



RSS · Podcast · Video · Newsletter · Archiv · Startseite · Mediadaten · Mobil als Startseite



Immo Jobs Auto
markt.de trauer.de Registereinträge
Suchen in OVB online

NEWS FREIZEIT ANZEIGEN SERVICE ZEITUNG

NEU: VIDEO FORUM FOTOSERIEN

LK Rosenheim | LK Mühldorf | OVB extra | Bayern | Polizei | Politik | Regionalsport | Sport | Wirtschaft | Kultur | Vermischtes |
Letzte Meldungen | Leserbriefe | Leser-Reporter |

News > Regionalsport > Sport Sonstiges

Beauty & Wellness · Restaurantgutscheine · Bundesliga-Tipp · Gastroführer · Bauen & Wohnen · OVB Extra

08.06.2009

Drucken | Senden | Leserbrief | Schrift: (-) (+)

Ein «Nickerchen» und 25000 Kalorien

EM-Medaille für Armin Hohenadler: Der Triathlet des TV Traunstein erkämpfte bei den Double-Ultra-Triathlon European Championships, die in Neulengbach Den EM-Titel holte sich Adrian Brennwald (Schweiz) in 21:15:10 Stunden vor Matej Markovic



(Slowenien, 22:10:37) und Hohenadler. Schnellste der drei (von sechs) Frauen, die das Ziel erreichten, war die Deutsche Dagmar Großheim (28:48:33). Dritte wurde Extremsportlerin Astrid Benöhr (31:54:09). Die letzten der 56 Teilnehmer erreichten nach rund 36 Stunden das Ziel, einige hatten aber schon zuvor aufgegeben.

Kein Wunder: Bei einer solchen Wettkampfdauer stellen die Ernährung für Hohenadler - ein Bedarf von 25000 Kalorien wurde errechnet - und der Schlafmangel eine ähnlich große Herausforderung dar wie die sportlichen Aufgaben. Hohenadlers Radzeit entspricht einem Schnitt von rund 30 Stundenkilometern, seine Laufzeit (8:34 Stunden) einem Schnitt von fast zehn Stundenkilometern. Und das, obwohl er zwischenzeitlich beim Laufen ein kleines «Nickerchen» einlegen musste.

Seine Wettkampfverpflegung bestand aus 20 Radflaschen mit Energie-Drinks sowie Gel-Konzentraten, Cola und alkoholfreiem Bier. Hinzu kamen 20 Schinken- und Käsesemmeln, Macadamia-Nüsse, «Studentenfutter» und Energie-Riegel sowie Schokolade.

Zunächst standen die 152 Bahnen im Schwimmbad auf dem Programm. «Das Wasser war kalt. Einige haben schon nach einer Stunde aufgegeben, andere haben sich zwischendurch unter der heißen Dusche aufgewärmt», berichtet der Sportler des TVT, der die Strecke in 2:15 Stunden bewältigte.

Nach dem Schwimmen regnete es noch immer und hatte gerade acht Grad.

Beim Radfahren wurden 37 Runden mit je rund 9,74 Kilometern bewältigt. Hohenadler hatte schon beim Schwimmen zwischenzeitlich getrunken und Energie-Gel zu sich genommen. Beim Radfahren hörte nach ein paar Stunden der Regen auf.

Allerdings sanken die Temperaturen bis auf drei Grad. Nach rund zehn Stunden Wettkampf konnte der TVT-Athlet keine süßen Getränke mehr zu sich nehmen, so stieg er auf alkoholfreies Bier um. Bei einbrechender Dunkelheit musste man die Fahrradbeleuchtung einschalten. Hohenadler war mit einer Lampe am Rad und einer zusätzlichen Stirnlampe unterwegs. «Aber die Schlaglöcher und Risse in der Straße musste man kennen, denn die blieben in der Dunkelheit verborgen», sagte er im Gespräch mit unserer Sportredaktion. Gegen Mitternacht, nach fast 300 Kilometern im Sattel, «bekam ich auch keine Semmel mehr runter» Hohenadler nahm einen Schokoriegel, und plötzlich kehrte die Energie zurück. Als seine vordere Lampe ausfiel, wurde ein kurzer «Boxenstopp» zur Reparatur nötig. «Der einzige Vorteil zu dieser Zeit war, dass der ständige Autoverkehr fast aufhörte. Dieser war teilweise sehr gefährlich, da hier ständig Autos überholten», so der beruflich in Traunreut engagierte Sportler. Gefährlich wurden aber auf der letzten Runde auch zwei Mitkonkurrenten: «Die kamen mir in einer Linkskurve entgegen. Der Vordere hat mich nur knapp verfehlt.» Zusammen mit dem Wechsel war er 12:01 Stunden auf dem Rad unterwegs.

FUSSBALLTABELLEN

Bayernliga	Bezirksoberliga
Landesliga Sud	Bezirksliga Gruppe Ost
Kreisliga Gruppe 1	Kreisklassen
Kreisliga Gruppe 2	A-Klassen
	B-Klassen
	C-Klassen

alle Tabellen...

REGIONALSPORT

Wählen Sie die gewünschte Unterrubrik:

- Handball
- Basketball
- Eishockey
- Fußball
- Leichtathletik
- Motorsport
- Radsport
- Schwimmen
- Segeln
- Tennis
- Wintersport
- Sport Sonstiges
- Reitsport
- Tischtennis
- Volleyball

UMFRAGE

Tag der Organspende: Haben Sie einen Spenderausweis?

- Selbstverständlich! Es ist ein gutes Gefühl, dass meine Organe nach meinem Tod Leben retten können.
- Nein, die Vorstellung, nach meinem Tod sezziert zu werden, macht mir Angst.
- Noch nicht, aber ich denke darüber nach.

[Ergebnis anzeigen]

Anzeige



Augen-Laser-Behandlungen
Endlich gut sehen - ohne Brille:
Moderne und sichere Laser-Behandlungen in Ihrer Nähe.
[Hier kostenlos informieren!](#)



Berufsunfähigkeit:
Jetzt clever schützen. Schon ab 12,33 Euro / Monat mit dem Schutz der Hannoverschen Leben.
[Vertrauen Sie dem Testsieger!](#)



Für Singles mit Niveau
Sind Sie Single? Jetzt ElitePartner.de kostenlos testen und den richtigen Partner finden.
[Starten Sie Ihre Partnersuche](#)

adcloud

VON GROBEM INTERESSE

Gelesen | Kommentiert | Versendet

Die 5 meistgelesenen Artikel

- 1 [Alles neu bei den Starbulls](#)
- 2 [Wieder Aus für den SC Frasdorf](#)
- 3 [Rain macht Erlbach glücklich](#)



Eine heiße Hühnersuppe half

Beim Laufen waren 126 Runden (je 670 Meter) zu bewältigen. Beinen und Rücken ging es gut, doch Hohenadler hatte Magenschmerzen und musste Toiletten-Pausen einlegen. Dann machte sich auch die Müdigkeit bemerkbar. Er setzte sich bei seiner Verpflegungsstelle und schloss für ein paar Minuten die Augen. «Das tat gut!» Da Hohenadler kaum noch essen konnte, musste er das vorzeitige Ende des Wettkampfes befürchten. Dann bekam er von einem Helfer heiße Hühnersuppe. Inzwischen war es wieder hell. «In den letzten Stunden konnte ich Cola trinken, was mir wieder etwas Power gab.» Die letzte Laufrunde wurde in entgegengesetzter Richtung mit der Nationalflagge in der Hand absolviert und alle Entgegenkommenden bejubelten den Zielläufer. Hohenadler wurde Dritter.

Die Freude war groß. Dass beim Radfahren und beim Laufen so viele Runden zu absolvieren war, störte ihn nicht. «So war ich immer schnell bei meiner Verpflegungsstelle.» Es gab nur ein Problem: Da 125 der 126 Runden in dieselbe Richtung gelaufen wurden, wurden Beine und Füße ungleichmäßig beansprucht. «Da gab es viele Blasen», berichtet er.

Nach seinem Doppel-Ironman hat er nun etwas Zeit zur Regeneration. Sein nächstes Wettkampf-Vorhaben: Er fährt beim Bergrad-Rennen «Trans Germany» eine Woche lang durch Deutschland.

Die Etappen sind «nur» je 100 Kilometer lang - allerdings mit entsprechend vielen Höhenmetern. who

[neuere Artikel](#) | [zurück](#) | [ältere](#)

Kommentar schreiben

Zu diesem Artikel sind noch keine Kommentare vorhanden!

Um Kommentare schreiben zu können, müssen Sie angemeldet sein sein!

Benutzername Passwort

REGISTRIEREN
LOGIN

Anmeldung über Cookie merken

Anzeige



Der Holzmarkt boomt!

Eine Investition in die Zukunft: 12% Erträge p.a. bei Mindestanlage ab 3.500 €!
Mehr Informationen »



53.276,84 €mehr Rendite

So können Sie mit Ihrem Fidelity European Growth Sparplan 53.276,84 € mehr Ertrag erzielen
Mehr Informationen »



Strom aus Windenergie

Beteiligung bereits ab 2.500 EUR + Bis zu 10% p.a. Zinsen + Kurze Laufzeit von nur 3 Jahren
Mehr Informationen »

[URL zu dieser Seite](#) | [Link-Code zu dieser Seite](#)

[Mediadaten](#) | [Immobilien](#) | [Stellenangebote](#) | [Autoanzeigen](#) | [Kleinanzeigen](#) | [Bekanntschaffen](#) | [Ersatzteile](#) | [Ferienwohnungen](#)

Medien: [Blickpunkt](#) | [Echo Rosenheim](#) | [Radio Charivari](#) | [Radio Galaxy](#)



© OVB online. Alle Rechte vorbehalten.

[AGB](#) / [Impressum](#)

- 4 [SC München zu harmlos](#)
5 [Kein Titel, aber einige Durchstarter](#)

Heilpraktiker Ausbildung

Staatlich zugelassener Fernlehrgang Nur 71€/Mo - Jetzt Info anfordern!
www.impulse-schule.de

Radwandern Katalog 2009

Jetzt gratis den neuen Radtouren Katalog 2009 hier bestellen!
www.Radurlaub.com

Radspport Jedermann

Mitmachen statt zugucken! Jetzt online für das Skoda Team anmelden
www.Skoda-Radspport.de/Jedermann

V V

Google-Anzeigen

FOTOSERIEN SPORT



Sechziger in Aschau
28.05.2009
Aschau a. Inn



Bayernrundfahrt
28.05.2009
Rosenheim



Bayernrundfahrt: Das Rennen
27.05.2009
Radspport

AUDIO-PODCASTS

- [30.05.09 Sporttelegramm spät](#)
[28.05.09 Sporttelegramm früh](#)

powered by Charivari

[weitere Podcasts...](#)

MEINE ZEITUNG



- Wir über uns
- Abo- und Leserservice
- Anzeigen
- Kontakt
- Impressum

FUßBALL

- Schiedsrichter Fandel beendet Karriere
- Beckenbauer zu Ribéry: Verlängern oder Freigabe
- HSV will von Labbadia die «Gier nach Erfolg»
- Hertha BSC trennt sich von Manager Dieter Hoeneß

[weitere Meldungen...](#)

MÄRKTE UND KLEINANZEIGEN

[Autoanzeigen](#) | [Immobilien](#) | [Jobs](#)

OASE für ein schönes LEBENSGEFÜHL!!!

Immobilien Rosenheim und Mühldorf 219.000,00
Wohnfläche
83233 Bern

[Mehr Häuser und Wohnungen](#)

LETZTE MELDUNGEN

- Zwölfjährige erschießt Mutter im Streit um Schule
- Bund lehnt Staatsbürgerschaft für Arcandor ab
- Bund berät weiter über Hilfen für Arcandor
- Union nach Europawahl zuversichtlich

[weitere Meldungen...](#)