

SÜDKURIER

Markdorf

170 Teilnehmer drehen am Rad

25.02.2013

Von **CHRISTIANE KEUTNER**



Der vierte Spinning-Marathon kommt bei Sportlern super an. Sie trampeln für ihre Fitness und vor allem für einen guten Zweck: Der Erlös kommt notleidenden Kinder zugute.


„Schön rechts fahren!“, witzelt ein Radler und nestelt seinen Fuß in die Pedale. Die umstehenden Profi- und Hobby-Sportler in der Mehrzweckhalle Leimbach lachen. Beim vierten Spinning-Marathon fährt man Rad auf der Stelle, kann sich ganz auf sich konzentrieren, gedanklich abspannen und nebenbei etwas in der Gemeinschaft für seine Fitness tun und Glücksgefühle erleben. Denn zum einen setzt Ausdauersport stimmungshebende Hormone frei, zum anderen geht der Erlös des sportlichen Events an Kinder.

Das hat sich herumgesprochen: 60 Räder, 20 mehr als 2011, „mussten“ die Veranstalter organisieren, die sie von Fitness-Studios aus Friedrichshafen, Kluftern und Meersburg geliehen bekamen. Monika Muehlberger ist ganz überwältigt. 170 Starter, davon 16 Einzelfahrer, drehen acht Stunden lang im wörtlichen Sinn „am Rad“. Sie wechseln sich ab oder fahren acht Stunden – mit kleinen Pausen – durch. Wie Weltmeister und Weltrekordler im Kanubiken Ingo-Kai Schoffer. Der Esslinger will dieses Jahr auch den Bodensee umrunden. Für zusätzliche Motivation sorgen kraftvolle Musik und abwechselnd sechs Instruktoren – keine Chance, den Kopf hängen zu lassen, wenn es gefühlte 300 Bergmeter aufwärts geht. Sobald die Puste auszugehen droht, wird gepuscht: „Ihr seid super. Jetzt geht es an den Endspurt, Tschaka!“ Na also, schon geht's weiter.

[Bürostühle bei Topdeq](http://www.topdeq.de/buerostuehle)

www.topdeq.de/buerostuehle



Gesund sitzen & kreativ arbeiten! Bürostühle exklusiv für Firmen -Anzeigen

Nach einer Stunde fließt bei vielen der Schweiß. „Zwischen 500 und 800 Kalorien werden verbrannt“, sagt Christian Ries, Personal Trainer im Fitness- und Gesundheitscoaching. Da darf man sich gleich zwei Stücke der gespendeten Kuchen und Sahnetorten schmecken lassen oder seine Energiespeicher mit Müslisnacks, Obst und Brötchen auffüllen, die ein Teil der 30 Helfer appetitlich dekoriert haben. Vom Ablauf bis zum Handtuch ist alles bestens organisiert. Das freut sowohl die jüngste Radlerin, Pia Knecht aus Ittendorf, 7, die kaum an die Pedale reicht, wie auch den mit 72 Jahren vermutlich ältesten, Wolfgang Osterkamp von den „Racing Rabbits“ aus Markdorf sowie die querschnittsgelähmte Jana Sohm, 18, die 2012 Süddeutsche Jugendmeisterin im Handbike wurde. Peggy Mohr aus

Kressbronn (41) feierte einen Teil ihres Geburtstages auf dem Sattel: „Ich war schon letztes Jahr da. Die Stimmung und das Drumherum sind einfach klasse!“, begründet sie ihren „feierlichen“ Einsatz. Viele Gruppen sind dabei: Mitglieder der Narrenzunft Hugeloh und des Fanfarenzugs, Familien, fünf Mitarbeiter der Stadtverwaltung, darunter Hauptamtsleiter Klaus Schiele: „Das relaxt, ist richtig schön, man kann die Woche hinter sich lassen und die Leute haben alle Spaß“, wischt er sich den Schweiß aus dem Nacken und geht mit einem Strahlen von dannen. Viele bleiben bis zum Ende, erleben die Tanzgruppe Remixxx, ein Zumba-Workout, informieren sich bei den Ausstellern, der Firma Gegenwind und Trübenbacher, essen bei der Afterparty leckere Spaghetti und sind gespannt, wie hoch der Gesamterlös aus Startgeldern und der Tombola mit Preisen Markdorfer Unternehmen ist.

Bürgermeister Bernd Gerber, der die „tolle und unterstützenswerte Aktion“ eröffnet hatte, hatte erneut mit einem Scheck über 500 Euro für ein weiteres Strahlen bei den Veranstaltern gesorgt.