

Newsletter 01/2021

KFK21 – 24h Challenge

Oliver & Sebastian

Liebe Sponsoren/-innen, Unterstützer/-innen,

Vor ziemlich genau 3 Monaten sind Oliver und ich auf einer gemeinsamen Tour zur Porto Westfalica zu der Entscheidung gekommen, eine eigene kleine Challenge zu starten. Aus der kleinen Challenge hat sich mittlerweile, dank eurer Unterstützung, etwas ganz Großes entwickelt.

Wie Ihr alle wisst, wollen wir nicht nur uns selbst fordern, sondern auch das Sportliche mit einer wohltätigen Aktion verbinden.

Neben der langjährigen Initiative „Kilometer für Kinder“ hat Burkhard Hein nach 2020 wieder zu einer zusätzlichen Challenge mit der Bezeichnung **KFK21** aufgerufen. Bei dieser Challenge kann jeder, unabhängig der Sportart und Leistungsfähigkeit, teilnehmen und Spenden für den wohltätigen Zweck an einem Tag seiner Wahl sammeln.

(siehe <https://kilometer-fuer-kinder.info/24h-Challenge-2021>)

In der Zwischenzeit konnten wir eine große Gemeinschaft an Sponsorinnen und Sponsoren gewinnen. Euch möchten wir an dieser Stelle unseren großen Respekt und Dank ausdrücken! Vielen Dank, dass Ihr uns bei unserem Anliegen so tatkräftig unterstützt. Diese zusätzliche Motivation hilft uns fokussiert unser Ziel vor Augen zu behalten.

Mit diesem Newsletter möchten wir euch an unseren Vorbereitungen und dem Event teilhaben lassen.

Beste Grüße und vielen Dank!

Oliver & Sebastian



Werbung muss sein!

Um möglichst viele Sponsoren zu erreichen, gab es neben der direkten Ansprache auch ein paar weitere Aktionen.

So konnten wir zwei lokale Zeitungen überzeugen über unser Vorhaben zu berichten. Auch ins Radio hat es Oliver noch geschafft. Darüber hinaus hat unser Arbeitgeber im Intranet ein paar Berichte veröffentlicht, um auch unsere Kolleginnen und Kollegen für die Aktion zu erreichen!

Ihr habt den Beitrag verpasst? Kein Problem, ein nachlesen bzw. hören ist mit den nachfolgenden Links möglich.

Lippe Aktuell:

<https://www.lippe-aktuell.de/artikel/2021-03-06-sportliche-herausforderung-blo>

Lippische Landeszeitung:

https://www.lz.de/lippe/blomberg/22967744_600-Kilometer-mit-dem-Rad-an-einem-Tag-Reelkirchener-radelt-fuer-krank-Kinder.html

(vollständiger Artikel als separater Anhang beigefügt)

Radio Lippe:

<https://www.radiolippe.de/nachrichten/lippe/detailansicht/24-stunden-auf-dem-fahrrad.html>

600 Kilometer mit dem Rad an einem Tag

Oliver Wiehemeier (46) und Sebastian Lutz (31) planen eine 24-Stunden-Rennradtour an die Nordsee. Pro gefahrenem Kilometer leisten sie eine Spende an die Kinderkrebs-Stiftung. Die Höhe hängt von den Sponsoren ab.

Silke Buhrmester

Blomberg-Reelkirchen. Morgens, 11 Uhr in Reelkirchen, Oliver Wiehemeier hat schon 60 Kilometer auf dem Tacho, als er die LZ-Redakteurin trifft. Ein Kleinkind-Tour mit seinem Rennrad. Heute Nachmittag geht es zur Spätschicht ins Blomberger Werk von Phoenix Contact. Der 46-Jährige trainiert für eine besondere Aktion: Am 17. Juni möchte er zusammen mit einem Freund ein 24-Stunden-Rennen fahren.

Ein ganzer Tag und eine ganze Nacht im Sattel? Das ist auch für Wiehemeier Neuland, obwohl er ganz gut trainiert ist. 20.000 Fahrradkilometer hat er im vergangenen Jahr abgeritten. Corona, Lockdown, Dreischicht-Betrieb – der Werkstatteiler hat viel Freizeit auf dem Rennrad verbringen können. Und weil die meisten Radveranstaltungen abgesagt sind, kam ihm die Idee, sich an der 24-Stunden-Challenge „Kilometer für Kinder“ zu beteiligen. „Man kann sich dabei auch Initiativen vor Ort suchen, aber Sebastian und ich haben uns entschieden, an die Kinderkrebs-Stiftung zu spenden“, sagt er.

Seinen Sportskameraden, der im Bad Pyrmont lebt, kennt er über den gemeinsamen Arbeitgeber Phoenix Contact. Sebastian Lutz spende seine gefahrenen Jahreskilometer jedes Jahr für einen guten Zweck. Der 31-Jährige sei auch sportlich besser drauf als er, aber es passt menschlich und auf der Tour wird er sich dann ein bisschen zurücknehmen.“

Wiehemeier fährt erst seit drei Jahren Rennrad – und hat damit endlich seine Sportart ge-

funden. Viele Jahre, erzählt er, habe er gar keinen Sport betrieben. „Ich war auf Montage, immer unterwegs, habe geraucht und 20 Kilo mehr gewogen.“ Durch seine Frau sei er schließlich zum Laufen gekommen, fand Gefallen an Ausdauertraining, habe 2013 sogar den Zugspitzlauf mitgemacht. Knieprobleme zwangen ihn zum Umsteuern.

Sein aktuelles Ziel sei ursprünglich mit einer Gruppe Gleichgesinnter der Ötztal-Radmarathon gewesen – Coronamacht ihm einen Strich durch die Rechnung. Doch Herausforderungen scheint der gelernte Industriemechaniker im Leben zu brauchen. Die 24-Stunden-Fahrt ist so eine.

Fischbrötchentour nennt er die Route, die er für das besondere Ereignis ausgesucht hat. Von Reelkirchen nach Hooksiedel und zurück. Die Strecke ist er vor zwei Jahren bereits gefahren, 540 Kilometer, in zwei Etappen, mit Übernachtung in Jever. Wenig Höhenmeter, eine gute Strecke um Kilometer zu machen, mit einem besonderen Ziel, denn schließlich sei die Tour zu einem Großteil Kopfsache – so wie damals der Zugspitzlauf. „Das Highlight ist die Fischbude direkt an der Nordsee“, schwärmt er.

Ein Fischbrötchen wird es wohl diesmal nicht geben – Wiehemeier hat errechnet, dass das Duo um 5 Uhr morgens in Hooksiedel ankommt. Das dürfte auch zu schwer im Magen liegen, schließlich ist dann erst die Hälfte der Tour geschafft, rund 300 Kilometer liegen noch vor den Männern, inklusive eines kleinen Schlenkers, um am Ende auf 600 Kilometer zu kommen.



Oliver Wiehemeier aus Reelkirchen trainiert für ein besonderes Ereignis am 17. Juni. 350 Kilometer pro Woche legt er derzeit mit dem Rennrad im Durchschnitt zurück.

BILDBREITE: OLIVER WIEHEMEIER



Partner bei der 24-Stunden-Tour ist Sebastian Lutz aus Bad Pyrmont.

BILDBREITE: S. LUTZ

Sponsoren gesucht

600 Kilometer wollen die beiden Radfahrer strapazieren, sie freuen sich über Sponsoren, die der Kinderkrebs-Stiftung pro Kilometer eine Spende spenden – egal, ob 1 Cent, 10 Cent oder 1 Euro. Auch Pauschal-spenden sind willkommen, jeder Betrag bringe Motivation, sagt Oliver Wiehemeier. Kontaktaufnahme über Tel. 0157-82758939 oder oliver.wiehemeier@t-online.de

men. Aber immerhin: Zum Sonnenaufgang am Meer könnte es klappen. Die beiden Männer planen, am 17. Juni um 18 Uhr zu starten und in die Nacht hinein zu fahren. „Eigentlich wollten wir ohne Unterstützung losfahren – mit Rucksack und vielen Pausen.“ Doch sie bekommen unerwartete Hilfe: Rennrad-Portaler Karsten Broker aus Lage, der er hat ihn erst einmal gesehen, aber er war mir gleich sympathisch“ und seine Lebensgefährtin Conny Wiertz, ebenfalls passionierte Rennradfahrerin aus Detmold, sind so begeistert von dem Vorhaben, dass sie unterstützen wollen – und zwar mit echter Man- beziehungsweise Womanpower. „Die beiden haben angeboten, einen Bulli zu besorgen und das Begleitfahrzeug zu fahren.“ Darin sind zwei Ersatzräder, Ersatzteile, Verpflegung und Wechsel-

kleidung. Die Fahrt im Begleitfahrzeug strengt zwar die Muskeln weniger an, dürfte aber ebenfalls eine Herausforderung sein. Denn es muss immer in der Nähe der Radfahrer bleiben, um jederzeit auf Pausen oder Probleme reagieren zu können. Und das bei einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 27 Kilometern pro Stunde, 24 Stunden lang. Wiehemeier und Lutz folgen damit dem Rat des Ultrasportlers Fritz Geers aus Clausthal-Zellerfeld, zu dem sie Kontakt aufgenommen haben. „Der hat geraten, keine regelmäßigen Pausen, sondern so wenig Stoppes wie möglich zu machen und bei möglichst geringer Wattzahl zu fahren“, erläutert Wiehemeier. Denn diesmal ist nicht die Schnelligkeit ausschlaggebend, sondern die Länge der Strecke. Außerdem habe

Geers empfohlen, regelmäßig zu essen und zu trinken.“

Gut drei Monate sind es noch bis zum Event. Bis dahin will Wiehemeier, dessen längste Einzeltour 400 Kilometer lang war, pro Woche mehrere Fahrten mit einer Gesamtleistung von je 350 Kilometern fahren.

Das Datum ist gewählt, weil es Mitte Juni besonders lange hell sein wird. Ausweichtermin ist der 24. Juni. Wiehemeier hofft auf gutes Wetter, auf wenig Gegenwind und darauf, dass die Beine die beiden über die Langstrecke tragen, vor allem aber der Kopf mitspielt. Ultrasportler Geers hat ihm ein eingelebtes „Schwierig wird es sowieso. Man muss nicht der beste Fahrer sein, man muss nur einen guten Plan haben.“

Kontakt zur Autorin per Telefon unter (05231) 911-150 oder per Mail an silkebuhrmester@t-online.de



24 Stunden auf dem Fahrrad

am Mittwoch, 24.03.2021 | Programm-Inhalt



Oliver Wiehemeier aus Blomberg Reelkirchen und sein Kumpel Sebastian Lutz sind schon ein bisschen verrückt ... vielleicht auch mehr als das, aber auf jeden Fall im positiven Sinne. Eigentlich wollten sie beim Ötztaler Radmarathon in Tirol mitmachen. Als der abgesagt wurde, kam die Idee auf, 24 Stunden am Stück Rad zu fahren. Von Reelkirchen gehts im Juni hoch zur Nordsee und wieder zurück. Insgesamt geht es um 600 Kilometer. Die beiden Extrem-Radler wollen mit ihrer Tour Spenden für die Kinderkrebsstiftung sammeln. Wenn Ihr das unterstützen wollt, gibts hier den Kontakt.



Sportliche Herausforderung

Blomberger will 24 Stunden radeln, um Kinderkrebsstiftung zu unterstützen

Blomberg-Reelkirchen. 2020 war er über 20.000 Kilometer mit dem Zweirad unterwegs. Auch sein Aktivistkollege Sebastian Lutz ist sportlich mit dem Fahrrad aktiv. Dieser Herausforderung wollen sich der Reelkirchener Oliver Wiehemeier und der Bad Pyrmontler Sebastian Lutz stellen – und dabei noch etwas Gutes tun. Für jeden gefahrenen Kilometer sammeln sie mit der Aktion „Kilometer für Kinder“ Spenden zugunsten der Deutschen Kinderkrebsstiftung. „Seit zehn Jahren bin ich sportlich aktiv. Anfechtungen habe ich mit Laufen und seit drei Jahren fahre ich viel Fahrrad“, erzählt Oliver Wiehemeier, der erst im vergangenen Wochenende fast 170 Kilometer mit dem Fahrrad zurück gelegt hat. Im Jahr

„Das können zwei, fünf oder zehn Cent sein. Jeder wie er will und kann“, sagt der begeisterte Radfahrer. Geplant ist, eine Strecke von rund 600 Kilometern von Reelkirchen nach Hooksiedel nahe Bremerhaven und wieder zurück. Dabei begleitet sie ein Fahrzeug, das sie mit Getränken und Lebensmitteln versorgt. „Wir bereiten uns aktuell auf die körperliche Herausforderung vor. Ich bin noch nie 24 Stunden am Stück Fahrrad gefahren. Die größte Herausforderung ist aber der Kopf“, weiß Wiehemeier. Um den Schlafmangel macht sich Oliver Wiehemeier keine Sorgen. „Ich arbeite ich Dreischicht-System und schlafe daher nur wenig“, erzählt er. Die beiden Radfahrer planen, nur wenige kurze Pausen zu machen und die Strecke mit

einem langsamen, gleichbleibenden Tempo zurück zu legen. Aktuell sind Sebastian Lutz und Oliver Wiehemeier nur noch auf der Suche nach Unterstützern, die damit die Kinderkrebsstiftung unterstützen. Die Idee, an die deutsche Kinderkrebsstiftung zu spenden, stammt von Sebastian Lutz. „Ich spende schon seit Jahren die Kilometer, die ich in einem Jahr fahre, an die Kinderkrebsstiftung“, sagt er. Und diesmal sollen viele Menschen gemeinsam helfen. „Dadurch wird die Challenge nicht nur für uns spannend, sondern auch für andere“, meint Wiehemeier. Wer die beiden unterstützen möchte, kann sich bei Oliver Wiehemeier per E-Mail an oliver.wiehemeier@t-online.de oder telefonisch unter 0157-82758939 melden. (pa)

Wie läuft das mit den Spenden???

Hier waren wir auf unbekanntem Terrain unterwegs. Klar ist, wir wollen für alle die größtmögliche Transparenz in der Angelegenheit. Dies sind wir unseren Sponsoren schuldig. Zur Klärung der Fragen holten wir uns Unterstützung von den Fachleuten. Nach einem Austausch mit Burkhard Hein und weiterer Kommunikation mit der Deutschen Kinderkrebsstiftung kamen wir auch hier zu einer schnellen Lösung. Die Sponsorinnen und Sponsoren werden direkt an die Deutsche Kinderkrebsstiftung spenden. Hierfür hat man uns ein eigenes Stichwort:

Empfänger*	Deutsche Kinderkrebsstiftung
IBAN*	DE15 3708 0040 0055 5666 12
BIC	DRESDEFF370
Betrag in EUR*	1.000,00
Verwendungszweck	KFK Oliver&Sebastian, Max Mustermann, Liselotte Straße 1, 11111 Dorf

KFK Oliver&Sebastian

eingrichtet, was bei der Überweisung als Verwendungszweck verwendet werden soll. Somit bekommen wir am Ende einen Überblick, was wir genau erradelt haben, und ihr habt die nötige Transparenz und Möglichkeit eine Spendenquittung zu erhalten.

Nähere Details folgen im nächsten Newsletter, bzw. mit dem Bericht zur Tour.

Die Trikots sind da!!!

Was wäre eine gute Challenge ohne passende Trikots? Auch darum wurde sich gekümmert. Ein schönen Trikotvorschlag gab es beim Aufruf zur Challenge gleich mit und so haben wir gleich bei Verfügbarkeit einen Satz Trikots bestellt.

Immerhin unterstützt der Hersteller Owayo seit langer Zeit die Initiative „Kilometer für Kinder“ mit den passenden Trikots etc. und spendet für jedes verkaufte „Kilometer für Kinder“ Trikot ebenfalls 6 € direkt an die Deutsche Kinderkrebsstiftung.



Entsprechend haben wir nicht diskutieren müssen, welche Trikots wir nutzen wollen und haben unseren Satz geordert. Und da wir als Team an den Start gehen, bekommen natürlich unser Supporter Conny & Karsten im Begleitfahrzeug ebenfalls ein passendes Trikot!

Training muss sein - Begleitfahrzeug, Taktik- und Ausrüstungscheck!

Planung ist gut, aber man muss die festgelegten Punkte auch für eine erfolgreiche Umsetzung testen. Taktisch haben wir uns Ratschläge bei dem Ultrasportler Fritz Geers geholt, der uns hilfreiche Tipps zur Challenge gab.

Nach der Planung kam die Probe, passenderweise am 1. April. Dass wir ein „wenig“ verrückt sind, wisst ihr sicherlich seit dem Aufruf zu der Aktion. Bestes Beispiel für die Kategorie „verrückt“ ist auch hier unsere Testfahrt mit Begleitfahrzeug, zum Taktik- und Ausrüstungscheck. Man könnte meinen es ist ein Aprilscherz, als wir uns am 1. April in Reelkirchen gegen 22 Uhr getroffen haben. Das Ziel dabei war klar, testen wie die Kommunikation sowie Übergabe von Essen/Trinken mit dem Supportteam im Begleitfahrzeug klappt und natürlich auch unsere Beleuchtung für die Nachtfahrt zu prüfen. Jetzt hätte man das sicherlich in einer 60 km oder 100 km Runde durch testen können, aber ein wenig Training ist bis zum Juni auch notwendig. Also sind es in dieser dunklen und kühlen Aprilmacht ein paar Kilometer mehr geworden.

Die Tour brachte dann auch ein paar Optimierungsoptionen hervor, die in der Vorbereitung noch berücksichtigt werden.

Vielen Dank an Conny und Karsten, die uns die gesamte Strecke begleitet haben. Bestes Supportteam ever!



Glückwunsch! Du hast dein wöchentliches Höhenziel erreicht.

Distanz	226,69 km	Höhenzunahme	1.653 m
Bewegungszeit	7:12:58	Durchschn. Leistung	211 W
Durchschn. Geschwindigkeit	31,4 km/h	Kalorien	4.430 Kcal



Fotoshooting

Für weitere Werbung müssen natürlich noch ein paar gute Bilder erstellt werden. Hier konnten wir auch auf professionelle Unterstützung aus dem Kreise unseres Arbeitgebers zurückgreifen. André Köller hat uns an einen der wenigen bisherigen schönen Frühlingstage mit einem kurzen Fotoshooting unterstützt. Immerhin wissen wir ja nicht, wie fertig wir am Challenge Tag aussehen und so haben wir schon ein paar Erinnerungsfotos.



Ausblick

Jetzt sind es nur noch 2 Monate bis zum Start! Der wichtigste Teil neben der Sponsorsuche beginnt. Das Training geht in die „heiße“ Phase. So werden wir in der letzten Aprilwoche eine konzentrierte Trainingswoche durchführen mit einigen Kilometern.

Die Räder müssen auch noch auf Vordermann gebracht werden und einige Details bei der Ausrüstung, Streckenführung etc. stehen noch an.

Wir melden uns vor dem Start sicherlich noch einmal bei euch!

Ihr habt noch Fragen? Meldet euch einfach bei uns und wir werden die Themen entsprechend klären.

Weitere Sponsoren/-innen sind natürlich herzlich Willkommen.