

Lions Clubs International

Lions Club Rhein-Wied

We serve



Triathlon für JANOSCH – Steve Kuhn, LC Rhein-Wied im sportlichen Einsatz

Janosch ist ein dreijähriger Junge der infolge eines Unfalls schwerbehindert ist. Nach dem Unfall prognostizierten die Ärzte keine realistische Überlebenschance für Janosch. Janosch ist jedoch ein Kämpfer und hat die Ärzte eines Besseren belehrt. Mittlerweile lebt er wieder mit seinen Eltern und Geschwistern im Haus der Familie. Nunmehr ist jedoch ein behindertengerechter Umbau des Hauses zwingend erforderlich. Hierzu mangelt es der Familie jedoch an den nötigen Finanzmitteln.

Um zu helfen hat unser Lionsfreund und amtierender Präsident unseres Lions Clubs Rhein-Wied, Steve Kuhn, sich spontan zu einer Hilfsaktion entschlossen. Als ehemaliger ambitionierter Freizeitsportler hat er es sich zum Ziel gesetzt für Janosch beim Köln Triathlon am 06. September auf der olympischen Distanz zu starten.

Dabei gilt es

- 1,5 km Schwimmen,
- 40 km Radfahren, sowie
- 10 km Laufen

zu absolvieren.



Steve Kuhn im sportlichen Einsatz

Das Training für diese sportliche Herausforderung hat bereits am 01. Dezember 2013 begonnen. Ziel ist es möglichst viele Menschen zu motivieren je einen Cent pro Kilometer zu spenden den unser Lionsfreund im Rahmen des Trainings zurücklegt.

Steve geht davon aus, das er während der Vorbereitung bis zu 100 km Schwimmen, ca. 3.000 km Radfahren sowie ca. 800 km Laufen wird, was einem Spendenbetrag von etwa 40 € je Spender entspräche.

Steve Kuhn wird über seine Trainingsfortschritte informieren und uns auf der Homepage des Lions Clubs Rhein-Wied auf dem Laufenden halten. Wir sind auf seine Berichte gespannt und wünschen ihm Kraft und ein verletzungsfreies Training.

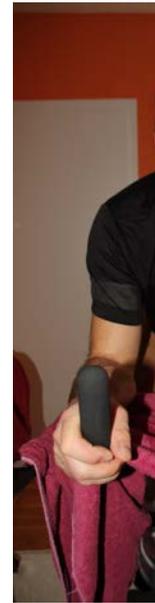
Februar 2014

Mein Training konzentriert sich derzeit auf ruhige Grundlageneinheiten, welche die Basis für die kommenden, intensiveren und umfangreicheren Trainingseinheiten im Frühling bilden. Da das Schwimmtraining aufgrund einer Armverletzung noch ausgesetzt ist, steht wetterbedingt das Lauftraining im Vordergrund. Das Radtraining findet entweder auf dem Ergometer (schrecklich langweilig) oder noch auf dem Mountainbike statt.

Um die langen Lafeinheiten verletzungsfrei zu überstehen – meine Achillessehne hat hier in der Vergangenheit als Schwachstelle gezeigt, genau wie bei besagtem Achilles – verbringe ich über eine Stunde pro Woche mit Kraft- und Dehnübungen. Somit beläuft sich das wöchentliche Trainingspensum derzeit auf ca. 6 Stunden pro Woche.

Mein aktuelles Körpergewicht von 84 kg bei 1,78 m Größe ist eigentlich „ein ganz kleines bisschen“ zu viel für eine erfolgreiche Teilnahme am Triathlon! Ein Gewicht von unter 80 kg wäre nicht schlecht. Also heißt es jetzt meine Ernährung auf eine ballaststoff- und eiweißreiche Kost umzustellen. Am schwersten fällt mir dabei der Verzicht auf mein geliebtes Feierabendbier.

Gleich am ersten Trainingstag hatte ich auch schon einen richtig knackigen Sturz mit dem Mountainbike. Das sind die Schattenseiten des Sports. Auch wenn der Blutverlust überschaubar war – eine Narbe bleibt und eine neue Radhose brauche ich wohl auch.



Bei schlechtem Wetter – langweilig aber anstrengend, Training auf dem Ergometer

März 2014

Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Homepage, liebe Freunde des Lions Clubs Rhein-Wied, ich bin begeistert von Ihrer Hilfe und Unterstützung für Janosch.

Mittlerweile haben sich bereits 27 Unterstützer gefunden. Da einige gerne bereit waren auch mehr als den Grundbetrag von einem Cent pro Trainingskilometer zu spenden, wird aktuell jeder Kilometer mit 47 Cent vergütet.

Die ersten drei Trainingsmonate waren vorrangig dem Grundlagentraining gewidmet. Mittlerweile habe ich 11 km im Schwimmbad, 638 km auf dem Rad und 428 km in Laufschuhen verbracht. Insgesamt haben sich also bereits 1077 Trainingskilometer angesammelt. Multipliziert mit 0,47 € pro Kilometer ergibt das einen Betrag von 506 Euro zur Unterstützung von Janosch.

Nachdem die Grundlagenausdauer geschaffen ist, kann ich nunmehr die Umfänge aber insbesondere die Intensität der Trainingseinheiten steigern. Auch meine Armverletzung ist mittlerweile abgeklungen und dem Einstieg in ein gesteigertes Schwimmtraining steht nichts entgegen. Die Schwimmereinheiten finden dabei zweimal die Woche morgens um 6:00 Uhr im Sportpark Nord in



2012 – Zieleinlauf beim Köln
Triathlon – auch das Ziel für
2014

Bonn statt. Das tut weh – weniger die Schwimmeinheiten-
vielmehr die „unchristliche“ Uhrzeit und das damit
verbundenen frühe Aufstehen.

Um mich auf die Wettkampfsituation auch mental einzustellen
ist die Teilnahme an Vorbereitungswettkämpfen unabdingbar.
Hierzu plane ich am 06. April 2014 am Bonn-Halbmarathon,
sowie am 04. Mai 2014 am Windhagen- Halbmarathon
teilzunehmen.

In meinem nächsten Bericht werde ich dann über den –
hoffentlich glücklichen Verlauf – informieren.

Vielleicht sehen wir uns an der Startlinie. Sportliche Grüße und
vielen Dank für die Unterstützung,
Ihr Steve Kuhn

April 2014

Liebe Freunde des Lions Clubs Rhein-Wied,

die Hilfe für Janosch kommt gut voran. Mittlerweile habe ich im Laufe des Trainings eine
Kilometerleistung von 1.421 km erbracht und ich engagiere mich weiter nach Kräften. Es werden
jedoch noch dringend weitere Unterstützer gesucht, die
bereit sind einen Cent pro Trainingskilometer für Janosch
zu spenden.

Am 06. April habe ich am Bonn Halbmarathon (21,1 km)
teilgenommen und damit meinen ersten
Vorbereitungswettkampf absolviert. Um mich auf die
anstehende Wettkampfsituation beim Köln TRIATHLON
einzustellen, ist die Teilnahme an Vorbereitungs-
wettkämpfen wichtig.

Ich bin mit meinem Ergebnis sehr zufrieden. Konnte ich
doch eine konstante Leistung abrufen und hatte während
des Laufes kaum Einbrüche. Die von mir praktizierte
Kombination aus Ausdauertraining, in Verbindung mit
Krafttraining und Meditationsübungen scheint sich zu
bewähren.



Deutsche Post Marathon Bonn 06. April 2014

Steve Kuhn

Lions Club Rhein-Wied
belegte beim Halbmarathon
in einer Zeit von 01:39:28 den 847. Gesamtplatz
In der Wertung der Altersklasse M50 den 90. Platz

Oberbürgermeister der Stadt Bonn
Jürgen Nimptsch
Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem sportlichen Erfolg.
Es gratulieren die Stadt Bonn, die Deutsche Post AG, der Verein Bonn Marathon e.V.
und alle Sponsoren



Zwischen Laufkilometer 10 und 13 des Halbmarathons hatten die Läufer entlang des Rheinuferes erheblich mit Gegenwind zu kämpfen. Ein unbekannter Mitstreiter, der in dieser Phase sichtliche Probleme hatte, bat darum mit mir gemeinsam laufen zu dürfen. Es hilft oft sehr, wenn man sich in schwachen Momenten an einen starken Läufer hängen kann. Gerne war ich bereit Udo – so hieß mein Mitstreiter – durch sein Leistungstief zu helfen. Nach zwei Kilometern hatte er dieses dann auch erfolgreich überwunden. Wir blieben jedoch weiter zusammen, liefen Seite an Seite und machten richtig Tempo. Das ging sehr gut bis zur Höhe Posttower. Hier bei Kilometer 16, auf dem Rückweg in die Stadt hatte ich einen massiven Einbruch. Die Belastung am Leistungslimit mit Dauerpuls 160 forderte ihren Tribut, die Muskeln waren übersäuert. Jetzt war es an Udo mir zu helfen. Er ließ es einfach nicht zu, dass ich mein Tempo verlangsamt und forderte von mir – auch mit harten Worten – dran zu bleiben.

Der Zieleinlauf erfolgte nach 1:39:28 – für mich ein sehr gutes Ergebnis, nicht zuletzt auch dank Udo. Was lernen wir daraus? Wer hilft dem wird geholfen !!!! Ein schöner Leitgedanke auch für das tägliche Leben und eine Handlungsmaxime nicht nur für uns Lions.

Mai 2014

Liebe Freunde des Lions Clubs Rhein-Wied,

liebe Unterstützer von Janosch,

auch im Monat Mai 2014 ging das Triathlontraining zugunsten von Janosch munter weiter. Mittlerweile habe ich, die 2.000 Kilometermarke hinter mir gelassen. Das entspricht derzeit einem Spendenerlös von ca. 1.000 €.

Im Rahmen des Windhagen-Halbmarathon habe ich meinen zweiten Testlauf absolviert und konnte bei diesem Geländelauf, mit anspruchsvollem Höhenprofil, eine persönliche Bestzeit erzielen. Ein gutes Zeichen dafür, dass ich mit meinem Trainingsplan auf dem richtigen Wege bin.

Ende Juni steht nun als erster Triathlon, der Mosel-Triathlon auf dem Plan. Dieser Wettkampf ist gleichzeitig die Generalprobe für den finalen Wettkampf im September in Köln.



Aber es gibt nicht nur gute Nachrichten. Eine Verhärtung der hinteren Oberschenkelmuskulatur macht mir derzeit zu schaffen und schränkt mein Training erheblich ein. Ich hoffe mit Massagen und Dehnübungen das Problem bald wieder in den Griff zu bekommen.

Und ganz unter uns – manchmal kostet es mich schon große Überwindung, im Rahmen des Trainings, morgens um 5:00 Uhr aufzustehen und vom Siebengebirge mit dem Rad nach Köln zur Arbeit zu fahren. Über den Weg zurück – bei dem es fast nur bergauf geht – wollen wir gar nicht sprechen. Was mich jedoch motiviert ist der Gedanke, dass bei dieser Tour jedes Mal fast 30 € zugunsten von Janosch zusammenkommen.

Wenn sich noch mehr Spender finden würden, die jeden Trainingskilometer mit einem Cent vergüten, wäre meine Motivation kaum noch zu bremsen.

Juni 2014

Liebe Unterstützer von Janosch, liebe Freunde des Lions Clubs Rhein-Wied,

mittlerweile habe ich 2.800 km zugunsten von Janosch absolviert. In etwa zwei Monaten steht am 06. September, mit dem Start beim Köln Triathlon, der entscheidende Wettkampf und das Ende unserer Aktion „Triathlon für Janosch“ an. Damit beginnt nun die heiße Vorbereitungsphase.

Am letzten Wochenende habe ich mit dem Start beim Mittelmosel-Triathlon (MMT) den entscheidenden Testwettkampf über die olympische Distanz absolviert. Das Regelwerk schreibt vor, dass bei einem Triathlon über die olympische Distanz 1.500 m Schwimmen, 40 km Rad sowie 10 km



Laufen zu absolvieren sind. Beim MMT in der Mosel mit Strömung geschwommen. Um dies zu kompensieren, verlegt der Veranstalter den Startpunkt der Schwimmstrecke zusätzliche 500 m flussaufwärts. Da aufgrund von niedrigem Wasserstand die Mosel zum Startzeitpunkt aber auch gar keine Strömung hatte, waren nunmehr die 2.000 m Schwimmen mit eigener Kraft zu bewältigen.

Insgesamt habe ich den Triathlon in 2:41:29 absolviert (Schwimmen: 0:33:25, Rad: 1:14:06, Laufen: 0:50:47 plus Zeit in der Wechselzone). Das entspricht Platz fünf (5) in der Altersklasse Männer 50. Ein sehr gutes Ergebnis, welches auf einen erfolgreichen Zieleinlauf beim Köln Triathlon hoffen lässt. Lediglich die von mir anvisierte Laufzeit von unter 50 Minuten konnte ich nicht erreichen. Hier gilt es noch ein wenig an der Form zu feilen.

Juli 2014

Liebe Unterstützer von Janosch, liebe Freunde des Lions Clubs Rhein-Wied,



die Tage werden schon wieder kürzer. Wenn ich früh morgens meine Radtour zur Arbeit starte oder einen sehr frühen Lauf absolviere, dann kann man die Sonne hinter dem Horizont meist erst erahnen. Damit kommt auch der Termin für den Köln Triathlon, auf den mein Training und meine Vorbereitung seit nunmehr acht Monaten abzielen, immer näher. Der Startschuss wird am Samstag den 06. September voraussichtlich um 12:30 Uhr am Fühlinger See in Köln das große Finale einläuten.

Zu Beginn hatte ich versprochen eine Trainingsleistung von ca. 3.000 bis 4.000 km zu erbringen. Aktuell habe ich 3.252 km gesammelt. Ich habe also Wort gehalten. Obwohl es insbesondere in dieser Phase der Vorbereitung gilt mit Augenmaß zu trainieren und nicht zu überreizen, werde ich dennoch versuchen möglichst nah an die 4.000 km Marke heranzukommen. Ich hoffe weiterhin auf Ihre mentale aber auch finanzielle Unterstützung. Damit wir – wenn ich nach

dem Köln Triathlon um Überweisung der Spende bitte und wir den Summenzug machen – gemeinsam eine stattliche Summe für Janosch gesammelt habe.

August 2014

Liebe Unterstützer von Janosch, liebe Freunde des Lions Clubs Rhein-Wied,

dies ist das letzte Trainingsupdate in Vorbereitung auf den Köln Triathlon an dem ich zugunsten von Janosch teilnehme, bevor in weniger als zwei Wochen am 06. September der Startschuss fällt. Mittlerweile habe ich ein Trainingspensum von 3.888 km absolviert. Die 4.000 km Marke wird bis zum Start also sicherlich erreicht !!!

Das heißt für die Unterstützer, welche sich bereit erklärt haben einen Cent pro Trainingskilometer zu spenden, dass nach dem Wettkampf mindestens 40 € zugunsten von Janosch zu überweisen sind. Dazu werde ich euch aber nochmals individuell kontaktieren, über das Rennergebnis informieren und euch eine persönliche



„Rechnung“ zukommen lassen. Ich danke schon jetzt allen für die Hilfe die durch eure Unterstützung Janosch zugutekommt und den Ansporn mit dem ihr mich seit November immer wieder motiviert habt. Derzeit plagen mich aufgrund der Trainingsumfänge der letzten Wochen einige Zerrungen.

Aufgrund der sachkundigen und kompetenten Hilfe unserer Lionsfreundin Inge Mende als Physiotherapeutin, hoffe ich jedoch zum Startschuss in guter Verfassung an der Startlinie zu stehen.

September 2014

Liebe Unterstützer von Janosch, liebe Freunde des Lions Clubs Rhein-Wied,

vielen Dank für das Versprechen jeden Trainingskilometer in Vorbereitung auf den Köln Triathlon - zugunsten von Janosch - mit einem Cent (oder auch mehr) zu vergüten. Die Vorbereitung auf den Triathlon über die Olympische Distanz begann am 01. Dezember 2013 und fand am 06. September 2014 mit dem Start beim Köln Triathlon ihren krönenden Abschluss. Im Rahmen des Trainings habe ich mit Schwimmen (64 km), Radfahren (2.919 km) und Laufen (1.082 km) eine Gesamtkilometerleistung von 4.065 km erbracht und mein Versprechen damit eingelöst. Insgesamt habe ich einschließlich des zusätzlichen Muskelaufbautrainings 263 Stunden trainiert, was einer durchschnittlichen Trainingsleistung von 6:30 Stunden pro Woche entspricht.



Wie ist der Köln Triathlon denn nun gelaufen? Hier das Ergebnis:

Schwimmen (1.500 m): 0:25:55

Wechsel 1: 0:02:41

Rad (38 km): 1:01:40

Wechsel 2: 0:01:03

Laufen (10 km) 0:45:04

Insgesamt habe ich eine Zeit von 2:16:23 benötigt, was bei 64 Startern in der Altersklasse Männer 50 Jahre dem 5. Platz entspricht.

Nochmals meinen herzlichsten Dank allen Spendern und Unterstützern, welche mir mit Rat und Tat als auch ständiger Motivation zur Seite standen.

Herzlichst

Steve Kuhn