

SPORT
2000

KMG SPORT
Holzgerlingen

Outdoor

Freizeit in der Natur.
Wir rüsten Sie aus –
auch für den Winter.



Schöffel

adidas

LUHTA

LOWA
Outdoor- & Skiboots

SALOMON

ICEPEAK

VAUDE

HIGH
COLORADO



und „punkten“ können
Sie bei uns auch noch.

KMG SPORT HOLZGERLINGEN

SPORT
2000

Böblinger Strasse 45
71088 Holzgerlingen
Telefon: 07031 / 603771
www.kmg-sport.de



Norwegen: Hardanger Vidda

Träume nicht dein Leben – Lebe deinen Traum!

Simon Prochazkas Motto ist die Motivation für seine Reisen

Mittelgroß, schlank und auf eine eher unspektakuläre Art muskulös – was Simon Prochazka schon alles erlebt hat und wo er überall gewesen ist, das merkt man ihm nicht an. Humorvoll und vor allem gelassen erzählt er von Begegnungen mit Grizzlys, defekten Flugzeugen und vor allem langen, einsamen Wanderungen.

Der 33-jährige Maschinenbau-Ingenieur hat sich völlig der Verwirklichung seiner Träume verschrieben. Ganz oben auf der



Alaska: Denali-Nationalpark

Kilometer-Trekkingevent in Schwedisch-Lappland so richtig Blut geleckt“, grinst der junge Mann. Von Kiruna nach Abisko ging es damals auf dem Kungsleden Treck. Fünf Tage lang mit Zelt, Schlafsack und Kochgeschirr durch Schweden – nur kurz unterbrochen von der Besteigung des Kebnekaise, dem höchsten Berg Schwedens.

„Diese Tour war organisiert. Gute Kondition und Ausdauer waren aber Voraussetzung“, erinnert sich Simon Prochazka. „So konnte ich schnuppern, ob mir diese Art von Urlaub liegt. Und ich muss sagen: ich finde diese Form des Reisens traumhaft.“

Liste stehen dabei Reisen in ferne Länder, wobei weder Kreuzfahrten noch Luxus-Urlaube in der Karibik seine Favoriten sind. Im Gegenteil: Er genießt die Stille abseits der üblichen Routen. „2012 habe ich meine erste Trekkingtour gemacht und beim 110

Solo auf einsamen Wegen

Zum Jahreswechsel 2012/2013 startete der Sportler alsdann autark durch: Die erste allein organisierte und durchgeführte Tour ging für fünf Wochen nach Patagonien.

Vorbei an gigantischen Bergmassiven, durch naturbelassene Täler und entlang blauer Gletscher verlief seine ausgewählte Strecke. Zum Abschluss ging es dann zwecks Erholung auf die Osterinseln. Fünf Wochen alleine, auf sich gestellt, mit 25 Kilogramm Gewicht auf dem Rücken – für die meisten Menschen ist so eine Tour eher Stress als Auszeit – nicht so bei Simon Prochazka. Aufgrund seiner ganzjährigen sportlichen Aktivitäten ist er „nicht nur gut trainiert sondern weiß auch genau, was ich mir zutrauen kann und was unvernünftig wäre.“

Ringern ist eine ganzheitliche Sportart

Muskeln und Kondition kommen bei ihm seit Jahren nicht zu kurz: Vater Karl-Heinz war Abteilungsleiter bei den Ringern des KSV Holzgerlingen. Simon startete bereits im Grundschulalter seine Ringerkarriere. Heute verliert er im Schnitt einen Wettkampf pro Saison. „Technik und Strategie sind für mich beim Ringern ebenso wichtig, wie die Körperbeherrschung“, erklärt er seine Erfolge. Ringern ist ein ganzheitlicher Sport. Neben Körperbeherrschung, Kraft und Balance spielt die Mischung aus Technik, Erfahrung und Strategie eine große Rolle – Pluspunkte, auf die der 33jährige auch bei seinen Trekking-Touren setzt. Als I-Tüpfelchen kommt dann nur noch eine gehörige Portion Gelassenheit hinzu.

In der Ruhe liegt die Kraft

„Wenn man lange unterwegs ist, dann lässt sich einfach nicht alles planen“, sagt Prochazka und zuckt gleichmütig die Achseln. „Wenn ein Flieger 25 Stunden nicht abhebt, dann ist das zwar ärgerlich, lässt sich aber nicht ändern. Also nutze ich die Zeit für etwas anderes.“



Anden-Basislager in einem Container

Statt sich aufzuregen, bleibt der Ingenieur in solchen Fällen eben ganz „relaxt“, schaut nach Alternativen oder genießt auch mal die unverhoffte Verschnaufpause.

Und wer weiß, vielleicht entstand aus genauso einer Mußezeit ja die Idee für die nächste Tour? Drei Wochen Nepal: Trekking rund um die Annapurna, den zehnhöchsten Berg der Erde – Das Pluspunkte Magazin wünscht viel Erfolg!

Text: Rut Katzenmaier

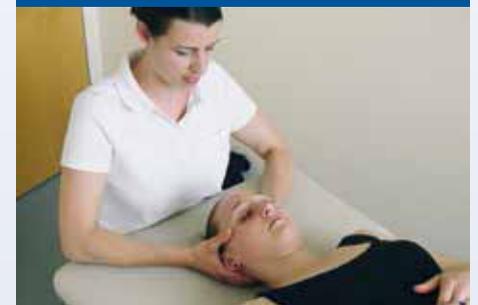
Chile: Anden-Gipfel Ojos del Salado, 6893 m



...man gönnt sich
Wohlbefinden.

- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Therapie
- Kiefergelenkbehandlung
- Aromaöl- und
Fussreflexzonenmassagen

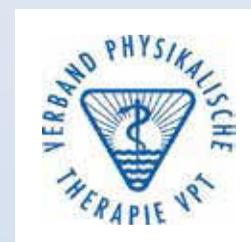
**Unser Geschenk-Tipp
zu Weihnachten:
Gutschein über € 30,-**



Physiotherapie Kammerlander
inh. Anja Frischmann

Max-Eyth Straße 38
71088 Holzgerlingen

Telefon: 07031 / 688180
Telefax: 07031 / 688170



Mitglied im VPT –
Verband Physikalische Therapie