

# Das ABC eines Weltrekord-Versuchs

Oliver Riess will mehr als 24 Stunden Dauer-Nordic-Walken – am Mittwochabend ertönt der Startschuss

Von Tobias Zell

**Riedenburg (DK) Morgen um Punkt 20 Uhr bricht Oliver Riess aus Riedenburg auf, um in Kelheim den Weltrekord im Dauer-Nordic-Walking zu brechen. Dafür muss er 24 Stunden durchhalten; doch er will 50 schaffen. Hier alle wichtigen Infos von A bis Z zu der bemerkenswerten Mission des 33-Jährigen.**

**A wie AOK und Audi:** Die AOK Kelheim veranstaltet neben der Kreissparkasse ein fünftägiges Event in der Schafflerstraße, in dessen Rahmen der Weltrekordversuch steigt. Der Ingolstädter Autohersteller Audi unterstützt den Rekordversuch mit Fahrzeugen.

**B wie Bekleidung:** Riess wird am Mittwochabend in langer Hose starten, die er die Nacht über anbehalten wird. „Frieren wäre ganz schlecht“, sagt er. Höchstens tagsüber wird er eine kurze Hose und ein T-Shirt tragen. Umziehen kann er sich freilich nur in den Pausen.

**C wie Cabriniheim:** Oliver Riess wird bei seinem Vorhaben von vier Gruppen unterstützt, die abwechselnd jeweils einen Walker auf die Strecke schicken. Sie sollen ihn unterstützen und ihm Mut machen. Eine der Gruppen besteht aus Teilnehmern des Cabriniheims Offenstetten, wo behinderte Menschen untergebracht sind.

**D wie Disziplin:** Die war in den vergangenen drei Monate unverzichtbar, um in Weltrekordform zu kommen. Riess hat sich um einen geregelten Tagesablauf bemüht; er hat natürlich ausgiebig trainiert, täglich acht Stunden geschlafen und auf Alkohol verzichtet.

**E wie Eigenheiten:** Jeder Sportler hat seine Marotten. Und so streng der Trainings- und Ernährungsplan auch sein mochte – ab und zu hat sich auch Oliver Riess in den vergangenen Wochen etwas gegönnt. Zum Beispiel ein Eis.

**F wie Freude:** Auch, wenn vielleicht nicht jede der vielen Trainingseinheiten in den vergangenen Monaten ein Spaß



„Klar bin ich ein bisschen verrückt“, sagt Oliver Riess. Der 33-jährige Riedenburger Fitness-Fanatiker will einen neuen Weltrekord im Dauer-Nordic-Walking aufstellen und mindestens 24 Stunden durchhalten. Am Mittwochabend startet er in der Kelheimer Schafflerstraße. Foto: Hauser

war – Riess will sich die Freude am Walking auch nach der anstehenden Mammut-Tour bewahren. „Ich werde auch weiterhin gerne walken gehen.“

**G wie Grundlagen:** Die hat sich Riess in den zurückliegenden Trainingsmonaten geschaffen. „Wenn der Körper so lange belastet wird, dann kommt es auf die Grundlagen an“, weiß Riess. „Die versucht man im Training mit Hinblick auf den Tag X zu schaffen, um sie dann abrufen zu können.“

**H wie Humor:** Von seinen Freunden wird Riess manchmal hochgenommen, weil er scheinbar ständig sein Mobiltelefon in der Hand hat. Deshalb witzelten sie zuletzt, ihm gehe es doch gar nicht wirklich um das Aufstellen eines neuen Weltrekords im Dauer-Nordic-Walking, sondern um einen getarnten Handy-Entzug.

**I wie Integration:** Ein Hauptanliegen ist es Riess, zu zeigen, welch integrative Funktion der Sport hat. Deshalb marschiert auch eine Behinderten-Gruppe mit. Der Landtagsabgeordnete Martin Neumeyer (CSU) unterstützt die Integrations-Bemühungen.

**J wie Jedermann:** Jeder kann Riess und sein Integrations-Projekt unterstützen, indem er gegen eine kleine Spende eine Runde mitwalkt – um zu zeigen, dass Sport für jeden gut ist: ob behindert oder nicht, ob jung oder alt, ob Politiker oder Jugendlicher, ob Sportler oder Hausfrau. Das Geld kommt einem guten Zweck zugute.

**K wie Kalorien:** Davon wird Oliver Riess jede Menge verbrennen. Um den Körper mit Energie aufzuladen, gibt es in den Pausen natürlich Essen – das können kohlenhydratrei-

che Nudeln sein, aber auch mal ein deftiger Hamburger. „Ich werde zwischendurch auch immer mal wieder das Essen, worauf ich gerade Lust habe“, sagt Riess.

**L wie Legende:** Unterstützer Audi hat dafür gesorgt, dass die Sportlegende Rosi Mittermeier und ihr Mann Christian Neureuther nach Kelheim kommen. Die beiden Ex-Skipros und leidenschaftlichen Nordic-Walker wollen Oliver Riess und seine Teams moralisch unterstützen und beim Zieleinlauf dabei sein, heißt es vorab.

**M wie Musik:** Auf seinen MP3-Player hat sich Riess jede Menge Musik geladen. „Vor allem rockige Sachen und natürlich meine Lieblingslieder“, sagt er. Die Lieblingsongs sollen eine vertraute Atmosphäre schaffen, die rockigen Klänge zusätzlich anspornen.

**N wie Nordic Walking:** Auch die Technik ist entscheidend: Laut Reglement muss beim Nordic Walking stets ein Stock den Boden berühren. Beobachter kontrollieren das.

**O wie Optimismus:** Den braucht man in großen Portionen, um einen Weltrekordversuch zu starten. Doch Riess ist nach eigenen Aussagen topfit. Er habe gut trainiert und fühle sich von Tag zu Tag besser.

**P wie Pausen:** Laut Reglement stehen Riess pro Stunde fünf Minuten Pause zu. Die kann er freilich ansammeln, um dann länger zu ruhen. In den Pausen wird er – je nach Bedarf – essen, kurz schlafen, sich massieren lassen und an ein Sauerstoffgerät angeschlossen werden.

**R wie Route:** Die Strecke, die Riess läuft, ist ein rund sieben

Kilometer langer Rundkurs; von der Schafflerstraße am Donaudamm Richtung Kelheimwinzer und zurück. Immer und immer wieder.

**S wie Schuhe:** Zunächst dachte Riess darüber nach, regelmäßig die Schuhe zu wechseln. Doch davon ist er nun abgekommen. „So lange ich mich in den Socken und Schuhen wohlfühle, werde ich sie auch nicht tauschen“, sagt er. „Und wenn sie rauchen.“

**T wie Trinken:** Flüssigkeit ist freilich bei einer solchen Dauerbelastung für den Körper besonders wichtig. Deshalb wird Riess alle zwei Stunden einen halben Liter einer speziell mit Kohlenhydraten angereicherten Flüssigkeit zu sich nehmen.

**U wie Unterhaltung:** Weil immer nur Musik hören langweilig ist, setzt Riess zur Ablenkung und Motivation auf der Strecke auch auf Gespräche mit seinen Unterstützern.

**V wie Vorbereitung:** Umfangreich und akribisch waren Riess' Vorbereitungen auf sein Vorhaben. Er hat nicht nur zahlreiche Trainingskilometer absolviert, sondern auch gelernt, auf Kommando fünf bis acht Minuten tief zu schlafen.

**W wie Wetter:** Schlechtes Wetter schlägt aufs Gemüt; das ist wohl auch beim Dauer-Walken nicht anders. Riess hofft deshalb auf angenehme Temperaturen, sodass es unterwegs bei aller Anstrengung nicht auch noch ungemütlich wird. „Vor allem wünsche ich mir, dass es nicht regnet.“

**X wie Tag X:** Seinen Trainingsplan hat Oliver Riess über mehrere Monate exakt auf den Tag X, den Start des Rekordversuchs, hin ausgerichtet.

**Z wie Ziel:** In erster Linie will Oliver Riess natürlich den bestehenden Weltrekord im Dauer-Nordic-Walking brechen; das heißt, er muss mehr als 24 Stunden schaffen. Der 33-jährige peilt allerdings sogar die 50-Stunden-Marke an.

Siehe weiteren Bericht im Bayernteil auf Seite 11

## ZURÜCKGEBLÄTTERT

### Vor 45 Jahren . . .

...lockte das Altmühl-Derby zwischen Dietfurt und Beilngries sogar 1500 Zuschauer auf den Dietfurter Fußballplatz. Das Ergebnis: 2:1.

...gründete sich der CSU-Ortsverband Buch mit 18 Mitgliedern und Anton Hunner als Vorsitzendem.

...brach im Landkreis Riedenburg die Maul- und Klauenseuche aus. Der Amtstierarzt ermittelte als Ursache, dass Landwirte verseuchte Ferkel von einem auswärtigen Viehhändler bezogen hatten. Im DONAUKURIER wurden die Namen der Bauern veröffentlicht, die kranke Tiere im Stall hatten. Die Seuche befasste auch den Landkreis Beilngries. Die Tierseuchenkasse zahlte 100 Prozent Entschädigung für die gekeulten Tiere und übernahm sämtliche Kosten und Gebühren.

...vernichtete ein Blitzschlag in Predlfing Gebäude und landwirtschaftliche Geräte des Bauern Josef Ammler sowie das Wirtschaftsgebäude seines Nachbarn Karl Schmidt. Es entstand Schaden in Höhe von 230 000 bis 250 000 Mark.

### Vor 40 Jahren . . .

...wurde Mühlbach mit der Minigolfanlage um eine Tourismus-Attraktion reicher.

...bauten die Altmannsteiner Schützen die Produktionshalle der Firma Hüllmeier in ein Schützenhaus um. Der Fabrikant ließ allerdings das Dach und die Nagelbinder demonstrieren, was den Bürger- und den Schützenmeister ärgerte.

...trugen etwa 30 Pilger aus Riedenburg erstmals eine Standarte bei ihrer Fußwallfahrt mit nach Altötting.

...bohrte die Wasserversorgungsgruppe Jachenhausen bei Neulohe einen neuen, 190 Meter tiefen Brunnen. Damit sollten Engpässe bei der Wasserversorgung behoben werden.

### Vor 35 Jahren . . .

...einigten sich die Kelheimer Stadträte, dem Zweckverband Staatshafen beizutreten.

...eröffnete nach langer Vorbereitung eine eigene städtische Bücherei im Riedenburger Rathaus. Sie wurde mit der Pfarrbücherei zusammengelegt. Rund 3300 Bücher waren damals im Bestand.

### Vor 30 Jahren . . .

...sammelte die evangelische Kirchengemeinde Riedenburg 1500 Mark für ein eineinhalb Jahre altes, von Geburt an blindes Kind, um eine Operation mit zu finanzieren, die dem Kleinkind das Sehen ermöglichen sollte.

### Vor 25 Jahren . . .

...wurde mit einem feierlichen Festakt der Erweiterungsbau der St. Anna-Mädchenrealschule in Riedenburg eingeweiht. Die Gesamtkosten für den Fachraumtrakt, die Mehrzweckhalle, den Wirtschaftsteil und den Sportplatz beliefen sich auf 5,9 Millionen Mark.

...öffnete das neue Heimat- und Falkenmuseum auf der Riedenburger Rosenberg als Ergänzung zum Landesjagd Falkenhof, der im Jahr von zirka 80 000 Besuchern besucht wurde. Der Freistaat investierte eine Million Mark.

...wurde der neue Waldlehrpfad am Arzberg in Töging fertiggestellt. Der Stadtrat Michael Auenhammer hatte das Projekt angeregt.

...rief Kelheims Bürgermeister Fritz Mathes als Sprecher der Arbeitsgemeinschaft „Ja zum Main-Donau-Kanal“ zu einer Großkundgebung in Kelheim auf. Befürwortern des Kanals sollte so die Möglichkeit gegeben werden, ihre Meinung öffentlich kundzutun. Bei der von etwa 1400 Personen besuchten Veranstaltung gründete sich die Bürgerinitiative „pro Kanal“.

...eröffnete das Prähistorische Museum im Dietfurter Rathaus. Es gewährte Einblick in die Frühgeschichte und bot Funde aus der Hallstattzeit.

...löste ein geplantes Asylantenwohnheim in Töging einen Sturm der Entrüstung in der Bevölkerung aus. Bei einer tumultartigen Bürgerversammlung warfen die Töginger der Regierung der Oberpfalz Überumpelung vor und sahen sich in dem Dietfurter Ortsteil mit knapp 700 Einwohnern mit 80 Asylanten überfordert.

### Vor 20 Jahren . . .

...untersagte das Landratsamt den Betrieb der Dietfurter Diskothek Cosy. 20 Jahre florierte der Treffpunkt für Jugendliche, für den sie sogar Unterschriften gesammelt hatten. Das Amt handelte indes auf Beschwerde einer Anliegerin.

...rief der Landesbund für Vogelschutz zur Demonstration gegen Flugvorführungen in Riedenburg auf. Die Aktion wurde ein Reinfall, als über 100 Teilnehmer die Vorführung auf der Rosenberg sahen. Nur noch 25 Personen banden sich daraufhin als Greifvögel verkleidet an Bänken fest.

...pflanzte Regierungspräsident Raimund Eberle bei einem Festakt neben der Bavarriabuche nahe Pondorf eine fünf Meter hohe Jungbuche, die dem Naturdenkmal naheifern sollte.

...gründeten etwa 30 Zeller

den 100. Gartenbauverein im Landkreis Neumarkt und wählten Wilibald Tempeler zu ihrem Vorsitzenden.

### Vor 15 Jahren . . .

...steuerte die Kelheimer Weiße Flotte mit dem Schiff Walhalla erstmals Dietfurt an und erlebte eine Pleite. Nur elf Fahrgäste gingen an Bord.

...nominierten die Kreis-SPD Bürgermeister Josef Bergmann aus Langquaid und die Freien Wähler den Ministerialrat im Kultusministerium Hubert Faltermeier zum Landratskandidaten.

...gab es auf Burg Prunn Flugvorführungen von Adlern und Falken, weil das Gelände auf der Rosenberg trotz Räumungsklage vom neuen Falkner Hermann Hafner noch nicht bezogen werden konnte. Damit sollte die Verärgerung der angereisten Interessenten in Grenzen gehalten werden.

...siegte die Rhein-Main-Donau AG vor dem Bayerischen Verwaltungsgerichtshof gegen Bernhard Scheck, der eine Außentreppe zu seinem Geschäft akzeptieren musste.

...erhielten die Prunner ein neues Stromnetz mit 2,6 Kilometern Kabel. Die Freileitungen wurden abgebaut.

...entstand die Parkanlage zwischen dem St.-Anna-Kloster

und der Stabbogenbrücke in Riedenburg.

### Vor 10 Jahren . . .

...begannen die Arbeiten für die Erdgasleitung im Dietfurter Ortsteil Mühlbach.

...brannte in Mindelstetten eine Scheune völlig ab, und es entstand Sachschaden von rund 400 000 Mark. Verursachte wurde der Brand durch zündende Kinder.

...gab es erstmals einen Altmühlaler Volksmusikabend im Gasthaus Zur Krone in Prunn, der bei der Premiere schon zahlreiche Musiker aus nah und fern anzog.

...beschloss der Dietfurter Stadtrat, die Rathausumfahrung täglich ab 16 Uhr, samstags ab 12 Uhr und sonntags ganz zu sperren.

### Vor einem Jahr . . .

...gab Lucia Meixner nach 20 Jahren den Vorsitz des Frauenbundes Riedenburg ab.

...kehrten die renovierten Wandteppiche auf die Burg Prunn zurück.

...hielt eine telefonische Bombendrohung die Lobsinger Raiffeisenbank in Atem. Die Polizei fand allerdings im Gebäude nichts Verdächtiges. DK