

KIRCHHEIMER STELLT SICH EINE BESONDERE AUFGABE



**Kraftvoll:** Der Kirchheimer mag Sport, bei dem der ganze Körper gefordert ist. FOTOS: FKN



**Furchtlos:** Der Weg ist das Ziel. Für den 39-Jährigen ist kein Hindernis zu groß, auch nicht wenn es brennt.



**Stark:** Beim Spartan Race im Münchner Olympiapark läuft Uwe Kauntz mit Reifen durch Wassergräben.

# Mission mit Hindernissen

Uwe Kauntz, 39, ist Extrem-Hindernisläufer. In seiner Freizeit klettert er über Wände, robbt unter Stacheldrähte oder schwimmt durch Wassergräben. Für das Jahr 2016 hat er sich etwas Besonderes vorgenommen: Er will 1000 Hindernisse überwinden. Für Uwe Kauntz kein Spaß, sondern eine Mission.

VON PATRIK STÄBLER

**Kirchheim** – Neulich im Buga-Park in Riem: Ein junges Pärchen ist einen der vielen Hügel emporgestiegen, um von oben den Sonnenuntergang zu bestaunen. Es ist erstaunlich lau für einen Winterabend, der Himmel färbt sich langsam rot, und eigentlich könnte die Szenerie romantischer kaum sein – wäre da nicht ein schwitzender, keuchender Mann, der unermüdet jenen Hügel rauf- und runterjagt, auf dem es sich das Pärchen bequem gemacht hat. „Mir war das selbst ein bisschen unangenehm, also bin ich zu den beiden hingegangen und habe ihnen erklärt, was ich mache“, erzählt Uwe Kauntz. „Die haben das locker genommen und gesagt, dass ich ruhig weiter trainieren soll – das störe sie gar nicht.“ Und so hat sich der 39-Jährige aus Kirchheim noch einige Male den Hügel

hinaufgequält – schließlich ist Kauntz auf einer Mission. Und die heißt: 1000 Hindernisse im Jahr 2016.

„Ich habe schon früh das Laufen für mich entdeckt,

**Viele absolvieren einen Lauf und sind süchtig – so war es bei Uwe Kauntz auch**

mit 19 Jahren etwa“, erzählt Uwe Kauntz – auf dem Kopf eine Igelfrisur, darunter eine Brille, darunter meist ein Lächeln und darunter ein sehni-ger, durchtrainierter Körper. Der Kirchheimer sitzt am heimischen Wohnzimmertisch, hinter ihm wuseln abwechselnd seine Katze und seine zehnjährige Tochter Angelina vorbei. Bereits mit 20 sei er den ersten Marathon gelaufen; es folgten sieben weitere. Doch dann kam das Kind, die Zeit zum Trainieren wur-

## Über Stock und Stein

Der Extrem-Hindernislauf – auf Englisch „Obstacle Course Racing“ – hat seinen Ursprung in der militärischen Ausbildung mit Hindernisbahnen, die man heute noch in vielen Kasernen findet. Etliche Elemente wurden von dort übernommen, beispielsweise Wände, über die es zu klettern gilt, oder Stacheldrahtgeflechte, unter denen die Teilnehmer durch den Matsch robben müssen.

**Im Extrem-Hindernislauf unterscheidet man zwischen Kurz-, Mittel- und Lang-**

gerüste oder Wassergräben; dazu kommen Tauchstrecken, das Robben unter Stacheldraht oder Seile, an denen man hochklettern muss. „Das ist wie ein Spielplatz für Erwachsene“, sagt Kauntz. „Man braucht nicht nur Aus-

dauer, sondern auch Kraft und Koordination.“ Entsprechend sieht sein Trainingsplan aus: Zu 60 Prozent Laufen kommen 40 Prozent Kraft- und Koordinationseinheiten. Oder anders ausgedrückt: Fünfmal pro Woche schnürt Kauntz die Laufschuhe – mal zum Hügel- und bergab, und müssen zudem eine Vielzahl unterschiedlicher Hindernisse überwinden: Wände, Kletter-

**Um sein Ziel zu erreichen, muss er fast 800 Kilometer und 19 Marathons laufen**

gerüste oder Wassergräben; dazu kommen Tauchstrecken, das Robben unter Stacheldraht oder Seile, an denen man hochklettern muss. „Das ist wie ein Spielplatz für Erwachsene“, sagt Kauntz. „Man braucht nicht nur Aus-

distanz, also mehr als fünf, zehn oder 20 Kilometer. Darüber hinaus sind weder die Streckenprofile noch die Hindernisse einheitlich geregelt. Auch die Art der Bestrafung, wenn ein Teilnehmer an einem Hindernis scheitert, bleibt dem Veranstalter überlassen: Mal muss man eine Strafrunde drehen, mal 30 Liegestützen machen. Ausdrücklich erlaubt ist es beim Hindernislauf, den anderen Teilnehmern zu helfen – sei es auf der Strecke oder bei einem Hindernis.

ning. Ein beachtliches Pensum, hinter dem ein ehrgeiziges Ziel steckt: Uwe Kauntz will dieses Jahr mindestens 1000 Hindernisse bei Wettkämpfen überwinden. Anstoß hierfür ist sein 40. Geburtstag, den er im Februar feiert. „In vielen Sportarten wird man schon ab Mitte dreißig belächelt“, sagt Kauntz. „Dabei ist das gar nicht up-to-date, weil das Leistungsniveau nicht vom Alter abhängig ist.“ Mit seiner 1000-Hindernisse-Aktion will er zeigen, was man in seinem Alter noch schaffen kann – das entsprechende Training vorausgesetzt. „Viele Leute nehmen ihren 40. Geburtstag als Entschuldigung dafür, keinen Sport mehr zu treiben“, weiß Uwe Kauntz. „Dabei sollte man gerade in diesem Alter etwas für sich tun.“ Die Zahl 1000 klingt zu nächst abstrakt. Doch wenn man weiß, dass bei einem typischen Rennen etwa alle 800

Meter ein Hindernis steht, lässt sich ausrechnen: Um sein Ziel zu erreichen, muss Uwe Kauntz heuer rund 800 Laufkilometer bewältigen, also gut 19 Marathons – und das nur bei Wettkämpfen. „Ich weiß nicht, ob ich die 1000 Hindernisse schaffe, das wird sicher eng“, weiß der Kirchheimer, dessen Termin-kalender schon jetzt vollgepackt ist: Bis Juli warten 18 Rennen – vom Fünf-Kilometer-Lauf bis zum „Braveheart Battle“ in Nordbayern über fast 30 Kilometer mit gut 50 Hindernissen.

**Es geht nicht darum, sich selbst etwas zu beweisen, sondern den anderen**

Wo immer es geht, nimmt Uwe Kauntz seine Familie mit – schließlich ist nicht nur seine Ehefrau Sigrid eine begeisterte Hindernisläuferin, sondern auch Tochter Angelina hat das Lauffieber gepackt. Ohnehin will der gelehrte Fitness-trainer gerade für Kinder ein Vorbild sein. Schließlich hätten sie im Alltag kaum mehr die Möglichkeit, auf Bäume zu kraxeln oder auf unbefestigten Strecken zu rennen. „Darunter leidet ihre Koordination“, glaubt Kauntz. „Vielleicht kann ich mit meinem Projekt ein kleines Rädchen sein, dass in diesem Bereich mehr für Kinder getan wird.“

**Die Zahl 1000 klingt zu nächst abstrakt. Doch wenn man weiß, dass bei einem typischen Rennen etwa alle 800**

## MELDUNGEN

**SKIFAHREN Skisafari mit dem SV Dornach**  
Die Abteilung Ski- und Bergsport des SV Dornach veranstaltet eine Skisafari am Sonntag, 17. Januar. Die Teilnehmer können dabei in verschiedenen Skigebieten und Berghängen skifahren. Start der Skisafari ist an der Fleckalmbahn in Kirchberg. Über Pöngelstein und Wurzhöhe zieht die Skisafari des SV Dornach weiter zum Paß Thurn und von dort zurück nach Dornach. Abfahrt ist um 6.45 Uhr an Sportheim in Dornach und um 7 Uhr an der Bushaltestelle bei der Eisdiele Fontana in Aschheim. Die Busfahrt kostet für Ver-

einsmitglieder 20 Euro, für Nicht-Mitglieder 25 Euro. Der SVD weist daraufhin, wer mitfahren möchte, muss sich unbedingt anmelden bis zum heutigen Donnerstag, 14. Januar, bei Bernhard Binsteiner unter Tel. 089/904 690 25 oder 0172/861 27 35.

**TANZEN Tanzkurs für Anfänger bei den Boogie Magic's**  
Ein Tanztraining für Anfänger findet statt ab dem 18. Februar, immer donnerstags von 19 bis 20.15 Uhr in der Halle K in Hohenbrunn in der Siegersbrunnerstraße 103. Veranstalter sind die „Boogie Magic's“, die zum

TSV Hohenbrunn-Riemerling gehören. Beatrix und Andreas Albrecht leiten den Tanzkurs. Das Training umfasst einen einfachen Grundschritt, Führungstechnik und die Grundfiguren, dazu zählen Platzwechsel, Drehungen und Variationen. Interessierte können im Rahmen des Trainings auch einem weiterführenden Kurs teilnehmen. Dieser umfasst einen Achter-Schritt, zusätzliche Figuren bis hin zu technisch schwierigen Kombinationen und Show-Einlagen. Für die Teilnahme am Anfängertraining sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Singles sind willkommen. Wer mitmachen möchte, sollte flache Schuhe mit Gummi-

**KAMPFSPORT Budo-Club feiert 25-jähriges Jubiläum**  
Der Budo-Club Ismaning feiert in diesem Jahr 25. Jubiläum. Eine entsprechende Feier findet statt am Samstag, 30. Januar, ab 16.30 Uhr in der Hainhalle in Ismaning, Erich-Zeitler-Straße 5. Verschiedene Budo-Club-Abteilungen führen eigene Shows auf. Da-

zu spielt die japanische Trommel-Gruppe Kokuryu-Daiko aus München. Der Budo-Club Ismaning e.V. wurde im Herbst 1991 gegründet. Seit 2012 ist der Budo-Club Kooperationspartner der Camerlohner Grundschule. Als solcher unterrichten Trainer des Budo-Clubs zwei Doppelstunden pro Woche „Budo-Sport“ in den Ganztagsklassen der Grundschule.

**STOCKSCHIESSEN Heidacher fährt zur Deutschen Meisterschaft**  
Konstantin Heidacher vom TSV Ismaning ist bei den Bayerischen Meisterschaften im Zielschießen auf Eis in Waldkraiburg in der Klasse

U19 der Herren auf dem sechsten Platz gelandet. Heidacher holte insgesamt 264 Punkte. Diese erzielte er in erster Linie beim Massen. Dieser Platz berechtigt Konstantin Heidacher dazu, an der Deutschen Meisterschaft am kommenden Wochenende, Samstag, 16., und Sonntag, 17. Januar, in Regen teilzunehmen.

**TENNIS Neujahrsempfang des TC Putzbrunn**  
Der TC Putzbrunn veranstaltet am Sonntag, 17. Januar, seinen Neujahrsempfang für seine Mitglieder im Tennisstüberl am Florianseeck. Beginn ist um 10.30.

## VOLLEYBALL

### SV Heimstetten spielt gut und verliert

**Heimstetten** – Von einer Pflichtaufgabe war im Vorfeld die Rede. Vor diesem Hintergrund fühlte sich die 1:3 (25:22, 13:25, 22:25, 21:25)-Pleite beim FTSV Straubing für Heimstettens Coach Jürgen Primbs und sein Team nach einem Schlag in die Magengrube an. Straubing war zuvor abgeschlagen auf dem letzten Tabellenplatz. Heimstetten dagegen gewann nach dem Sieg gegen Konkurrent Lohhof vor Weihnachten auch das Neujahrsturnier in Taufkirchen ohne einen Satzverlust gegen Landes- und Bayernligisten. „Die Mädels sind eigentlich gut drauf“, sagte Primbs daher im Vorfeld der Partie gegen den FTSV. Den Schwung konnten die SVH-Frauen allerdings nur in den ersten Satz mitnehmen. Den gewann Heimstetten überlegen mit 25:22. Doch dann „ist der Faden gerissen“, berichtet Primbs. Mit gezielten Aufschlägen an die Grundlinie zermürbte Straubing seine Gäste. „Das war der Knackpunkt. Die haben uns mit ihren scharfen, druckvollen Aufschlägen rausgeschossen. So wollten wir eigentlich spielen“, sagte der Trainer.



**War machtlos:** SVH-Coach Jürgen Primbs. FOTO: BRO

Primbs nahm Auszeiten, wechselte und stellte taktisch um. Es half alles nichts. Straubing spielte sich in einen Rausch – mit 13:25 verlor Heimstetten den zweiten Satz. Im dritten Satz fing sich der SVH jedoch wieder, führte bereits 22:20. Doch mit einer Aufschlagserie ging auch dieser Satz noch an Straubing. „Es war wirklich zum Ver-rücktwerden, ich konnte von außen keinen Einfluss mehr nehmen, aber die Körpersprache auf dem Feld sprach Bände“, meint Primbs, der seinen Spielerinnen trotz Niederlage attestiert „nicht schlecht gespielt“ zu haben. Denn das Tabellenschlusslicht behielt auch im vierten Durchgang die Oberhand. Nun wartet mit Gotteszell der nächste Kontrahent gegen den Abstieg. Primbs will bis dahin in aller Ruhe Annahme und Abwehr trainieren und sich darauf verlassen, dass sein Team ja eigentlich ganz gut drauf ist.

**War machtlos:** SVH-Coach Jürgen Primbs. FOTO: BRO

Hier finden Sie das Online-Portal für Fußball in Ihrer Region. Ergebnisse, Spielberichte und Statistiken.

[fussball-vorort.de](http://fussball-vorort.de)

## REDAKTION SPORT

Tel. (089) 66 50 87 16  
Fax (089) 66 50 87 10  
sport.lk-nord@merkur.de