

Rünestein Wettbewerb im Spezialspringen und der Nordischen Kombination.

REDAKTION

Lokalsportredaktion
Telefon: 07452/837325
Fax: 07452/67771
E-Mail: sportmagold
@schwarzwaelder-bote.de

III 733/2939, 6. SGI Ebershardt II 747/2929, 7. SSV Calmbach II 741/2925, 8. SG Calw IV 748/2910, 9. SV Oberlengenhardt II 739/2898, 10. SSV Calmbach III 733/2889, 11. SGI Schwamm II 757/2886, 12. SV Althengstett II 707/2844, 13. SV Sulz III 734/2821, 14. SV Möttlingen IV 663/2759, 15. SG Deckenpfromm III 699/2687.

(262/1065) dominiert. Gerhard Joos vom SV Sulz II (250/1052) und der Röttenbacher Joachim Schroth (256/1046) folgen mit Abständen Rang vier ist durch Maik Lehmann (252/1034) vom SV Sulz I und dem Calmbacher Andreas Bruder (259/1034) doppelt belegt.
Die Tabelle: 1. SV Sulz II 763/3033, 2. SV Sulz I

haben. Sie muss inzwischen eher um den dritten Rang fürchten, nachdem der SV Röttenbach II erneut besser war und mit seinen 745 Ringen bis auf drei Zähler an die Deckenpfrommer herangerückt ist. Ab dem Fünften SG Calw ist die Spannung raus. Diese Mannschaft können ganz endspannt die Feiertage genießen.

gen das tagesbeste Ergebnis. Die Gäste kamen durch Norbert Augenstein (255), Sami Aydin (240) und John Brewer (262) auf 757 Ringe.
Aktuell stehen die beiden Sulzer Mannschaften mit den A-Liga-Schlusslichtern SV Möttlingen und SSV Calmbach im Kampf um den Aufstieg. Die SGI Deckenpfromm II dürfte mit 741/2971 und

er Medaillepregen ist Taekwondo-Team Alt bei den Berlin Open nahm niedergelangen. er intensiven Vorbereitung Trainer Rolf Hammann die Starter ins-

Bis zu 30 Stunden am Stück im Sattel geblieben

Radspport Markus Strinz wird 2013 wieder einen Kontinent nonstop durchqueren

USA ist der Radspportler bis zu 30 Stunden am Stück im Sattel geblieben. Meist schläft er maximal drei Stunden und das häufig in freier Natur. »In Europa hat man durch Stopphasen auf der Straße noch weniger Zeit zum Schlafen«, macht der Ausdauerportler auf einen Unterschied aufmerksam.

in Öschelbronn. Im Frühjahr geht es auf die Straße zurück. Bei Wind und Wetter wird bis zu fünfmal die Woche das Trainingsprogramm abgespult und in der Hauptphase vor einem Wettbewerb werden auch schon einmal 1000 Kilometer in der Woche zurückgelegt. Eine Trainingsseinheit von Nagold zum Bodensee und zurück ist dann normal.

Trip über den Großen Teich nicht klappt, nimmt Strinz am Race Across Europe teil, das über 4900 Kilometer und mit 40000 zu bewältigenden Höhenmetern von Calais nach Gibraltar führt. Dann würde steuert der Vollmaringer auch Freudenstadt ansteuern, weil die Etappe durch den Schwarzwald und durchs Neckartal zwischen Horb und Rottenburg auf die Alb führt. Solche Langstrecken lassen sich aber nur durch intensives Training meistern. Im Winter ist Markus Strinz öfters mit dem Mountainbike unterwegs. Regelmäßig trainiert er auf der überdachten Radbahn

Von Lothar Schwark
Auch von Rückschlägen nicht entmutigen lässt sich der Ulmer Radspportler Markus Strinz. Nach seinem vorzeitigem Ausstieg in diesem Jahr beim Race Across America (RAAM), dem härtesten Rad-Ausdauerwettbewerb weltweit, möchte der Vollmaringer 2013 einen neuen Anlauf starten.
Nachdem er im Juni anspruchsvolle Gebirgsstrecken und die Wüste schon durchquert hatte, kam für den 51-jährigen nach rund 2700 bewältigten Kilometern das Auswegen massiver Probleme beim Sitzen. Zu diesem Zeitpunkt lag der für den RSV Öschelbronn startende Strinz auf Gesamtrang 17 unter den 52 Startern.

Um gute Leistungen abzuliefern, ist nicht nur eine gute körperliche Vorbereitung, sondern auch ein funktionierendes Team im Begleitfahrzeug nötig. Trinken und Essen findet meist auf dem Rad statt. Zwei Liter Wasser mit Mineralien versetzt sind in der Stunde locker drin. Als Energielieferant bevorzugt Strinz dickflüssige Kokosmilch. Äpfel und Gemüse stehen weiter auf dem Speiseplan.

Das Race Across Europe will Strinz bei einer möglichen Teilnahme in zwölf Tagen schaffen, was Tagesetappen von 500 bis 600 Kilometern bedeutet. Zeit zum Schlafen bleibt da nicht viel. In den

Dabei radelte der Extremsportler in den USA auch für einen guten Zweck. Durch Patenschaften erzielte er einen Betrag von 1.400 Euro, der der Initiative Stationäres Hospiz Region Nagold zugeflossen ist. Zur Unterstützung dieser Einrichtung will der Radsportler auch 2013 wieder eine Spendenfahrt unternehmen. Ziel bleibt ein erneuter Start beim Race Across America. Falls die Finanzierung für den

gen das tagesbeste Ergebnis. Die Gäste kamen durch Norbert Augenstein (255), Sami Aydin (240) und John Brewer (262) auf 757 Ringe.
Aktuell stehen die beiden Sulzer Mannschaften mit den A-Liga-Schlusslichtern SV Möttlingen und SSV Calmbach im Kampf um den Aufstieg. Die SGI Deckenpfromm II dürfte mit 741/2971 und

Nach den Erfahrungen des Vorjahrs hat sich Markus Strinz jetzt noch einem weiteren, nicht unwichtigen Detail gewidmet. In Freudenstadt unterzog er sich im Türk Fuß-Vital-Center einer Computeranalyse auf dem Rad, um mit millimetergenau angepassten Schuheinlagen Kraftoptimierung und Ausdauer noch zu steigern.



Auch die Ausrüstung muss stimmen, und die beginnt schon beim passenden Schuhwerk; von links Herbert Türk, Nadine Scherer, Harald Türk und Markus Strinz.
Foto: Schwark



Trinlin 23 Medaillen gesichert

er Medaillepregen ist Taekwondo-Team Alt bei den Berlin Open nahm niedergelangen. er intensiven Vorbereitung Trainer Rolf Hammann die Starter ins-

ersöhnliches Ende

etball U16 zwei Mal siegreich

Siegen beim Doppel in Rottweil beendete des KKK Haiterbach sterschaftsrunde auf Tabellenplatz.
beim 52:39 (11:17, 1:33) nach einer Auf gegen den TSV Rottweil Trainer Robert Bartsch fünf Absagen nur zwei Akteure aus dem gleichen Kader dabei.
ten: Denny Antunes (16), Jonathan Babitsch (33), Mathis Gutekunst, Patrik Maric (1), Christian Schuller (2), Marcel Walz.
Nach einem Spiel auf Augenhöhe setzte sich Haiterbach dann auch gegen die ohnehin den Liga-Topscore Joachim Conzelmann angetretene TSG Balingen mit 41:33 (10:11, 21:19, 31:23) durch. Es traf: Antunes (7), Babitsch (22), Maric (10), Schuller (2).