



Sie sind bereit für das Abenteuer (von links): Harald Bröker, Alexander Hoferer, Christof Keller, Christian Waidele und Stefan Keller. Foto: Stiefenhofer

### TV-Kurs zur Sturzprävention

Steinach. Der Turnverein Steinach bietet in seinem Programm einen neuen Kurs an, der sich speziell an die Altersgruppe 60+ wendet. »Das Risiko von Stürzen lässt sich schon durch einfache Mittel und Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft erheblich verringern«, teilen die Veranstalter mit. Wer seine Muskeln regelmäßig einsetze und fordere, behalte auch seine Kraft im Alter. Ziel des Kurses ist es, die Muskeln zu trainieren, die gebraucht werden, um sich im Alltag sicher, stabil und selbstständig bewegen zu können. Der zehnwöchige Kurs beginnt am Donnerstag, 16. September um 20 Uhr. Treff ist der Übungsraum in der Hauptstraße 32 in Steinach (hinter dem Neukauf). Für Mitglieder fällt eine Teilnahmegebühr von 40 Euro an, Nichtmitglieder bezahlen 58 Euro. Infos gibt Kursleiterin Bianca Dold, Telefon 07832/977648, sie ist ab 18 Uhr erreichbar; sie nimmt auch Anmeldungen entgegen.

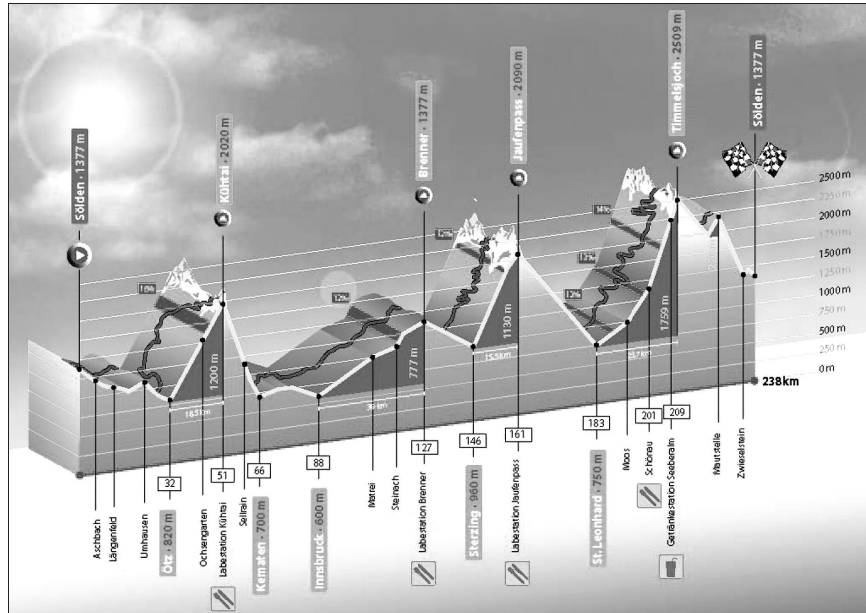
# Vor dem Kühtai haben alle Respekt

Öztaler Radmarathon krönt Saison des Teams »Fitness-Turm« / Am Berg kämpft jeder Sportler allein

Von Christine Stiefenhofer

Haslach. In dieser Saison haben sie insgesamt 43 000 Trainingskilometer »runtergepult«, bei Wettbewerben waren sie auch schon massig dabei. Am Sonntag erwartet Harald Bröker, Alexander Hoferer, Christof Keller und Stefan Keller sowie Christian Waidele aber ein besonderes Kaliber: Sie nehmen am 30. Öztaler Radmarathon teil.

238 Kilometer, knapp 5000 Höhenmeter: Das Streckenprofil hat es in sich. Grafik: Veranstalter



Kraftspeicher geleert worden, »seit Mittwoch esse ich verstärkt Kohlenhydrate, um den Energiespeicher wieder aufzufüllen«, verrät Bröker.

Die Ziele der Fahrer sind ehrgeizig: »Die Topzeit lag 2009 bei sieben Stunden zehn. Es wäre schön, es unter acht Stunden 30 zu schaffen«, meint Harald Bröker. Die Masse fahre den Öztaler Marathon in zehn Stunden 30, »da ist alles, was unter zehn Stunden liegt, respektabel«, sind sich die Fahrer einig. Im Durchschnitt werden 30 Stundenkilometer gefahren, die Pässe schießen die Teilnehmer schon mal mit 100 Stundenkilometern herunter. Besonders vor dem Kühtai haben die Sportler Respekt: »Der hat eine Steigung von 18 Prozent, und der Aufstieg zieht sich über 18,5 Kilometer.«

Denken die Haslacher an den Wettkampf, der am Sonntag um 6.30 Uhr beginnt, sind sie kribbelig. »Das ist der Adrenalin-Kick, den du einfach brauchst«, lacht Hoferer, aber wenn man erst mal auf dem Rad sitze, gebe es nur noch eins: das Rennen.

»Der Wettbewerb wird das Highlight der Saison«, fiebern die Radler aus Haslach und Umgebung dem international besetzten Marathon entgegen. Sie werden sich gegen 4500 Konkurrenten beweisen müssen. »Die Meldeliste ist gedeckelt – das Interesse ist eigentlich noch viel größer«, wissen die »Turm«-Fahrer.

Auf dem Rundkurs werden die Sportler an nur einem Tag 238 Kilometer und 4866 Höhenmeter überwinden – kein Pensum, das ein Untrainierter

»so mal kurz« bewältigen kann. Die Matadoren haben sich konsequent auf den Radsummer vorbereitet: Sie waren bereits im Januar im Sattel gesessen und hatten das Training im Schnee begonnen, in den Folgemonaten standen Trainingslager auf Mallorca und Barcelona an. »Dann fah-

ren wir auch allein oder sind beim Rennradtreff des »Turms« dabei«, geben die Männer Einblick ins Training. Am Berg kämpft am Sonntag jeder der Radfahrer allein, doch in der Verpflegung machen sie wieder gemeinsame Sache. »Dafür sind unsere Frauen und Freundinnen zu-

ständig«, lachen die Rennradfahrer. Damit dem Gedränge an den Verpflegungsstationen entgangen werden könne, würden die Damen an der Strecke stehen, Isodrinks und Gel verteilen. Die Ernährung der Sportler vor dem Wettkampf ist sowieso eine Wissenschaft für sich: Erst sei der

### STEINACH

- Sprechstunde des Bürgermeisters ist heute von 16 bis 18 Uhr im Rathaus.
- Walking des Turnvereins ist um 18.30 Uhr mit Treffpunkt am Eingang des Kühne-Übungsraums.

### MÜHLENBACH

- Alternachmittag ist heute ab 15 Uhr im »Biersepp«.
- Der VfK bietet ab 17.30 Uhr Kinderturnen an.
- Tischtennistaining ist heute ab 18.30 Uhr für die Schüler und ab 20 Uhr für die Aktiven.

### HOFSTETTEN

#### Alt-Steig-Hexe bei Spritzerwettbewerb

Hofstetten. Die Hofstetter Alt-Steig-Hexe nehmen dieses Wochenende am Spritzerwettbewerb der Feuerwehr teil. »Es können alle mitmachen, sie sollten sich allerdings vorher melden«, lädt der Vorstand alle Mitglieder ein. Der Wettbewerb steigt am kommenden Samstag ab 18 Uhr, die Mannschaft sollte in Hexen-T-Shirts oder »Pullis« erscheinen.

## Schritt für Schritt auf die Slackline: TV Steinach feiert Premiere

Interesse ist so groß, dass kurzerhand ein Kurs aufgestockt wird

Steinach. Der Steinacher Turnverein feierte nun eine Premiere: Erstmals boten die Turner im Rahmen des Sommerspaß-Programms die Trendsportart »Slacklining« an. Die Veranstalter freuten sich über eine volle Halle: 27 Kinder hatten sich angemeldet. Um allen interessierten Mädchen und Jungen die Chance zur Teilnahme ermög-

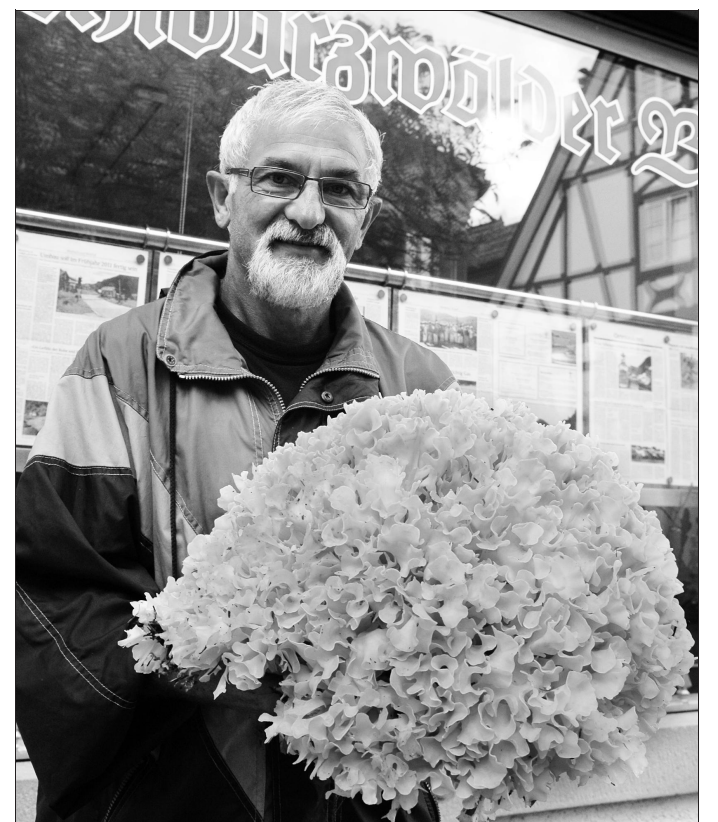
lichen zu können, erweiterte der TVS ohne zu zögern sein Angebot. So wurden aus einem Kurs zwei.

In den jeweils zweistündigen Slackline-Kursen wurden sowohl Balance und Konzentration als auch Koordination gefordert und gefördert. Die Kinder waren mit großer Begeisterung und hoher Körperbeherrschung bei der Sache. Amelie Hildbrand und Ines Casper, die das Angebot in der Steinacher Halle leiteten, waren fasziniert, mit was für einem großen Ehrgeiz und welcher Ausdauer die Mädchen und Jungen mitmachten.

Als die kleinen Teilnehmer am Ende der Stunden fragten: »Wann sehen wir uns das nächste Mal, wann kann ich wieder mitmachen?«, war sonnenklar – der Kurs war ein riesiger Erfolg. So konnten zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen werden: Die Kinder wurden an die neue Trendsportart herangeführt und auch für kurze Zeit vom verregneten Ferienwetter abgelenkt.



Damit die Kinder ein Gefühl für die Slackline bekommen, durften sie es erst mit »Stöcken« probieren. Foto: Casper



### Haslacher entdeckt Prachtexemplar

Da hatte Siegfried Schöner aus Haslach ordentliches Pilzsammelerglück. Bei seinem Streifzug durch das Rotkreuz stieß er nicht nur auf Pfifferlinge und Steinpilze, sondern auch auf

dieses Prachtexemplar: Eine Krause Glucke, die rund 4,5 Kilogramm wiegt. »Die werden wir uns schmecken lassen«, freute sich der Sammler auf leckere Pilzgerichte. Foto: Stiefenhofer