

Jakob Heeß knackt den Streckenrekord

Triathlon: 50 Athleten mehr haben beim Söhrenberg-Triathlon des TSV Neustadt teilgenommen / Waiblinger gewinnt bei den Männern, schnellste Frau ist Anja Elser

(pm). 220 Sportler waren beim Söhrenberg-Triathlon in Neustadt, veranstaltet vom TSV Neustadt, dabei - 50 mehr als noch im Vorjahr. Sie haben ihre Leistung über die Distanz eines Achtel-Ironmans von 450 Metern Schwimmen, 20 Kilometern Radfahren und 5,2 Kilometern Laufen am Tag der deutschen Einheit verglichen.

Ein Highlight war 2023 die Austragung der diesjährigen Kreisfeuerwehrmeisterschaften im Staffelttriathlon. Mit der schnellsten Schwimm- und Radzeit ging die Feuerwehr Plüderhausen zunächst in Führung, hielt mit einer Gesamtzeit von 1:14,13 Stunden über alle drei Disziplinen allerdings nicht mit Janek Krauter, Malte Gekat und Stephan Schiek von der Feuerwehr Korb mit, die nach 1:13,01 Stunden das Ziel erreichten und den ersten Rang belegten. Platz drei erreichte die Feuerwehr Weinstadt nach 1:18,20 Stunden dank eines ausgezeichneten Schlussläufers.

Bei den Männern stieg Christoph Hohenfeld (TSV Mannheim) als schnellster Schwimmer aus dem Wasser, seinen knappen Vorsprung büßte er jedoch bereits beim Wechsel aufs Rad wieder ein. Jakob Heeß vom VfL Waiblingen ließ auch bei sommerlichen 26 Grad nichts anbrennen, mit der schnellsten Rad- und Laufzeit verbesserte Heeß den Streckenrekord auf insgesamt 58:03 Minuten. Hohenfeld (1:02,52 Stunden) verteidigte den zweiten Platz und Thilo Fiedler (Tria Michels Hamburg) erreichte insbesondere durch den perfekten Wechsel in die Laufschuhe nach 1,03:26 Stunden den dritten Platz.

Von 44 Frauen erreichte Amélie Chauvet (Tria Echterdingen) die schnellste Schwimmzeit, auf der Radstrecke gab sich die junge Athletin jedoch unter anderem ihrer erfahreneren Teamkollegin Anja Elser geschlagen. Mit der schnellsten Laufzeit startete Svenja Clemens (KSV Reichelsheim) eine beachtliche Aufholjagd auf die Spitze. Nach einer Gesamtzeit von 1:11,16 Stunden wurde sie mit dem dritten Platz



Erster Mann am Start im Hallenbad: Gerrit Austen vom Sportpunkt Kernen.



Fotos: Steinemann Heike Brandt in der Wechselzone vom Schwimmen aufs Rad.

belohnt. Rang zwei sicherte sich Hannah Graf (VfL Waiblingen) in 1:09,37 Stunden unter anderem mit einem guten Wechsel zum Laufen. Mit einer Endzeit von 1:09,07 Stunden blieb nur Anja Elser unerreich. Elser gewann damit auch die Vereinsmeisterschaften der Tria Echterdingen.

Bei den Kindern sorgte Nele Aretz (TF Feuerbach) für eine Überraschung, indem

sie die Schwimmstrecke als Schnellste hinter sich brachte, beim Laufen mobilisierte Karlotta Layer (TC Backnang) all ihre Kräfte, um nach insgesamt 5:24 Minuten mit einer einzigen Sekunde Vorsprung zu gewinnen. Bei den Jungs kam Julius Kögel (TSV Neustadt) als erster Athlet aus dem Wasser. Den Sieg sicherte sich aber erneut, wie auch schon im vergangenen Jahr, Mattis Hoff-

mann (TSV Neustadt) mit der schnellsten Laufzeit. Hoffmann absolvierte das Rennen in exakt fünf Minuten, Kögel brauchte 5:05 Minuten.

Mit den 220 Startern aller Alters- und Leistungsgruppen, zahlreichen Helfern und Kampfrichtern war die Strecke zur Freude des Veranstalters gut besucht. Die Teilnehmerzahlen des als familienfreundlich aus-

gezeichneten Söhrenberg-Triathlons gehen zunehmend nach oben. Deshalb rechnet der Veranstalter TSV Neustadt 2024 mit der Ausschöpfung der maximal verfügbaren 240 Startplätze. Der Grund für eine limitierte Teilnehmerzahl ist dabei eindeutig die Radstrecke, auf der für die Einhaltung der Windschattenregeln immer genügend Platz benötigt wird.

SG Schorndorf ist das beste Team Württembergs

Leichtathletik: Die SG und der TSV Schmiden waren bei den württembergischen Team-Meisterschaften in Balingen in den Altersklassen U14 und U16 erfolgreich

Leichtathletik. Bei den württembergischen Team-Meisterschaften der Jugend U 16 und U 14 in Balingen wurde das Team der SG Schorndorf bei der Jugend W 14 zur besten Mannschaft Württembergs gekrönt. Ebenfalls erfolgreich waren die U-16-Athleten des TSV Schmiden, die in der Mixed-Wertung den zweiten Platz belegten.

Bei den Team-Meisterschaften treten die Mannschaften je nach Altersklassen in sieben oder acht Disziplinen gegeneinander an. Die zwei besten Starter einer Mannschaft in einer Disziplin sammeln Punkte

für das Team. Am Ende gewinnt die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

An siebter Stelle der Meldeliste angeordnet, startete die U-14-Mannschaft der SG Schorndorf mit einem guten 4-mal-75-m-Staffellauf in den Wettkampf.

Das Quartett um Julia Petek, Nina Vasic, Mila Grimmer und Ina Mabinuori steigerte seine bisherige Bestzeit um sieben Zehntel und untermauerte seine Spitzenposition in Württemberg.

Der folgende Weitsprung wurde dann zur ersten Zitterdisziplin. Zwar gelang Mila

Grimmer gleich im ersten Versuch mit 4,72 m der zweitweiteste Sprung der Konkurrenz, doch die weiteren Springerinnen taten sich schwer. Mit zwei besonders starken 60-m-Hürden-Läufen von Mila Grimmer und Lara Körber manövrierte sich das Team wieder in eine gute Position. Grimmer konnte ihre bisherige Bestleistung deutlich steigern. Mit 10,48 Sekunden gelang ihr die zweitbeste Zeit des Wettkampfs. Körber erreichte mit 11,03 Sekunden ebenfalls eine neue Bestzeit. Dabei war sie zweitbeste Läuferin aus dem jüngeren Jahrgang. Hervorra-

gende Sprints und wichtige Punkte wurden auch über die 75 m gesammelt. Eine neue Bestleistung im Hochsprung zeigte Ina Mabinuori, die mit 1,52 m den zweithöchsten Sprung des Tages in ihrer Altersklasse zeigte. Nach dem Ballwurf standen zum Abschluss die 800 Meter auf dem Programm. Nach einem langen Wettkampftag zeigte Julia Petek in 2:45,13 min eine neue Bestzeit. Am Ende steigerte die Schorndorfer Mannschaft ihre Vorleistung – auch aufgrund der vielen persönlichen Bestleistungen - um unglaubliche 700 Punkte. Mit 6693

Punkten konnte die U 14 ihre Verfolger aus Pliezhausen und von der LG Fildern um über 200 Punkte distanzieren und durfte sich zu Recht als beste Mannschaft Württembergs feiern lassen.

Das gute Kreisergebnis in Balingen komplettierte das Mixed Team des TSV Schmiden bei der U 16. Mit insgesamt elf Athletinnen und Athleten erreichte das Team des TSV mit 7861 Punkten den zweiten Platz und ließ nur der Mannschaft der LG Staufen den Vortritt, die mit 8118 Punkten den Sieg holte. (bmi)

Lebensmittel überlegt einkaufen und richtig aufbewahren

Fit und gesund: Was in den Kühlschrank muss, wann man am besten einkaufen geht und wie ein richtig gut aufgeräumter Kühlschrank aussieht



Von Elke Walther, Ernährungsexpertin der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr

Ein unwiderstehliches Schnäppchen hier, ein super Sonderangebot dort. Die Werbung möchte uns jeden Tag mit verlockenden Preisen und Aktionen zum Kauf animieren - dies gilt auch für Lebensmittel. Was dabei in der ersten Euphorie oftmals vergessen wird: Am günstigsten ist es, wenn zunächst bereits vorrätige Produkte aufgebraucht werden. Denn wer später verdorbene Ware wegwerfen muss, zahlt am Ende drauf.

Von verdorbenen Lebensmitteln ist die Rede, wenn sie beim Geschmack oder hinsichtlich ihrer Konsistenz an Qualität einbüßen. Verantwortlich sind dafür die natürlichen Zersetzungsprozesse. Vor allem wärmere Temperaturen bekommen Obst und Gemüse nicht gut, denn Bakterien und Pilze fühlen sich dann besonders wohl. Aber auch Kälte oder zu viel Licht sind für viele Lebensmittel ungünstig, wenn sie sich lange halten sollen.

Durch einen wohlüberlegten Einkauf und die richtige Vorratshaltung lässt sich dies meist verhindern und damit Geld sparen. Obendrein verschafft es ein gutes Gefühl, im Sinne der Nachhaltigkeit zu handeln.

Was dabei hilft, ist eine vorausschauende Planung:

Am längsten haltbar sind Lebensmittel wie etwa Nudeln, Reis, getrocknete Hülsenfrüchte, Pflanzenöl, Weizenmehl, Stärke, Trockenhefe, Tomatenmark, Senf, Essig und Gewürze - und für den Notfall H-Milch und H-Sahne. Hier kann es sich durchaus lohnen, bei entsprechenden Sonderangeboten zuzuschlagen und sich auf längere Sicht einzudecken. Klar ist aber auch: Kein Lebensmittel ist ewig genießbar, auch keine Konserve.

Der Kühlschrank ist der universelle Spezialist für die Nahrungsaufbewahrung in der Küche. Hier ist es wichtig zu wissen, wie man sich die Temperaturunterschiede darin (bis zu sechs Grad) zunutze macht: Auf der unteren Glasplatte und im Bereich der Rückwand ist es am kältesten. Vergleichsweise eher milde Temperaturen herrschen dagegen auf dem oberen Gitter, im Gemüsefach und in den Fächern der Tür. Damit ist nicht jeder Platz im Kühlschrank für jedes Produkt gleichermaßen geeignet.

Diese Kühlschrankordnung hat sich bewährt:

- Käse, Eingemachtes und abgedecktes Essen zum Beispiel vom Mittagessen gehören in die oberste Ablage.
- In die Türfächer kommen Butter, Eier, Marmelade und Dressings. Ebenso geöffnete Getränke oder Milch - also Lebensmittel, die nicht allzu stark gekühlt werden müssen.
- Für eine längere Haltbarkeit ist die zweitoberste Ablagefläche am besten. Hier sind ungeöffnete Milch und Milchprodukte wie Quark oder Joghurt sowie geöffnete Konserven optimal aufgehoben.



Gemüse ist im untersten Fach des Kühlschranks gut aufgehoben.

Foto: Pixabay

ben.
 – Fleisch, Wurstwaren und Fisch sind leicht verderblich und gehören auf die Glasplatte, gleich über dem Gemüsefach. Obst und Gemüse, die sich länger im Kühlschrank halten, sind im untersten Fach gut aufgehoben.

Darüber hinaus können Lebensmittel auch eingefroren und damit für längere Zeit haltbar gemacht werden. Laut Bundeszentrum für Ernährung gilt folgende maximale

Lagerdauer: Fleisch: drei bis zwölf Monate, Gemüse: sechs bis zwölf Monate, Obst: acht bis zwölf Monate, fertige Speisen: bis zu drei Monate. Es empfiehlt sich, die eingefrorenen Dosen und Behälter gemäß dem Inhalt mit einem wasserfesten Stift zu beschriften. Zusätzlich kann ein Bestandsverzeichnis helfen, stets den Überblick über die in der Gefriere gelagerten Lebensmittel zu bewahren.

Doch nicht alles bleibt gekühlt länger

frisch. Exotische Früchte sind zum Beispiel recht kälteempfindlich und halten sich im leicht kühlen Keller besser. Genauso geht es Kartoffeln, grünen Bohnen, Paprika, Zucchini und Auberginen - außer sie lagern in einem modernen Kühlschrank mit unterschiedlich temperierten Kältezonen. Äpfel, Birnen, Bananen, Knoblauch, Zwiebeln, aber auch Brot fühlen sich bei Raumtemperatur am wohlsten.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, Lebensmittel immer nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum in den Kühl- oder den Küchenschrank einzusortieren. Was lange hält, steht hinten, und was schneller wegmuss, bekommt weiter vorne einen Platz.

Für den Einkauf können folgende Tipps hilfreich sein: Wer immer gleich notiert, welches Lebensmittel aufgebraucht wurde, vergisst nichts und spart dazu Zeit beim Checken der Vorräte vor dem Einkauf.

Obst und Gemüse der Saison sind deutlich preiswerter und besser für die Umwelt als Importware aus fernen Ländern. Es lohnt sich also immer, zu überlegen, was zurzeit auf den heimischen Äckern und Streuobstwiesen reichlich wächst.

Es muss auch nicht immer die teure Markenware sein. Die meist günstigeren Produkte ohne großen Namen sind in aller Regel genauso hochwertig.

Info

Clevere Ideen, wie sich Lebensmittel komplett verwerten lassen und Leckeres daraus entsteht, gibt's bei den Ernährungskursen der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr. Alle Infos dazu auf aok.de/bw.gesundheitsangebote sowie telefonisch unter 07 11/ 6 52 51 38 65.