

Kilometer für Stiftung und Gesundheit

Radfahren für einen guten Zweck am 7. November im Autohaus Baur: Organisatoren hoffen auf viele Mitstreiter

(pm). Der Indoor-Cycling-Marathon ist inzwischen ein fester Bestandteil im Schwäbisch Gmünder Veranstaltungskalender. Organisiert wird dieses Event vom Rock-'n'-Roll-Club Petticoat unter Federführung der erfahrenen Trainerinnen Elke Peischl und Evelin Bäcker. In die Pedale getreten wird am 7. November im Autohaus Baur.

Der Erlös des Indoor-Cycling-Marathons kommt immer einer bedürftigen Kindergruppe zu Gute. In diesem Jahr werden die Einnahmen der Deutschen Stiftung für Menschen mit Down-Syndrom gespendet. Gleichzeitig wird dadurch die Aktion von Gerd Hinderberger, der zum Nordkap radeln will und damit ebenfalls Spenden für diese Stiftung sammelt, unterstützt. Mit Gerd Hinderberger verbindet die beiden Frauen und Organisatorinnen eine jahrelange Vereinskameradschaft bei der Ausdauersportgruppe der DJK Gmünd. Seit 1990 ist Hinderberger Mitglied der DJK Gmünd. Er absolvierte bis zum Jahr 2000 eine Vielzahl von Bergläufen und Marathons sowie einige Triathlons. Dann kam eine Achillessehnenoperation dazwischen, die ihn aufs Rad zwang. Ab und zu fährt er nun größere Touren mit dem Rad. Dazu gehören der Alb-extrem und die Bodensee-Rundfahrt. Im Jahr 2005 fuhr er mit seinem Treckingrad die 850 km von Schwäbisch Gmünd nach Berlin. Als der begeisterte Ausdauersportler wieder zu Hause war, las er einen Bericht über Polarlichter und das Nordkap. Dieser beeindruckte ihn sehr, so beschloss er anlässlich seines 50. Geburtstags im Jahr 2010



Der Indoor-Cycling-Marathon soll im November viele Sportler anlocken.

Foto: privat

ans Nordkap zu radeln. Damit die Geburtstagsstour nicht nur ideellen Wert besitzt, bemüht er sich um Sponsoren, die sein Ziel begleiten, die Deutsche Stiftung für Menschen mit Down-Syndrom zu unterstützen. Beim Indoor-Cycling-Marathon wird Gerd Hinderberger, die einzelnen Radlergruppen von Anfang bis zum Schluss aktiv mit begleiten.

Mit dem Benefiz-Marathon sollen nicht nur Radprofis angesprochen, sondern auch Menschen ermuntert werden, die noch nie Sport gemacht haben. Unter der richtigen Anleitung, ist das Indoor-Cycling eine ideale Möglichkeit schonend, mit einem Ausdauertraining mit gesundheitlicher Orientierung zu beginnen. Evelin Bäcker und Elke Peischl betreiben seit

einigen Jahren sehr erfolgreich das Indoor-Cycling in Straßdorf in der Gemeindehalle. Anfänger, Hobbyradler sowie Alpenüberquerer fahren bei den Petticoat

Die Teilnehmer sind bei den Damen des RRC Petticoat in besten Händen, da diese sich durch ständige Aus- und Weiterbildungen, die mit Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training, Pulskontrolle, Regeneration, Entspannung und Ernährung) weiterbilden und dadurch immer auf dem neuesten Stand sind. Außerdem geht der Service weit über die Kursstunde hinaus. Die Trainerinnen stehen den Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite, wenn es Fragen zum Ausdauersport gibt, schließlich sind beide selbst Ausdauersportlerinnen und haben Erfahrung vom Marathon bis hin

zum Ultramarathon. Bei Radsportwettbewerben stehen sie auch regelmäßig am Start. So ist zum Beispiel die Alb-extrem-Rundfahrt ein fester Bestandteil im Jahresprogramm der Petticoatgruppe.

Evelin Bäcker betreut im Frühjahr verschiedene Radgruppen auf Mallorca. Es gibt verschiedene Programme, für Einsteiger, für Leute die ihre Fitness über den Winter erhalten möchten sowie für die Sportler die das Indoor-Cycling zur Vorbereitung fürs nächste Frühjahr nutzen möchten. Die Sportart ist flexibel, individuell und auf persönliche Bedürfnisse der Teilnehmer einstellbar. In erster Linie soll das Ausdauertraining Spaß machen, es ist grundsätzlich falsch, einfach auf Rad zu steigen und solange strampeln, bis die Zunge heraus fällt, was bei vielen Anfängern, bis hin, zum Sportler oft der Fall ist. Auch hat die richtige Körperhaltung einen großen Stellenwert, damit Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Auch dieses Jahr hoffen die Organisatorinnen Elke Peischl und Evelin Bäcker wieder auf eine rege Teilnahme. Das Autohaus Baur, das Gerd Hinderberger bei seiner Nordkap Tour unterstützt, stellt dem RRC Petticoat seine Ausstellungshalle für den Indoor-Cycling-Marathon zur Verfügung. Pro Person sind acht Euro als Spende zu entrichten. Gefahren wird als Gruppe mit zwölf Teilnehmern, die dann eine Stunde fahren. Auch Einzelfahrer sind willkommen. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, gibt es bei der Veranstaltung keinen Leistungsdruck

■ **Anmeldung und Info bei Evelin Bäcker,** Telefon: (0 71 76) 5 94, E-Mail: evelinbaecker@web.de oder **Elke Peischl,** Telefon: (0 71 71) 4 20 53, E-Mail: elke.peischl@petticoat-club.de.