



Blau wie der Himmel: Die Rennradfahrer in ihren blauen Trikots werden auf dem Höchsten abgelichtet.

FOTO: PR

## 250 Move-Rennradler haben den Höchsten fest im Griff

Auch 120 Rennradler aus Tettang waren mit dabei – „Wir radeln, ohne dass man leiden muss“

Von Angelika Banzhaf

TETTANG - Der Höchsten ist jüngst fest in der Hand von über 250 MOVE-Rennradlern gewesen. Bei dieser Sternfahrt waren auch sechs Gruppen mit 120 Radlern aus Tettang dabei. Getroffen haben sich die Frauen und Männer – mit weiteren Gruppen aus Ravensburg und Biberach – für ein gemeinsames Foto, um an einem Wettbewerb der Zeitschrift „Tour“ teilzunehmen. Denn: Wer an dieser Stopmatstation die meisten Rennradler auf einem Foto ablichtet, bekommt Preise.

„Der ganze Höchsten war blau – wegen der vielen Trikots“, freut sich Fotografin Iris Fischer, die die Ra-

vensburger Gruppen trainiert, über den Erfolg.

Eine der Teilnehmerinnen aus Tettang ist Petra Verderber. Sie war bei Move 2012 bereits mit dabei und tritt 2013 nun auch wieder in die Rennrad-Pedale. „Ich will besser und effektiver trainieren“, begründet sie ihre Zugehörigkeit und erklärt gleichzeitig, wieso sie bei MOVE mit dabei ist: „Viele glauben, wer jeden Tag hart und ohne Ruhepausen trainiert, verbessert seine Leistung. Das stimmt aber nicht. Oft ist das Gegenteil der Fall, denn der Körper braucht auch Regenerationszeiten.“ Jetzt ist auch ihr Training dieser Erkenntnis angepasst und sie arbeitet nach einem speziell für sie ausgelegten

Plan. Mit Move trainiert die Rennradfahrerin, die seit sieben Jahren Rennrad-sport betreibt, zweimal in der Woche – immer mittwochs und samstags. „Aufs Rennrad setze ich mich privat nochmals zweimal pro Woche“, sagt die Frau aus Hiltensweiler.

Ob die Tour auf den Höchsten schwer gewesen sei? „Ich hatte am Ende 150 Kilometer auf meinem Rennrad-Tacho mit insgesamt 1400 Höhenmetern.“ An ihre Grenzen gestoßen ist sie allerdings nicht, denn dies sei nicht der Sinn von MOVE. Anstrengend war indes für sie eine Tour Anfang August 2012. Da wurde von MOVE eine Ausfahrt von Kressbronn an den Gardasee angeboten.

„Am vierten Tag ging es über den Passo di Croce Domini. Das war dann doch sehr heftig.“

Auch Jürgen Wiest gehört zu der Tettanger Gruppe. Er fährt bei den Schnellsten mit. Dies bedeutet jedoch nicht, dass er sich auspowert, denn hinter MOVE verbirgt sich Fahren im Gesundheitsbereich. „Früher bin ich nach meinem Körpergefühl gefahren, heute fahre ich nach Herzfrequenz. Ich kenne jetzt meinen Grundlagen- und Entwicklungsbereich.“ Auch er blickt auf eine Powerleistung zurück: 2010 ist er den Öztal Marathon mitgeradelt. Dabei hat er 238 Kilometer mit 5500 Höhenmetern unter zehn Stunden zurückgelegt.

Harald Schulta, er fährt seit über 20 Jahren Rennrad, trainiert eine der Tettanger Gruppen zweimal in der Woche. „Wichtig bei MOVE ist, dass in den Gruppen alle gleich stark sind und dass jeder mitkommt“, betont er. Zusätzlich gibt's für jeden einen individuellen Trainingsplan. Ausgearbeitet wird er zu Beginn der Aktion. Grundlage ist ein persönlicher Fitnessstest.

Im Jahr 2010 hat der Rad-Olympiasieger Uwe Peschel aus Kressbronn das MOVE Projekt gemeinsam mit der Schwäbischen Zeitung ins Leben gerufen. Seither steigen die MOVE-ler jedes Jahr vier Monate lang, von April bis Juli, in die Pedale. Peschl: „Wir rasen nicht. Unser

Anspruch ist, dass jeder in seinem Gesundheitsbereich trainiert.“ Dass dahinter dennoch eine große Leistung steckt, macht Uwe Peschl deutlich: „Für viele Anfänger war es zu Beginn nicht vorstellbar, dass sie einmal auf den Höchsten radeln würden. 500 Höhenmeter und acht Kilometer waren es bis zum Gipfel. Hinzu gekommen sind noch die jeweiligen Anfahrstrecken.“ Diese Leistung freut den MOVE-Chef: „Wir radeln, ohne dass man leiden muss. Und alle merken, wie gut das tut.“

Abschluss von Move ist die Tour de Barock am 28. Juli.

## Orchester hat sechs Solisten in petto

Kammerorchester von Montfort-Gymnasium und Musikschule begeistert mit anspruchsvollem Programm

Von Christel Voith

TETTANG - Es ist immer wieder eine Freude, wie am Donnerstagabend im Rittersaal ein Konzert mit jungen, talentierten Musikern zu erleben, deren Spielfreude sich von Anfang an auf die Zuhörer überträgt.

Die Ausgelassenheit kam am Ende des Orchesterkonzerts des gemeinsamen Kammerorchesters von Montfort-Gymnasium und Musikschule. Denn dann erklang die schon zur Tradition gewordene Zugabe, Karl Jenkins sprühendes Stück „Paladio“ und erntete einen letzten herzlichen Applaus. Ein abwechslungsreiches Programm war vorausgegangen, vom musikalischen Leiter Joachim Trost bestens vorbereitet, sodass er schon im Vorfeld guten Mutes war: Seinen Musikern konnte er getrost vertrauen, dabei mutete er ihnen einiges zu.

Mit raschen Arpeggien begrüßten die Streicher in der Sinfonia aus Händels Oratorium „Salomo“ freudig bewegt die Ankunft der Königin von Saba zum Sängerfest. Spannung entstand im flüssigen Spiel durch den

Wechsel von Flöten und Streichern. Eine Herausforderung, die die Solistin Rebekka Nollert mühelos annahm, war der erste Satz des ausdrucksvollen Violinkonzerts a-Moll BWV 1041 von Johann Sebastian

Bach. Ein Konzert, das die Sologeige nicht einfach dem Tutti gegenüberstellt, sondern in die figurenreiche Musik einbettet und im Ganzen aufgehen lässt.

Im Kontrast zum raschen, feingliedrigen Spiel stand die Serenade op. 63 Nr. 2 F-Dur des nahezu vergessenen Spätromantikers Robert Volkmann. Verklärte Abendstimmung beschwor der gefühlsbetonte erste Satz von geradezu sakralem Charakter, während der zweite Satz mit seinen leuchtenden Klangfarben in bezaubernder Leichtigkeit dahinzog. Trosts Gesicht und sein Auftakt verriet schon den folgenden schwingenden Walzer. Erst als tänzelnde Promenade, dann immer vitaler gab sich der abschließende Marsch. Herzlicher Applaus, doch die nächste Herausforderung wartete schon: Vivaldi Concerto für vier Violinen, Violoncello und Orchester. Welch ein

Orchester, aus dem man fünf Solisten nehmen und voranstellen kann! Eigentlich sogar sechs, denn für den dritten Satz durfte eine weitere an die Rampe. So waren im feinen Zusammenspiel mit dem Restorchester die fünf Geiger Oskar Kaiser, Florian Ellwanger, Rebekka Nollert, Julia Frisch und Julius Bretzel sowie Tabea Trost am Cello zu hören. Einzeln, in Soli, die sich fortpflanzen, oder im Quintett glänzten die Solisten, wobei hier Oskar Kaiser die führende Rolle zukam. Als anmutiger Schlusspunkt folgte die Sinfonie Nr. 29 A-Dur KV 201 des 18-jährigen Mozart. Noch einmal zeigte das Gesamt-Orchester leichtes, anmutiges Spiel – stürmisch, lieblich gesänglich, fürwitzig und federnd und zuletzt in schönem Hell-Dunkel-Dialog energisch zupackend, mitgetragen von zwei Flöten und zwei Hörnern, die hier hinzugekommen waren.



Das Kammerorchester des Montfort-Gymnasiums und der Musikschule begeistert, hier beim Vivaldi-Concerto mit den vier Violinsolisten Oskar Kaiser, Florian Ellwanger, Rebekka Nollert und Julius Bretzel (von rechts) und der Cellistin Tabea Trost (neben dem Dirigenten). FOTO: HELMUT VOITH

## Hohe Matona ist das TSV-Wanderziel

TETTANG (sz) - Die TSV-Freizeitgruppe wandert am Mittwoch, 19. Juni, zum Gerrenfalben und zur Hohen Matona.

Treffpunkt ist der Parkplatz der Stadthalle in Tettang, hier werden Fahrgemeinschaften gebildet. Die Wanderung führt über die Altgerach Alpe weiter zur Abzweigung Bettlerweg und weiter über die Gäviser Höhe zur Hohen Matona (1997 Meter). Auf dem Rückweg geht es zum Gerrenfalben (1938 Meter). Von dort geht der Abstieg, wie der Aufstieg zurück zum Parkplatz.

Die Wanderung umfasst etwa 800 Höhenmeter und dauert rund vier-einhalb Stunden.

Abfahrt ist um 7.30 Uhr, die Fahrtkosten betragen zehn Euro. Wanderstöcke sind empfehlenswert. Bei Fragen gibt Gerhard B. Kuhn, Telefon 07542 / 212 95 Auskünfte. Gäste sind bei der Wanderung willkommen.

ANZEIGE

Sonntag, 16. Juni, 10 bis 18 Uhr  
Schwäbisch Media, Karlstraße 16 – Haupteingang, 88212 Ravensburg

### Einladung zum Tag der offenen Tür

Der Neubau von Schwäbisch Media an der Ravensburger Karlstraße ist ein offenes Haus. Am Sonntag, 16. Juni, werden wir es mit einem Tag der offenen Tür beweisen: Von 10 Uhr bis 18 Uhr suchen die Redaktionen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Schwäbischen Zeitung, von Schwäbische.de, von INFO – der Südfinder und von Regio TV das Gespräch mit ihren Lesern, Nutzern, Kunden und Zuschauern.

**Hiermit laden wir Sie herzlich ein, unseren Neubau – den Newsroom der Redaktion und das TV-Studio – zu besichtigen!**

Neben diesen Attraktionen bieten wir aber auch noch diverse andere Aktionen:

Fotos mit Living Doll Figur  
Schwäbische Zeitung

Hüte basteln für Kinder  
Schwäbisch Media

Bewirtung zu Einstandspreisen  
Schwäbisch Media

Postkarten-Grüße mit Wohlfahrtsmarke  
zugunsten der SZ-Nothilfe  
südmail

Alle Gäste können an der Verlosung eines nagelneuen Nissan Juke Visia Plus im Wert von 16.390 € teilnehmen.  
INFO – der Südfinder

Wir freuen uns auf Sie!

**SCHWÄBISCH.MEDIA**