

# Neunter Markdorfer Spinning-Marathon: Zehn Stunden in die Pedale treten

Rekord-Teilnahme beim neunten Markdorfer Spinning-Marathon: 336 Teilnehmer waren bei der Veranstaltung in der Leimbacher Mehrzweckhalle dabei, um für den guten Zweck in die Pedale zu treten.





Es durfte wieder gestrampelt werden, und zwar für den guten Zweck. Zum neunten Mal fand in der Leimbacher Mehrzweckhalle der Spinning-Marathon statt. Auch in diesem Jahr war es bereits zum Auftakt eine Rekord-Veranstaltung, wie Organisatorin Monika Muehlberger freudig berichtet. "336 Anmeldungen und über 90 Bikes sprechen für sich." Die momentane Grippewelle hatte keine Auswirkungen. "Es gab schon einige Absagen, aber die konnten wir locker kompensieren und stattdessen sogar noch ein paar Anmeldungen obendrauf packen", so Muehlberger. Die Erlöse gehen an die Kinderstiftung Bodensee, das Mehrgenerationenhaus Markdorf und an eine regionale Kinderhilfsaktion. Für das Bodensee-Spinning Team und alle Teilnehmer gilt es die Spendensumme aus dem vergangenen Jahr von 15 000 Euro zu toppen. Um das zu erreichen, wurde sich über einen Zeitraum von zehn Stunden ordentlich ins Zeug gelegt.

Für die richtige Motivation und Aufmunterung sorgten abwechselnd neun Instructors auf der Bühne. Anhand von verschiedenen Themen führten sie die "Spinner" von Stunde zu Stunde. Mit Tom Quitschau ging es beispielsweise auf einen rasanten Überschallflug im Düsenjet. Bei Manuela Knop und Anja Brändlebauer wurde abwechselnd gestrampelt, während die eine Hälfte saß, stieg die andere in die Pedale. Untermalt wurde das ganze von lauter Musik, wobei es nicht immer die harten Techno-Beats sein mussten. Auch "AC/DC", die kalifornische Popband "Berlin" und Hip Hop-Musik verfehlten nicht ihre Wirkung. Es wurde gejaipst, gejauchzt und vor sehr viel geschwitzt. Besonders immer dann, wenn ein Anstieg angesagt wurde, der Instructor von fünf an runter zählte und sich dann gleichzeitig aus den Sätteln erhoben – dann bebte die Halle geradezu vor sportlicher Emotionalität. Gemeinsam wurde der imaginäre Anstieg genommen und nach Erreichen zufrieden mit dem Nachbarn abgeklatscht. Den drei strampelnden Bürgermeistern Frank Amman (Heiligenberg), Manfred Härle (Salem) und Georg Riedmann (Markdorf) erging es nicht anders, sie legten sich für die gute Sache ordentlich ins Zeug.

## Das sagen Teilnehmer über ihre Motivation und die Strapazen

- > Armando Löffler aus Stockach ist nach eigener Aussage geradezu süchtig nach Fahrradfahren. "Ich habe damit vor einigen Jahren über 50 Kilogramm abgenommen und seit dem liebe ich es." Daher zieht es ihn im Winter, wenn die Bedingungen nicht gerade die besten sind, ins Fitness-Studio, um dort zu strampeln. Und warum ist sein Teilnehmernamen "mongolische Bergziege"? "Diesen Namen verwende ich zusammen mit einem Freund bei Computerspielen", erklärt Löffler.
- > Ivo Willamowski ist beruflich in der Welt der Zahlen zu Hause. Als Kämmerer der Gemeinde Bermatingen kümmert er sich um den Haushalt. Beim Spinning-Marathon vertritt er die Gemeinde und auch den Bürgermeister Martin Rupp, der krankheitsbedingt absagen musste. "Das ist kein Problem für mich, ich mache viel Sport, da halte ich zwei Stunden gut durch." Willamowski ist schon seit Jahren beim Spinning-Marathon dabei, nur vor seinem Wechsel nach Bermatingen stieg er noch für die Stadt Markdorf in die Pedale.
- > Franziska Knittel hat Freude daran für den guten Zweck dabei zu sein. "Es ist doch schön, wenn man sich sportlich betätigt und gleichzeitig dabei etwas Gutes tun kann." Zudem macht es ihr in der großen Gruppe gleich noch viel mehr Spaß. "Ist doch toll, wie hier alle zusammen strampeln und sich gegenseitig motivieren." Besonders vorbereiten musste sie sich nicht. Zusammen mit ihrer Schwester läuft sie viel, auch Halbmarathon. "Für zwei Stunden sollte die Kondition allemal reichen. Dafür fühle ich mich fit genug."
- > Michaela Möhrle ist ganz entspannt. Zwar befindet sie sich in der 38. Schwangerschaftswoche, doch das hält sie nicht davon ab auf das Bike zu steigen. "Eigentlich bin ich Instructor, aber diesmal bleibe ich hier unten." Sie hat sich fest vorgenommen, solange es gut geht mitzumachen. "Geplant sind zweimal eine Stunde. Ich denke, das wird schon passen". Auf die Frage, wie es sich anfühlt, antwortet sie: "Ganz klar spürt man einen Unterschied, aber keinen unangenehmen. Wenn ich zwischendurch eine ordentliche Pause einlege, sollte alles gut gehen." Um sicher zu gehen, hat Elisabeth Eckart-von Landenberg vom Deutschen Roten Kreuz ein besonderes Auge auf sie.