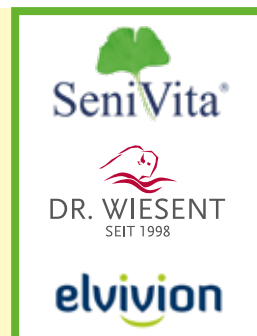


## Liebe Hausbewohnerin, lieber Hausbewohner,

heute lassen wir die anderen rennen und bleiben gemütlich im Sessel sitzen. Aber sie rennen nicht nur, sondern fahren auch noch Rad und schwimmen! Recht sportlich geht es in unserer heutige Titelgeschichte zu. Wir berichten über Triathlon, eine Sportart, die Kraft, Ausdauer und vor allem Zähigkeit erfordert, denn der „innere Schweinehund“ muss überwunden werden!

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen!



# Triathlon

Triathlon ist eine Ausdauersportart, die die Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen miteinander verbindet. Diese müssen in dieser Reihenfolge und nacheinander absolviert werden. Deshalb gilt der Triathlon als besondere sportliche Herausforderung, bei der Athleten oft an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit gebracht werden. Triathlon kommt dabei dem natürlichen Bewegungsbedürfnis entgegen und kann von allen Altersgruppen mit geringem materiellen Aufwand betrieben werden. **Neben Kondition ist vor allem Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit auf unterschiedliche Begebenheiten entscheidend.** Der Sport geht auf die 1920er Jahre zurück und wurde vermutlich erstmals in Frankreich ausgetra-

gen. Die Fitnesswelle der 1970er Jahre sorgte dann für einen ersten kleinen Boom. Im Jahr 1989 fand die erste Triathlon-Weltmeisterschaft statt. Seit den Olympischen Spielen 2000 in Sydney, Australien, gehört die Sportart auch zum olympischen Programm. Als härtester Triathlon der Welt gilt der jährlich ausgetragene Ironman auf Hawaii. Er wird seit 1982 ausgetragen und ist damit der älteste Triathlon über die Langdistanz. Das Event unterteilt sich auf 3,86 Kilometer Schwimmen im offenen Meer, 180,2 Kilometer Radfahren sowie einem anschließenden Marathon über 42,195 Kilometer. **Der Streckenrekord stammt aus dem Jahr 2019 und beträgt 7 Stunden, 51 Minuten und 13 Sekunden.**

# Kaiser Augustus



Geboren am 23. September 63 v. Chr. als Gaius Octavius in Rom, war Augustus der erste römische Kaiser. Octavius war der Großneffe und Haupterbe des römischen Diktators Gaius Iulius Caesar und gewann die Machtkämpfe nach dessen Ermordung im Jahr 44 v. Chr. Anschließend war er von 31 v. Chr. bis 14 v. Chr. Alleinherrscher des Römischen Reiches. Augustus war der Hauptinitiator der Umwandlung Roms in eine Monarchie und beendete damit die Römischen Bürgerkriege. Ihm gelang es, das Reich durch zahlreiche Expansionskriege nach außen zu vergrößern. Im Inneren des Reiches setzte während seiner Regierungszeit eine lang anhaltende Friedensphase ein, die als „Pax Augusta“ bekannt wurde. Die Zeit Augustus war auch von zahlreichen kulturellen Errungenschaften geprägt. Sie brachte bedeutende Dichter wie etwa Vergil hervor und Rom wandelte sich von einer Stadt aus Ziegeln zu einer Stadt aus Marmor. Bedeutende Bauwerke der Zeit waren unter anderem der Pantheon sowie das Marcellustheater.

# GRÖßEN- REKORDE

Die größte lebende Struktur bildet das Korallenriff „Great Barrier Reef“ vor der Ostküste Australiens mit einer Fläche von 347.800 Quadratkilometern.

Mit einer Länge von 33 Metern und einem Gewicht von etwa 200 Tonnen ist der Blauwal das größte Säugetier der Welt.

Mit einer Größe von 2,72 Metern war der US-Amerikaner Robert Wadlow der größte Mensch aller Zeiten.

*Zum Schmunzeln!*



Ein Obdachloser steht wegen eines Diebstahls vor Gericht.

Auf die Frage des Vorsitzenden was er von Beruf sei, antwortet der Obdachlose:

„Arbeitgeber, Herr Vorsitzender!“

Darauf donnert es zurück:

„Nun, wem werden Sie schon Arbeit geben können?“

Treuerherzig entgegnet der Obdachlose:  
„Ihnen zum Beispiel!“

Frage des Richters an den Zeugen:

„Woraus schließen Sie, daß sich der Angeklagte in einem betrunkenen Zustand befand?“

Antwort des Zeugen:

„Er ging in die Telefonzelle, kam nach einer halben Stunde wieder heraus und beschwerte sich, daß der Fahrstuhl nicht funktioniert.“

„Warum haben Sie denn das Auto gestohlen?“ „Ich musste dringend zur Arbeit, Herr Richter.“ „Ja, und warum haben Sie nicht einfach den Bus genommen?“ „Weil mein Führerschein für Busse nicht gilt!“

## Impressum

**Herausgeber:** SeniVita Social Estate AG, Dr. Wiesent Sozial gGmbH, elvion viva gGmbH

Wahnfriedstraße 3 | 95444 Bayreuth **Redaktion:** Dr. Wiesent Sozial gGmbH, Fröhlich PR GmbH Bayreuth

**Layout:** SeniVita Social Estate AG **Fotos:** SeniVita, stock.adobe.com, Pexels, Pixabay

**Druck:** P&P Printmanagement, Bgm.-Kempff-Straße 2, 96170 Trabelsdorf **V.i.S.d.P.:** Dr. Dr. phil. Horst Wiesent

