



### Liebe SMAider

im April 2009 haben wir unsere Aktion *Muskeln für Muskeln* gestartet. In unseren kühnsten Träumen haben wir nicht geglaubt, dass es so ein Traumstart wird. Einen Paralympics-Sieger als Schirmherrn, ein eigenes Logo, ein eigenes Radteam, die ersten *Muskeln für Muskeln* Botschafter, die erste Medienaufmerksamkeit und und und. Mittlerweile sind es fast 150 SMAider, wir haben schon fast € 3.000,- Spenden erlöst und andere zum Spenden animiert. Das alles motiviert uns weiterzumachen und unsere Idee weiterzuentwickeln. Wir haben noch viel vor. Darüber und über weiteres Neues und Interessantes rund um unsere Aktion wollen wir Euch mit den **SMAider news** immer wal wieder informieren. Vielen Dank an Euch, die Ihr diesen Start möglich gemacht habt und viel Spaß beim Lesen.

### Euer Muskeln für Muskeln Team

Nina, Ändi und Flo



### Partner

MTB Alps: [www.mtbalps.com](http://www.mtbalps.com)  
Bikesyndrom: [www.bikesyndrom.de](http://www.bikesyndrom.de)  
Die Netzathleten: [www.netzathleten.de](http://www.netzathleten.de)  
Vitallabor: [www.vitallabor.de](http://www.vitallabor.de)  
Team H. wie H.: [www.team-hwieh.de](http://www.team-hwieh.de)  
TSV Ismaning: [www.winterlaufserie.net](http://www.winterlaufserie.net)  
SUIT. Group Communications: [www.suit.de](http://www.suit.de)  
W. Müller-Schell: [www.mueller-schell.com](http://www.mueller-schell.com)

### Wolfgang Sacher vor der WM

Vom 08. -13. September findet im italienischen Bogogno die Paracycling -Weltmeisterschaft im Straßenradfahren statt. Mit dabei ist hoffentlich unser Schirmherr Wolfgang Sacher, denn bei seinem letzten Rennen ist er gestürzt und musste am Ellbogen operiert werden. Die Vorbereitungen liefen bis zum Sturz optimal und die Form hat gestimmt. Geplant ist ein Start in Wolfgang's Paradedisziplin, dem Einzelzeitfahren sowie im Einzel-Straßenrennen. Als aktuell Weltcup-Führender und nach seinen Erfolgen bei den Paralympics 2008 in Peking gilt Wolfgang als einer der Top-Favoriten. Wir wünschen Wolfgang eine schnelle Genesung und drücken ihm bei einem Start fest die Daumen. **Übrigens:** Wolfgang fährt alles im Sitzen. Aufgrund der Amputation seines linken Arms ist ein „aus dem Sattel gehen“ nicht möglich. Bitte Vorsicht beim Ausprobieren. Sein Training wird organisiert durch EUROPEANSPORTS. Mehr unter [www.wolfgangbacher.de](http://www.wolfgangbacher.de)

### Attraktive Prämien zu gewinnen – erstes *Muskeln für Muskeln Incentive*

Für 2009 haben wir uns ein Ziel gesteckt. Wir wollen noch dieses Jahr das 200. Mitglied des TEAM SMAider – Bike for SMA begrüßen. Hierfür fehlen uns nur noch 58 neue SMAider. Warum ist uns dieses Ziel wichtig? Weil wir dann zusätzlich zu dem Spendenanteil des Trikotverkaufs auch einen Kickback unseres Lieferanten owayo für das dann erreichte Bestellvolumen erhalten und so den Spendenerlös erhöhen können. Für uns ist das ein großer Anreiz. Wir wollen auch Euch motivieren. Ein neues Laufshirt, eine neue Radhose oder einen Tri-Suit? Wir bringen unsere und Eure Ziele zusammen und veranstalten vom 28.08. bis 15.09.2009 einen Incentive-Wettbewerb, bei dem Ihr eines von drei Skinfit-Outfits im Wert von je € 60,- gewinnen könnt. Gewertet wird jede Trikotbestellung oder Trikotvermittlung in diesem Zeitraum. Am Ende entscheidet das Los. Jetzt in diesem Zeitraum auch Langarmtrikots (auch in Winterqualität) bestellbar. Mehr zu diesem Wettbewerb auf unserer Internetseite: [www.muskeln-fuer-muskeln.org](http://www.muskeln-fuer-muskeln.org) (klick auf: Neu: Incentive)

### Team H. wie H. neuer Partner

Dieses Jahr war wettermäßig wahrlich nicht der Hit. Erst jetzt zum Ende der Saison werden die Tage schöner aber zum Trainieren auch kürzer. Wie schön wäre es da, wenn man zur Saisonvorbereitung oder zum Saisonausklang in klimasichere Regionen fliehen kann, um vor Regen und Kälte sicher sein Trainingsprogramm durchziehen zu können. Unser neuer Partner, das Team H. wie H. ist hierauf spezialisiert. Trainingscamps und Sportreisen für Läufer, Biker und Triathleten bietet das Unternehmen aus Scharbeutz seinen Kunden. Seit langem ist Peniscola/Spanien an der Costa Azahar der Stützpunkt für die Trainingseinheiten. Betreut werden die Athleten durch den Inhaber Thomas Hesse, selbst Ironman Finisher und seine Frau Selma sowie weiteren Sport-Profis. Mehr unter [www.team-hwieh.de](http://www.team-hwieh.de)



### Conny Karlstedt beim Müritz-Lauf

Die Distanz eines Marathons ist für viele Läufer schon unendlich lang. 76,7 km für die allermeisten aber wahrscheinlich unvorstellbar. Nicht so für unseren *Muskeln für Muskeln* Botschafter Conny Karlstedt. Er hätte auch nach 07 Stunden und 11 Minuten noch „stundenlang weiterlaufen können“. Das war zumindest seine Aussage nachdem er mit dieser Zeit den Müritz-Lauf in Mecklenburg Vorpommern auf dem hervorragenden 32. Gesamtplatz absolviert hat. So sehen die zukünftige Projekte von Conny auch noch extremere Herausforderungen vor. Mehr unter [www.dj-infinity.de](http://www.dj-infinity.de)



28.08.2009

01/2009

## SMAider news

### Termine

#### Scheunenhof-Triathlon (Nordhausen/Südharz)

30.08.2009

#### Rad: Cafe Kosmos vs. Cafe Valentinstüberl (100 km)

30.08.2009 (09.00 Uhr Poing)

#### Paracycling-WM (Bogogno/Italien)

08.-13.09.2009

#### Unser Incentive

28.08. – 15.09.2009

#### Winterlaufserie (TSV Ismaning)

13.12.2009: 12.800 m

17.01.2010: 16.800 m

21.02.2010: Halbmarathon

Anmeldung unter  
[www.winterlaufserie.net](http://www.winterlaufserie.net)

### Unser Logo

wurde erstellt von:  
Suit.Group Communications-  
der Markenschneiderei  
[www.suit.de](http://www.suit.de)

### Herausgeber

Muskeln für Muskeln  
c/o Andreas Mörl  
Etzenhausener Str. 7  
85221 Dachau

### Redaktion

Andreas Mörl  
Nina Mörl  
Florian Bauer

#### e-mail:

[andreas.moerl@muskeln-fuer-muskeln.org](mailto:andreas.moerl@muskeln-fuer-muskeln.org)

#### internet:

[www.muskeln-fuer-muskeln.org](http://www.muskeln-fuer-muskeln.org)

#### Spendenkonto:

Förderverein der DGM e.V.  
Kto: 743 850 4748  
BLZ: 600 501 01  
(BW Bank Stuttgart)  
Verwendungszweck:  
Muskeln für Muskeln

### Haben Fluglotsen das Sport-Gen?

Diese Frage muss man stellen, denn ein großer Teil der bisherigen Team-SMAider-Mitglieder sind Fluglotsen. Sicher, das liegt auch am Vertriebtalent und der Überzeugungskraft des „Bauer Flo“, der seine Kollegen seit dem Start unserer Aktion immer wieder motiviert. Aber trotzdem ist es erstaunlich, dass gerade unter den Fluglotsen so viele in ihrer Freizeit sportlich unterwegs sind. Und das in vielen Fällen sehr ambitioniert und erfolgreich, gerade im Ausdauersportbereich. Conny Karlstedt, der Ultra Marathon Läufer oder Flo Lehmann, gerade erst Finisher des Ironman Germany in Frankfurt sind nur zwei Beispiele. Konzentration, psychische und physische Belastbarkeit sind wahrscheinlich nur einige Faktoren, die Fluglotsen auszeichnen müssen, damit Sie auf den Luftverkehrsstraßen auch in hektischen Situationen den Überblick bewahren und die Flugzeuge sicher durch den Verkehr und zurück auf den Boden bringen. Sport ist dabei ein guter Ausgleich und ein ideales Training, um diesen Anforderungen gerecht zu werden. Denn wie die harte Auslese zeigt, sind diesen Anforderungen nur wenige gewachsen. Wenn dem so ist, dann sollen die Fluglotsen weiter viel trainieren. So können Flugreisende, zumindest was die Verkehrsregelung angeht, ein gutes Gefühl haben und der Aktion *Muskeln für Muskeln* gehen auch in Zukunft die SMAider nicht aus. [www.dfs.de](http://www.dfs.de)

### Spenden funktionieren – ein aktuelles Beispiel

*Muskeln für Muskeln* unterstützt die Initiative „Eine Therapie für SMA“. Deren Ziel ist die Entwicklung einer Therapie für SMA (Spinale Muskelatrophie). Die Spendengelder kommen ausschließlich der Forschung zu. Auch unsere Spendenerlöse gehen an diese Initiative. Dass diese Gelder sinnvoll und zielgerichtet verwendet werden zeigt ein aktuelles Beispiel. Die Forschungsgruppe von Frau Prof. Brunhilde Wirth an der Uniklinik Köln, deren Institut für neuromuskuläre Erkrankungen wie SMA forscht, hat gerade erst ein neues vielversprechendes Forschungsergebnis veröffentlicht. Mit LBH589 wurde ein mögliches Therapeutikum identifiziert, dass die Heraufregulierung des SMN Proteins bewirkt. Dieses Protein steht bei SMA Patienten in nicht ausreichender Menge zur Verfügung. Das Ergebnis ist wieder ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer Therapie. Finanziert wurde dieses Projekt u.a. von der Initiative „Eine Therapie für SMA“. Mehr unter [www.initiative-sma.de](http://www.initiative-sma.de) und [www.uk-koeln.de/humangenetik](http://www.uk-koeln.de/humangenetik)

### Ausrüstungs-Tip – heute vom Bauer Flo

André, der langjährige Trainingskamerad von Andi hat immer gesagt „man kann an allem sparen, aber nicht an der Sportbekleidung“. Das stimmt. Laufen oder Radfahren in Baumwolle geht, bringt aber nicht so richtig Spaß. Für mich geht Funktion über alles, am liebsten für jede Sportart das passende. Und wer mich kennt weiß, auch optisch muss es stimmen. Dabei habe ich auch Skinfit entdeckt. Meine Lieblingstücke: Aero Langarmshirt und Aero.plus Windblock Hose. Mehr unter: [www.skinfit.eu](http://www.skinfit.eu)

### Unser Logo – SUIT sei Dank

Als Jörg Hennig und Payam Rezvania, die beiden Geschäftsführer der Münchner Agentur SUIT von der Idee zu *Muskeln für Muskeln* erfahren haben, haben sie sich sofort bereit erklärt, uns zu unterstützen. So war das Agenturprojekt „Ein Logo für *Muskeln für Muskeln*“ schnell geboren. Nach einem geselligen Briefing im damaligen Innenhof der Agentur unweit des Gärtnerplatzes lagen die beiden Vorschläge schnell auf dem Tisch. Ein kurzer Markttest durfte nicht fehlen. Danach war die Entscheidung schnell gefallen und das Erkennungszeichen von *Muskeln für Muskeln* gefunden. Das runde Logo mit den zwei M's – der Beginn von *Muskeln für Muskeln*. Danke Jörg und Payam. Mehr zu SUIT unter [www.suit.de](http://www.suit.de)