

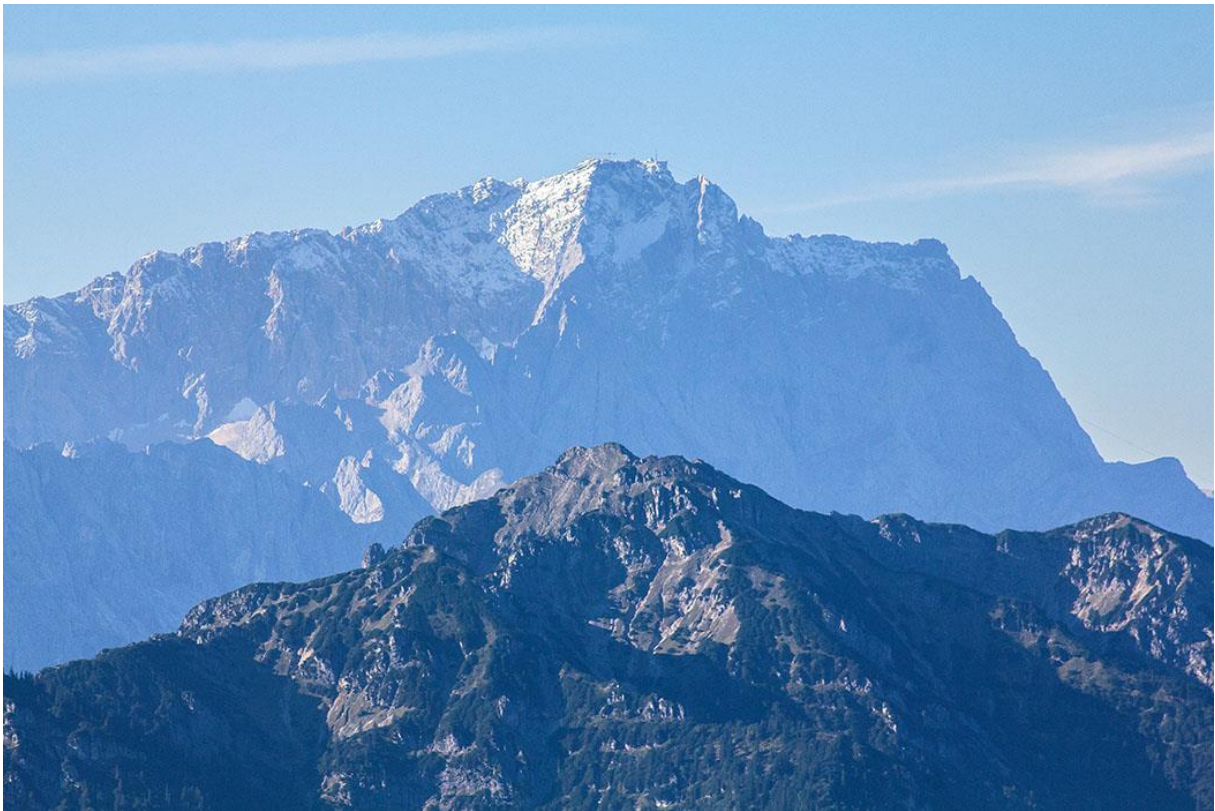


LANDHEIM AMMERSEE

Ausschreibung

„Vom Landheim auf die Zugspitze - by fair means “

Team-Triathlon: Rudern-Radeln-Bergsteigen



Die Idee:

Die Zugspitze ist der höchste Berg Deutschlands und an vielen Tagen von Schondorf aus am Südufer des Ammersees sichtbar. Wir möchten diesen Berg als Team (kein Wettkampf!) und mit eigener Muskelkraft an einem Tag vom Landheim aus besteigen. Dies ist in drei Etappen mittels drei verschiedener Sportarten geplant. Eingeladen sind alle Landheimer (Schüler, Kollegen, Eltern, Altlandheimer, Gremienmitglieder).

Die Etappen und Zeitplan

1. **Rudern:** Vom Landheim Steg nach Dießen via Ruderboot – 12km in ca. 90min
2. **Radeln:** Von Dießen zum Eibsee oberhalb von Garmisch – 78km in ca. 3 Stunden
3. **Bergsteigen:** Vom Eibsee über den „Stopselzieher“ Klettersteig auf die Zugspitze – 1900 Höhenmeter in ca. 5 Stunden

Die Ankunft auf der Zugspitze ist so geplant, dass wir die letzte Talfahrt der Zugspitz-Seilbahn erreichen. Die Rückkehr vom Eibsee ist dann mit öffentlichen Verkehrsmitteln vorgesehen. Daraus ergibt sich folgende Zeitplanung:

4.30 Uhr	Start Rudern am Landheimsteg (Wir rudern in den Sonnenaufgang hinein)
6.00 Uhr	Start Radeln in Dießen
9.00 Uhr	Ankunft Eibsee und Frühstück im Hotel Eibsee (www.hotel-eibsee.de)
10.00 Uhr	Start zum Aufstieg Zugspitze über die Tiroler Seite (Wiener Neustädter Hütte)
15.00 Uhr	Ankunft Gipfel und nachfolgend Abfahrt zum Eibsee per Seilbahn

Die Teilnahme-Möglichkeiten

Da der gesamte Team-Triathlon eine ziemlich anstrengende und langwierige Aktion darstellt, gibt es auch die Teilnahme-Möglichkeit an einer der Einzel-Disziplinen

- „Rudern Süd-Nord Durchquerung des Ammersees“ von Dießen zum Landheimsteg (gleichzeitig Rücktransport der Boote; ideal für Schüler)
- „Zugspitze pur“: Die Besteigung der Zugspitze ab Eibsee stellt bereits für sich eine anspruchsvolle Tour dar, die eine weitere Gruppe am gleichen Tag in Angriff nimmt. Startpunkt ist gleichfalls der Eibsee. Bei frühem Aufbruch besteht hier die Möglichkeit einer eindrucksvollen Zugspitzbesteigung ohne zu großen Zeitdruck.
- „Pacemaker Radeln“: Auch die reizvolle Radelstrecke vom Ammersee zum Eibsee ist anspruchsvoll und kann als eigenständige Disziplin im Team absolviert werden.



Voraussetzungen, Material und Teilnehmerzahl

Für den gesamten **Triathlon** sind eine hervorragende, langfristig erarbeitete Kondition, ein sehr guter Trainingszustand, Raderfahrung sowie alpine Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Wir planen mit acht Teilnehmern, die in zwei Booten starten. Ein Rennrad bzw. ein straßentaugliches Sport-Rad sowie Bergbekleidung mit festem Schuhwerk sind notwendig. Klettersteig-Sets sowie Helme

können ausgeliehen werden. Ein Landheimer mit Fahrzeug wird die benötigte Ausrüstung am jeweiligen Etappen-Startpunkt in Dießen und am Eibsee bereithalten.

Der Abschnitt „**Zugspitze pur**“ ist für sich genommen ein anspruchsvoller Klettersteig, der eine sehr gute Kondition, Trittsicherheit und Bergerfahrung voraussetzt. Wir planen auch hier mit acht Teilnehmern.

Die **Ruderdurchquerung** ist mit etwas Rudererfahrung möglich. Unsere Rudertrainerin wird dazu ein spezielles Training mit Einweisung anbieten, so dass die Strecke in 90-120min zu schaffen ist.

Ebenso sind für die **Radstrecke** erfahrene Rennradler eingeladen, die uns auf dem Weg zur Zugspitze motivieren und ab und zu Windschatten spenden. Ein solide Grundkondition und Rennrad-Pace von ca. 27 Km/h in der Gruppe über 3 Stunden sollten erreicht werden können.

Die Ausdauerbelastungen erfordern eine gute, stetige Energieversorgung, die gemeinsam in der Vorbereitung abgesprochen wird und einen Schlüssel für einen erfolgreichen und reibungslosen Ablauf darstellt.

Zeitpunkt

Anfang Juli wochentags mit zwei Alternativterminen. Die Festlegung erfolgt gemeinsam schnellstmöglich sobald Sicherheit bzgl. des „Coronaschulkalenders“ besteht.

Für den Triathlon ist mindestens ein verpflichtender Vorbereitungstag im Mai geplant (Inhalte: Einweisung in das Rudern, Radfahren in Formation , Probe-Klettersteig, gemeinsame Taktik und weitere Vorbereitung)

Leitung

Rüdiger Häusler (Trainer B Alpinklettern, langjähriger Ausbilder im Deutschen Alpenverein), Dominik Langrehr (Bike Guide, Aktives Mitglied der Bergwacht); Beides erfahrene Ausdauersportler

Technische Leitung Rudern: Silke Hohagen (Rudertrainerin Landheim)

Kosten

Es entfallen Unkosten für die Seilbahnfahrt, die Rückfahrt mit der Bahn, sowie Verpflegung unterwegs, die selbst getragen werden: Ca. 100€

Haftung

Diese Gruppenveranstaltung findet auf unbefestigten Wegen und auch öffentlichen Straßen sowie im freien Gelände und auf dem Wasser statt. Ungünstige Witterungsverhältnisse wie Regen, Nebel, Wind oder Steinschlaggefahr können die Verhältnisse erschweren. Daher stellt die Veranstaltung hohe Anforderungen an Material, körperliche Fitness und Konzentration der Teilnehmer. Jeder Teilnehmer ist aufgefordert, nur mit einwandfrei gewarteten Sportgeräten und Sicherheitsausrüstung auf dem aktuellen Stand der Technik an der Veranstaltung teilzunehmen und seine eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit realistisch einzuschätzen.

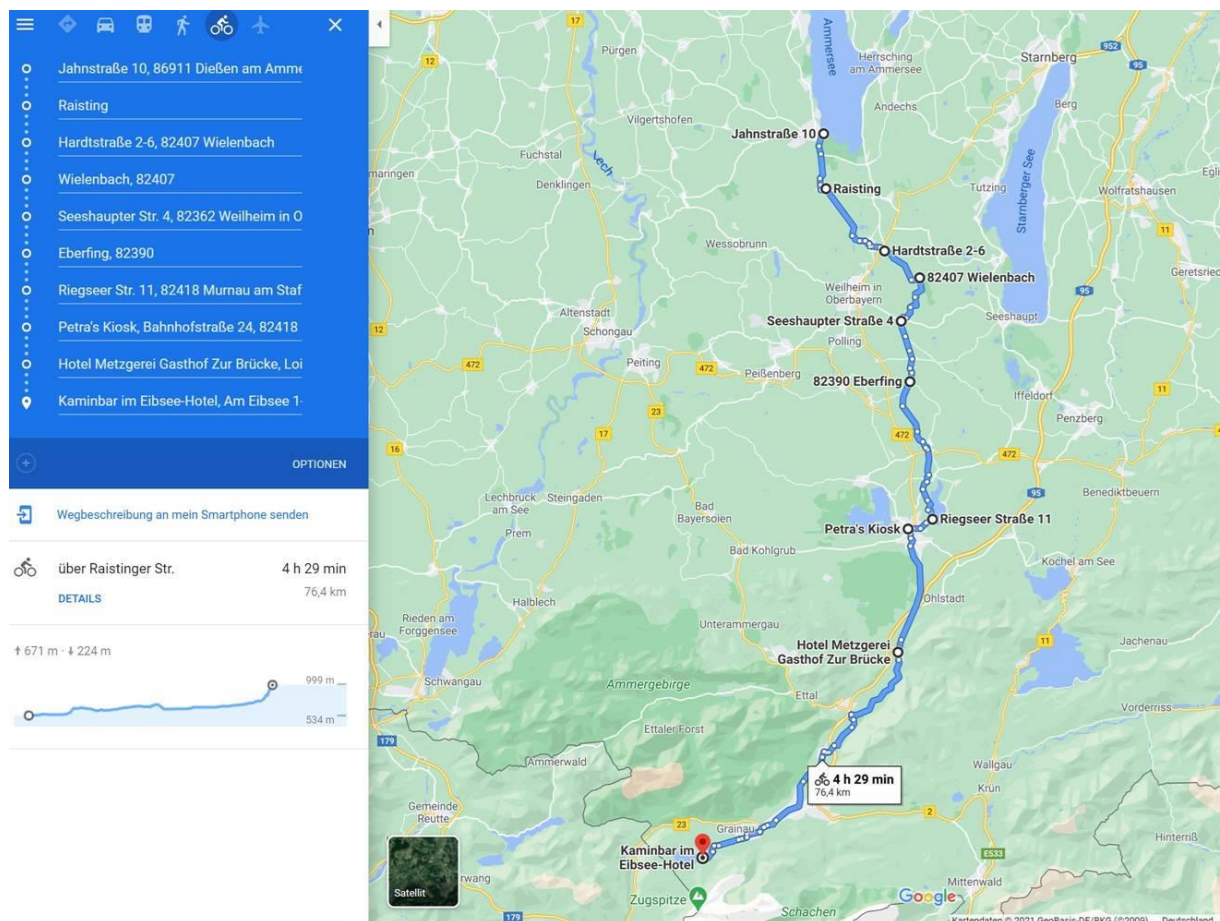
Da Gruppenveranstaltungen in der Natur und auf öffentlichen Straßen trotz gewissenhafter Vorbereitung nie unter Ausschluss allen Risikos ablaufen, erfolgt die Teilnahme auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Anmeldung

Bei Interesse bitte spätestens bis 31.3. landheim@landheim-ammersee.de mit Nennung der eigenen Vorerfahrungen anmelden; auch Voranfragen gerne an diese Adresse.

Detail-Informationen

Geplante Radstrecke:



Stopselzieher Klettersteig vom Eibsee:

<https://www.outdooractive.com/de/route/bergtour/wetterstein-gebirge-und-mieminger-kette/ueber-den-stopselzieher-auf-die-zugspitze/662084/>