



Schwimmer
mms, golft, joggt,
über sein großes
ngerin.

Christina Aguilera

orbild besitzen. Das meine ist
ie Pop-Lady gesteht, dass sie
rauf legt bei ihrem Fitness-Trai-
aar hundert weitere Kalorien
cht, um noch schlanker zu
Abend beim Essen dann gleich-
gen zu können! Eine Klasse
festen Vorteilen: Christina ist
its top-fit und andererseits
glücklich. Der Gegenentwurf,
hungern, hungern, hungern!
ist unglücklich, weil sie nichts
ungerhaken ist total unfit und
istina! Für die Umsetzung ihrer
rignis nur eines: die Fähigkeit,
motivieren – und tatsächlich
für die Überwindung des
Ein außen krosser Schweine-
ibrigens: Trainieren zu Musik



Die kleine Beachvolleyball-Oase: Umringt von Fabrikhallen, Bürogebäuden und ein paar Bäumen liegt das beach38° in der Nähe des Ostbahnhofs.

Foto: Munich Beach Cup



LESER

Urlaub im Hinterhof



langweilig, denn man kann sich immer neue Herausforderungen suchen. Hier trifft man mittlerweile viele Slackliner, von denen man sich was abschauen kann. Ich bin meistens der jüngste, aber das spornt mich umso mehr an. Beim Slacklinen lernt man, den ganzen Körper zu kontrollieren und sein Gleichgewicht zu verbessern. Dabei kommen mir meine anderen Sportarten wie Skateboard oder Wakeboard zugute, denn auch dort braucht man einen guten Gleichgewichtssinn. dk

Service, der für unsere Leser bietet Ihre Firma etwas für freizeitsport@abendzeitung.de

UND LESER

Schläge und Termin-Hinweise entgegen. Bitte senden Sie Ihre sport@abendzeitung.de - wir tun!

Die kleine Beachvolleyball-Oase: Umringt von Fabrikhallen, Bürogebäuden und ein paar Bäumen liegt das beach38° in der Nähe des Ostbahnhofs.

Foto: Munich Beach Cup

Urlaub im Hinterhof

Beachvolleyball für alle! Beim „Munich Beach Cup“ geht es um mehr als Sport. Organsiator Schmidt sagt: „Wir bringen die Leute zusammen“

A b und zu bildet sich schon mal eine Schlange vor der alten, gelben Telefonzelle am Strand. Vor allem, wenn die Sonne brennt und die Duelle auf den Beachvolleyball-Plätzen schweißtreibend waren. Denn in der gelben Zelle steckt selbstverständlich kein Telefon, sondern eine Duschsche. Und der Strand befindet sich im beach38° – hier läuft am 12. September das Finale des „Munich Beach Cups“, die größte Turnierserie für ambitionierte Hobbyspieler und Anfänger in München.

„Sogar aus Dänemark und Tirol kommen die Teams ange-reist“, sagt Christian Schmidt, der Veranstaltungsleiter des „Munich Beach Cups“, der längst über die Stadtgrenze hinaus bekannt ist. „Profis spielen nicht mit“, schränkt er jedoch ein, „ansonsten kann sich

Seit März wird beim „Munich Beach Cup“ gebaggert, gepritscht und geschmettert. An drei verschiedenen Orten: neben dem beach38° noch im Rothof und dem Ballhaus Erding. In Damen-, Mixed- und Herrenteams unterteilt. „Wir spielen meistens in Vierer-Gruppen, es gibt immer eine Vor- und Rückrunde“, erklärt Schmidt, „wobei wir nach der Vorrunde eine Spielniveau-Balance haben. Das heißt, dass in der Rückrunde die Gruppen neu aufge-

stellt werden und jeweils die Plätze eins und zwei gegeneinander spielen sowie die Plätze drei und vier. Das sorgt

„Sand, Strandkörbe und Sound sorgen für Urlaubsfeeling“

für Spannung.“ Die Gruppensieger der Vorrunde erhalten 80, die der Rückrunde 100 Punkte. Und egal auf welchem Platz ein Team am Ende eines Turniers steht – eine Urkunde und einen Preis gibt es für jeden Teilnehmer.

Das gefällt auch Massimo Reinhart (21) und Julia Kern (16), die als „Team Gänseblümchen“ im beach38° um Punkte fürs große Finale kämpfen. „Ich bin öfter hier“, sagt Massimo, „aber das Finale ist uns nicht so wichtig. Es macht einfach Spaß ab und zu mal ein Turnier zu spielen und viele entspannte Leute zu treffen.“ Julia, die zum

ersten Mal beim „Munich Beach Cup“ mitspielt, meint: „Der weiche Sand, die Strandkörbe und der angenehme Sound sorgen für Urlaubsfeeling.“

Ein Kurzurlaub beim „Munich Beach Cup“ kostet im Sommer 20 Euro (Anmeldegebühr), im Winter 25 Euro. Dabei liegt das beach38° in einem Hinterhof – wie eine kleine Oase: umringt von Fabrikhallen, Bürogebäuden und ein paar Bäumen, breitet sich in der Nähe des Ostbahnhofs der weiße Sand aus. Vorbei an einem gestrandeten Segelboot, an Hängematten und an Liegestühlen gelangt man über Holzplanken zu den vier im Freien liegenden Plätzen. Fünf weitere gibt es in einer Halle (Deckenhöhe: 18 Meter), dazu eine 17 Meter lange Beachbar. Ein perfekter Spielplatz für alle Beachvolleyballfans – nicht nur am 12. September beim großen Finale. Da wird die Schlange vor der alten, gelben Telefonzelle bestimmt wieder sehr lang sein.

Sebastian Schulke

Schmarrn zur Belohnung

würdigen Namen der Gipfel wie Krottenkopf, Hohe Kisten oder Bischof, die nicht gerade nach großem Alpinismus klingen. Dennoch ist das Estergebirge ein überaus beliebtes Reiseziel für Biker.

Forststraße hinein in das idyllische Finztal. Bis zur Finzalmische der Weg durch das beschauliche Terrain eher sanft ansteigend. Danach wird es etwas schmaler und steiniger. Bis zur Esterbergalm muss man

