WECHSELZONE

Die letzten Ergebnisse

Opel-Ironman auf Lanzarote:

(Resultate in den Altersklassen)

Adrian Müller

65. M30

11:56.22 (5: 1:10.54,

R. 6.36.54, L 4 08 34)

Wolfgang Maintock 42, M35

13:13.32 /5: 1:24.56.

R. 6.35.28, L. 5.13.081

Hans-Jörg Herzog 10. M45

12:51,27 (5- 1:06.02.

R 6:34.33, L:5:10.521

Siehe hierzu Hans-Jörgs Bericht auf

Seite 27 f.)

Quelle-Ironman in Roth:

Rainer Birkelbach 229. M30 10:49,50 (5.1.02.09; R: 5.18.45,L: 4.28.55)

Wolfgang Maintock 128. M35 10:58.15 (5:1:11.56, R: 5:34.07, L:4:12.11)

Zur Erinnerung:

Die Siegerzeit in Rot

8:03.19 von Christian Bustos

Die Siegerzeit auf Lanzarote

9:37.13 von Rodolphe Retrain

Das Motto des Sommers 1993:

I'm Biking In The Rain

88888



Meinung

"Ich sehe behinderte Spitzensportler in ihren anderen Bewegungsabläufen seit langem lieber als die vermeintliche Perfektion eines pharmakologisch klein gehaltenen Mädchens beim dreifachen Salto vom Stufenbarren" - sagte Professor Joachim Mester, Rektor an der Deutschen Sporthochschule in Köln.



Achtung:

Am 4.September 1993 soll DIE ASC-Veranstaltung stattfinden

Natürlich sucht der ASC noch Helfer, Mitstreiter, Sponsoren, Ideen-Lieferanten und alle, die bereit sind zum Gelingen einer solchen Veranstaltung beizutragen.

Also denkt daran

Am 4.September 1993 braucht der ASC Konstanz Euch beim:

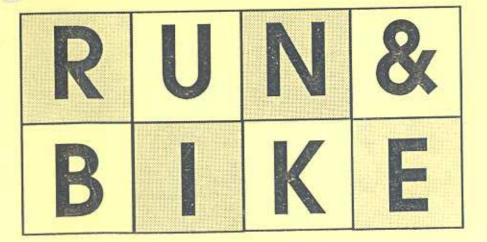
Aus dem Inhalt:

Bitte notieren!
WICHTIGER TERMIN:
13. bis 15.AUGUST 1993

ASC - FREIZEIT-WOCHENENDE

Meldeschluss 4.August

1. Bodensee



WECHSELZONE

Die Herausforderung 1993 1. Bodensee Run and Bike

Nach dem bedauerlichen Tod des beliebten Bodensee-Triathlons und nach einem mageren Jahr 1992 hat der ASC wieder eine ungewohnliche Veranstaltung zu bieten:

Bodensee Run and Bike

Nicht nur die Streckenfuhrung dieses Wettkampfes, sondern auch die Planung (das Einholen von Streckengenehmigungen bei gewissen Behorden) erinnerte das Organisationsteam stark an den Bodensee-Triathlon (Wer aus dem Kopfschutteln einmal nicht herauskommen möchte, darf bei mir gerne Einsicht in gewisse Schriftstucke nehmen).

Manch einer wird sich jetzt fragen, was ist denn eigentlich "Run and Bike" 7 Natürlich hat diese relativ neue Ausdauer- und Wettkampfform schon eine Geschichte: In den USA existierten Wettkampfe, die als "Paarlauf" durchgeführt wurden. Dabei hatte jedes Paar ein Pferd. Laufer und Reiter starteten gleichzeitig und nach beliebiger Zeit konnte der Reiter sein Pferd an einen Baum binden. Er ließ es dort stehen und wurde nun selbst zum Laufer, der die vorgeschriebene Wettkampfstrecke weiter fortsetzte. Irgendwann kam der andere Läufer des Paares an die Stelle, an der das angebundene Pferd stand. Er band es ab, sprang auf und ritt im Eiltempo die Strecke weiter Irgendwann einmal überholte er dann wieder seinen Laufpartner und band dann das Pferd nach einer gewissen Reitzeit wieder an einen Baum und rannte zu Fuß weiter. So wurde dies über relativ lange Wettkampfstrecken betrieben.

Jedes Paar konnte sich durch die Häufigkeit der Wechsel die Laufund Reitstrecken beliebig einteilen. Sieger war das Paar, das als erstes
vollstandig mit Pferd ins Ziel kam.
Naturlich kann man sich vorstellen,
daß sich bei dieser Form die beiden
Laufer während des Wettkampfes
kaum oder nur für kurze Augenblicke (nämlich beim Überholen des
Läufers mit dem Pferd) sahen und
dies nicht gerade die Kommunikation und Kooperation zwischen ihnen forderte.

Aus diesem Grund hat man diesen Wettkampf zum ersten Mal an der Universität Konstanz 1990 in abgeänderter Form durchgeführt.

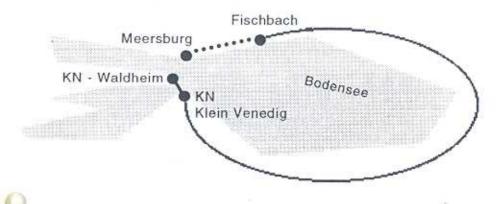
Einerseits wurde das Pferd durch das Fahrrad ersetzt und andererseits mußten die beiden Wettkampfer immer in unmittelbarer Nahe zueinander (ca. 10 m) sein. Das bedeutet, daß der Radfahrer; der bergab und auf der Ebene naturlich viel schneller wie der Laufer fahren konnte. In steilen Passagen jedoch mußte der Laufer sein Tempo an den Radfahrer angleichen, da er bergauf haufig schneller war als sein Partner. Bei dieser abgeanderten Form, die "Run and Bike" genannt wurde, kann man so

WECHSELZONE

von einer wirklichen Partnerschaft zwischen den beiden Wettkampfern sprechen.

Heute, nach jetzt schon viermaliger Durchführung an der Universität Konstanz, läßt sich schon anhand der steigenden Teilnehmerzahlen die Beliebtheit des "Run and Bike" erkennen. "Run and Bike" kann überall betrieben werden, man ist relativ witterungsunabhängig, man kann seine Belastung individuell gestalten, man kann es auch mit einem viel stärkeren bzw. schwächeren Laufpartner betreiben, es ist eine Ganzkörperbelastung und besitzt ein relativ geringes Verletzungsrisiko. Aus all diesen Gründen ist der "Run and Bike" nicht nur eine schöne Wettkampfform, sondern vor allem eine ideale Trainingsmöglichkeit für Läufer und Triathleten.

Nun zum "I.Bodensee Run and Bike" selbst: Wegen der großen Wettkampfdistanz von ca. 130 km besteht ein Team aus drei Wettkampfern (mit zwei Fahrrädern). Es



wird um 6.00 Uhr am Strandbad Meersburg mit einem Laufteil gestartet, um das Feld auseinanderzuziehen und um eine Pulkbildung zu vermeiden (Auflage der Behorden) Das heißt, daß ein Teammitglied als Auftakt die Strecke von Meersburg bis Fischbach (ca. 10

Kilometer) läuft. Dort warten seine beiden anderen Teammitglieder mit ihren Rädern. Bei Ankunft des Läufers ist die Mannschaft komplett und darf dann in gewohnter Weise den Wettkampf aufnehmen. Auch hier ist die Regel Die Rädfahrer mussen sich immer in unmittelbarer

WECHSELZONE

Nahe des Laufers aufhalten I

So geht es dann rund um den Oberes bis nach Konstanz-Klein-Venedia. Dort werden die Rader abgenommen und die Mannschaft muß gemeinsam den restlichen Weg bis ins Ziel (Gaststätte Waldheim im Lorettowald) zurücklegen. Es existieren drei verschiedene Klassen: Frauenteams, Mannerteams und Mixed-Teams.

Der Ur-ASC-ler weiß natürlich, daß es für ihn jetzt nur zwei Möglichkeiten gibt:

- Mitmachen oder
- 2 Mithelfen.

Zu Punkt eins: Es ware schon, wenn ein paar schlagkräftige ASC-Mannschaften die Herausforderung annehmen würden.

Zu Punkt zwei: Es war schon, wenn der Rest Iwer nicht unter Punkt eins fallt) uns bei der Durchführung der ASC-Veranstaltung 1993 tatkraftig unterstutzen konnte. Eure Mithilfe könnt ihr Didi oder Peter Maurer anbieten, die genau wissen wo wichtige Helferpositionen zu besetzen sind.

So, nun hoffe ich, Ihr seid auf den Geschmack gekommen (s. Punkt 1. oder 2.) und der *1.Bodensee Run and Bike" wird ein voller Erfolg

EK

Samstag, 4.September 1993



Herrenstraße 21 7980 Ravensburg Tel. (0751) 13149

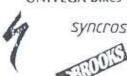
Der Geheimtip für Anspruchsvolle!

Unser Angebot an Bekleidung für den Rad- und Laufsport ist einzigartig in ganz Oberschwaben!

Im Radsport sind wir Spezialisten in Sachen Rad-Tuning nebst Zubehör. Wir bieten einen schnellen und zuverlässigen Werkstatt-Service!

Im besonderen sind wir Stützpunkthändler von:

UNIVEGA Bikes





Besuchen Sie unser Fachgeschäft in der Innenstadt!

Radfernfahrt Trondheim – Oslo oder Only four survived

Radrennen der Welt mitzumachen spukte einigen ASC - Mitgliedern schon seit Jahren im Kopf herum. Unter den angebotenen Veran-staltungen gab es nur eine, die auf Anhieb die Interessenten begeisterte und ihnen aber auch zugleich Respekt einflößte: die sogenannte "Große Kraftprobe" ein Radrennen in Norwegen von Trondheim nach Oslo mit einer Gesamtdistanz von 550 Km und einem Zeitlimit von 42 Stunden.

Als die Stunde der Wahrheit gekommen war und die Interessenten definitiv zu- oder absagen mußten, blieben schlußendlich noch vier Teilnehmer übrig. Matthias Messmer und Peter Maurer, die, wer konnte es schon anders sein, die Idee hatten, sowie Lothar Bösch, der bei verrückten Sachen immer dabei ist, und Peter Stadler, der Dank unserer Überredungskunste nie weiß worauf er sich einlaßt.

Um dem Ganzen einigermaßen gewachsen zu sein, mußten wir im Vorfeld möglichst viel Radkilometer herunterspulen und so hatte jeder von uns zwischen Marz und Juni ca. 2500 Kilometer gefahren.

soweit! Zu dritt (Lothar Bosch

Die Idee bei einem der längsten konnte aus geschäftlichen Grunden erst am Vortag des Rennens in Trondheim zu uns stoßen) fuhren wir mit dem Norwegen-erprobten VW-Bus von Matthias über Danemark und Schweden nach Oslo. Dort ließen wir den Bus auf einem Campingplatz stehen und bewaltigten den Rest der Strecke bis nach Trondheim per Eisenbahn. Bei der Startnummernausgabe trafen wir wie verabredet Lothar und gemeinsam verbrachten wir mehr oder weniger nervos den Rest des Abends.

Am Samstag, dem 19. Juni morgens, zwei Tage vor Mittsommernacht, war der Start. Die Startprozedur erstreckte sich über mehrere Stunden, da immer nur Gruppen von ca. 80 der über 5000 Teilnehmer im Abstand von 3 Minuten auf die Strecke geschickt wurden Gleich nach dem Ortsausgang von Trondheim war die erste Steigung zu bewältigen. Ein kurzer ruppiger Anstieg, der einige ältere Teilnehmer zum Absteigen und Schieben veranlaßte und beim Überholen dieser kam es dann auch zu den ersten Stürzen, die aber glücklicherweise harmlos blieben. Kurz darauf war auch Lothar in einen Massensturz verwickelt, der für ihn, Am 13. Juni war es dann endlich da er zu oberst zu liegen kam, ohne Folgen blieb.