



Raser im Blick

Auch erhöhte Bußgelder haben die Raser nicht gestoppt, so die Erfahrung der Polizei. Jetzt haben das wieder viele bereut. Einer war mit 115 km/h unterwegs. Mehr auf Seite 2



Stretch-Limo

Oberhausen Olè, mehr als 30.000 Schlagerfans freuen sich auf das Großereignis am 13. Juni. Einige unserer Leser können dort mit einer Stretch-Limo vorfahren. Seite 3



Eisen.Straße

Das LVR-Industriemuseum und sein Förderverein haben eine neue Route erarbeitet, die die Besucher an alle fünf Außenstellen des Museums führt: die Eisen.Straße. Seite 9

„Laufen ist nicht mein Sport!“

Triathlet Jörg Schranz tritt am kommenden Samstag zum Double-Ironman an

OB. „Laufen ist nicht mein Sport!“ Jörg Schranz heißt der Mann, der diese Aussage im November 2003 tätigte. Fünfeinhalb Jahre später will er sich noch immer nicht auf das Laufen festlegen. Er schwimmt und radelt auch noch. Gern auch einmal die Ironman-Distanzen. Noch lieber doppelt. Und im Juli gar dreifach. 11,4 Kilometer Schwimmen! 540 Kilometer Radfahren! 126,6 Kilometer Laufen! Maximalzeit: 58 Stunden. Was treibt den Menschen? Und warum? Und wo ist die Grenze?

November 2002: Jörg Schranz, unter Bluthochdruck leidend, bringt satte 120 Kilogramm auf die Waage. Er stellt seine Ernährung um, die Pfunde schmelzen dahin wie Butter in der Sonne. Die verschriebenen Beta-Blocker werden abgesetzt. „Ich fühlte mich wieder sauwohl, kam wieder leicht und locker jene Treppen rauf, wo ich vorher fast zusammengebrochen bin“, erinnert sich Schranz.

Er beginnt mit dem Radfahren, steigert seine Etappenlängen beinahe täglich. 3.000 Kilometer sind Ende 2003 absolviert.

Aber Laufen? „Im Fitnessstudio animierte mich mein Nachbar, doch mal aufs Laufband zu gehen. Naja - zumal bei den ersten Einheiten deutlich wurde, dass zwischen Laufen und Radfahren ein großer Unterschied besteht. Ich zweifelte an meiner Kondition, trotzdem lief ich nach zwei Wochen meinen ersten Halbmarathon auf dem Laufband. Aber Laufband ist langweilig, draußen ist schöner. Ich kam schnell auf



Jörg Schranz, sein „Arbeitsgerät“ und sein Lohn: zahlreiche Medaillen.

Foto: Marc Keiterling

50 bis 60 Kilometer pro Woche. Den ersten Marathon absolvierte ich 2004 in Duisburg. Endzeit: 4:54:19 Stunden.“

Kein Normalfall

Liebe Leser, damit sie keine Frustration erleiden: Schranz ist nicht der Normalfall. Weiß der selbstständige Programmierer auch: „Ich kann zwar nicht erklären wie es kommt: Aber ich ha-

be tatsächlich noch nie ernsthaft Muskelkater gehabt. Höchstens mal leicht schwere Beine. Mein Körper reagiert auf die Ausdauerbelastung sicher anders als bei vielen anderen Menschen.“

Sein Schlüsselerlebnis in Sachen Laufen (Schwimmen ist eher die „drittliebste“ Disziplin): „In der Nacht vom 9. auf den 10. Juli 2005 bin ich im Rahmen einer 24-Stunden-Veranstaltung in meinen 40. Geburtstag

hingelaufen. 250 Runden im Stadion, 100 Kilometer. Das war eine schöne Erfahrung!“

160 Kilometer Radeln am Muttertag und pünktlich zum Kaffee daheim, 230 Kilometer nonstop Laufen an der Ruhr, von der Quelle bis zur Mündung - so was macht Jörg Schranz.

Nächster wichtiger Termin: Der Double-Ironman im österreichischen Neulengbach. Auf dem Programm stehen 7,6 Ki-

lometer Schwimmen, 360 Kilometer Radfahren (37 Runden auf einem 9,74 Kilometer langem Rundkurs) und 84,4 Kilometer Laufen über 126 Runden im dortigen Erholungszentrum. „Prima Vorbereitung auf den Triple-Ironman im Juli“, grinst Schranz. Abschließende Frage: Wo ist die Grenze? Da lächelt der 43-Jährige: „Weiß ich auch nicht? Aber klar ist: Da geht noch mehr...“

Vorfreude aufs Pflingstradrennen

OB-Ost. Den Pfingstsonntag erlebt Oberhausen traditionell auf zwei Rädern. Rück-Radrennen rund um den Dümpfener Berg. Alljährlich ein Höhepunkt im Oberhausener Kalender.



Windschatten gefragt!

Start und Ziel des 9. Internationale Straßen-Rundstreckenradrennen um den Großen Preis der Möbelstadt Rück befinden sich wie immer auf der Mellingerstraße. Bei der diesjährigen Veranstaltung kann wieder mit einem Spitzenprogramm, bestehend aus fünf Wettbewerben, aufgewartet werden. Veranstalter ist der Radsportverein Blau-Gelb 1928 Oberhausen

Mehr auf Seite 8!

Winzer zufrieden

Friedensplatz bestens besucht

City. Sind wir hier wirklich in Oberhausen, fragte mancher Winzer lachend angesichts des herrlichen Sommerwetters an allen Festtagen. In diesem Jahr stimmte aber auch alles beim 21. Winzerfest auf dem Friedensplatz. Der war an allen

als zufrieden. Das ein oder andere Lieblingströpfchen war am Sonntagmittag schon ausverkauft.

Das nächste Winzerfest findet vom 13. bis zum 16. Mai 2010 wieder auf dem Friedensplatz statt.

Tagen so voll wie schon lange nicht mehr. Sitzplätze waren häufig Mangelware. Die 10 Winzer und vier Gastronomiebetriebe zeigten sich mit dem diesjährigen Ergebnis mehr



Wohl bekommt's!

Foto: Peter Hadasch