

Nur das Schlafen kommt zu kurz

Soli-Sportler radeln 1000 Kilometer, 8000 Höhenmeter und laufen zwischendrin einen Marathon

VON PATRIK STÄBLER

Ismaning – Den schlimmsten Moment ihrer Tour, die irgendwann zur Tortur wird angesichts von 1000 Kilometern und 8000 Höhenmetern auf dem Rad samt Marathon zwischendrin, und das alles binnen drei Tagen – den schlimmsten Moment also erleben Horst Raber und Denis Zyulyamov irgendwo im Nirgendwo in Slowenien. Dort haben die Triathleten vom SV Solidarität Ismaning gerade im Vorraum einer Bankfiliale ein halbstündiges Nickerchen gehalten, das ihr Schlafdefizit jedoch ebenso wenig lindern konnte wie ihre tiefstzende Erschöpfung.

„Da war's halb drei in der Nacht“, erzählt Horst Raber, „und als ich Denis in die Augen geschaut habe, habe ich bloß einen leeren Blick gesehen“. Dabei liegen zu diesem Zeitpunkt noch einige hundert Kilometer vor ihnen bis zum Ziel im kroatischen Porec. „Ich habe dann zu Denis gesagt: Es hilft nichts, wir müssen weiter. Was sollen wir auch tun? Wir können ja schlecht hier bleiben.“

Und so steigen die beiden also wieder auf ihre Rennräder, die sie schon von München hierher gebracht haben – mit einem Zwischenstopp in Wien, wo Raber und Zyulyamov mal eben einen Marathon gelaufen sind. Allein das ist für den Otto-Normal-Sportler bereits eine Herausforderung. Ganz zu schweigen von den zwei XXL-Radtouren davor und danach. Und das durch Nacht, Kälte und Regen. Über die Alpen. Und mit nur einer Handvoll Stunden Schlaf zwischendrin.

„Das war auch für uns eine echte Herausforderung“, sagt Horst Raber in seiner unaufgeregten Art. Wobei der 53-jährige bereits über viel Erfahrung bei diversen Ultramarathons über 100 und mehr Kilometer verfügt. Für den zehn Jahre jüngeren Denis Zyulyamov dagegen sei die Tour nach Kroatien die bisher längste in seinem Sportlerleben gewesen, sagt Raber. „Er war deshalb für die Route zuständig – ich für die Motivation.“

Doch warum sich das Duo überhaupt dieser Tortur ausgesetzt hat? Bei dieser Frage blickt Horst Raber erst mal zurück. Vor 17 Jahren, erzählt



Spendenstrampler: Horst Raber (l.) und Denis Zyulyamov starten bei Traumwetter; sie sammeln 12 000 Euro für die Hubert & Renate Schwarz Stiftung.



Fast punktgenau unter vier Stunden: Raber (links) und Zyulyamov im Ziel nach dem Marathon in Wien.



Die Tour wird zur Tortur: Auf dem Weg nach Kroatien setzt Dauerregen ein, die Temperaturen sinken. FOTOS: SOLI

er, habe er Hubert Schwarz kennengelernt – ein bekannter Extremsportler, der mit seiner Ehefrau Renate Schwarz 1998 eine Stiftung für Kinderhilfsprojekte gegründet hat. Für sie hat Horst Raber schon in den Vorjahren mit verschiedenen Spendenaktionen Geld gesammelt. Und als ihm heuer ein Vereinskollege erzählt, dass er beim Marathon in Wien starten wird, da reißt bei Raber und seinem Kompagnon Zyulyamov ein Plan. Nämlich: Um Spenden für die Hubert & Renate Schwarz Stiftung zu sammeln, wollen sie von München nach Wien radeln und dort den Marathon laufen, ehe es weiter nach Porec geht, wo sie ohnehin ein Trainingslager gebucht haben.

In den folgenden Monaten planen die beiden ihre Tour und setzen eine Spenden-Webseite samt Instagram-Account auf. Der Name: Spen-

denstrampler. Eines Nachts von Freitag auf Samstag brechen sie schließlich auf – im Dunkeln, bei frostigen Temperaturen, mit zig Powerriegeln und Energiegels im Gepäck. Schließlich werden sie in den folgenden drei Tagen an die 28 000 Kalorien verbrennen.

„Da konnten wir nicht mal mehr die Kaffeetassen halten, weil wir vor Kälte und Müdigkeit so gezittert haben.“

Soli-Triathlet Horst Raber

Zunächst geht's nach Wien,

wo die Ausdauersportler nach 460 Kilometern und 2000 Höhenmetern am Samstagabend ankommen und nach einigen Stunden Schlaf schon wieder

Obendrein bleibt das Duo in einer Zeit von 3:59:36 Stunden fast punktgenau unter den anvisierten vier Stunden.

Doch so glatt die ersten zwei Etappen ihrer Tour gelaufen sind, so holprig wird der dritte Teil. Nach einem „unruhigen, kurzen Schlaf“, so Raber, brechen die Ismaninger noch am selben Abend auf – frohen Mutes, was sich jedoch bald ändert. Denn ab Graz setzt Dauerregen ein; dazu kommen eisige Kälte und schwierige Straßenverhältnisse. In der Folge müssen Raber und Zyulyamov ungeplante Stopps einlegen: Mehrmals halten sie Nickerchen im Vorraum einer Bank, und in einem Fall kehren sie gar für eine dreistündige Pause in einem Gasthof ein. „Da konn-

ten wir nicht mal mehr die Kaffeetassen halten, weil wir vor Kälte und Müdigkeit so gezittert haben“, erzählt Horst Raber.

Neben der körperlichen setzt ihnen vor allem die mentale Belastung zu. „Das war brutal“, räumt Raber ein. „Da passieren irgendwann ganz komische Dinge im Kopf.“ Doch gemeinsam stehen die beiden die Qualen durch, trotzten Kälte, Müdigkeit und Erschöpfung und kommen – 14 Stunden später als geplant – am Dienstagnachmittag in Porec an. Dort werden sie von ihren Vereinskollegen mit einem alkoholfreien Weißbier empfangen; danach geht's direkt unter die heiße Dusche.

Was von dieser Mammuttour bleibt? Bei Horst Raber und Denis Zyulyamov sicherlich die Erkenntnis, wie sehr Müdigkeit und Kälte einem Ausdauersportler zusetzen können. Aber auch: dass sie sich dennoch durchgebissen haben. Vor allem aber können die Spendenradler stolz sein auf fast 12 000 Euro, die nun über die Hubert & Renate Schwarz Stiftung hilfsbedürftigen Kindern in aller Welt zugutekommen. „Dass es am Ende so viel geworden ist“, sagt Horst Raber, „hat uns überrascht und ist einfach sensationell“.

IN KÜRZE

Fußball

Trauer um Heinz-Peter Birkner

Der Bayerische Fußball-Verband (BFV) trauert um sein Ehrenmitglied Heinz-Peter Birkner, der im Alter von 83 Jahren an den Folgen eines Herzinfarktes verstorben ist. „In Heinz-Peter verlieren wir eine herausragende Persönlichkeit, die den bayerischen Amateurfußball über fünf Jahrzehnte lang entscheidend fortentwickelt hat“, sagt BFV-Präsident Christoph Kern. Birkner habe sich mit großem Sachverstand, unglaublicher Akribie, absoluter Verlässlichkeit und unbändiger Leidenschaft hat er sich vor allem für die bestmögliche Ausbildung des Nachwuchses stark gemacht. „Unsere Gedanken sind bei den Hinterbliebenen, Freunden und der Familie von Heinz-Peter.“ Als Verbands-Jugendleiter verantwortete Birkner an entscheidender Stelle über 20 Jahre lang die Nachwuchsarbeit des BFV. Den Grundstein für seine Funktionärslaufbahn hatte der Feldkirchner 1964 zunächst als Jugendgruppenspielleiter, später als Kreis-Jugendleiter im Kreis München (ab 1970) und Bezirks-Jugendleiter in Oberbayern (ab 1976) gelegt. Nach drei Jahren als Beisitzer übernahm Birkner 1985 den Vorsitz des Verbands-Jugendaus-



Heinz-Peter Birkner ist im Alter von 83 Jahren verstorben. FOTO: FRÜHWIRTH/BFV

schusses. Ab 1989 saß er zudem in der Schulfußball-Kommission. 2006 ernannte der BFV den Geschäftsführer einer Druckerei zum Ehrenmitglied. Für seine Verdienste um den Amateurfußball in Bayern hat Birkner zahlreiche Auszeichnungen erhalten. Darunter das Bundesverdienstkreuz am Bande, die Verbands-Verdienstnadel in Gold, die DFB-Verdienstnadel sowie die Ehrengabe der Deutschen Sportjugend. Birkner ist auch Gründer des Merkur CUP, des wohl weltgrößten E-Junioren-Fußballturniers der Welt. mm

Merkur CUP: Das Kreisfinale steigt bei Grüne Heide

Landkreis – Die besten acht Mannschaften aus dem Kreis 13 bestreiten an diesem Sonntag beim SC Grüne Heide das Kreisfinale des Merkur CUP, dem wohl weltgrößten E-Juniorenturnier. Einmarsch der Mannschaften auf dem Platz an der Wiesstraße 50 ist um 13 Uhr, der Ball rollt ab 13.30 Uhr.

Acht Mannschaften haben sich in den Vorrundenturnieren in teils knappen Entscheidungen für dieses Kreisfinale qualifiziert und gehen den nächsten Schritt Richtung Finale in Unterhaching, das am 15. Juli ausgetragen wird.

Neu ist für die Teilnehmer im Kreis 13, dass die zwei Erstplatzierten des Kreisfinals nicht direkt zum Bezirksfinale fahren. Sie müssen zuvor noch an einem Qualifikationsturnier fürs Bezirksfinale teilnehmen, das am 17. Juni ausgetragen wird. Diese Zwischenrunde betrifft jeden Spielkreis, der dieses Jahr mit weniger als 13 Mannschaften in das Turnier startet. Heuer sind das die Finalisten der Kreise Garmisch-Partenkir-



Die Pokale stehen breit: Am Sonntag um 13 Uhr beginnt das Kreisfinale in Fischerhäuser. FOTO: KALUP

chen, Bad Tölz, Wolftrathausen und Landkreis München Nord. Das Qualifikationsturnier wird mit acht Mann-

schaften gespielt. Die Teilnehmer der Halbfinalpaarungen qualifizieren sich für die Bezirksfinals; die anderen

vier Teams scheidern aus. Mit diesem Modus sollen den großen, vereinstarken Spielkreisen mehr als nur zwei

Plätze für die Bezirksfinals gegeben werden.

Gruppe 1: Kirchheimer SC, SC Grüne Heide, FC Phönix Schlei-

heim, FC Unterföhring

Gruppe 2: VFR Garching, TSV Feldkirchen, SV Lohhof, SV Heimstetten

MERKUR CUP

Kreisfinale Kreis 13

beim SC Grüne Heide (Wiesstraße 50), Sonntag, 14. Mai

Trainerbesprechung	12.45 Uhr
Einmarsch der Mannschaften	13 Uhr
Fairplay Kodex	13.15 Uhr

Gruppenspiele

Kirchheimer SC - Phönix Schleißheim	13:30
FC Unterföhring - SC Grüne Heide	13:30
VFR Garching - SV Lohhof	13:55
SV Heimstetten - TSV Feldkirchen	13:55
Kirchheimer SC - SC Grüne Heide	14:20
Phönix Schleißheim - FC Unterföhr.	14:20
VFR Garching - TSV Feldkirchen	14:45
SV Lohhof - SV Heimstetten	14:45
Grüne Heide - Phönix Schleißheim	15:10
FC Unterföhring - Kirchheimer SC	15:10
TSV Feldkirchen - SV Lohhof	15:35
SV Heimstetten - VFR Garching	15:35

Endrunde

Halbfinale 1	16.15
Halbfinale 2	16.40
Spiel um Platz 7	17.05
Spiel um Platz 5	17.05
Spiel um Platz 3	17.30
Finale	17.55

So geht's weiter

Qualifizierung zum Bezirksfinale	17. Juni
Bezirksfinals	1./2. Juli
Finale in Unterhaching	15. Juli

Leichtathletik

Vierkampftitel für SV Lohhof

Bei den nordoberbayerischen Meisterschaften im Drei- und Vierkampf der Jugend U12 bis U16 in Ingolstadt sammelte der Nachwuchs vom SV Lohhof einmal Gold, zweimal Silber und einmal Bronze. Im Vierkampf der Jugend M15 wurde Maximilian Sieren neuer Nordoberbayern-Meister mit 1635 Punkten. Mit dem Vize-Titel bewährte sich seine Vereinskameradin Magdalena Neumeyer (1447) im Vierkampf der Jugend W15. Im Vierkampf der Jugend W14 standen gleich zwei Lohhoferinnen auf dem begehrten Stockerl: Lene Schoedwell (1587) wurde Vize-Meisterin, Bronze ging an Julie Skidmore (1337). sl

IHRE REDAKTION

Tel.: (089) 66 50 87 16
Fax.: (089) 66 50 87 10
sport.lk-nord@merkur.de