



Hat sich einer echten Mountainbike-Herausforderung gestellt: Hephata-Klient Alexander Worreschke nahm am „3 Nations Cup“ in Winterberg teil.

28.08.2025 07:03 CEST

## Premiere beim „3 Nations Cup“: Hephata-Klient Alexander Worreschke meistert das Maijlen Sunshine Race

Er wollte es in diesem Jahr wieder wissen: Alexander Worreschke, Klient der Hephata Diakonie, hat in diesem Jahr erstmals am renommierten Maijlen Sunshine Race teilgenommen. Das anspruchsvolle Rennen ist Teil des „3 Nations Cups“, das in diesem Jahr in Winterberg stattfand. Ein Meilenstein für den leidenschaftlichen Mountainbiker, der bislang vor allem bei Marathon-Rennen an den Start gegangen ist.

Das Rennen, das als Mischung aus Downhill und Cross Country gilt, war für den erfahrenen Sportler ein völlig neues Terrain. „Ich kannte bisher nur die langen, gleichmäßigen Strecken von Marathons. Das hier war eine ganz andere Hausnummer“, berichtet Worreschke. Mit technisch anspruchsvollen Trails und einem extrem fordernden Höhenprofil bot die Strecke alles, was ein hartes Mountainbike-Rennen ausmacht.

Geplant waren fünf Runden - doch nach einem etwas verhaltenen Start machten sich schnell die körperlichen Grenzen bemerkbar. „Die Oberschenkel haben zugemacht“, beschreibt Alexander ehrlich. Am Ende beendete er das Rennen nach drei Runden. Begleitet wurde er auch von seiner Freundin, die ihn vor Ort unterstützte.

Der „3 Nations Cup“ ist ein internationaler Wettbewerb, der Teilnehmer\*innen aus drei Nationen anzieht. Viele der Mitfahrenden sind Profis, die nichts anderes machen als Radsport. „Wenn man mich fragt, wann ich endlich mal so ein Rennen gewinne – dann muss man wissen: Hier fahren Leute mit, die Tag und Nacht trainieren. Aber darum geht es nicht. Es geht darum, dranzubleiben und zu wachsen“, sagt Alexander reflektiert.

Die Vorbereitung lief über den SC Neukirchen, wo Alexander regelmäßig trainiert – mit offiziellem Radsportlizenzstatus. Auch Lauftraining und gezieltes Krafttraining standen auf dem Plan, besonders für die steilen Anstiege, die das Rennen prägten. „Gerade bergauf brauchst du brutal viel Kraft und Ausdauer – das war hier in der Umgebung gar nicht so einfach zu trainieren“, so Worreschke.

Den Impuls zur Teilnahme bekam er über YouTube, wo er Videos zum Sunshine Race sah. „Das wollte ich unbedingt ausprobieren. Die Fahrer dort setzen die Messlatte extrem hoch – das hat mich angespornt.“

Und auch im kommenden Jahr will er es dann wieder wissen: „Auch dann will ich antreten - mit mehr Erfahrung, gezielterem Training und dem festen Willen, sich mit den Besten zu messen. „Ich habe gemerkt, wo ich stehe – und dass ich mich weiterentwickeln will. Allein schon, um mitzufahren, braucht man extreme Ausdauer und Kraft.“

Rechtsform eines gemeinnützigen Vereins für Menschen, die Unterstützung brauchen, gleich welchen Alters, Glaubens oder welcher Nationalität. Wir sind Mitglied im Diakonischen Werk. Hinter unserem Unternehmensnamen steht ein biblisches Hoffnungsbild: während Jesus einen Mann heilt, der taub und stumm ist, spricht er das Wort „Hephata“. (Markus 7, 32-37)

In evangelischer Tradition arbeiten wir in der Jugendhilfe und der Behindertenhilfe, in der Rehabilitation Suchtkranker, in Psychiatrie und Neurologie, in der Heilpädagogik, der Wohnungslosenhilfe, in Förderschulen und der beruflichen Bildung. In unserer Tochtergesellschaft Hephata soziale Dienste und Einrichtungen gGmbH (hsde) bieten wir zudem an mehreren Standorten ambulante und stationäre Hilfen für Seniorinnen und Senioren an.

Wir bilden Mitarbeitende für verschiedene Berufe der sozialen und pflegerischen Arbeit, auch in Kooperation mit der Evangelischen Fachhochschule Darmstadt, aus. Wir legen Wert auf eine theologisch-diakonische Qualifikation.

Hephata Diakonie beschäftigt aktuell mehr als 3.000 Mitarbeitende. Sie arbeiten in unterschiedlichen Berufsfeldern, sind gut qualifiziert und entwickeln die Leistungsangebote zukunftsorientiert weiter. Diakone und Diakoninnen und Interessierte organisieren sich in der Diakonischen Gemeinschaft Hephata.

Hephata Diakonie ist in Hessen und angrenzenden Bundesländern tätig. Der Sitz unseres Unternehmens ist seit Beginn in Schwalmstadt-Treysa.

## Kontaktpersonen



### **Johannes Fuhr**

Pressekontakt

Leiter interne und externe Kommunikation

[johannes.fuhr@hephata.de](mailto:johannes.fuhr@hephata.de)

06691181316



**Melanie Schmitt**

Pressekontakt

Stellvertretende Leiterin interne und externe Kommunikation

[melanie.schmitt@hephata.de](mailto:melanie.schmitt@hephata.de)

06691181316