 km / 30 km / 3,5 km	www.skiclub-beerfelden.de
20.09.2009	Goldbacher Meile	Volkslauf	21,1 km / 5,4 km	www.goldbacher-meile.de
Oktober				
04.10.2009	Cityhalbmarathon Aschaffenburg	Volkslauf	21,1 km	www.softfair.net/citylauf
10.10.2009	Crossduathlon Breuberg	Crossduathlon	5,4 km / 20,74 km / 2,2 km	www.breuberg-duathlon.de
10.10.2009	Herbstlauf Michelbach	Volkslauf	10 km / 21,1 km	lauftreff.fsvmichelbach.de
10.10.2009	Ironman® Hawaii Kailua Kona WM	Ironman Triathlon	3,9 km - 180 km - 42,195 km	www.ironman.com
11.10.2009	Mainuferlauf Offenbach	Volkslauf	21,1 km / 10 km	www.offenbacher-lc.de
18.10.2009	Hexenhäuschen Rodgau-Weiskir.	Volkslauf	10 km	www.hexenlauf.de
25.10.2009	City Marathon Frankfurt	Marathon	42,2 km	www.frankfurt-marathon.com
November				
01.11.2008	Winterlaufserie Jügesheim	Volkslauf	10 km	www.tgmsvjuegesheim.de
02.11.2008	Hugenotten-Duathlon Neu-Isenburg	Duathlon	4,5 km / 20 km / 4 km	www.radteam-neu-isenburg.de
08.11.2008	TSG Crosslauf Kleinostheim	Crosslauf	5.000 m	www.tsg-ausdauersport.de
09.11.2008	Wintercross Goldbach	Crosslauf	10 km	www.wintercross.de
15.11.2008	Winterserie Seligenstadt	Volkslauf	10 km / 5 km / 1000 m	www.tria-seligenstadt.de
16.11.2008	Wintercross Goldbach	Crosslauf	10 km	www.wintercross.de
23.11.2008	Wintercross Goldbach	Crosslauf	10 km	www.wintercross.de
30.11.2008	Wintercross Goldbach	Crosslauf	10 km	www.wintercross.de
Dezember				
06.12.2008	Winterlaufserie Jügesheim	Volkslauf	10 km	www.tgmsvjuegesheim.de
07.12.2008	Wintercross Goldbach	Crosslauf	10 km	www.wintercross.de
07.12.2008	Nikolausduathlon Frankfurt	Duathlon	5,0 km / 22,5 km / 2,5 km	www.triathlon-eintracht.de
14.12.2008	Wintercross Goldbach	Crosslauf	10 km	www.wintercross.de
20.12.2008	Winterserie Seligenstadt	Volkslauf	10 km / 5 km / 1000 m	www.tria-seligenstadt.de
28.12.2008	Silvesterlauf Frankfurt	Silvesterlauf	10 km	www.spiridon-frankfurt.de
31.12.2008	Silvesterlauf Oberrodenbach	Silvesterlauf	5,2 km / 10,2 km	www.turnverein-oberrodenbach.de

ANZEIGE

hydrate faster.
speedfil
hydration system

Infos unter:

TRIFORYOU.DE





Marco Schreck

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Triathlon Saison 2009 geht langsam zu Ende.

Bei den Big Events wurden von den Startern vom Untermain zahlreiche persönliche Rekorde aufgestellt. Der Showdown in Kona, Hawaii steht vor der Tür und aus unserer Region werden 5 Teilnehmer an den Start gehen. Für viele Sportler steht auch noch ein Herbstmarathon an. Viel Glück und Erfolg an alle Teilnehmer.

In der zweiten Ausgabe von Triforyou gibt es sehr viel zu berichten von den Veranstaltungen und Erlebnissen im Sommer 2009.

Die Planungen für 2010 sind im vollen Gange. TRIFORYOU bietet zusammen mit der Schwimmschule Natore ein Trainingscamp auf Fuerteventura an. Mehr Infos unter: www.triforyou.de oder www.nature.de.

Viel Spaß wünscht euch

Marco Schreck



INHALT HEFT 2/2009

Termine für den Ausdauersport

Termine für die Monate Sep., Okt., Nov., Dez., gibt es auf der Seite 2

News aus der Ausdauersport-Szene

- Bergzeitfahren am 19.09.2009 4
- News von den Ultraläufern 4
- Triathlon im Rahmen der Ferienspiele 4
- On the road to Kona 5

Wettkampf Berichte & Ergebnisse

- Ironman® Lanzarote 22.05.2009**
Erlebnisbericht von Günter Goldhammer 6 – 7
- 25. Moret – Triathlon Münster 13.06.2009**
Bilder und Ergebnisse 8 – 9
- 7. Honischlauf Niedernberg 20.06.2009**
Bilder und Ergebnisse 9 – 10
- Ironman® Frankfurt 05.06.2009**
Bericht und Ergebnisse 11
Erlebnisbericht von Manni Scherer 12 – 13
Erlebnisbericht von Maïke Mai 14

- Challenge in Roth**
Deutsche Meisterschaft Langdistanztriathlon
Bericht, Bilder und Ergebnisse 15 – 16
Das Sommerduell (Anna & Klaus Sommer) 15

- 1. Churfranken Triathlon Niedernberg 26.07.2009**
Bericht, Bilder und Ergebnisse 18 – 19
- 1. Sunbed Ortskernlauf Kleinostheim 31.07.2009**
Bericht, Bilder und Ergebnisse 20 – 21

- Finde einen Grund**
Faszination Ironman® Hawaii von Uwe Weigert 23

Infos

- Ratgeber Recht!**
Unfall mit dem Fahrrad - was jetzt? 22

ANZEIGE



IT - Technologie GmbH

Zum Stadion 4, 63808 Haibach, URL: www.r-c-c.net
Tel.: 06021-610292, Mail: info@r-c-c.net

- EDV-Lösungen
- Netzwerke + Server
- Hardware + Software
- Service + Support

OnlineShop: www.rcc-computer.de

SZENE NEWS !



Der Gegner ist manchmal unberechenbar...

- Familien- und Erbrecht
- Mietrecht
- Versicherungs- und Verkehrsrecht

Rechtsanwältin

Diana Wollinger

Friedhofstr. 33
63801 Kleinstheim
Tel. 0 60 27 890 650
d.wollinger@kanzlei-wollinger.de
www.kanzlei-wollinger.de

Umfassende Beratung bei Ihren rechtlichen Problemen,
falls erforderlich auch Hausbesuche.

Carpe Diem
Das Leben leben.

Christine Berninger

Dorfstraße 15
63808 Haibach
Tel: 0170 - 43 48 49 5
www.christineberninger.de

Bewegungs- und
Entspannungstherapie
Hinderhorse
GIS-Gymnastik
Bouttech®-Hausübungen
Martialtraining und Coaching

XERO POINT
e.K.

Volkmar Iffland

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

Präsentationstechnik
(Beamer, Leinwände,
Overheadprojektoren, etc.)

Beamer Mietservice

Papier:
Kopierpapier,
Spezialpapier, Etiketten, Folien etc.)

Toner (aller Hersteller)

Kleinkopierer / Fax

Garantie und Serviceabwicklung
„Alles aus einer Hand.“

Das erste Bergzeitfahren vom TV Haibach am 19.09.09



Wann: Samstag, den 19. September 2009
Startzeit 14.00 Uhr, Einzelstart nach Startnummern
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Wo: Vereinsheim Fußballclub Straßbessenbach
Startnummernausgabe ab 11.00 – 13.00 Uhr
Teilnehmerbesprechung um 13.00 Uhr

Strecke: Verbindungsstraße Straßbessenbach – Dörmorsbach
Start in Straßbessenbach
Ziel in Dörmorsbach, an der Kirche
Länge ca. 2.700 m, Höhendifferenz 140 m

Mehr Info unter: www.tv-haibach-ausdauersport.de

News von den Ultraläufern:

Rennsteiglauf
am 16.5.2009 • 72,7 km • 2.479 Höhenmeter

Deborah Deckert, 7:43 Stunden; Platz 24; W 50; 1
Norbert Dolatta, 7:15 Stunden; Platz 256; M 50; 34
Harald Deckert, 8:00 Stunden; Platz 637; M 40; 165

100 km Lauf Leipzig Auensee am 15.8.2009

Norbert Dolatta
9:58 Stunden
Platz 32
M 50
AK Platz 9



Foto vom Zieleinlauf
Norbert Dolatta in Leipzig.

Triathlon im Rahmen der Haibacher Ferienspiele

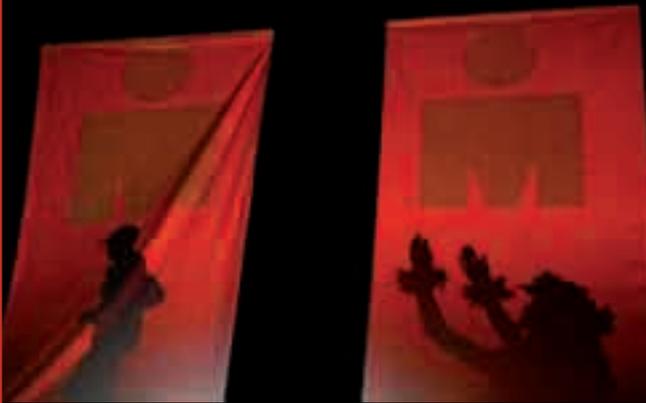


Hawaii auch schon für die Kleinsten

Bei tollem Triathlon Wetter gingen im Rahmen der Haibacher Ferienspiele Kinder der Jahrgänge 2002 bis 1996 an den Start. Der TV Haibach führte im spielerischen Umgang die Kids an einen Triathlon Wettkampf heran. Die meisten Kinder gingen ganz unvoreingenommen an die Sache ran. Ihnen wurde die Disziplin dieses Dreikampfes zuerst erklärt. Dann ging man gemeinsam erst einmal die Strecken ab. D.h direkt am Schwimmbecken wurde ihnen erklärt, wieviel Bahnen jeweils zu schwimmen sind. Danach lief man gemeinsam durch die Umkleidekabine zum Fahrrad. Mit diesem wurde dann jeweils eine Radrunde und eine Laufrunde gemeinsam abgefahren. Damit war jeder Teilnehmer für den bevorstehenden Wettkampf informiert. In 2 Startgruppen wurde mit einem Sprung ins Schwimmbecken gestartet. Alle Teilnehmer konnten den Wettkampf beenden und freuten sich über das Gefühl Triathlon. Es gab Urkunden, Preise, Getränke, Obst und natürlich bei der Hitze nochmal einen Sprung ins Schwimmbecken. An dem geschnatteren der Kinder war zu erkennen... so was macht Spaß.

Klaus Sommer

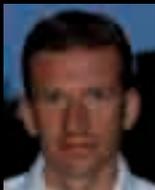
On the road to Kona!



In der Ironman® Serie gibt es 24 Ironmanveranstaltungen bei denen die unter Triathleten so heiß begehrten Startplätze für die WM auf Big Island Kailua Kona Hawaii vergeben werden. Um sich für solch einen Startplatz zu qualifizieren, muss Mann / Frau in der jeweiligen AK (Altersklasse) einen der vorderen Plätze belegen. Die Leistungsdichte ist in den letzten Jahren sehr stark angestiegen. Deshalb ist die Qualifikation für die WM auf Hawaii sehr schwer. Aus unserer Region haben es dieses Jahr eine Frau und vier Männer geschafft, einen dieser Plätze zu ergattern. Am 10.10.2009 um 7:00 AM fällt der Startschuss zur diesjährigen Ironman® Weltmeisterschaft auf Hawaii. Folgende Athletin und Athleten werden vom Landkreis Aschaffenburg am Start sein:



Name: **Claudia Hille**
 Wohnort: Hörstein
 Verein: TSG Kleinostheim
 Jahrgang: 1965
 Hawaii Teilnahme: 6.
 Webseite: www.claudia-hille.de



Name: **Arnd Hille**
 Wohnort: Hörstein
 Verein: TSG Kleinostheim
 Jahrgang: 1965
 Hawaii Teilnahme: 3.
 Webseite: www.tsg-ausdauer-sport.de



Name: **Enrico Knobloch**
 Wohnort: Schaaheim / Meißen
 Verein: DSW Darmstadt
 Jahrgang: 1978
 Hawaii Teilnahme: 1.
 Webseite: www.enricoknobloch.de



Name: **Manfred Scherer**
 Wohnort: Kleinostheim
 Verein: TSG Kleinostheim
 Jahrgang: 1968
 Hawaii Teilnahme: 1.
 Webseite: www.manni2000.de



Name: **Marco Schreck**
 Wohnort: Haibach
 Verein: SSKC Aschaffenburg
 Jahrgang: 1971
 Hawaii Teilnahme: 8.
 Webseite: www.marcoschreck.de

ANZEIGE

Stupid Fly

Textilbedruckung aller Art!

Textilbedruckung für Sportvereine

Stupid Fly

Andrea Föller JAKO Vertretung
 Hauptstraße 30 / Hörstein / Tel.06023/4930
info@stupidfly.de / stupidfly.de

CNC-Bearbeitung



Grossteiledreherei Peter Blank GmbH

Aschaffener Str. 85 D-63743 Aschaffenburg
 Telefon: 0 60 21/6 09 61 Telefax: 0 60 21/6 14 13
 eMail: info@grossteile-blank.de



MASTERPLAN

Ihr Masterplan zum Erfolg!

- Ernährungsberatung
- Personaltraining
- EMS-Bodyformer-Training
- Leistungsdiagnostik
- Sportspezifische Trainingstherapie
- Rückentherapie / Rückentraining

Masterplan
 Spornacherweg 60
 63808 Haibach

Fon 0 60 21 / 4 48 81 22
 Mobil 01 71 / 5 43 13 50
info@masterplan-gb.de
www.masterplan-gb.de



IRONMAN® LANZAROTE SPANIEN 2009

Den Ironman in Lanzarote finished man nicht mit "links" !

Nach Frankfurt 2007 hatte ich mir fest vorgenommen, nie mehr einen Ironman zu machen. Die Vorbereitungszeit ist einfach viel zu stressig, aber...Lanzarote ist eine sehr kraftvolle Insel und du spürst hier wirklich alle Elemente:

- "Erde":** Du fährst mitten durch die Vulkanlandschaft, mit 2500 Höhenmetern - ein MTB-Rennen ist da nix dagegen.
- "Feuer":** Die Sonne röstet dich erbarmungslos - und das den ganzen Tag
- "Wind":** Der bläst dich hier fast vom Rad... und
- "Wasser":** Wenn die Wellen auf der Schwimmstrecke in Puerto del Carmen weiterhin so hoch bleiben, kommt da nie wieder einer raus....

...und zudem feiere ich dieses Jahr wieder mal einen runden Geburtstag, also: Was stört mich das Geschwätz von gestern!
Deshalb meine Idee: Ich schenke mir den IM Lanzarote zum Geburtstag, lade meine Moni dazu ein (clevererweise des ehelichen Friedens willen) und jetzt bin ich da.

Ein intensives halbes Jahr Vorbereitung liegt hinter mir, mit noch härterem Trainingsplan von meinem Profi-Coach Marco Schreck - und ich habe immerhin 80% davon absolviert! Trotz beruflicher Hochkonjunktur. Laufen abends unter der Woche zwischen 21 und 23 Uhr - 3x die Woche - in Berlin
- Biken und Schwimmen am Wochenende zuhause - auch wieder möglichst heimlich - der Familie wegen.

Lanzarote:

- Die Insel ist für mich trotz ihrer Elemente ein Traum
- und den erfülle ich mir mit meinem Geburtstagsgeschenk
- bei bester Gesundheit
- wofür ich am meisten dankbar bin. Und die ganze Insel ist schon im Triafieber
- überall wirst du angesprochen. Natürlich trägt man hier stolz unterwegs ein Finisher-T-shirt
- wird bestaunt
- und "besorgt versorgt". In den Bars bringen sie dir extra viel Wasser - meist sogar darfst du nicht mal bezahlen. Jeder fragt dich nach deiner Startnummer
- und verspricht, dich auf der Strecke besonders anzufeuern. Die meisten Insulaner sind sowieso als Helfer dabei
- und du fühlst dich plötzlich als kleiner Triathlet hier in Lanzarote vor dem Start schon richtig gut, also...her mit den Elementen
- und hoffentlich ist bald Samstag - Raceday!

Freitag, der Tag davor:

Heute morgen, strikt nach meinem Trainingsplan - die letzte Koppelinheit: 10 min Swim / 30 min Bike / 15 min Run. Pünktlich zur Wettkampfzeit.
7:00 Uhr im Wasser
7:20 Uhr auf dem Rad
7:23 Uhr auf der Strasse...
irgend so ein Idiot hat mich in einem Kreisel mit dem Auto von hinten voll abgeschossen - angeblich von der Sonne geblendet!
Im hohen Bogen durch die Luft - zuerst ne Weile auf der Motorhaube - da tat noch nix weh.
Wie er es dann gemerkt hat, hat er scheinbar gebremst und dann gings los mit der Physik: Runter von der Haube - dabei war mir klar - jetzt tuts gleich

weh. Konnte mich auf der Strasse gut vom Auto wegrollen, bevor der mich überfahren hätte... und jetzt tat's weh!

- 7:24 Uhr: Aufgestanden, dem I... an die Tür getreten und gespürt: Beine ok!
7:25 Uhr: Der ausgestiegen, ich wollte ihm eine in die F... haun, habs nicht gemacht aber gemerkt, rechter Arm ok!
7:26 Uhr: Nach meinem Rad geschaut - lag irgendwo mitten im Kreisel: Nicht ok!!! Rahmen???
- Laufräder keine 8er sondern mindestens 12er oder 16er...
- 7:45 Uhr: Guardia Civil Unfall aufgenommen- zwischenzeitlich in der herbeigeleiteten Ambulancia verarztet (ziemlich alles abgeschürft, was geht), wollten mich mitnehmen, hatten aber Verständnis dafür, dass ich erstmal irgendwie für morgen mein Rad repariert haben musste!
Hier auf Lanzarote hat wirklich jeder für uns Triathleten Verständnis.
- 9.30 Uhr: Guardia Civil bringt mein Rad in eine Bike-Station.
11.30 Uhr: Bike wieder ok; Rahmen scheinbar ok - neue Laufräder montiert und getestet - ok!
15:00 Uhr: Bike-Checkin: Alles gut.
Schalten große Kettenblätter klappt noch nicht, da linke Hand kaputt = nicht ok, aber...
- 18:00 Uhr: Schwimmen im Meer nochmal probiert, bis auf ein bisschen Beißen meiner Schammerierungen ok.
Linke Hand braucht's nicht unbedingt und vielleicht geht das Schalten morgen ja auch mit der rechten. Den IM in Lanzarote macht man eben nicht einfach mit "links"!
Das schlimmste: Meine schönen neuen Radklamotten sind hin. Aber mein Schutzengel hat funktioniert und sonst alles gut und gerüstet morgen für meinen grossen Tag.

Raceday:

Die kleine Vorgeschichte von gestern beeinflusste mich, meinen Geburtstagstraum noch ehrfürchtiger anzugehen.
Schon das Anziehen des Neos morgens um 6 - mit einer Hand - über die offenen Wunden die erste Herausforderung, aber dank Moni's Hilfe mein 1. Sieg an diesem Tag.
Zum Schwimmstart um 7 im Atlantik habe ich mich ganz hinten angestellt, um der Keilerei zu entgehen, die mein nicht funktionierendes linkes Handgelenk nicht überstanden hätte.
So konnte ich die 2 Runden je 1.9 km super abspulen und da die Haie meine offenen Wunden scheinbar doch nicht gerochen haben, konnte ich die eineinhalb Stunden im Atlantik ohne Zwischenfälle richtig geniessen: Mein 2. Teilerfolg für heute!
Jetzt hieß es, den Neo mit 1 Hand ausziehen und rein in die Radklamotten.
Dank ein paar fleißigen Helfern mein 3. Teilerfolg.

Die Radstrecke einmal rund um die Insel, durch Vulkane, Lava-Landschaften, über Berge, durch die Wüste, vorbei an herrlichen Stränden - ein einziger Traum!
Das bisschen Gegenwind wird da einfach weggesteckt (Tipp von Marco: "Mach den Wind einfach zu deinem Freund"!!!) und wenn du siehst, dass es den ein oder anderen bei den Abfahrten wieder mal von der Straße rein in die Lavafelder geblasen hat, dann fährst du alleine wieder vorsichtiger.
Alles in allem war ich für den 180km-Ritt über 7 Stunden unterwegs und habe allerhöchsten Respekt vor den 6h meines Coaches Marco aus dem letzten Jahr!
4. Teilerfolg geschafft - ohne Reifenpanne - trotz teilweise schwieriger



ANZEIGE

Boots & Yachtschule Zimara

Super Angebote!

für alle Kurse
BINNEN - SEE - SKS - FUNK

Wir schulen für Sie in:

- Aschaffenburg
- Offenbach
- Wiesbaden
- Frankfurt
- Mannheim
- Hanau

www.info-zimara.de
 Mainz: Landstraße 52 • 65795 Hattersheim • ☎ (06190) 739 42

IRONMAN® LANZAROTE

3,8 km swim - 180 km bike - 42,195 km run

Schotterpisten - Gottseidank (ich hätte auch nicht die Kraft gehabt, nur mit der rechten Hand den Schlauch zu wechseln!).

Und nun ab auf die Laufstecke:

Die vielen fleißigen Helfer haben dich von oben bis unten noch mal mit Sonnencreme zugepflastert, das Wichtigste, um die Sonne des Südens zu meistern. Jetzt nur noch schlappe 4 Runden - insgesamt 42,195 km - zusammen mit all den anderen Triathleten abspulen. Immer direkt am Strand entlang über die Flaniermeile von Puerto del Carmen. Von tausenden Zuschauern frenetisch angefeuert - von vielen verständnislosen Touristen mitleidig belächelt - immer weiter.

Und spätestens in der 3. Runde denkst du, jetzt wird's hart. Aber scheinbar haben sich meine vielen nächtlichen Runden in Berlin jetzt ausgezahlt.

Bedeutete, dass ich nach der 4. Runde gemeinsam mit meinem Mediziner Moni (die hat mich unterwegs immer wieder mit Arnika-Kügelchen usw. versorgt), völlig ohne Krämpfe und die sonst so üblichen Wehwehchen - gerade noch so als daylight-finisher (13:42h) sehr glücklich die Ziellinie überqueren durfte.

Getreu nach dem Motto: "Den Ironman in Lanzarote finished man eben nicht mit links!"

Günter Goldhammer; Erinnerungen an den IM - Lanzarote, 22. Mai 2009.

Schilke Ralf, Schafheim
 11:41:16 h; Platz 393; AK Platz 90

Goldhammer Günter, Soden
 13:41:28 h; Platz 840; AK Platz 43

Günter Goldhammer
Einzelzeiten:

3,8 km swim:	01:30:51 h
Wechsel 1:	00:15:42 h
180 km bike:	07:24:44 h
Wechsel 2:	00:15:26 h
42,195 km run:	04:14:49 h

Totaltime: 13:41:29 h

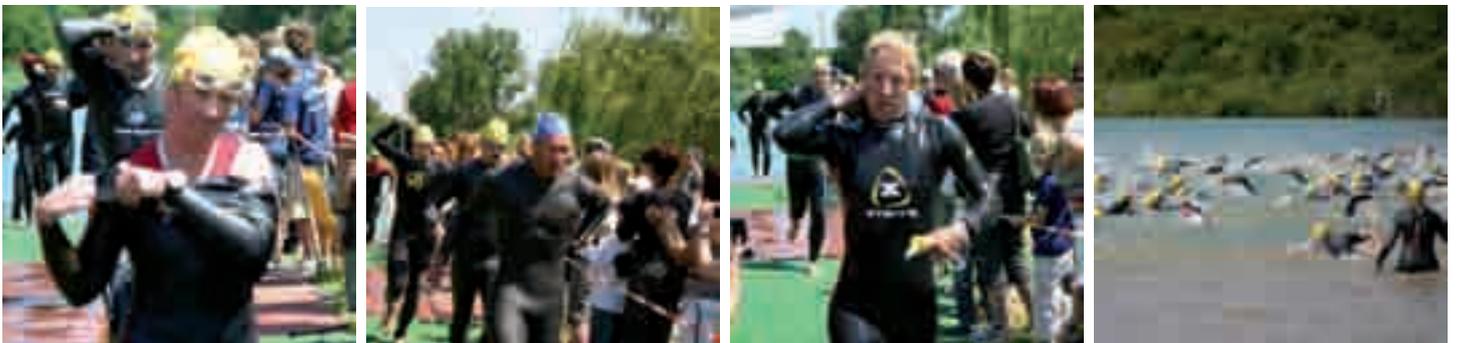
ANZEIGE

Jede komplexe Herausforderung reduziert sich auf 3 Dinge ...

Viel Spass dabei wünscht

GOLDHAMMER & PARTNERS

WWW.FOUNDRY-MANAGERS.COM



**Moretria.
Münster**
13.06.2009
2 km - 80 km - 21 km
Fotos: Manfred Schreck



25. MORET - TRIATHLON MÜNSTER AM 13.06.2009

2 km Swim - 80 km Bike - 21 km Run

Seit 1985 gibt es die traditionsreiche Veranstaltung mit familiärem Flair. Regelmäßig werden hierbei die Hessischen Meisterschaften ausgetragen. Bei sehr schönem Sommerwetter nutzten wieder viele Athletinnen und Athleten diesen Wettkampf als Generalprobe für die bevorstehenden Ironmanveranstaltungen!

Ergebnisse Top 10 Männer

Platz	Nr.	Name	Vorname	Verein/*Ort	Endzeit
1.	398	Vytrisal	Frank	Start Net Team DSW12 Da	4:07:02
2.	295	Nikolopoulos	Alexander	Eintracht Frankfurt e.V.	4:15:15
3.	74	Bergmann	Christoph	Tri Flow Bad Endbach	4:20:27
4.	265	Maith	Thomas	MTV Kronberg	4:21:29
5.	60	Alvarez	José	Eintracht Frankfurt e.V.	4:21:48
6.	57	Abel	Georg	Triathlon-Team-Giessen	4:23:15
7.	135	Fischer	Markus	Start Net Team DSW12 Da	4:25:22
8.	287	Neumann	Alex	Eintracht Frankfurt e.V.	4:27:21
9.	272	Meidhof	Christian	TSG Kleinostheim	4:27:23
10.	208	Jacobsen	Ole	MTV Kronberg	4:27:27

Ergebnisse Top 10 Frauen

Platz	Nr.	Name	Vorname	Verein/*Ort	Endzeit
1.	10	Dietrich	Susan	Start Net Team DSW12 Da	4:33:48
2.	24	Hild	Julia	Eintracht Frankfurt e.V.	4:58:17
3.	9	Dienemann	Claudia	Tri-Equipe Elz	5:00:45
4.	16	Fiebig-Keller	Claudia	TV Hergershausen	5:06:43
5.	31	Kulas	Maiké	Eintracht Frankfurt e.V.	5:08:29
6.	8	Czerny	Isabelle	SF Tria Roßdorf	5:10:10
7.	41	Reimer	Susanne	SF Tria Roßdorf	5:10:21
8.	54	Wörner	Helma	TV Windecken	5:17:13
9.	13	Endreß	Susanne	Nonstop Köln	5:19:09
10.	44	Schlitt	Natalie	Start Net Team DSW12 Da	5:19:25

Mehr Ergebnisse und Informationen: www.vfl-muenster.de

7. HONISCHLAUF NIEDERBERG 20.06.2009

Der siebte Honischlauf wurde am Samstag den 20.06.2009 bei herrlichen Wetterbedingungen in Niedernberg ausgetragen. Die 641 gemeldeten Läufer bedeuteten Teilnehmerrekord. Angefeuert von zahlreichen Zuschauern starteten zuerst die Schüler, an deren Läufen beteiligten sich 68 Jungen und 78 Mädchen. Auch die 5,1-Kilometer-Strecke des Jedermann-Laufs war mit 146 Männern und Frauen sehr gut besucht. Der Hauptlauf über zehn Kilometer wurde pünktlich um 18:00 Uhr gestartet. Die Strecke, die als besonders schnell gilt, war bestens abgesperrt. Das mit 349 Startern gut besetzte Feld musste vier Runden durch Niedernberg laufen, bevor die Läufer in den Zielkanal am Wasserturm einlaufen durften. Die Schülerläufe wurden von Niklas Zerkler (Niedernberg) und Nina Stoller (VfL Münster) dominiert. Beim Jedermann-Lauf siegten Jürgen Dugas (RV Viktoria Wombach) sowie Birgit Kraus (TV Haibach). Der schnellste Mann auf der Zehn-Kilometer-Strecke war Timo Grub (TV Hergershausen), als schnellste Frau kam Claudia Hille (TSG Kleinostheim) ins Ziel.



Ergebnisse 1.000 m Lauf Männer

Rang	Name	Verein / Ort	Jg.	Kl.	Zeit
1	Zerkler, Niklas	Niedernberg,	95	M 14-15	3:09,4
2	Schnellbacher, Antonio	TV Großwallstadt	97	M 12-13	3:18,4
3	Schmäling, Uwe	TV Goldbach	96	M 12-13	3:19,4
4	Hein, Dario	TV Großwallstadt	97	M 12-13	3:30,0
5	Kleinheinz, Leon	VfL Münster GER	96	M 12-13	3:32,2

Ergebnisse 5.100 m Lauf Männer

Rang	Name	Verein / Ort	Jg.	Kl.	Zeit
1	Dugas, Jürgen	RV Viktoria Wombach	79	M 1	17:53,8
2	Bachmann, Martin	TV Goldbach	90	MJA	18:49,0
3	Bathon, Manfred	TV Kahl	63	M45	19:35,4
4	Reichert, Benjamin	TV Kleinwallstadt	85	M 2	19:53,5
5	Schmitt, Marten	VfL Münster	93	MJB	19:56,2

Ergebnisse 10.000 m Lauf Männer

Rang	Name	Verein / Ort	Jg.	Kl.	Zeit
1	Grub, Timo	TV Hergershausen	78	M	33:08,4
2	Schrauder, Michael	TSG Kleinostheim	77	M	34:39,6
3	Przybyla, Richard	Tuspo Obernburg	57	M50	34:56,6
4	Reinke, Uwe	TSG Kleinostheim	65	M40	35:31,4
5	Schiffner, Andreas	TSG Kleinostheim	53	M55	35:49,3

Ergebnisse 1.000 m Lauf Frauen

Rang	Name	Verein / Ort	Jg.	Kl.	Zeit
8	Stoller, Nina	VfL Münster	96	W12-13	3:41,6
9	Bachmann, Sophia	TV Großwallstadt	97	W12-13	3:42,5
11	Scheuermeyer, Lena	TSV Grünmorsbach	99	W10-11	3:44,5
16	Gerlach, Marlene	TV Sulzbach	96	W12-13	3:50,9
18	Lebert, Michelle	TV Niedernberg	97	W12-13	3:56,5

Ergebnisse 5.100 m Lauf Frauen

Rang	Name	Verein / Ort	Jg.	Kl.	Zeit
14	Kraus, Birgit	TV Haibach	65	W40	21:19,6
25	Kolb, Carolin	Aschaffenburg	95	W14-15	22:33,8
32	Wagner, Tamara	VfL Münster	91	WJA	23:12,3
36	Schuck, Sabine	TV Mömlingen	73	W35	23:51,2
37	Röhrig, Alina	VfL Münster	93	WJB	24:06,8

Ergebnisse 10.000 m Lauf Frauen

Rang	Name	Verein / Ort	Jg.	Kl.	Zeit
22	Hille, Claudia	TSG Kleinostheim	65	W40	38:39,3
27	Friedländer, Katja	Mainausdauer-shop	75	W	38:53,8
50	Gehlert, Theresia	LuT Aschaffenburg	64	W45	40:23,9
58	Wunderlich, Ines	LuT Aschaffenburg	72	W35	41:04,0
64	Herold, Rita	LuT Aschaffenburg	64	W45	41:38,8

Mehr Ergebnisse und Informationen: honischlauf.mainausdauer-shop.de
Bilder vom Honischlauf gibt es auf der nächsten Seite =>

ANZEIGE

HÖSBACH ZWEIRAD STENGER

WWW.STENGER-BIKE.DE

Schöllkrippener Strasse 7 - 63768 Hösbach
Telefon +49 (0) 60 21 / 5 25 37 - Fax 5 14 53
werkstatt@stenger-bike.de



**7. Honisch-
lauf
22.06.2009**

Fotos: Manfred Schreck





IRONMAN® FRANKFURT 05.07.2009

Der „Längste Tag des Jahres 2009“ begann am Sonntag 05.06.09 um 6.45 Uhr im Morgengrauen mit Raketen am Langener Waldsee und endete um 23.00 Uhr auf dem Frankfurter Römerberg mit bunt erleuchtetem Himmel. In diesen sechzehn Stunden schrieb die IRONMAN® – Geschichte ihre Fortsetzung. Ob Drama oder Heldenepos - die Kapitel fallen ganz unterschiedlich aus. Das wird es sein, warum die Faszination dieser Veranstaltungsserie ungebrochen ist und sicher bleiben wird. In stärkster Teilnehmerzahl seitdem Frankfurt Austragungsort des IRONMAN® Germany im Jahre 2002 ist, leisten die Starter unserer Heimatregion Bayerischer Untermain dazu ihren Beitrag. Gewissenhaft, gar professionell vorbereitet, waren sie allesamt gerüstet für die Herausforderungen 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und den abschließenden Marathon über 42,195 Kilometer. Die große Hitze machte allen durch die Bank weg zu schaffen und zwang auch einige zur Aufgabe. Selbst Profi-Triathlet Enrico Knobloch aus Schaaheim berichtet von überhöhtem Energieverbrauch und Flüssigkeitsverlust bedingt durch die hohen Temperaturen. „Ich habe nach dem Radfahren noch aussichtsreich auf Platz 9 gelegen, aber auf der zweiten Hälfte der Laufstrecke kam der Hammer. Ich war völlig dehydriert

und kämpfte mit Magen-Darmkrämpfen. Platz 12 bei den Profis hätte für die direkte Qualifikation nicht gereicht, umso mehr freue ich mich über einen Platz als Nachrücker“. Die beste Platzierung im Gesamtfeld erreichte die 46-jährige Marion Waid (TriaTeam Seligenstadt) und führt eine bemerkenswerte Statistik. „Bei meinem ersten IRONMAN im Jahre 1992 bin ich vor siebzehn Jahren auf die Sekunde genau dieselbe Zeit gelaufen. Mein Startrecht für Hawaii habe ich abgelehnt. Ich war schon zweimal dort“. Überglücklich über ihre Qualifikation sind hingegen Arnd Hille und Manni Scherer von der TSG Kleinostheim. Beide haben viel zusammen trainiert und werden mit Ehefrau und Vereinskameradin Claudia Hille Reisepläne schmieden, die ihr Ticket für Hawaii 2009 schon im September 2008 in Wisconsin gelöst hat. Für die „Rookies“ (Neulinge) galt es vor allen Dingen durchzukommen und zu bestehen. Hier spielten sich schöne Geschichten ab. Jochen Hoffmann (TSG Kleinostheim) kämpfte selbst auf der vierten Laufrunde mit den letzten Reserven und hatte aber noch die Kraft, für drei seiner Vereinskameraden den Motivator zu spielen. „Peter Ungemach und ich sind zusammen eingelaufen, er wollte nicht mehr. Da bin ich bei ihm geblieben und habe ihn mit ins Ziel geschleppt.“

Quelle: Birgit Reuter, Main-Echo, Dienstag 7. Juli 2009

Ergebnisse Ironman® Frankfurt Frauen:

Name	Vorname	Verein	AK	Pl. AK	Pl. ges.	Swim	T1	Bike	T2	Run	Endzeit
Waid	Marion	Tria Team Seligenstadt	F45	1	9	00:54:49	00:03:23	05:15:53	00:02:31	03:35:14	09:51:50
Hille	Claudia	TSG Kleinostheim	F40	2	329	01:05:39	00:03:36	05:23:30	00:01:58	03:29:13	10:03:56
Mai	Maike	Unicef Laufbotschafterin	F45	31	2012	01:35:47	00:10:06	07:02:41	00:04:19	05:30:27	14:23:20
Assmus	Nette	TSG Kleinostheim	F40	34	2023	01:10:39	00:07:15	06:32:03	00:02:54	06:37:13	14:30:04

Ergebnisse Ironman® Frankfurt Männer:

Knobloch	Enrico	DSV Darmstadt/Schaaheim	MPRO	12	43	00:51:06	00:02:50	04:33:58	00:01:09	03:40:13	09:09:16
Scherer	Manfred	TSG Kleinostheim	M40	29	159	00:59:30	00:03:45	05:21:10	00:01:05	03:15:52	09:41:22
Hille	Arnd	TSG Kleinostheim	M40	40	202	01:02:31	00:03:52	05:05:19	00:01:56	03:34:00	09:47:38
Schneider	Bernd	TSG Kleinostheim	M45	22	290	01:02:26	00:03:56	05:24:42	00:01:09	03:26:08	09:58:21
Eckrich	Stefan	TSG Kleinostheim	M40	62	304	00:56:54	00:03:32	05:08:39	00:02:06	03:48:27	09:59:38
Wiedermann	Hubertus	TriTeam SSKC A-burg	M40	77	386	01:07:50	00:06:45	05:12:37	00:04:52	03:40:00	10:12:04
Hock	Thomas	LuT Aschaffenburg	M35	113	404	01:06:09	00:05:14	05:19:38	00:00:58	03:42:54	10:14:53
Schwarz	Michael	TSG Kleinostheim	M45	53	476	00:57:56	00:04:40	05:16:17	00:01:52	04:03:23	10:24:08
Gärtner	Jürgen	TSG Kleinostheim	M45	75	624	01:08:16	00:05:06	05:28:45	00:02:41	03:55:19	10:40:07
Knowlden	James	TV Goldbach	M35	210	870	01:05:53	00:06:10	05:16:56	00:02:16	04:33:54	11:05:09
Fries	Holger	Bessenbach	M35	221	930	01:12:09	00:06:20	05:31:21	00:02:16	04:18:46	11:10:52
Waid	Martin	Tria Team Seligenstadt	M50	45	972	01:11:19	00:06:21	05:09:01	00:01:50	04:46:09	11:14:40
Stadtmüller	Christian	TV Goldbach	M25	98	1207	01:05:52	00:04:33	05:24:29	00:02:41	05:01:30	11:39:05
Schweibert	Andreas	TSG Kleinostheim	M40	344	1349	01:09:25	00:05:58	05:40:44	00:02:03	04:56:45	11:54:55
Hoffmann	Jochen	TSG Kleinostheim	M40	366	1427	01:32:06	00:04:43	05:41:35	00:02:30	04:46:52	12:07:46
Ungemach	Peter	TSG Kleinostheim	M40	367	1428	01:21:52	00:05:39	05:48:09	00:03:09	04:48:57	12:07:46
Sturma	Simon	TSG Kleinostheim	M25	117	1445	00:59:06	00:03:13	05:47:46	00:01:58	05:19:19	12:11:22
Euler	Oliver	TSG Kleinostheim	M40	390	1515	01:23:56	00:10:30	05:57:34	00:06:31	04:43:21	12:21:52
Theile	Markus	LA Team Alzenau	M40	400	1542	01:18:37	00:08:39	05:57:24	00:06:41	04:53:29	12:24:50
Banaszak	Uwe	TSG Kleinostheim	M35	339	1635	01:00:44	00:05:02	06:02:23	00:03:15	05:28:00	12:39:24
Arch	Werner	Kleinostheim	M60	12	2050	01:35:50	00:07:24	07:10:47	00:09:15	05:44:49	14:48:05

ANZEIGE

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

www.pizzastübchen.de

Pizza-Stübchen

Würzburger Straße 230
 63808 Haibach-Grünmorsbach

06021/60470

Unsere Öffnungszeiten
 wir sind täglich
 von 17:00 bis 22:00 Uhr für dich da!

Inhaber: Difour & Schreck Gbr

DER HÄRTESTE WETTKAMPF MEINES BISHERIGEN SPORTLERDASEIN...

Ein Rennbericht über 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,2 km Laufen bei besten Bedingungen am 05.07.2009 in Frankfurt am Main - Ironman® Europameisterschaft!

... ODER AUCH

Langstreckentriathlon ist keine normale Sportart, nicht so etwas wie Tennis spielen oder Fußball, wie Golf oder Boxen. Der entscheidende Unterschied ist nicht die Anstrengung, die Länge, der Trainingsaufwand, der Unterschied ist - Hawaii. Im Langstreckentriathlon ist möglich, was im Tennis spielen, Fußball, Golf oder Boxen undenkbar ist: Jeder Amateur kann am Kultort der Sportart mit den Besten der Besten an den Start gehen. Jedes Jahr am Vollmondwochenende im Oktober in einer der schönsten Gegenden, die diese Welt zu bieten hat: auf Big Island inmitten des Pazifiks. Jeder Amateur kann das - theoretisch.

Rund 1700 Startplätze bietet der legendäre Ironman Hawaii, weltweit bemühen sich bei den Qualifikationswettkämpfen quer durch alle Altersklassen viele tausend bestens trainierte Triathleten um einen der begehrten "slots". Wer es schaffen will, muss Talent haben, viel Talent, und er muss sich quälen können für seinen Traum, er muss jahrelang trainieren, muss sich einen Fitnesslevel erarbeiten, von dem die meisten Fußballprofis in der Bundesliga nur träumen können, muss 20, 25 Stunden pro Woche trainieren, muss alles mit Familie und Beruf abstimmen, muss für einen längeren Zeitraum dem Triathlon und dem großen Ziel vieles unterordnen, wenn nicht alles. Den Traum von Hawaii erfüllt sich keiner im Vorübergehen, Hawaii ist ein fernes Ziel, das dem, der es ansteuert, vieles abverlangt und auch seiner Umgebung, seiner Familie, seinen Freunden. (Dieser erste Absatz stammt aus einem alten Artikel aus der FAZ).

Endlich war es soweit. Ein dreiviertel Jahr Training ganz auf den 05.07.2009 ausgerichtet sollte nun also den glorreichen Abschluss in einem Wettkampf finden, bei dem ich mit ca. 2300 Eisenfrauen und -Männern kurz vor 7 Uhr am Ufer des Langener Waldsees stand. Was mir bevorstand wusste ich schon von zwei Langdistanzen, die ich bis dahin schon hinter mich gebracht hatte. Meinen ersten Ironman absolvierte ich 2005 ebenfalls in Frankfurt, 2007 war ich bei der Quelle Challenge in Roth am Start. Bei meiner Premiere brauchte ich 10:02:46, in Roth kam ich nach 09:46:57 ins Ziel. Meine angestrebte Zeit für Frankfurt war 09:30 und das mit gutem Grund: Denn mit dieser Zeit konnte ich mir relativ sicher sein, einen Slot für die Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii zu bekommen. Und das war das klar definierte Ziel, für den Wettkampf. Geplant wurde das Ganze allerdings noch vor meinem ersten Ironman überhaupt....

Statistik des Trainings der gezielten Vorbereitung ab 01.10.2008:

40 Wochen nahm ich mir Zeit um mich ganz auf diesen einen Wettkampf vorzubereiten. Zusammen kamen in dieser Zeit 245 km Schwimmen, die ich in 88 Stunden absolvierte. Auf dem Rad wurden es 6500 km (240 St.), natürlich inklusive des Rollentrainings. Alleine da habe ich über 1000 km verbracht. Da ich in den ersten 3 Monaten noch mit einer Reizung meines "Tractus Iliotibialis" litt (Läuferknie), wurden es beim Laufen "lediglich" 1840 km für die ich 146 Stunden benötigte. Macht zusammen 524 Stunden, was im Mittel 13,1 h/Woche entspricht oder auch 1,87 h/Tag.

Vor dem Rennen:

Trainiert hatte ich also wie noch nie. Auch deswegen, weil ich aufgrund der aktuellen Arbeitslage die Zeit dazu hatte. Neben der Absenkung meiner Arbeitszeit auf eine 35 Stunden - Woche wurden wir alle dazu angehalten unsere Überstunden abzubauen. Über die Jahre hatten sich bei mir über 300 angesammelt und so konnte ich in der Regel 2 Tage pro Woche zu Hause bleiben. Das ist auch der Grund dafür warum meine Kinder und meine Frau immer noch wissen wie ich aussehe....

Über meine Leistungsfähigkeit war ich allerdings bis kurz vor dem Rennen schwer am Zweifeln. Vier Wochen vor Frankfurt absolvierte ich einen Test über die Mitteldistanz in Hannover. Da kam ich nach 4:45 h ins Ziel. Da die Strecken absolut mit Frankfurt vergleichbar waren könnte man jetzt meinen: na prima, die Hälfte in der halben Zeit... Im Ziel in Hannover war ich völlig geschafft, und beim Rennen selbst wurde es auf dem Rad recht schlimm. Zumindest das Laufen verlief dann ganz nach Plan. Als dann auch noch eine Woche später diverse IM-Frankfurt-Mitstreiter meines Vereins in Moret (ebenfalls Mitteldistanz) am Start waren und dort sensationelle Zeiten hinlegten, war ich schon am überlegen ob ich irgendwas falsch gemacht habe. Meine gewohnte Zuversicht stieg dann aber langsam wieder an, je näher der Renntag kam. Das Training wurde weniger und das Wetter immer besser. Drei Tage vorm Big Day war meine Stimmung dann wirklich klasse, ich war ausgeruht und freute mich, endlich Frankfurt "rocken" zu dürfen. Freitags ging es dann das erste Mal ins IM Getümmel. Nach dem Abholen der Startunterlagen nahm ich noch an der obligatorischen Wettkampfbesprechung teil. Am Ende dieser wurden dann die Namen von 30 Altersklassenathleten aufgerufen und wir fragten uns schon was diese denn nun gewonnen hatten. Nach den ersten Worten von Kai Walter (Renndirektor): "Ihr habt ja alle bei der Anmeldung dem Passus der Eisernen Transparenz zugestimmt...", brandete dann Applaus im Publikum auf. Wussten wir doch, dass die 30 nun eine kostenlose Blutuntersuchung "gewonnen" hatten.

Zum Rennen:

Der obligatorische Gang zum Dixi verlief problemlos, die Sonne lachte vom Himmel, die Temperaturen waren am Morgen schon sehr angenehm, schöner hätte ich es mir nicht wünschen können. Dementsprechend gut gelaunt war ich vor dem Start. Lächelnd und Sprüche klopfend marschier-



ten wir also um 06:30 Uhr zum Schwimmestieg. Da ich zu ca. 350 ausgewählten AK-Athleten gehörte, die mit den Profis schon um 06:45 Uhr starteten, sollten wir bei der ersten Disziplin genügend Platz haben um ohne große Prügelei schwimmen zu können.

6:45 Startschuss: Eigentlich wollte ich an Bernies Füßen bleiben doch schon nach den ersten Metern waren diese nicht mehr erkennbar. Außerdem war es doch recht warm im Neo. Die offiziellen 24,5° C brachten mich auf den ersten paar Hundert Metern ganz schön ins Schwitzen. Spätestens bei der ersten Boje hatte ich mich aber daran gewöhnt und mittlerweile auch genügend Platz ohne "Feindkontakt". Füße zum hinterher schwimmen fand ich allerdings nur ganz selten auf der ersten Runde. Beim Landgang und dem Blick auf die Uhr (33 Min.) kam die erste Gänsehaut des Tages. Auf der zweiten Runde hatte ich dann das Glück einen Schwimmer vor mir zu haben, der auf der Ideallinie alle Bojen ansteuerte. Zwar hatte ich permanent das Gefühl schneller schwimmen zu können, da ich aber beim alleine Schwimmen eher dem Schwimmstil einer Wasserschlange gleiche, blieb ich ruhig und hinter meinem Vordermann. Erst ca. Zweihundert Meter vor dem Ziel ging ich noch recht locker an ihm vorbei und entstieg dem Langener Waldsee nach etwas mehr als 59 Minuten. WOW!!! Offizielle Zeit 59:30 Min - 4:07 Min schneller als 2005.

In der ersten Wechselzone stand eine Helferin parat, der Neo war schnell aus, die Radschuhe, Helm und Startnummer schnell an und ab gings auf die Radstrecke. 3:45 Min in der Wechselzone waren wieder 43 Sek. schneller als vor vier Jahren. Es lief...

Auf dem Rad hielt ich mich erst mal zurück. Sollten ruhig alle an mir vorbeifahren, ich wusste ja was ich kann und was nicht. Auf den ersten 20 km ziepten erst mal die bekannten Muskelgruppen (vom Hintern abwärts), die mir in Hannover mächtig Probleme bereiteten. Allerdings war es dort rund 18° C kälter und ich blieb zu Recht gelassen. Bei km 30 waren diese nämlich "warmgefahren" und es rollte ganz nach Plan. Hier überholte mich auch Christian das erste Mal. Ein paar Kilometer weiter stand dieser dann aber am Straßenrand und schraubte am Sattel rum. Als er bei km 40 wieder an mir vorbeikam, fragte ich was los war. "Alles locker, was'n Mist" war seine Antwort. Das hielt ihn freilich nicht davon ab mir auf und davon zu fahren. Meine Laune war immer noch prächtig und ich blieb meiner Linie treu. Mein km-Schnitt lag in dieser Phase des Rennens bei ca. 34 km/h, also alles im Soll. Da ich nicht wusste wer wann aus dem Wasser gekommen war staunte ich allerdings etwas als Arnd erst bei km 80 auf mich auf fuhr. Wir plauderten ein wenig freuten uns gemeinsam über den bisherigen Verlauf und ich ließ auch Arnd ziehen - er nahm mir auf den restlichen 100 Kilometern noch fast 16 Minuten ab. Highlights beim Radeln waren einmal mehr Bergen Enkheim und natürlich Bad Vilbel. Die zweite Runde wurde erwartungsgemäß einen Tick härter, ich fühlte mich aber immer noch recht gut, wenn auch so langsam die Muskeln erste Belastungserscheinungen zeigten. Meine Verpflegung (Powerbar Energize Getränk) war auch jederzeit dem Bedarf entsprechend und ab und zu ein Riegel und jede Menge Gels brachten die nötige Energie. Lediglich das Greifen und zurückstecken der Radflasche mit meinem Konzentrat im Flaschenhalter hinter Sattel hätte ich vorher mal üben sollen. Musste manchmal selber lachen über mein Unvermögen die Flasche wieder in den Halter zurückzubefördern. War aber alles egal, als ich nach 5:21 vom Rad stieg, 2:04 Min schneller als bei meinem ersten Ironman, und voll im Plan.

Schnellen Schrittes ging es jetzt Richtung Wechselzelt. Da leider erst mal kein Helfer in Sicht war und um ja keine Sekunde zu verschenken wurde ich hier erstmals leicht hektisch und schrie "Wo ist mein Beutel!". Der kam aber dann gleich und mein sehr netter Helfer brachte mich wieder runter mit den Worten: "Ganz ruhig; Du hast Zeit und der Marathon ist lang".

DER SIEG DES WILLENS ÜBER DEN KÖRPER!

Nach 1:05 Min war ich auf der Laufstrecke - 17 Sek schneller als 2005. Was sollte jetzt noch passieren, schließlich kam nun meine Paradedisziplin... Mit dem Ziel und dem festen Glauben den Marathon in ungefähr 3 Stunden laufen zu können stürmte ich also los. Es dauerte dann gut 3 Kilometer, bis ich endlich das richtige Tempo fand (km 1 - 3:58). Nach 10 Kilometern lag ich voll auf Kurs, mir gings prima und die Hawaii-Quali war greifbar nahe. Da ich meine Frau Vicky auf der Radstrecke nur einmal sah, freute ich mich ihr endlich meinen Zustand mitteilen zu können. Auf ihre Frage antwortete ich: "Mir geht's gut es läuft super..." Meine besten Freunde aus der Zeit vor meinem Sportlerdasein tauchten auf und prosteten mir zu und feuerten mich frenetisch an. Mit meinen bekannten Gesten und den Worten: "Da geht's nach Hawaii" kam ich dann auch erstmals bei meinen Freunden der TSG vorbei. Die wievielte Gänsehaut des Tages das war weiß ich nicht mehr, aber es sollten noch einige folgen.

Den ersten Schrecken bekam ich bei km 14. An einer Verpflegungsstelle wurde es recht eng und ich musste kurz gehen. Da fing auf einmal mein Kreislauf das "Wackeln" an. "Schnell weiter", dachte ich, bloß nicht mehr stehen bleiben und immer schön verpflegen. An jeder "Raststätte" nahm ich ab da, was ich kriegen konnte. Ich fing mich wieder und hoffte dass das nur eine kurzzeitige Unterversorgung war. Bis zur Halbzeit war auch alles noch im grünen Bereich. Dass mich meine Vicky am besten kennt, zeigte sich bei der zweiten Begegnung. Die Tonlage ihrer Frage: "Alles in Ordnung bei Dir" zeigte ihre Besorgnis und das obwohl ich mir alle Mühe gab mit gewohnter Körperspannung und siegessicherem Lächeln zu laufen. Von nun an wurde es aber von km zu km schlimmer. Ich wusste nicht so recht was los war. Ich goss mir alles über was ich kriegen konnte. Im Nachhinein denke ich, meine Versorgung mit Natrium war wohl das Problem. Es gab zwar Salz in Tütchen oder im Wasser aufgelöst, das habe ich aber jeweils nur einmal probiert. Nach diesen Versuchen war ich der Meinung, mit den Gels und Isogetränken genügend Natrium aufzunehmen, was ich allerdings meinem schwindenden Realitätssinn zuschreibe. Ab km 30 wollte ich dann eigentlich nicht mehr, besser gesagt mein Körper. Jeder kleinste Anstieg meines Pulses (Brücken etc.) brachte mich nahe an die Ohnmacht. Mit Gedanken wie: "Komm nur noch 12 km, die gehen immer, Du liegst immer noch im Soll, das reicht noch für die Quali" motivierte ich mich selbst. Freilich kam jetzt auch das Teufelchen: "Was tust du dir hier an, willst Du überhaupt nach Hawaii und sowas noch mal erleben, es geht nicht mehr" Doch es ging noch. So lief ich einfach weiter. Mein Schritt kam mir vor wie der eines Trampeltiers. Nur nicht hinfallen immer schön einen Fuß vor den anderen. 3 km vor dem Ziel wallte dann noch mal Kampfgeist auf. Los, nochmal Gas geben bis ins Ziel. Diesen Versuch brach ich abrupt nach ca. 200 Metern wieder ab. Selbst so kurz vor dem Ziel wusste ich nicht, ob ich Selbiges überhaupt sehe. Einfach weiterlaufen - im Ziel kannst Du dann ohnmächtig werden. Und dann kam er endlich: der Zielkanal. Genießen konnte ich ihn leider nicht, dafür ging mir viel zu schlecht. Nur das Ziel im Blick trabte ich diesen entlang. Mein Sohn Max gesellte sich die letzten paar Meter zu mir, aber ich hatte nicht mal mehr die Kraft seine Hand zu nehmen. Völlig am Ende war ich dann nach 9:41:22 als 152. Mann im Ziel. Der Vollständigkeit halber noch meine Marathonzeit: 3:15:51 - immer noch 14:19 Min schneller als bei meinem Ironmaneinstand 2005 an gleicher Stelle.

Fazit:

Die Teufelchen waren bereits kurz nach dem Zieleinlauf verfliegen und natürlich freue ich mich jetzt riesig auf Hawaii. Zwar lag ich mit Platz 29 meiner Altersklasse "nur" auf einem Nachrückerplatz, allerdings bekam ich im Athletengarten bereits von dreien vor mir liegenden die Aussage zu hören den Slot dieses Jahr nicht anzunehmen. Letztendlich gab es dann 15 Nachrücker was bedeutet dass ich auch in Kona mit meinen lieben Freunden Claudia und Arnd Hille (15er Nachrücker) am Start stehen werde. Außer uns ist auch wieder Marco Schreck am Start, dem ich ein paar qualitativ hochwertige Lauftrainingseinheiten verdanke. Vicky freut sich mindestens so wie ich, wenn es am 03.10.2009 (IM Hawaii ist am 10.10.2009) hier hin geht: Vergessen werde ich diesen Wettkampf wohl nie und jetzt weiß ich auch, was der Wille im Stande ist zu vollbringen.

Aloha Manni

22.07.2009

ANZEIGE

Fitcome
LEBENSSTIL PRODUKTE

SPORTS AT HOME

CROSSTRAINER
799,- €

LAUFBAND
699,- €

VIBRAPLATE
999,- €

WWW.FITCOME.DE

VICTORIA

**Blöder Unfall.
Schlaue Hilfe.
Victoria versichert.**

Die Unfallversicherung mit persönlichem
Bella-Messenger. Wir informieren Sie gern.

Versicherungsbüro Georg Hermann
Zeilacker 2a, 83874 Dammbach
Tel.: 08092/824656, Fax: 08092/824631
E-mail: Georg.Hermann@victoria.de

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.

Ironman® Frankfurt 2009: Erlebnisbericht von Maïke Mai



Wahnsinn ...

...sagten meine Schauspielkollegen vom Ludwigstheater in Aschaffenburg, als ich von meinem Vorhaben erzählte. Zu diesem Zeitpunkt stand ich gerade auf der Bühne in dem Theaterstück "Der nackte Wahnsinn" und diese Produktion war wirklich der nackte Wahnsinn. So kribbelte es bereits ein Jahr vorher gleichsam in meinem Bauche an den Gedanken an dieses Vorhaben und ich dachte mir, ein Wahnsinn folgt dem nächsten. Im Herbst 2008 startete ich mein Training für diese 226 km Herausforderung mit dem Ziel zu finishe. Erster Schwerpunkt Schwimmen. Im Dezember spann ich mein Rennrad in den Rollentrainer und begann mit "Einer-Stunde-Ausfahrten" im Wohnzimmer. Im Februar wurden die Laufeinheiten länger und im April lief ich den Marathon im Spreewald. Im Frühling verlief das Training trotz des vielen Regens ganz gut. Ende Mai bin ich mit dem Rennrad gestürzt und verletzte mir den linken Ellenbogen. Die Trainingsumfänge und die allgemeine Aufregung in den letzten Wochen, Tagen, Stunden waren gewaltig. Die Nacht vor dem längsten Tag des Jahres war die kürzeste des Jahres. Immer wieder schaute ich auf die Uhr, bis ich endlich um 2.50 Uhr das Bett verließ. Frühstück, Tee trinken, alles nochmals checken, Abfahrt 4 Uhr. Am Langener Waldsee ist alles prima organisiert. In der Wechselzone hilft mir ein spanischer Athlet beim Luftpumpen. Riegel halbieren und ans Oberrohr kleben, Aeroflasche befestigen, überall herrscht ruhiges und emsiges Treiben. 6.25 Uhr verpuppe ich mich in meinen Neopren und laufe zum Start. Mit unzähligen Mitstreitern in schwarzer Gummihaut laufe ich den Sandberg hinab zum See, wo 3,8 km Schwimmstrecke auf uns warten. Es knallt. Erfreulicherweise nicht im dichten Gewühl stehend beginne ich zu schwimmen, ohne Tritte und Seitenhiebe. Das eigene Tempo finden dauert allerdings eine Weile. Die Sonne steht am unteren Horizont und blendet arg, die gelben Bojen sind kaum auszumachen. Du zählst im Unterbewusstsein die Züge, alles ist still, nur dein Atem ist hörbar, irgendwann machst du dich leer und wirst eins mit dem Wasser, du bist mit dem Element. Nach ca. 2,2 km der Landgang. Dann stürzen sich die schwarzen Neopren-

menschen mit den roten Ironman-Kappen erneut in die Fluten. Ein spektakuläres Bild. Die letzten 1,6 km werden ruhiger. Irgendwann sehe ich in weiter Ferne das Ufer und den Zielbereich, nur langsam kommt es näher, ich zähle wieder rhythmisch die Schwimmzüge. Eins zwei drei vier atmen eins zwei atmen. Nach 1:35 Stunde spüre ich festen Boden unter meinen Füßen und ich freue mich. Rasch den Berg hoch laufen in die Wechselzone, im Zelt umziehen. Frohen Mutes kann ich mich nun voll auf die Raddistanz konzentrieren. Vor mir liegen Respekt einflößende 182 km. Die ersten 12 km bis nach Frankfurt rollt es sich wie von selbst, der Asphalt ist soft. Tief durchatmend mit Unterdrückung aufkommender Emotionen radel ich am Römer vorbei. In Bergen Enkheim erwartet die Athleten "The Beast", die Zuschauer tragen dich diesen ersten Anstieg hinauf. Kinder stehen auf dem Bürgersteig und rufen "du schaffst das!". "The Hell" folgt. Es ist kaum zu glauben, wie dieses Maintaler Kopfsteinpflaster dich durchschüttelt. Der Lärm der Zuschauer ist gewaltig und dieser kennt keine Gnade, wenn er dir mit Ratschen ins Ohr rattert und Schalmelbläser dein Trommelfell erklingen lassen. Tour de France Atmosphäre. Vor dir öffnet sich nur langsam der Menschenstrom. Oben am Tor die Erleichterung. Und schon ist der nächste Berg in Sicht, genannt Hühnerberg, als höchster Punkt. Wieder riesige Stimmung. Nicht nach oben schauen, denke ich. So lese ich auf der Straße die mit Kreide geschriebenen Botschaften für die Athleten. Rudi gib Gas! Günter du bist der Beste! Wir grüssen Klaus und drücken die Daumen... Die Straße gleicht einem vollgekratzelten Pausenhof einer Grundschule. Jeder Ort feiert seine eigene Party. Omas trinken Kaffee am Straßenrand. Private Feste in den Siedlungen entlang der Strecke. Kinder mit olivfarbener Haut und großen Kulleraugen betteln nach leeren Flaschen. Sie stehen teilweise mitten auf der Fahrbahn, im Straßenraben türmen sich bereits Berge von gelben Plastikflaschen. No comment. Immer wieder geht mein Blick auf den Tacho. Friedberg. Bad Nauheim. Von hier geht es zurück Richtung Frankfurt. Auf den Bad Vilbeler Berg genannt "Heartbreak Hill", bin ich gespannt, da ich diesen im Training noch nicht abgefahren bin. Und da ist er schon, steil und unendlich lang liegt er vor mir. Puh, also auf. Auch hier tragen dich die vielen Zuschauer. Im kleinsten Gang handle ich mich von Tor zu Tor. Dann kommen erlösende Worte einer Helferin: nur noch 200 m. Weiter geht's. Bald sehe ich die Skyline von Frankfurt, die Strecke ist abschüssig und man kann Tempo machen. Mein Gefühl ist prächtig als ich die zweite Runde beginne. Ein Bekannter steht nahe des Römers und brüllt "Maïkeeeee" worauf ich rufe "das schaff iiiiiiiich". So. Jetzt nur das Gleiche noch einmal. Plötzlich bekomme ich tierische Kopfschmerzen, zudem im Nacken ein Gefühl, als würde mir jemand mit einem breiten Messer in den Kapuzenmuskel stechen. Und das bei km 100 - meine Motivation rast bergab bis in den tiefsten Keller. An nichts denken, einfach weiter. Ich kenne diesen Punkt, du kommst an eine Grenze. Du bist allein, nur mit dir allein, alles andere ist unwesentlich. All die alltäglichen Sorgen und Probleme reduzieren sich auf ein Nichts. Gedanken kommen und gehen. Astronauten erzählen, dass der blaue Planet aus der Ferne so wunderschön sei und wie unbedeu-

tend der Mensch in den Weiten des Universums ist. Was zählt ist der Augenblick - im hier und jetzt in deinen Möglichkeiten zu wirken, deshalb laufe ich für UNICEF. Auf der Strecke stehen nun weniger Leute. Keine Ahnung, wie ich mich über den Asphalt und die Berge schleppe. Meine linke Hand fühlt sich total lahm an und ich habe Schwierigkeiten zu schalten. "Nur noch 200 m", höre ich. Mein Blick hebt sich, mein Wohlfinden verbessert sich und ich sause völlig allein der 2. Wechselzone entgegen. Jubelrufe. Tempo drosseln. Auf die Uhr schauen. Hurra, noch 7 Stunden Zeit für den Marathon und laufen ist meine liebste Disziplin. Der feste Boden unter meinen Füßen fühlt sich recht wacklig an und das aufrechte Gehen fällt für einige Schritte schwer, was zur eigenen Erheiterung beiträgt. Die Sonne brennt gnadenlos vom Himmel herab. Ab gehts auf den 42 km Run Course. Maïke-Anfeuerungsrufe von Sportkameraden, Bekannten und Unbekannten. Meine Vermieter, selbst Marathonis, sind auch da und feuern mich an. Bei km 14 merke ich, dass mir eiskalt wird. Wenn ich jetzt einen Kälteschock bekomme, ist das Rennen vorbei. Mein Anzug ist klatschnass, den muss ich irgendwie trocken kriegen. Ich zittere und muss mir rasch was einfallen lassen. Ebenda sehe ich Sarah auf einer Bank sitzen. "Willst du meine Wolldecke haben?" Und schon hat sie mir den Überwurf um die Schultern gelegt. Danke liebe Sarah, ich hinterlege sie beim nächsten Sanizelt und lasse mir da eine Wärmefolie geben. Nun raschelt und knistert es bei jedem Schritt und ich sehe aus wie ein goldenes Knallbonbon. Zugegebenermaßen ziehe ich in diesem ungewöhnlichen Outfit sämtliche Blicke auf mich. Bei km 30 ist es mir wieder normal und ich kann die Folie ablegen. Noch 12 km. Salzwasser, Gel, Wasser, verdünnte Cola. Ab km 36 kann ich nichts mehr zu mir nehmen und ich muss nun auch vollständig gehen, obwohl die Beine noch wollen und ich keinerlei Schmerzen verspüre. Der Magen ist total zu. Aufgeben? Sechs km vor dem Ziel? Never. Ich denke an meine Familie, Freunde und Bekannte, die mit mir in Gedanken sind und an all die Anstrengungen der letzten Monate, die Entbehrungen und an die Einsamkeit. Kurz vor dem Ziel beginnen nun denn auch die Pflastersteine zu wanken, wie eine wabbelige Gummimasse bewegen sie sich unter meinen Füßen. Es ist nicht mehr weit Maïke, locker durchlaufen. Du schaffst das. Ins Ziel bin ich dann gerannt. Auf dem roten Teppich strecken sich mir unzählige Hände entgegen, jeder will mich berühren. Jubel und Triumphschreie von allen Rängen, es ist ein Gefühl als würden mich all die Tausend Zuschauer gleichzeitig umarmen. Diese paar Sekunden vergisst du nie. Niemals in deinem ganzen Leben. Ich reiße die Arme hoch und schreie noch lauter als all die Menschen von den Tribünen "JAAAAAAAAA". Dann überquere ich das Zeittor bei 14:23,20 Std. Die Arme senken sich und ich bleibe plötzlich stehen. Bekomme die Medaille umgehängt, ein rotes Handtuch auf die Schultern gelegt. Es wird still, ich spüre nichts mehr. Gar nichts. Keine Freude, Schmerz, Tränen, Glück. Einfach nur eine unendliche innere Leere. So tapse ich in den Athleten Garden... Was bleibt ist ein ruhiges, stilles Lächeln, welches sich auf dem Wege zu mir selbst in mein Inneres verewigt hat.

Maïke Mai

August 2009!

ANZEIGE



Hotel-Restaurant Spessartstuben

Wir heißen Sie in unseren "Spessartstuben" ♥-lich willkommen. Ehrliche Gastfreundschaft und persönliche Betreuung sind unser besonderes Anliegen. 30 gemütlich eingerichtete Zimmer und eine kreative Küche erwarten Sie.



Familie Eckert & Kopetz
Jahnstraße 7, 63808 Haibach
Telefon 06021 - 63660
Samstag Ruhetag im Restaurant.

CHALLENGE ROTH 2009

DER PERFEKTE TAG

Jahrelang habe ich ihn gesucht, den perfekten Tag, und bei meiner 20. Langdistanz habe ich ihn dann endlich gefunden! Bei idealem Triathlonwetter, 20° C, bewölkt, waren es die besten Voraussetzungen die persönliche Bestzeit zu verbessern. Vom Start weg konnte ich frei losschwimmen und habe mich ganz rechts am äußeren Feld gehalten. Die Orientierung im Kanal ist sehr gut; man kann ja nur geradeaus. An der ersten Wende bin ich dann noch 30 m vorbei geschwommen und habe mich auf dem Rückweg wieder ganz rechts gehalten und mein eigenes Rennen gemacht. Das Gefühl beim Schwimmen war sehr gut, keinerlei Probleme, mit 00:54:51 kam ich aus dem Wasser. Nach kurzem, schnellem Wechsel saß ich guter Dinge auf dem Rad. Ich hatte mir vorgenommen, die ersten 50 km locker anzugehen und eine hohe Frequenz zu fahren. Auf dem Rad brauche ich immer sehr lange, bis ich meinen Tritt gefunden habe. Nach 70 km war die Außentemperatur angenehm und ich hatte richtig Druck in den Beinen. Bis km 110 lief es sehr gut, dann haben wieder mein Gesäßmuskel und mein unterer Rücken den Dienst verweigert. Nur unter starken Schmerzen konnte ich die letzten 70 km auf dem Rad absolvieren. Mit 4:54:20 war ich trotz allem sehr gut im Zeitplan für Sub9! Dass ich unter 3 h laufen kann, hatte ich ja letztes Jahr in Florida bewiesen. Die Rother Laufstrecke ist allerdings um einiges selektiver als die in Florida. Der Schotter am Kanal macht die Strecke auch nicht wirklich schneller. Die ersten Km bin ich mit 3:55 min/km angelaufen. Am Kanal auf dem Schotter war das dann nicht mehr möglich. Beim Halbmarathon hatte ich 1:27 h auf der Uhr und fühlte mich noch sehr gut. Ich hatte dieses Mal beim Laufen komplett auf Eigenverpflegung gesetzt, was sich als sehr gut herausstellte. Meine Uhr hatte ich erst beim Rad fahren gestartet und somit keine Kompletzeit. Bei km 30 habe ich dann mit der normalen Uhrzeit versucht hochzurechnen wie lange ich noch Zeit habe für Sub 9. Die letzten 5 km bin ich um mein Leben gelaufen, da ich mir nicht sicher war, ob es reichen würde. Bei Km 41 stand Hubertus und sagte mir, dass ich gut in der Zeit sei. Den letzten Km war ich sehr nah an Krämpfen in den Beinen. Doch der Motivationsschub von Hubsi hat mich die letzten Meter ins Ziel getragen. Mit einer Traumzeit von 8:47:35 habe ich überglücklich die Ziellinie überquert. Endlich bin ich den Affen auf meiner Schulter los, der ständig zu mir sagte "Sub 9 ob du dass noch schaffst"?

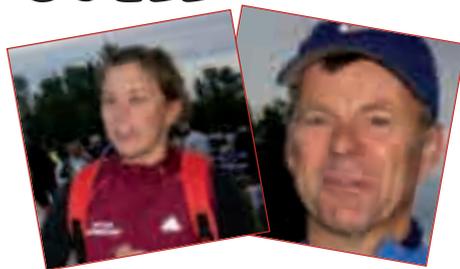
Vielen Dank an alle Fans für die Unterstützung, ohne Euch wäre das nicht möglich gewesen!!

Marco Schreck

Roth 2009

BILDER UND ERGEBNISSE DAZU AUF DER NÄCHSTEN SEITE!

DAS SOMMER DUELL



Anna & Klaus Sommer

Quelle Challenge Roth 2009

Am 12.07.09 starteten Klaus Sommer und seine Tochter Anna erstmalig gemeinsam einen Langdistanz Triathlon. Klaus, der schon auf lange Jahre Ironman-Vergangenheit (seit 1987 Zürich... 20x Ironman) zurückblicken kann, konnte sich erstmals mit seiner Tochter, die die Langsdistanz zum erstenmal in Angriff nahm, vergleichen.

Die Idee zum Ironman® - Start kam von Anna, die der Faszination Ironman® nicht entgehen konnte. Klaus nahm die Gelegenheit wahr, unter diesem Vorwand eine Starterlaubnis von seiner Ehefrau zu bekommen (die es sich nicht nehmen ließ, auch immer auf seine gesundheitlichen Probleme der letzten 5 Jahre hinzuweisen). Gut trainiert, u.a durch 2 gemeinsame Radtrainingslager (Highlights) im März auf Mallorca und die 4-tägige Radtour im Schwarzwald, konnten beide dem Start entgegenfieberten. Die Nervosität stieg Tag für Tag, besonders am Samstag beim Rad-Check-In war die Spannung greifbar. "Papa versuchte mich immer zu beruhigen" und noch ein paar Tips für den morgigen Tag zu geben, dabei war er selber total nervös. Er will auf jeden Fall ins Ziel kommen und hatte auch den Ehrgeiz sich nicht von der Tochter schlagen zu lassen. Seine Angst war nicht unbe-

gründet, denn bei den beiden Wettkämpfen in Mußbach (Kurz-) und Maxdorf (Mitteldistanz) konnte Anna ihn dieses Jahr erstmalig schlagen. Klaus begleitete seine Tochter, die um 6.20 Uhr mit allen Frauen und den Profis an den Start ging, bis zum Wassereinstieg. Er selbst musste noch 50 min auf seinen Start warten. Gesehen haben sich die beiden dann erst wieder auf der Laufstrecke. Anna war bereits bei Kilometer 18, als Klaus noch bei Kilometer 8 unterwegs war. Dann kam es nochmal zur Begegnung. Anna bei km 33, Klaus bei km 25. Durch die Information von seiner Ehefrau am Streckenrand erfuhr Klaus 5 km vor dem Ziel, dass Anna eine Zeit von ca 10:45 Std. geschafft hatte. Dies motivierte ihn nochmals. "Ich dachte nur: oh jetzt muss ich aber nochmal Gas geben!" Letztendlich absolvierte Klaus die Strecke in einer Zeit von 10:39 Std. knapp 9 min. schneller als seine Tochter. Im Ziel war für beide die Faszination, es geschafft zu haben und noch in der Zeit ...überwältigend... "wir flogen auf Wolke 7". Ein paar Tage danach... schmiedeten beide zusammen schon neue Pläne, bei welcher Langdistanz sie als nächstes mitmachen möchten.

Bericht von Anna & Klaus Sommer

ANZEIGE



>> Umweltprämiert.

Sichern Sie sich jetzt die Doppel-Prämie: 2.500,00 € vom Staat* zzgl. 1.100,00 € Smart Sonder-Prämie*. Natürlich nur für Smart-Japaner, denn die staatlichen Zuschüsse sind begrenzt. So wird aus umweltfreundlich ganz schnell umweltgenussig. Fahren Sie z.B. den smart fortwo coupé pure mit 45 kW schon ab 49,00 € mtb. Überzeugen Sie sich selbst: in Ihrem smart center.

Kaufpreis*	8.990,00 €
lokale Übertragungskosten	900,00 €
Anzahlung	
staatliche Umweltprämie	2.500,00 €
smart Sonder-Prämie	1.100,00 €
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlaufleistung	38.000 km
effektiver Jahreszins	4,99%
Schleckerzins	3.490,30 €
monatliche Raten-Finanzierungsrate	99,00 €

Der Erfolg der Doppelprämie ist von den Erfüllungen der staatlichen Anforderungen abhängig. Zahl bei smart center vor Vertragsabschluss mit den staatlichen Zuschüssen für die. Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Dr. G. Müller & Co. - Kassenpostfach 200 0700, 07000 Jena. Die Prämie wird nicht auf ein separates Konto mit einer Einzahlung des Anbieters, sondern direkt auf ein Bankkonto zwischen der verbindlichen Fahrzeuglieferung und der ersten Fahrzeuglieferung nach dem Modell der Finanzierung. Überprüfen Sie die Verfügbarkeit des Zuschusses bei der Fahrzeuglieferung.

Brass CityCar GmbH
 autorisierter smart Verkauf und Service
 Hanser Straße 94, 63741 Achaffenburg
 Tel. 04021-94188-0, Fax 04021-44188-10
 Gräfenhäuser Straße 91, 64283 Darmstadt
 Tel. 06151-91888-0, Fax 06151-91888-10
 Weisser Landstraße 267-269, 60314 Frankfurt a. M.
 Tel. 069-403701-0, Fax 069-403701-10
 www.smart-rna.de



Langdistanz Triathlon DEUTSCHE MEISTERSCHAFT

3,8 km swim - 180 km bike - 42,195 km run

Challenge Roth 12.07.09

Name	Verein	AK	PlatzAK	Platzgesamt	Schwimmen	Rad	Laufen	Endzeit mit Wechsel
Sommer Anna	TV Haibach	W25	4	42	01:05:05	05:35:16	04:02:20	10:48:59
Schreck Marco	TriTeam SSKC Aschaffenburg	M35	10	42	00:54:51	04:54:14	02:54:14	08:47:35
Bischof Marcel	TriTeam SSKC Aschaffenburg	M20	5	83	01:01:04	04:55:16	03:08:04	09:08:17
Zoller Ingo	TV Haibach	M35	72	261	01:05:42	05:07:04	03:27:23	09:46:38
Zschirpe Markus	TSG Kleinostheim	M35	93	345	01:08:27	05:13:35	03:28:07	09:55:58
Stenger Jürgen	Feuerwehr Aschaffenburg	M40	83	385	01:09:50	05:02:44	03:39:18	09:59:46
Heck Ralf	TriTeam SSKC Aschaffenburg	M40	89	407	01:09:32	05:16:48	03:32:27	10:03:47
Günther Stefan	TSG Kleinostheim	M30	124	518	01:06:42	05:15:48	03:50:55	10:17:57
Ullrich Klaus	TV Haibach	M40	173	718	01:13:37	05:19:33	04:02:36	10:38:58
Sommer Klaus	TV Haibach	M50	20	727	01:09:17	05:33:53	03:49:54	10:39:34
Feller Philipp	Feuerwehr Aschaffenburg	M25	81	811	01:08:54	05:36:31	03:53:40	10:46:18
Muth Michael	FW Mömlingen	M20	26	1160	01:08:53	05:42:38	04:17:48	11:16:30
Hahn Roland	Feuerwehr Aschaffenburg	M40	331	1369	01:13:14	05:34:21	04:42:21	11:36:41
Völker Christian	TV Goldbach	M35	435	1936	01:20:29	06:48:08	05:07:21	13:29:30
Meinicke Michael	TV Goldbach	M40	511	2062	01:39:43	06:54:19	06:00:13	14:42:23

Staffelwettbewerb: Team AusdauerShop Niedernberg

Hotz Bärbel Schwimmen 01:03:41, Scharf Johanna Rad fahren 06:00:47, Hock Sabine Laufen 02:58:14, Endzeit: 10:06:13



Langdistanz Tria. DEUTSCHE MEISTERSCHAFT 12.07.2009 Challenge Roth

Fotos: Manfred Schreck



Seit
1967

MARKUS RÜCKERT

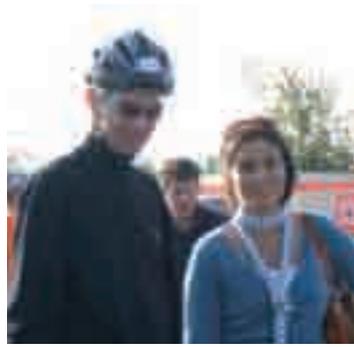
Dachdecker + Spenglermeister

- Dachdecker- und Spenglerarbeiten aller Art und für jedes Dach!
- Schieferarbeiten
- Fassadenbekleidungen
- Asbestentsorgung
- Autokran-/Container-Service
- Gerüstbau
- Solaranlagen
- Blitzschutz
- Dachabdichtung
- Dachumbauten
- Dachbegrünungen



Hauptstraße 17 • 63808 Haibach
Tel. 0 60 21 - 6 08 66 • Fax 6 64 04
info@rueckert-dach.de • www.rueckert-dach.de

Das Dach ist die Krone des Hauses 

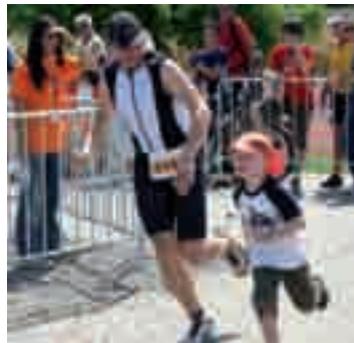
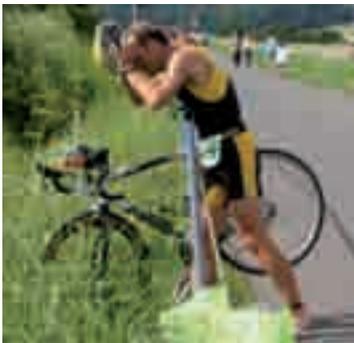


**1. Churfranken-
triathlon**

26.07.2009

Niedernberg

Fotos: Manfred Schreck



Am 26.09.2009 fiel der Startschuss zum ersten Churfranken Triathlon. Mit insgesamt 500 Einzelstartern und mehr als 30 Staffeln gingen mehr als 600 Teilnehmer die zwei verschiedenen Strecken in Angriff. Auf der Sprintdistanz waren 600 m - 28 km - 5,2 km zu bewältigen, auf der Kurzdistanz 1,5 km - 54 km - 10,6 km.

Die Sprintdistanz wurde als erste Gruppe ins Rennen geschickt, gefolgt von den Staffeln und den Teilnehmern der Kurzdistanz.

Im Wasser setzten sich zunächst die Schwimmspezialisten in Szene, bevor auf der mit Höhenmetern gespickten Strecke die Radfahrer die Führung übernahmen und sich auf der abschließenden Laufstrecke letztendlich die Triathleten durchsetzen konnten.

Ergebnisse Top 10 Männer Sprint 600 m - 28 km - 5,2 km

Platz	Pl.AK	Name	AK	Swim	Bike	Run	Gesamt
1	1	Mergler, Andreas	40	00:09:04	00:48:07	00:19:33	01:19:28
2	1	Haase, Nils	20	00:08:31	00:49:42	00:19:07	01:19:43
3	1	Haase, Markus	30	00:09:20	00:48:40	00:20:11	01:20:52
4	1	Bartel, Timo	25	00:09:39	00:52:23	00:20:46	01:24:03
5	1	Scheibe, Gerd	50	00:08:47	00:50:59	00:21:12	01:24:07
6	2	Schilke, Ralf	40	00:08:50	00:50:55	00:21:54	01:24:41
7	2	Kunkel, Steffen	30	00:09:23	00:50:17	00:22:29	01:25:22
8	2	Hohm, Felix	20	00:11:30	00:51:14	00:20:59	01:26:54
9	3	Goldbach, Johannes	30	00:10:34	00:53:34	00:21:07	01:27:56
10	4	Kastner, Ralf	30	00:12:21	00:52:41	00:23:31	01:28:34

Ergebnisse Top 5 Frauen Sprint 600 m - 28 km - 5,2 km

1	1	Maul, Martina	20	00:08:19	00:53:06	00:20:15	01:24:02
2	1	Sommer, Anna	25	00:10:12	00:54:46	00:25:04	01:32:56
3	1	Wolf, Ruth	40	00:11:51	00:56:29	00:23:03	01:36:30
4	2	Speiser, Beate	25	00:12:07	00:56:32	00:24:57	01:38:29
5	1	Winkler-Effertz, Christina	35	00:12:15	00:57:57	00:25:13	01:39:36

Ergebnisse Top 5 Staffel Sprint 600 m - 28 km - 5,2 km

Platz	Startnr.	Staffelname	Gesamtzeit	Swim	Bike	Run
1	838	LuT Aschaffenburg	1:24:52	11:34	0:53:23	0:17:38
2	839	Main Ausdauer-shop	1:27:16	10:20	0:55:08	0:19:21
3	835	Honisch Devils	1:27:24	11:25	0:52:00	0:21:16
4	853	TV Großwallstadt	1:28:58	10:42	0:51:52	0:23:00
5	846	Polizei 1	1:29:08	10:52	0:56:10	0:19:07



Auf der langen Strecke ließen von Anfang an die Favoriten keinen Zweifel an ihrem Siegeswillen aufkommen; so konnten sich die Spezialisten vom Feld deutlich absetzen und mit großem Vorsprung den Sieg unter sich ausmachen.

Ergebnisse Top 10 Männer Kurz 1500 m - 54 km - 10,6 km

Platz	Pl.AK	Name	AK	Swim	Bike	Run	Gesamt
1	1	Aulbach, Matthias	20	00:20:09	01:26:29	00:40:18	02:30:16
2	1	Diekow, Jan	35	00:20:08	01:30:03	00:39:18	02:32:16
3	2	Zemke, Harald	35	00:20:33	01:36:00	00:42:38	02:41:53
4	1	Elsässer, Daniel	30	00:23:53	01:31:03	00:45:00	02:43:31
5	2	Hegmann, Tobias	30	00:32:33	01:32:49	00:38:07	02:44:34
6	3	König, Christian	35	00:22:47	01:37:06	00:45:32	02:47:28
7	1	Hille, Arnd	40	00:22:57	01:38:53	00:44:20	02:47:28
8	1	Seidel, Nico	25	00:22:29	01:40:01	00:44:16	02:49:38
9	2	Carl, Andreas	40	00:20:14	01:41:48	00:46:50	02:51:54
10	2	Schillinger, Michael	25	00:27:22	01:38:20	00:42:02	02:52:29

Ergebnisse Top 5 Frauen Kurz 1500 m - 54 km - 10,6 km

1	1	Waid, Marion	45	00:20:07	01:41:56	00:45:31	02:50:22
2	1	Hille, Claudia	40	00:23:20	01:46:55	00:43:03	02:56:14
3	1	Seider, Sarah	25	00:20:12	01:47:36	00:49:44	03:00:26
4	1	Dittel, Saskia	30	00:23:17	01:50:59	00:55:28	03:13:21
5	1	Schwind, Manuela	35	00:25:34	01:51:23	00:53:08	03:13:42

Das Rennen hat Potential und man darf gespannt in die Zukunft blicken, wie sich der Wettkampf in den nächsten Jahren entwickeln wird.

Mehr Informationen gibt es unter www.churfranken-triathlon.de!



Trollbeads
das Original seit 1976

ART of SILENCE

BEAUTY & MORE

HAUPTSTRASSE 9
IN 63808 HAIBACH

TELEFON 06021.7711970
0172.6518618

WWW.DEZARU.DE

DEZARU

DER SHOP MIT DEM BESONDEREN SCHMUCK.





**Ortskernlauf
Kleinostheim
31.07.2009**

Fotos: Manfred Schreck



1. SUNBED VOLSKLAUF 31.07.09 in Kleinostheim

Einen sportlichen Auftakt in die bayerischen Sommerferien boten die Ausdauersportler der TSG Kleinostheim am 31.07.09. Der neue Termin wurde rundum positiv aufgenommen und gab Gelegenheit zu einem anschließenden geselligen Abschluss auf dem Kirchplatz. Unter Glockengeläut wurden zum Auftakt zunächst die Bambinis auf die 800m Runde verabschiedet. Nach erbittertem Endspurt entschied Jannik Kraft mit hauchdünnem Vorsprung nach 3:14:6 Minuten vor Leo Meier (beide TSG Kleinostheim) den Streckensieg für sich. „Meine Medaille wird im Wohnwagen aufgehängt. Ich wollte heute unbedingt mitlaufen, wir fahren extra dafür einen Tag später in den Urlaub“, und hat somit gleich zwei Gründe sich zu freuen. Als schnellstes Mädchen stürmte mit der drittschnellsten Zeit Carolin Rücker (TSG Kleinostheim) nach 3:17,7 Min. über die Ziellinie.

Den 8- bis 17-jährigen Schülern und Jugendlichen war eine Vorbereitung angeraten, um die geforderte 2,5 km Runde durch den Ort gut zu bestehen. Hier konnte sich von der DJK Aschaffenburg der 14-jährige Julian Künzig vor den Triathlon-Brüdern Stefan und Uwe Schmälting (TV Goldbach) durchsetzen. „Wir nutzen solche Läufe als Tempotraining in Zeiten ohne Wettkämpfe. Ich muss meinem drei Jahre jüngeren Bruder ein großes Kompliment machen, er ist stark gelaufen und war nur kurz hinter mir,“ erklärt Stefan. Margit Elfers reiste vom LC Michelstadt an und siegte in der weiblichen Konkurrenz in sicherem Abstand vor der Kleinostheimer Handballerin Leonie Rachor. Der Einsteigerlauf über zwei Runden war von jung bis alt bunt gemischt. Durchsetzen konnten sich zwei erfahrene Wettkampfsportler. Dirk Schönbeck (SSC Hanau Rodenbach) darf einen weiteren Sieg in seiner Bilanz in starken 16:57 Min. verbuchen. Der Hauptlauf über die klassische 10 km Distanz bildete den Abschluss der Veranstaltung. Bereits auf der Meldeliste ließ sich auf dem Papier der vermeintliche Sieger schnell ausmachen. Profi-Triathlet Enrico Knobloch aus Schaaheim (Main-AusdauerShop) reiste nach 3-wöchiger Trainingspause nach seinem Start beim Ironman Germany in Frankfurt ohne Zeitvorgabe an und nutzte die vier Runden als Formtest für das Ironman 70.3 Rennen am 16. August in Wiesbaden. „Auf dem eckigen Kurs geht ein Resultat deutlich unter 40 Min. für mich völlig in Ordnung“, kommentiert er seine 36:48 Minuten Zielzeit. Manuela Schwind (TV Haibach) wurde ihrer Favoritenrolle mit einer soliden Leistung (43:45 Min.) vor Teresa Ebert aus Kronberg gerecht. Zustimmung zum Wechsel auf den neuen Termin an einem Freitagabend kam vom Organisator des HVB-Citylaufes, Günter Guderley. Auch der 76-jährige Willi Patzelt (Ski-Club Erlenbach) hofft bei der Wiederauflage Erde im Juli 2010 wieder dabei sein zu können.

Bericht Birgit Reuter

Ergebnisse 1. Sunbed Volks - Ortskernlauf Kleinostheim

Rang	Name	Ort	Verein	AK	Zeit
800 m Bambinilauf					
1	Kraft, Jannik		TSG Kleinostheim	M7	3:14,6
2	Meier, Leo		TSG Kleinostheim	M7	3:14,8
3	Watzl, Finn	Kleinostheim	TSG Kleinostheim	M7	3:23,2
2.500 m Schülerlauf Männer					
1	Künzig, Julian	Aschaffenburg	DJK Aschaffenburg	M14	9:08,9
2	Schmälting, Stefan	Goldbach	TV Goldbach	M16	9:14,0
3	Schmälting, Uwe	Goldbach	TV Goldbach	M12	9:15,9
2.500 m Schülerlauf Frauen					
1	Elfers, Margrit		LC Michelstadt	W16	10:45,2
2	Rachor, Leonie		TSG Kleinostheim	W14	11:10,9
3	Hennl, Anna		TSG Kleinostheim	W9	11:13,1
5.000 m Einsteigerlauf Männer					
1	Schönbeck, Dirk	Maintal	Hanau - Rodenbach	M30	16:57,8
2	Wolfenstädter, Peter	Rodgau	TGM SV Jügesheim	M20	17:16,2
3	Träger, Pascal	Alzenau	TV Wasserlos	MJB	19:10,2
5.000 m Einsteigerlauf Frauen					
1	Seibert, Petra	Frankfurt	Spiridon Frankfurt e.V.	W50	21:29,6
2	Kolb, Carolin	Aschaffenburg	Hanau - Rodenbach	WJB	21:45,1
3	Kolb, Christine		Hanau - Rodenbach	W40	22:07,9
10.000 m Hauptlauf Männer					
1	Knobloch, Enrico		Main-AusdauerShop	M30	36:48,2
2	Zschocke, Sebastian	Halle		M20	36:57,6
3	Zöller, Elmar	Großheubach	ELT Grosssheubach	M45	37:09,1
10.000 m Hauptlauf Frauen					
1	Schwind, Manuela	Haibach	TV Haibach	W35	43:45,9
2	Ebert, Teresa	Kronberg	LG Bad Soden	W30	44:53,9
3	Ries, Barbara	Aschaffenburg	LuT Aschaffenburg	W45	45:12,1
10.000 m Handbike					
1	Schließmann, Karin	Rodgau	TGMSV Jügesheim	W50	33:16,0
10.000 m Staffel 4 x 2,5 km					
1			Juventus Kleinostheim 1997e.V.		44:27,7
2			TSG Kleinostheim Leichtathletik		48:10,0
3			Team Stegmann-Meidhof		52:29,8



- 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



Großer Preis von Spanien in Barcelona Sonderreise vom 05.05. - 10.05.2010

Leistungen:

- Fahrt mit modernem Fernreisebus
- 4x Übernachtung mit Halbpension im ***Hotel
- Transferfahrten zur Rennstrecke
- Eintrittskarte in der gebuchten Kategorie

pro Person bereits ab 399,- Euro



**Reisebüro
Lang GmbH**
Würzburger Str. 106,
63808 Haibach

Tel: 06021/61825
Fax: 06021/66155

Unfall mit dem Fahrrad was jetzt?

Wenn's kracht

Manchmal ist es unausweichlich, selbst dem vorsichtigsten Radfahrer kann es passieren - durch Unachtsamkeit oder durch Fremdverschulden - Opfer eines Unfalls zu werden. Deshalb ist es wichtig über seine Rechte und Pflichten informiert zu sein.

Zunächst einmal ist nach dem Gesetz jeder, dessen Verhalten zum Unfall beigetragen haben kann, verpflichtet am Unfallort zu bleiben. Eine Ausnahme besteht nur für den, der selbst schwer verletzt ist und versorgt bzw. abtransportiert werden muss.

Unfallflucht und unterlassene Hilfeleistung sind strafbar, deshalb am Unfallort bleiben und - sofern möglich - anderen Verletzten helfen. Bei Unfällen mit schwereren Verletzungen oder größeren Sachschäden sollte natürlich neben dem Notarzt die Polizei gerufen werden. Zweckmäßig ist das Anrufen der Polizei insbesondere dann, wenn die Schuldfrage nicht geklärt werden kann.

Die Polizei fertigt an der Unfallstelle einen Unfallbericht und händigt diesen an die Beteiligten aus.

Sofern Sie keine Polizei verständigen, notieren Sie die wichtigsten Daten des Unfallgegners (bei Kollision mit einem PKW) dies sind:

-Name, Anschrift, Versicherung, Versicherungsnummer und amtliches Kennzeichen des Fahrzeugs sowie die Namen von eventuell vorhandenen Zeugen, Zeit und Ort, den Unfallhergang, Wetter etc.

Nach einem Sturz vom Rad sollte man mit der Einschätzung der eigenen Verletzung vorsichtig sein. Auch wenn man meint „es sei schon nichts passiert“, sollten nötige Beweise gesichert werden.

Die Polizei muss vermerken wo der PKW gestanden hat und Ihre Position auf dem Pflaster ebenfalls markieren.

Wenn keine Polizei vor Ort ist, sollte man versuchen Zeugen zu finden, die die jeweilige Position für den Fall, dass die Angelegenheit „streitig“ wird, wiedergeben können.

Im günstigsten Fall hat am Unfallort jemand einen Fotoapparat dabei, um entsprechendes festzuhalten.

Ist kein Foto vorhanden, ist es sinnvoll eine Skizze zu fertigen, die zeigt wo das Fahrrad liegt und wo der PKW steht; wenn möglich unterzeichnen beide Unfallparteien die Skizze.

Denn wenn sich erst später herausstellt, dass Sie doch eine Verletzung davon getragen haben, lässt sich dann besser nachweisen, dass der Unfall hierfür ursächlich war.

Trifft Sie an dem Unfall keine Schuld, haben Sie Anspruch auf Schadensersatz in voller Höhe.

Aber auch dann, wenn Sie den Unfall mitverschuldet haben, bekommen Sie je nach Ihrer

Verschuldensquote den Schaden anteilig ersetzt.

Bei Unfällen mit Rad-PKW-Kollision sind bisher zahlreiche Gerichtsentscheidungen ergangen. Bei der Bestimmung der Haftungsquoten kommt es entscheidend auf die konkrete Situation des Unfalls und die Beweislage an, so dass keine allgemeingültigen Quoten genannt werden können. Zu speziell ist der jeweilige Einzelfall.

Für Personenschäden werden generell erstattet:

- die Kosten für die Wiederherstellung der Gesundheit
- eventuelle Folgeschäden wie Minderung der Erwerbsfähigkeit
- entstandener sogenannter „Haushaltsführungsschaden“
- vermehrte Bedürfnisse aufgrund des Unfalls (Taxifahrten zum Arzt, Heilkosten für Massage/Physiotherapie)
- Verdienstausschlag.

Der entstandene Sachschaden wird selbstverständlich auch ersetzt; für das Rad nämlich Wertersatz für einen Totalschaden, ansonsten gibt es die Reparaturkosten und ggf. Ersatz des verbleibenden „merkantilen Minderwerts“.

Besteht kein Totalschaden, sollten Sie das Rad in eine Fahrradwerkstatt geben. Diese solltes dann zunächst einen Kostenvorschlag erstellen, der dann an die Versicherung weitergeleitet wird.

Sie können den Schaden übrigens auch „unrepariert“ lassen und anhand des Kostenvorschlags mit der Versicherung abrechnen. Sie bekommen dann den geschätzten Schaden (ohne Mehrwertsteuer) erstattet.

Bei einem hochwertigeren Rad sollte ab einem Schaden von ca. 500,00 EUR möglichst ein Fahrradsachverständiger ein Gutachten erstellen.

Wie bei einem Verkehrsunfall mit dem PKW hat auch ein Radfahrer Anspruch auf Nutzungsausfall, wenn dieses z.B. für den Weg zur Arbeit genutzt wird. Bei einer Verwendung des Rades allein für Sport -und Freizeitzwecke gibt es diesen allerdings nicht.

Der Schaden für eventuell beschädigte Kleidung und den beschädigten Fahrradhelm wird auch von der gegnerischen Versicherung ersetzt.

Hilfreich ist es, aber nicht unbedingt Voraussetzung, wenn die Kaufbelege noch vorhanden sind. Die beschädigten Gegenstände sollten bis zur endgültigen Regulierung der Versicherung aufgehoben werden, teilweise verlangen die Versicherungen, dass diese eingeschickt werden, damit der Schaden begutachtet werden kann.

Nachdem Sie sich vom ersten Schreck erholt haben, sind die Versicherungen zu kontaktieren.

Haben Sie den Unfall verursacht, übernimmt Ihre Haftpflichtversicherung die bei anderen entstandenen Schäden.

Eine Meldung bei ihrer eigenen Versicherung muss jedoch auch geschehen, wenn Sie sich für den Unfall nicht verantwortlich fühlen. Denn die Bedingungen der Versicherungen sehen vor, dass ein Unfall spätestens nach einer Woche gemeldet werden muss.

Die Versicherung des Unfallgegners sollten Sie ebenfalls zeitnah informieren.

Ob Sie für die Schadensabwicklung einen Anwalt brauchen oder nicht, müssen Sie selbst entscheiden.

Gesagt werden muss, dass Sie das Recht auf einen eigenen Anwalt Ihrer Wahl haben (den der Unfallgegner bzw. dessen Versicherung auf jeden Fall alleine bezahlen muss, wenn Sie keine Schuld am Unfall trifft).

Lassen sie sich keinen Anwalt von der Versicherung des Unfallgegners oder ihrer eigenen Rechtsschutzversicherung empfehlen. Mit Hilfe eines Anwalts Ihrer Wahl erzielen Sie einen deutlich höheren Schadensersatz, denn die Versicherungen sind meist bestrebt die Regulierungskosten so gering wie möglich zu halten.

So werden gerne Gutachter von der Versicherung empfohlen, da diese aber von der Versicherung regelmäßig Aufträge bekommen, üben diese ihr Ermessen bei der Feststellung der Schadenshöhe zumeist zugunsten der Versicherer aus und damit zu Ihren Lasten. Gerne werden auch Positionen vergessen, wie der merkantile Minderwert oder die Nutzungsausfallentschädigung.

Lassen Sie sich also von der Versicherung nicht drängen. Akzeptieren Sie keine schnellen Abfindungszahlungen, die vielleicht nur „im ersten Augenblick“ für den Laien attraktiv wirken. Eine übereilte Schadenregulierung erfolgt meist mit „Hintergedanken“ der Versicherung.

Bewahren Sie im Falle eines Falles daher einen „kühlen Kopf“.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Gute Fahrt

Rechtsanwältin
Diana Wollinger
Friedhofstr.33
63801 Kleinostheim
Tel.: 06027/ 990650

ANZEIGE



Klaus, Paul, Katja
Tom und Hubertus

**Main
AusdauerShop**
NIEDERNBERG

www.main-ausdauer-shop.de

Finde DEINEN Grund...

Bevor es hell wird, gehst du gegen 4:30 Uhr durch Kona und fühlst dich wie auf dem Pfad zum letzten Kampf. Schon kurz vor dem Pier wirst du geblendet von dem grellen Licht, dass die Generatoren am Kailua Pier erzeugen und eine spezielle Race-Atmosphäre schafft. Dazu die bekannte Ironmann-Stimme von Mike Reilly, der die eintreffenden Athleten begrüßt und motiviert: „Welcome to Kona athletes. Please remember to put your special-needs bags in the truck. The transition area is now open, and you will find pumps and volunteers to help you get your bike ready“.

Wenn du dich umschaust, blickst du in die Augen anderer Athleten, die auf Autopilot geschaltet haben und je nach Auftreten nervös oder völlig relaxed zu sein scheinen. Während des Body-Markings betrachtest du die Waden mit der jeweiligen Altersangabe, mit Tinte aufgedruckt, die für den einen ein Ziel über den Tag sein wird, für den anderen ein Mittel zur Kontaktaufnahme. Du weißt, dass die Sonne gleich aufgehen wird und auch wenn sie 90 Millionen Kilometer entfernt ist, wird sie deine Startnummer und dein Alter in die Haut brennen, wird sie ein Tattoo in deiner Seele hinterlassen. Dies ist die wahre Medaille des Ironman Hawaii!

Der Himmel wird immer heller und es zeigt sich keine Wolke am Horizont. Dein iPod spielt deine Lieblingslieder und du wirst daran erinnert, dass jede/r hier tief in sein Innerstes schauen muss, um herauszufinden warum er/sie diesen Sport ausübt und er/sie jetzt hier ist.

Wenn du deine Markierungen hinter dich gebracht hast, betrittst du die Wechselzone. Vorher hast du dich vielleicht das letzte Mal für 9-17 Stunden von deinem Schatz verabschiedet, ein Abschied, der immer etwas Melancholie auslöst. Dann wartest du brav auf eine frei werdende Standpumpe und beobachtest jemanden, wie er ein Foto seiner drei Kinder auf den Lenker klebt. Du lächelst und das Gefühl von Tränen in den Augen zeigt die Emotionen, die so dicht unter der Oberfläche liegen.

Du atmest tief durch und versuchst dich noch mal zu konzentrieren, ehe der Ironman startet. Du kreuzt im Geiste deine Finger und hoffst, dass du dein Leben so lebst, bisher gelebt hast, wie du es leben solltest. In Kona kannst du dich nicht vor deinen Entscheidungen verstecken. Hier wird alles gnadenlos aufgedeckt und gezeigt. Schwächen und Stärken.

Du siehst noch einen Athleten, der am Rande der Wechselzone über dem Zaun hängt, um sich jetzt das allerletzte Mal von seiner Frau/Freundin zu verabschieden. Es sieht so intensiv aus, dass du auch aus der Ferne spüren kannst, wie sie seine Wangen küsst und die eine oder andere Träne wegwischt. Neben an steht ein anderer Teilnehmer, der mit seiner Frau streitet da er meint, sie hätte etwas für ihn vergessen. Wenn du dieses Rennen schon einmal absolviert hast, die Strecke kennst, dann ist dir klar, dass du, um diese Ironman World Championship zu finishen eine „liebe Seele“ (Frau, Mann, Freund, Freundin, etc.), Verpflegung und einen Grund haben musst. Ohne diese Drei wird der Tag unmessbar schmerzvoll.



Inh. Christel Becker

Uhlandstraße 9 • 63762 Großostheim
Telefon: 06026/1682 • **Telefax:** 06026/8738
email: christel.becker@weilerhof.com

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.30 Uhr bis 18.00 Uhr
 Samstag 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Die Profis werden 15 Minuten vor den Altersklassenathleten losgelassen. Zuvor genießt du (oder lässt über dich ergehen) die üblichen, typisch amerikanischen und hier auch hawaiianischen Einlagen, wie Nationalhymne, Ansprache, Segnung der Athleten und finally den Sonnenaufgang.

Wenn du dann langsam Richtung Wasser marschierst, in den Pazifik steigst und durch die wasser-tretenden Agegrouper schwimmst, um dir deine Startposition zu suchen, wird dir wieder einmal klar, dass du durch einen langen Tag mit vielen Momenten des Hinterfragens gehen wirst. Du weißt, dass das Gewicht deiner Laufräder, deines Fahrradrahmens unbedeutend sind, im Vergleich zu der Last des Zweifels und des Stresses. Dies sind die schwersten Dinge, die du durch den Gegenwind und die Hitze des Ironman tragen musst, oder auch des Lebens. Du hörst den Kanonenschuss und es geht los, offiziell, und du hast den Punkt einer möglichen Rückkehr überschritten. Ab jetzt zählen für dich nur noch die Basics: Wasser, Verpflegung, Wind, Hitze, Wettkampf, Überleben, Angst, Erfurcht, Schmerzen, Spaß.

Der Ironman hat begonnen und du bist mittendrin in deinem Traum. Schwimmend, kämpfend, schlagend und tretend gegen den Traum 1.800 weiterer Menschen. Die Welt sieht anders aus und das nicht nur, weil du jetzt durch deine kleine Schwimmbrille schaut, sondern weil du aus deinem Traum in dein Leben, in die Welt blickst. Plötzlich realisierst du, dass es nur zwei sehr schmerzhaft, herausfordernde Möglichkeiten gibt, diesen Traum zu verlassen: Der eine ist zu finishen, der andere aufzugeben. Für ein, zwei Schwimmzüge überlegst du, welche Option die schwierigere sein wird und nicht zum letzten Mal an diesem Tag schließt du die Möglichkeit der Aufgabe kategorisch aus.

Du schwimmst über einen Taucher mit Unterwasserkamera und realisierst in diesem Moment, dass Millionen Menschen über den Globus verteilt, jetzt hier sein möchten, wo du gerade bist: in dem warmen Pazifischen Ozean in Kailua-Kona, als Teilnehmer des Ironman Hawaii, deinen Traum lebend.

Von Uwe Weigert
www.tri4masters.de



Schwimmen-Lernen - (Über-) Lebenswichtig für Kinder

Sommerzeit - Badezeit. Ob im Urlaub oder zu Hause - schwimmen gehen ist angesagt - wenn man es kann. In den letzten Jahren nimmt allerdings die Zahl der Badeunfälle von Kindern wieder zu. Darum ist Schwimmen-Lernen wichtig und zwar so früh wie möglich. Denn schwimmen ist nicht nur überlebenswichtig, sondern auch gesund und wichtig für die kindliche Entwicklung. Es unterstützt die Unabhängigkeit, stärkt die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein.

Deshalb ist ein Schwimmkurs für Kinder bereits ab einem Alter von 4 Jahren sinnvoll.

„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es im diesem Alter schon durchaus Sinn macht, den Kindern das Schwimmen zu vermitteln. Selbst wenn ein Kind auf Grund der unterschiedlichen motorischen Entwicklung in diesem Alter nach einem Schwimmkurs noch nicht das technisch einwandfreie Schwimmen erlernt hat, Grundlagen sind gelegt und eine gewisse Wassersicherheit ist erlangt. Das ist für die meisten

Eltern der weitaus wichtigere Aspekt“, meint Steffi Konrad von der Schwimmschule Natare.

Im Mittelpunkt der Anfängerkurse steht das spielerische Erlernen der Grobform des Brustschwimmens, des Tauchens und des Springens. Nach Möglichkeit kann das Frühschwimmerabzeichen Seepferdchen erworben werden. Im Aufbaukurs geht es vorrangig um die Verbesserung des Brustschwimmens und die Schulung der schwimmerischen Ausdauer, bei den Fortgeschrittenen steht bereits der Erwerb des Bronzenen Jugendschwimmabzeichens („Freischwimmer“) und das Erlernen des Rückenschwimmens an.

Aber nicht nur für Kinder gibt es ein umfangreiches Angebot: Bei Natare lernen Kinder, aber auch Erwachsene das Schwimmen.

Wer es etwas sportlicher mag, kann „das Kraulen“ erlernen und verbessern oder sich in speziellen Schwimmtrainings-Stunden auf einen Triathlon vorbereiten.





... also - bei uns im Studio
wäre Ihnen das nicht passiert ...

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

WEAR'S
FITNESS

**FITNESS
PARK**

Kahl

06188 - 8711

**FITNESS
WORLD**

Halbach

06021 - 82260

**FITNESS
POINT**

Nilkheim

06021 - 88389

**FITNESS
TEMPLE**

Mainaschaff

06021 - 780960

**FITNESS
DAVE**

Hösbach

06021 - 452138

**FITNESS
PHYSIO CHECK**

Hösbach

06021 - 452142