

FREIZEIT



Lara (l.), Trainer Volkmar und Cindy am Inn.

Grippe bremste Lara ein

Lara war auf einem guten Weg. Ihre Kondition verbesserte sich von Tag zu Tag. Das Ziel – von 0 auf 21 Kilometer in acht Wochen, um am Tirol-Speed-Marathon am 9. Juni teilzunehmen – rückte näher. Schritt für Schritt wuchs sie mit der Herausforderung. Fleißig ging die 27-Jährige mit Trainer Volkmar Staudegger zum Laufen. Mit Erfolg. Die Strecken wurden immer länger. Laras Fitness immer besser. Hobbyläufer schlossen sich an, um mitzulaufen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Doch dann folgte der Rückfall. Ein Infekt legte die Hoptgärtnerin lahm, Lara musste zwei Wochen pausieren, Antibiotika schlucken. Die Sportmediziner Christian Hoser und Thomas Scheirring untersuchten sie, bevor sie das Training wieder aufnahm – die Diagnose war ernüchternd: „Gesundheitlich ist es nicht zu verantworten, dass Lara den Halbmarathon läuft“, erklärte Scheirring. Durch die Pause sei der Trainingsrückstand einfach zu groß. Nicht das Herz-Kreislauf-System (Muskeln, Gefäße), sondern die Anpassung der Sehnen, Bänder und Gelenke an die Belastung sei zu problematisch.

Wenn Lara den Halbmarathon laufe, könnten chronische Belastungsschäden die Folge sein. Deshalb wird sie beim Tirol-Speed-Marathon voraussichtlich nur am Life-Run-Staffelmarathon teilnehmen. Die Lauftreffs für Jedermann mit Lara finden jedoch weiter statt: Montag und Donnerstag (18.30 Uhr) vorm Sport Spezial in Innsbruck.



Mediziner Christian Hoser legt bei Lara das Ultraschallgerät an.

DAS IST NEU AM MARKT



Frauen sind anders – das weiß auch der Sportartikelhersteller Vaude. So wurden speziell für Kletterinnen, Bergsteigerinnen und Mountainbikerinnen Rucksäcke mit besonderen Details entwickelt. U.a. garantiert der anatomisch geformte Hüftgurt perfekten Sitz, die Innenseite der Schulterträger ist mit einem besonders weichen Fleece-Material gepolstert.

Von Alaska nach Feuerland – 30.000 Kilometer auf dem Fahrrad – Begegnungen mit Bären und Delfinen

Zwei Räder und ein Lebenstraum



Der Äquator war für Gerhard Buchgraber und Nicole Zott nur ein Etappenziel. Seit zwei Jahren sind sie auf Panamerika-Reise.

Zwei „Rad-Masochisten“ erfüllen sich einen Lebens Traum: Die Tirolerin Nicole Zott und ihr Freund durchqueren Nord- und Südamerika mit ihren Bikes.

Von CH. WILLIM

Nach rund 20.000 Kilometern auf dem Fahrrad ist das Gefühl schon lange zum Gefühl geworden. Kein Wunder, dass zwei österreichische Fernradler ihre Bikes getauft haben. Immerhin haben „mapachi“ und „coati“ bislang treue Dienste geleistet. Seit zwei Jahren sind die Tirolerin Nicole Zott und ihr steirischer Freund Gerhard Buchgraber bereits im Sattel. Unterwegs von Alaska nach Feuerland, von Nordamerika bis an die südlichste Spitze Südamerikas. Die Erfüllung eines Traums.

Durch alle Klimazonen

„Die Durchquerung des amerikanischen Kontinents ist wahrscheinlich die interessanteste Langradtour der Welt. Immerhin durchqueren wir auf unserer Reise mit Ausnahme der Polregionen alle Klimazonen der Welt“, beschreibt die Itlerin Nicole Zott den Reiz ihres Vorhabens. Im Sommer 2005 ist die 29-Jährige mit ihrem Freund im hohen Norden Amerikas gestartet. Abenteuer pur. Oft gibt es im Umlauf von 80



Das Radabenteuer hat nicht nur Zuckerseiten. Unterwegs auf einer Dschungelstraße in Brasilien.

Kilometern nur ein Haus. Dafür trifft man in der unberührten Natur auf Bisons, Rentiere und Elche“, erzählt Gerhard Buchgraber.

Auf die Begegnung mit Meister Petz hätte der 36-Jährige aber wohl verzichten können: „In der Nacht hat uns einmal am Yukon in vollkommener Einsamkeit ein Bär besucht. Der hat es aber zum Glück nur auf unsere Provianttaschen abgesehen.“ Und die waren gute 20 Meter vom Zelt – die bevorzugte Unterkunft der beiden – entfernt deponiert. Seit damals haben die beiden Lehrer nicht

nur Alaska, sondern auch Kanada, die Westküste der USA, Mexiko, Kuba, die Dominikanische Republik und Venezuela hinter sich gelassen.

Masochismus auf Rädern

Jeder Kilometer auf dem Festland wird ausschließlich auf dem Fahrrad zurückgelegt. „Das ist unser Rad-Masochisten-Prinzip. Vom Rad steigen wir auf unserer Reise nur, wenn es über das Meer geht oder bei Flussquerungen ohne Brücke“, sagt Nicole Zott.

Wenngleich der sportliche Aspekt ein Motiv für die Bike-

tour der beiden ist, ist die Zahl der geradelten Kilometer nur ein Nebenaspekt. „Das Erfolgsgefühl, eine schwierige Etappe gemeistert zu haben, kennt jeder Sportler. Für uns stehen aber vor allem die Menschen in anderen Kulturen und ihr Leben im Mittelpunkt“, grenzen sich die zwei von reinen Kilometerfressern ab.

Geschundene Bikes

Hetze ist ebenfalls Tabu. Weniger als die Hälfte der Zeit haben die Pedalritter auf dem Rad verbracht. In ihren Ruhepausen bringen die Fernradler ihre Homepage (<http://lausersheim.at>) auf den neuesten Stand, nehmen Kontakt mit der Heimat auf und pflegen ihre Ausrüstung.

Vor allem ihre Räder haben es nötig. „Wir hatten schon jeder 10 Platten. Außerdem gehören Achs-, Speichen- und Felgenbrüche ins Wehwechen-Repertoire“, erzählt Zott.

Zurzeit ruhen sich die Abenteuerer im brasilianischen Amazonasbecken aus. Rund 10.000 Kilometer liegen noch vor ihnen. Die Pläne für die Zeit danach stehen aber schon fest. Anfang 2008 werden die beiden nach Hause und in ein geregeltes Leben zurückkehren. Die Traumreise ihres Lebens wollen Zott und Buchgraber in einem Buch und einem Diavortrag verarbeiten.



Kontrastreiche Impressionen: Kalbende Gletscher in Alaska (l.). Begegnung mit einem Süßwasserdelphin im Amazonas (r.)