



Forstenrieder Sport-Club

SPORT NEWS

2021/2022



INHALT

- Neues vom Vorstand
- Aus den Abteilungen
- Volkslauf
- European Championships
- Gravel
- Ironman Hawaii
- Jubiläen und Abschiede

Impressum

Herausgeber: Forstenrieder Sport-Club e.V.
Ebermayerstr. 6, 81369 München
Vorstand: Andreas Brosch
Tel. 089/215 523 840; Fax 089/215 523 849
info@forstenriedersc.de; www.forstenriedersc.de
Redaktion: Guido Limmer
Druck: KOPIERFABRIK am Moosfeld GmbH
Prinzregentenstr. 151
81677 München
Auflage: 500 Stück einmal jährlich

Grußwort des Vorstands	3
Abschied Sylvia	5
Forstenrieder Volkslauf	6
SeniorInnen-Gymnastik	8
Pilates	10
Die Sportwärtin	11
Schwimmen	12
Kind-Eltern-Turnen	13
Volleyball	15
Triathlon	
Barcelona	16
Aurlandsfjellet	18
Hawaii	20
Alpe d'Huez	21
Ergebnisse	22
European Championships	24
Radsport	
Tour du Mont Blanc	25
Granfondo Vosges	27
Tuscany Trail	28
Yoga	30
Mitgliederstatistik	30
Sportwoche	31
Jubiläen	32

GRUSSWORT DES VORSTANDS

Lieber Mitglieder*innen, liebe Freund*innen des Forstenrieder Sport-Clubs,

das Jahr neigt sich dem Ende, aber wohl auch hoffentlich die Pandemie, die uns nun drei Jahre im Griff hatte und deren Bekämpfung unseren Verein und unsere Aktivitäten ganz schön durchgerüttelt hat. Wir danken allen Mitgliedern herzlich für das Verständnis hinsichtlich aller Einschränkungen und ihr Bekenntnis zu unserem Verein; wir sind ohne größere Schrammen durchgekommen und stehen mit recht stabilen Mitgliederzahlen und soliden Finanzen gut da.

Im laufenden Jahr 2022 ging es langsam wieder in Richtung Normalität. Unser Volkslauf fand wieder statt, wir konnten uns wieder zu einer Mitgliederversammlung treffen und Beschlüsse zu den Jahren 2019 - 2021 nachholen. Der Sportbetrieb ist nach den Sommerferien wieder normal angelaufen.

Was kann ich aus dem laufenden Jahr unseres Vereins berichten:

1) In einer Ausschusssitzung im Juni 2022 haben wir unter anderem über die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) diskutiert, die wir ja in unserer Vereinsarbeit an vielen Stellen zu beachten haben. Wir haben daraufhin über die Rechtsabteilung des Verbandes Kontakt zu einer Anwaltskanzlei aufgenommen und um Unterstützung bei diesen rechtlichen Fragen gebeten. Herausgekommen ist ein Vorschlag, unsere Vereinssatzung und Geschäftsordnung behutsam an die gesetzlichen Regelungen und

Auflagen anzupassen, wobei wir den Grundcharakter unserer Satzung beibehalten wollen. In den nächsten Monaten soll eine Ausschusssitzung stattfinden, in der wir dann vorbereitend für die Versammlung in 2023 über eine Aktualisierung/Modernisierung/Anpassung unserer Satzung auf Basis dieses Vorschlags sprechen wollen. Neben dem Thema DSGVO geht es auch um steuerliche Themen und aktualisierte Formulierungen.



2) Noch unter den Auflagen der Pandemiebekämpfung stehend haben wir uns Ende 2021 entschieden, unseren Volkslauf in 2022 wieder zu veranstalten. Dabei haben wir uns auf die drei Waldstrecken konzentriert, da wir die Personenanzahl auf dem Stadiongelände bewusst gering halten wollten. Es gab also keine Kinderläufe, dazu haben wir auf das Begleitprogramm mit dem Kuchenbuffet und der Läufermesse verzichtet. Das Wetter war wie immer großartig, etwas enttäuscht waren wir von der Teilnehmerzahl mit 665 Läufer*innen, aber wie gesagt galten noch etliche Corona-Auflagen um diese Zeit.

Gar nicht enttäuscht, vielmehr richtig stolz hat uns im Vorstand die Durchführung insgesamt gemacht. Das Orga-Team hat einfach großartig gearbeitet und wir hatten eine ausreichende Zahl an motivierten und engagierten Helfern und Unterstützern, es war, als hätte es keine Zwangspause gegeben. Ein großer Dank an alle Helfer und Unterstützer unseres Laufes, das war klasse! Inzwischen steht der Termin für 2023 fest: es ist Samstag, der 25.03.2023, bitte

vormerken und Interessierte wenden sich gerne an ihre Übungsleiter im Verein: Unser Helferpool kann immer anpackende Hände gebrauchen.

3) Sodann fand im Juni 2022 endlich wieder eine Mitgliederversammlung statt. Im Lokal „Freiland“ in der Aidenbachstraße haben wir uns mit immerhin 21 Mitgliedern getroffen und die Jahre 2019 - 2021 aufgearbeitet. Es war konstruktiv und ein großer Dank gilt hier vor allem unserem Schatzmeister Michael und der Revisorin Conny, die eben drei Jahre aufarbeiten und prüfen mussten und nicht wie üblich nur ein Jahr. Als Vorstand hätte ich mir gerne mehr Teilnehmer gewünscht, aber es hat auch im kleineren Rahmen Spaß gemacht und gute Gespräche nach dem offiziellen Teil gegeben.

Jahresende und Ausblick:

Ja, das Jahr 2022 war für unseren FSC eher wieder ein normales, was man vom Weltgeschehen leider nicht behaupten kann. Krieg, Inflation, eine anstehende Rezession, steigende Energiekosten... Es gibt genug, um den Ausblick zu trüben und mit Sorge nach vorne zu schauen.

Aber menschlich ist auch, dass unsere Emotionen die Welt um uns herum in einem anderen Licht erscheinen lassen. In den letzten Jahren, speziell vor der Corona-Pandemie, lief es gut, wir fühlten uns gut, aber es war längst nicht alles rosig um uns herum, wir konnten damit aber umgehen.

Gerade die Pandemie-Jahre haben uns genervt, haben unseren Alltag beeinträchtigt, aber wenn wir nun zurück blicken, sind wir da doch insgesamt ganz ordentlich durchgekommen.

Auch jetzt fühlen wir uns oft schlechter, als es uns eigentlich geht. Immer verstärken die Emotionen unsere Betrachtung auf die jeweils aktuelle Situation, in guten wie auch in schlechteren Zeiten.

Ja, es gibt Grund zur Sorge, aber es gibt auch Grund zum Optimismus und in diesem Sinne wünsche ich Euch allen mit Euren Familien ruhige, besinnlichen und einfach schöne Feiertage zum Jahresende und alles Gute, vor allem Gesundheit, Glück und hoffentlich bald Frieden in 2023!

Euer

Andreas Brosch

ABSCHIED VON SYLVIA

Anfang 2019 kam Sylvia daher und meinte, dass sie aufhören möchte, da sie ja in dem Jahr 60 werde.

„Bist Du irre?? – Du steckst Deine Teilnehmer 3 Stunden hintereinander konditionsmäßig in die Tasche! Kommt gar nicht in Frage!“ Wenn man in München eine Wohnung kündigt, ist es kein Problem einen Nachmieter zu bekommen. Die stehen Schlange. Aber neue Übungsleiter zu bekommen, wenn einer kündigt, ist ein großes Problem. Da steht leider keiner Schlange. So hat Sylvia sich nochmal überreden lassen und weitergemacht. Leider wurde bald ihr Papa ein Pflegefall und so wurde der Stress zwischen Arbeit, Papa-Pflege und Übungsleiterstunden ein Balance-Akt. Die erste Stunde hab ich sie oft vertreten und sie hat tapfer die beiden anderen Stunden gehalten. Liebe Sylvia, das war eine ganz schwere Zeit für Dich! Danke, dass Du trotzdem durchgehalten hast! Dann kam durch Corona der Vereins-Stillstand und Sylvia hatte wenigstens den Dienstag vom Hals. Dem Papa ging es immer schlechter und er verstarb. Jeder weiß, dass man nicht nur an der Trauer zu knabbern hat, sondern dass es dann mit sämtlichen Ämtern, Haushalts- und Wohnungsauflösung und vielem mehr weiterhin Monate rund geht. Somit stand für Sylvia fest, dass sie wirklich aufhört.

Auf unserer Mitgliederversammlung im Juni haben wir sie dann gebührend verabschiedet. Nach 30 Jahren Übungsleiter Tätigkeit in Vereinen - anfangs mit Mutter-Kind-T. - und knapp 15 Jahren bei uns, hat man wohl das Recht aufzuhören.

Liebe Sylvia, alles, alles Gute und wir behalten die schönen Stunden in Erinnerung! Schnüff! Schnüff!

Petra Lurch-Brosch



FORSTENRIEDER VOLKSLAUF

Am 26. März 2022 war es endlich wieder soweit, der Startschuss fiel für den 35. Forstenrieder Volkslauf auf der Bezirkssportanlage in der Graubündner Straße. Nachdem wir den Lauf in 2020 pandemiebedingt absagen mussten und in 2021 eine digitale Variante durchgeführt haben, konnten wir den Lauf mit einem Hygienekonzept in 2022 wieder stattfinden lassen.

Schon in der Vorbereitung wurde klar, dass wir das wieder nur mit vielen freiwilligen Helfern schaffen werden. Und diese vielen Helfer standen am Tag des Laufes parat. Aus unseren verschiedenen Sparten, aber auch aus dem privaten Umfeld unserer Mitglieder gab es viel Engagement und Hilfsbereitschaft. Besonders hervorzuheben sind an der Stelle die Pfadis, die sich dieses Jahr nicht nur um die Läuferverpflegung auf dem Sportplatz, sondern auch um den Einlass gekümmert haben und mit richtig vielen Helfern dabei waren.

Die Organisation im Vorfeld lief trotz der zweijährigen Pause genau so rund wie immer, auch dank der Unterstützung unserer Sponsoren und Partner. Auch wenn die Anmeldezahlen, wie erwartet, etwas zurückhaltender waren als in den Jahren davor und wir ein paar Einschränkungen vornehmen mussten, um der anhaltenden Pandemie gerecht zu werden, war die Vorfreude auf den Lauf riesig.

Als dann am Tag des Laufs auch das Wetter wie immer super mitgespielt hat stand einem perfektem Lauftag nichts mehr im Weg. Die Stimmung auf dem Platz war ausgelassen und alle haben sich gefreut, wieder einen gemeinsamen Lauf live und vor Ort zu





erleben. Bei strahlendem Sonnenschein sind ca. 700 Läufer auf der Halbmarathon, 10 und 6,8 Kilometer Strecke an den Start gegangen. Es wurden richtig gute Zeiten gelaufen und beim Zieleinlauf gab es jede Menge strahlende Gesichter. Bei einem kühlen alkoholfreien Weißbier konnten die Läufer den Tag dann ausklingen lassen und die Streckenbesten bei der Siegerehrung feiern.

Der Lauf war mal wieder ein voller Erfolg. Wir wollen uns nochmal bei allen Helfern bedanken, ohne euch wäre der Lauf nicht möglich und nur so können wir die geringen Mitgliederbeiträge unseres Sportvereins halten.

Der Termin für den nächsten Lauf steht bereits. Am 25.03.2023 findet der Forstenrieder Volkslauf wieder in gewohnter Größe mit Rahmenprogramm statt. Wir stecken bereits mitten in den Vorbereitungen und freuen uns wieder auf zahlreiche Unterstützung!

Alina Gehringer und Euer Volkslauf-Orga Team



SENIORINNEN-GYMNASTIK

WAS DIE LEISTEN - KEINE ANGST VOR DER ZUKUNFT!!!

Aus unserem Senioren Yoga ist nach dem Rücktritt von Rebecca Poltermann, unserer Yoga Übungsleiterin, eine Senioren Gymnastikstunde geworden. Die Hälfte der Damen verließ uns im ersten Corona Jahr, altersbedingt und somit körperlich sind irgendwann die Grenzen erreicht. Dafür kam eine neue Eintrittswelle im Herbst 2021. Bis Weihnachten waren alle geimpft und geboostert und wir konnten die T-Shirts hochkrepeln und loslegen.

Und wie wir in dem vergangenen Jahr loslegten! Nicht nur mit Gymnastik! Wir balancierten auf den Schulbänken, wir stampften im Staccato durch die riesigen Weichboden-Matten, wir droschen auf Prätzen und Schlagpolster ein, wir bearbeiteten Bauch- und Rückenmuskeln auf der Pilates-Rolle, Pilates-Ball und vieles mehr.

Ich liebe diese Montagsstunden! Egal womit ich die Gruppe bearbeite, ich bin jeden Montag begeistert und fasziniert! Was meine Damen alles leisten können! Wir haben künstliche Hüften, Gleitwirbel, abgerissene Bizeps-Sehnen, Tibialis-Sehnen, Asthma, Schwerhörigkeit und verschiedenes mehr in den diversen Körpern, aber trotzdem machen sie mit!!! Die Mädels kennen ihre Grenzen!!! Und nicht jeder Montag ist gleich. Es gibt gute Montage, da können sie bei den Übungen alle drei Durchgänge à 8 Wiederholungen mitmachen und an anderen Montagen ist halt schon in der ersten Runden nach der 6 Wiederholung Pause. „Siehst Du - und das ist der



Grund, dass sie trotz des fortgeschrittenen Alters so fit sind. Sie kennen ihren Körper und ihre Belastungsgrenzen sehr genau.

Und sie schaffen sich mit den regelmäßigen Übungen auch gute Voraussetzungen hochbetagt zu werden!“ sagt eine mir befreundete Anästhesie-Ärztin. Überhaupt schwärme ich jedem Arzt, dem ich über den Weg laufe von meiner Montagsgruppe vor! Und die sind dann auch richtig beeindruckt und sagen mir, dass die alle so weitermachen sollen.

„Semper aliquid haeret“ etwas bleibt immer hängen, sagen die alten Römer. Aus der online-Stunden Phase am Mittwoch (normal Rückengymnastik in der Halle), ist Schmidt's Katze hängengeblieben. Was soll das sein? Neue Yoga-Übung? Nein! Ich war der Lockdown-Gleichförmigkeit so leid und schrieb eine Mail, dass wir die Stunde

mit zwei Liedern beginnen, wo die Post abgeht und wir durchs Wohnzimmer hüpfen und springen. Vorhänge zu, Musik laut und fortan dröhnten Bon Jovi, Black Sabbath, Golden Earing, Weather Girls, Gossip durch die Flure, Arbeits- oder Wohnzimmer.

Das habe ich dann nicht nur Mittwochs in der Halle beibehalten, sondern auch Montags bei den Seniorinnen eingeführt. Und obwohl das nicht grad die Musik ist, mit der sie groß geworden sind, fahren sie voll drauf ab. Jeder kann sich abregieren und in seinem Tempo und nach seinem persönlichen Wohlbefinden durch die Halle pflügen und seinen Kreislauf hochschrauben!

Und egal, ob man mal kurzfristig bei 140 Schlägen oder mehr pro Minute auf dem Fitness-Tracker ankommt: es macht glücklich!!! Kübelweise wird Serotonin und Dopamin ausgeschüttet! Und am Ende der Stunde gibt es natürlich noch zum Ausgleich die Entspannung mit sanfter Musik und dann sind alle zufrieden.

Ein Fazit noch: das Leben hält nicht nur körperliche Einschläge, sondern auch seelische bereit und auch hier, kann ich mir von „meinen Mädels“ was abschauen. Jede hat oder hatte ein anderes „Ach“ unter ihrem Dach. Und auch hier kämpfen/kämpften sie sich durch. Sie lassen sich nicht hängen. Danke Euch! Ihr macht allen Jüngeren Mut und seid tolle Vorbilder!

Petra Lurch-Brosch



PILATES STÄRKT DEN KÖRPER UND TUT JEDERMANN GUT!

Jeder kennt es, man sitzt viel zu lange am Schreibtisch, bewegt sich während des Tages zu wenig und ist abends zu müde zum Sport. Doch selbst nach einem harten Arbeitstag weiß ich, dass es sich lohnt, das wöchentliche Pilates Training zu besuchen, um die eigene Balance wiederzufinden und die Beweglichkeit zu verbessern. Hier kann ich für eine Stunde abschalten, mich nur auf mich und meinen Körper konzentrieren und natürlich viel Spaß haben.

Ulla Jensen leitet seit vielen Jahren die Pilates Stunde mit viel Engagement und Leidenschaft. Ziele des Pilates Trainings sind die Stärkung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Es werden alle wichtigen Muskelgruppen im Körper trainiert, unter anderem die Tiefenmuskulatur. Durch regelmäßiges Training bekommt man zudem ein viel besseres Körpergefühl. Zum Start des Trainings werden wir immer nach unseren Wünschen gefragt, welche Bewegungsgruppen wir intensiv trainieren möchten. Diese werden in die Stunde integriert und unsere Trainerin gestaltet das Pilates lebendig und abwechslungsreich. Es gibt vielseitige Trainingsgeräte, welche wir verwenden, beispielsweise Pilates Bälle, Balance Boards, Therabänder, Pilatesrollen, Gewichte und manchmal führen wir auch Übungen zu zweit durch. Ulla verfügt über ein sehr großes Übungsrepertoire, gibt präzise Anweisungen, korrigiert uns und bietet Variationen der Übungen an. Sie motiviert auf eine lebenswerte und humorvolle Art und kitzelt so das Beste aus uns

heraus. Ebenso bekommen wir während des Trainings Pilates-Kenntnisse vermittelt, wodurch wir ein Gefühl dafür bekommen, worauf sich die ausgeführte Übung im Körper positiv auswirkt. Pilates kennt keine Altersgrenze, wir sind eine sehr gut gelaunte gemischte Gruppe an Teilnehmer:innen. Dadurch, dass die Trainerin verschiedene Schwierigkeitsstufen der Übungen anbietet, ist das Training sowohl für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Da macht das Schwitzen Spaß und für jedermann ist eine Herausforderung dabei.



Ich schätze die effektiven und intensiven Pilates Stunden mit der Gruppe. Ullas Kompetenz und Begeisterungsfähigkeit machen es möglich, neue Impulse und Übungen auch im Alltag zu integrieren. Die durch das regelmäßige Pilates Training erlangte Körperkraft und Beweglichkeit wirkt sich positiv aus und beugt Verletzungen vor. Daher bin ich sehr motiviert und freue mich bereits auf die nächste Pilates Stunde.

Kristina Hocke



DIE SPORTWÄRTIN

Liebe FSC'ler,
so langsam kehrt wieder Normalität und Regelmäßigkeit in den Sportbetrieb des FSC ein. Nach 2 Jahren mit Online-Sport, Sport nur an der frischen Luft, in Kleingruppen und unter verschiedenen Auflagen freue ich mich, den Sport und insbesondere den Hallensport wieder im gewohnten Rahmen stattfinden zu sehen.

Ein riesengroßer Dank an all unsere Übungsleiter:innen, die dem Verein und ihren Teilnehmern die Stange gehalten und das Sportprogramm angeboten haben. Somit können wir aktuell unser reichhaltiges Sportprogramm in vollem Umfang anbieten und ich sehe mit großer Freude, einen regen Zulauf im Eltern-Kind--, Jugend- und Erwachsenen-Bereich.

Seit September haben wir ein neues Übungsleiterteam im Eltern-Kind-T.. Schön, dass ihr euch dieser Stunden angenommen habt und unsere Kleinen in Bewegung bringt.

An dieser Stelle möchte ich auch auf unser Schwimmangebot aufmerksam machen. Das Schwimmtraining steht allen Mitgliedern offen, die ihre Technik in den verschiedenen Schwimmmarten verbessern oder das Kraulschwimmen im Erwachsenenalter erst noch lernen wollen.

Euch allen wünsche ich weiterhin viel Spaß beim Sport und der Bewegung.

Ulla Jensen

SCHWIMMEN FÜR ALLE UND TECHNIK FÜR TRIATHLETEN

Jeden Donnerstag gibt's im Engadiner Schulzentrum (Zugang Graubündnerstraße) von 20.00 bis 21.30 Uhr Schwimmtraining für alle Mitglieder ab 16 Jahren. Gegründet vor mehr als 20 Jahren war die Gruppe für Triathleten gedacht, die ihre Schwimmtechnik optimieren und so ein paar Minuten schneller werden wollten. Mit der Zeit kamen immer mehr Mitglieder dazu, die „richtig Schwimmen lernen“, „ihr Kraul“ oder „ihre Ausdauer verbessern“ wollten.

Schwimmen für Junge und Junggebliebene ab 16 Jahren, das ist unser Programm. Dabei ist unser außergewöhnliches Trainingskonzept nicht nur auf reine Schwimmtechnik ausgerichtet, sondern baut auf Bewegungsgefühl, Körperspannung Achtsamkeit und Ausdauer auf. Unsere Übungsstunden sind kurzweilig, weil wir über ein großes Repertoire außergewöhnlicher Aufgaben und Übungen verfügen. Da ist für jeden was dabei, ob Freizeitschwimmer, ambitionierte Könner und Trias vom Anfänger bis zum „Profi“.

„Unser Engadiner“ ist nach umfangreichen Sanierungsarbeiten im gesamten Sporttrakt der Schule seit einem Jahr wieder offen und bietet ein hervorragendes Umfeld für das Training mit großzügigen Umkleiden, angenehmen Duschen und modernsten Trainingshilfen.



Auch die Wassertemperatur ist gegenüber öffentlichen Bädern angenehm.

Viele Sportler haben sich in der Zeit von Coronabeschränkungen neuen Sportarten zugewandt. Warum nicht mal Schwimmen in einer netten Gruppe? Kommt vorbei und probiert's aus!

Martina und Hans-Peter Wismath

KOMMENTAR

Martina und Hans-Peter Wismath begleiten engagiert und motivierend das Schwimmtraining mit ihrer jahrelangen Erfahrung.

Sie fordern ihre Schwimmgruppe bei jedem Training mit klaren Anweisungen, Witz und Charme heraus und freuen sich über die Fortschritte jedes Einzelnen.

Sie nehmen sich für jede Person viel Zeit, um den Schwimmstil zu verbessern und das Beste aus einem herauszuholen. Es wird so lange mit individuellen, verschiedenen Übungen ausprobiert, bis man die richtige Lösung gefunden hat.

Ich vergebe Fünf von 

Kristina Hocke

KIND-ELTERN-TURNEN

Während der Pandemie und auch noch nach dem Lockdown fand kein Kind-Eltern-Turnen statt. Diese Entscheidung trafen wir Übungsleiter sehr schnell, waren ja alle Kinder aus verschiedenen Kindergärten und Kitas, die viele Kontakte bedeuteten. Und uns ging es natürlich auch immer darum, bei den Familien der kleinen Turner*innen die Großeltern zu schützen und keinem erhöhten Risiko auszusetzen.

Nachdem dann noch die Spielplätze geschlossen wurden, mussten sich die Eltern andere Bewegungsmöglichkeiten suchen. Familien in der Stadt hatten es da vermutlich wesentlich schwerer, als wir, die hier in der wunderschönen Umgebung von Forstenried und Solln mit dem Forstenrieder Park und der Isar unzählige Möglichkeiten haben Tippis zu bauen, auf umgestürzten Bäumen zu balancieren oder sich beim Fahrrad- oder Rollerfahren auspowern zu können. Angenehm für die Eltern war zudem, dass unsere Kinder in einem Alter sind, in dem solche Ausflüge Spaß machen und weder Zwang noch Pflicht bedeuten. Eltern von Teenagern hatten es da sicherlich schwerer.

Nach einer langen Pause und mit wachsendem Impffortschritt entschied ich mich mit dem Beginn des neuen Schuljahrs 2021/2022 das Kind-Eltern-Turnen wieder fortzusetzen, um den Kindern das so sehr vermisste Turnen - mit anderen Kindern!!! - wieder zu ermöglichen. So begannen wir reduziert auf 15 Familien (Anmeldung vorab über die Doodle-Liste) wieder zu Turnen.

Die Eltern nahmen den Aufwand auf sich, sich freitags in den Teststationen in die Schlange zu stellen, um dann frisch getestet und mit Mundschutz zusammen mit ihren Kindern turnen zu können. Aber die Kinder wieder so froh und glücklich turnen zu sehen, entschädigte für jeden Aufwand; erst recht, wenn die Kinder bereits einen Tag später schon wieder fragen, wann denn wieder Turnen sei...

So ist in der Zeit nach dem Lockdown bis heute eine große Kind-Eltern-Turngruppe gewachsen, die derzeit 30 Familien mit ein bis drei Kindern umfasst und viel Freude beim Turnen hat. Endlich können alle wieder über Bänke balancieren, an den Ringen schaukeln, sich an die Reckstange hängen, von Kästen springen und vieles mehr.

Schön, dass es wieder möglich ist, wir hatten es sehr vermisst!

Liebe Grüße,

Marlies Brauer



VOLLEYBALL - 6IMFELD

Nach den Coronapausen 20/21 und 21/22 sieht es momentan (Stand Mitte November 2022) so aus, als würde diese Volleyballsaison einigermaßen glatt durchgezogen werden können.

Bedingt durch Familienzuwachs, berufliche Umorientierungen und Wegzug aus der schönsten Stadt der Welt hat die Mannschaft doch einige verdiente Mitglieder, manchmal hoffentlich nur temporär, verloren. Aber es konnten auch ein paar neue Gesichter und Hände zum Spielen dazu gewonnen werden.

6imFeld, die Mixed-Volleyball-Mannschaft, befindet sich derzeit in der höchsten der Münchner Volleyball-Ligen und wird auch dieses Jahr alles dafür tun, die Liga zu halten. Das erste Spiel wurde zwar gegen „Super Smash“, einen Aufsteiger, sehr deutlich verloren. Jedoch ist dieser Aufsteiger bereits Teilnehmer der Deutschen Meisterschaft (19./20. November in Esting bei München) . Somit ist die Niederlage keine allzu große Schmach.

Nebenbei bemerkt: Ein ehemaliges Gründungsmitglied unserer Truppe 6imFeld, Laurenz Pöppel, spielte auf der eben genannten Deutschen Meisterschaft mit dem TSV Haar um die Krone. Wir gratulieren zum zweiten Platz!

Um uns auf die weiteren Spiele noch besser vorzubereiten, wurde am Samstag, den 12. November 2022, ein Trainingstag, anstatt eines entfallenen Trainingslagers, abgehalten. Los ging es um 10 Uhr in der Grundschulturnhalle in Schäftlarn. (Hier noch einmal ein

dickes Danke an unsere Tina für die Organisation der Halle!) Es wurde fleißig an allen Techniken und Taktiken gefeilt. In der Mittagspause gab es dann zur Stärkung eine Pizza und einen leckeren Kuchen (Vielen Dank an dieser Stelle für die Subventionierung an den Verein). Um 18 Uhr war der Tag dann auch geschafft und die Mannschaft ließ den gemeinsamen Tag bei einem Griechen in Mittersending und dem ein oder anderen Glas Bier ausklingen. Die Vorfreude auf die zeitnahe Weihnachtsfeier war zu spüren. Kurz vor Weihnachten werden wir dann in unserer Halle zum Jahresabschluss ein kleines Schleiferl-Turnier ausrichten.

In diesem Sinne, auf eine gute, spaßige und besonders wichtig verletzungs- und krankheitsfreie Saison 2022/2023!

Coach Koni



LIEBE TRIATHLETINNEN!

Wir sind back in the game: nach der Pandemie konnten wir endlich wieder loslegen und fleißig Finishes sammeln.

Unzählige Podestplatzierungen, Meistertitel und sage und schreibe fünf Langdistanzen konnten dieses Jahr erobert werden. Dazu kamen drei Beitritte (bei einem Austritt) und so viele DTU Startpässe wie noch nie zuvor im FSC.

Triathlon ist und bleibt einfach der geilste Sport der Welt. Aber schaut und lest selbst in den Ergebnissen und Berichten.

See you at the finishline!

Sebastian Stahlkopf

EINE „QUALI“ FÜR HAWAII

Dieses Jahr wollte ich mal versuchen etwas mehr Fokus auf den Triathlon zu legen mit dem Ziel sich vielleicht mal für die Ironman WM in Hawaii zu qualifizieren. Das es dann gleich geklappt hat liegt an vielen Dingen... und dem Quäntchen Glück das man im Leben immer mal wieder bekommt. In diesem Text versuche ich mal das Jahr Revue passieren zu lassen.

Mit der frühen Anmeldung für den Ironman Barcelona im November 2022 war klar das von nun an versucht werden muss den Spagat zwischen Familie & Freunde, dem Beruf und dem Sport zu optimieren! Die einfachste Art das zu schaffen ist die Dinge miteinander zu verbinden! Sport mit Freunden oder Familie gemeinsam machen, mit dem Fahrrad in die Arbeit zu fahren oder einfach in der Mittagspause einen kurzen Lauf einlegen, so dass man nachmittags frisch und gut durchblutet besser und effizienter seine Arbeit machen kann. In dem Fall muss ich sagen, dass ich einen Büro Job habe und das bei anderen Berufen sicher anders aussieht.

Sich immer motiviert zu halten ist ein weiterer wichtiger Punkt! Ich habe mir auch deshalb neue Anschaffungen für den Sport und das Training so gleichmäßig wie möglich über das Jahr verteilt und jedes Mal habe ich mich sehr gefreut, die neuen Laufschuhe oder die neue Schwimmbrille auszuprobieren. Auch drei Vorbereitungswettkämpfe (Ingolstadt, Roth Staffel, Allgäu Classic) waren Teil der Motivationskampagne.

Den allergrößten Boost habe ich allerdings von einem 2-wöchigen Trainingslager auf Fuerteventura bekommen. Einmal mit 50 anderen Sportbegeisterten zwei Wochen gemeinsam zu verbringen, immer in einer Gruppe zu schwimmen, zu radeln, zu laufen und zu essen, war ein unglaublich großer Gewinn und hat die Lust am Sport gesteigert und der Form einen großen Schub gegeben! Die vielen Tipps die man von den Trainern und von den anderen Athleten bekommt waren sehr hilfreich!

Und am 2. Oktober war es dann soweit, ich stand an der Startlinie des Ironman Barcelona. Die aufgehende Sonne und eine leichte Brandung schufen eine wunderschöne Kulisse am Sandstrand von Calella. Aber von nun an hieß es sich zu fokussieren und zu konzentrieren auf den Tag und den Wettkampf. Bei einem rollenden Start, d.h. alle 5 Sekunden wurden 8 Athleten ins Wasser gelassen, geht es ja zum Glück nicht so hektisch zu und man kann in Ruhe zusehen wie die ersten Schwimmer loslegen. Mir ist aufgefallen, dass diese auf dem Weg zur ersten Boje etwas nach links von der Strömung abgetrieben wurden. Sie sind also alle einen Bogen geschwommen zur ersten Boje! Also dann lieber ganz rechts anstellen und von vornherein die Strömung antizipieren, um möglichst gerade an die erste Boje zu schwimmen! Die Schwimmstrecke war fantastisch und ich war dann nach 1:05 Stunden als 12. meiner Altersgruppe am Strand. Nach einem schnellen Wechsel bin ich als 5. in meiner AK dann auf die Radstrecke gegangen.

Beim Radfahren war schnell klar: heute entscheidet sich, wie gut und lange man auf seiner Aeroposition sitzen kann! Mit ca. drei Windstärken hat der Wind geblasen und zwar direkt von vorne die ersten 45 km. Da darf man sich dann nicht nervös machen lassen, ich sage mir immer, dass alle diese Bedingungen haben und ich jetzt die Gelegenheit habe, meine Aeroposition so gut und so lange wie möglich zu halten. Nach 5:05h auf dem Rad war es Zeit, die Laufschuhe anzuziehen! In diesem Augenblick habe ich gedacht dass es 100% sicher nichts wird mit der Hawaii-Quali, da mich der starke Wind doch viele Koerner gekostet hat und ich auch über meiner Radzielzeit von 5 Stunden geblieben war. Man weiß ja selber

nicht, auf welcher Position man in seiner AK gerade ist beim Radfahren. Nachdem ich 3km auf der Laufstrecke war, hat mir meine Frau aber zugerufen das ich auf Platz 1 in meiner AK bin. Das war ein Schock, ein ‚Glücksschock‘, ein Ding das ich für komplett unmöglich gehalten habe in diesem Moment. Das hat nochmal voll motiviert so dass ich nochmal alles im Marathon gegeben habe.

Nach 10 Stunden und 13 Minuten kam ich als zweiter meiner AK ins Ziel und war natürlich super happy und für Hawaii qualifiziert! Ich bin sehr froh für den Forstenrieder SC das nächste Jahr in Hawaii zu starten und hoffe, auch die Ziellinie gesund zu erreichen!

Olaf Ströbele



AURLANDSFJELLET TRIATHLON

Urlaubsplanung ist in Pandemiezeiten nicht immer ganz einfach. Eigentlich wollten wir bei der Viking-Tour auf den Lofoten starten, aber die fiel leider ins Wasser. Da die Fähre schon gebucht war, musste ein anderes Ziel in Norwegen her - der Aurlandsfjellet Triathlon (axtri.no), eine nicht ganz flache Mitteldistanz (1.9km/98km/20km) am Sognefjord. Nach eigener Aussage «the most scenic triathlon in the world». Ganz wie geplant fand der aber dann auch nicht statt.

Die Radstrecke geht zweimal über das 1400m hohe Aurlandsfjell, und dort ist Schnee im August keine Seltenheit. Typische Wassertemperaturen im Fjord liegen zwischen 11°C und 14°C.

Am Tag vor dem Rennen teste ich noch die ersten Kilometer der Radstrecke bis zum bekannten Aussichtspunkt Stegastein. Verdammt eng die Strasse, man kann nur hoffen, dass einem in den Kehren keines der überlangen Wohnmobile entgegenkommt. In der Wettkampfbesprechung die ersten Änderungen: Ein Erdbeben hat die Strasse zwischen Start und Ziel verschüttet. Das Ziel wird verlegt und der Start um eine Stunde auf 9 Uhr verschoben. Kommt mir als Spätaufsteher entgegen.

Am Start herrscht eine familiäre Atmosphäre und man hört fast nur Norwegisch. Neben mir ein Kanadier und ein Holländer, beide wohnen in Norwegen. Den Holländer werde ich noch schätzen lernen. Mit dem Startschuss geht es ins 12°C kalte Wasser des Aurlandsfjords. Landschaftlich schwer zu toppen, nur hat man beim

Schwimmen leider nichts davon. Nach 40 Minuten komme ich aus dem Wasser, die meisten Räder sind schon weg. Jetzt geht das Rennen für mich los.

Die 98km Radstrecke geht über das Aurlandsfjellet nach Lærdal und wieder zurück. Die 3000Hm verteilen sich also mehr oder weniger auf zwei lange Anstiege. Ich dachte immer, ich kann Radfahren. Obwohl ich mit gut 300W in den ersten Anstieg fahre, ziehen die Leute reihenweise an mir vorbei. Vielleicht bin ich hier doch falsch. Auf jeden Fall kann ich die geniale Aussicht auf der Radstrecke genießen, auch wenn sich ab und zu ein paar Schafe auf der Strasse sonnen.



Oben auf dem Fjell ist es eher flach, bevor es in die Abfahrt geht. Meine Stärke - Gewicht - ist bergab durch nichts zu ersetzen. Allerdings ist die Radstrecke nicht ganz einfach. Enge Kurven, immer mal wieder spontan ein Schlagloch oder andere Strassenschäden. Dennoch überhole ich einige Teilnehmer, bevor ich selbst zügig überholt werde. Der Holländer, der am Start neben mir stand. Ich hoffe, er kennt die Strecke und ich hänge mich hinten rein. Ich hätte nie gedacht, dass ich mal einem Holländer bergab hinterherfahre.

Über das Fjell zurück muss der eine oder andere doch dem schnellen Start Tribut zollen und ich kann über 20 Plätze gutmachen.

Der abschliessende Lauf auf der Ersatzstrecke wird interessant. Netterweise haben die Organisatoren nach ihrem Probelauf am Vortag noch jemanden geschickt, um die Brennesseln zurückzuschneiden. Es geht bald eher weglos entlang einiger Wasserfälle und durch viele Weidegatter den Berg hoch. Weiter oben durch die Heidelbeeren kann ich keinen Weg mehr erkennen und laufe einfach den orangenen Markierungen nach, bis ich kurz vor dem Ziel auf den offiziellen Wanderweg treffe. Das Ausweichziel liegt auf dem Prest, einem Aussichtshügel hoch über dem Aurlandsfjord. Nach 7:35:34 habe ich das Ziel erreicht und bekomme das Sub-8 T-Shirt sowie die passende Mütze überreicht. Macht am Ende Platz 27 von 98 gestarteten Teilnehmern.

Dankenswerterweise haben die Organisatoren neben der Zeitmessausrüstung und der mittlerweile obligatorischen Ziel-Webcam auch alle Wärmekleider-Beutel von der Strasse zum Zielhügel hochgetragen. So kann ich in frischen Klamotten die Aussicht geniessen und mit den anderen Teilnehmern plaudern.

Der Sognefjord liegt nicht direkt ums Eck. Wenn man es mit Ferien verbindet, ist das Rennen durchaus eine Teilnahme wert. Schwimmen im Fjord und die Radstrecke über das landschaftlich herausragende Aurlandsfjellet sind die lange Anreise wert. Das Rennen ist familiär und allein aufgrund der Streckenführung fair. Alle Schlaglöcher und wesentlichen Unebenheiten auf der Radstrecke sind mehrere Meter vorher markiert - die Organisatoren sind extrem engagiert und lösen jedes Problem. Auch der Kanadier neben mir mit seinem Gravel Bike hat einen extra Radständer für die 40mm Reifen bekommen. Wer eine nicht ganz gewöhnliche Mitteldistanz sucht, dem kann ich den Aurlandsfjellet Triathlon durchaus empfehlen.

Robert Schwenker





HAWAII 2022

ODER: WIE ICH DOCH ANKAM

Kailua-Kona. Big Island. Hawaii. Da sind wir, meine Familie und ich, also nun. Angekommen am Ort der triathletischen Verheißung. Eigentlich kaum zu glauben, dass wir, dass ich hier sein darf. Zehn Jahre nach meinem ersten Start kommt mir das meiste doch noch sehr bekannt vor. Geflasht bin ich trotzdem. Wie kann man es auch nicht sein?! Ungezählte Menschen träumen davon, hier, bei der Mutter aller Rennen, wenigstens einmal starten zu können. Und ich darf diesen ultimativen Preis, dieses Privileg nun schon zum zweiten Mal genießen. Zugegeben, die Vorbereitung allein hätte anders verlaufen dürfen. Das Ticket-2-Kona bereits im August 2021 in Vichy gelöst, plagte mich seit Ende Mai dieses Jahrs eine unerbittliche Verletzung im Bereich des rechten Knies die den klangvollen Namen pes-anserinus trägt. So schön, so hässlich. Schwimmen? Sehr gerne! Radfahren? Na klar! Laufen? Nicht wirklich. Meine Trainingskilometer in letztgenannter Disziplin summierten sich seit der Eskalation während des Stadtriathlons in Erding (bei Laufkilometer 8,5 schoss mir dort derart abartig der Blitz ins Knie, dass ich danach eine Amputation befürchtete) auf schwindelerregende 180 en totale; ganz zu schweigen von der „Intensität“ oder den so dringend benötigten „Umfängen“, was beides, vollkommen klar, nicht machbar war. Eine saubere Grundlage sieht anders aus, aber was will man machen...

Weiterlesen auf www.forstenriedersc.de/Triathlon/

21 KEHREN RICHTUNG HIMMEL!

Bereits Mitte Oktober 2021 meldete ich mich für den Alpe d'Huez Duathlon und - voller Euphorie - gleich noch für den Alpe d'Huez Triathlon M an! Ich konnte mich nicht entscheiden und da blieb nur das Double übrig. Zudem empfand ich es als reizvoll, die Erfahrung zu machen, innerhalb von vier Tagen zwei Multisport-Veranstaltungen zu finishen. Und dies noch auf den legendären 21 Kehren am "Berg der Holländer", wie unter Tour-de-France-Fans dieser 14 km lange Anstieg genannt wird.

Das Resümee kommt zwar erst am Ende des zweiten Rennberichts, doch so viel schon vorweg: Der Duathlon war eindeutig härter und aktive Erholung hat für mich eine völlig neue Bedeutung bekommen!

Doch nun erst einmal Details zum Alpe d'Huez Duathlon. Die Strecke ist nicht unbedingt lange, jedoch anspruchsvoll und natürlich mit ordentlich Höhenmeter versehen. Zudem ist der Startzeitpunkt mit 15 Uhr verhältnismäßig spät und führte für mich zu diversen Herausforderungen in der Ernährung. Die Lufttemperatur betrug im Tal von Bourg d'Oisans drückende 25 Grad. Auf der Alpe und somit in der Wechselzone 2 wurden immerhin 8 Grad weniger gemessen. Logistisch war das Event zwar top organisiert, doch die Vorbereitung von zwei Wechselzonen ist immer mit Zusatzaufwand verbunden. Spannende Rahmenbedingungen also.
.../...



Weiterlesen auf
www.forstenriedersc.de/Triathlon/
oder
<https://www.multisportler.blog/index.php/2022/08/16/hart-haerter-alpe-dhuez-duathlon/>



Ergebnisse Triathlon 2022

14. Cross-Duathlon Trier	5-23,2-2,5		am 6.3.2022			(Deutsche Meisterschaft)		
Name	AK	Platz		AK Platz	Run	Bike	Run	Gesamt
Oliver Arera von Imhoff	AK45	34		7	0:19:41	1:06:55	0:10:12	1:36:48
28. Duathlon Krailing	10,2-39-5,1		am 8.5.2022			(Oberbayerische Meisterschaft)		
Name	AK	Platz		AK Platz	Run	Bike	Run	Gesamt
Oliver Arera von Imhoff	AK45	31		3	0:41:41	1:04:07	0:21:28	2:07:18
Dirk Kuypers	AK50	42		6	0:45:38	1:04:34	0:25:06	2:15:19
Guido Mesike	AK50	83		14	1:05:46	1:13:08	0:51:07	3:10:01
Klaus Renger	AK60	47		1	0:46:51	1:04:54	0:24:54	2:16:40
Eugen Johann Kanzi	AK65	79		1	0:56:08	1:11:29	0:30:34	2:38:12
8. triathlon.de CUP München	1,9-80-21		am 15.5.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Thomas Kohlenbeck	AK40	100		21	0:38:01	2:17:58	2:17:54	5:19:48
Eugen Johann Kanzi	AK65	101		1	0:48:06	2:15:06	2:13:41	5:23:47
12. Triathlon Ingolstadt	1,9-80-20,9		am 29.5.2022			(Deutsche Meisterschaft)		
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Sebastian Stahlkopf	AK40	-		-	0:31:28	-	-	DNF
Robert Schwencker	AK50	161		11	0:39:22	2:08:46	1:32:30	4:32:34
12. Triathlon Ingolstadt	1,5-40-10,6		am 29.5.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Andrea Stenke	AK45	58		6	0:29:09	1:14:37	1:02:32	2:52:23
Martin Spegel	AK45	336		36	0:29:47	1:19:36	1:01:19	3:00:25
Olaf Ströble	AK50	23		1	0:23:59	1:06:11	0:46:04	2:19:46
16. Triathlon Lauingen	2,1-80-20		am 12.6.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Martin Spegel	AK45	69		8	0:41:26	2:32:45	2:06:23	5:20:35
27. Stadtriathlon Erding	1,5-40-10		am 19.6.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Sebastian Stahlkopf	AK40	28		5	0:26:02	1:05:24	0:43:40	2:18:41
Klaus Renger	AK60	86		1	0:30:31	1:07:59	0:48:12	2:31:06
Eugen Johann Kanzi	AK65	212		1	0:39:34	1:16:00	0:58:14	2:59:45
8. Swissman Xtreme Triathlon	3,8-180-42		am 25.6.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Robert Schwencker	AK50	30		-	1:28:43	7:21:57	6:21:41	15:16:00
20. Challenge Roth	3,8-180-42		am 3.7.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Thomas Kohlenbeck	AK40	1345		287	1:23:50	5:57:15	4:51:43	12:25:29
Martin Spegel	AK45	1854		325	1:18:21	7:02:47	5:53:04	14:39:03
32. Triathlon Karlsfeld	1,5-46-10		am 17.7.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Eugen Johann Kanzi	AK65	275		3	0:36:22	1:23:37	0:58:10	3:04:25
33. Alpentriathlon Schliersee	0,75-15,5-5		am 17.7.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Oliver Arera von Imhoff	AK45	26		2	0:09:44	0:37:26	0:21:09	1:11:05

10. Triathlon Schongau	1,5-40-10		am 23.7.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Ottmar Rivera	AK40	27		3	0:22:03	1:00:29	0:44:56	2:15:22
31. Triathlon Erlangen	2-86-21		am 24.7.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Florian Brückl	AK35	47		7	0:37:16	2:18:13	1:33:20	4:36:17
16. Alpe d'Huez Duathlon	6,5-15-5,5		am 26.7.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Run	Bike	Run	Gesamt
Oliver Arera von Imhoff	AK45	149		11	0:27:19	1:15:05	0:23:16	2:08:07
16. Alpe d'Huez Triathlon	2,2-120-20		am 28.7.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Sebastian Stahlkopf	AK40	630		90	0:36:58	06:01:16	2:33:15	9:22:53
16. Alpe d'Huez Triathlon	1,2-28-6,7		am 29.7.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Oliver Arera von Imhoff	AK45	183		10	0:23:18	1:32:29	0:29:15	2:28:59
36. Wörthseetriathlon	1,5-40-10		am 31.7.2022					
								(Oberbayerische Meisterschaft)
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Guido Mesike	AK50	276		34	0:33:45	1:18:38	1:26:42	3:24:39
Klaus Renger	AK60	73		3	0:26:24	1:09:00	0:51:48	2:31:09
31. Regensburg Triathlon	1,5-43-10		am 7.8.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Florian Juen	MS2	63		3	0:30:18	1:15:16	0:46:41	2:34:45
31. Regensburg Triathlon	0,5-22,5-5		am 7.8.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Andreas Neudert	MS2	35		4	0:10:20	0:38:01	0:24:23	1:15:09
10. XTERRA Czech Republic	1,5-33-10,5		am 13.8.2022					
								(European Championship)
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Oliver Arera von Imhoff	AK45	60		5	0:30:31	1:51:45	0:53:56	3:18:38
10. AX Triathlon	1,9-98-20		am 13.8.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Robert Schwencker	AK50	27		3	0:40:25	4:34:34	2:09:42	7:35:34
40. Allgäu Triathlon	1,9-84-20		am 21.8.2022					
								(Bayerische Meisterschaft)
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Thomas Kohlenbeck	AK40	678		95	0:40:04	3:11:17	2:09:42	6:15:17
Florian Juen	AK45	358		28	0:36:20	2:54:52	1:45:14	5:23:20
Olaf Ströble	AK50	142		3	0:31:58	2:40:33	1:33:47	4:53:10
5. Seenland Triathlon	0,75-26-5,8		am 11.9.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Thomas Kohlenbeck	AK40	144		15	0:18:38	0:45:40	0:30:24	1:41:42
26. XTERRA-WM Trentino	1,5-32-10		am 1.10.2022					
								(World Championship)
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Oliver Arera von Imhoff	AK45	153		14	0:21:27	2:17:26	0:54:04	3:32:57
8. Ironman Barcelona	3,8-180-42		am 2.10.2022					
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Olaf Ströble	AK50	112		2	1:06:09	5:05:53	3:54:33	10:13:52
45. Ironman Hawaii	3,8-180-42		am 8.10.2022					
								(World Championship)
Name	AK	Platz		AK Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt
Sebastian Stahlkopf	AK40	1271		331	1:05:42	5:18:24	4:11:11	10:46:10

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Was war das für ein Fest! München präsentierte sich an seinen Hot-Spots der Sportwelt und die Münchner nahmen das Geschenk freudig an. Zu zehntausenden standen sie an den Rad- und Marathonstrecken, brüllten die Triathleten über den Olympiaberg und staunten dort über die waghalsigen Jumps der BMX-Athleten.

Im Olympiastadion feierten die deutschen Leichtathletinnen Erfolge und das Radstadion in den Messehallen bescherte unseren Damen einen Goldregen. Die Kletterwettbewerbe hätten keine schönere Kulisse als die Königlichen Propyläen des Königsplatzes finden können.

Unsere Radler zeigten eifrig die Vereinstrikots den Fernsehkameras bei Damen-, Herrenrennen und Zeitfahren. Besonderer Dank an die Freiwillige Feuerwehr von Eurasburg: Prost!



TOUR DU MONT BLANC

Der harte Kern der Gruppe Uno durfte im Juli 2022 ein paar Tage am wunderschönen Bodensee verbringen, vielen Dank an dieser Stelle an unseren Road Captain und Herbergsvater Jürgen!

Martin und mir waren es aber noch nicht genug Höhenmeter. Wir zogen weiter in die französischen Alpen. Oberhalb von Albertville haben wir ein tolles Quartier gefunden. „Zufälligerweise“ kam die Tour de France hier vorbei und wir konnten unsere neon-gelben FSC-Trikots fernsehwirksam mehrmals am Streckenrand präsentieren!

Ziel unseres Frankreich-Ausflugs war aber eine andere Tour: Und zwar die „Tour du Mont Blanc“, reißerisch auf Radsport-news.de als das „härteste Eintagesrennen der Welt“ angekündigt. Ganz so schlimm wurde es nicht, aber bei mehr als 8000 HM wurde es doch recht anspruchsvoll...

Zur Vorbereitung haben wir uns erst noch ein paar Tage in den Alpen akklimatisiert und neben der Tour auch ein paar Pässe live angeschaut. Für mich war es auch das erste Mal „Alpe d’Huez“ und ich hatte die Worte vom Flo im Ohr, dass er beim Hochfahren damals „Tränen in den Augen“ hatte, weil man über all die Jahre und Jahrzehnte jede einzelne Kurve aus dem Fernseher kennt und immer noch die Attacken von Lance gegen Ulle im Kopf hat. So war es dann auch tatsächlich. Und die Fans am Straßenrand, die sich schon zwei Tage vor der Ankunft der Tour positioniert hatten und alle sich hinauf quälenden Hobby-Fahrer (also uns) lautstark anfeuerten, haben für zusätzlich Gänsehaut gesorgt.



Dann war es endlich für uns so weit: Start der Tour du Mont Blanc! Um 5 Uhr früh! Den Morgenmuffeln unter uns kam das nicht gerade entgegen, zumal wir noch eine Stunde mit dem Auto anfahren mussten. Schon die erste Stunde war sehr beeindruckend: Von Les Saisies, einer kleinen Ski-Station im Westen des Mont Blanc, ging es erstmal bergab Richtung Megève. Das Wetter war sehr heiß vorausgesagt, und so früh oben am Berg kam das uns sehr entgegen, da wir selbst am Start in „kurz-kurz“ nicht frieren mussten. Das Feld setzte sich in Bewegung und in der Dunkelheit schlängelte sich das rote Band der Rücklichter gefühlt kilometerlang vor uns die erste Abfahrt hinunter. Ein wirklich tolles Bild!

Die ersten Anstiege, Col des Monets, Col de la Forclaz, nahmen wir sehr gleichmäßig in Angriff. Martins Watt-Messer leistet hier super Arbeit, so dass wir sehr konstant fahren und nicht überziehen. Die Verpflegungsstationen nehmen wir alle mit, es wird schließlich auch immer wärmer und wir kommen mit dem Trinken fast nicht mehr hinterher. Nachdem auch der Champex-Lac geschafft ist, mittlerweile fahren wir schon eine zeitlang in der Schweiz, kommen nun langsam die bekannteren „Riesen“ unserer Tour.

Es geht rauf zum Großen St. Bernhard. Der Auto-Verkehr wird immer dichter und nervt zwischenzeitlich auch etwas, erst als die Autos im Tunnel verschwinden, wird es wieder ruhiger und wir genießen das Panorama. Auch der Mont Blanc blitzt immer wieder heraus, wie schon den ganzen Tag über!

Dann kommt der im Nachhinein vielleicht anspruchsvollste Part, das Aosta-Tal. Zwar geht's nur ganz leicht bergauf, aber die Hitze staut sich im Tal brutal und man spürt auch langsam die Kilometer in den Beinen. Aber an den Verpflegungsstationen gibt es genügend Gels und Getränke. Und schon steht als nächstes der Kleine St. Bernhard an. Die Passüberquerung ist wieder sehr beeindruckend. Und noch laufen bei uns beiden die Beine rund. Nur noch zwei Pässe!

Den Cormet de Roseland kenne ich nur von der anderen Seite. Jürgen hat uns ihn mit seinen Erzählungen als einen der schönsten Pässe, den er je gefahren ist, schon im Vorfeld angepriesen, und er muss sich ja schließlich auskennen. Und ja, Martin und ich waren schon wieder sehr beeindruckt, ein Wahnsinns-Ausblick! Was für eine grandiose Landschaft! Oben am Pass wussten wir nun, der Besenwagen würde uns heute nicht mehr einsammeln! Mit dem Blick auf die Bergriesen und der langsam zunehmend eintretenden Erschöpfung wurde ich tatsächlich ein wenig



sentimental. Aber schon forderte die letzte Abfahrt hinunter nach Beaufort wegen unzähliger Schlaglöcher und Baustellen noch einmal die volle Konzentration. Ich habe es daher lieber etwas entspannter angehen lassen.

Schließlich lag der letzte Anstieg vor uns, hinauf nach Les Saisies. Wir fühlten uns beide noch gut und konnten das Tempo sogar leicht erhöhen! Der Mont Blanc schaute wieder zu uns herüber und langsam ging die Sonne unter! Eine tolle Stimmung!

Ein krönender Abschluss eines langen Tages im Sattel!

Zur Belohnung wurde uns im Ziel schließlich die obligatorische Medaille umgehängt, aber was uns mehr freute, auch ein ordentlicher Bergkäse und ein Bier aus Les Saisies überreicht!

Felix Schmid

MEINE GRANDFONDYSEE

Das erste Rennen, an dem man teilnimmt, ist immer besonders einprägsam, weil es nun mal das erste ist. In meinem Fall war der Granfondo Vosges mit 175 km und 3500 Höhenmetern auch noch aus anderen Gründen außerordentlich ereignisreich.

Schon die Schaltung meines gebraucht erworbenen Rennrads funktionierte nicht einwandfrei. Mein Vater vermutete, dass das Fahrrad, welches mir als 10-Gang-Fahrrad verkauft wurde, eigentlich eine 9-Gang-Schaltung hatte. Am Samstag fuhren wir - Martin, Kathrin, Felix und Christian - uns ein wenig ein und holten die Startnummern. Bei der Ausgabe gab es glücklicherweise einen Rad-Service, der mir eine 9-fach-Kassette einbaute. Mein Rennrad schaltete daraufhin wie eine Eins. Einem einwandfreien Rennen am Sonntag konnte also nichts mehr entgegenstehen. Dachte ich zumindest.

Nach einem ausgiebigen Frühstück rollten wir gemütlich zum Start, die Sonne strahlte, der Granfondo Vosges konnte pünktlich um 8 Uhr mit dem Startsignal beginnen. Schon die zweite Abfahrt war eine enge, verwinkelte und schwer einsehbare Straße. In meiner anfänglichen Hochstimmung sollte sie mir zum Verderben werden. Nachdem ich eine Kehre falsch zu schnell angefahren war, kam ich von der Straße ab und schlitterte auf dem Gras dahin. Verzweifelt versuchte ich, mein Fahrrad wieder unter Kontrolle und zurück auf den Asphalt zu bekommen. Das gelang mir sogar ohne Sturz! Voller Elan wollte ich das Rennen wieder aufnehmen, bemerkte jedoch, dass mein Hinterrad so stark schleifte, dass ich nicht weiterfahren konnte. Es war komplett verbogen wie eine Banane. Mein Vater, der zu diesem Zeitpunkt nur 1-2 Minuten hinter mir



gewesen war, hielt bei mir an und kam zum Schluss wie ich: Das Rennen war bereits nach 20 km für mich gelaufen!

Völlig demotiviert und niedergeschlagen machte ich mich, mein Rennrad tragend, auf den Weg zurück. Nach einem erquicklichen Gespräch mit einer Wanderin und dem weniger erquicklichen Anblick eines verunglückten Rennteilnehmers, welcher vom Krankenwagen abgeholt werden musste, erreichte ich nach einer Stunde die Passhöhe.

Oben angekommen versuchte ich, mit den Streckenposten zu kommunizieren, was sich jedoch als schwierig erwies, da meine Französischkenntnisse und deren Englischkenntnisse sich quasi auf Null beliefen. Nach einiger Zeit erschien der Besenwagen. Der hatte tatsächlich ein Ersatzhinterrad dabei! Das hatte zwar nur eine 10-fach Kassette. Mit Hilfe eines weiteren Rennfahrers gelang es aber, die Schaltung so einzustellen, dass ich immerhin alle kleinen Gänge problemlos fahren konnte.

Jetzt begann ein neues Rennen. Den Besenwagen im Nacken und das Zeitlimit vor Augen trat ich in die Pedalen. Unbedingt wollte ich das Rennen zu Ende zu fahren und auf keinen Fall Letzter werden. Das ist mir tatsächlich auch gelungen. Ungefähr 7 Stunden und ein zu großen Teilen sehr einsames Rennen später kam ich als 404ter von 445 gewerteten Teilnehmern ins Ziel. Den Umständen entsprechend nicht allzu schlecht. Es ist jedoch noch so einiges an Luft nach oben in der nächsten Saison.

Quirin Hofmann

TUSCANY TRAIL 2022

Auf den Straßen in und um München herum hat man ja langsam das Gefühl, das mittlerweile jedes zweite Rad ein Gravel-Rad ist. Naja, man muss ja wirklich nicht jeden Trend mitmachen, aber irgendwie stand plötzlich auch bei mir ein Gravel-Rad zu Hause...

Da die Räder ja auch bewegt werden wollen, bieten sich auch mal Veranstaltungen „out-of-the-box“ an und so hatte ich mich beim Tuscany Trail angemeldet, da das keine zu extreme Veranstaltung ist, aber doch mal was Neues versprach.

Um das Fazit vorwegzunehmen: Es hat sich sehr gelohnt und sei jedem empfohlen! Vielleicht ja auch mal zusammen in den nächsten Jahren!

Der Tuscany Trail ist kein Rennen, darauf weisen die Veranstalter ganz klar hin, und ist zudem „unsupported“, d.h. es gibt keine Verpflegungsstationen oder ähnliches, was man so von den üblichen Radmarathons kennt. Der Mehrwert ist hier einfach die



wirklich schön gescoutete Route und das Erlebnis in einer Gruppe von vielen, vielen Rad-Begeisterten.

Um die Eckpunkte kurz abzustecken: Die Strecke geht über viel Schotter, ein paar Trails, ein wenig Asphalt. Aber immer weit weg vom Verkehr und in traumhafter Landschaft!

Insgesamt sind es ca. 460 KM von Castagneto Carducci nach Orbetello, über so bekannte Städte wie Siena, Radicofani oder Sorano. Dabei ist es sehr selten flach und selbst die Bergab-Strecken sind meist anspruchsvoll, weil bei den Downhill-Passagen eine eher ambitionierte Streckenführung gewählt wurde. Insgesamt waren über 3000 Starter am Start, aber es gibt keinen Block-Start und das Feld verteilt sich extrem. Ich bin z.B. erst 2 Tage nach dem „offiziellen“ Start losgefahren.

Geprägt ist der Tuscany Trail auch von den ganz unterschiedlichen Herangehensweisen. So sind viele mit MTBs unterwegs, der Groß-



teil aber mit Gravel-Rädern. Und auch die Ausstattung ist sehr unterschiedlich: Einige sind vollgepackt mit Zelt, Schlafsack und Isomatte, andere nehmen lieber ein Hotel (ich auch...). Und auch die zeitliche Planung geht weit auseinander. Die meisten, mit denen ich gesprochen habe, haben sich so 5-7 Tage Zeit genommen und dem ein oder anderen Rotwein am Abend den Vorzug vor einem schnellerem Ankommen eingeräumt. Es gibt aber sicher auch ein paar Verrückte, die das ganz Non-Stop fahren; ich hatte mich für ambitionierte 2 Tage entschieden. Für mich war das die Grenze, weil man schlicht im Gelände nicht annähernd die Durchschnittsgeschwindigkeiten, die man vom Rennrad gewohnt ist, erreicht und man ja auch ein paar Pausen zwischendurch braucht. Und nach 12 bzw. 14 Stunden am Tag reicht es dann auch.

Die wunderschöne Toscana-Landschaft auf Wegen in teils totaler Abgeschlossenheit, lustige Begegnungen unterwegs (ich habe z.B. bei einer Flussüberquerung mitten im Nirvana alte Schulfreunde aus München getroffen) und ganz besondere Momente unterwegs (schon mal toll, morgens um 6 bei Sonnenaufgang über den menschenleeren Hauptplatz in Siena mit dem Rad zu fahren, den man sonst nur menschenüberströmt kennt) bleiben sicher ganz lange in Erinnerung!

Insofern, ich wär sofort wieder bei einer Wiederholung dabei! Auch gerne etwas entspannter über mehrere Tage.

Felix Schmid

Übrigens die Anmeldung für 2023 endet schon am 09. Januar!

BEWUSSTSEIN UND YOGA

Yoga ist nur etwas für Frauen? Wirklich?

Yoga ist mir zu spirituell. Wirklich?

Yoga ist langweilig! Wirklich?

Willst du mit uns manche deiner Muskeln neu kennen lernen, überhaupt das erste Mal in deinen Leben spüren oder mit einer neuen Bewusstheit wahrnehmen?

Probiere es doch einfach mal aus!

Yoga ist eine super Methode, gezielt die innere knochennahe Muskulatur zu trainieren. Diese Muskulatur gibt dir Kraft von innen heraus und hilft dir eine natürliche, aufrechte Haltung zu erhalten. Gleichzeitig bekommst du mehr Bewusstsein für deinen Körper, was sich nicht nur positiv auf dein Leben auswirkt, sondern auch auf deinen Sport.

Yoga ist genau die richtige Ergänzung zu allen anderen Sportarten. Nicht nur das Körperbewusstsein wird gefördert, sondern du kommst auch in den Genuss einer wundervollen Dehnung der Muskulatur und der Faszien.

In unseren Stunden wird manchmal der ganze Körper einmal durch bewegt, manchmal gibt es ein bestimmtes Thema, z.B. Schultern, die Stärkung der inneren Mitte, der Rücken, die Füße. Einige Stunden sind anstrengend und dann gibt es wieder Stunden, wo wir die ganz kleinen inneren Muskeln trainieren und uns eher langsam und bewusst bewegen.

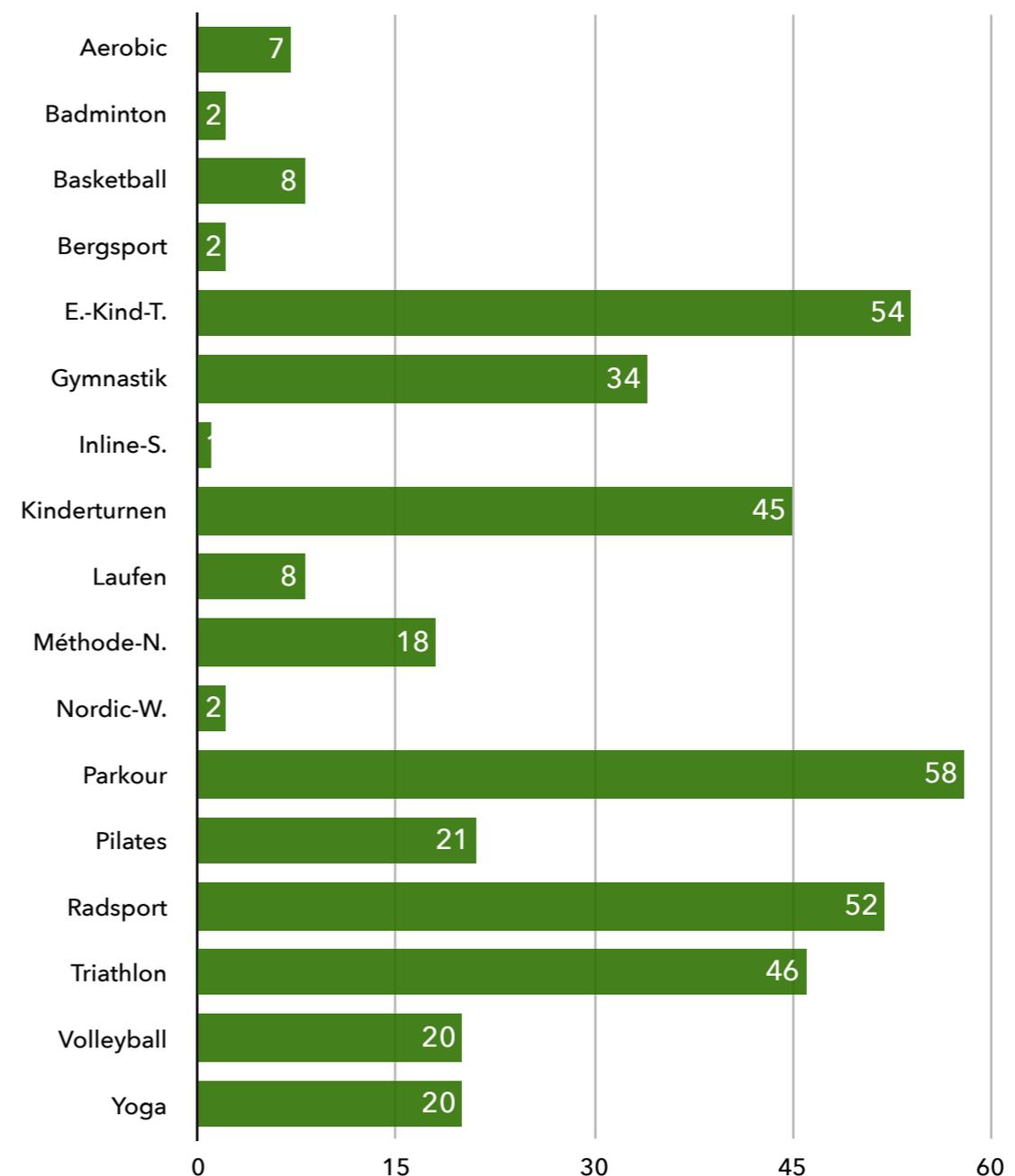
Unser Yogakurs freut sich über alle, die mal schnuppern möchten.

Angelika Bah

MITGLIEDERSTATISTIK

Im Jahr 2022 hatten wir neben 57 Beitritten leider auch 56 Austritte zu verzeichnen.

Die 401 Mitglieder in 2022 ergeben sich aus unserem Mitgliederstand zum 15.11.2022, bereinigt um die heute bereits bekannten Austritte zum 31.12.2022.



FSC-Sportwoche

20221		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		Verantwortlich	Tel.-Nr.
Bodystyling			18.00 - 18.45						Samberger Schule, s.o.	Sylvia Hornig	75 20 18 67
Eltern-Kind-T. (1-4J.)						15.30 - 17.30			Samberger Schule, s.o.	Marlies Brauer Susa Stofer	01520 / 544 11 80 0160 / 453 9077
Gymnastik	Kondition		19.30 - 20.30						Samberger Schule, s.o.	Petra Brosch	0160 / 7052208
	Senioren	16.30 - 18.00							Samberger Schule, s.o.	Petra Brosch	0160 / 7052208
	Fitness			19.00 - 20.00					Samberger Schule, s.o.	Petra Brosch	0160 / 7052208
Eltern-Kind-T. (4-7J.)						15.30 - 17.30			Samberger Schule, s.o.	Luisa Schönfeld	0176 / 89026157
Laufen	Outdoor		18.30 ab Oktober						Westpark Parkplatz "Rosengarten", Oktober bis Ende März	Thomas Stopf	0160 / 806 30 12
	Bahn		18.30 ab April						Tempo-Lauftraining BSA am Suhrheimer Weg 3 über Högelwörther str.	Thomas Stopf	0160 / 806 30 12
Méthode N.			18.30 - 19.30					10.00 - 11.00	Di Olympiazentrum. So Südpark/Isar Details s. www.forstenriedersc.de --> Méthode N.	Nadja Hahn	0173 / 544 20 70
Parkour	Eltern-Kind-training 6-12 Jahren					17.30 - 19.00			Samberger Schule, s.o.	Nikolas Nanos	N.Nanos@gmx.de
	Jugend und älter					19.00 - 22.00					
Pilates (mit Wirbelsäulengym.)			17.00 - 18.00						Samberger Schule, s.o.	Ulla Jensen	0176 / 23 95 79 03
Radsport	- Rennradfahren		17.30 März/April/Oktober 18.00 Mai - August			10.00 Mai-August 13.00 Sept.-April.			Mittwochs ab Königswieser Str. 106, Wirtschaft „Da Giovanni“ Samstags ab Link-geräumt	Felix Schmid	0151 / 10586838
	- Monatsfahrten								siehe www.forstenriedersc.de	Christian Drum Martin Hofmann	0171 / 5430088 176 / 23604556
	- Sportradeln				14:00				April bis Sept., Wirtschaft „Da Giovanni“	Siegfried Höcherl	141 52 75
Rücken Workout				18.15 - 19.00					Samberger Schule, s.o.	Petra Brosch	0160 / 7052208
Skilanglauf				ab 10.00				ab 09.00	ab Anfang Jan - Ende Feb, Wirtschaft „Da Giovanni“, nach Abspr.		
Funktionsgymnastik		18.00 - 19.00							Samberger Schule, s.o.	Rosemarie Eiber	75 21 06
Step-Aerobic			18.45 - 19.30						Samberger Schule, s.o.	Petra Brosch	0160 / 7052208
Triathlon:	Schwimmen	20.00 - 21.00							Engadiner Schulzentrum Zugang Graubündnerstraße	Stephanie Pruckner	0151 / 41 21 98 41 stesti84@web.de
	Rennrad			17.30 bzw. 18.00					zusammen mit Abteilung Radsport, siehe oben Rennradfahren	Achim Hartschuh	74 99 90 83
	Laufen		18.30						zusammen mit Sparte Laufen, s.o.	Thomas Stopf	0160 / 806 30 12
Volleyball			20.30 - 22.00		19.00 - 22.00				Samberger Schule, s.o.	Koni Geisler	0162 / 475 61 39
Walking					18.00 - 19.15				Maxhofstr. / Forsthäuser (Südende)	Rosemarie Eiber	75 21 06
Yoga	(Hatha)	19.00 - 20.15							Samberger Schule, s.o.	Angelika Bah	08151 / 550 793
Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten. Bitte fragt bei den Verantwortlichen nach.											



Wir gratulieren

5 Jahre

Philip
Martin
Robert
Stefanie
Reinhard
Lorenzo
Vera
Sebastian
Jens
Leni-Sophie
Marion
Justus
Michael
Chiara
Arthur
Martin

Parkour
Triathlon
Pilates
Volleyball
Pilates
Parkour
Triathlon
Méthode N.
Radsport
Parkour
Eltern-Kind-T.
Parkour
Méthode N.
Parkour
Triathlon
Parkour

10 Jahre

Polina
Yann
Yasemin
Meliha
Florian
Leonie
Malte
David
Ahmad
Johannes
Claudia
Karin
Ottmar
Lou
Carole
Michael
Olaf

Méthode N.
Eltern-Kind-T.
Eltern-Kind-T.
Eltern-Kind-T.
Triathlon
Volleyball
Eltern-Kind-T.
Méthode N.
Volleyball
Eltern-Kind-T.
Eltern-Kind-T.
Yoga
Triathlon
Eltern-Kind-T.
Eltern-Kind-T.
Radsport
Triathlon

15 Jahre

Ricarda
Matthias
Alexander
Ernst
Michael
Achim
Markus

Aerobic
Radsport
Radsport
Radsport
Triathlon
Radsport
Triathlon

30 Jahre

Eugen Johann
Matthias
Heinz

Triathlon
Radsport
Laufen

20 Jahre

Adrian
Margot
Jürgen
Brono
Doris
Otto

Radsport
Gymnastik
Laufen
Triathlon
Gymnastik
Radsport

35 Jahre

Elfriede
Franz
Angelika

Yoga
Triathlon
Bergsport