



### Liebe SMAider und ein gutes neues Jahr

Die zweite Ausgabe der SMAider news erscheint zum Jahresstart 2010. Wir wünschen Euch allen daher erst einmal ein gutes und erfolgreiches neues Jahr und hoffen, Ihr hattet eine schöne und erholsame Weihnachtszeit. Wie sieht es denn da bei Euch zur Zeit eigentlich mit dem Training aus? Gehört Ihr zu denen, die den Verlockungen von Weihnachtsgebäck und Weihnachtsgans mit durchgehend hartem Training begegnen bzw. sogar in dieser Zeit streng auf den Ernährungsplan achten? Oder war es doch eher ein Essensmarathon als Marathontraining und die im Sommer erreichte Form muss jetzt erst mühsam wieder erarbeitet werden? Dank des Trainings für die Winterlaufserie des TSV Ismaning haben wir unsere Weihnachtssünden einigermaßen gut überstanden und das letzte schlechte Gewissen haben wir dann durch den Start beim Münchner Silvesterlauf hinter uns gelassen. Aber spätestens jetzt gilt unsere Konzentration wieder unseren sportlichen Zielen und unseren Zielen für Muskeln für Muskeln. Wir hoffen, dass Ihr uns dabei auch in diesem Jahr weiterhin so toll unterstützt und wünschen Euch viel Spaß beim Lesen über Neues rund um unsere Aktion.

### Euer Muskeln für Muskeln Team

Nina, Ändi und Flo



muskeln für muskeln

### Zufalls-Lauf mit Radprofi Claudia Häusler und was daraus wurde



**Claudia Häusler**  
vom Cervélo Pro Cycling Test Team

- Radprofi seit 2005
- A-Nationalteam seit 2001
- Stärken: lange Berge, Rundfahrten
- Siegerin Giro d'Italia 2009
- Wohnort: München
- [www.claudia-haeusler.de](http://www.claudia-haeusler.de)

Foto: Werner Müller-Schell

Flo's Haus-Laufstrecke ist die Isar. Die von Radprofi Claudia Häusler vom Cervélo Pro Cycling Test Team offensichtlich auch. Da Flo als Kenner der Radszene Claudia aus den Medien kannte war ihm sofort klar, wer ihm da im Cervélo-Team-Outfit entgegenläuft. Flo, immer auf der Suche nach neuen Botschaftern für Muskeln für Muskeln, nutzte die Gelegenheit und sprach Claudia Häusler an. Spontan beschloss man, gemeinsam weiterzulaufen. Der Lauf dauerte 1:10 Stunden, in denen die Siegerin des Giro d'Italia 2009 von Flo alles über Muskeln für Muskeln erfuhr. Was daraus wurde? Flo gewann nicht nur eine neue Laufpartnerin für seine Hausrunde, sondern Claudia Häusler informierte sich auch über unsere Aktion auf unserer Internetseite, findet unsere Aktion sehr unterstützenswert und wird sich zukünftig für uns stark machen. Wir freuen uns sehr, dass mit Claudia Häusler ein weiterer prominenter Sportler als Muskeln für Muskeln Botschafter gewonnen werden konnte. Die in München wohnende Claudia Häusler nutzt die Winterzeit übrigens nicht nur für das Konditionstraining beim Laufen an der Isar sondern studiert noch Maschinenbau an der TU München. Mehr über die erfolgreiche Radsportlerin, auch zu Muskeln für Muskeln, auf [www.claudia-haeusler.de](http://www.claudia-haeusler.de)



### Partner

- Wolfgang Sacher: [www.wolfgang-sacher.de](http://www.wolfgang-sacher.de)
- MTB Alps: [www.mtb-alps.com](http://www.mtb-alps.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)
- [www.lefashionandworkwear.de](http://www.lefashionandworkwear.de)

### Sportliche Erfolge: WM Silber und mehr

Nach seinem schwersten Sturz und dem damit verbundenen Verzicht auf die Teilnahme an der Paracycling WM auf der Straße gab es für unseren Schirmherrn **Wolfgang Sacher** noch eine Möglichkeit, sein Saisonziel einer Medaille bei einem internationalen Großereignis zu erreichen: Die Paracycling WM im November auf der Bahn in Manchester. Er hat es geschafft und Silber in der Einzelverfolgung geholt. Damit übernahm Wolfgang gleichzeitig die Führung in der UCI Weltrangliste auf der Bahn. Auch Triathlon Profi **Katja Konschak** war zum Saisonabschluss erfolgreich. Mit dem zweiten Platz und einer Zeit von 09:23:08 Stunden bei der Challenge Barcelona, einem Triathlon Wettkampf über die Ironman Distanz am 04.10.09, erreichte die Muskeln für Muskeln Botschafterin eine Weltklasseplatzierung. Nachdem ihr Mann Ulrich beim Ironman Germany bereits die 9 Stunden Marke geknackt hatte, eine absolut erfolgreiche Saison für die Triathlon Familie.



Katja im Team SMAider Trikot



05.01.2010

01/2010

# SMAider news



Höchster SMAider: Stefan Lewien im Himalaja



Ironman Ulrich Konschak am 07.09.09 beim Triathlon Cologne 226



SMAider bei der Welt-Kult-Tour in Regensburg im September 2009

Hast auch Du Bilder, wo Du im Einsatz für Muskeln für Muskeln bist? Dann sende sie an:

[florian.bauer@muskeln-fuer-muskeln.org](mailto:florian.bauer@muskeln-fuer-muskeln.org)

## Toller Start der Winterlaufserie

Die Bezeichnung Winterlaufserie hatte sich der erste Lauf der Winterlaufserie des **TSV Ismaning** wahrlich verdient. Schneefall und eisige Temperaturen begleiteten die fast 1.600 Teilnehmer auf der 12,8 km langen Strecke. Vor dem Start machte der Sprecher nochmals alle Teilnehmer auf unsere Aktion, die Partner der Laufserie ist, aufmerksam. Muskeln für Muskeln war selbst mit mehr als 10 SMAidern am Start. Die auffälligen Teamtrikots von Owayo bzw. Skinfit waren in der Menge immer wieder gut erkennbar. Bester SMAider war der Ultra-Langstrecken-Athlet **Conny Karlstedt**, der sich unter den Top 50 platzierte. Aber auch alle anderen kamen erfolgreich ins Ziel. Eine rundum gelungene Veranstaltung, die Spaß auf die nächsten beiden Läufe im Januar bzw. Februar machte.



Conny Karlstedt im Team SMAider Laufshirt beim 1. Winterlauf des TSV Ismaning am 13.12.09

## FC Bayern Fanclub „Rothosen München 1158“ spendet 500 Euro

Eines unserer wichtigsten Ziele ist es, durch mehr Aufmerksamkeit auch das Spendenaufkommen für die seltene Erkrankung der spinalen Muskelatrophie zu erhöhen. Es freut uns sehr, dass uns dies durch unsere Aktivitäten gelingt. So kann uns die Initiative „Eine Therapie für SMA“ ([www.initiative-sma.de](http://www.initiative-sma.de)), die wir hinsichtlich Spenden unterstützen, immer öfter über Spendeneingänge mit dem Vermerk „Muskeln für Muskeln“ informieren. So wie zuletzt auch vom FC Bayern Fanclub „Rothosen München 1158“. Dieser hat das im Rahmen seines alljährlichen Spendenaufrufs bei seinen Mitgliedern gesammelte Geld dieses Mal der Forschung für die Spinale Muskelatrophie zur Verfügung gestellt. Wir danken dem Präsidenten Bertram Ehmer sowie Alex Hogger ganz herzlich. Wer mehr über den Fanclub wissen will kann sich unter [www.rothosenmuenchen1158.de](http://www.rothosenmuenchen1158.de) informieren.

## SMAider Staffel beim MUC Marathon

Am 11.10.09 absolvierten Marit, Wiebke, Elke, Stefanie und Nikol die Marathon Distanz im Rahmen des München Marathon erfolgreich und machten in ihrem Teamtrikots auf Muskeln für Muskeln aufmerksam.



## SV Neuperlach in „Muskeln für Muskeln“ Trikots

Die „Herren 55“ Mannschaft des SV Neuperlach bestreitet ihre Spiele in der kommenden Saison mit dem Muskeln für Muskeln Logo auf ihren Trikots. Die Auswahl der Spielkleidung für die 20 Herren sowie deren Bedruckung organisierte Team SMAider Koordinator Florian Bauer. Die Produktion übernahm die Firma le fashion and work wear. Die Firma des Inhabers Wolfgang Linke bietet allen Interessierten ab sofort auch die Bedruckung ihrer Produkte mit unserem Logo an. Mehr unter [www.lefashionandworkwear.de](http://www.lefashionandworkwear.de)



## Termine

### Winterlaufserie des TSV Ismaning

17.01.2010: 16,8 km

21.02.2010: 21,2 km

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

[www.initiative-sma.de](http://www.initiative-sma.de)

05.01.2010

01/2010

### Ausrüstungs Tipp

Heute von Ändi: Beim gemeinsamen abendlichen Lauftraining mit einem Trainingspartner habe ich sie entdeckt und sie ganz oben auf meinen Weihnachtswunschzettel geschrieben. Und Christkind sei Dank konnte ich sie am Heiligen Abend auch auspacken. Die Mini Stirnlampe **e+LITE** von Petzl. Die ist nicht nur super leicht (inkl. Verpackung in roter Kunststoffbox nur 48g), sondern leuchtet auch bis zu 20 Meter weit. Damit finde ich beim dunklen Lauftraining sicher meinen Weg und werde auch frühzeitig erkannt. Echt super, multifunktional und ganz bequem zu tragen. Danke Christkind!



muskeln für muskeln

## SMAider news

### PR Stories

Im November 2009 waren wir anlässlich unseres bisherigen PR-Highlights total aus dem Häuschen. Muskeln für Muskeln hat es in die **TOUR, Europas größtes Rennradmagazin**, geschafft. Auf Seite 116 war unserer Aktion eine kurze, aber schöne Meldung mit Bild gewidmet. Die Anzahl von Anfragen und Trikotbestellungen aus Deutschland und Österreich hat uns danach mehr als überrascht. Aber auch schon vorher konnten wir intensiv PR-Luft schnuppern. Für einen Artikel in der „**Transmission**“, dem Mitarbeitermagazin der Deutschen Flugsicherung wurde Florian Bauer exklusiv in einer Homestory mit anschließendem Fotoshooting an der Isar interviewt. Auch dieser Beitrag ist mittlerweile erschienen. Beide Artikel sind auf [www.muskeln-fuer-muskeln.org](http://www.muskeln-fuer-muskeln.org) in der Rubrik „Presse“ erhältlich.

### Anmerkungen der Redaktion

Die SMAider news erscheinen mindestens drei Mal pro Jahr. Fragen, Ideen und Anregungen könnt Ihr jederzeit gerne an [andreas.moerl@muskeln-fuer-muskeln.org](mailto:andreas.moerl@muskeln-fuer-muskeln.org) senden. Wir freuen uns, wenn Ihr unseren Newsletter an interessierte Freunde, Bekannte und Verwandte weiterleitet. Wer den Newsletter neu abonnieren oder zukünftig nicht mehr erhalten will schreibt bitte an [florian.bauer@muskeln-fuer-muskeln.org](mailto:florian.bauer@muskeln-fuer-muskeln.org)