

# Nur das Schlafen kommt zu kurz

## Triathleten radeln 1000 Kilometer, 8000 Höhenmeter und laufen zwischendrin einen Marathon

VON PATRIK STÄBLER

**Landkreis** – 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 Zulyamov 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 Zulyamov 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 Zulyamov dagegen sei die Tour nach Kroatien die bisher längste in seinem Sportleben 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 er, habe er Hubert Schwarz kennengelernt – ein bekannter Extremsportler, der mit seiner Ehefrau Renate Schwarz 1998 eine Stiftung gegründet hat. Für sie hat Horst



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



**Fast punktgenau unter vier Stunden:** Raber (links) und Zulyamov 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

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 Zulyamov 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: Spendenstrampler. 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

wieder die Laufschuhe schnüren, um am nächsten Morgen einen Marathon zu laufen. „Der erste Tag war genau so, wie wir uns das vorgestellt hatten“, berichtet Horst Ra-

ber. Mit einem Schnitt von 26,5 km/h sind sie flott unterwegs gewesen, und auch der Marathon läuft – nach zähen Anfangskilometern – „ziemlich rund“. Obendrein bleibt das Duo in einer Zeit von 3:59:36 Stunden fast punktgenau unter den anvisierten

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

Soli-Triathlet Horst Raber

in den folgenden drei Tagen an die 28 000 Kalorien verbrennen.

Zunächst geht's nach Wien, wo die Ausdauersportler nach 460 Kilometern und 2000 Höhenmetern am Samstagabend ankommen und nach einigen Stunden Schlaf schon

ber. Mit einem Schnitt von 26,5 km/h sind sie flott unterwegs gewesen, und auch der Marathon läuft – nach zähen Anfangskilometern – „ziemlich rund“. Obendrein bleibt das Duo in einer Zeit von 3:59:36 Stunden fast punktgenau unter den anvisierten

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 Zulyamov 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.“

„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 Zulyamov 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.“

„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.“

### IHRE REDAKTION

Tel. (089) 66 50 87-18  
Fax (089) 66 50 87-10  
sport.lk-sued@merkur.de

### IN KÜRZE

#### Fußball

#### Erdinger sucht Meister der Meister

Zum 17. Mal suchen der Bayerische Fußball-Verband (BFV) und die Privatbrauerei Erdinger Weißbräu Anfang Juli wieder die Meister der Meister in Bayern. In diesem Jahr steigt das Landesfinale des Erdinger Meister-Cups am Samstag, 8. Juli beim TSV Gaimersheim (Oberbayern). Das Finalticket erspielen sich die Teams zukünftig in nun fünf Bezirks-Vorentscheiden am Wochenende 1./2. Juli. Damit orientiert sich die Einteilung der Spielregionen ab sofort an den bestehenden Männer-Landesligen Nordost, Nordwest, Mitte, Südost und Südwest. Die Sieger werden wieder mit einem professionellen Trainingslager in der Sportschule Oberhaching belohnt. Teilnahmeberechtigt sind alle Herren-Meister von der A-Klasse bis zur Bezirksliga sowie die Frauen-Meister bis zur Bezirksoberliga. Für das Finalturnier gesetzt sind jeweils die Meister der Landes- und Bayernligen sowie der Champion der Regionalliga Bayern. Gespielt wird auf Kleinfeld, Fünf gegen Fünf plus Torwart. Es gibt keinen Passzwang, lediglich die Vereinsmitgliedschaft ist Voraussetzung. Die Anmeldung für die Meister-Teams 2023 ist online bis Mittwoch, 21. Juni unter [www.bfv.de/erding](http://www.bfv.de/erding) über den Bayerischen Fußball-Verband möglich. mm

#### Termine

##### Bezirks-Vorentscheide

**Samstag, 1. Juli:** Südwesten: SV Türkücü Königsbrunn (Schwaben), Nordwesten: SpVgg Gölchsheim (Unterfranken), Mitte: TSG Laaber (Oberpfalz)  
**Sonntag, 2. Juli:** Südosten: TV Altötting (Oberbayern), Nordosten: SpVgg Hüttenbach-Simmelsdorf (Mittelfranken)

**Landesfinale,** Samstag, 8. Juli: TSV Gaimersheim (Oberbayern)  
**Der Weg ins Finale:** In den fünf Vorrundenturnieren qualifizieren sich aus allen Vorrunden neben den Siegern der Frauen- und Männermannschaften auch die zweit- und drittplatzierte Männermannschaft sowie die zweitplatzierten Frauenmannschaften. Außerdem die bestplatzierten Männermannschaften des Rahmenwettbewerbs sowie die vier zweitplatzierten Männermannschaften aus den Turnieren mit der stärksten Teilnehmerzahl. Ebenfalls zum großen Landesfinale qualifizieren sich die drei erstplatzierten Frauenmannschaften des Rahmenwettbewerbs mit den anzahlstärksten Teilnehmerzahlen.

#### Handball

#### BHV sucht Helfer für EM-Werbung

Der Bayerische Handball-Verband (BHV) möchte im Vorfeld der Europameisterschaften auf einigen Veranstaltungen der Stadt und des Olympiaparks (Outdoorfestival, Sportfestival, Sommernachtstraum u.a.) die EM bewerben, die im Januar 2024 auch in München stattfindet. Dafür sucht der BHV Helfer, die an verschiedenen Wochenenden von Juli bis Oktober das BHV-Team verstärken und die Stände (Wurfgeschwindigkeitsmessung, Sportstation) betreuen. Verpflegung, Eintritt zu den Veranstaltungen und BHV-Shirt sind garantiert. Interessierte melden sich per E-Mail bei: [martin.haidler@bhv-online.de](mailto:martin.haidler@bhv-online.de) mit Namen, Alter und Verein. Der BHV kommt dann auf Interessierte zu. mm

## Merkur CUP: Taufkirchen erhält Fairness-Preis

**Taufkirchen** – Einen kompletten Satz nagelneuer Trikots gesponsert von ESB Energie Südbayern, dem Fair-Play-Partner des Merkur CUP und Förderer des Nachhaltigkeitsprojektes haben die Nachwuchsfußballer des SV DJK Taufkirchen beim Kreisfinale des wohl weltgrößten E-Juniorenturniers gewonnen. Sie hatten bei der Veranstaltung in Ottobrunn als Vorrundendritter das Spiel um Platz fünf mit einem 3:2 gegen den SC Baierbrunn für sich entschieden.

Darüber hinaus haben die Taufkirchner Fairplay-Gewinner auch noch die Chance, den Karim Adeyemi-Preis zu gewinnen. Denn sie nehmen wie alle Fairplay-Gewinner an der Auslosung zu einer viertägigen Reise nach Dortmund teil, wo sie den ehemaligen Unterhachinger Karim Adeyemi treffen, ein Heimspiel des BVB erleben, ein Freundschaftsspiel gegen den Dortmunder Nachwuchs bestreiten und einen Abstecher nach Bochum machen, wo sie unter Tage einfahren, so verkündet es Merkur CUP-Gesamtleiter Uwe Vaders. Adeyemi, Nationalspieler in Diensten von Borussia Dortmund, gewann 2013 den Merkur CUP, mit der SpVgg Unterhaching. mm



**Faires Team:** Der SV-DJK Taufkirchen erhält einen Trikotsatz von ESB Energie Südbayern. Manfred Schwabl, Schirmherr und Präsident der SpVgg Unterhaching (hinten 2.v.l.), gratuliert. FOTO: ROBERT BROUZEK