

Sterninfo August 2017



KURSPROGRAMM – Oktober-Dezember 2017

LEICHTATHLETIK – 24-Stundenlauf für Kinderrechte & Hand-in-Hand-Spendenlauf

PROSPORT PRAGSATTEL – Sommer, Sonne, Training

SEGELN – Mercedes II bei der „Rund um“ erfolgreich durchs Ziel

SG STERN AKTIV – Folge 39 der Trainingsbibliothek

KURSPROGRAMM – Oktober-Dezember 2017

Langsam beginnt der Herbst und damit rückt auch unser Kursprogramm für die Monate Oktober bis Dezember näher. Deshalb freuen wir uns, Ihnen wieder ein umfangreiches Kursprogramm anbieten zu können. Der Anmeldestart für die neuen Kurse ist am 11.09.2017 um 09.00 Uhr. Die Kurse starten ab dem 25.09.2017. Nähere Informationen zu Terminen, Kosten, Örtlichkeiten uvm. Finden Sie ab September auf unserer Homepage unter www.stuttgart.sgstern.de. Wir wünschen Ihnen viel Spaß in unseren Kursen! (al)

LEICHTATHLETIK – 24-Stundenlauf für Kinderrechte



Samstag, um die Mittagszeit. Noch ist alles ruhig unter „unserer“ Kiefer und unserem Pavillon.

08./09.07.2017 – Irgendwie gibt es ein Missverständnis. Zwischen der Vorhersage und dem Wetter. Oder das Wetter ändert kurzfristig seine Meinung und denkt nicht daran, sich an gegebene Zusagen zu halten oder vorher darüber zu informieren. Egal, Fakt ist, dass es an diesem Wochenende auf und über der Bezirkssportanlage Degerloch leicht turbulent zugeht (so nebenbei, leicht geschäftig muss es baldmöglich auch auf der Anlage selbst zugehen, ihr Zustand ist mehr als bemitleidenswert, dass sich der Tartan als ein – teilweise spiegelglatter – Flickenteppich darstellt, ist nicht nur optisch ein Ärgernis, die zerschlagene Umrandung der Innenbahn der ersten Kurve – in der zweiten Kurve ist sie schon nicht mehr vorhanden – ist schlicht gefährlich, sie wird bei dieser Veranstaltung zwar durch ein großes Polster gesichert, aber dieses verhinderte nicht, dass man, träte man in den Spalt zwischen Bahn und Innenbereich, umknicken und sich

verletzen könnte, glücklicherweise passiert nichts, aber das nur am Rand). Von stabiler Wetterlage keine Spur, immer wieder droht es zu kippen. Und das angekündigte Gewitter am Nachmittag gibt es auch nicht (was niemand bedauert).

Mit 1.535 LäuferInnen in 46 Mannschaften – darunter auch die SG Stern Stuttgart mit der Kita „Sterntaler“ – und 25.151 gelaufenen Kilometern einerseits turbulent (zeitweise zu sehr, manchmal ist es grenzwertig, was sich auf der Bahn abspielt, trotz defensiv-prophylaktischen Laufens und schneller Reaktion geht es oft nur knapp an einem Zusammenstoß vorbei, die ersten acht Stunden und die letzten vier unter Spannung, immer in der Erwartung, jemand Kleines, der sich sorglos als Geister-Läufer gleichzeitig auf mehreren Bahnen tummelt, quert unversehens den eigenen Kurs, man hätte keine Chance, adäquat zu reagieren), andererseits „Business-as-usual“, wir sind hier nicht das erste Mal. Mit reduzierter Teilnehmerzahl (an diesem Wochenende hätten sich manche Leichtathleten für interessante Wettkämpfe dreiteilen können und setzen die Prioritäten eben anders; nachvollziehbar, was ist der Lauf schon gegen einen Stadtlauf mit internationaler Beteiligung oder gegen die Triathlon-Challenges in Frankfurt und in Roth; einige sind durch ihre zahlreichen Wettkämpfe in den Vorwochen „platt“ und möchten nur noch regenerieren, wieder andere sind krank oder durch sonstige Termine verhindert) läuft die SG Stern Stuttgart diese 24 Stunden und spult eine Runde nach der anderen ab, trotz der samstäglich-nachmittäglichen Hitze (der Regenguss gleich zu Beginn scheint ein vielversprechender Auftakt zu sein, aber außer abziehenden Dampfschwaden und einem Haufen heißer Luft ist dann doch nichts gewesen), den heftigen Böen in der Nacht (eigentlich ist Vollmond, doch der zeigt sich bedeckt), durch die sich einige wenige Läufer durchwurschteln (das Gros wacht erst gegen 08.00 Uhr morgens

wieder auf, ab 09.00 Uhr wird die Bahn immer voller), den leichten Schauern am Sonntagmorgen, die wenigstens für ein paar Stunden Abkühlung, wenn auch nasse Füße bringen, aber schon am Vormittag der Schwüle weichen müssen und der drückenden Mittagshitze zum großen Finale.

Aus den SG Stern Stuttgart- und Kita „Sterntaler“-TeilnehmerInnen ragt nicht nur Horst Breuer mit 100,0 Kilometern heraus (als Einzelläufer belegt er damit den 14. Platz). Sondern auch Niklas Binder mit 21,2 km und Timo Binder mit 50,0 km (!), der Vater, Jürgen Binder, steht ihnen nicht nach und läuft selbst 62,4 km (gäbe es einen Familienpreis, sie hätten ihn mit 133,6 km sicher gewonnen) sowie Marlene Clausen mit 3,2 km, Alina Clausen mit 5,6 km, Vera Clausen mit 22,4 km und Christine Wanner mit 41,2 km (sie kann also nicht nur 100m, sondern auch Marathon). Und unser Senior, Dietmar Palentin, trägt mit 70,0 gelaufenen Kilometern seinen großen Teil zur fetten Beute bei. Herzlichen Glückwunsch zu diesen Super-Leistungen!

Insgesamt ergeben sich daraus 1.897 Runden, das heißt 758,8 Kilometer und der 13. Platz. Wobei die Gruppe mit 27,1 km die zweitbeste Leistung, was die durchschnittliche Kilometeranzahl pro LäuferIn angeht, vorweisen kann. Summasummarum hilft das nicht, weil sie einfach zu klein ist. Gegen die „Großen“ im Feld hat sie keine Chance.

Na und. Dabei sein und Spaß haben ist die Devise. Darauf noch ne Runde. Bis die Beine müde sind und die Fußsohlen brennen und deutlich ihr „NO-GO!“ rüberbringen, sich vielleicht noch verträsten und ein wenig beschwatzen lassen für ein paar hundert Meter mehr. Dann endgültig die Geduld verlieren und tutti „es ist genug!“. Apropos „Körpersignale“, Blessuren gibt es keine, sieht man von diversen



Michael Rupp und Jürgen Binder (v.l.)

Blasen an den Fußsohlen und an den Zehen ab (wenn die Füße feucht werden, sei es durch den Schweiß oder den längeren Regen oder durch die Freiluftdusche, die in jeder Runde zweimal zu durchlaufen ist, sind Blasen meist nur eine Frage der Zeit), die zwar ganz schön piesacken können, aber längst wieder verheilt sind.

Herzlichen Dank an alle AkteurInnen und an die HelferInnen sowie an die Organisatoren. Es ist immer wieder schön, einen ganzen Tag auf der Bahn verbringen zu können und laufen und mitfiebern zu dürfen. (ag)

LEICHTATHLETIK – 5. Hand-in-Hand-Spendenlauf in Leinfelden

„Vergnügte Ruh“, beliebte Seelenlust“. Nix da. Zumindest nicht mit der „Ruh“. Aber alles zeitlich überschaubar. Einfach. Von „acht bis acht“. Beim 5. Hand-in-Hand-Lauf in Leinfelden.

22.07.2017. Am Ende kommen 1.259 LäuferInnen, 28.935 Runden, 11.574 Kilometer und an Spenden mehr als 40.209,35€ zugunsten des Stuttgarter Kinder- und Jugendhospizes zusammen. Das ist das Fazit in trockenen Zahlen. Weniger trocken geht es auf der Bahn zu. Von der SG Stern Stuttgart sind Arnold Untersteiner, Klaus Rische, Driss Bennasser und Alexander Gabriel mit dabei.

Morgens um 08.00 Uhr geht es los und am Abend um 19.55 Uhr gemeinsam in die letzte Runde. Dazwischen kann jede und jeder machen was er oder sie möchte. Einen Kuchen essen oder eine Bratwurst. Trinken, einen Smoothie beispielsweise oder ein alkoholfreies Weizen oder einen Kaffee zum Wachwerden oder zum Wachbleiben, der Tag ist manchmal schon lang. Dem Moderator Rafael Treite beim Moderieren und beim Laufen lauschen – man merkt, dass er Ahnung davon hat, erstens ist er DLV-A-Trainer Laufen, zweitens läuft er selbst, die geballte Kompetenz neben und zeitweise locker auf der Bahn. Sich mit anderen auf der gut gefüllten Tribüne unterhalten. Sich ausruhen, dem Treiben auf der Bahn zuschauen und die verschiedenen Challenges (1-Stunde- und 400m-) verfolgen. Sich massieren lassen. Den Bands zuhören („Fabian Schreiber-Band“, „BATTLE TOYS“, Spielmannszug der Feuerwehr, „Rent a Toastmaster“), die das nächste Jahr alle hoffentlich auch wieder mit dabei sind. Selbst laufen, nicht nur die Challenges. Eine Runde oder auch mehr. Eine Runde sind vierhundert Meter, zehn Runden also ein ganzes Stück.

Wann geht oder läuft mensch einfach mal so vier Kilometer? An diesem Tag ist es möglich. Dabei die Sonne genießen, sie meint es gut mit den ZuschauerInnen und zeitweise zu gut mit denen, die im Oval laufen. Ein Tag im Freibad oder am Baggersee könnte nicht schöner sein. Gut, hier gibt es kein Becken, aber doch genügend Wasser. Die Stimmung ist auch prächtig. Und einen Sonnenbrand bekommt man auch.

Dabei sah es in der Nacht nicht gut aus. Zuerst Wetterleuchten am Himmel, dann das Gewitter, verbunden mit Starkregen, heftigen Böen. Es kühlte alles etwas ab. Wie lange würde das Spektakel noch andauern? Gewitter ziehen durch, was ist, wenn es sich einregnete? Für die LäuferInnen könnte es angenehmer sein, aber auf und neben der Tribüne machte es keinen Spaß, würde es nass, windig und kühl werden. Wunderbare Wendung. Gegen 05.00 Uhr klart es auf. Um 07.00 Uhr finden sich noch zwei, drei Pfützen auf

der Innenbahn, die schnell trocknen, mehr ist nicht. Der Tartan dampft sich den Vormittag über aus, vor allem auf der Gegengeraden, merkwürdiger Geruch, ähnlich heißem Asphalt und Regen, Petrichor.

Pünktlich um 8.00 Uhr machen sich die ersten fünf, sechs FrühaufsteherInnen auf den Weg. „Weg“ ist gut, gefühlte Endlosschleife, immer im Kreis. In Ellipsen laufen sie wie Planeten um den Platz, unterschiedlich schnell, in der eigenen, unnachahmlichen Art, wäre es still, würde man sie auch an ihrem Trapsen erkennen können und hören, wie sie auftreten, ob mit dem Mittelfuß oder mit der Ferse. Ab und zu pitscht es leise, es sind die noch nassen Stellen der Innenbahn, in die sie treten. Ostinato. Über Stunden. Wie das Räderschlagen eines Zuges. Monotones Tock. Tock. Tock. Tock. Tock. Tock. Tock. Pachelbels Kanon, D-A-h-fis-G-D-G-A. Wie kann mensch das aushalten? Man würde vor Ungeduld platzen, liefe man nicht selbst, sondern schaute nur zu. Weil scheinbar nichts passiert. Nur, dass alle im Kreis rumrennen. Stoisch. Die einen laufen ihre zehn Runden, andere fünfundzwanzig, andere verbringen den halben Tag auf der Bahn, wieder andere schauen zu und feuern an und haben so eine schöne Zeit. Jede/r wie er/sie möchte.

Zwei Stunden später ist das Schlimmste überstanden, die Startaufregung ist der Routine gewichen, es ist ruhiger geworden. Dafür nimmt die Anzahl der LäuferInnen zu. Das ist aber kein Problem, weil sie rücksichtsvoll miteinander umgehen und aufeinander achtgeben und die Bahn geteilt wurde, die Schnelleren innen, die Langsameren außen und daran halten sich auch alle, eine wunderbare Idee, die es wert ist, nachgeahmt zu werden. Alles eingelaufen, der „Auto-Pilot“ eingeschaltet. Ruhe kehrt ein. Vivaldis „Frühjahr“, zweiter und dritter Satz, RV 269. Dabei kommt keine Langeweile auf. Weil immer etwas zu tun ist und weil immer was auf der Bühne passiert, für Abwechslung ist gesorgt. Es ist die schönste Phase des Tages, noch nicht zu warm, alles fällt spielerisch leicht und ist entspannt. „Sha la, la, la, la, la, la“. Das Gefühl, dass „es läuft“ und man sich ewig in diesem Tempo weiter bewegen könnte, anstrengungslos, einfach so. Nur laufen und genießen. Quasi surfen. Diesen flow möglichst lang halten, schauen, dass er einen trägt, über die erste Klippe und man nur langsam langsamer wird. „I wanna be a lion/ Ah, everybody wanna pass as cats/ We all wanna be big, big stars/ Yeah, but we got different reasons for that/ Believe in me 'cause I don't believe in anything/ And I, I wanna be someone to believe/ To believe, to believe/ Yeah/ Mr. Jones ...“.

Alle ziehen Runde um Runde. Immer wieder kommen SpäterstarterInnen oder Noch-Mal-StarterInnen dazu und reihen sich ein, zuerst den „Good-Morning-Run“ absolviert, dann nach Hause zum Frühstück und Mittagessen gekocht und gegessen, nachmittags wieder hier zum Laufen, welch ein Einsatz für die gute Sache! Nicht versuchen, sich dranzuhängen, jeder hat sein eigenes Tempo. Zusammenlaufen kaum möglich, ein paar Schritte vielleicht, für ein paar aufmunternde Worte oder Gesten, meist nur die Hand heben, Daumen hoch oder klatschen, begegnet man sich. So minimalistisch die Kommunikation ist, sie powert ungemein. Jede Runde eine neue Konstellation. Zwei Regenwürmer auf 150m, sie rühren sich nicht vom Fleck.

Sich in den wenigen Schattenflächen der Bahn erholen. Am frühen Nachmittag. Wieder ein paar Sekunden der Hitze entrinnen. So kann man sich auch die Runde einteilen: noch 300m, 200m, 100m, noch 50m bis zum Schatten. Ihn inhalieren, die Kühle tanken. Sich verkneifen, ein paar Sekunden stehen zu bleiben, auch wenn es schwer fällt. Dann die nächste Runde. Den leichten Wind in der zweiten Kurve genießen, wenn er aufkommt. Nur zwanzig Meter ist dieses Stück lang (die Vorfreude darauf der Rest der Runde), dankbar für jeden Meter einer leichten Brise. Vivaldis „Sommer“, erster Satz, RV 315. Mensch kann genügsam sein. Und die paar Wolken, die sich ab und an dazu gesellen und die Sonne, quittengelb, ein wenig verstellen. Im Nu ist sie nicht so spitz, nicht so gleißend, ein bisschen weniger drückend, weniger wuchtig. Wann kommt die nächste Wolke?

Wann das nächste Mal halten? So lange wie möglich rausziehen, auch wenn man am liebsten sofort stehenbliebe. Für den Rest des Tages. Die Schuhe auszöge. Und auf dem Rasen ginge. Das Gras spürte. Die Zehen umklammerten die Halme. Tasteten sich durch sie durch. Genossen die Wärme und die Feuchte des Bodens. Wunschenken. Hilft alles nichts. Weiter. Und was beim nächsten Mal essen, trinken? Oder einfach nur hinsetzen oder stehenbleiben? Oder sich abkühlen? Den Wasserhahn hat es um die Ecke. So viele Fragen. Sonnenschutz, sunscreen. „Ladies and Gentlemen of the class of '99, Wear sunscreen ...“ Wie ist das Tempo? Was sagen die Beine, scheuert irgendetwas? Die Füße schwellen langsam an. Beim nächsten Stopp, Zeit, ihnen mehr Platz zu geben. Miles Davis live „Time after Time“. Was sagen die Fußsohlen, bisher keine Blasen, sie brennen trotzdem wie Hölle, alles prima, die Zehen, die Knie, die Oberschenkel, die Ischios? Wovon reden sie, wenn sie mit einem sprechen, irgendwann beginnen sie zu sprechen. Sind sie zu beruhigen, kann man ihnen gut zureden, sie hinhalten, beschwören, darauf hoffen, dass sie sich gedulden, wenigstens ein Weilchen, manchmal hilft es, es auszusitzen oder wenn man versucht, sich zu entspannen, abzuschalten, an nichts zu denken, einfach weitermachen, alles ignoriert, manchmal, geben sie Ruhe, bis zum nächsten Mal, geben Zeit, sich mit dem Magen zu beschäftigen. Zu viel getrunken, zu schnell, durcheinander, zu gierig. Klar, was kommen wird, er ist sauer, was kannst du trinken, ohne ihn weiter zu ärgern, ohne dass er revoltiert, ab sofort ganz sachte. Trägst ihn auf Händen, sagst du ihm, bist ganz vorsichtig und nimmst Rücksicht auf ihn, drosselst das Tempo, willst den Fehler nicht noch einmal machen, hoffst, dass er es versteht, du ein wenig Gnadenfrist bekommst. Er sich beruhigt, sich einlullen lässt, aber, er kennt die Sprüche auch. Du musst trinken, mindestens. Essen, vielleicht. Träumst von Wassereis (Zitrone und Himbeere), von Mohnkuchen, von Melone und roter Bete. Alles gleichzeitig.

Obwohl, nach essen ist dir nicht zumute. Versuchst, dich abzulenken, was machen die anderen, wie sehen sie aus, wie schnell sind sie, wann machen sie Pause, wer ist überhaupt auf der Bahn (danke, Herr Salzmann, dass Sie mich angesprochen haben!), wie geht es den Hunden auf dem heißen Tartan, sie sind echt tapfer, welche Band spielt gerade und was? Viel bekommst du nicht mit, der Fokus zieht sich immer enger zu, reduziert sich auf die zwei Meter vor dir. Die Runden zählst du nicht mehr. Beim nächsten Mal auf die Durchsage der Zwischenergebnisse achten. Rafael gibt sie mindestens stündlich durch und laut genug und verständlich sind sie auch, um selbst am anderen Ende der Bahn gehört zu werden. Nicht selbstverständlich. Super Service für alle Beteiligten, LäuferInnen wie ZuschauerInnen, erspart den Gang zu und das Anstehen an den Displays. Sonst wüsste niemand, wer auf der Bahn überhaupt läuft, und wer die ersten zehn sind mit wieviel Runden und wieviel Kilometern und mit welchen Abständen. Und die ersten zehn können sich orientieren, wenn noch etwas geht, lohnt es sich oder sind die Vorderen schon zu weit weg, wie sieht es hinten aus, kommt da wer? Eh egal. Philip Glass' Violinkonzert No. 1. Der Tank ist leer und wird so schnell auch nicht gefüllt.

Einfach nur weiter. Laufen, solange es läuft, gehen, soweit es geht. Längst gehst du. Platzierung, egal, es gibt keine Taktik mehr. Nur durchhalten. Schon früh haben sich Ulrich Schmalz, Claudia Müller als erste Frau und Sebastian Rose (beide Team „Sport mit Stefan“) abgesetzt, Stefan Eitel war lange Zeit mit dabei, hält sich zurück, begnügt sich heute mit 42,4 Kilometern, genießt von der Tribüne aus den Auftritt seiner beiden Teammitglieder und wird schließlich Zehnter. Sebastian ist zwar langsamer als die Stunden zuvor, seinen Vorsprung von zehn Runden hält er aber locker. Denn keiner wird im letzten Drittel schneller. Vielleicht ist Platz vier drin, denn Gerhard Fehrle (Team „Roto Runners“) hat nach sechzig Kilometern genug und verabschiedet sich. Es geht um nichts mehr. Es ging um nichts. Doch. Um den Spaß am Laufen. Und den hattest du. Zumindest vierzig, fünfundvierzig Kilometer lang. Hält sich gerade in Grenzen. Kommt wieder. Merkst, dass du immer ungelenker wirst, harziger. Versuchst, das Tempo zu halten. Vergebens. Am Anfang vielleicht zu schnell angegangen, Höhenluft macht frei, hattest du geunkt, auch wenn du unsicher warst, ob langsamer nicht mehr auf die Länge gewesen wäre, hast es moderat zugelassen, es ist Wettkampf, die Spannung muss raus, Hauptsache irgendein Rhythmus. Und natürlich macht schneller laufen auch jede Menge Spaß. „I get up/ And nothin' gets me down“.

Der späte Nachmittag zieht sich. Zeit, gedehnt wie eine Kaugummi-Blase. Zeit, je langsamer du wirst, umso mehr tut sie weh. Lieber stehenbleiben. Für den Rest des Tages. „Lie still, sleep becalmed, ...“ Trotzdem der nächste Schritt. Und der nächste. Was nicht weh tut, ist verspannt. Willst nicht klagen, könntest aufhören. Die letzten zwei Stunden machen keinen Spaß, was nicht überrascht, langsam austrudeln, nicht, dass du nicht wolltest, es geht einfach nichts mehr. Die Beine sind leer. Der Kopf auch. „Nur noch ...“ Den anderen scheint es nicht besser zu gehen, die meisten gehen oder haben selbst das eingestellt und sitzen im Schatten der Tribüne (die Hitze fordert ihren Tribut, obwohl alle vorsichtig sind, genügend trinken, sich abkühlen und sich vor der Sonne schützen), nur wenige laufen. Die acht- oder neunjährige Maja Haferkamp aus der Mannschaft der Stadtverwaltung Leinfelden ist eine davon. Sie läuft auch locker-lässig durch, am Ende stehen 46,8 km zu Buche. Gigantisch, was sie drauf hat.

19.55 Uhr ist Schluss. Es reicht auch. Das große Finale mit einer letzten gemeinsamen Runde. Die meisten Kilometer in den zwölf Stunden läuft Ulrich Schmalz mit 93,2 km, vor Claudia Müller mit 80,0 km, Sebastian Rose mit 71,2 km. Die SG Stern Stuttgart-Läufer dahinter mit Arnold Untersteiner 30,4 km, Klaus Rische 15,2 km, Driss Bennasser, 7,2 km, Alexander Gabriel, 67,2 km. Herzlichen Dank allen OrganisatorInnen und HelferInnen sowie allen, die daran beteiligt waren, sowohl auf dem Tartan, als auch auf der Tribüne oder nebendran, es hat alles wunderbar geklappt. Es war eine wunderbare, gut organisierte Veranstaltung, die Stimmung war prächtig. Und nachdem die Veranstalter versprochen haben, nächstes Jahr mehr Getränke zu bevorraten (mit so großem Zuspruch und so hohen Temperaturen konnte dieses Jahr niemand rechnen), verträgt die Bahn auch noch ein paar LäuferInnen mehr. Schade, das als einziger Wermutstropfen, dass zum Abschluss nur wenige Zuschauer übrig geblieben sind, zugegeben, es war schon spät und der Tag war lang. Der 6. Hand-in-Hand-Lauf findet am 21.07.2018 statt. Selber Ort, selbe Uhrzeit. Man sieht sich (ag)

PROSPORT PRAGSATTEL – Sommer, Sonne, Training

Auch dieses Jahr war im Juni und Juli im Theaterhaus – der Trainingsstätte unserer Sparte – wieder ein großes Tanzfestival, welches auch die Sporthalle in Beschlag nahm. Doch für die Sparte proSport Pragsattel gibt es keinen Stillstand. Die sechs Wochen wurden mit einem abwechslungsreichen Outdoorprogramm überbrückt. Bis auf wenige Ausnahmen hatten wir auch immer Glück mit dem Wetter und konnten tolle Einheiten umsetzen – von „Functional HIT“ bis „Qi Gong im Grünen“.

Jetzt im August geht das Sportprogramm in etwas reduziertem Umfang wieder in der Halle weiter. Das heißt wir gehen sportlich durch die Sommer-Sonne-Sommer-Sportzeit. In etwas reduziertem, aber abwechslungsreichem Umfang halten wir unsere Mitglieder in der Haupturlaubszeit fit. Auf der Spartenseite unserer Homepage www.stuttgart.sgstern.de ist das komplette Programm in der Übersicht zu finden – zum Ausdrucken am Arbeitsplatz, damit Sie keine Einheit verpassen. Gemeinsam schwitzen und trainieren macht Spaß. Gerne können auch neue Kollegen zum kostenlosen Probetraining mitgebracht werden. Wir freuen uns auf Sie! (sp)

SEGELN – Mercedes II bei der „Rund um“ erfolgreich durchs Ziel

Zum zweiten Mal in der Vereinsgeschichte der Sparte Segeln der SG Stern Stuttgart schaffte es die Mercedes II, eine Bavaria 34 CR, innerhalb der vorgegebenen Zeit erfolgreich durch das Ziel zu segeln.

Die Langstrecken-Nacht-Regatta Rund um, 2017 zum 67. Mal vom Lindauer Segelclub ausgerichtet, ist die größte Segelregatta am Bodensee. Sie umfasst eine Strecke von rund 100 Kilometern und führt von Lindau über Romanshorn, Konstanz, Überlingen wieder zurück ins Ziel nach Lindau. Bei der Wettfahrt um das Blaue Band traten 2017 insgesamt 324 Schiffe an. Die Regatta wurde am Freitag, 16.06.2017 um 19.30 Uhr gestartet und endete am Samstag, 24 Stunden später.

Die Mercedes II nimmt seit ihrer Inbetriebnahme im April 2008 jedes Jahr an der Rund um teil und konnte bis dato nur einmal in der vorgeschriebenen Zeit über die Ziellinie segeln. Wer die Yacht bei dieser und den weiteren Bodensee-Regatten als Skipper führen darf, wird per Los während der Jahreshauptversammlung entschieden. Dieses Mal hatte ich das Glück. Die Crew war dann auch schnell zusammengestellt und bestand aus unserem Spartenleiter Klaus Rudelt, dem Kassierer und sehr erfolgreichen Regattasegler Robert Brlek sowie Dr. Ralf Becker, Inhaber des SSS-Segelscheins.

Klaus fuhr am Freitagabend einen sehr gut gelungenen Start bei einem Westwind von rund 2 Beaufort. Damit waren wir mit unserer Mercedes II zunächst durchaus vorne mit dabei. Erwartungsgemäß änderte sich die Situation innerhalb der ersten halben Stunde. Unsere Vereinsyacht ist eher ein gemütlicher Fahrtensegler als eine Rennziege. Deshalb steht von vorneherein fest, dass keine Chance darauf besteht, das Blaue Band des Siegers dieser anspruchsvollen Regatta gewinnen zu wollen. Es geht darum, durchzuhalten. 24 Stunden, d.h. Tag und Nacht mit vier Leuten zu segeln, ist durchaus eine Herausforderung, zumal immer zwei Segler Wache halten, am Ruder stehen, die Segelstellung optimieren. Damit beschränkte sich der nächtliche Schlaf auf etwa ein bis eineinhalb Stunden. Dennoch war die Stimmung an Bord fröhlich. Bei einem herrlichen Sonnenuntergang gemeinsam mit hunderten weiteren Yachten in Richtung Romanshorn zu segeln ist ein Hochgenuss, der nur dadurch getrübt wurde, dass die schnellen Yachten, trotz optimalem Trimm und super Steuerung unsererseits, vorbeizogen. Die nächste Herausforderung bestand darin, die Regattaboje vor Romanshorn, die es als erstes zu umrunden galt,



Beim Start ist die Mercedes II noch vorn dabei (Robert Brlek und Klaus Rudelt am Steuer)



Die Mannschaft der Mercedes II wieder zurück am heimatlichen Liegeplatz (v.l.n.r.): Dr. Regina Moczadlo, Klaus Rudelt, Robert Brlek, Dr. Ralf Becker)

auszumachen. Es war mittlerweile fast 23.00 Uhr und entsprechend dunkel. Noch waren wir alle vier an Deck. Die Segelanweisung enthielt nur ca.-Angaben und das weiße Doppelblitzlicht, das die Boje kennzeichnete, war zwischen den vielen Lichtern an Land nicht so einfach zu erkennen. Um 23.04 war die erste Umrundung schließlich trotz vieler Wettbewerber und engem Raum geglückt. Gegen 01.00 Uhr morgens kamen uns bereits die ersten Regattasegler, so dachten wir jedenfalls, bei Hagnau entgegen. Später mussten wir allerdings lesen, dass der Sieger die gesamte Rund um in 6:22 Std. schaffte. Sie waren längst an diesem Standort vorbeigezogen. Gegen 03.00 Uhr passierten wir die zweite Bahnmarke Eichhorn in der Nähe von Konstanz und der Wind flaute auf ca. 1 Beaufort ab. Dementsprechend lang zog sich die Fahrt zur dritten Bahnmarke nach Überlingen, die wir schließlich gegen 07.30 Uhr passierten und uns einen Frühstückskaffee mit belegten Broten gönnten. So gestärkt konnten wir den Spi setzen und den Rückweg antreten. Robert optimierte, indem er den Spi aus der Hand fuhr. Ein sehr kraftraubendes Unterfangen, wie ich feststellte, als ich kurzzeitig übernahm. Die Flaute vor der Mainau strapazierte unsere Nerven. Schaffen wir es noch in der vorgegebenen Zeit zum Ziel, lautete die bange Frage, während wir so vor uns hin dümpelten. Erst gegen 17.00 Uhr drehte der Wind wieder und frischte auf 2-3 Beaufort auf. Um 18.00 Uhr, nach 22,5 Stunden, war es dann geschafft. Die Mercedes II durchlief mit einer sehr glücklichen Mannschaft die Ziellinie. (rm)

SG STERN AKTIV – Folge 39 der Trainingsbibliothek: Liegestütz an der Wand

1. Zielgruppe

Diese Übung trainiert hauptsächlich die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur. Sie kann sowohl von Einsteigern als auch von Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen ausgeführt werden, da sie in vielen Variationen durchführbar ist. Voraussetzung ist neben einer guten Körperspannung auch eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.

2. Bewegungsausführung



- aufrechter, hüftbreiter Stand mit Blick zur Wand
- Hände schulterbreit mit den Handflächen und leicht gebeugten Ellenbogen an der Wand abstützen
- Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zur Wand

Aus der Ausgangsposition werden die Arme gebeugt und der Oberkörper nähert sich der Wand bis der Kopf (in gerader Verlängerung zur Wirbelsäule) kurz vor der Wand ist und die Ellenbogen ca. 90° angewinkelt sind. Aus der Endposition wird der Oberkörper mit den Armen wieder von der Wand weggedrückt. Rumpf- und Gesäßmuskulatur sind während der gesamten Übungsausführung angespannt (kein Hohlkreuz!).

3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze x 15-25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen (nicht so weit nach vorne)
- so nah wie möglich an der Wand stehen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- weiter entfernt von der Wand stehen
- Endposition statisch halten

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- Handgelenkproblemen
- Ellenbogengelenkproblemen
- akuten Schulterproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccout.com.

Impressum:

SG Stern Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart.
Verantwortung und Redaktion: Moritz Hönig

Autoren dieser Ausgabe:

Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag),
Anna-Maria Lombardo (al), Dr. Regina Moczadlo
(rm), Susanne Peterhoff (sp).