

28. Reutlinger SOLCOM Altstadtlauf

logro.marketing

IGLmagazin

Jahresheft **Nr. 26** der InteressensGemeinschaft Laufen Reutlingen 1983 e.V.

2019 | 2020

Samstag, 4. Juli 2020

Unser erster Trailrun

SOLCOM – Mit Ehrgeiz zum Erfolg

Ein Läufer auf Abwegen

Zwischen Profis und Einhörnern

Monte Kiki Challenge 2020

Meisterschaften und Rekorde – mein Laufjahr 2019

IGL wurden von dreisten Dieben beklaut ...

Nichts ist doofer als Hannover

Lübeck Marathon 2019

Der Turbo für den Wettkampf

Das Jahr der Unwegsamkeiten und ein fulminanter Abschluss

Auszug aus dem Vorbericht zur DM 100 km

Das war für mich Lübeck: Erkenntnisse, Erlebnisse, Eindrücke

Fitness pur: EasySports – Vorteile für IGL Mitglieder!

Die Perle im Saarland: Naturparktrail Saar-Hunsrück

10 IGLs auf Wüstentrekking in der Sahara

Mein Läuferjahr 2019



www.igl-reutlingen.de



Fragt man beim Lauftreff danach, für welchen Lauf gerade trainiert wird, höre ich immer öfter: „ich laufe einen Trail“. Woher kommt die Begeisterung?

Trailrunning ist besonders naturnahes Laufen – abseits der „herkömmlichen Strecken“ auf Wanderwegen, grobem Untergrund und Hindernissen.

Dabei werden besonders auch Koordinationsvermögen- und Konzentrationsfähigkeit trainiert – man darf dabei gerne Stöcke zu Hilfe nehmen.

Der Trend kommt auch zu uns in den Verein, wie die Berichte in unserem IGL Magazin zeigen. Unser in diesem Jahr verstorbene engagiertes IGL-Mitglied Gerd Zinkewitz hat schon vor ein paar Jahren einige Läufer mit dem Virus für die Kombination von Laufen und Bergerlebnis infiziert. Und dabei muss es nicht alpin sein! Wir sollten uns im Verein in Zukunft damit auseinandersetzen und neben unseren traditionellen 6km, 9km und 14km auch Trailstrecken ausweisen. Eine Aufgabe und ein Ziel für das kommende Jahr.

Der Trend zum Laufen zeigt sich auch bei unserem Altstadtlauf. Mit 1.465 Finishern konnten wir - wie fast jedes Jahr - einen neuen Teilnehmerrekord aufstellen. Der 5km Wettbewerb erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Die Anzahl der Gruppen, die an Firmenläufen teilnehmen ist erheblich gestiegen. In unserem Vereinsmarketing für den Altstadtlauf werden wir hier im neuen Jahr einen Schwerpunkt setzen. Den Altstadtlauf zeichnen aber vor allem unsere Schülerläufe aus. Jeder zweite Läufer läuft in der Gruppe der Schüler oder bei den Bambinis. Bemerkenswert, wie unsere Schulen in Reutlingen ihre Schüler für den Sport begeistern.

Und dann stelle ich auch fest, dass auch die Gruppe unserer Nordic Walker im Lauftreff stetig wächst. Auch für die Gruppe sollten wir nächsten Vereinsjahr mehr Angebote machen.

Bewegung, Laufen in der Natur - und das mit gleichgesinnten Laufkollegen ist und bleibt im Trend. Unser Verein hat sich zum Ziel gesetzt, hierfür einen organisatorischen Rahmen zu geben. Und das ist gut so!

Ich wünsche Euch im Namen viel Spaß beim Lesen der 26. Ausgabe unseres IGL – Jahresmagazins und ein verletzungsfreies, spaßvolles neues Laufjahr! Danke an alle, die mit Ihren Beiträgen zu diesem Magazin beigetragen haben.

Euer Winfried Hörmann



- 02_ Editorial
- 03_ Inhalt
- 04_ Vorwort
- 07_ Unser erster Trailrun
- 08_ SOLCOM – Mit Ehrgeiz zum Erfolg
- 10_ Ein Läufer auf Abwegen
- 14_ Zwischen Profis und Einhornern
- 17_ Monte Kiki Challenge 2020
- 18_ Meisterschaften und Rekorde – mein Laufjahr 2019
- 21_ IGL wurden von dreisten Dieben beklaut . . .
- 22_ Nichts ist doofer als Hannover
- 27_ Lübeck Marathon 2019
- 30_ IGL-Fotoalbum 2019
- 32_ Der Turbo für den Wettkampf
- 34_ Das Jahr der Unwegsamkeiten und ein fulminanter Abschluss
- 39_ Auszug aus dem Vorbericht zur DM 100 km
- 40_ Das war für mich Lübeck: Erkenntnisse, Erlebnisse, Eindrücke
- 42_ Fitness pur: EasySports – Vorteile für IGL Mitglieder!
- 44_ Die Perle im Saarland: Naturparktrail Saar-Hunsrück
- 46_ 10 IGLs auf Wüstentrekking in der Sahara
- 51_ Mein Läuferjahr 2019
- 55_ IGL-Cup Ergebnisse 2019
- 56_ Neue IGL-Mitglieder 2019
- 57_ IGL Veranstaltungen und Termine 2020
- 57_ Impressum
- 58_ Ich laufe mit! IGL-Beitrittserklärung

Vorwort

Liebe Mitglieder und Freunde unseres Vereins. Das Jahresende naht, Zeit einen Blick auf die wesentlichen Vereinsgeschehnisse der letzten 12 Monate zu werfen.

Dank der Mitwirkung und regen Teilnahme von Euch konnten wir wieder zahlreiche Aktivitäten auf die Beine stellen, das Vereinsjahr war terminlich gut gefüllt. Zusätzlich zu den Top-Events Winterlauf und Altstadtlauf, konnten wir auch unsere bereits etablierten Freizeitaktivitäten, wie Schneeschuh- und Jahreswanderung, Jahresausflug und Thermalbadlauf durchführen. Die Schneeschuhwanderung, erneut organisiert und durchgeführt von Joachim Sarbieraj und Nicola Schempp, führte dieses Mal in die nähere Heimat auf den Sternberg, durch den schneereichen Januar mussten wir nicht in den Schwarzwald oder gar in die Alpen fahren. Nachdem in 2018 die Jahreswanderung sprichwörtlich ins Wasser fiel, wurde sie dieses Mal schon im Juli durchgeführt, um mehr Wettersicherheit zu haben. Auch sie führte dieses Mal unter der Federführung von Fritz Keppler



in heimatlichen Gefilden auf den Übersberg. Der Jahresausflug, wie immer verknüpft mit einer Lauf- und Walkingveranstaltung, führte dagegen etwas weiter weg in den hohen Norden, in die schöne Hansestadt Lübeck. Obwohl das Wetter nicht ganz mitspielte, war es ein toller Ausflug, bei dem alles passte. Wir sind alle sehr gespannt, welche Vorschläge dieses Mal auf unserer Weihnachtsfeier vorgeschlagen werden. Wie Ihr bereits mitbekommen habt, hat sich auch bei dieser was getan. Das Organisationsteam mit Peter Rall, Simone Hahr und Winfried Hörmann hat sich mit der Fahrt ins Blaue eine spannende Neuerung einfallen lassen. Ich bin mir sicher, dass eine tolle Location ausgewählt wurde.

Darüber hinaus konnten wir zum ersten Mal ein Trainingslager Ende Mai in Wangen durchführen. Dafür möchte ich mich auch auf diesem Weg nochmals ganz herzlich bei unserem Trainer Joachim bedanken, der sich sehr viele Mühe mit der Vorbereitung und der Durchführung gemacht hatte. Ich glaube, dass es allen, die dabei waren, sehr viel Spaß gemacht hat und es kamen bereits etliche Anfragen, ob und wann an eine Wiederholung gedacht ist. Die Resonanz auf die diversen Aktivitäten lässt darauf schließen, dass wir mit unseren Angeboten richtig liegen. Da für Organisation und Durchführung jedoch auch einiges an Arbeit anfällt, ist jeder herzlichst eingeladen, eigene Vorschläge einzubringen und auch tatkräftig mitzuwirken.

Unser Altstadtlauf am 6. Juli war so erfolgreich wie noch nie, mit rd. 1.500 Finishern hatten wir einen neuen Rekord. Da es durch den Zuspruch mittlerweile sehr voll auf der Strecke wurde, werden wir in der 28. Ausgabe am 4. Juli 2020 den 5 km Lauf mit dem Schülerlauf A/B zusammenlegen, um den Hauptlauf

über 10 km etwas zu entlasten. Leider konnte die Helferanzahl dieses Mal nicht ganz mithalten, es standen weniger Mitglieder als in den Vorjahren zur Verfügung, so dass wir einige Engpässe hatten, vor allem entlang der Strecke. Plant Euch bitte den 15. Februar, an dem wir unseren Winterlauf durchführen, sowie den 4. Juli fest ein und markiert sie in eurem Kalender. Der Altstadtlauf bringt mittlerweile, was früher eher nicht der Fall war, neben dem Winterlauf einen Großteil unserer Überschüsse, die wir dann gerne in Form von Zuschüssen für unser Ausflüge, für Startgelder, für Laufbekleidung und für die Weihnachtsfeier an Euch weitergeben. Wir benötigen jedes Mitglied, Freunde und Angehörige sind darüberhinaus selbstverständlich ebenso willkommen.

Auch sportlich gab es Erfreuliches zu berichten. An erster Stelle steht der deutsche Meistertitel über 10 km von Helgo Staack in der Altersklasse M85 in der herausragenden Zeit von 59:56 min.! Zusätzlich konnte er auch bei den kürzeren Distanzen über 800 m und 1.500 m den Titel

erringen. Darüber hinaus erwähnenswert, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, die erfolgreiche Teilnahme von 3 Teams an der württembergischen Volkslaufmeisterschaft, die, so wie es momentan aussieht, leider zum letzten Mal durchgeführt wurde, die erfolgreiche Teilnahme unserer Trailrinnen Irene Reuter und Susanne Elsässer am Trans Alpine Run über die Alpen sowie die Teilnahmen unserer Ultraläuferinnen Gabi Meretz und Marianne Topolski bei verschiedenen Langstreckenläufen.

Die Mitgliederversammlung im Frühjahr hat auf Vorstandsebene einige Veränderungen gebracht. Unser langjähriger Lauftreffleiter Jürgen Klumpp verabschiedete sich aus eigenem Wunsch aus dem Vorstand, seine Funktion wird seitdem von Christoph Möck und seinem Stellvertreter Martin Krause ausgeführt. Neu in den Vorstand wurden Petra Schwarz als neue Schriftführerin und Brigitte Welsch als Nordic-Walking Beauftragte gewählt. Dadurch nähert sich so langsam auch die Zusammensetzung des Vorstands dem Anteil dem weiblichen Anteil unserer Mitglieder. Doch auch hier gilt: Es gibt noch Luft nach oben, wer Interesse hat, sich mehr im Verein einzubringen, jederzeit gerne.

Der Vorstand möchte sich bei allen bedanken, die durch Ihr Mitwirken die zahlreichen Veranstaltungen und Vereinsaktivitäten erst ermöglicht haben. Wir sind überzeugt, dass es uns auch im kommenden Jahr gelingen wird, die geplanten Veranstaltungen mit Eurer Mithilfe erfolgreich zu gestalten.

Ich wünsche allen im Namens des Vorstandes eine schöne Weihnachtsfeier, eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit, einen guten Rutsch, dass alle Eure sportlichen als privaten Ziele erfüllt werden und was das Wichtigste ist, dass alle verletzungsfrei und gesund durch das neue Jahr kommen.

Horst Jägel

TRAILS 4 GERMANY PRESENTED BY BUFF – 2019

TALSPERRE PÖHL

BLAUBEUREN

KULMBACH

Unser erster Trailrun

Simone und Denise

Es war nass und kalt, aber es konnte uns keiner aufhalten. Wir waren sowas von bereit unseren ersten Trailrun am 6. Oktober in Blaubeuren anzutreten. Bei Regen, Nebel und tropischen 10 Grad haben wir uns auf den Weg gemacht.

Doch fangen wir mal von vorne an.

Zu dieser grandiosen Idee hat uns nach einem gemütlichen Lauftreffabend Susanne Elsässer überredet. An dieser Stelle gilt ihr ein besonderes Dankeschön.

Durch dich haben wir Blut gelect. Nach einem ausgiebigen Frühstück ging es früh morgens nach Blaubeuren und das Wetter schien nicht auf unserer Seite zu sein. Dort angekommen ging es direkt zur Anmeldung. Aufgeregt nahmen wir unsere Startunterlagen entgegen. Um die Aufregung noch etwas zu lindern und dem Regen zu entfliehen, haben wir uns zusammen mit den Profis eine heiße Schokolade in einem Café gegönnt.

Die Altstadt war gut besucht und die ersten Bambinis waren schon am Start. So langsam stieg das Adrenalin, der Start rückte immer näher.

Eben haben wir noch den Profis beim Start zugeschaut und schon standen wir selbst im Starterblock. Die Spannung stieg. 3, 2, 1 Go – und dann ging es los.

Die ersten Meter führten uns durch romantische Altstadtgässchen und schon ging es bergauf. Der erste Stau kam uns gleich entgegen und so konnten wir den Aufstieg gut bewältigen. Trotz des herbstlichen Wetters hatten wir viel

Spaß auf den matschigen Trails und waren schon fast enttäuscht, als wir uns dem Ziel näherten. Unsere ersten 10 Trailkilometer haben wir mit viel Spaß gemeinsam gemeistert und sind schon bereit für weitere Kilometer und weitere Abenteuer.

Danke nochmal an die Überredungskünste der Profis.



SOLCOM – Mit Ehrgeiz zum Erfolg



Der Haupt- und Namenssponsor des Reutlinger SOLCOM Altstadtlaufs verhilft seinen Kunden mit schnellen, präzisen High-Tech-Lösungen zu echten Wettbewerbsvorteilen und ist damit seit 25 Jahren erfolgreich am Markt tätig.



Im Jahr 2019 trat SOLCOM bereits zum dritten Mal als Haupt- und Namenssponsor des Reutlinger Altstadtlaufs auf. Am Markt ist das Unternehmen mit Hauptsitz im Industriegebiet „In Laisen“ schon seit 1994 tätig und damit historisch einer der ersten Projektdienstleister in Deutschland.

SOLCOM ist darauf spezialisiert, Unternehmen mit freiberuflichen Experten aus IT und Engineering zusammenzuführen – schnell, präzise und sicher. Die Freiberufler stehen dabei als liquide Ressource zur Verfügung und überbrücken so nicht nur Engpässe, sondern schaffen echte Wettbewerbsvorteile. SOLCOM ist dabei die Schnittstelle zwischen dem externen Expertenwissen und den

Kunden. Die Dienstleistung reicht von der Erfassung des optimalen Bedarfs, der Identifizierung der richtigen Fachkräfte bis zu deren Koordination im Projekt.

Dieses Geschäftsmodell ist sehr erfolgreich: Mit jährlich zweistelligen Wachstumsraten gehört das Unternehmen zu den dynamischsten der Branche und hat so im vergangenen Jahr einen Umsatz von 117,4 Millionen EURO erzielt, mit über 250 Mitarbeiter an sieben Standorten in Deutschland.

Beste Karriere-Aussichten

Die Mitarbeiter und deren Erfolg sind dabei die Grundlagen der Wertschöpfung. Darauf baut SOLCOM die Unternehmenskultur. Wer dort arbeitet, hat täglich mit den Top-Unternehmen zu tun – vom DAX-Konzern bis zum mittelständischen Weltmarktführer – und prägt damit ganz persönlich die Welt von morgen mit.

Getragen wird diese Unternehmenskultur von den eigenen Leitbildern: Mitarbeiterbegeisterung, gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen, Vereinbarkeit mit Familie sowie Erfolg. Gleichzeitig ist die Firmenphilosophie auf Zusammenarbeit und Kollegialität ausgelegt. Im Unternehmen herrscht eine lockere, aber wertschätzende Kultur.



Aus- und Weiterbildung als Erfolgsgarant

Besonderen Wert legt SOLCOM auf einen guten Start für die neuen Mitarbeiter als auch auf die konstante Weiterbildung. Aus diesem Grund wurde die SOLCOM Akademie gegründet – eine eigene Trainingsumgebung, ausgestattet mit modernster Technik. Hier lernen die neuen Kollegen zum Einstieg ihre Arbeit kennen und dort wird ihnen das Werkzeug für ihren beruflichen Erfolg zur Verfügung gestellt. Gleichzeitig bereitet die Akademie jeden während seiner gesamten Laufbahn stetig auf zukünftige Aufgaben vor.

Ein Läufer auf Abwegen

Susanne Elsäßer



Aus Frust wird Lust

Wie ergeht es einem verletzten Läufer, der eben nicht kann, wie er gerne möchte? Richtig, er schiebt Frust – aber richtig! Diese Erfahrung durfte ich im Frühsommer machen - an Lauftraining in der Vorbereitung zum diesjährigen Transalpine-Run war nicht zu denken. Damit einhergehend fielen auch die geplanten Vorbereitungswettkämpfe flach, unter anderem der Gletscher-Trailrun in Obergurgl Anfang Juli.

Vermittlung des Startplatzes samt Unterkunft an eine Freundin und auf einmal ein freies Wochenende im Kalender. Und just in diesem Moment meldete sich ein Freund – seinerseits ambitionierter Mountainbiker, auch Läufer, Bergsteiger, Langläufer... Ein Allrounder eben mit besonderem Faible für's Biken – ob ich nicht Lust hätte, an einem 6-Stunden Mountainbikerennen teilzunehmen. Im Schwarzwald, man kann auch als 2er

Team fahren und genau dafür fragte er mich an.

Wehrte ich bisher diese Anfragen zu Radrennen immer gekonnt ab, so muss es die Mischung aus Frust aus der nicht-Teilnahme in Obergurgl, Neugierde und Naivität gewesen sein, die mich spontan mit „ja klar“ hat antworten lassen.

In der Tat durch die Nicht-Lauferei hatte ich zu diesem Zeitpunkt durchaus gute 2.000 Rad km in den Beinen, aber eben fast gar allesamt auf dem Rennrad absolviert. Excel lügt nicht, die Statistik zeigte exakt 63 km auf dem Mountainbike 2019 an. Was für eine Vorbereitung!

Je näher der Termin kam, desto größer das Muffensausen. Es war klar, dass es anstrengend würde und da die Anfrage nur mit kurzem Vorlauf geschah, beschloss ich, dass es sich nun auch nicht mehr lohnt, einige km auf dem Mountainbike zu absolvieren.

Das Event „6h am Breitbrunnen“ – fand an einem herrlich sommerlichen Sonntag in der Nähe von Villingen-Schwenningen statt. In der Nähe korrekt übersetzt heißt in diesem Fall „in der Pampa, mitten im Wald“. Startgebiet erreichbar über kleine und zuletzt geschotterte Feldwege. Und siehe da, auf einer Lichtung war so etwas wie ein „Fahrerlager“ auszumachen. Am frühen Sonntagmorgen waren doch etliche Teams vor uns vor Ort und bauten Teamzelte, Liegestühle,

Verpflegungs- und Reparaturzonen auf. Menschen in durchgestylten Outfits, Bikes, deren Gegenwert in Richtung Kleinwagen zu schätzen waren, ließen mich ein wenig erstarren. Aber glücklicherweise konnte ich doch noch einige „Otto-Normalverbraucher“ ausmachen, für die es schlicht dazu gehört, bei diesem Event in jedem Jahr dabei zu sein – ohne der totale Freak zu sein. Der Modus war recht einfach. Es gab Einzelfahrer sowie Wettbewerbe für 2er und 3er Teams in den Kategorien Männer, Frauen und Mixed. Eine Runde hatte knapp 8 km mit 140 Höhenmetern, Strecke mit Wald- und Wiesentrails sowie Schotterwegen. Für die Teamfahrer gab es eine Wechselzone, gewechselt wurde durch die Übergabe des Staffelstabs in Form einer überdimensionierten Wäscheklammer, die man sich ans Trikot heftete. Ob Fahrerwechsel nach jeder Runde oder alle x Runden, blieb den Teams selbst überlassen. Gewonnen hat am Ende der 6h das Team mit den meisten Runden. Wir entschieden uns für den Wechsel nach jeder Runde, gleiches Recht für alle. Außerdem hatte somit auch jeder die gleichen Chancen, sich im Verpflegungszelt durchzufuttern. Der Start: die erste Runde überließ ich gerne meinem Teampartner Jürgen. Alle gleichzeitig auf die Strecke, ich ohne Vorstellung, wie man mit Wettbewerbern in Renngeschwindigkeit



auf Trails fährt.... Schneller als mir lieb war – so nach gut 17 Minuten im besten Fall – war Jürgen wieder in der Wechselzone und die Schonfrist war vorbei. Ich musste ran. Die ersten beiden km über einen flachen Schotterweg mit knapp 30 km/h – kein Problem. Einen schönen Trail im Downhill – und noch während ich mich freute, auf diesem auch noch einen Mitfahrer zu überholen, wurde ich wiederum im Affenzahn überholt und stehen gelassen. Okay, verstanden, was schnell heißt. In stetem auf und ab war die erste Runde schnell vorüber, im Hinterkopf durchaus schon ausgemacht, welche „Rampen“ und „Kuppen“ und „Ziehwege“ im Tagesverlauf noch viel Freude machen werden... und sich wohl zu gefühlten „Gebirgen“ entwickeln werden.... Bei km 6 ging ein Wiesentrail hinter dem Fahrerlager entlang, so dass sich der Teampartner spätestens dann mal wieder auf in die

Wechselzone machen konnte. Diese Begegnung hinter dem Fahrerlager hatte einige Vorteile mehr: Fotos machen, abklatschen, anfeuern... also hier das Lächeln aufsetzen und entspannt wirken.

Meine Rundenzeiten waren so um die 20 Minuten, überraschenderweise recht stabil über die gesamte Zeit. Ich hätte nicht gedacht, nach jedem Rundeneinsatz gefräßig im Verpflegungszelt einzufallen. Etwas zu trinken wegkippen und die 6h-Gourmetreise einzuläuten. Die Pause war natürlich immer viel zu kurz, aber doch kam man mit Mitfahrern ins Gespräch und auch das Abchecken, welches Team an welcher Position fährt (sofern das noch irgendwie auszumachen war durch die ganzen Wechsel und Überholvorgänge). Nach besagter kurzer Pause ging wie es sich herausstellen sollte, das nächste In-

tervall los. Überhaupt war es gefühlt die Aneinanderreihung von 8 km Mountainbikeintervallen. Durchaus jedes Mal in der anaeroben Herzfrequenzzone. Während die Downhills von Runde zu Runde besser und vor allem schneller gingen, so ging sukzessive der Dampf in den Oberschenkeln verloren. Die knapp 30 km/h auf den ersten beiden Kilometern waren bald nur noch Wunschdenken. Auch wenn in Summe immer ziemlich genau die 20 Minuten als Rundenzeit Bestand hatten, wurde es doch immer schwerer. Zumal der Gedanke „2 Stunden sind um“ auch gleich mit dem Gedanken „holy shit – noch 4 Stunden!“ verbunden waren. Wie auch immer, den anderen geht es ja nicht anders und so fuhren wir Runde um Runde – und hinten raus ist dann „noch eine Stunde“ quasi fast gar nichts mehr. Die 6h konnten mit etwas Glück „ausgedehnt“ werden,

in dem ein Fahrer es noch kurz vor Ablauf der 6 Stunden in die Wechselzone schafft und den Teampartner auf den Weg schickt. Genau das war mein Ziel auf meiner 9. Runde. Trotz abgesprungener Kette reichte es noch, 13 Sekunden vor Zeitablauf Jürgen auf die Strecke zu schicken, so dass wir noch eine weitere Runde verbuchen konnten. Mit damit insgesamt 19 Runden schafften wir es auf den 4. Platz. Wow! Und vor allem hat es uns einen riesigen Spaß gemacht. Und die Moral von der Geschichte: Was für ein Erlebnis – es lohnt sich eben doch manchmal gewohnte Fahrwasser zu verlassen und sich an Neuem zu versuchen. Völlig übermütig wollte ich zwei Wochen später an einem 12 Stunden Mountainbikerennen teilnehmen – glücklicherweise hatte Jürgen aber keine Zeit....

Zwischen Profis und Einhörnern

Amelie Banke



Amelie Banke beim Silvesterlauf in Wien

Beim Silvesterlauf in Wien gibt es – grob gesagt – zwei Gruppen: ambitionierte Läufer und ambitionierte Silvesterfeier. Die erstgenannten stehen mit High-Tec-Ganzkörperanzügen oder kurzen Hosen in den ersten Startreihen, die anderen als Meerjungfrauen, Schweinchen oder Einhörner verkleidet im hinteren Drittel des fast 5000 starken Läuferfeldes. Ich quetsche mich natürlich ganz vorne in die Reihe – so wie mir es mein Mentor, Lauf- und Trainingspartner Bernd bei den Albgold-Läufen und beim Firmenlauf in Reutlingen gezeigt hat. Auch 2018 ist der Wiener Silvesterlauf ein gesellschaftliches Ereignis. Das Radio ist da, das Regionalfernsehen und eine wichtige Ministerin, die ihre beiden Boxer-Hunde mitgebracht hat. Fehlen darf auch

nicht der Oberbürgermeister von Wien, der mir später die Hand schütteln wird. Aber das weiß ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Vor dem Start erklingt der Donauwalzer, die Einhörner hinten schunkeln sich ein, neben mir trippeln die Profis nervös.

Dann fällt der Startschuss zum 42. Silvesterlauf über 5350 Meter. Ich renne los, wie immer etwas zu schnell. Aber die Kulisse ist einfach mitreißend. Die Strecke führt einmal um den Ring: Rathaus, Burg, Staatsoper – vorbei an all den imposanten Plätzen und Prachtbauten, die ich in den Tagen zuvor mit meiner Mutter und Schwester als ganz normale Weihnachtstouristen abgelaufen bin. Apropos Laufen: 50 Meter vor mir sehe ich eine rote Jacke. „Die holen wir uns“, klingen mir Bernds Motivationsworte im Ohr, die mir bei anderen Läufen immer den Angriff von hinten signalisiert haben. Wahrscheinlich hätte ich die rote Jacke auch tatsächlich ein- und überholt, wären da nicht die Gruppe

der freundlich lächelnden Asiaten am Streckenrand. Die angebotenen Hände muss ich einfach abklatschen. Außerdem ein Selfie hier, ein Selfie da – und schon ist die rote Jacke weg.

Egal. Der Silvesterlauf ist einfach nur cool. Die Temperaturen sind kühl, aber es regnet nicht. Leider tun mir die Beine etwas weh – Trainingsdefizite in den Weihnachtsferien. Da fehlt doch das strenge Bahntraining mit Bernd. Der vorletzte Kilometer schmerzt schon gar nicht mehr (auch eine Devise meines Trainingspartners), als ich auf den letzten 1000 Metern beschleunige. Ich laufe zwar nicht als schnellste Frau über die Ziellinie, aber für Platz Eins bei der weiblichen Jugend B (U16) reicht es. Der bereits erwähnte Oberbürgermeister gratuliert mir auf dem Treppchen im Foyer der Wiener Universität und überreicht mir meinen ersten internationalen erlaufenen Pokal. Ich schaue auf meine Zeit: 22:39 Minute. Okay, hätte schneller sein können. Aber ich war schneller als die Einhörner.



Monte Kiki Challenge 2020

Andrea Boldt

Die Idee:

ab heute bis zum 01. Dezember 2020 kann der Monte Kiki von jedem nach Lust und Laune erlaufen werden.

Jeder führt in eigener Verantwortung eine Liste, in der selbständig eingetragen wird, wie häufig er oder sie den Monte Kiki erlaufen oder erwalkt hat.

An der nächsten Weihnachtsfeier werden die besten Ergebnisse vorgestellt und ein Monte Kiki Challenge Meister*In gekürt.

Zur gegenseitigen Motivation kann, wer möchte, der Whatsapp-Gruppe Monte Kiki Challenge beitreten.

Werde zum Monte Kiki Challenger*In!
Los geht's!

Wird es einfach sein?
Nein.
Wird es das wert sein?
Absolut!

**Abenteuer beginnen da,
wo Pläne enden!**



Meisterschaften und Rekorde – mein Laufjahr 2019

Helgo Staack

So, jetzt bin ich in der AK 85 angekommen. Was kann ich in dieser AK noch bieten, nachdem ich 2018 keinen einzigen Wettbewerb bestreiten konnte?

Was war passiert: Anfang 2018 bin ich bei einem Trainingslauf ausgerutscht und gestürzt. Ergebnis: Meniskusariss. 3 Ärzte wollten operieren, 1 Arzt (Sportarzt) sagte „keine OP“. Ich wollte auch keine OP, also konventionelle Heilung. 7 Monate Pause.

Nach anfänglichem Gehen und langsamen Laufen konnte ich im November 2018 mit einem soften Training beginnen. Mein Ziel war, irgendwann Qualifikationszeiten für die Deutsche Meisterschaft zu erreichen.

Im Februar 2019 startete ich bei den Hallenmeisterschaften in Mannheim über 800m und 3000m. Beide Wettbewerbe wurden gewonnen, somit war ich Baden- Württembergischer-Meister. Zur Deutschen Meisterschaft in der Halle ging ich nicht, der Weg war mir zu weit. Die Zeiten von der BW-Meisterschaft hätten spielend zum Sieg bei der DM gereicht. So, nun musste ich Outdoor bei den BW-Meisterschaften in Helmsheim die benötigten Zeiten bringen.

Über 800m war meine Zeit bei 3:36:16, Platz 1. Über 5000m war meine Zeit bei 27:30:00, Platz 1. Beide Zeiten reichten für die Deutsche Meisterschaft. Nun wollte ich noch die 1500m Qualifikation erreichen. Es gelang mir bei einem Abendsportfest in Calw-Stammheim in der Zeit von 7:59:20 (= württembergischer Rekord) bei schwülen 36, harte Arbeit.



Am 11.07. ging's mit der Bahn via Kassel nach Leinefelde. Eine Fehlentscheidung, ich hätte das Angebot meiner Freunde mit dem PKW zu fahren annehmen sollen.

Leinefelde ist ein kleiner Ort in Thüringen – etwas größer als Metzingen, supertolles Stadion. Aber ohne Busverbindung dorthin. Gehzeit also 20 Min. ab Bahnhof. Wenig Hotels, meine Übernachtung lag 13 km vom Stadion entfernt. Die Busverbindung zur Unterkunft war in bis Samstag bis 12:00Uhr in Ordnung, dann aber tote Hose. Also Samstag-nachmittag und Sonntag (der Lauf war um 16:00Uhr) ging das nur mit dem Taxi.

Der Wettkampf selbst: tolle Organisation und viele Helfer.

Freitag: Regen, 13°, nicht gerade freundlich. Kurz nach 12.00 Start 800m, meine Zeit von 3:45:76 hat mich nicht vom Hocker gehauen. Als Ausrede sage ich mir, dass ich tags zuvor 6 ½ Std. Zugfahrt, wenig gegessen, kaum getrunken hatte. OK Platz 1 in der Deutschen Meisterschaft geht.

Samstag: erbärmlicher Regen und Wind, 13. 1500m Lauf 16:00Uhr. Ich war nicht in Stimmung, aber nun bin ich hier. Also los, meine Zeit 7:38:60. Platz 1, deutscher Meister, eine tolle Zeit und außerdem den eigenen württembergischen Rekord stark verbessert. Die 5000m bin ich nicht gelaufen, da der Lauf nur 4 Stunden nach dem 800m Lauf war, dann noch vom Vortag die Anreise, das war mir zu viel.

Insgesamt gesehen bin ich happy. Ich rate jedem, der so etwas unternimmt, nicht nur den Wettbewerb zu sehen, sondern auch Hotel, An- und Abreise sowie die Verbindungen Hotel zum Stadion und Bahnhof genauestens im Vorfeld zu prüfen.

Aus Fehlern lernt man, auch im Alter. Eigentlich war die Saison für mich gelaufen. Aber es war erst Mitte Juli, also was tun. Meine Freunde erklärten sich bereit, mich nach Siegburg zu den Deutschen Meisterschaften (10.000m Straße) mit dem Auto zu fahren. Damit war ich dem Zufahren aus dem Weg gegangen. Ich legte eine kurze Regenerationszeit ein und trainierte dann für diese Meisterschaft, was für ein Unterschied.

In Siegburg ging der Start morgens um 10:50 Uhr los, ab 12:00 Uhr war das Ziel geschlossen. Der Stadtkurs war 4x zu durchlaufen, es waren keine wesentlichen Steigungen vorhanden, aber doch einiges an Kopfsteinpflaster zu überwinden. Nach 59:56 Min netto hatte die Plackerei ein Ende, ich wurde auch hier Deutscher Meister.

Insgesamt kann ich für das Jahr 2019 zufrieden sein.

4x württembergischer Meister und 3x deutscher Meister und einen württembergischen Rekord über 1500m.

Jetzt kann die Regeneration beginnen. Ich freue mich schon auf 2020. Im Alter geht es darum, den Leistungsabfall möglichst zu bremsen. Das Alter nimmt dem Sport den Körperkult.



Heidi Herzog



Als begleitende Laufsportlerinnen hatten wir am Sonntag, bei unserem Jahresausflug nach Lübeck – während des Laufevents – freie Zeit. Wir entschlossen uns, einen Ausflug nach Travemünde zu unternehmen. An der Uferpromenade genossen wir das Flair der Ostsee und fühlten uns pudelwohl. Zeit sich etwas auszuruhen war angesagt. Wir setzten uns in einen Strandkorb und wollten uns mit einem Fischbrötchen den aufkommenden Hunger vertreiben. Am nahegelegenen Fischstand kauften wir zwei Fischbrötchen, Stremellachs mit Pfefferkörnern, je 5 Euro. Heidi legte ihr Brötchen auf den Tisch neben dem Strandkorb und wollte noch etwas zu Trinken besorgen. Kaum war sie aufgestanden, stürzten sich drei Silbermöwen auf das Fischbrötchen – schwups war es weg. Gisela hat mutig ihr eigenes Brötchen verteidigt. Nach dem Raub begaben sich die Möwen sofort wieder auf ihre Beobachtungsposten.

IGL wurden von

dreisten Dieben

beklaut . . .

das Ende eines

Fischbrötchens!

Jetzt fragen wir uns ernsthaft, wer waren die Räuber? Wir – zwei Touristinnen, die das Futter der Möwen verzehren wollten oder die Möwen, welche ihren angestammten Futterplatz verteidigten – und sich ihrerseits beklaut fühlten. Das Ende der Geschichte ist ... und übrig blieb nur ein Salatblatt!

Nichts ist doofer als Hannover

Sigrid Histermann



Diesen blöden Spruch kann ich nicht bestätigen, Hannover hat sich mir gegenüber von seiner besten Seite präsentiert, mich freundlich empfangen und mit einer Medaille wieder verabschiedet.

Durch familiäre Umstände ist mein Training nicht ganz so abgelaufen wie ich mir das im Vorfeld vorgestellt hatte, aber immerhin waren meine Zeiten auf 10 km mit 54:01 ganz erfreulich und beim HaMa in Kandel hatte ich das erste Mal seit mehreren Jahren wieder eine Zeit unter 2 Stunden.

Mit 3 Läufen über 30 km hatte ich zwar mein Minimalziel an langen Läufer absolviert, aber für das gute Gefühl an der Startlinie hätte ich gerne mehr lange Läufe gehabt.

Am Anreisetag sind wir gut in Hannover angekommen, gleich das Hotel gefunden, sogar auf dem Hotelgelände noch einen Mini-Parkplatz ergattert und nach kurzer Siesta haben wir uns auf den Weg zum Messegelände gemacht und konnten somit das erste Mal diese hochherrschaftliche Treppe hinab schreiten.

Hannover hat mich noch in vielfältiger Weise überrascht, z.B. haben wir auf dem Weg in die Innenstadt festgestellt, dass in Hannover für die Straßenbeleuchtung z. T. Kronleuchter installiert sind. Leider sind wir nie bei Nacht hier vorbeigekommen, ich hätte gerne gesehen, wie das bei richtiger Dunkelheit aussieht.



Wir waren am Freitagnachmittag kurz nach der Messeeröffnung schon da. Manche Hersteller waren zwar noch mit dem Aufbau beschäftigt, aber die Tafel mit den vorangemeldeten Startern war schon aufgebaut und ich konnte mich auf Anhieb finden.

Der Besucherandrang war noch sehr überschaubar und so konnten wir ohne Hektik und Gedrängel an allen Infoständen und Verkaufsflächen vorbeischiendern.

Am Samstag sind wir im Laufe des späten Vormittags erneut Richtung Messe aufgebrochen, da war natürlich mehr los und das ganze Gelände wuselte durcheinander. Wir sind nochmal durch die Messe geschlendert, aber da war das schon mehr ein Durchkämpfen als ein Bummel.



Später haben wir unsere Pastaparty-Gutscheine eingelöst, die Nudeln wurden uns von jungen Damen und Herren in schicken Flugbegleiter-Uniformen serviert, Hauptsponsor des Hannover-Marathon ist ja die Gesellschaft HAJ vom Airport Hannover.

Zum Kaffeetrinken durfte ich mich dann wieder mal hinsetzen, so langsam taten mir schon die Füße weh vom vielen Pflastertreten. Abends im Hotel habe ich dann mit Schrecken festgestellt, dass die App auf dem Handy ein Bewegungsprofil von 9,3 km protokolliert hat.

Am nächsten Morgen gab es im Hotel ein frühes Frühstück für die Marathonteilnehmer und ich habe im großen Kreis von bunt gekleideten

Hannover

und zum Teil wortkargen, zum Teil auch aufgeregten Erstmarathonis mit überbordenden Adrenalinschüben gefrühstückt.

Dank kurzer Wege in Hannovers Innenstadt ging's dann ganz entspannt zum Start, zur Kleiderbeutelabgabe und in den Startblock.

An den Start und die ersten Kilometer habe ich keine direkte Erinnerung mehr, also muss das ganz gesittet und entspannt ohne große Drängeleien abgegangen sein. Es waren breite Straßen, genug Platz für alle.

Die Temperaturen waren noch etwas frisch, ich hatte bis zum Maschsee mein Überzieh-Wegwerfhemd an. Leider habe ich vom Maschsee nicht allzuviel gesehen, zwischen der Straße, auf der wir gelaufen sind, und dem See war ein breiter Grünstreifen, nur ab und zu blitzte die Wasserfläche durch.

Im Läuferpulk war auch viel zu gucken und ich habe mich gut unterhalten, auf meiner linken Seite lief lange ein Jongleur, den haben wir natürlich alle beobachtet, dann war rechts ein junges Pärchen auf seinem ersten Marathon unterwegs, die ersten 10/15 km vergingen wie immer wie im Flug.

Zwischendurch kam eine Begegnungsstrecke, da laufe ich immer sehr gerne. Es gibt was zu gucken, auf der Hinstrecke sind die schnellen Hirsche zu sehen wie sie an einem vorbeifliegen und kaum den Boden berühren, man kann ihren tollen Laufstil bewundern. Die verschiedenen Trikots geben ein buntes Bild, da merke ich gar nicht, wie die Kilometer vorbeifliegen.

Im Eilenrieder Forst fing dann die Blase an zu drücken, aber bis dahin hatte sich die Läufer­schar schon gut verteilt und ich fand auf Anhieb ein leeres Dixi. Hinterher lief es sich unbeschwert weiter, ich hatte Gelegenheit nach links und rechts zu gucken und sah ein Schild zu einer Waldgaststätte mit einem bemerkenswerten Namen und wollte mir den unbedingt merken, aber bis ins Ziel war der natürlich wieder weg und ist mir auch bis heute nicht mehr eingefallen.

Dann kam wieder die Begegnungsstrecke und diesmal war ich bei denen dabei, die schon auf dem Rückweg waren, ich war schon ca. 11 km weiter als die, die ich auf der anderen Strassenseite beobachten konnte.

Bald kam dann auch die Stelle, an der die Halbmarathonläufer in die Marathonstrecke einbogen. Sie waren eine halbe Stunde später gestartet und ab Marathonkilometer 27 liefen wir gemeinsam bis auf einen kleinen Schlenker zwischen km 31 und 37, den wir Marathonläufer wieder alleine zurücklegen mussten.

In diesem Bereich war die Strecke wieder sehr voll und ich erinnere mich, dass an einer Verpflegungsstelle die Becher ausgingen, wir Läufer sind in Reihe angestanden und haben uns die Colaflaschen gegenseitig in die Hand gegeben, kurz über den Flaschenhals gewischt, ein paar Schluck genommen und die Flasche weitergereicht. Hypochondrisch veranlagt darf man da nicht sein.

Für die Streckenteilung zwischen Marathon und Halbmarathon hat sich Hannover eine super Lösung einfallen lassen, denn oft führen diese Stellen zu Irritationen, vor allem am Ende des Laufes, wenn der Kopf schon leer ist und sich die letzten Hirnzellen so langsam verabschieden. Manchmal stehen nur ein paar Streckenposten auf der Straße und versuchen, das Feld mit Flatterband zu teilen, aber Hannover hat sich die Lenkungstafeln von der Autobahn geholt, auf denen mit Pfeilen angezeigt wird, wenn sich die Fahr-



spuren ändern, teilen oder zusammengeführt werden. Diese Tafeln hingen blinkend über der Laufstrecke, so dass sie schon von weitem zu sehen waren und nicht vom Läuferpulk verdeckt wurden. Wenn dann der Teilungspunkt kam, waren schon fast alle auf der richtigen Strassenseite und für die letzten Falschläufer standen dann doch noch Streckenposten mit persönlicher Ansage bereit.

Im Laufe der Strecke habe ich einige nette Bekanntschaften gemacht, bin ein paar Meter mit der ältesten Teilnehmerin, Renate aus der W80 gelaufen, sie kam nur ein paar Minuten nach mir ins Ziel. Dann war da Marlen aus Langen, mit ihr war ich ziemlich lange unterwegs. Seitdem weiß ich Bescheid über die Quadratmeterpreise von voll erschlossenem Bauland im Emsland, sie hat keine 50 pro qm² für ihren Bauplatz bezahlt.



Nicht zu vergessen die kurzen Begebenheiten am Rande, die das Laufen kurzweilig machten wie z.B. den Läufer von Polonia Hannover, der Laufgruppe, die mir aus dem Kilometerspiel bekannt ist (leider habe ich seinen Nickname nicht verstanden), dann die bunten Hemden der KAHLE-Gruppe, dem Autohaus, das das Führungsfahrzeug stellte und irgendwann ist mir unter den Zuschauern ein Mädchen mit einem selbstgemalten Motivationsplakat mit dem Spruch „Touch here: Power bis ins Ziel“ aufgefallen, fand ich witzig und die Idee habe ich gleich für unseren Stadtlauf geklaut.

Für die Organisation des Zieleinlaufs ein weiteres Kompliment an die Hannoveraner, denn sie haben den Einlaufkanal der Staffeln großräumig von den Einzelläufern getrennt, so dass sich niemand ins Gehege kam und jeder sein Tempo bis zum Zielstrich laufen konnte. Das habe ich schon ganz anders erlebt, z.B. in Frankfurt, wenn

die Viererstaffeln nebeneinander in die Festhalle einlaufen.
Ich konnte den Lauf in 4:33, 42 beenden, so schnell war ich zuletzt 2012. In den letzten Jahren pendelten meine Zeiten meist zwischen 4:40 und 4:55.

Nach dem Abholen der Kleiderbeutel überraschend noch ein weiteres Highlight, denn im Gewimmel der vielen tausend Teilnehmer liefen mir unvermutet 2 bekannte Gesichter über den Weg: ein Läuferpaar aus Wittlingen war zu Besuch bei den Kindern in Hannover und hat kurzentschlossen beim 10-k-Lauf mitgemacht. Da gab's ein langes Palaver auf Schwäbisch bei den Hochdeutschen.
Die Welt ist ein Dorf.

Wenn der Opa in der Lüneburger Heide die 100 Jahre schafft, könnte ich mir vorstellen, im nächsten und/oder übernächsten Jahr wieder mal in Hannover zu starten.



Lübeck Marathon 2019

Jürgen Merz



In der letzten Ausgabe konnte ich über den erfolgreichen Ausgang meines ersten Marathons berichten. Ach wie glücklich war ich über diese Leistung. Es sollte - Stand damals - mein einziger Marathon bleiben. Sollte! Aber wie das Leben so spielt, kam es wieder einmal anders als geplant. Der „gute“ Vorsatz hielt noch nicht einmal bis Silvester. Bereits an der Weihnachtsfeier der IGL war er Geschichte.

Nachdem die Mehrheit der Gäste auf der Weihnachtsfeier sich für meinen Vorschlag am Lübeck-Marathon teilzunehmen aussprach, fühlte ich mich verpflichtet noch einen Marathon zu laufen. Zumal es für Leute wie mich, welche die Ausschreibungen für solche

Wettbewerbe nur sehr oberflächlich lesen, nur den Marathon gab, um ans Meer und wieder zurück zu kommen. Also meldete ich mich an.

Auch diesmal war ich von Anfang an ohne jeden Selbstzweifel. So selbstbewusst wie letztes Jahr ging ich wieder an das Werk. Trainierte, lief und besprach mich mit allen die mir etwas sagen konnten und wollten. Jeden Rat oder Tipp, jede Empfehlung zum Laufstil oder zur -taktik hörte ich mir an. Konzeptionell, wie auch im vorigen Jahr ging es dann auch an das Lauftraining. Ach ja, es soll auch Trainingspläne geben. Aber was brauche ich so etwas. Ich habe doch meine IGL. Oder doch? Nun, ich lief nach meinem eigenen Plan. Immer wenn ich Zeit hatte, üblicherweise



Dienstags und Sonntags, trainierte ich „konsequent“ und ergebnisorientiert. Doch dann geschah etwas, was meine Einstellung etwas änderte. Mitten im Jahr musste ich mich von einem Laufkameraden, der mir sehr viel bedeutete, verabschieden. Dies war auch für mich, der von diesem Läufer sehr viel über das Laufen und allem was dazu gehörte lernte, auch menschlich ein herber Schlag. Er hatte aus mir, der doch eigentlich nur Dienstags gegen mein Übergewicht und den Bluthochdruck laufen wollte, einen begeisterten Läufer, der auch längere Strecken laufen konnte, gemacht. Nun war der Marathon eine Verpflichtung für mich. Die Option, die Distanz zu ändern, gab es nur noch nach außen. Für mein „Ich“ musste es nun der Marathon sein. Dabei galt für



mich: „Zeit – egal, Platz – egal. Aber ankommen.“ Sonntag für Sonntag lief ich nun meine Einheiten. Fest das Ziel vor Augen, den vermeintlich flachen Marathon in Norddeutschland zu bestehen. Auch wenn es oft fast nicht mehr ging – ich lief was ich konnte. In diesen Momenten kam mir die Aussage der Pace-Makerin vom letztjährigen Marathon wieder in den Sinn. „Wenn ihr nicht mehr laufen könnt, dann lauft für jemanden, der gerne laufen würde, aber es nicht mehr kann“, sagte sie noch in Lindau auf Höhe des Bahnhofes. Und diesen Jemand hatte ich auch dieses Mal als Motivator. Endlich kam der Tag der Bewährung. Ich stand mit Thomas Möck im Startfeld. Ruhig, gelassen und selbstbewusst, wie man mich nun einmal bei

den IGL'n kennt, wartete ich auf den Start. Neben uns eine junge Frau, die ihren ersten Marathon lief. Mit ein paar lockeren Sprüchen von beiden, kamen wir sehr schnell überein, diesen Marathon gemeinsam zu laufen. Während der ersten Hälfte orientierten wir uns am „T-Punkt“, wie die Läuferin Thomas sehr schnell nannte. Sie und ich passten dabei jedoch gegenseitig auf, dass wir nicht zu langsam oder gar zu schnell wurden. Ja, wir passten auch auf unseren „T-Punkt“ auf.

In der ersten Hälfte lief es noch sehr sehr gut. Wir konnten uns nett unterhalten. In der zweiten Hälfte jedoch nahmen zunächst bei ihr die Kräfte ab. Bis zum „Fucking Tunnel“ musste ich sie öfters motivieren. Während des Laufens konnte ich - der Marathon-erfahrene - dem Greenhorn die Laufweisheiten, welche ich mir im Training von den anderen aneignete, weitergeben. So kamen wir gemeinsam wieder in Lübeck an. Dort drehte sich der Spieß. Woher sie plötzlich die Energie hatte, ist mir bis heute ein Rätsel. Nun motiviere sie mich. Ich wollte eigentlich nur noch das Ziel erreichen. Aber sie trieb mich durch das Tor am Rande

der Innenstadt bis zum Ziel. Und so schafften wir es gemeinsam ins Ziel. Übrigens - so sagten es wenigstens die, die auch noch in Lübeck dabei waren - das Ergebnis (Zeit) sei auch nicht schlecht gewesen. Aber für mich zählte etwas anderes! Für alle, die einmal in Norddeutschland laufen wollen sei angemerkt – achtet auf das Streckenprofil, denn in Norddeutschland ist nur der Dialekt immer platt.





27. Reutlinger SOLCOM Altstadtlauf



Der Turbo für den Wettkampf

Joachim Sabieraj

Für uns Läufer bei der IGL besteht das Training in den meisten Fällen in den beiden wöchentlichen Runden durch unseren schönen Wasenwald. Dienstags und Samstags ziehen wir unsere Runden und es ist Routine mal die 6er, 9er oder 12er Runde zu laufen. Und häufig laufen wir mit den gleichen Läufern im gleichen Tempo die gewohnten Strecken. Natürlich sagt ihr, das ist ja der Sinn des Lauftreffs und ihr liegt damit eigentlich richtig. Aber fragt euch doch mal selbst, hat euer Training genug Impulse, damit sich euer Körper weiterentwickelt? Und hat es genug Impulse, damit sich eure mentale Stärke ausbilden kann? Wer jetzt mit „Nein“ oder auch „Keine Ahnung“ antwortet, dem darf ich die Vorteile unseres Trainings auf der Bahn, mittwochs im Dietwegstadion erläutern.

Viele waren seit der Schulzeit nicht mehr auf der Rundbahn unterwegs. Häufig ist dies mit dem Trauma der Bundesjugendspiele verbunden. Überwindet doch die Vorbehalte gegen die Bahn und kommt zu uns ins Stadion.

Ich laufe doch gar nie bei Bahnwettkämpfen höre ich sehr oft. Das ist richtig, aber Bahntraining bedeutet in erster Linie Training auf der Bahn und nicht für die Bahn. Um schneller zu werden müssen wir unseren Körper aus seiner Komfortzone holen und ihn stärker belasten. Im Wald laufen wir meist eher locker und können nebenher miteinander reden. Das ist Training im Bereich der Grundlagenausdauer, es ist genug Sauerstoff vorhanden, unsere Muskeln holen sich ihre Energie aerob aus Fettsäuren und Glucose.

Beim Training auf der Bahn ändert sich das. Dort besteht das Training aus intensiver Belastung und einem Intervall mit niedriger Belastung, damit sich der Körper erholen kann. Dieser Wechsel wiederholt sich mehrfach und wird als Intervalltraining bezeichnet. In den Belastungsphasen wird unseren Muskeln teilweise so viel Leistung abverlangt, dass die Energie aus dem Aeroben Stoffwechsel nicht mehr ausreicht und wir im Sauerstoffdefizit laufen. Lactat, also Milchsäure entsteht als Stoffwechselprodukt, unsere Muskeln übersäuern und das ist gut zu spüren. Die Muskeln brennen, fühlen sich zäh und müde an und in der Pause erholen sich die Muskeln dann wieder. Wenn



wir dieses intensive Training häufiger machen, bewirkt der Trainingsreiz, dass unser Körper seinen Stoffwechsel anpasst und wir mehr Leistung bringen. Unsere maximale Leistungsfähigkeit steigt an und damit in der Folge auch unsere Dauerleistungsfähigkeit. Fazit: Kurze Strecken schnell zu laufen macht uns also auch auf langen Strecken schneller.

Auch mental werden wir stärker. Belastungen aushalten zu müssen und das auch zu können hat positive Wirkungen auf unsere Psyche. Wir lernen dabei nicht aufzugeben, trotz schwerer Beine und schnellem Atem weiterzumachen, ja, auch ein gewisses Maß an Schmerzen hinzunehmen und trotzdem durchzuhalten. Diese mentale Stärke wirkt sich auch auf den Alltag positiv aus, wir

wissen: „Ja, ich kann das.“ Schnell laufen bedeutet aber auch an diesem Tag nur kurze Strecken zu laufen. Über etwa 4000 Meter Gesamtlaufstrecke gehen wir kaum hinaus.

Dafür bauen wir am Anfang des Trainings noch ein ausführliches Lauf-ABC ein. Kniehebelauf, Anfersen, Seitgalopp, Überkreuzlauf und, und, und.

Warum Lauf-ABC? Es kräftigt die Muskulatur, verbessert die Sprungkraft, erhöht die Beweglichkeit, sorgt für bessere Koordination und führt zu einem besseren, ästhetischeren Laufstil. Das Auge läuft eben auch mit.

Ergänzt wird das Training durch Kraft und Stabilitätstraining. Kräftige Beine an einem stabilen Rumpf sind unser Ziel. Die Rückenmuskeln, die Bauchmuskulatur, Schultern, Arme und Brustmuskulatur werden beim Laufen nicht trainiert, aber wir brauchen Sie um besser und schneller Laufen zu können.

Auch ein wenig Spaß gehört dazu. Die Reutlinger Rückwärtschallenger und unser IGL-Biathlon waren die Highlights im Jahr 2019.

Wenn ihr jetzt Lust bekommen habt, im April geht es mittwochs abends wieder los. Kommt vorbei und trainiert mit uns.

Denn Bahntraining ist der Turbo für den Wettkampf.

Das Jahr der Unwegsamkeiten und ein fulminanter Abschluss

...oder als es anders kam als geplant.

Irene Reuter

Nach dem mehr als holprigen Winter mit Bandscheibenvorfall, Reha und Physiotherapie im März stand als erster Trail des Jahres wieder einmal der Trail du Petit Ballon in Frankreich an. Auch wenn die Füße und der Rücken alles andere als fit war, sind wir zu viert losgefahren (Alice, Susanne, Tanja und ich) um eine sehr interessante, künstlerisch gestaltete Unterkunft in Colmar zu beziehen. Die inzwischen bekannte Strecke wurde durch etwas geänderte Startblocks und wie immer ein bestens organisiertes Rennen in und um Rouffach bestimmt. Die Strecken durch die Weinberge und in die umliegenden Wälder lohnen allemal zu einem Ausflug. Im Auf und Ab läuft es sogar erstaunlich gut, besser als erwartet kommt das Ziel in Sicht und es kommt sogar ein Endspurt raus.

Das nächste angepeilte Ziel war dann Innsbruck, der IAFT ist Anfang Mai und ein Trailfestival über drei Tage mit verschiedenen Streckenoptionen von 15k bis 108k. Als Gruppe hatten wir uns über Laufsinn Ulm gemeldet und waren damit also ein Teil vom INOV-8 Team. Ich hatte mich für die 42k entschieden und obwohl es ein Traillauf ist, war der Anteil an Asphalt



dann doch nicht unerheblich. Kaum zu glauben, was für tolle kleine Trails es fast unsichtbar neben der Autobahn gibt. Das war eine Überraschung.

Der Start dann zur Mittagszeit und bei Sonne führte erst auf verwurzelten Wegen über die Anhöhen um Innsbruck, um dann in einem Bogen durch die Stadt zu laufen und wieder raus auf die Trails.

Eine Querung zur Gegenseite in Hall und den Zwiebfeldweg hoch, wieder in den Wald, um dann doch noch mit Regenguss nach Innsbruck ins Ziel zu laufen. Nach einer heißen Dusche zurück in der großen Stadthalle, gab es dann zu futtern. Das Team INOV-8 hat übrigens einen Preis gewonnen und wurde bei der Siegerehrung als größte Gruppe geehrt.

Bis dahin war es immer eine kleine Risikoabwägung, was der Rücken und die Füße dazu „sagen“.

Wird es gehen oder gibts neue Probleme? Die Physio hilft nur, wenn ich meine Trainingseinheiten und die Kräftigung sowie Stabilisation nicht außer Acht lasse. Mit TRX und Kräftigungsübungen, Rehasport, Lafeinheiten und relativ vielen Fahrradkilometern kommt

zumindest die Kondition in Schwung. Das tägliche Mattenprogramm war jetzt Routine ...

So kam dann Anfang Juni der heimische LSR - wieder mal mit warmen Sommertemperaturen und vielen bekannten Gesichtern. Mit der Halbmarathonstrecke war ich gut bedient und die Strecke war mir auch gut bekannt von diversen Markierungseinsätzen. Wie immer ein schönes Erlebnis so vor der Haustür.

Im Juli dann absolvierte ich einige Kilometer und Höhenmeter im Allgäu um zumindest mal zu testen, wie das so ist mit der Bergluft. Ein wunderbarer Tag an meinem Geburtstag mit viel Sonne und Belohnungskuchen nach dem Ponten mit Ausblick auf die umliegenden Berge.

Die große Frage war ja, ob das Ziel - der TAR im September - mit diesem Trainingspensum möglich ist. Gemeinsame Läufe wie der LSR-Probelauf, Teck mit Anlauf, Neuffen, Jusibuckel und dann noch eine lange Runde vom Traifelberg `gen Eningen waren nun nicht gerade viele Kilometer - geschweige Höhenmeter. Allerdings auch besser als nix.

Dann war es also soweit und die Fahrt nach Oberstdorf Ende August zu un-

serem großen Abenteuer konnte gar nicht schnell genug vorbei sein. Angekommen - erst mal die Situation checken und die Startunterlagen abholen. Zur Unterkunft wollten wir dann später, vorher noch einige Bekannte treffen und plaudern. Beim abendlichen Nudelfassen und anschließendem Briefing, was die nächsten Tage kommen sollte, war dann ein gewisser Nervenkitzel spürbar - worauf hatten wir uns eingelassen?

Nach der doch relativ entspannten Nacht am Morgen das Frühstück in der Pension einverleibt und schnell die riesen Tasche ins Auto gewuchtet - zum Glück wird das die nächsten Tage erledigt - ist die Fahrt zum Start dann mit etwas mulmigem Gefühl schnell vorbei. Das Auto auf dem Stellplatz deponiert und mit Sack und Pack ab zum Taschenabgabeplatz.

Und was soll man sagen - Der erste Etappentag von Oberstdorf nach Lech begann mit strahlendem Wetter und bald sehr heißen Temperaturen. Trinken, trinken und noch mal trinken.... Es wurde ein Krampfstag und war schon eine echte Herausforderung. Aber auch der längste Tag geht mal zu Ende und das Ziel in Lech war dann doch erreicht. Check! 1 Etappe geschafft.

Es sollte noch so einiges folgen an Erlebnissen und Erfahrungen die nächsten Tage. Ich möchte nun nicht jede einzelne Etappe beschreiben, aber es war so ziemlich alles dabei was denkbar ist - Wetter im Gebirge eben!

Beeindruckende Aussichten und Höhen, Geröll, Skipisten und Waldwege, traumhafte Trails sowie Downhills vom Feinsten zogen sich unter unseren Füßen dahin mit jedem Kilometer, den wir näher an unser erhofftes Ziel kamen.

Ist es möglich mit einer eher bescheidenen Vorbereitung ein solches Unternehmen anzugehen und auch zu beenden? Fragen, die einem unterwegs schon gerne mal in den Sinn kommen. Zeit genug zum Denken hat man schließlich. Die genauen Etappenberichte sind in unserem Blog ganz nachzulesen, denn ich könnte noch Seiten füllen mit allem was so unterwegs geschah.

Und was soll man sagen - wir haben es geschafft, weil es sonst ja keinen

Bericht hier gäbe.

Nach 270 km und guten 16.400 Höhenmetern in 58 Stunden war das Finale in Sulden unterm Ortler dann bewältigt und stolz wie Bolle durften wir am Abend dann unser Finisher-shirt auf der Party entgegennehmen.

Wir haben es tatsächlich fertig gebracht eines der härtesten Etappenrennen über die Alpen zu finishen.

Mit allem was das Wetter zu bieten hatte von Sonne, Hitze, Regen, Schnee und Nebel - hoch und runter die Berge, mit grandiosen Aussichten, steilen Anstiegen, Skipisten, Matschwiesen, technischen Downhills, Grasflanken, Modder und Schotter und der beeindruckenden Uinaschlucht. Über Landesgrenzen und durch vier Länder zu Fuß durch die Alpenwelt als Team-Berghexen in acht Tagen.

Yes we are proud

Auch wenn ich mich jetzt wiederhole Ein Traum wurde wahr und ich bin noch immer erstaunt, was man schaffen kann, wenn der Wille stark genug ist - keine Ahnung wie ich/wir es hinbekommen habe/n, aber letztendlich zählt das Erlebnis und das Ergebnis.

Auch wenn jetzt nicht alle gleich über die Alpen müssen- der Weg ist das Ziel und egal wo man unterwegs ist, es sollte Spaß machen und die Natur genießen ist das wichtigste das man rauszieht.

Deshalb ist jeder kleine Weg, der sich durch die heimischen Wälder schlängelt, genauso genussvoll wie der Wanderweg in den Bergen.

Wer jetzt mehr wissen möchte – einfach auf mich zu kommen und/oder auch mal in den Blog reinlesen, den wir für den TAR erstellt haben. Wer weiß was und wann wieder etwas dazu kommt.

So endet mein Jahr der Unwägbarkeiten und mit einigen sehr emotionalen Momenten- auch wenn die Füße im Augenblick nicht so tragen wie gewünscht, hoffe ich auf ein gutes Laufjahr 2020.

Irene R.Trailbeauftragte/IGL

<https://teamberghexentar2019.home.blog/>



Auszug aus dem Vorbericht zur DM 100 km

Bericht und Foto von Günter Krehl / Laufreport.de

100 km					
Nr.	Datum	Ort	Zeit	Ges.	AK
1	03.11.85	Genf / CH	9:20:08	3	
2	07.06.86	Biel / CH	9:27:00	6	
3	31.10.87	H-Rodenbach	8:53:41	8	W35
4	08.10.88	Hamm	9:05:50	7	W40
5	30.09.89	Unna	8:49:04	4	W40
6	28.04.90	H-Rodenbach	8:37:23	11	W40
7	12.10.91	SchoeBel	9:06:13	8	W40
8	05.09.92	Rheine-Elte	8:30:56	6	W40
9	04.09.93	Rheine-Elte	9:13:19	14	W40
10	24.09.94	Kiel-Neuwitt	9:15:06	17	W40
11	30.04.95	Platzgrafenweier	9:47:39	7	W40
12	19.10.96	H-Rodenbach	8:58:14	9	W40
13	16.08.97	Leipzig	9:34:15	8	W40
14	12.09.98	Kiel-Neuwitt	10:53:50	17	W40
15	10.04.99	Troisdorf	10:01:13	14	W40
16	22.04.00	H-Rodenbach	11:09:14	18	W40
17	12.05.01	Kiel-Neuwitt	10:26:25	24	W40
18	31.08.02	Rheine-Elte	12:19:13	23	W40
19	06.09.03	Endingen	10:51:23	17	W40
20	27.03.04	Kienbaum	11:30:22	24	W40
21	13.08.05	Leipzig	12:15:04	23	W40
22	29.04.06	H-Rodenbach	12:45:07	38	W40

Neben all den herausragenden Sportlern, die diese Distanz prägten – viele mit ebenfalls grandiosen Leistungen müssen unerwähnt bleiben – lieferte eine Frau von der IGL Reutlingen eine schier unglaubliche Serie ab. Gudrun Kurtz (früher Müller) lief zwischen 1985 und 2006 jedes Jahr genau einen Hunderter und ab 1987 war sie ununterbrochen 20 Mal am Start der Deutschen Meisterschaft. Sie blieb fünf Mal unter 9 Stunden, ihre Bestzeit lief sie 1992 mit 8:30:56 in Rheine-Elte. In Unna wurde sie 1989 Gesamtvierte und holte in den Altersklassen W35 bis W55 insgesamt 9 Gold-, 6 Silber- und 3 Bronzemedailien. Nur zwei Mal musste sie sich mit Rang vier zufrieden geben. Zusammen mit ihrem Mann Gernot, der 1988 in Hamm 7:57:23 lief, ist sie noch heute auf kurzen Strecken in der W70 aktiv.



Monika Zühlke

Das war für mich Lübeck:



Die Gemütlichkeit, Gastfreundschaft und Herzlichkeit der Norddeutschen

Fotosession im Strandkorb ohne Strand und Meer.

Conny war dafür verantwortlich, dass die Frauen ohne schlechtes Gewissen shoppen gehen konnten

Die Taschen die in Bregenz gekauft wurden, gibt's auch in Lübeck



Auch Löwen sind im Dom willkommen, Hunde sowieso!

Der Ostseefisch der hauptsächlich nur aus Gräten bestand

Der Stuhlkreis

Die Walker-Zocker

Der vertauschte blaue Koffer, der lieber nach Köln reisen wollt.

Bettgeschichten mit Barriere gegen Krankheitskeime

Eine der schönsten Städte die ich je gesehen habe

Der Tisch für 10, der nicht reserviert sein wollte.

Erkenntnisse, Erlebnisse, Eindrücke

Die tolle Spontanität der IGL Gruppe

Die Läufer sind auch eine ganz lustige Truppe

Sauerfleisch ist eingelegtes Fleisch in Sülze



Snacken mit den einheimischen Mitläufern unter anderem über den so „bergigen“ Zieleinlauf

Unser Motto: LÄUFT!! nun auch endlich verstanden zu haben... :)

Eine Medaille zu bekommen, auf der Marathon-Finisher steht, obwohl ich 10km gewalkt bin. Mehr Anstrengung wäre völlig überflüssig gewesen!

Möwen die den Umsatz, an Krabbenbrötchen, am Kiosk steigern

Habe schon lange nicht mehr so viel gelacht!!!

Der Koffer der nicht abreisen wollte

Die Handysprechstunde

Das Handy das in Stuttgart bleiben wollte

Es geht auch pünktlich mit der DB



Alles in allem eine traumhafte Auszeit vom Alltag, nach 17 Jahren mal ohne Mann und Kinder unterwegs gewesen zu sein. Das hat Wiederholungswert!!!

Danke an ALLE!!! Organisation, Teilnehmer und Menschen die uns begegnet sind.

Gerne kann man mich über die genaueren Geschichten befragen. Auch Walker beißen nicht!

Fitness pur: EasySports – Vorteile für IGL Mitglieder!

Winfried Hörmann



Es gibt viele Fitness Studios in Reutlingen – jedoch nur eines, das unseren Verein unterstützt. Seit einigen Jahren übernehmen die EasySports Fitness Studios bei unserem Altstadtlauf die Ausgabe der Finishergetränke und bringen sich damit finanziell und auch mit helfenden Händen in den Altstadtlauf mit ein.



Ich selbst bin seit zwei Jahren Mitglied bei EasySports mit einem Jahresvertrag und schätze die lockere Atmosphäre, die gute Trainingsbetreuung und gehe auch 2x die Woche in den Yoga Kurs (ok – ich geb es zu – ich schaff das nicht immer). Und ab und zu lockt natürlich auch die Sauna.



Inzwischen haben wir für alle IGL Mitglieder Sonderpreise und vor allem ein Kurzzeitangebot über die Wintermonate ausgehandelt. Nehmt diese Sparvorteile mit und schickt bei Interesse eine Mail an Angelo Bauso angelo.bauso@easy-sports.com. Mehr Infos zu Kursen und Wellnessangeboten unter www.easy-sports.com

Bestehende Verträge können übrigens auf diese Konditionen umgestellt werden.

Angebot der EASYSPO RTS FITNESS für IGL- Mitglieder:

Kurzmitgliedschaft 5 Monate über den Winter (1.11. bis 31.3.) für einmalig 199,00€ zzgl. 19,99€ Verwaltungspauschale. Die zeitlich begrenzte Mitgliedschaft über den Winter, endet von selbst (d. h. ohne Kündigungsfrist).

Sonderangebot für eine Mitgliedschaft von 12 Monaten. Jahrespreis: 365,00€ (statt 478,80€), inkl. 1x Personaltraining zzgl. 19,99€ Verwaltungspauschale.

Die Teilnahme an von den Krankenkassen bezuschussten §20 Gesundheitskursen (u.a. Faszientraining, Koordinationstraining, Kraft-/Ausdauerzirkel) ist ohne Mitgliedschaft bei Easy sports möglich.



EasySports gibt es in:

Easy sports Reutlingen (Mitte), Ziegelweg 1/1

Easy sports Reutlingen Sondelfingen (Auf Wies), Lembergstraße 9

Easy sports Fitness Tübingen (neben Mensa), Wilhelmstraße 44



Die Perle im Saarland: Naturparktrail Saar-Hunsrück

Susanne Elsäßer

Nachdem der Frühsommer wett-kampftechnisch mehr oder minder ausgefallen ist, war die Frage, welche Events im Herbst nach dem Transalpine-Run noch geboten sind. Im Oktober findet im alpinen Raum nahezu kein Wettkampf mehr statt, damit werden Mittelgebirge und sonstige Hügel-landschaften interessant.



Der Blick in den Trailkalender zeigte Mitte Oktober einen Wettkampf in Perl, direkt an der Grenze zu Luxemburg bei Schengen gelegen, an. Als landschaftlich sehr reizvoll angepriesen mit Start an der Saarschleife, über einen Baumwipfelpfad vorbei an der römischen Villa Berg. Diese Highlights verbunden mit schönen Flowtrails, gute 30 km Distanz mit weniger als 1.000 hm – Trailherz, was willst Du mehr zum Saisonausklang.

Die Anfahrt gestaltete sich aufwändiger als gedacht, war doch just am Wettkampfwochenende die Rheinbrücke bei Karlsruhe gesperrt.... Nach einem Kuchenstopp mit Freunden in Saarlouis war das Ziel erreicht

und die Ferienwohnung in Perl bezogen. Der Start um 8 Uhr an der Saarschleife brachte am frühen Sonntagmorgen um 7 Uhr die Abholung der Unterlagen sowie den Transfer im Shuttlebus mit sich. Sehr fürsorglich, dachte ich mir – wurden die Teilnehmer im Bus doch „a la Schulausflug“ durchgezählt. Viele waren es im Übrigen nicht, gerade mal 30 Plätze waren besetzt im Bus. Noch im Dunklen wurden wir direkt an der Saarschleife ausgesetzt. Immerhin ein Kleinbus von Veranstalterseite stand bereit für Läufergepäck, auch der Vertreter des Veranstalters (in Personalunion Moderator, Gepäckbetreuer, Starthelfer & Co.) hat sich eingefunden und mit der Erkenntnis „eigentlich sind ja alle da, dann können wir auch 5 Minuten früher starten“ ging es langsam los. Dafür marschierten wir gemeinsam noch einige Meter weiter „Oh, hier ist eine schöne Linie auf der Straße, dann starten wir doch eben hier“ und auf „LOS“ ging es los. Noch im Halbdunkel und zwischenzeitlich im größten Regen (der für den ganzen Tag durchgehend angesagt war) arbeiteten wir uns in Serpentinauf schönen Trails auf die Anhöhe an der Saarschleife empor. Wahrscheinlich wäre

das landschaftlich unglaublich schön gewesen – hätte man doch im immer noch dunklen Wald mehr gesehen als nur Nebel. Auch der Baumwipfelpfad ließ nur erahnen, wie spektakulär er eigentlich ist. Da das Feld in Summe recht überschaubar war, war der Anreiz, auf's Treppchen zu laufen ja doch präsent. Aber direkt ab dem ersten Anstieg als führende Frau zu laufen, war dann doch mehr als ungewohnt. Man macht sich dann doch mehr Gedanken über Taktik als einem lieb ist. Mit „einfach mal laufen – und zwar so, dass man für den Fall der Fälle noch zulegen kann“ war eine Strategie geboren. Mit drei Jungs war ich gemeinsam unterwegs und nachdem ich zweimal an Ihnen vorbeiziehen wollte, aber prompt zurückgerufen wurde, da ich falsch abgebogen wäre, hielt ich es dann auch für sinnvoll, vielleicht doch diese Wegfindungsgemeinschaft aufrecht zu erhalten. Zumindest bis km 14, dann liefen wir sukzessive auf die Läufer der kürzeren 17 km Distanz auf und es war ab und an wieder ein Läufer



sichtbar und die Wegfindung somit problemlos (immer den damit noch matschigeren Trails nach...). Die Strecke an sich war sehr schön, etwas mehr Aussicht als Nebel hätte gut getan, vor allem aber war es matschig. Und lehmig und klebrig unter den Schuhen. Nichts gegen Wiesentrails, aber wenn diese leicht erdig sind und gut getränkt, dann läuft man eben mit gefühlt fünf Kilogramm schweren Schuhen durch die Gegend. Somit konnte ich wenigstens während des Wettkampfs direkt beschließen, dass ich nie einen Crosslauf machen möchte. Bzw. nur bei absoluter tagelanger Trockenheit zuvor. Mitläuferinnen aus dem eigenen Wettbewerb habe ich keine mehr gesehen und nachdem ich auch „ohne meine Jungs“ unterwegs war, war es dann doch recht einsam auf der Strecke. So flogen die Kilometer dahin, zuletzt ins Ziel noch die Weinberge hinunter und völlig unspektakulär ins Ziel – tatsächlich als erste Frau. Fazit: ein Lauf, der definitiv mehr Aufmerksamkeit verdient hätte. Flowige Trails, meist dem Saar-Hunsrück-Steig folgend, nicht zu viele Höhenmeter und wenn das Wetter passt auch durch eine tolle Landschaft mit einigen Highlights. Apropos Highlights: Ähnlich eines Mountainbikerennens gab es direkt im Ziel einen Wasserschlauch zum Schuhe abspritzen, damit man auch deren originäre Farbe wieder erkennen kann.

10 IGLs auf Wüstentrekking in der Sahara

Michael Röder

Es war eine Frau aus Unterhausen im Schatten des Lichtensteins. Die schwärmte in einem fort von einem fernen Land. Von einer unendlichen Weite, feinstem Sand und einem Sternenhimmel, wie wir ihn noch nie gesehen hätten. Davon erzählte sie den IGLs immer wieder, bis diese ganz verrückt waren und endlich wissen wollten, wo dieses Wunderland denn sei. Und ob sie es auch einmal sehen und erleben könnten. Da fragte die Frau aus Unterhausen Mourad vom Fliegenden Teppich und organisierte mit ihm eine Reise für zehn ausgewachsene IGLs in dieses Paradies der Stille auf Erden.



Das Märchen für Birgitt & Thomas, Katharina & Dieter, Heidrun & Manfred, Kerstin & Tom, Jutta & Michael begann in drei Geländewagen mit einer wilden Fahrt in die nördliche Sahara Südtunesiens. Dort trafen wir unsere Chameliers Massut, Ali, Nasser, Muhamed und Aladin, die den Lagerplatz für die erste Nacht in der Wüste bereits eingerichtet hatten. Dabei waren 14 Kamele*, sogenannte Gepäcdromedare, die vor allem das Zelt, die Decken und Matten, Küchengeräte, Essensvorräte, Wasser und unser Gepäck transportierten. Unser Saharaguide war der immer gut gelaunte und umtriebige Mourad, der Gründer der Reiseorganisation ‚Der fliegende Teppich‘. Die Kommunikation in unserer bunten Truppe klappte dank seiner arabischen Muttersprache und seinem sehr guten Deutsch hervorragend.

Die Trekkingtour führte über hohe Dünenkämme, ausgetrocknete Wadis und sandig-steinige Ebenen erst südlich und dann östlich in Richtung der Oase Ksar Ghilane. In fünf Tagesetappen à 10 - 14 km legten wir insgesamt gut 60 Kilometer zurück.



Die Chameliers gaben mit ihren Kamelen ein strammes Wandertempo vor, das wir am besten barfuß oder in Sandalen halten konnten. Trailsschuhe sind nach einer Stunde voller Sand und dann viel zu klein. Wer wollte, konnte auch auf einem Kamel reiten.

Eigentlich regnet es im Oktober und November in der Wüste nicht. In unserer zweiten Wüstennacht regnete es aber doch und wir mussten mit unseren Schlafsäcken alle ins Zelt. Die anderen Nächte verbrachten wir unter freiem Himmel in den Dünen. Tagsüber brannte die Sonne vom blauen Himmel, aber es gab auch Wolken und ab und zu einen frischen Wind. Die Höchsttemperatur in diesem Sommer lag bei 51 Grad, wir hatten die ganze Woche angenehme 25 bis 28 Grad.

Die Nächte draußen waren frisch und ziemlich feucht. Dicke Decken über den Schlafsäcken hielten jedoch alles trocken. Der Sternenhimmel mit der hell leuchtenden Milchstraße entschädigte für alles. Nicht nur einmal dachten wir, in einem riesengroßen Planetarium zu liegen.

Zum Frühstück nach Sonnenaufgang gab es Kaffee und frisches, im Sand gebackenes Fladenbrot mit Feigenmarmelade und Käsecken. Dazu auch Dattelstückchen in Olivenöl. Zur Mittagszeit wurde tunesischer Salat aus Gurken, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Äpfeln oder aus gekochtem Gemüse mit Kartoffeln zubereitet.

Das Abendessen wurde am Lagerfeuer gekocht und eingenommen und begann immer mit einer Suppe gefolgt von Eintopfgerichten mit Couscous, Nudeln oder Kartoffeln. Immer dabei waren Datteln oder Obst (Granatäpfel, Birnen, Mandarinen, Äpfel) und Fladenbrot. Und zum Schluss gab es Tee.



Leben mit den Nomaden

Aufstehen - Brot backen - Kaffee machen - frühstücken - Kamele bepacken - gehen, laufen, wandern, reiten - Mittagessen zubereiten - essen - ausruhen - gehen, laufen, wandern, reiten - Lagerplatz suchen - Holz sammeln - Feuer machen - kochen - Schlafplatz einrichten - essen - musizieren, singen, tanzen - reden - schlafen. Tag für Tag, und das alles am Boden im feinen Sand der Sahara. Das erdet wirklich.



Muhameds Kamel stirbt

Bei Sonnenaufgang nach der vierten Wüstennacht fällt Muhameds zweites Kamel plötzlich auf die Seite, die Zunge hängt heraus, es brüllt und stöhnt. Ein quälend langer Totenkampf beginnt. Die Chameliers flößen dem leidenden Tier Zitronensaft ein, sie versuchen es wieder aufzurichten, müssen dabei dem strampelnden und zuckenden Kamel ausweichen. Aber alles hilft nicht. Das Kamel wird schwächer und schwächer und schläft schließlich für immer ein. Muhamed läuft traurig und ganz allein in die Wüste. Keiner sagt ein Wort. Stille. Eigentlich ist Muhamed der Spaßvogel und Stimmungsmacher der Gruppe. Aber er ist auch ein Pechvogel. Er muss seit ein paar Jahren mit nur einem Auge leben, hat letztes Jahr schon einmal ein Kamel nach nur zwei Monaten verloren und jetzt das ... Die zehn IGLs sammeln spontan das Geld für ein neues Kamel. Als Mourad am Abend Muhamed das Geld übergibt, umarmt dieser mit Tränen im Gesicht jeden von uns fest und innig. Das neue Kamel soll IGL heißen ...

Ein Skorpion unter Juttas Sandale

Als wir vom Abendessen zu unserem Schlafplatz kamen, kroch unter Juttas Sandale doch tatsächlich ein Skorpion hervor, vielleicht 9 cm lang und von heller Farbe, der von unseren Stirnlampen angestrahlt seinen Stachel aufrichtete und sich davonmachte. Ein Chamelier bereitete der Flucht mit seinem Schlapper ein Ende.



Tanz und Gesang

Nach dem Abendessen holten die Chameliers Flöte und Handtrommel hervor und begannen zu singen. Einmal versuchten wir mit deutschem Liedgut dagegen zu halten und scheiterten mangels Übung und Text kläglich. Beim gemeinsamen Tanz in der vierten Nacht sahen wir besser aus. 10 IGLs, Mourad und 5 Chameliers tanzten um das Lagerfeuer in der stockdunklen Sahara.



Der Kamelmilch-Mann

Auf unserer Tour trafen wir auf zwei Kamelherden, Muttertiere mit ihren Jungen. Der Kamelhirte der zweiten Herde war seit 40 Tagen allein in der Wüste und freute sich riesig über die Einladung zum Abendessen an unserem Lagerfeuer. Am nächsten Morgen brachte er eine Flasche frische Kamelmilch vorbei. Kamelmilch gilt als das ‚weiße Gold‘ der Wüste. Sie hat 5mal mehr Vitamin C als Kuhmilch, aber nur halb so viel Fett und steht in der EU unter dem Verdacht, die Maul- und Klauenseuche zu übertragen. Wir nahmen alle nur einen Schluck davon ...



Der touristische Teil

Wir besuchten die Oase Ksar Ghilane mit ihrer großen Dattelpalmen-Plantage, fuhren in die südlichen Saharaberge nach Douiret, eine hoch liegende Kornspeicherburg mit gigantischem Ausblick in die Ebene, besichtigten das Berberdorf Chenini, kauften auf dem Markt in Tataouine ein. Tataouine wurde übrigens in den Star-Wars-Episoden zu Tatooine, dem Heimatplanet von Luke Skywalker. Drehort war auch das 20 km entfernte Ksar Ouled Soltane, eine weitere noch weitgehend erhaltene Getreidespeicher-Stadt.

Von Tataouine ging es nach Djerba an den Strand und ins gut 20 Grad warme Meer.

Zum Abschluss besuchten wir noch die Synagoge La Ghriba, das älteste jüdische Gebetshaus in ganz Nordafrika. Dieser jüdische Wallfahrtsort war am 11. April 2002 Ziel eines grausamen Terroranschlags, bei dem 19 Touristen starben.



*Kamel = Sammelbegriff für Dromedar, Trampeltier, Lama

Mein Läuferjahr 2019

Peter Rall



Bei 17 Wettbewerben im fast abgelaufenen Jahr stand ich 9-mal als 1. ganz oben auf dem Treppchen (in Wirklichkeit oder virtuell). Meistens war dies peinlicherweise ohne Gegner in der Altersklasse. Joachim tröstete mich schon früher mal deswegen damit, dass die anderen eben schon im Seniorenheim sitzen und nicht laufen.

Bleibend sind die Erinnerungen nicht an die 1. Plätze sondern an besonders schöne Läufe:

Gleich anfangs des Jahres an die 4 herausfordernden Läufe für den beliebten Albgold-Winterlauf-Cup (4 x 1. und Cupsieger) Seit 16 Jahren nehme ich daran teil.

Eine völlig neue Erfahrung trotz 55 Läuferjahren war der im Tiefschnee stattfindende Halbmarathon in Bad Füssing. So einen Winterlauf machte ich noch nie. Nur $\frac{3}{4}$ der ca. 2000 gemeldeten Läufer erreichten wegen des Schneechaos überhaupt den Startplatz und max. 80 % erreichten von den gestarteten das Ziel. Mit dem 2. Platz bei echter Konkurrenz war ich sehr zufrieden.

Der Solitude Halbmarathon, immer im April und ganz in der Nähe, ist ein bergiger Lauf in schöner Landschaft und führt am Schloß Solitude vorbei. Auch hier erreichte ich den 2. Platz und auch diesmal gegen Konkurrenz. Der Höhepunkt meines Läuferjahrs war zweifellos die Teilnahme am Lichtenstein-Trail-Halbmarathon. Es war für mich eine Premiere. Den Ausgang konnte ich mir beim Start nicht so recht vorstellen. Ich hatte nur 1 Probelauf auf der Originalstrecke über die halbe Distanz.

Die 23,7 km bei 1080 Höhenmetern waren eine echte Herausforderung, die mir die Grenzen aufzeigte. Die besondere Anstrengung wurde durch die wunderschöne Landschaft im oberen Echaztal und die Berge, einschließlich Schloß Lichtenstein und die Traifelberg-Felsen, drum herum. Das Wetter war hervorragend, die Strecke von unserem Kameraden Gerd, der leider viel zu früh verstarb,

bestens ausgesucht und die Stimmung der Läufer fröhlich und die Organisation vorbildlich. Ich kann nur jedem Straßenläufer empfehlen, wenigstens ab und zu die Straßen zu verlassen und einen Trail-Lauf mitzumachen. Die Eindrücke in schöner Natur auf unbefestigten Wegen und Pfaden zu laufen lassen sich nicht toppen. Leider musste ich in der Klasse M60 mitlaufen, es ist wohl selten, dass einer aus M75 solche Läufe mitmacht. Den 4. Platz reichte es trotzdem.

Eine weitere Premiere für mich war in diesem Jahr die Teilnahme an einer offiziellen Landesmeisterschaft, den Baden-Württembergischen Meisterschaften im 10km-Straßenlauf. Ich meldete mich dafür an, weil dieses Jahr der Wettbewerb in Mössingen stattfand. Der Wettbewerb und die Strecke sind nicht gerade attraktiv, wenigstens hatte ich gute Konkurrenz und erreichte den 2. Platz.



Meine 6. Teilnahme am nahen Erms-tal-Marathon (auf der HM-Distanz) ist mir seit dem ersten mal wichtig. So nahe auf sehr schöner Strecke und hoher Teilnehmerzahl verspricht immer Konkurrenz. Diesmal war wieder (wie kann es im Juli auch anders sein) bei hoher Temperatur die Anstrengung groß. Über meinen erkämpften 1. Platz freute ich mich besonders.

In diesem Jahr fanden die 4 Läufe für den WLV-Team-Lauf-Cup, 10 km, in Schwäbisch Gmünd, Warmbronn, Feuerbach und Hechingen statt. Es macht immer wieder Spaß, im Team zu laufen dabei neue Laufstrecken kennenzulernen. In besonderer Erinnerung habe ich den früh in der Saison stattfindenden Lauf in Schwäbisch Gmünd und die landschaftlich reizvolle Runde um die Mammutbäume in Feuerbach.

Auch im 4. Jahr waren die sommerlichen Vorbereitungsäufe an 10 Sonntagen, diesmal für die Lübeck-Läufe anlässlich des Jahresausfluges, eine echte Bereicherung. Diese fröhlichen Läufe auf ausgesuchten Strecken auf unserer schönen Alb und im Schönbuch, nach dem Motto „laufen und genießen“, sind für eine Wettbewerbsteilnahme bei unterschiedlichen Leistungsstufen sehr wichtig. Diese teambildenden lockeren Läufe mit unseren sympathischen und



attraktiven IGL-Läuferinnen und den netten IGL-Läufern fördern die nötige Kondition für längere Wettbewerbe und außerdem den Zusammenhalt im Verein.

Das Resümee aus meinem Läuferjahr 2019 ist:

1. mit viel Freude auf unterschiedlichen Strecken in der Natur laufen im Gegensatz zum puren „Kilometerbolzen“ vermeidet Monotonie und fördert die Trainingslust

2. Realistische Ziele setzen und dabei den Genuss an die 1. Stelle setzen und nicht unbedingt den Sieg

3. Achtsamkeit üben und dies mit ausreichend Regenerationszeiten und mit Alternativsportarten unterstreichen

Meine Empfehlung für ältere Läufer: das Buch von Rainer Welz „Der ältere Läufer“ Laufen und Nordic Walking mit 50plus. Ich bekam es von unserem Bücherwurm Sigrid. Wer die dort beschriebenen Fehler beachtet, kann auch noch mit 70-80 insbesondere längere Läufe, sogar Marathons, problemlos bestehen.



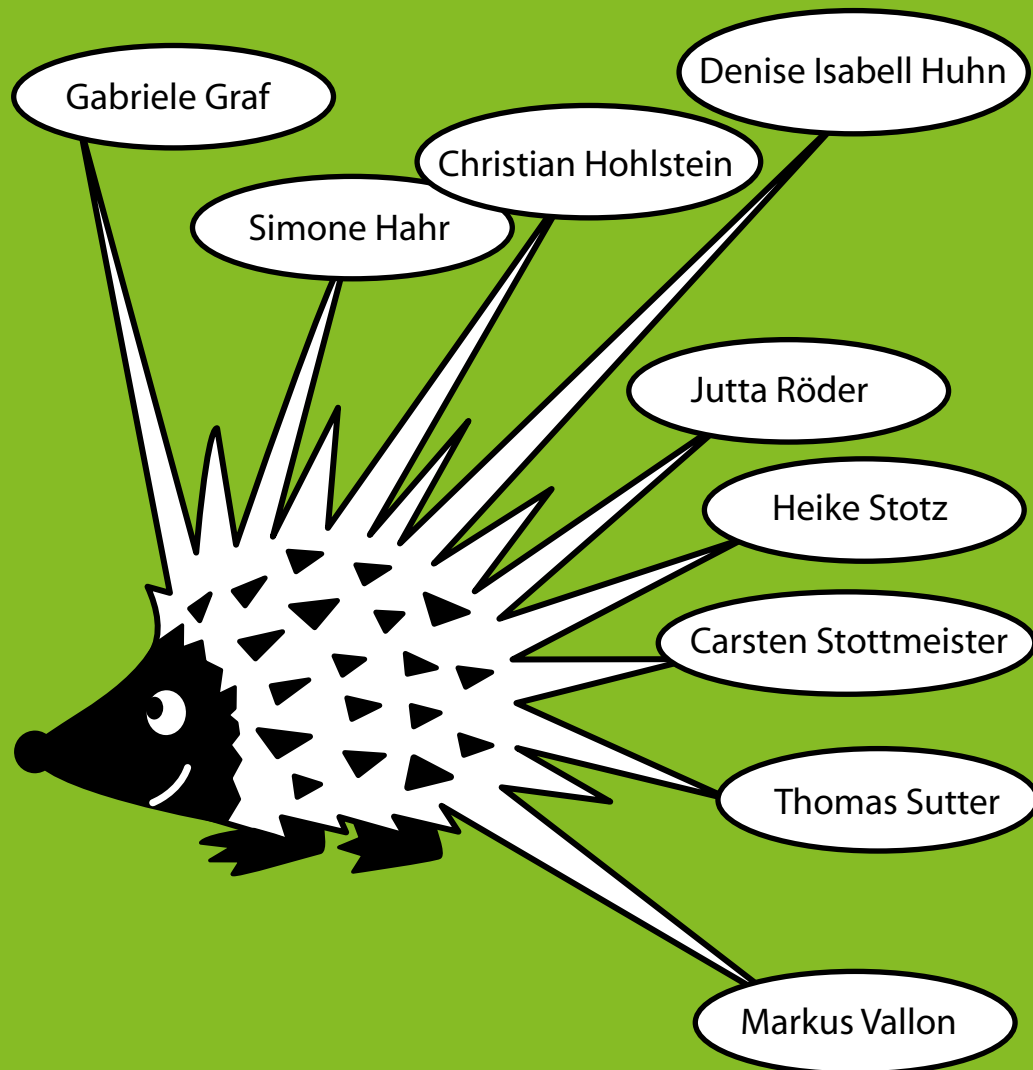
IGL-Cup Ergebnisse 2019

Ausgewertet von Thomas Möck

Platz	Name	Wettbewerbe	Punkte/%	Schnitt %
Walkerinnen				
1	Sabine Glaunsinger	4	80	
2	Monika Zühlke	4	76	
3	Heike Hochgreve	4	72	
4	Brigitte Welsch	3	60	
5	Carmen Amhoff	3	57	
6	Claudia Rieg-Gröning	3	55	
Walker				
1	Josef Kuppel	4	80	
2	Peter Henzler	2	40	
3	Fritz Keppler	2	38	
Läuferinnen				
1	Sigrid Hiestermann	4	296,37	74,1
2	Barbara Czornik	4	290,62	72,66
Läufer				
1	Friedemann Zwissler	4	265,83	66,46
2	Martin Hauser	4	254,33	63,58
3	Peter Rall	4	249,82	62,46
4	Horst Jägel	4	249,41	62,35

Neue IGL-Mitglieder 2019

Wir wünschen euch
viel Spaß beim Laufen
und viele sportliche Erfolge!



IGL Veranstaltungen und Termine 2020

Aktuelle Termin- und Veranstaltungshinweise findet Ihr auf unserer Internetseite www.igl-reutlingen.de

Unsere Lauftreffs

Treffpunkt: Parkparkplatz Naturtheater, Markwasen

Dienstags: 18:45 Uhr / Donnerstags 9:30 Uhr / Samstags: 15:00 Uhr

Mai bis Oktober: zusätzlich Bahntraining im Dietwegstadion

Oktober bis April: zusätzlich Gymnastik in der Oberlin-Halle

Unsere Lauftreffs finden bei jedem Wetter statt!

Alle, die Interesse und Spaß am Laufen haben sind herzlich willkommen!

Dienstag,	14.01.	Muscheln im Schützenhaus
Samstag,	15.02.	ALB-GOLD Winterlauf CUP/ IGL Reutlingen Kreuzeichestadion
Montag,	17.02.	IGL- Treff
Montag,	16.03.	Jahreshauptversammlung
Samstag,	04.04.	Run-Up im Markwasen
Samstag,	04.07.	27. Reutlinger SOLCOM Altstadtlauf
Freitag,	17.07.	Helferfest
Samstag,	07.11.	Thermalbadlauf
Samstag,	05.12.	Nikolaus- Lauftreff
Samstag,	12.12.	Weihnachtsfeier / Jahresabschlussfeier

Impressum

Herausgeber:	InteressenGemeinschaft Laufen 1983 Reutlingen e.V. Horst Jägel, Memmingerstraße 30, Reutlingen
Gestaltung und Satz:	dizain-werbeagentur, Michael Broszius, Pfullingen
Fotos:	IGL, BeLa- Sportfoto
Organisation:	Winfried Hörmann
Produktion:	logro.marketing, Marketingberatung

Ich laufe mit!

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur

InteressenGemeinschaft Laufen
Reutlingen 1983 e.V.



Vorname, Name

Geboren am

 in

Staatsangehörigkeit

PLZ, Wohnort

Straße, Nr.

Telefon

 Telefax

Mobil

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung an.
Weitere Formulare und Einzugsermächtigungen auf
www.igl-reutlingen.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Reutlingen
IBAN DE92 6405 0000 0000 2565 62 BIC SOLADES1REU

IGL InteressenGemeinschaft Laufen Reutlingen 1983 e.V.
Jürgen Klumpp • Josef-Lanner-Weg 14 • 72766 Reutlingen
Telefon 07121 17455 • E-Mail: j.klumpp@igl-reutlingen.de

**EASY
SPORTS**

WIR
BEFINDEN MIT
DIR



Fitness, Kurse
Sauna, Betreuung
- ALLES INKLUSIVE -

JETZT
INFORMIEREN

easy sports Reutlingen City
Ziegelweg 1/1 | 72764 Reutlingen
Tel.: (07121) 38 36 20

easy sports Tübingen
Wilhelmstraße 44 | 72074 Tübingen
Tel.: (07071) 25 47 65

easy sports RT Sondelfingen
Lembergstraße 9 | 72766 Sondelfingen
Tel.: (07121) 1 60 10

Alle Clubs auf www.easy-sports.com