

## MITMACH-TERMINE

### Inlineskaten

**Rhein-Neckar-Jubiläumstour** (Ersatztermin für die ausgefallene Veranstaltung): So 26.7., 8.30 Uhr, Mannheim, Haupteingang Markt, [www.rhein-neckar-skating.de](http://www.rhein-neckar-skating.de)  
**Skate-Event:** Di 28.7., 18 Uhr, Hockenheim, Hockenheimring, Inlineskate-Schule, 06205 104820, [www.skate-hockenheimring.de](http://www.skate-hockenheimring.de)  
**Skate Night:** Di 28.7., 19 Uhr, Kaiserslautern, Alter Theaterplatz, 0631 3652206, [www.skaten-kl.de](http://www.skaten-kl.de)  
**Skatenite:** Do 30.7., 19.30 Uhr, Karlsruhe, Kronenplatz, Info: 0721 935193, [www.skatenite-karlsruhe.de](http://www.skatenite-karlsruhe.de)  
**Ferien-Schnupperlehrgang Nordic Blading** (Inlineskaten mit Langlaufstöcken): Do 6.8., 10 Uhr, Deidesheim, Naherholungsgebiet Pfalzblick, Anmeldung: 06321 480898, [www.svp-ski.de](http://www.svp-ski.de)

### Kartslalom

**Ferien-Kartslalom:** Sa 25.7., 11 Uhr, Enkenbach(-Alsenborn), Parkplatz Wasgau-Markt, Info: 0173 6603621

### Laufen

**Volkslauf** zum Stabhochsprung-Meeting: So 26.7., 9.15 Uhr, 900m/4,7/10 km, Jockgrim, 07271 51838, [www.stabhochsprung-jockgrim.de](http://www.stabhochsprung-jockgrim.de)  
**Coca-Cola-Straßenlauf:** So 26.7., 9 Uhr, 5/10 km, KL-Einsiedlerhof, 06362 5519, [www.fck-running.de](http://www.fck-running.de)  
**Nordic-Walking-Tour:** Mo 27.7., 18 Uhr, Frankenstein, Einmündung Leinbachtal, Info: 06329 1870

### Radeln

**Radtouristen und Volksradfahren** „Durch die romantische Pfalz“: So 26.7., 7-9 Uhr, Hettenleidelheim, Luitpoldschule, 152/128/78/48/28 km, Info: 06351 8421. Am gleichen Tag startet zwischen 6 und 7 Uhr an der Luitpoldschule auch der „15. Rheinland-Pfälzer Radmarathon der Extra Klasse“, bei dem 220- und 201-Kilometer-Strecken zur Auswahl stehen, Info: 06351 8421

**Weitere Lauf- und Mitmach-Termine präsentiert der Sportbund Pfalz unter [www.leo-online.de](http://www.leo-online.de)**

## KURZ UND GUT

### Johanniskreuz: Meditation und »swingende Tanzextase«

Ein meditatives Ereignis beschert der Bad Dürkheimer Künstler Fritz Eicher im Videoraum des Hauses der Nachhaltigkeit in Johanniskreuz den Besuchern bei freiem Eintritt. Seine „swingende Tanzextase in Grün“ soll die Zuschauer zum Träumen verführen. Der zehnmündige Film, in dem die von ihm vor einem Jahr gezeichneten Tanzsilhouetten dank Computeranimation sich wie im Ballett bewegen, ist dort während der üblichen Öffnungszeiten des Infozentrums (März bis Oktober täglich außer Samstag von 10-17 Uhr) zu sehen. Informationen: 06306 9210130, [www.hdn-pfalz.de](http://www.hdn-pfalz.de)

## TANDEMSPRINGEN: FALLSCHIRM-PRAXIS FÜR ANFÄNGER IN BRUCHSAL UND LACHEN-SPEYERDORF

# Sturzflug vor dem Schweben

Das Muffensausen beginnt in 2600 Meter Höhe. Doch erst bei 3500 Metern fliegt die Tür der Cessna 182 auf und das knappe Kommando des Piloten: „Fertigmachen zum Absprung!“ erinnert an den eigentlichen Grund des Ausflugs. Vier Männer kauern in der Flugzeugkabine am Boden. Ein letzter Kontrollgriff zum Gurtzeug, Sprungbrillen und Lederkappen aufgesetzt. Dann rutschen die ersten beiden auf Knien zur Ausstiegsluke, lassen sich ins Nichts fallen. Wenige Sekunden später folgt das zweite Paar.

Vier Männer wagen den Sprung aus der Sportmaschine, doch nur zwei von ihnen tragen Fallschirme. Die anderen zwei fliegen mit – als Passagiere sozusagen. Tandemspringen heißt der Sport, bei dem Fallschirm-Neulinge ohne Vorkenntnisse Höhenluft im freien Fall schnuppern können. Ohne Zeit- und Kostenaufwand für Tauglichkeitsattest oder Grundausbildung im Fallschirmspringen – einfach festgeschnallt auf den Bauch eines erfahrenen Springers.



Nach ein paar Minuten Genuss: erfolgreiche Landung.



Tandemsprung: Höhenluft im freien Fall schnuppern.

| Fotos (2): Hardt

Bevor das Abenteuer beginnt, werden die Tandempassagiere am Boden auf das Abenteuer vorbereitet. Alles Wichtige für den Absprung wird in zehn bis zwanzig Minuten Theorie und Trockenübung auf der Packplane vermittelt: Gurte anlegen, Sprungbrille und Lederkappe aufsetzen, Position in der Maschine einnehmen. Dann hintereinander geschnallt zur Ausstiegsluke rutschen, Absprungposition einnehmen, Hohlkreuz machen und Daumen im Gurtzeug einhaken.

Wenige Minuten später finden sich die Fallschirm-Neulinge im Flugzeug wieder. Der Aufstieg zur Absprunghöhe dauert je nach Maschinentyp und Flugverkehr zwischen zehn und zwanzig Minuten.

Nach dem Ausstieg in luftiger Höhe rasen die beiden Paare mit einer Geschwindigkeit von knapp 55 Metern in der Sekunde auf die Erde zu. Galoppierender Puls, flache Atmung, für einen Augenblick der völlige Blackout kennzeichnen die ersten Sekunden

des Sturzfluges. Ein sofort nach dem Absprung ausgelöster kleiner Bremsfallschirm hält die Fallgeschwindigkeit zwar konstant – doch 55 Meter pro Sekunde entspricht immerhin satten 200 Stundenkilometern. Nach 2000 Metern oder 50 Sekunden Freifall bremsst der Hauptfallschirm den Geschwindigkeitsrausch. Das bunte Tuch leuchtet in Regenbogenfarben über den Köpfen der Springer. Die Anspannung ist vorbei. Der Rest ist Schweben und Genießen – fünf bis sieben Minuten lang.

Möglich wird dieses Erlebnis dank eines speziellen Fallschirm- und Gurtsystems: Vier Karabinerhaken halten den Passagier wie ein Känguruh-Baby vor dem Bauch des Tandemmasters. Der ist für den Sprung verantwortlich, stabilisiert den Freifall, öffnet den Schirm und steuert die Landung. Nur den inneren Schweinehund, der jedem beim ersten Sprung zu schaffen macht, muss der Passagier ganz allein überwinden... | Petra S. Hardt

## TANDEM-INFOS

### Eignung:

Als Passagier eignet sich jeder, der durchschnittlich fit ist, nicht unter Rücken- oder Herz-Kreislaufproblemen leidet. Einzig maximale Körpergröße und Gewicht sind festgelegt bei 1,90 Meter und etwa 90 Kilo.

### Ausrüstung:

Ein bequemes Outfit mit Jogginghose, Sweatshirt oder T-Shirt und Turnschuhe reichen aus. Von der Fallschirmsprungschule gibt's die „Kombi“ zum Drüberziehen, einen einteiligen Springer-Overall, Sprungbrille und Lederkappe.

### Kosten:

Einen Fallschirm-Tandemsprung gibt es für 199 Euro, in Gruppen günstiger.

### Adressen und Infos:

Jump & Fun Factory, Weil der Stadt, Telefon 07234 1850 und [www.sky-dive.de](http://www.sky-dive.de), hat zehn Absprungplätze in Süddeutschland, darunter welche in Bruchsal und im Neustadter Ortsteil Lachen-Speyerdorf. Informationen gibt es auch beim Deutschen Fallschirmsport-Verband mit Sitz im saarländischen Überherrn, Telefon 06836 92306, sowie im Internet unter [www.fallschirmsportverband.de](http://www.fallschirmsportverband.de) | pha

## FITNESS: BUNDESWEITE AKTION »WIE FIT SIND SIE«

# Kraft und Ausdauer

Wer wissen will, wie fit er ist, kann sich bis 31. August bundesweit in Fitness-Studios für ein spezielles Schnupperprogramm anmelden. Es bietet einen Eingangstest und einen Fünf-Wochen-Trainingsplan mit individueller Betreuung und Einweisung durch Fachpersonal. In dieser Zeit sollen die Teilnehmer ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit nachweislich verbessern können. Den Trainingserfolg dokumentiert ein Abschlusstest. Die Teilnahme an diesem Programm, das

unter anderem von der Initiative Sport der Metropolregion Rhein-Neckar und der Sporthochschule Köln unterstützt wird, kostet 59,90 Euro. In der Pfalz beteiligen sich das Fitnessstudio Balance in Zweibrücken (06332 981133) sowie die Pfitzenmeier-Fitnessparks Speyer (06232 686690) und Neustadt (06321 49920). |leo

### INFO

Anmeldungen (bis 31. August) und weitere Informationen unter [www.wie-fit-sind-sie.com](http://www.wie-fit-sind-sie.com).



Trainingsplan: Auch Cardiotraining wird geboten.

| Foto: frei