

Er quält sich zum Spaß

VORTRAG Ausdauersportler Joey Kelly ist kein Weg zu weit / Selbst die Atacama-Wüste hat er schon durchquert / Heute in der IHK

WIESBADEN. Joey Kelly ist ein Mann der Extreme. In den vergangenen 15 Jahren hat der 39-Jährige, der zunächst als Musiker mit der Kelly Family bekannt wurde, über 50 Marathon- und Ironmanläufe absolviert, die Atacama-Wüste zu Fuß durchquert und bei Spaßveranstaltungen wie Stefan Raabs Wok-WM von sich reden gemacht. Heute ist Kelly in Wiesbaden zu Gast. Um 19 Uhr wird er in der Industrie- und Handelskammer einen Vortrag zum Thema „Wie schaffe ich mein Ziel?“ halten.



Joey Kelly. Heute Abend ist er zu Gast in Wiesbaden.

Foto: Thomas Stachelhaus

INTERVIEW

Herr Kelly, was fordert mehr Überwindung, die Teilnahme an einem Ironman oder sich in einem Wok einen Eiskanal hinunter zu stürzen.

Das ist nicht vergleichbar. Während man beim Wokfahren eigentlich nur Mut braucht, ist Ausdauersport ohne jahrelanges Training nicht möglich. Wenn man zum Beispiel beim Ironman am Start steht, hat man

nicht nur eine harte Vorbereitung hinter sich, sondern auch viele Nächte, in denen man vor Aufregung nicht schlafen konnte.

Triathlon ist ja mittlerweile so etwas wie ein Volkssport. Aber was treibt einen dazu, zu Fuß das Death Valley zu

durchqueren oder 900 Kilometer quer durch Deutschland zu laufen?

Ich weiß, es ist für viele schwer zu verstehen, aber es macht mir tatsächlich Spaß. Selbst nach 15 Jahren ist die Leidenschaft noch da und vor jedem Lauf, der für mich eine Auszeit vom Alltag ist, stellt sich ein vorfreudiges Krib-

beln ein. Hinzu kommt, dass ich sowieso Spaß am Reisen habe und ich durch den Sport solch spannende Orte wie den Baikalsee in Sibirien entdecken kann.

Macht Ihnen auch das Training Spaß?

Nein, den Trainingsplan einzuhalten, ist in der Tat das Härtes-

te überhaupt. Es erfordert schon jede Menge Disziplin, sich jeden Tag bei Wind und Wetter zu quälen. Um nicht die Motivation zu verlieren, setze ich mir daher immer neue Ziele. Nur ums Ankommen geht es mir bei den Läufen schon lange nicht mehr, Platzierungen und persönliche Bestzeiten spornen mich an.

Gab es während eines Wettkampfs schon mal Momente, in denen Sie aufgeben wollten?

Die gibt es in jedem Rennen. Irgendwann beginnt die Hysterie des Körpers, der schreit dann förmlich danach, aufzuhören. Diesen inneren Schweinehund kann man nur besiegen, wenn man sich vollends auf sein Ziel konzentriert.

Womit wir schon beim Thema Ihres Vortrags, „Wie schaffe ich mein Ziel?“ wären. Wie lassen sich Ihre Erfahrungen aus dem Sport ins Berufsleben übertragen?

Eins vorweg: Ich sehe mich nicht als Prophet, der anderen den Weg zeigt. Den muss jeder

für sich selbst finden. Ich bin auch kein Motivationstrainer. Denn motivieren, ein Ziel zu erreichen, muss man sich letztendlich selbst. Umso mehr freue ich mich, wenn jemand aus meinen Erfahrungen einen Nutzen für sich ziehen kann.

Sehen Sie denn Parallelen zwischen erfolgreichen Sportlern und erfolgreichen Berufstätigen?

Und ob. Denn wer erfolgreich sein will, braucht Ausdauer, Disziplin, Willenskraft, Mut und Leidenschaft. Das gilt für mich als Ausdauersportler genauso wie für einen erfolgreichen Geschäftsmann. Übrigens bin ich überzeugt, dass Erfolg nicht aus Talent besteht. Stattdessen braucht es Ziele und Disziplin, um erfolgreich zu sein.

Das Interview führte Sven Rindfleisch.

i Karten für den Vortrag von Joey Kelly kosten 49 Euro und sind im IHK-Service-Center in der Wilhelmstraße erhältlich.

ABENTEUER FAMILIE



Katia Saalfrank, Psychologin

„Für mich ist Familie der Ursprung von Beziehung, Wachstum und gegenseitigem Vertrauen. Familie ist ein lebendiger Ort, wo man lachen, weinen, streiten, spielen und das Leben miteinander teilen kann. Auch ist Familie von Geborgenheit und Rückhalt gekennzeichnet, auch von Veränderung, Bewegung und dynamischen Prozessen! Trotzdem können sich alle sicher fühlen, sich ausprobieren und sich entfalten. Eine Familie findet ihre eigene Sprache, Rituale und Prägungen, so dass Familie mehr ist, als nur ein Ort. Familie bedeutet für mich vor allem, eine emotionale Heimat zu haben.“

Mehr zum Thema „Abenteuer Familie“ lesen Sie ab 19. Mai täglich in Ihrer Zeitung

Anzeige -

Anzeige -

Wiesbadener Kurier / Wiesbadener Tagblatt

Anzeigen-Sonderveröffentlichung vom 15. Mai 2012 ~ Nr. 113 ~ Ausgabe 200



Lust auf Genuss Open-air-Saison beginnt

Frühling und Sommer sind grün und überhaupt farbenprächtig: Hinaus in die Natur, Sonne und Wind genießen, über grüne Wiesen mit vielen bunten Blumen laufen und durch frisch ergrünte Wälder wandern, am Rheinufer sitzen und den Schiffen nachschauen oder den Rheinsteig entlang wandern ... Da stellen sich echte Urlaubsgefühle ein. Und zwar spätestens dann, wenn man(n)/frau mit einem Glas Wein in der Hand oder vor einem leckeren Gericht irgendwo auf der Terrasse sitzt, aus vollen Zügen den Moment genießt und einfach mal „die Seele baumeln“ lässt.

Frühling und Sommer genießen mit allen Sinnen



In der Sonne oder unter dem Sonnenschirm: Open air bedeutet Genuss mit allen Sinnen

Gelegenheiten und Orte dazu gibt es rund um Wiesbaden, im Taunus und erst recht im Rheingau genug: direkt am Ufer des Rheins gelegene Ausflugslokale und exklusive Restaurants gehobener oder Spitzenküche mit schönen Terrassen, in den Weinhängen oder den höher gelegenen Weinorten angesiedelte Gutsausschänke und Weinlokale, Restaurants am Schiersteiner Hafen, am Schlosspark, in der Wiesbadener Innenstadt oder hoch über Wiesbaden auf umliegenden Taunusbergen. Überall herrscht Urlaubsflair und erinnert nicht zuletzt an mediterrane Erlebnisse... Mediterranes Flair herrscht ja sowieso in

Wiesbaden und im Rheingau. Die in den gastronomischen Betrieben angebotenen Getränke und Speisen passen fast durchwegs zu Frühling und Sommer.

Leichte Küche ist angesagt – frischer Fisch und Meeresfrüchte, Salate und Gemüse, Fettarmes vom Grill und aus der Pfanne ... dazu mittags leichte, gekühl-

te Sommerweine und abends vielleicht auch mal einen Rotwein. Oder ganz hessisch einen regional gekelterten Apfelwein – mit kulinarisch passenden Belegitern wie Handkäs' mit und ohne Musik, Schnitzel mit Kartoffelsalat, vielleicht eine Brotzeit oder auch Spargel oder Tafelspitz mit grüner Sauce. Nachmittags einen Kaffee mit Kuchen/Torte oder ein Espresso, einen Eiskaffee oder einen leckeren Eisbecher ... und den Tag beschließen mit einem „Sundowner“. Dazu eignen sich per-

*Warmes Wetter,
Sonne, Wind,
Genuss und
Geselligkeit*

fekt leicht gekühlte junge Rieslingweine ebenso wie Blanc des blancs oder Grauburgunder oder ein Winzersekt – vielleicht mit einem Schuss Holunder? Genießen Sie Ihr persönliches Sommermärchen - open air. ef

Sommerküche- leichte Küche



Blick von der Restaurant-Terrasse über den Rheingau Foto: privat

Wenn die Sonne vom Himmel lacht, ist leichte Sommerküche angesagt - mit viel Gemüse, Salaten, Olivenöl, etwas Balsamico und vor allem vielen frischen Kräutern.

Petersilie, Schnittlauch und mittlerweile auch Basilikum und Kresse gehören mittlerweile bei Gourmets zur Grundausstattung an frischen Küchenkräutern. Im Topf oder Kasten lassen sich Rosmarin, Salbei, Bohnenkraut und Thymian problemlos ziehen. Wer Platz hat, sollte sich ein eigenes Kräuterbeet oder auch verschiedene Kräuterkübel anlegen (Rosmarin ist meist nicht winterhart!). Allgemein gilt: Frische Kräuter erst im letzten Mo-

ment zu den Gerichten geben, dann behalten sie ihr Aroma und ihre Farbe! Getrockneten Lorbeer und auch Knoblauch erst kurz vor Ende der Garzeit mitziehen lassen. Thymian und Rosmarin können als komplette Zweige mitgaren und werden dann entfernt. Vorsicht auf dem Grill: Verbrennen Kräuter, werden sie meist bitter. Außerdem grillt es sich bei moderater Hitze gesünder und auch leckerer. ef

HOTEL RESTAURANT NEUGEBAUER

Eine der schönsten Sonnenterrassen im Rheingau ist wieder geöffnet.

Bei nicht so guter Wetterlage steht Ihnen unser Wintergarten und unser Raum „Rheingau“ zur Verfügung.

Ob Hochzeitsfeier, Taufe, Jubiläum oder Betriebsfeier, wir machen Ihren Tag zu einem besonderen Erlebnis.

Unsere kleinen Gästen bieten wir eine Spieleecke, eine Kinderspeisekarte und einen Waldspielplatz zu Toben.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

... und schlemmen können Sie natürlich auch.

HOTEL & RESTAURANT NEUGEBAUER
Johannisberg / Rheingau
an der Straße nach Stephanshausen
Tel. 0 67 22 - 96 05 - 0
www.hotel-neugebauer.de



Krone Assmannshausen
★★★★★
Eine Hotellegende seit 1541
Privathotels Dr. Lohbeck GmbH & Co. KG
Hotel Krone Assmannshausen
Rheinuferstraße 10
65385 Rüdesheim am Rhein
Tel. 06722-4030
Fax 06722-3049
info@hotel-krone.com
www.hotel-krone.com
Direktor Michael Fritz

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ob kulinarische Genüsse aus unserer Gourmetküche oder ein Stück hausgemachte Assmannshäuser Spätburgunderforte – genießen Sie dabei das herrliche Rheinpanorama auf unserer Außenterrasse.

Goldatzel
Weingut

Mit allen Sinnen den Rheingau erleben.

Wir sorgen mit fabelhaften Weinen, delikaten Speisen und Natur soweit das Auge reicht, für Ihr Wohlsein.

Gutsschänke mit Terrasse und herrlichem Weitblick

Geöffnet: bis zum 11.11.2012
Mittwoch bis Freitag, 15-23 Uhr
Samstag, Sonntag und an Feiertagen, 14-23 Uhr

Vinothek mit Probe und Verkauf

Geöffnet: Ganzjährig
Dienstag bis Sonntag, 10-18 Uhr

Gerhard und Andrea Groß
Hansenbergallee 1a,
D-65366 Johannisberg
Tel. (0 67 22) 5 05 37
www.goldatzel.de
wein@goldatzel.de

RHEIN-PAVILLON
Restaurant direkt am Rhein.
Gutbürgerliche Küche und saisonale Spezialitäten.
Bei schönem Wetter im romantischen Garten.
Rheingauer Weine und Bier vom Fass

– Donnerstag Ruhetag –
Rheinstraße 4 · Walluf
Tel. 0 61 23 / 7 22 75 · Fax 0 61 23 / 99 59 50

Besuchen Sie uns auch im Internet unter:
www.wiesbadener-kurier.de/thema/openair oder
www.wiesbadener-tagblatt.de/thema/openair

NEUERÖFFNUNG

Weihenstephaner Sommer-Garten

Geöffnet von 12.00 bis 24.00 Uhr durchgehend - kein Ruhetag

Telefon 06 11 - 52 60 66

Bayrische Schmankerl und Sommergerichte zu günstigen Preisen – auch Kaffee + Kuchen.

Nerotat 66

im Beau Site direkt an der Nerobergbahn