Forstenrieder Sport-Club

SPORT NEWS

Herbst 2020

INHALT

- **Grußwort**
- **Aus den Abteilungen**
- **Reisen**
- **Nachrufe**
- **Hygienekonzept**

Impressum

Herausgeber: Forstenrieder Sport-Club e.V.
Ebermayerstr. 6, 81369 München
Vorstand: Andreas Brosch
Tel. 089/215 523 840; Fax 089/215 523 849
info@forstenriedersc.de; www.forstenriedersc.de
Redaktion: Guido Limmer
Druck: KOPIERFABRIK am Moosfeld GmbH
Prinzregentenstr. 151
81677 München
Auflage: 500 Stück einmal jährlich

Grußwort des Vorstands 3

Méthode Naturelle 5

Pilates 9

Yoga 10

Radsport

- Gardasee 11
- Piemont 14
- Genua 18
- Mont Ventoux 22

Gymnastik „Säbelzahntiger“ 24

Schwimmen 26

Triathlon 27

Auflösung Geschäftsstelle 27

Nachrufe

- Georg Zwerger 28
- Gerhard Heunke 29
- Heini Renoth 31
- Werner Krines 32

Hygienekonzept 32

Sportwoche 35

Liebe FSC´ler/-innen,

ein schwieriges Jahr, ein Sorgen-Jahr, ein Problem-Jahr für viele von uns geht nun langsam zu Ende. Wir müssen traurig sein für jeden, den das Virus befallen hat, ganz schlimm mit tödlichen Folgen für diese Mitmenschen und deren Familien, aber auch alle anderen, die erkrankt sind und waren und berechtigt Angst vor dem Verlauf hatten und haben; und natürlich an alle denken, denen die Folgen der Maßnahmen zu schaffen machen, die kurz- oder gar nicht arbeiten dürfen und deren Geschäftsgrundlage durch den Lockdown entzogen wurde.

Die meisten Menschen haben dies nicht am eigenen Leib erfahren und spüren müssen und hatten bisher Glück. Aber auch als Glückliche müssen wir das Virus beachten und aufpassen, für uns und unsere Mitmenschen. Was bedeuten denn schon die Maßnahmen wie AHA (Abstand-Hygiene-Atemschutzmaske) oder die anderen Einschränkungen für uns wirklich, sind das wirklich Zumutungen oder vielmehr Vorsicht und vor allem Anstand allen anderen und der Gesellschaft insgesamt gegenüber. Wie ignorant muss man sein, wenn man hinter den Maßnahmen der Verantwortlichen Verschwörungen vermutet und eigene Mutmaßungen über den Rat von Fachleuten stellt. Sind Auflagen wie das Maskentragen in Innenräumen (Geschäften) und öffentlichen Verkehrsmitteln wirklich Eingriffe in unsere Freiheitsrechte? Wenn man mal selbst in Ruhe darüber nachdenkt, dann ist etwas weniger Aufregung und Empörung bei vielen wohl angebracht.

Aber lassen wir das, wir haben alle das Recht auf eigene Meinungen und so bleibt es beim Wunsch, dass wir alle zusammen die Pandemie überwinden und wieder zur Normalität zurückkehren können.

Tja, wie sah sie aus, die Normalität im Corona-Jahr 2020 in unserem FSC?

Die Frühjahrs-News sind nach Absage des Volkslaufs und mitten in der Lähmung durch den Lockdown entstanden. Inzwischen finden wir gar nicht so langsam den Weg zurück. Wir konnten kurz vor den Sommerferien wieder mit unserem Hallenprogramm starten, im Freien waren wir ab Mai bereits wieder nach den Regeln und Auflagen der Staatsregierung aktiv. Das Wetter hat mitgespielt und so lief unser Sportprogramm wieder an. Zwei Wochen nach Ende der Sommerferien haben wir im Rahmen unseres Hygienekonzepts (siehe Folgeseiten) auch wieder mit dem Hallenprogramm gestartet. Dieses Konzept passen wir laufend an; inzwischen dürfen wir 120 Minuten durchgehend sporteln, was vor allem unseren Volleys auch wieder den Weg ins Normale ebnet.

Großartig, wie Ihr Mitglieder unserem Verein die Treue gehalten habt, ebenso großartig, wie unsere Übungsleiter/innen ihre Teams zusammengehalten und „bewegt“ haben, so wie es eben zu jeder Zeit halt erlaubt war und ging. Das ist für mich in unserem FSC, dessen Seele ja unsere aktiven Sportgruppen sind, gerade in diesem Ausnahmejahr schön zu beobachten gewesen.

Wenn Ihr diese News in Händen haltet, dann habt Ihr damit auch das Lebenszeichen Eures Vereins. Leider konnte die Mitgliederversammlung in diesem Jahr immer noch nicht stattfinden. Wir als Vorstand stellen uns aber bei nächster Gelegenheit diesem Organ unseres Vereins und geben Rechenschaft in finanzieller und formaler Hinsicht ab.

Nun aber möchte ich allen Mitgliedern einen vor allem gesunden und friedlichen Jahresausgang wünschen verbunden mit der Hoffnung auf Normalität in 2021. Kommt alle gesund nach 2021!

Herzliche und sportliche Grüße

Andreas Brosch

NACHTRAG

Liebe Mitglieder/innen,

nach Redaktionsschluss, aber noch vor Drucklegung der News erreichte uns der neue Lock-Down light, der uns voraussichtlich für die restlichen Wochen in 2020 den Hallensport und unser Sportprogramm insgesamt untersagen wird.

Es war einfach klasse, wie diszipliniert sich unsere Übungsleiter/innen und Teilnehmer/innen an die Hygienevorgaben gehalten haben; natürlich wissen wir nicht, ob es den einen oder anderen vielleicht doch erwischt hat, doch sicher waren unsere Stunden keine „Super-Spreading-Events“. Dennoch ist es aus meiner Sicht nachvollziehbar, so viele Kontakte wie möglich zu vermeiden.

Wir halten euch über unsere Übungsleiter/innen und die Homepage informiert, wann wir wieder loslegen können.

Sportliche Grüße

Andreas Brosch

adidas

MÉTHODE NATURELLE

Ich möchte über die Tätigkeiten in der Méthode Naturelle Gruppe während dieses speziellen Sommers berichten.

Anfangen möchte ich mit der Zeit des Lockdowns. Zu dieser Zeit war es komplett untersagt Trainings zu machen. Also was tun?

Die Übungsleiterin Nadja hat also kurzerhand begonnen, in der WhatsApp-Gruppe Trainingsaufgaben zu stellen, teilweise auch mit schönen Anleitungsvideos. Die Reaktionen aus der Gruppe ließen nicht lange auf sich warten und so wurden dann immer am Wochenende fleißig Kurzvideos und Erfolgserlebnisse vom Training ausgetauscht. Schön, dass man in dieser Zeit zumindest digital miteinander trainieren konnte und verbunden war.

Als dann der Lockdown gelockert wurde und Trainings wieder draußen stattfinden durften, haben wir nicht lange gewartet und die wöchentlichen Dienstags- und Sonntagstrainings wieder gestartet. Die Bedingungen, unter denen das Training stattfinden muss: Mindestabstand von 1,5 Metern bei den Trainierenden einhalten und maximal vier Personen beim Training.

Diese Bedingungen erforderten etwas Kreativität von den Übungsleitern, um Übungen zu finden die mit diesen Regeln vereinbar sind. Wir haben daher zum Beispiel mehr Übungen mit Werfen oder mit dem Tau (siehe Foto) eingebaut. Nadja hat dazu auf der Webseite methodenaturelle.de/gruppentraining-mit-corona-regeln ein kurzes Video mit interessanten Übungsbeispielen veröffentlicht.

Neben den regelmäßigen Trainings hatten wir auch diesen Sommer einige Special Events (unter Einhaltung der Corona Regeln). So zum Beispiel ein Sommerfest mit einer spannenden Alien-Schnitzeljagd durch den Isar-Flaucher, ein Schwimmtraining an der Isar, und Isar-Bootstouren zusammen mit einigen Teilnehmern der Parkour-Sparte.

Zusammenfassend kann ich für mich sagen, dass ich diesen Sommer trotz der Corona-Regeln viele schöne Momente und Trainings mit Méthode Naturelle genießen konnte.

Johannes Mikulasch

VOM 2- ZUM 4-BEINER

Bevor ich zu Méthode Naturelle kam, war ich ein leidlicher Läufer. Okay, das bin ich noch immer, aber ich habe festgestellt, dass der wenige Sport, den ich einigermaßen regelmäßig betrieb, doch ziemlich einseitig auf Ausdauer ausgerichtet war.

Dazu kam, dass ich nur ein geringes Maß an Selbstmotivation aufbringen konnte. Bei schlechtem Wetter oder wenn mein Trainingspartner verhindert war, fiel mein Training regelmäßig aus.

Aus diesem Grund war ich sehr offen für den Vorschlag von Karim, einfach mal bei Méthode Naturelle vorbeizuschauen.

Gesagt, getan. Die drei Probetrainings waren gar nicht nötig, mich zu überzeugen, das Richtige für mich gefunden zu haben. Die Vielfalt des Méthode Naturelle Trainings hat mich immer gefordert, aber nie überfordert. Unsere Trainerin Nadja legt beim Training neben dem Spaß auch Wert darauf, die individuellen Schwächen zu adressieren, was schon bald zu motivierenden Erfolgserlebnissen geführt hat.

Selbst in der Corona-bedingten Zwangspause haben wir zusammen alleine trainiert, mit immer neuen per Whats-App übermittelten Herausforderungen von Nadja. Aber wir haben bald den Trainingsbetrieb wieder aufgenommen, mit neuen Methoden, die uns auch bei Übungen mit- und gegeneinander auf Abstand gehalten haben.

Ich kann nur sagen, ich freue mich bereits auf's Training nächste Woche.

Markus Müller

SPORTTEST NACH MÉTHODE NATURELLE

Sportliche Tests wie das Deutsche Sportabzeichen haben ihren Ursprung im Test nach Georges Hebert. 1905 war Hebert, ein Marineoffizier, mit dem Training der französischen Marine beauftragt. Dabei entwickelte er eine Methode für den Sportunterricht – die Méthode Naturelle - und entwarf einen Sporttest aus 12 Disziplinen, um die Ganzheitlichkeit des Trainings zu prüfen.

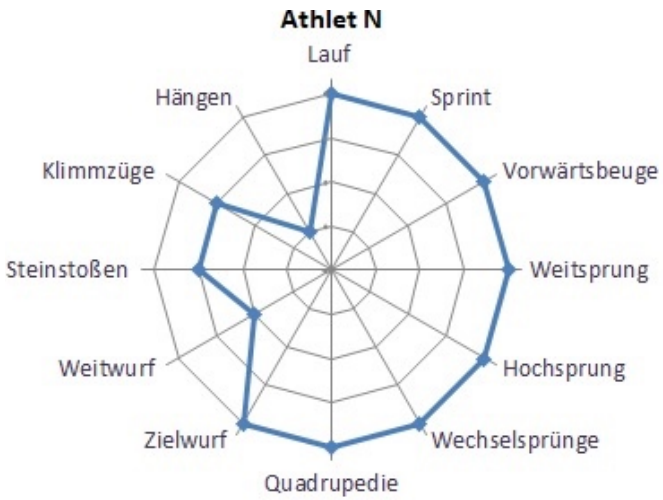
Diesen Sommer haben wir so einen Test nach Méthode Naturelle absolviert. Auf dem Programm standen fast alle ursprünglichen Disziplinen. Manche davon sind heute allgegenwärtig, wie der 100 Meter-Lauf oder der Standweitsprung. Die anderen sind eher unbekannt, wie das Dauerhängen oder der 30 m-Vierfüßlersprint, auch Quadrupedie genannt. Hinzugefügt habe ich die Vorwärtsbeuge aus dem Russischen Sportabzeichen und Wechselsprünge aus dem Sporttest der Bayerischen Polizei.

Zur Auswertung nutzten wir ein Spinnennetz-Diagramm. Je besser das Ergebnis, desto weiter nach außen kommt der Punkt im Diagramm. Die Nachbardisziplinen sind nebeneinander platziert. So hat jeder von uns anschaulich seine Leistung beurteilen können: Je gleichmäßiger das Diagramm, desto ganzheitlicher ist die körperliche Entwicklung des Sportlers.

Das Beispiel auf dem Bild verdeutlicht die Idee. Dieser Athlet hat höchste Werte im Laufen, Sprint und Springen, also starke Beine, prima Reaktion und gute Schnelligkeit und Ausdauer. Wechselsprünge, Zielwurf und Quadrupedie schneiden alle top ab und deuten auf eine gute Koordination hin. Grund zu Freude, doch die „Spinne“ ist ungleichmäßig: Man sieht deutlichen Verbesserungsbedarf in Arm- und Rumpfkraft. Auch der minimale Wert im Dauerhängen zeigt Defizite in Kraftausdauer und Willenskraft auf.

Dank des Tests weiß jeder von uns, wo er steht, und ich als Trainer kann dementsprechend das Trainingsprogramm für mehrere Monate im Voraus planen und auf die individuellen Bedürfnisse eingehen. In einem Jahr freuen wir uns auf den nächsten Test!

Nadja Hahn



PILATES

Das Jahr fing fast normal an und dann wurden wir mit unserem Pilates von heute auf morgen auf null gesetzt. Aber unsere sportfreie Zeit währte nur kurz, da der Wettergott ein einsehen mit uns Pilatesturnerinnen und -turnern hatte.

Wir starteten am 23. Juni wieder in ganz kleinen Vierergruppen. Damit wir uns alle wieder in Form bringen konnten, gab es zu Beginn zwei Gruppen á 45 min. Da wir das gewohnte Terrain in der Sambergerstraße nicht nutzen konnten, haben wir uns auf der Wiese am Herterichspielplatz niedergelassen. So wurden wir zur ersten Attraktion neben Kletterwand und Basketballkorb. Aber je höher die Temperaturen stiegen, desto mehr andere Outdoor-Sportgruppen waren auf Münchner Wiesen aktiv.

Für mich war es ein wunderschöner Pilatessommer mit euch.

Wir sportelten dank unserer neuen „Sportstätte“ auch in den Pfingst- und Sommerferien. Wunderschön fand ich dann unser Sommeressen in den Herterichstuben.

Nun sind wir aber wieder in unsere gewohnte Sportstätte umgezogen. Die Halle hat uns wieder und wir erobern mit vielen neuen Teilnehmern das alte Terrain zurück.

Vielen Dank, dass wir so viele schöne, lustige und sportliche Sportstunden zusammen erleben durften!

Ich freue mich auf einen gesunden sportlichen Winter mit euch.

Ulla Jensen

YOGA

Unsere Yoga-Praxis lag ja leider lange Zeit brach. Naja zumindest in der Halle der Samberger Schule.

Während manche Zuhause vor dem TV mit Youtube-Videos übten oder ihre Lieblingshaltungen aus dem Kopf heraus machten, praktizierten die meisten das Shavasana (die Totenhaltung) und lagen auf der faulen Haut.

Dabei gibt es doch so tolle Übungen, um positive Energie zu sammeln und in die Welt zu senden, um uns und unsere Umwelt vor Schlimmeren zu schützen.

Die Feueratmung (tief in den Bauch einatmen und stoßweise durch den Mund ausatmen), wärmt den Körper, kräftigt die Lunge und stärkt die innere Mitte. Auch fünf bis zehn einfache tiefe Atemzüge in der Früh vor dem geöffneten Fenster bringt unseren Kreislauf in Schwung und schenken uns Energie für den restlichen Tag.

Regelmäßige Yoga-Praxis, es muss ja nicht immer eine Stunde sein, hält uns beweglich, stärkt uns und hilft uns, keine Angst in dieser Krise zu haben.

Fühlt euch eingeladen, uns mal zu besuchen und macht euch stark für den Winter!

Eure Angelika und Kira

MIT DEM RENNRAD ZUM GARDASEE

Bereits vor nunmehr 12 Jahren plante ich das erste Mal eine Rennradtour mit Freunden an den Gardasee. Abholen sollte uns damals eine Freundin mit dem Auto. Leider mussten wir die Tour kurzfristig aufgrund eines vorhergesagten Dauerregens absagen. Wir fuhren damals dennoch in die bereits reservierten Hotelzimmer und verbrachten ein schönes Wochenende. Die Freundin ist mittlerweile meine Frau und wir haben zwei wundervolle Kinder!

Aber den Traum mit der Rennradtour an den Gardasee hatte ich mir immer noch nicht erfüllt. Mit mittlerweile 44 Jahren machten mir in den letzten Jahren leider diverse körperliche Gebrechen (mangelnde Fitness (Kinder), Hüft-TEP, Muskelriss im Oberschenkel) einen Strich durch die Rechnung. Aber das sollte dieses Jahr anders werden!

Fest entschlossen fasste ich wieder einmal einen Plan: Der Termin für die Tour sollte um die Sonnwende herum liegen, damit man möglichst lange Sonnenlicht hat (also gegen Ende Juni). Abfahrt noch in der Nacht, damit man hinten raus genug Luft hat, um rechtzeitig zum Abendessen anzukommen.

Und letztlich wollte ich nur äußerst ungern die Tour allein fahren, also galt es zunächst Freunde von dem Projekt zu überzeugen. Und siehe da, unter den etwas ambitionierteren Rennradfahrern und Freunden gibt es tatsächlich auch andere „Verrückte“, die schon mal von einer solchen Tor-Tour gehört hatten und sie auch gerne erleben wollten. Also galt es mit den Gleichgesinnten einen passenden Termin zu finden, diesen rechtzeitig anzukündigen, ein Hotel zu reservieren, die Rückfahrt zu organisieren – und natürlich sollten alle für die Tour auch körperlich einigermaßen fit und vorbereitet sein.

Das alles war dann leider doch nicht so leicht wie anfangs gedacht. Für den festgelegten Termin (11./12. Juli) hatte ich bereits im Februar ein Hotel (mit Stornierungsoption) über booking.com reserviert (die Sommerwochenenden am Gardasee sind oft lange vorher ausgebucht) und Rundmail an (Vereins-)Freunde geschrieben. Dann kam leider erstmal Corona dazwischen, so dass nicht nur ich dieses Projekt beiseite legen musste, da es lange Zeit so aussah als könne man im Juli nicht nach Italien reisen. Nachdem sich aber im Juni die Reisebeschränkungen so langsam wieder lockerten, wollte ich die Fahrt unbedingt durchführen – nur fand ich im Freundeskreis keine Mitstreiter (mehr). Also schrieb ich in die Facebook-Gruppe „Rennradeln München“ und fragte nach, ob wer Lust hätte mitzukommen. Daraufhin meldeten sich drei ernsthaft Interessierte mit denen ich vorher eine kleine abendliche Kennenlerntour auf dem

Rennrad organisierte, auch um zu wissen, dass wir alle zumindest ähnlich fit waren.

Da viele der Hotels am Gardasee aufgrund von Corona in diesem Jahr (zumindest noch Anfang Juli) auch am Wochenende verfügbar waren, entschlossen wir uns die bestehende Hotelreservierung erst einmal zu stornieren, um das Wetter abzuwarten.

Und dann trat die schlimmste Befürchtung ein: für die geplante Fahrt am 11. Juli war (wiedermal!) schon die ganze Woche Dauerregen (!) vorhergesagt (und die Vorhersage änderte sich nicht), sodass wir die Fahrt am Vortag der geplanten Abfahrt (um eine Woche) verschieben mussten. Zwei der Mitstreiter konnten aus Termingründen dann wiederum nicht mehr mitkommen und so hatte ich (erneut über Facebook) noch eine andere Person gefunden. Und plötzlich hatten auch zwei meiner Freunde Zeit und Lust mitzukommen, so dass wir nun zu Fünft waren. Das Wetter sollte dann auch mitspielen (nur geringe Regenwahrscheinlichkeit) und so hatte ich am Abend vor der Abfahrt für uns in einem Hotel in Torbole direkt am Hafen schöne und dennoch recht günstige Zimmer buchen können.

Nach entsprechender Terminankündigung und Absprache mit den anderen (mittels WhatsApp-Gruppe) trafen wir uns dann letztlich alle (einigermaßen pünktlich und ausgeschlafen) am 18.Juli um 4 Uhr morgens an der Fürstenriederstrasse, ausgerüstet u.a. mit (gutem) Licht sowie einer großen Sattel- und

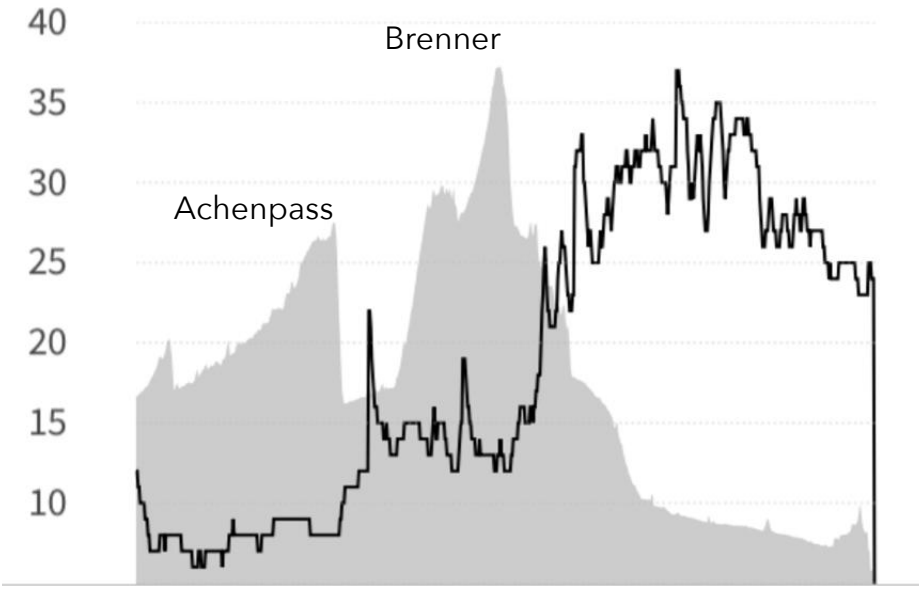
oder Rahmentasche (in dieser neben diversen Müsliriegeln auch Flipflops, kurze Hose und T-Shirt).

Und dann machten wir uns auf den Weg: noch in der Dunkelheit (und Kälte – bei morgendlichen 7°C) via Schäftlarn nach Bad Tölz. Dann ging es weiter über den Sylvensteinspeicher und Achensee über Patsch rauf zum Brenner. Ab hier wurde es endlich etwas wärmer und geregnet hatte es auch nicht! Nach der Abfahrt nach Sterzing sind wir (mit Hilfe des GPS-Gerätes) dem Etschtalradweg bis nach Rovereto gefolgt. Eigentlich muss man hier auf ca. 150km mit einem thermisch bedingten zum Teil heftigen und damit äußert unangenehmen

Gegenwind (in der noch dazu italienischen Sommerhitze) rechnen! Aber auch hier hatten wir großes Glück, da wir wider Erwarten Rückenwind bei „gemäßigten“ Temperaturen hatten. Der letzte kleine Pass mit abschließender Abfahrt nach Torbole war dann nur noch zum „genießen“.

Letztlich wurden es 378 km bei 2850 Hm mit insgesamt drei größeren Pausen (https://strava.app.link/AEG48Pkitab), so dass wir um kurz vor 20h (rechtzeitig zum Sonnenuntergang) am Gardasee ankamen. Und Dank des Rückenwindes hatten wir auch den angepeilten Schnitt von 30 km/h ohne größte Anstrengungen erreicht.

Zweifel diese Tour zu schaffen hatten wir vor oder während der Fahrt zu keinem Zeitpunkt. Schließlich hatte jeder von uns in der Vorbereitung auf die Tour zwischen 3000 und 8000 km



in den Beinen und alle hatten auch mindestens eine größere Tour (um die 200 km) absolviert. Lediglich die Härte des Sattels hatte ich etwas unterschätzt. Dafür kam mir der harte Stuhl beim abschließenden abendlichen Bier (mit obligatorischer Pizza und Blick auf den Hafen) wie ein bequemer Sessel vor! Hier nahmen wir dann einen Teil der ca. 8000 verbrauchten Kalorien zu uns und ließen uns durch Kudos zumindest schon mal von der Strava-community feiern. Unsere Familien und „echten“ Freunde erwarteten uns ja sehnsüchtig erst zu Hause in Deutschland.

Für die Rückfahrt am Tag darauf hatte ich mit einem der Freunde eine Reservierung (diese ist zwingend erforderlich) im EC-Zug (ab Rovereto, bis dahin mit dem Rad) vorgenommen. Zwei Freunde sind in den darauffolgenden zwei Tagen mit dem Rennrad auch wieder zurückgefahren (manch einer kann eben nie genug bekommen!) und einer hat noch einen Urlaubstag am Gardasee drangehängt, um danach den Zug zurück nach München zu nehmen.

Ich glaube ich kann hier für uns fünf sprechen, dass diese Rennradtour ein schönes Erlebnis war, nicht allein weil wir uns auch alle gut verstanden haben und ähnlich fit waren.

Und nachdem jetzt auch dieses Ziel „abgehakt“ ist, halte ich schon einmal nach einer neuen Herausforderung Ausschau! Ihr könnt mich gerne kontaktieren falls ihr diesbezüglich Vorschläge für mich habt. Oder auch wenn ihr Näheres über die (Planung der) Tour wissen wollt (z.B. GPX-Track).

Etienne Luciani

PIEMONT

Wie soll ich beginnen? Dieses Jahr war alles anders. Oder: Nichts ist planbar. Oder: Ein verlorenes Wettkampfjahr. Oder: Wann wird es endlich so wie früher?

Als Redakteur hatte ich alle SpÜL und AbtL aufgerufen, keine Trübsal zu blasen, sondern positive Artikel zu schreiben, weil es auch in diesem Jahr glückliche Momente und großartige Erlebnisse gab. Ich erinnere nur an die leeren Straßen zu Ostern bei strahlendem Sonnenschein: Wann seit der Ölkrise konnten wir das Rennradfahren derart ungestört genießen? Dagegen waren Italiener, Franzosen und Spanier in die eigenen vier Wände gesperrt: Sie durften nicht im Freien trainieren. Flugreisen sind bis auf weiteres abgesagt. Aber seit wann war der Himmel zuletzt so blau und frei von Kondensstreifen? Im öffentlichen Raum gilt Maskenpflicht. Aber ist es nicht herrlich, in der U-Bahn oder in der Schlange an der Supermarktkasse keinen unbedeckten, rotzenden und triefenden Nasen Anderer ausgesetzt zu sein? Große Menschenansammlungen sind untersagt. Doch in Gruppen von zehn oder mehr Personen (je nach Inzidenz) ist viel machbar. Und ich wüßte nicht, wann sich in den letzten Jahren mehr am Radltreff eingefunden hätten. Ganz bewußt blende ich jetzt Themen wie Home-Schooling oder Kurzarbeit aus und berichte von den schönen Seiten des Radsports.

Wegen Reisebeschränkungen und Quarantäneverordnung haben wir unsere Fahrt ins Piemont von Juni auf Ende September verlegt. Schon 2019 hatten wir zu dieser Jahreszeit gute Erfahrungen in den Abruzzen gemacht. Am Sontag, den 27. September fuhren wir über den schneebedeckten San Bernadino nach Saluzzo in der Provinz Cuneo. Das Hotel Antico Podere ist ein großer alter Vierseithof mit großzügigen modern ausgestatteten Zimmern. Nach ca. acht Stunden Autofahrt brachen wir sofort zu einer schnellen 50 km-Runde in die umliegenden Hügel auf. Nachdem der herbstliche Sonnenuntergang nahte und die Temperaturen bis auf 10 Grad fielen wurde aus dem Einrollen ein kleines Wettrennen. Jeder hatte so richtig Bock, Druck auf die Pedale zu geben.

Nur 800 m vom Hotel entfernt beginnt Saluzzos Altstadt. Wir aßen sehr gut in einer kleinen Osteria zu Abend. Allein die für den Morgen angesagten nur knapp einstelligen Temperaturen gaben zu langen Gesprächen Anlass, welche Kleidung wohl angemessen sei. Auf den leicht ansteigenden ersten 30 km durch die Felder und Obstgärten wärmte die Sonne aber ordentlich. Ein kleiner Rucksack mit leichter Wechselwäsche störte nicht. Im langen und durchgehend steilen Anstieg zum Colle dei Morti alias Fauniera konnten wir kurz/kurz klettern. Am Pantani-Denkmal auf knapp 2500 m glänzte aber schon Eis in den schattigen Felsen neben der winzigen Straße durch völlig abgelegene Täler. Bei herbstlichem Weitblick in die französischen Seealpen zogen wir rasch alles an, was wir dabei hatten. In der Abfahrt spürten wir die kühle Höhenluft deutlich. Nach wenigen Minuten gerieten wir in einen Almabtrieb. Hundert weiße Rinder versperrten die Straße. In einer Kehre versuchten wir zu Fuß die Herde zu überholen. Es gelang uns aber nicht ganz und wir befanden uns nun inmitten der Rindviecher. Plötzlich hatte der Hirte an der Spitze ein Einsehen, dirigierte die Herde auf die Seite und ließ uns passieren. „Grazie mille!" Sonst hätten wir es bis zum Einbruch der Dunkelheit nicht mehr ins Tal geschafft.

Dort war nun aber gegen drei Uhr nachmittags auch das einzige überhaupt geöffnete Lokal in der Mittagspause. Das ist vielleicht

das einzige echte Manko an der Herbstzeit: Die Saison ist vorbei und Alberghi und Hütten haben meist geschlossen. In einem Alimentari konnten wir uns dann gut mit Focaccia und Pizza eindecken, die wir an einer sonnigen Mauer des Dorfplatzes genossen. So gestärkt und gewärmt nahmen wir die letzten 50 km Rückweg in Angriff. Wieder lotste uns Komoot ganz kommod (entschuldigt das Wortspiel) durch gut fahrbare Nebenstraßen und Wirtschaftswege zurück. Bei klassischer Routenplanung mit Karte gelänge dies niemals. Meine Erfahrung nach einem Jahr mit Komoot und Elment ist: Die App bevorzugt kleine, landschaftlich reizvolle Nebenstrecken. Selbst im heimatlichen Oberbayern bietet sie Überraschungen und nimmt Abzweigungen, die man sich nie zu fahren getraut hätte oder die man noch nie gesehen hat. Lediglich auf Bergstrecken sollte man bei der Planung genau hinsehen: Dort wird gern einmal die gegenüber der Hauptstrecke kürzere Direttissima mit sehr hoher Steigung vorgeschlagen. Dann einfach die Route auf die Hauptstraße ziehen.

Am Dienstag ging es über das malerisch an einer mittelalterlichen Bücke gelegene Dronero, das sich übrigens auch gut als Ausgangspunkt eignete, zum Colle di Sampeyre am Monte Nebin. Nach anfänglich recht harten Kilometern bis Stroppo ist der Pass etwas angenehmer zu fahren. Mit jeder Kurbelumdrehung weitet sich der Blick und am Kulminationspunkt grüßt der knapp 4000 m hohe Monte Viso oder kurz Monviso, wie der gleichnamige Nationalpark. Auf Instagram des FSC ist übrigens der lehrbuchmäßige Bergsprint der einzigen Dame im Peloton unter #epic und #girlpower anzusehen! Die Abfahrt über die Nordseite ist landschaftlich und im herbstlichen bunt der Wälder hübsch, aber eine rechte Rüttelpiste mit zahlreichen Schlaglöchern. Man sollte den Pass besser von Nord nach Süd fahren.

Weil am Mittwoch der Quartierwechsel anstand, war nur eine kleine Tour zum Pian del Ré an der Quelle des Po geplant.

Die Erwartungen an diese Sackgasse waren gering, wurden aber mehr als übertroffen. Die Straße ins kleine Skigebiet ist nicht nur gut ausgebaut, sondern auch landschaftlich ein Traum. Wir kletterten schließlich über 1800 Hm immer näher an die Nordhänge des Monviso heran. In der Sonne wärmten angenehme 19 Grad und am Pian della Regina servierte ein Riffugio üppige Polenta. Das verzögerte unsere Abfahrt etwas, dennoch kamen wir kurz vor Einbruch der Nacht in Ivrea an. Wir bezogen ein kleines erst 2019 eröffnetes Altstadthotel direkt an der römischen Brücke über den Fluß Dorea Baltea. Die Wetterprognosen zeigten ein heftiges Regengebiet im Anzug. Welche Touren würden wir noch machen können?

Wir entscheiden uns für das gedachte Highlight, den 2610 m hohen Colle del Nivolet. Die Anfahrt verkürzen wir bei grauem Himmel mit dem Auto um gut 30 km. Es bleiben immer noch 53 km bergauf. Beim Ausladen der Räder sind die Gipfel wolkenverhangen. Wir fahren ohne allzu große Hoffnung los. Umkehren geht auf dieser Sackgasse ja immer und wir fahren gen Westen, dem Wetter entgegen. Doch welche Überraschung! Es klart auf und die Sonne bricht durch! Doch damit ist es nicht genug der Freuden. Statt eines 3,5 km langen Tunnels mit 15 % Steigung können wir die Umfahrung nehmen. Die zerstörte alte Straße wurde 2019 für die 19. Etappe des Giro d'Italia neu asphaltiert. Für den Kraftverkehr ist sie gesperrt. Wir radeln zwischen meterhohen Findlingen und dunklen Kiefern entlang der vom Wildwasser geschliffenen Felsen die Schlucht nach oben. Der erste Teil des Passes ist geschafft. Bei Ceresole Reale kann man entlang eines Sees etwas ausschnaufen bevor die Straße ganz unmerklich wieder anzieht. Ich spüre es erst in den Beinen und der Blick auf den Computer bestätigt: Schon wieder über 7%. Die Bäume weichen zurück und geben den Blick auf unzählige Kehren in einem Wiesenhang frei. Ein Ende ist nicht in Sicht. In der Ferne leuchten

Gletscher. Plötzlich nimmt die Straße eine Art Kuppe und führt zur Staumauer des Lago Serru. Der zweite Teil ist geschafft. Es warten die letzten 500 Hm. Die Luft wird kälter und dünner. Der Atem geht kürzer. Rundum nur Berge. Ein Rücken muß zum Gran Paradiso führen. Mit 4061 m liegt er noch einmal 1450 m über dem Pass. Langsam bekomme ich wieder ein Gefühl für die Wucht dieser Berge. Werde ich je oben ankommen? Mit dem Höhenmesser teile ich mir den Anstieg in gleiche Segmente ein. Halte kurz an. Esse einen Happen. Mache ein Foto. Trinke. Das Denken wird rudimentär. Die Beine immer schwerer. Da stehen meine vier Kameraden. Ende? Ja! Geschafft. Zum Freuen bleibt keine Zeit. Wolken ziehen auf. Nur noch sieben Grad. Ich bin patschnaß geschwitzt. Schnell etwas warmes anziehen und hinunter.

Bis Ceresole steigt die Temperatur nur um ein Grad. Ich bin froh um meine Winterjacke. In einer Bar wärmen wir uns bei Cafe corretto und Piadina auf. Auf einer Bank lehnt eine Photographie mit Egan Bernal: Er saß auch schon einmal hier! Langsam wächst mit der Körpertemperatur der Stolz auf das Erreichte.

Ab Pont Canavese haben wir 2380 Hm am Stück bewältigt: Der längste Anstieg meines Lebens!

Für den kommenden Freitag ist Regen angesagt. Wir gehen auf Architekt-Tour ins Olivetti-Gelände. Ivrea ist der Stammsitz des Unternehmens. Nach dem Zweiten Weltkrieg entwickelte Adriano Olivetti aus dem Schweizer Exil zurückgekehrt politische Ideen für eine neue Gesellschaftsordnung. In seinem eigenen Unternehmen setzte er seine sozialen Utopien um. Er bezahlte seine Arbeiter nicht nur 30% über Tarif, er errichtete bewußt helle, lichtdurchflutete Fabrikhallen und moderne Wohneinheiten. Zur Planung stellte er zeitgenössische Architekten an. In der Werksbibliothek fanden sich Werke jeder politischen Denkrichtung. Intellektuelle, Politiker und Wissenschaftler hielten Vorträge vor der Belegschaft. Für Olivetti war neben der perfekten Funktion seiner Produkte (v.a. Schreib- und Rechenmaschinen) das Design ebenso wichtig. Er meinte, der Nutzer müsse auch eine emotionale Beziehung aufbauen, um gerne mit ihnen zu arbeiten. Sowohl diese Idee als auch Formensprache hat z.B. Apple aufgegriffen. Olivetti entwickelte einen der ersten Großrechner mit Halbleitertechnik. Die Geschäftsleitung hielt das aber für eine Spielerei ohne Zukunft. Eine Fehleinschätzung, die Olivetti zum Nischenanbieter machte. Adriano Olivettis Bauten aber wurden 2018 ins UNESCO-Weltkulturerbe als „Industriestadt des 20. Jahrhunderts“ aufgenommen.

Am nachmittag nimmt der Regen zu. Am Abend strömt das Wasser in kleinen Bächen durch die Straßen. In der Nacht beginnt der Fluß unter unserem Fenster zu brüllen. Bei Sonnenaufgang sehen wir auf der um sechs Meter gestiegenen Dora Baltea ganze Baumstämme in den stinkig braunen Fluten treiben. Das Hochwasser dringt ins Untergeschoss des Hotels. Die kleine römische Brücke wird gesperrt. Unter ihr tobt der Fluß. Es ist kaum vorstellbar, daß der alte Brückenpfeiler noch lange standhalten kann. Wir erfahren, daß in nur einer Nacht vom Aostatal bis Ligurien teilweise der Regen eines halben Jahres gefallen ist. Obwohl es über der Poebene aufklart, ist an Radfahren nicht zu denken. Straßen und Bahnlinien sind gesperrt. Felder stehen unter Wasser. Häuser sind beschädigt oder weggespült. Wir entscheiden uns für die Heimreise und haben Glück. Die Autobahn Richtung Mailand ist offen. Nördlich des San Bernadino scheint die Sonne.

So war auch 2020 für uns Pässefahrer kein verlorenes Jahr. Weil wir nicht den Anspruch hatten, ein bestimmtes Programm durchzuziehen, sondern bereit waren, jeden Tag neu anzugehen, konnten wir unbeschwert aufbrechen und den Moment genießen. So wurden wir stets positiv überrascht. Wegen aller Unwägbarkeiten war natürlich eine sorgfältige Planung von Ersatzstrecken und Alternativen zum Radeln im Vorfeld hilfreich, um kurzfristig umdisponieren zu können.

Guido Limmer

WHY GENOVA?

In 72 Stunden München - Genua und zurück

Blödes Gedankenkarussell, die ganze Nacht schon. Habe ich an alles gedacht? Wie weit werde ich kommen? Soll ich überhaupt losfahren oder lieber ausschlafen? Nicht mal die Gedanken an die Schlussentspannung in Geli´s Yoga-Stunde am Montagabend helfen. Loslassen – leichter gesagt als getan. Vielleicht hätte ich auch den Instagram-Post über die Vorbereitungen nicht machen sollen. Schließlich stelle ich den Wecker von 4:30 Uhr auf 5:30 Uhr und kann dann gefühlt zwei Stunden unruhig schlafen.

Freitag, 04.09.2020. Diesen Tag habe ich bewusst ausgesucht. Irgendetwas Langes wollte ich fahren, aber nicht nach Venedig oder zum Gardasee, da waren andere schon vorher dort. Transalp ist irgendwie angesagt. München – Mailand nonstop in 24 Stunden ist der Plan und dann weiterschauen. Die Bedingungen sind optimal. Tagsüber ist es jetzt nicht mehr so heiß und in der Nacht werden für Mailand noch einigermaßen angenehme 17 Grad versprochen.

Der Vollmond grüßt um kurz nach sieben Uhr bei Wangen vom Morgenhimmel. Wird er auch in der Nacht scheinen? Ein herrlicher Tag – Gebirgsblick in Wolfratshausen. Trotz schlechtem Schlaf habe ich keine müden Beine. Die Strecke bis Garmisch habe ich im August schon gescoutet. Bei Garmisch natürlich Stau – als Radler ist man im Vorteil, es läuft gut, nur wenig mehr als drei Stunden bis jetzt, kein Hunger – kein Durst, der Durchschnitt fast zu schnell, über 30 km/h.

Ich hasse Radwege bei unseren Mittwochstrainings, heute folge ich ihnen. Der Radweg zur Grenze bei Grainau ist eine kleine

Überraschung. Früher bin ich immer auf der Straße gefahren, jetzt entlang am kristallklaren Bach. Beeindruckend das Zugspitzmassiv mit den smaragdgrünen Seen und den Wäldern am Fernpass. So in etwa stelle ich mir die Rocky Mountains vor. Der Verkehr ist nicht schlimm, bergab schwimme ich mit den Autos mit, die Abfahrt macht viel Spaß, es überholt mich keiner. Der Radweg Nassereith – Imst ist die zweite Überraschung – gut ausgebaut, immer im Grünen stetig bergab. In Imst haben sie die Innenstadt mit hochgehängten Regenschirmen malerisch dekoriert (s. Titelbild). Ich wusste gar nicht, dass Imst so schön ist, ich kenne es nur als hässlichen Durchgangsort. In der schönen Innenstadt ein einladendes Cafe – soll ich bleiben und den Kuchen genießen? Vielleicht ein anderes Mal. Hinter Landeck eine Schrecksekunde, die Bundesstraße ist gesperrt, der Radweg aber nicht. Es ist schön schattig im Wald, keine Autos. Komoot-Nutzer hätten den Radweg online entdeckt, ich bin auf den Zufall angewiesen.

Im Inntal ist es warm geworden. Die Mittagspause in Prutz bei km 180 war wohl zu spät, trotz Hunger kann ich am Anfang kaum essen. Schon 20 km nach der Mittagspause brauche ich wieder eine Cola und viel Eistee. Es sind aber nur noch 70 km bis St. Moritz, danach geht es lang bergab. Das ist doch machbar! Ich liebe das Engadin, unten im Tal grün, die malerischen Dörfer, oben die schroffen Berge, tiefblauer Himmel, grandiose Gebirgslandschaft, Gletscher, Zernez mit den noblen Geschäften und dem einladenden Hotel Baer-Post. Ab Zernez starker Gegenwind. Es zieht sich auf einmal, ist sehr anstrengend, ich muss vor St. Moritz noch eine Pause machen. Die Sonne verschwindet schon hinter den Bergen, der Tag geht dem Ende schneller zu als gedacht. Die Hochebene von St. Moritz ist mit Gegenwind unendlich lang, die Häuser von St. Moritz nicht wirklich schön. Es wird kalt. Am Maloja-Pass zeigt das Thermometer noch 12 Grad, immer noch Gegenwind. Die Sonne ist weg und der Mond? Ich verzichte darauf, mich wärmer anzuziehen und hoffe auf eine schnelle Abfahrt ins Tal, die Dämmerung ist jetzt kurz Anfang September, die Zeit drängt. Die Maloja-Passstraße ist aber eine Baustelle, der Belag abgefräst, in der Dämmerung schlecht zu sehen. Hoffentlich kein Schlagloch! An Schnellfahren ist nicht zu denken, erst weiter unten wird die Straße besser und ich fahre so schnell es geht - schon ist es Nacht.

Leider habe ich vorne nur Notbeleuchtung. Nur mit Blinklicht ist es anstrengend, die Straße zu erkennen, es ist besser vorsichtig zu sein. Am hellsten ist es in den Tunnels, die für Radler normalerweise gesperrt sind. Heute kontrolliert keiner mehr, also durch. Unmerklich bin ich so ausgekühlt, dass die Zähne klappern. Kann das sein, es hat doch 17 Grad? Wann kommt Chiavenna? Ich brauche unbedingt ein Abendessen! Da - ein Lokal, noch vor Chiavenna, dem geplanten Zwischenstopp. Soll ich bleiben? Es sieht so einladend aus – viele Leute drin. Nach kurzem Überlegen kehre ich im Hotel – Ristorante Belvedere in Piuro ein. Ich ziehe alles an, was ich habe, erst beim Essen wird mir wieder warm. Ich bin auf einmal müde und erschöpft – die Aussicht auf eine Nacht ganz ohne Schlaf ist überhaupt nicht verlockend, 17 Grad in der Nacht sind auch nicht wirklich angenehm. Keine App, die einen auf dunklen, unbekannten Straßen durch fremde Gegenden lost. Was tun?

Nach einem guten Abendessen gebe ich den Plan, nonstop bis Mailand zu fahren, auf. Vielleicht nächstes Jahr? Als ich ins Bett gehe, kommt der Vollmond hinter den Bergen hervor...

Es war eine gute Entscheidung zu bleiben. Ein strahlender, blauer Tag und ein noch besseres Frühstück. Schon am Tag muss ich aufpassen, dass ich nicht im italienischen Straßengewirr versehentlich auf die Superstrada fahre, zweimal passiert es mir doch

und ich fahre im Gegenverkehr wieder herunter. Den Weg hätte ich im Dunklen niemals gefunden und die herrliche Landschaft um den Comer See herum nicht gesehen. Die schattige Uferstraße kenne ich von einer früheren Pässefahrt, die Blicke auf den fjordartigen See sind beeindruckend. Hinter Lecco wird es anstrengend und heiß. Noch 40 km bis Mailand, ein gutes Mittagessen vor Monza, diesmal schon bei km 120. In Monza frage ich einen italienischen Radfahrer nach dem besten Weg nach Mailand. Er führt mich zu einer vierspurigen Einfallstraße – und sagt „sempre dritto!" Der Weg ins Zentrum nach Mailand ist hässlich, nur komoot findet wahrscheinlich eine gute Alternative. Habe ich aber nicht. Vereinzelt fahren auch andere Radfahrer auf der großen Einfallstraße. Viele Ampeln bis zum Stadtzentrum. Endlich der Dom. Recht ausgelassene Stimmung der Touristen, aber nicht so wie früher. Ein Erinnerungsfoto.

Was tun? Schon am Ziel? Soll ich bleiben? Weiterfahren? Es ist früher Nachmittag, ich habe zwar gut zu Mittag gegessen, fühle mich aber kaputt, nicht mal im Schatten kühlt der Kopf ab. Ein Eis hilft vorübergehend. Für City-Sightseeing bin ich nicht ausgerüstet. Ich könnte umdrehen und bis Piuro zurückfahren, dort übernachten, gut essen und dann wieder zurück nach München radeln. Das könnte funktionieren, ist aber irgendwie nicht sehr verlockend. Ich könnte auch weiterfahren Richtung Meer….

Mich lockt das Meer. Die Staatsstraße aus Mailand raus Richtung Pavia ist furchtbar. Nach 35 km in Pavia brauche ich zwei Cola in einer Bar. Mir ist es heute zu heiß, es hat immer noch über 30 Grad. Ich überlege lang, ob ich durch die schattenlose Po-Ebene weiterfahren soll, und schaue nach, wo in Pavia, Voghera und Tortona Hotels sind. Die Auswahl ist überschaubar. In Pavia gibt es ein einziges Hotel, das aber gut sein soll. Minimum 200 km war das Ziel heute Morgen. Ich fahre noch 2 km Richtung Voghera, fasse dann aber den Entschluss, in Pavia zu bleiben und finde im Hotel Aurora eine gute Bleibe. Der Sigma-Tacho zeigt 168 km an, eine Enttäuschung. Ist mir jetzt egal. Vor dem Abendessen schlafe ich noch zwei Stunden, dann geht es mir besser.

Nach dem Abendessen weiß ich, dass ich morgen Genua erreichen werde. Die Wettervorhersage für Sonntag und Montag ist für den Alpenraum schlecht. Gott sei Dank gibt es heute Smartphones. Ich buche den Flixbus für morgen um 23:45 Uhr von Mailand aus zurück nach München, von Genua aus nimmt der Flixbus keine Räder mit. Für den Rückweg von Genua nach Mailand wird sich eine Lösung finden. Ich habe jetzt einen Plan und kann gut schlafen.

Die riesige Risotto-Portion, die sie mir gestern Abend im Ristorante Peo eingepackt haben, macht richtig satt. Im Hotel gibt es kein Frühstück, es ist außer mir nur ein anderer Radfahrer da – auch aus Deutschland. Ich will früh los, es soll wieder heiß werden. Ein kurzes Gespräch - er will auch nach Genua, hat es aber nicht eilig - vielleicht treffen wir uns später?

Die Po-Ebene ist meditativ, die Straßen brauchbar bis schlecht. Der Himmel azurro-blau. Es läuft gut. In Serravalle lockt das Cafe La Suissa, ich habe aber weder Hunger noch Durst. Die Apenninendörfer sind klein und malerisch, die Autobahn, die SS 35 und die Eisenbahn-Trasse bleiben immer nah beieinander. Es ist wieder Gegenwind, aber er stört mich nicht. Bis zum Passo dei Giovi sollen es 1.500 Hm sein, es sind aber nur 700, verteilt auf 30 Kilometer, das ist einfach zu fahren. Am Pass verschwindet die Sonne hinter bedecktem Himmel und es schaut auf einmal nach Regen aus. Die letzten Kilometer nach Genua sind geschenkt, die Abfahrt ein Genuss, es ist erst Mittag und ich bin schon da. In Genua fahre ich zum Hafen, mache ein paar Fotos, kaufe Foccacia als Brotzeit. Das Wetter lädt nicht zum Verweilen ein. Wir haben Genua früher schon mal besichtigt. In der Innenstadt ist es schön,

sonst häßlich. Die Kreuzfahrtschiffe dümpeln wegen Corona vor sich hin. Viele Läden und Trattorien sind geschlossen. Alles nicht wirklich einladend. Die neue Brücke aber gibt es tatsächlich – keine fake news!

Nach Mailand zurück sind es nur 155 km, bis Mitternacht ist das machbar und ich werde Rückenwind haben. Ich hole die Einkehr im Cafe La Suissa nach, bin ganz erstaunt, dass das Geburtshaus von Fausto Coppi ganz in der Nähe von Tortona liegt, lande in Pavia versehentlich nochmal auf der Autobahn, verfahre mich total und frage nach dem Weg. Ein Glück – die Leute sagen mir, dass es von Pavia bis Mailand entlang der Navigli - alten Wasserkanälen - einen malerischen Radweg ganz ohne Verkehr gibt, den ich tatsächlich finde. Es eilt - im Westen zieht ein Gewitter auf und mit dem letzten Tageslicht erreiche ich Mailand. Im Navigli-Viertel in Mailand tobt das Nachtleben, ich freue mich auf ein schönes Abendessen. Es ist 20:30 Uhr, ich beende die Etappe und stelle meinen Sigma-Tacho bei km 280 und einem Tagesdurchschnitt von 29,3 km/h wieder auf Null.

Die letzten 30 km habe ich mich so verausgabt, dass ich im Restaurant zunächst nichts essen kann. Der Belohnungs-Prosecco, den ich mir gönne, hat keinerlei Kohlensäure, was sich so gehöre, wie mir die Bedienung wortreich und fachkundig erklärt. Es gäbe da einen Unterschied zwischen frizzante und spumante. Naja. Die Pasta ist genauso fade wie der Prosecco. Wenigstens war die Cola, die mich wieder einmal über den Hunger-Durstanfall bei gleichzeitiger Essblockade gerettet hat, nicht gepanscht. Es ist 22:00 Uhr und ich mache noch eine kleine Stadtrundfahrt, die Galeria Umberto und der Domplatz sind fast menschenleer. Google Maps lotst mich zuverlässig zum Busbahnhof 10 km außerhalb des Zentrums nach San Siro. Wie konnte ich Smartphones früher nur verachten.

Tatsächlich ist pünktlich um 23:30 Uhr ein Flixbus am tristen, schon recht verlassenen Busbahnhof im Mailänder Off aufgetaucht. Bus mit oberbayerischem Kennzeichen. Der Fahrer spricht deutsch mit leichtem Akzent. Sehr vertrauenswürdig. Fiebermessen. Das teure Carbon-Rad darf im Kofferraum mitfahren und muss nicht auf dem Fahrradständer hinten am Heck. Große Beruhigung. Wegen der italienischen Corona-Vorschriften ist der Bus nur halb voll, jeder zweite Sitzplatz ist frei. Gott sei Dank Abstand - die Nachbarin mit den Rasta-Locken hinter mir hatte wohl eine längere Trekking-Tour ohne jeden Komfort hinter sich. Maske bis München. Der Busfahrer prügelt seinen Bus durch die Nacht. Nie werde ich vergessen, wie er beiläufig einem Mitfahrer erzählt, dass er irgendwo ein „gutes Schnitzelll" gegessen hat, dabei glücklich lacht und den Bus durch die engen Gassen von Chur hetzt. Trotz zweier Raucherpausen – es raucht nur der Busfahrer – und einer längeren Kontrolle der deutschen Schleierfahnder ist der Bus schon um 6:30 Uhr in München.

Montag morgen, es ist ein typisch deutscher Spätsommer-Tag, 10 Grad, leichter Regen. Nur kurz überlege ich, wie es wohl sei, nun in die Arbeit zu gehen und die Kollegen dort zu überraschen – „Komme gerade aus Genua!" Dann fahre ich nach Hause und schlafe mich aus.

Why Genova? Es war nicht so geplant – es hat sich so ergeben. Irgendwo zuerst ein vages Ziel, Mailand, dahinter das Meer. Genova – la superba. Hat schon frühere Generationen inspiriert für Entdeckungsreisen, Grenzen ausloten. Nächstes Jahr vielleicht nonstop. Radfahren 2020 - es war nicht so geplant – es hat sich so ergeben. War ganz gut so.

Martin-Maria Hofmann

MONT VENTOUX

Granfondo in der roten Zone

Die Provence hat meiner Frau und mir schon immer sehr gut gefallen. Beide sind wir ohnehin große Frankreich-Fans. So zieht es uns mittlerweile fast jedes Jahr einmal nach Süden in Richtung Mittelmeer. Den Mont Ventoux kannte ich bereits seit 1990, damals bin ich noch mit meinem Vater hochgeradelt. Selbstverständlich ohne Helm, mit Hakenpedalen und mit Rahmenschaltung. In den vielen Jahren dazwischen kamen mindestens weitere 15 Anstiege dazu.

Aber dieses Jahr war alles anders, denn wir wollten den weißen Riesen der Provence einmal im Rahmen eines offiziellen Marathons bezwingen. Und noch etwas war anders in diesem Jahr...

Aber mal ganz von Anfang an: Gebucht hatten wir den Marathon bereits Ende 2019. Und gefreut hatten wir uns auf eine Teilnahme am 14. Juni 2020. Der Urlaub war auch schon gebucht. Doch dann kam Covid-19 und ein geplanter Marathon nach dem anderen wurde storniert, so dass am Ende nur noch der GF Mont Ventoux übrig blieb. Er fand nun zwar nicht mehr im Juni statt, sondern wurde auf dem 6. September verschoben, aber er fand statt. Also mussten wir umplanen. Drei Tage Provence mit Marathon und drumherum weitere 10 Tage Urlaub im Französischem Jura und den von mir heißgeliebten Cevennen. Je näher der Termin rückte, desto nervöser wurden wir. Nicht weil die Kondition schlecht war, sondern weil die Fallzahlen im Süden Frankreichs stark anstiegen. Das führte dazu, dass die Region Provence kurz vorher zur roten Zone erklärt und eine Reisewarnung ausgesprochen wurde. Wir haben lange überlegt, uns dann aber doch

für eine Teilnahme entschieden. Und es hat sich absolut gelohnt. Das Französische Jura nordwestlich von Chambery ist ein sehr schönes und vor allem relativ verkehrsfreies Mittelgebirge mit dem Col du Grand Colombier als Highlight. Dieser Anstieg wurde auch eine Woche später bei der Tour de France bezwungen. Im Anschluss haben wir dann noch mehrere Tage die Cevennen bei Florac besucht. Aus meiner Sicht ein absolutes Rennrad-Eldorado. Gespickt mit schönen Anstiegen, einsamsten Straßen und viel Sonne. Höhepunkte waren hier die drei Schluchten Tarn, Jonte und Dourbie sowie der lange Anstieg auf den Mont Aigoual. Auch dieser höchste Berg der Cevennen war ein Ziel der diesjährigen TdF.

Beim GF Mont Ventoux, der in dem sehr schönen romanischen Städtchen Vaison-la-Romaine stattfand, musste man seine Gewohnheiten etwas anpassen. Bei der Anmeldung, auf dem Expo-Gelände und auch beim Massenstart waren Masken Pflicht. Ebenso gab es für alle Teilnehmer einheitliche Trikots. Diese 3000-köpfige Trikot-Masken-Kombination wirkte dann doch sehr surreal, aber spätestens nach dem Start bei wolkenlosem Himmel und freien Straßen haben wir uns dann sehr wohl gefühlt und die 138 km bei 3800 Hm sehr genossen.

An den vielen Labestationen wurden leider auch nur Getränke verteilt, die nötigen Kohlehydrate musste man im Trikot mitnehmen, um unnötige Massenansammlungen zu minimieren. Die Strecke führte zuerst im Norden des Ventoux über die vielen Hügel des Departments Drome bevor es dann über Sault und die Gorges de la Nesque nach Bedoin ging und es dort den bekannten Südanstieg zu bezwingen galt. Das Ziel des Marathons war allerdings nicht unten im Tal in Vaison, sondern bereits oben am Gipfel. Dort wurde auch die Endzeit genommen. Der Veranstalter wollte dadurch die rasend schnelle Abfahrt nach Malaucene aus Sicherheitsgründen unterbinden.

Fazit: Südfrankreich ist immer eine Reise wert, lediglich getrübt durch die doch sehr lange Anfahrt mit dem Auto und die in diesem Jahr unsichere Lage aufgrund der Pandemie.

Christian Drum

SÄBELZAHNTIGER

oder warum wir Sport treiben müssen!

Tja, ihr fragt Euch wie das zusammenhängt? Ganz einfach, gestern, also vor 30000 Jahren zogen unsere Ahnen durch die Steppe. Da ich die Namen Eurer Ahnen nicht kenne, bleibe ich der Einfachheit halber Mal bei den Euren. Vieles wird ja vererbt von Generation zu Generation, nicht nur Namen.

Also Reiner, Jens, Gerhard, Franz ziehen mit Jutta, Grete, Christa, Gitti, Karin, Lieselotte, Ulli, Bri und Petra durch die Wälder. Da springt plötzlich der Säbelzahntiger aus dem Gebüsch! Die Sippe erschrickt zu Tode! Franz und Reiner, die ältesten und erfahrensten Jäger müssen blitzschnell entscheiden: Angriff oder Flucht?

Was passiert derzeit im Körper jedes Einzelnen in unserer Sippe? Allen wurde für diese Situation von der Natur ein hervorragender Mechanismus zur Verfügung gestellt. Egal wie sich unsere Rudelführer entscheiden, für beides brauchen wir auf der Stelle Kraft und Schnelligkeit. Deshalb wird schlagartig Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin (Stresshormone, die u.a. den Blutdruck steigern und Glucose bereitstellen) ausgeschüttet! Wow und los geht's – die Sippe tritt dem Säbelzahntiger gegenüber, umkreist ihn und erlegt ihn nach kurzem Sprint mit ihren Speeren. Die Mädels zerren das Viech in die Höhle und zerlegen es fachmännisch. Der Nachbar-Sippe wird Bescheid gesagt und alle können sich endlich mal wieder nicht nur am Feuer wärmen, sondern haben tagelang Eiweiß zum Futtern. Die Männer schnitzen aus den Zähnen Werkzeug und ein wärmendes Fell gibt's obendrein. Perfekt gelaufen! Großhirn

checkt, dass die Stresshormone im Blut abgebaut worden sind, klasse, so soll's sein und gibt Befehl, alle Systeme nun runter zu fahren.

So weit so gut. Dieser jahrtausendealte Bio-Mechanismus läuft bei jedem von uns immer noch so ab. Unser tägliches Mammut oder Säbelzahntiger ist heute der BMW-Fahrer, der Euch beim Radln entlang der Drygalski-Allee beim Rechtsabbiegen fast vom Radl geräumt hätte. Ihr habt eine Vollbremsung hingelegt, der rücksichtslose Depp fährt weiter und ihr könnt ihm nur noch „Vollpfosten" oder gepflegt bayrisch: „Ja Du Hamme, Du saubläda!!!" nachschreien.

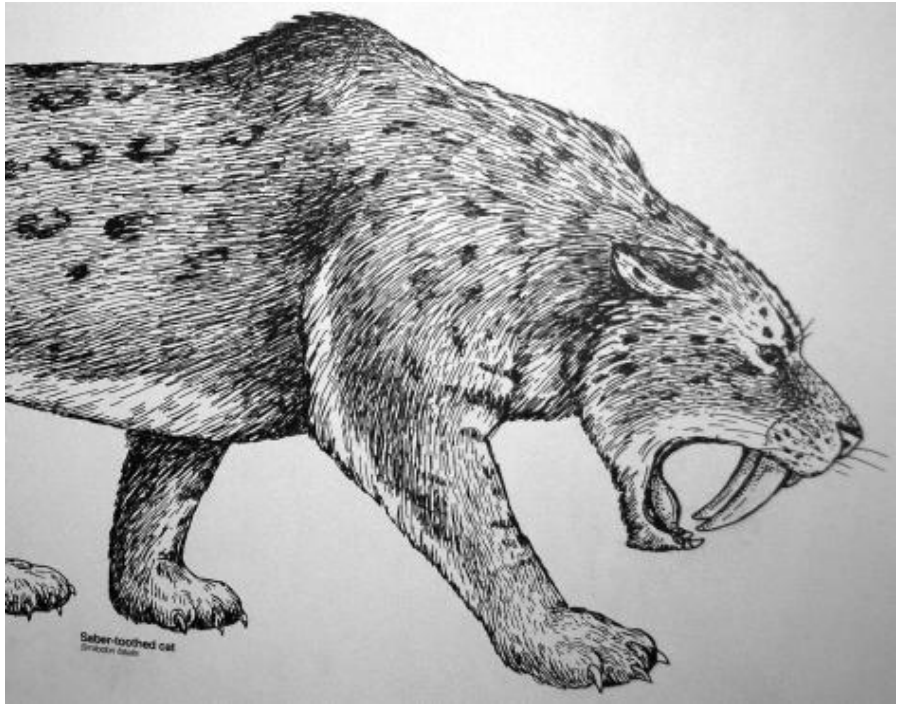
Oder ihr steht zu Hause, überlegt fieberhaft, was noch auf den Einkaufszettel muss und plötzlich klingelt das Telefon. Vor Schreck hüpft ihr fast an die Decke! Auch hier wird wieder das alte System hochgefahren, Schotten öffnen sich, Euer Blut wird geflutet mit Stresshormonen. Muskeln und Lunge warten auf den Befehl Angriff oder Flucht, aber: Da kommt nix!

Die Liste eures täglichen Säbelzahntigers lässt sich endlos fortführen. Manchmal ist es auch nur psychisch, z.B. der Ärger über den Chef, Kollegen, Kunden, usw. lässt Euren Herzschlag und Eure Atmung schneller werden. Aber die könnt ihr ja nicht alle mit dem Speer erlegen, um das Cortisol und Adrenalin abzubauen. Also lautet die Lösung: Sport treiben! Bewegen, bewegen, bewegen!!! Herz-Kreislauf trainieren durch Radfahren, Laufen, Schwimmen, Fitness-Training, was auch immer euch zusagt. Mindestens dreimal pro Woche eine Stunde empfehlen die Ärzte.

Ein weiterer biochemischer Nebeneffekt läuft automatisiert ab: Euer Körper schüttet Glückshormone wie Serotonin und Dopamin aus. Das passiert, egal, ob Ihr Euch erfolgreich vor dem Säbelzahntiger in eine Höhle gerettet habt, ob Ihr ihn erlegt habt oder ob Ihr im Jahr 2020 Sport getrieben habt. D.h. unser Körper braucht somit dringend den körperlichen Stressabbau. Wenn wir das vernachlässigen, erhalten wir meist die Quittung in Form von koronaren Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes oder Adipositas (Fettleibigkeit). Laut medizinischen Studien steht Bewegungsmangel sogar als ein entscheidender Faktor für das Auftreten von Alzheimer in Verdacht.

Meine Sippe und ich legen uns jeden Mittwoch ins Zeug! Nach dem Lockdown haben wir uns unter freiem Himmel bei meist bestem Wetter (einmal wurden wir vom Wolkenbruch total überrascht) auf der Wiese an der Herterichstraße getroffen, um gemeinsam unter den Fanfaren von ZZ Top oder den Rolling Stones sämtliche BMW-Fahrer Forstenrieds zu erlegen.

Petra Brosch



SCHIFFBRUCH

an der Isar

Einen der letzten warmen Sommertage haben wir erwischt für unser Training der besonderen Art. Bange war uns als die Wettervorhersage 15 Grad Wassertemperatur prognostizierte. Aber das vielgelobte und sehnsüchtig erwartete Schwimmtraining mit unseren beiden Rettungsschwimmern, Karim Le Meur und Johannes Mikulasch, stand auf dem Programm.

Ganz nach dem Motto „Sei stark um nützlich zu sein" haben wir uns an besagtem Sonntagmorgen versammelt um verzweifelte Männer und Frauen, die über Bord geraten sind, zu retten.

Die Sonne stand zwar schon am Himmel aber die kalte Nachtluft krallte sich an die Isarauen des Flauchers. Durch einen fordernden Hindernislauf und das Erklimmen des Flaucherstegs wurde uns schnell warm und das kühle Nass immer verlockender. Nach ein paar Trockenübungen, bei denen uns das ein oder andere Rettungsseil komplett in der Isar verschwand, waren wir bereit für den Ernstfall.

Das Kreuzfahrtschiff ein paar Meilen oberhalb des Flauchers hat zum Glück zufälligerweise in regelmäßigen Abständen Personen verloren. Mit geschickten Würfen unserer Rettungsbojen haben die Umhertreibenden aus dem Wasser fischen können - unter den neugierigen Blicken der Isar-Liebhaber. Nachdem alle gerettet waren, haben wir noch Bälle aus der Strömung geholt und gegen die Strömung angekämpft. Der Versuch mit Kleidern zu schwimmen brachte selbst die Mutigsten unter uns an ihre Grenzen.

Nachdem unser Heldendurst gestillt war, haben wir uns ein Picknick in der Sonne zum Aufwärmen gegönnt. Ein schöner Abschluss für ein episches Training.

Michael Gräf

TRIATHLON

Der Erste

Ich hatte mir fest vorgenommen, dieses Jahr eine Mitteldistanz zu absolvieren. Das sollte mich motivieren, mehr zu trainieren. Auch das Trainingslager sollte Ansporn sein. Es fing auch ganz gut an, bis das Trainingslager abgesagt wurde. Meine Firma machte zwei Wochen zu. Danach ging ich in Kurzarbeit. Na gut, also mehr Zeit zu trainieren.

Drei Wettkämpfe wurden abgesagt, nur der Berlin Triathlon, meine erste Mitteldistanz, wurde lediglich in den Herbst verschoben. Ich konnte das Hotelzimmer auf September umbuchen.

Am 05.09.20 war es dann soweit. Trainiert hatte ich 2088 km auf dem Rad, war 680 km gelaufen (das war nicht schlecht) und ganze 3,6 km geschwommen - da ist wohl noch Spielraum nach oben. Meine erste Mitteldistanz finishte ich nach 6 h 22 min und war im Ziel stolz wie Bolle.

Es hätte für mich noch besser laufen können. Ein Radfahrer war vor mir gestürzt, ich konnte gerade noch bremsen und aus den Klickies rauskommen, zerrte mir aber einen Muskel und konnte so die 35 km/h im Schnitt nicht mehr halten. Aber einmal ist keinmal. Nächstes Jahr wieder! Ich will auf alle Fälle ins Trainingslager fahren und ein paar Wettkämpfe mehr machen. Und mehr schwimmen wäre auch nicht schlecht. Am meisten aber gefallen hat mir, dass meine Eltern live dabei und sehr begeistert waren.

Guido Mesike

AUFLÖSUNG

der alten Geschäftsstelle

Dass unsere Zeit in der Kaltschmiedstr. 9 nicht mehr lange währen würde, war uns seit langem bewusst, da es unserem Vermieter, Georg Zwerger, sehr, sehr schlecht ging. Seit mehreren Jahren war er Pflegefall mit häuslicher 24h-Pflege. Ende Dezember ist er verstorben.

Seine Tochter teilte uns Anfang Januar mit, dass sie das Haus renovieren und vermieten möchte. Somit mussten wir ein 40-jähriges Vereinsleben, das sich zwischen Aktendeckeln gesammelt hat, durchforsten. Als ich in der Yoga Gruppe der Seniorinnen von der Mammutaufgabe erzählt habe und dass mir auch etwas davor graut, mich in einem „verlassenem Haus", wo im Flur noch die Mäntel und Jacken des Verstorbenen hängen, aufzuhalten, hat mir Susanne Sämann-Meier (unsere frühere Mitgliederverwaltung) sofort Ihre Hilfe angeboten. So haben wir uns zwei Wochen nachmittags oder samstags mehrmals getroffen und Ordner für Ordner geschnappt, entschieden was weg geworfen werden kann und was auf jeden Fall aufgehoben werden muss. Was hatten wir nicht alles in der Hand: Verstaubte

und vergilbte Fotos, Bilder, Kollagen von Ferienfreizeiten, Wanderungen, Skitouren, Schriftverkehr mit der Stadt, mit Mitgliedern, alte Abrechnungen, Kontoauszüge, Zeitungsberichte, Anrufbeantworter, Walky-Talky Funkgeräte für den Volkslauf, Zählbrett für Geld, Holzpflöcke für die Laufstrecken auch irgendwelches vorsintflutliches Zeug, wo wir keinen Sinn und Nutzen erkennen konnten.

Kurz und gut, wir haben die Mülltonnen mehrfach voll bekommen. Mit größeren Sachen musste ich mit unserem Defender zur Abfallentsorgung fahren. Für die fachgerechte Entsorgung von Personendaten und anderen sensiblen Unterlagen in Papierform oder elektronischer Art haben wir die Ordner, Disketten, Floppy Disks (!) usw. zur SWW GmbH der Stadt München gefahren. Dort wurde ein ganzer Container voll! Danach haben wir uns mit Schraubenziehern und Hammer ans zerlegen der Schränke und Regale, Tisch und Stühle gemacht. Soweit Susi und ich das körperlich hinbekommen haben. Zuletzt kam Andreas mit einem Kumpel, der einen großen Ford-Bus hat. Die Männer haben einen Eichentisch, der für das nächste Jahrtausend gebaut war, mit Müh und Not zerkleinert und sämtliche schweren Schranktüren, Platten, Korpus usw. nach unten geschleppt. Das größte Problem war ein Kopierer aus den 80er Jahren in der Größe eines Smart! Irgendwann lag aber auch dieses Monster im LKW. Dann noch schnell Schrauben und Holzspäne weggefegt, ein wehmütiger Blick, Schlüssel im Kuvert in den Flur gelegt und zu Ende war's.

Somit haben wir Ende Februar 2020 eine Ära beendet! Susi war so lieb, all diejenigen Ordner mit zu sich zu nehmen, wo wir im Zweifel waren bezüglich der Wichtigkeit oder die Erinnerungsstücke enthielten, die man aufheben sollte. Das alles hat sie durchforstet und neu geordnet. Im März und April konnte sie super im Lockdown bearbeiten – für irgendetwas muss Corona ja auch gut sein.

Petra Brosch

PS: Neue Geschäftsstelle: Ebermayerstr. 6, 81369 München

GEORG ZWERGER †

Auch Schorsch Zwerger ist tot, neben den in diesem Jahr verstorbenen Heini Renoth und Gerd Heunke auch eine der Stützen unseres Vereins. Bis zu seinem Tod war in seinem Haus in der Kaltschmiedstraße 9 die Geschäftsstelle unseres Vereins, oben im ersten Stock, ein Zimmer voller Vereins- und Volkslaufutensilien, ein kleines Archiv und der altehrwürdige, einfache Schreibtisch mit Aufbau. Ich komme darauf, weil ich viele Jahre dort oben gesessen bin, zuerst unter Eva-Maria Guntermann als Schatzmeister, dann als Vorstand usw. Dort wurde anfangs händisch eine doppelte Buchführung gemacht, ein großes Buchungsjournal geführt

und die Mitgliederverwaltung erledigt, indem man ein Datenerfassungsblatt für neue Mitglieder ausfüllte und es zur Stadtsparkasse brachte, die dann den Beitragseinzug und die Mitgliederstatistik machte.

G. Zwerger

Die Zwergers waren natürlich zwei: Elli und der Schorsch. Die Elli war eine passionierte Läuferin, sie ist zum Brot holen, zum Einkaufen gejoggt und jahrelang am Sonntag um 9 Uhr mit mir und auch mal mit anderen im Forstenrieder Park gelaufen, und das bei jedem Wetter, auch bei 20 cm Neuschnee, misstrauisch beäugt von den Wildschweinen. Leider ist Elli sehr früh gestorben. Aber Schorsch Zwerger hat sich nicht unterkriegen lassen, er führte perfekt seinen Haushalt alleine, hielt das große Haus und den Garten in Schuss. Er muss ein sehr guter Koch gewesen sein. Ich weiß noch genau, wie gut es im Haus roch, wenn er gekocht hat. Er ist viel mit Freunden gewandert und hat viele Bergtouren gemacht.

Das ist nun Geschichte. Ich wäre sehr gerne auf seine Beerdigung gegangen und hätte ihm die letzte Ehre erwiesen, wenn ich rechtzeitig von seinem Tod erfahren hätte. Der FSC dankt ihm für das, was er ohne Aufhebens für den Verein getan hat. Wir werden ihn in guter Erinnerung behalten.

Martin Hofmann

GERHARD HEUNKE †

Dieses Jahr ist unser Gründungsmitglied Gerhard Heunke verstorben. Aufgrund seines Alters war er in unserem Vereinsleben schon länger nicht mehr so präsent wie früher. Er ist unserem Verein aber stets treu geblieben, bis er dieses Jahr friedlich zu Hause einschlafen durfte.

Zu allererst war Gerhard Menschenfänger. Als jemand, der selbst nie ganz vorne stehen wollte, hatte er großes Talent darin, andere für seine Ideen zu gewinnen. Dann wollte er seine Leidenschaft fürs Radfahren mit anderen teilen. So hat er viele andere Radler angesprochen, ob sie gemeinsam mit der kleinen Radlergruppe mitfahren wollen, die so immer größer wurde. Und schließlich lag ihm die Gemeinschaft und ihre Erhalt sehr am Herzen.

Meine erste bewusste Bekanntschaft mit Gerhard erlebte ich 1998 auf Mallorca. Ich war vielleicht das dritte oder vierte Jahr im Verein. Gerhard fuhr in die Trainingswoche, obwohl er wegen eines Schlaganfalls nicht mehr so aktiv auf dem Rad sein konnte. Gerhard war sehr offen und wir haben ihm natürlich von unseren ausgedehnten Ausfahrten erzählt. Das hat ihn so begeistert, dass er uns Jungspunde spontan auf ein Bier eingeladen hat. Beim Radlerlatein hat er auch ein bisschen aus seinem Radlerleben erzählt. Und er hatte was zu erzählen!

Er organisierte die erste FSC-Jahresfahrt 1983 nach Korsika und legte damit den Grundstein für eine langjährige, sehr erfolgreiche Tradition des FSC, Europa auf zwei Rädern zu erkunden. Moderne Hilfsmittel gab es nicht. Die Routen wurden penibel nach den besten zur Verfügung gestellten Straßenkarten geplant und

vor Ort musste man mit Überraschungen umgehen können. Die Busunternehmen waren auf radbegeistertes Klientel noch nicht eingerichtet. Einen Radanhänger für einen Reisebus für 30 radbegeisterte FSCler gab es damals natürlich noch nicht. Den haben unsere Kooperationspartner erst später angeschafft, als der FSC längst Stammkunde war und Rad-Busreisen in gewisser Weise in Mode kamen. Kein Hinderungsgrund! Gerhard konnte überzeugen und packte selbst mit an. Aus dem großen Reisebus der Fa. Straub hat der Gerhard einfach die hinteren Bänke herausbauen dürfen und die Räder wurden in den Bus gestellt – heute unvorstellbar. Jeder musste eine Decke für sein geliebtes Radl mitbringen und schon konnte es losgehen. Parlez vous francais?- wird schon irgendwie gehen! Statt Hotel gab es Campingplatz. Die FSCler versorgten sich mit Kochgruppen selbst, Albert Gradl leitete an, eine große fest verschworene Gemeinschaft.

G. Heunke

Natürlich durfte das nicht viel kosten! Deshalb musste jeder, der bei den Jahresfahrten mit wollte, einen Kuchen mitbringen. Die Dauerkuchen - im internen Jargon bekannt als „Forstenrieder Würger" - wurden auf Geheiß von Gerhard erst am Schluss gegessen. Ich selbst habe noch erlebt, als für eine einwöchige Jahresfahrt erstmals die 750 DM-Grenze überschritten werden sollte. Es folgten sehr intensive Diskussionen, ob man wirklich alle Sparmöglichkeiten ausgereizt, mit dem Busunternehmen zum Dritten mal nachverhandelt und alle Möglichkeiten erkundet hätte, wo noch gespart werden könnte.

Legendär und bei vielen unvergessen die zweite Jahresfahrt von Flensburg nach München. Gerhard war schlau. „Heimwärts laufen die Kühe schneller" war sein Credo, also mit dem Bus nach Norden, mit dem Rad in den Süden und nicht umgekehrt. Außerdem weht der Wind eher von Nord nach Süd, wusste er. Übernachtet wurde in Jugendherbergen – Hotel undenkbar!

Oder die Ungarn-Fahrt in den damaligen Ostblock. Gerhard hatte viele Kontakte. Für die Ungarnfahrt konnte er aus seinem Arbeitsumfeld – er war Schreiner am Klinikum Großhadern – einen Bekannten gewinnen, mit Auto und Anhänger das Begleitfahrzeug bis Budapest zu machen. Damit das Gepäck für die 30 Radler nicht überhandnahm, durfte jeder nur eine Radhose zum Wechseln, die Zahnbürste und so viel Kleidung, wie in eine Aktentasche passt, mitnehmen, also praktisch gar nichts. Alle haben sich daran gehalten – auch wenn es damals noch keine schnell trocknende Funktionswäsche gab. Man war halt nicht empfindlich und hat ein Nasenloch zugedrückt. Der Start nach Ungarn erfolgte übrigens bei Schneegraupelschauer und Rosemarie Eiber musste sich in der Jugendherberge im separaten Männertrakt ihre Sachen holen – da ja nur EINE Aktentasche erlaubt war.

Gerhard hatte für alles eine praktische Lösung. Als der Besuch der Franziskus-Kirche in Assisi an der Kleiderordnung zu scheitern drohte – nackte Knie waren nicht erlaubt – hat er kurzerhand seine Ärmlinge angezogen. Er hat immer auf seine Mitfahrer geschaut. „Esst Käsebrot, das gibt Energie und hält lang vor!" schärfte er ihnen vor der Sella-Ronda ein. Und wenn schon nach Wangen hinaus mal wieder zu schnell gefahren wurde (hat sich nichts geändert) rief er zu einer ruhigeren Fahrweise auf.
Natürlich war Marga, seine Frau, immer mit dabei, sie sorgte für viele unvergessen bei den Jahresfahrten für die Mittagsverpflegung beim sog. Mittagsbus.

Ich selbst bin mit Gerhard nie zusammen Rad gefahren – nach seinem Schlaganfall ging das nicht mehr so wie früher und ich war zu sehr in meiner damaligen Triathlon –Welt. Ich habe mir aber erzählen lassen, dass Gerhard in seinen aktiven Jahren IMMER Zeit hatte, zum Radeln zu gehen, wenn jemand gemeinsam fahren wollte. Außerdem hat er alle Strecken bestens gekannt, so dass man sicher sein konnte, eine schöne Radausfahrt zu machen.

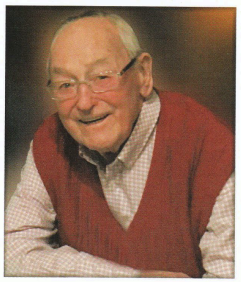
Gerhard hatte als Menschenfänger viele Bekannte. So ging es gemeinschaftlich zum Peißenberg oder nach Maisach zum Dampfnudel-Essen. In Wangen hat der FSC unter Mithilfe der dortigen Freiwilligen Feuerwehr am Sportplatz jahrelang seine Sonnwendfeier gemacht. Gerhard hat dafür einen großen Haufen Holz gerichtet und oben drauf saß immer eine Hexe.

Gerhard war immer für den Verein da: Beim FSC-Sommerfest am Starnberger See, für das er sich immer Spiel und Spaß für Jung und Alt überlegt hat, beim Ausfahren der FSC-News (um Porto zu sparen), für die Geburtstags-Glückwünsche, die er den Radlern zusammen mit einer Flasche Wein überbracht hat – und nicht selten bei mancher Feier länger blieb. Sei es der Schaukasten, den er zum Aufhängen am damaligen Straßer-Stüberl geschreinert hat und der jahrelang als Kommunikationsplattform für alle Veranstaltungen diente – Internet gab es ja noch nicht, und und und…..

Lieber Gerhard, wir verdanken Dir. Vieles, nicht alles habe ich für diesen Nachruf erfragen können und nicht alles habe ich zusammen mit Dir erleben dürfen. Es ist sicher sehr viel mehr, als in diesen Zeilen niedergeschrieben ist. Du warst Pionier – Du hast Dich was getraut. Du hast uns inspiriert und begeistert. Du hast es mit ermöglicht, die Welt auf zwei Rädern zu erkunden. Du hast mit dazu beigetragen, die Radsparte und den Verein zusammen zu halten. Wir alle danken Dir dafür.

Martin-Maria Hofmann

HEINI RENOTH †



Heini Renoth hat die Mitgliedsnummer 8. Er war von Anfang an dabei. Er war Gründungsmitglied und hat unseren Verein mit aufgebaut. Schon bevor unsere große Radsportabteilung gegründet wurde, hat Heini sich um die SportradlerInnen gekümmert, die bei uns die „Schutzblechler" genannt werden.

Eine seiner langjährigen Anhängerinnen, Dorle Sommer, sagte: „Das schönste an seinen Touren war das Einkehren in einem Gasthaus am Ende. Heini war immer so lustig und hat alle zum Lachen gebracht."

Zuletzt pflegte ihn seine Frau liebevoll zu Hause bis er ins Heim und ins Krankenhaus musste. Zuletzt konnte er nicht mehr sprechen, aber war hellwach und konnte mit den Augen mitteilen, wenn er sich freute.

Heini Renoth mit 92 Jahren gestorben.

Martin Hofmann

WERNER KRINES †

Am 13.09.20 ist unser Sportfreund Werner Krines nach langer Krankheit verstorben. Wer Werner länger kannte weiß, dass Werner ein immer zuverlässiger, treuer und liebenswerter Sportfreund war, auf den man sich in allen Situationen felsenfest verlassen konnte. War es beim Radln, im Sommer in den Bergen, im Winter auf Skitouren, auf Werner konnte man immer zählen. Mit ihm hat der Verein bei vielen Unternehmungen ein tatkräftiges Mitglied verloren.

Wir trauern um einen guten Freund, den wir immer in bester Erinnerung halten werden.

Helmut

HYGIENESCHUTZKONZEPT

Organisatorisches

Durch Vereinsmailings, Schulungen, Vereinsaushänge sowie durch Veröffentlichung auf der Website und in den sozialen Medien ist sichergestellt, dass alle Mitglieder ausreichend informiert sind.

Mit Beginn der Wiederaufnahme des Sportbetriebs wurde Personal (hauptamtliches Personal, Trainer, Übungsleiter) über die entsprechenden Regelungen und Konzepte informiert und geschult.

Die Einhaltung der Regelungen wird regelmäßig überprüft. Bei Nicht-Beachtung erfolgt ein Platzverweis.

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln

Wir weisen unsere Mitglieder auf den Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen Personen im In- und Outdoorbereich hin. Jeglicher Körperkontakt (z. B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist untersagt.

Mitglieder, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt.

Mitglieder werden regelmäßig darauf hingewiesen, ausreichend Hände zu waschen und diese auch regelmäßig zu desinfizieren. Für ausreichende Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher ist gesorgt.

Vor und nach dem Training (z. B. Eingangsbereiche, WC-Anlagen, Umkleiden, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.) gilt eine Maskenpflicht – sowohl im Indoor- als auch im Outdoor-Bereich.

Durch die Benutzung von Handtüchern und Handschuhen wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Nach Benutzung von Sportgeräten werden diese durch den Sportler selbst gereinigt und desinfiziert.

In unseren sanitären Einrichtungen stehen ausreichend Seife und Einmalhandtücher zur Verfügung. Nach Nutzung der Sanitäranlage ist diese direkt vom Nutzer zu desinfizieren. Außerdem werden die sanitären Einrichtungen mind. einmal täglich gereinigt.

Sportgeräte werden von den Sportlern selbstständig gereinigt und desinfiziert. Hoch frequentierte Kontaktflächen (z. B. Türgriffe) werden alle 3 Stunden desinfiziert – hierbei ist geregelt, wer die Reinigung übernimmt.

Unsere Indoorsportanlagen werden alle 60 Minuten so gelüftet, dass ein vollständiger Frischluftaustausch stattfinden kann. Dazu werden die zur Verfügung stehenden Lüftungsanlagen verwendet.

Unsere Trainingsgruppen bestehen immer aus einem festen Teilnehmerkreis. Die Teilnehmerzahl und die Teilnehmerdaten werden dokumentiert. Auch der Trainer/Übungsleiter hat stets eine feste Trainingsgruppe.

Für Trainingspausen stehen ausreichend gekennzeichnete Flächen zur Verfügung, die im Anschluss gereinigt werden.

Geräteräume werden nur einzeln und zur Geräteentnahme und -rückgabe betreten. Sollte mehr als eine Person bei Geräten (z. B. großen Matten) notwendig sein, gilt eine Maskenpflicht.

Unsere Mitglieder wurden darauf hingewiesen, dass bei Fahrgemeinschaften Masken im Fahrzeug zu tragen sind. Die Anreise erfolgt bereits in Sportkleidung.

Während der Trainings- und Sporteinheiten (inkl. bei Wettkämpfen) sind Zuschauer untersagt.

Verpflegung sowie Getränke werden von den Mitgliedern selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt.

Maßnahmen vor Betreten der Sportanlage

Mitgliedern, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt.

Vor Betreten der Sportanlage werden die Mitglieder bereits auf die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern hingewiesen.

Eine Nichteinhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern ist nur den Personen gestattet, die generell nicht den allgemeinen Kontaktbeschränkungen unterzuordnen sind (z. B. Ehepaare).

Bei Betreten der Sportanlage gilt eine Maskenpflicht auf dem gesamten Sportgelände.

Vor Betreten der Sportanlage ist ein Handdesinfektionsmittel bereitgestellt.

Zusätzliche Maßnahmen im Outdoorsport

Durch Beschilderungen und Absperrungen ist sichergestellt, dass es zu keinen Warteschlangen kommt und die maximale Belegungszahl der Sportanlage nicht überschritten werden kann.

Sämtliche Trainingseinheiten werden dokumentiert, um im Falle einer Infektion eine Kontaktpersonenermittlung sicherstellen zu können. Aus diesem Grund werden die Trainingsgruppen auch immer gleich gehalten.

Die Ausübung des Sports erfolgt in allen Sportarten (Ausnahme: Tanzen) grundsätzlich kontaktlos und unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern.

Zur Verletzungsprophylaxe wurde die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden) angepasst.

Nach Abschluss der Trainingseinheit erfolgt die unmittelbare Abreise der Mitglieder.

Zusätzliche Maßnahmen im Indoorsport

Die Trainingsdauer wird pro Gruppe auf max. 60 Minuten beschränkt.

Zwischen den Trainingsgruppen (i.d.R. während der Pause) wird mind. 15 Minuten vollumfänglich gelüftet, um einen vollständigen Luftaustausch gewährleisten zu können.

Durch Beschilderungen und Absperrungen ist sichergestellt, dass es zu keinen Warteschlangen kommt und die maximale Belegungszahl der Sportanlage nicht überschritten werden kann.

Vor und nach dem Training gilt eine Maskenpflicht auf dem gesamten Sportgelände (speziell auch im Indoorbereich).

Zur Verletzungsprophylaxe wurde die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden) angepasst.

Nach Abschluss der Trainingseinheit erfolgt die unmittelbare Abreise der Mitglieder.

Zusätzliche Maßnahmen in Umkleiden und Duschen

Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen ist eine entsprechende Fußbekleidung zu nutzen. In den Umkleiden und Duschen wir für eine ausreichende Durchlüftung gesorgt.

In Mehrplatzduschräumen sind Duschplätze deutlich von einander getrennt.

Zwischen Waschbecken und Duschen ist ein Spritzschutz angebracht

Die Anzahl der Personen in den Umkleiden und Duschen orientiert sich an deren Größe und den vorhandenen Lüftungsmöglichkeiten.

Die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern wird beachtet.

Die Nutzer von Duschen haben eigene Handtücher mitzubringen.

Die Fußböden und weitere Kontaktflächen werden täglich gereinigt und desinfiziert.

Zusätzliche Maßnahmen im Wettkampfbetrieb

Wettkämpfe werden nur im Freien und kontaktlos ausgetragen.

Wettkämpfe werden nur in kontaktlosen Sportarten (z. B. Golf, Tennis, Rad) durchgeführt.

Außerhalb des Wettkampfs, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen, besteht eine Maskenpflicht.

Wettkämpfe werden ausnahmslos ohne Zuschauer ausgetragen.

Stand: 06.07.2020

Forstenrieder SC e.V.
Ebermayerstr. 6 - 81369 München
Tel: 089-2155 2384-0
Fax: 089/2155 2384-9

Unterschrift Vorstand

FSC-Sportwoche 20221		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		Verantwortlich	Tel.-Nr.
Bodystyling			18.00 - 18.45						Samberger Schule, s.o.	Sylvia Hornig	75 20 18 67
Eltern-Kind-Turnen (1-4J.)						15.30 - 17.30			Samberger Schule, s.o.	Marlies Brauer Susa Stofer	01520 / 544 11 80 0160 / 453 9077
Gymnastik	Kondition		19.30 - 20.30						Samberger Schule, s.o.	Sylvia Hornig	75 20 18 67
	Senioren	16.30 - 18.00							Samberger Schule, s.o.	Petra Brosch	0160/7052208
	Fitness			19.00 - 20.00					Samberger Schule, s.o.	Petra Brosch	0160/7052208
Kinderturnen (4-7J.)						15.30 - 17.30			Samberger Schule, s.o.	Luisa Schönfeld	0176 / 89026157
Laufen	Outdoor	18.30 ab Oktober							Westpark Parkplatz "Rosengarten", Oktober bis Ende März	Thomas Stopf	0160 / 806 30 12
	Bahn		18.30 ab April						Tempo-Lauftraining BSA am Suhrheimer Weg 3 über Högelwörther str.	Thomas Stopf	0160 / 806 30 12
Méthode Naturelle			18.30 - 19.30					10.00 - 11.00	Di Olympiazentrum. So Südpark/Isar	Nadja Hahn	0173 / 544 20 70
									Details s. www.forstenriedersc.de --> Méthode Naturelle		
Parkour	Kindertraining 6-12 Jahren					17.30 - 19.00			Samberger Schule, s.o.	Nikolas Nanos	N.Nanos@gmx.de
	Jugend und älter					19.00 - 22.00					
Pilates (mit Wirbelsäulengym.)			17.00 - 18.00						Samberger Schule, s.o.	Ulla Jensen	0176 / 23 95 79 03
Radsport	- Rennradfahren		18.00 (Mai - Aug)			13.00 ab LinkGer.			April und Sept. 17.30, Königswieser Str. 106, Wirtschaft „Da Giovanni“	Achim Hartschuh	74 99 90 83
	- Monatsfahrten								siehe www.forstenriedersc.de	Achim Hartschuh	74 99 90 83
	- Sportradeln				14:00				April bis Sept., Wirtschaft „Da Giovanni“	Siegfried Höcherl	141 52 75
Rücken Workout				18.15 - 19.00					Samberger Schule, s.o.	Petra Brosch	0160/7052208
Skilanglauf				ab 10.00				ab 09.00	ab Anfang Jan - Ende Feb, Wirtschaft „Da Giovanni“, nach Absp.		
Funktionsgymnastik		18.00 - 19.00							Samberger Schule, s.o.	Rosemarie Eiber	75 21 06
Step-Aerobic			18.45 - 19.30						Samberger Schule, s.o.	Sylvia Hornig	75 20 18 67
Triathlon:	Schwimmen	20.00 - 21.00							Dante-Gymnasium München, Wackersberger Str. 61, 81371 München	Stephanie Pruckner	0151/41 21 98 41 stesti84@web.de
	Rennrad		17.30 bzw. 18.00						zusammen mit Abteilung Radsport, siehe oben Rennradfahren	Achim Hartschuh	74 99 90 83
	Laufen		18.30						zusammen mit Sparte Laufen, s.o.	Thomas Stopf	0160 / 806 30 12
Volleyball			20.30 - 22.00		19.00 - 22.00				Samberger Schule, s.o.	Koni Geisler	0162 / 475 61 39
Walking					18.00 - 19.15				Maxhofstr. / Forsthäuser (Südende)	Rosemarie Eiber	75 21 06
Yoga	(Hatha)	19.00 – 20.15							Samberger Schule, s.o.	Angelika Bah	08151 / 550 793

Alle Angaben vorbehaltlich der jeweils gültigen Infektionsschutzverordnungen. Änderungen vorbehalten. Bitte fragt bei den Verantwortlichen nach.

Bleibt gesund!
Alles Gute für 2021!