



vngirl.vol.at
Mehr Fotos von Lisa aus Feldkirch

Modisch

Über das sommerliche Wetter derzeit freut sich Lisa aus Feldkirch. Jetzt kann sie endlich all ihre Sommerkleider tragen.

FOTO: VN/PAULITSCH

VORARLBERGER, ÜBER DIE MAN SPRICHT: Roland Rupprechter (47)

Die große Herausforderung

Roland Rupprechter bestreitet als Solist alle vier Disziplinen bei der Outdoortrophy.

LINGENAU. (VN-akp) Es wird der härteste Wettkampf seines Lebens. Der 47-jährige Harder Roland Rupprechter ist der Erste, der sich für den Härtestest „Outdoortrophy solo“ angemeldet hat. Zu bewältigen gilt es nach dem Start am 17. August beim Dorfplatz in Egg einen 15 Kilometer langen Berglauf mit 1400 Höhenmetern auf die Niedere, einen Flug mit dem Gleitschirm nach Andelsbuch, eine Wildwasser-Kajakfahrt durch die Bregenzerach zurück ins Startgelände nach Andelsbuch und eine technisch anspruchsvolle Mountainbikestrecke mit einer langen Tragepassage auf den Hochhaderich über 30 Kilometer und 1600 Höhenmeter. „Meiner Meinung nach ist dies die letzte Herausforderung unseres Planeten neben der Besteigung des Mount Everest und der Bezwingung des Süd- und Nordpols“, erklärt Rupprechter lachend.

Intensivkurs in Kajakfahren
Der 47-Jährige steckt mitten in der Vorbereitung. Als ehemaliger Radrennfahrer, der in den letzten Jahren auf die Marathondistanz gewechselt ist, stellen die Ausdauer-intensiven Disziplinen Berglauf und Bike nicht die Schwierigkeiten dar. Als passionierter Paragleiter ist Rupprechter auch in der Luft versiert. Lediglich das Kajakfahren war eine komplettes Neuland. „Ich habe in Tirol zwei Intensivkurse absolviert, die der ehemalige Outdoortrophy-Teilnehmer Bernhard Steidl geleitet hat. Er hat eine Kajak-Schule in Natters und macht



Roland Rupprechter erwartet am 17. August bei der Outdoortrophy in Lingenau der härteste Wettkampf seines Lebens.

FOTO: AKP

„Veranstalter Chris Alge hat das Potenzial unserer Heimat erkannt.“

ROLAND RUPPRECHTER

mich für diese Disziplin fit. Als Paragleiter hat man ein Gefühl für Elemente, es ist für mich als Anfänger gut gelaufen, nach dem Grundlagen-Training arbeite ich nun an der Geschwindigkeit“, beschreibt er. Rupprechter, leitender Angestellter bei der Hypobank in Bregenz, hat sich hohe Ziele gesteckt. „Zielschluss ist

um 17 Uhr, ich möchte aber spätestens gegen 16 Uhr im High-5-Center in Lingenau eintreffen.“

Das bedeutet: ein Wettkampf von mindestens sechs Stunden. Hier kommt ihm seine Trainings- und Wettkampferfahrung entgegen. Acht Mal war er beim Teambewerb der Outdoortrophy bereits dabei. Sechs Mal als Paragleiter und zwei Mal als Biker. „Dieser Wettkampf bietet alles, was Vorarlberg in petto hat. An einem schönen Tag sind auf der Niedere etwa zwei- bis dreihundert Piloten in der Luft unterwegs. Outdoor-Veranstalter Chris Alge

Zur Person

Roland Rupprechter
Hat sich als erster Athlet für die Soloklasse bei der Outdoortrophy angemeldet.
Geboren: 7. Juli 1966
Wohnort: Hard
Familie: verheiratet mit Patricia, zwei Töchter (17, 23)
Beruf: Leiter Vermögensverwaltung Hypobank Bregenz
Hobbys: Familie, Rennrad, Paragleiten, Flugzeug fliegen, Laufen, Amateurfunk, Kajak
Sportliche Erfolge: 1. Radmarathon Riderman Bad Dürrenheim Allg. Klasse 2007 und Masters 2009, 3. Gesamtwertung Alpencup Extreme 2008, 4. 24-Stunden-WM Team 2008, Siege Outdoortrophy (Team) 2009 und 2010, 2. Outdoortrophy Amateure 2008, Siege bei lokalen Radrennen

hat das Potenzial unserer Heimat erkannt.“ Rupprechter freut sich aber nicht nur auf den Wettkampf, sondern auch auf die legendäre Party danach. „Das hat Charme. Es sind Weltklasse-Athleten dabei. Sich untereinander auszutauschen ist einfach genial“, schwärmt Rupprechter.

Leidensgenossen gesucht

Aktuell trainiert er bis zu 14 Stunden pro Woche, in den nächsten Wochen werden es bis zu zwanzig werden. „Ich habe ein sehr gutes Zeitmanagement. Familie und Beruf stehen klar an erster Stelle. Dennoch habe ich viele Hobbys, aber ich gehe strukturiert an die Sache heran. Als ich gesehen habe, dass es diesen Solobewerb gibt, habe ich mich sofort angemeldet.“ Er will weitere Vorarlberger motivieren, das mitzumachen. „Es gibt viele Paragleiter, die körperlich das Zeug dazu haben. Es wäre schon lässig, ein paar Leidensgenossen aus dem Ländle zu haben“, meint er abschließend.

Wetter

Dienstag, 16. Juli 2013

wetter.vol.at



Kalenderblatt

29. Woche/197. Tag
Namenstage: Maria V. B. Karmel, Carmen, Reinelde, Irmgard
Sonnenaufgang: 5.40 Uhr (MESZ)
Sonnenuntergang: 21.13 Uhr (MESZ)
Mondaufgang: 14.24 Uhr (MESZ)

Biowetter

Die kühlen Nachttemperaturen begünstigen einen erholsamen Schlaf. Tagsüber kommen die meisten Menschen rasch in Schwung und die anfallenden Tätigkeiten gehen rasch von der Hand. Etwaige Beschwerden hängen kaum mit dem Wetter zusammen.

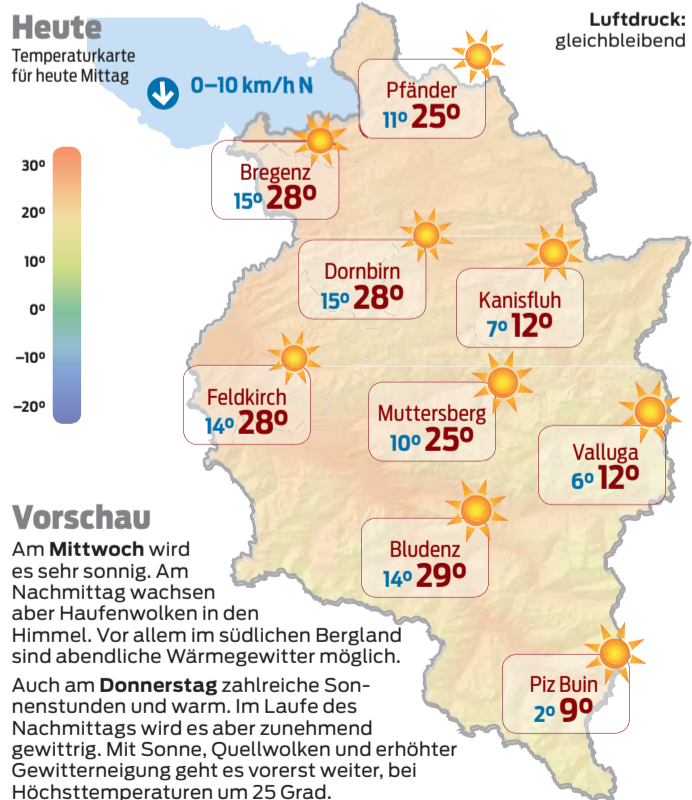
Bodensee

TEMPERATUREN	WASSERSTAND
24,4° gestern (7 Uhr)	420 cm
22,5° vorgestern (Tagesmittel)	425 cm
20,3° Vorwoche (Tagesmittel)	443 cm
20,0° Vorjahr (Tagesmittel)	426 cm

Niederschlag

BREGENZ	
Niederschlag 14. 7.:	0,0 l/m ²
Gesamt Juli:	34,6 l/m ²
Juli 2012:	96 l/m ²
Ø Juli 30 Jahre:	101 l/m ²

FELDKIRCH	
Niederschlag 14. 7.:	0,0 l/m ²
Gesamt Juli:	33,2 l/m ²
Juli 2012:	191 l/m ²
Ø Juli 30 Jahre:	165 l/m ²



UNESCO Insel Reichenau
Sa., 24. Aug. 2013, Busfahrt, Ländle-Z'nüne, Führung, Schifffahrt, p. P. 65 Euro, Veranstalter: Loacker Tours
erlebnisreisen.vol.at, ☎ 05572 501-262

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 UHR 16° MITTAG 28° 16 UHR 27° toller Sommertag WvN: 10 %	17° 27° etwas gewittriger WvN: 30 %	15° 27° Sonne und Gewitter WvN: 40 %	15° 25° Sonne und Schauer WvN: 20 %	14° 24° wieder stabiler WvN: 15 %

Quelle: ZAMG Innsbruck-Bregenz
WvN: Wahrscheinlichkeit von Niederschlag

Europa

Tageshöchstwerte für 16. 7.

Eisenstadt 26°	Linz 28°
Graz 26°	Salzburg 28°
Innsbruck 30°	St. Pölten 24°
Klagenfurt 29°	Wien 26°
Amsterdam 25°	Lissabon 25°
Athen 30°	London 30°
Barcelona 30°	Madrid 35°
Berlin 26°	Mailand 33°
Bozen 32°	Mallorca 32°
Brüssel 26°	München 28°
Budapest 26°	Nizza 29°
Bukarest 25°	Paris 27°
Frankfurt/M. 29°	Prag 26°
Genf 30°	Reykjavik 11°
Hamburg 23°	Rom 33°
Helsinki 22°	Stockholm 23°
Istanbul 30°	Venedig 28°
Kiew 25°	Warschau 22°
Kopenhagen 23°	Zürich 28°

Welt

Beijing 33°	Neu-Delhi 34°
Buenos Aires 18°	New York 33°
Hongkong 31°	Rio de Janeiro 20°
Johannesburg 18°	Sydney 19°
Kairo 34°	Tel Aviv 31°
Las Palmas 26°	Tokio 32°
Los Angeles 25°	Tunis 33°
Mexico City 24°	Washington 33°

Rat des Mondkalenders

mondkalender.vol.at

Mondphase: zunehmend, unter sich gehend (bis 20. 7., 5.16 Uhr)

Tierkreiszeichen: Waage (bis 16.25 Uhr, dann Skorpion)

Günstig: Waage ist ein Luftzeichen und steht für Beschwingtheit, Distanziertheit und Einfallsreichtum. Familienfeiern veranstalten.

Geselligkeit pflegen, Medikamente wirken besser.
Ungünstig: Zahnziehen und Kieferbehandlungen, besondere Fettverwertung, aufpassen bei Übergewicht.

22. 7. 29. 7. 6. 8. 14. 8.

Pollen-Info

Belastungen durch Gräser weiterhin mäßig. In Tallagen muss man sich auf leichte Belastungen, in mittleren Höhenlagen auf mäßige Belastungen durch Pollen von Gräsern, Ampfer und Wegerich einstellen. Pilzsporen befinden sich teils in hohen Konzentrationen in der Luft.
Polleninformation: www.pollenwamdiens.at

Ozonwerte

Walgau	140	4: ausreichend
Rheintal	148	4: ausreichend
Bregenzerwald	152	4: ausreichend

Informationsschwelle 180 / Alarmschwelle 240
Werte in µg/m³, max. MWL, Werte vom 14. 7. 2013.
Quelle: Umweltinstitut Vorarlberg, www.vorarlberg-luft.at

Bergwetter

Hervorragendes Bergwetter, wie man es sich im Hochsommer nicht besser vorstellen kann. Kaum eine Wolke am Himmel und die Fernsicht ist sehr gut. Es wird warm, aber nicht schwül oder heiß. Trotzdem empfiehlt sich ein früher Aufbruch. In 2000 m hat es 9 bis 16 Grad und abgesehen von lokaler Thermik weht kaum Wind.
Temperaturen in 3000 m 6 bis 12 Grad, in 2000 m 7 bis 18 Grad, in 1000 m 11 bis 25 Grad.

Bauernregel

So golden die Sonne im Juli erstrahlt, so golden sich der Roggen mahlt.