

# 27. Reutlinger SOLCOM Altstadtlauf



Lauf mit!  
[www.igl-reutlingen.de](http://www.igl-reutlingen.de)



Samstag, 6. Juli 2019

# IGLmagazin 2018 | 2019

Jahresheft Nr. 25 der Interessensgemeinschaft Laufen Reutlingen 1983 e.V.



Mein erster Marathon • Geschäft: Der Westweg bis Basel! • Warum Laufen 34 Jahre Spaß machen kann • Läufer stürzt nach Lauf aus der Trage • Zumindest ein bisschen wie Eliud! • IGL-Jahresausflug 2018 • Krakau-Marathon – im Schatten von Auschwitz und Birkenau • Im Laufschrift über die Alpen – Das Abenteuer Transalpine-Run Auf zu neuen Ufern! • Wettkampf-Abbruch! Erinnerungen an den 28.7.2013 IGL-Fotoalbum 2018 • IGL-Schneeschuhwanderung 6.1.2018 • Schon gehört?

## Schon wieder ein kleines Jubiläum



2008 haben wir 25 Jahre Interessengemeinschaft Laufen gefeiert, 2017 den 25. Altstadtlauf und dieses Jahr, 2018, die 25. Ausgabe unseres Jahreshefts! Man kann wirklich sagen, die IGLs bleiben dran, sie halten durch, sie machen weiter. Stand heute hat die IGL 205 MitgliederInnen, davon 103 Männer und 102 Frauen. Ein ausgeglichenes Verhältnis, was leider nicht für unseren Vorstand gilt.

2017 haben ca. 1,2 Mio. Erwachsene bei unzähligen Laufwettbewerben (M, HM, 10er, 5er, Trail ...) gefinisht. Die Teilnehmerzahlen bei Marathon- und Ultramarathon-Läufen haben ab-, die Halbmarathon-Teilnehmerzahlen zugenommen.

Ca. 50 % aller Veranstaltungen werden noch von Vereinen organisiert, aber Event-Agenturen, Firmen und Marken sind als Veranstalter auf dem Vormarsch. Es gibt einen klaren Trend zu kürzeren Läufen (HM, 5 km), die auch mit einem geringeren Trainingsaufwand zu bewältigen sind. Die Frauenanteile an allen Wettbewerben sind gestiegen, vor allem, wenn die Laufstrecken kürzer sind.

Entsprechend der Bevölkerungsstruktur („Bauch“ bei 50 Jahren) laufen derzeit die meisten in der M/W 50. Verstärkt durch den Effekt, dass die Bevölkerung um die 50 besonders lauffähig ist. Im Jahr 2025 werden die meisten Teilnehmer in der M/W 60 erwartet. Das passt zum Durchschnittsalter der IGL-Mitglieder, das bei 55 Jahren liegt.

In diesem Sinne wünsche ich euch, auch im Namen aller IGL-Redakteure, viel Spaß beim Lesen unserer 25. Jubiläumsausgabe und ein gesundes Laufjahr 2019.

Michael Röder

(Alle Zahlen von [laufmarkt.de](http://laufmarkt.de), Roland Döhrn)

- 02\_Editorial
- 03\_Inhalt
- 04\_Vorwort
- 06\_Mein erster Marathon
- 10\_Geschafft: Der Westweg bis Basel!
- 14\_Warum Laufen 34 Jahre Spaß machen kann
- 16\_Läufer stürzt nach Lauf aus der Trage
- 18\_Zumindest ein bisschen wie Eliud!
- 22\_IGL-Jahresausflug 2018
- 26\_26. Reutlinger SOLCOM Altstadtlauf
- 28\_Krakau-Marathon – im Schatten von Auschwitz und Birkenau
- 32\_IGL-Fotoalbum 2018
- 34\_Im Laufschrift über die Alpen – Das Abenteuer Transalpine-Run
- 40\_Auf zu neuen Ufern!
- 42\_Wettkampf-Abbruch! Erinnerungen an den 28.7.2013
- 44\_IGL-Schneeschuhwanderung 6.1.2018
- 46\_Schon gehört?
- 47\_IGL-Cup Ergebnisse 2018
- 48\_Neue IGL-Mitglieder 2018
- 49\_IGL-Termine und Veranstaltungen 2018
- 49\_Impressum
- 51\_Ich laufe mit! IGL-Beitrittserklärung

# Vorwort

## Liebe Mitglieder und Freunde unseres Vereins.

Das (Lauf-) Jahr neigt sich schon wieder dem Ende entgegen, die passende Gelegenheit, einen kurzen Rückblick auf die Geschehnisse im und um den Verein in den vergangenen Monaten zu werfen.

Auch in 2018 waren wir mal wieder sehr erfolgreich, wir haben eine Reihe von Veranstaltungen auf die Reihe gebracht, die zurückliegenden Monate waren gespickt mit sportlichen als auch geselligen Momenten. Die Anzahl an Mitgliedern konnten wir erneut steigern, die 200 dürften wir am Jahresende überschritten haben. Ein Zeichen dafür, dass sich die allermeisten bei uns wohl fühlen und sich das auch herumspricht. Unsere Kasse ist durch die erfolgreichen Winter- und Altstadtläufe der letzten Jahre gut gefüllt, so dass der Vorstand entschieden hat, einiges davon als Zuschüsse für Lauf- und Nordic Walking-Wettbewerbe oder zum Jahresausflug an die Mitglieder weiterzugeben. Sportlich waren unsere Mitglieder wieder weltweit



unterwegs, ob in Chicago oder auch in Metzingen, das grüne Hemd als Markenzeichen war überall zu sehen.

Auch an unserem Altstadtlauf hatten wir eine Rekordbeteiligung, das Wetter spielte mal wieder mit und die Rahmenbedingungen, was Strecke und Stadt angeht, waren erfreulich unspektakulär. Die zahlreichen Helfer innerhalb und auch außerhalb unseres Vereins sorgten für einen routinierten und professionellen Ablauf. Mit der jetzigen Strecke haben wir hoffentlich eine Lösung gefunden, die für alle, ob Verein, Sportler, Stadt und auch für den Einzelhandel, für die kommenden Jahre tragbar ist, sofern es die Bautätigkeiten in der Stadt zulassen. Aber man soll bekanntlich den Tag nicht vor dem Abend loben. Mal

abwarten, was die kommende Veranstaltung, die am 6. Juli 2019 stattfinden wird, an Überraschungen so bringt.

Änderungen haben sich, wie ihr es bei der Weihnachtsfeier unmittelbar mitbekommt, bei unserer Vereinslokalität ergeben. Die Waldesslust musste bedauerlicherweise zum Ende des Vorjahres schließen. Schon beim traditionellen Mutscheln Anfang Januar mussten wir auf das Schützenhaus ausweichen. Zur anstehenden Weihnachtsfeier hoffe ich, dass nicht nur die Rahmenbedingungen passen, sondern auch wieder zahlreiche Vorschläge für den Jahresausflug und für die Jahreswanderung im kommenden Jahr eingereicht werden. Die Veranstaltungen werden immer hervorragend angenommen, die Organisation erfordert jedoch jeweils einen äußerst hohen zeitlichen als auch nervenzehrenden Aufwand. Ohne die zahlreichen Lauf- und Nordic-Walking-Veranstaltungen herabstufen zu wollen, es sind gerade die eher freizeitorientierten Events (dazu gehören u.a. das Mutscheln, der Run-Up, die IGL-Treffs, der Thermalbadlauf und natürlich ganz besonders auch die Weihnachtsfeier), die einen Ver-

ein zusammenhalten. Unseren Vorstands- und Vereinsmitgliedern, die sich immer wieder bereit erklären, die Organisation in die Hand zu nehmen, möchte ich im Namen aller ganz herzlich danken. Jeder, der dazu und auch darüber hinaus Ideen hat oder bei der Organisation einer Veranstaltung mitwirken möchte, ist herzlich eingeladen und willkommen.

Der Vorstand möchte sich darüber hinaus auch bei allen bedanken, die durch ihre Mithilfe unsere beiden Läufe wieder ermöglicht haben. Wir sind überzeugt, dass es uns auch im kommenden Jahr wieder gelingt, die geplanten Veranstaltungen erfolgreich zu gestalten. Die meisten Termine stehen schon fest, so dass ihr sie jetzt schon in euren Kalendern mit aufnehmen könnt.

Ich wünsche allen im Namen des Vorstands 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.

**Für den Gesamtvorstand  
Horst Jägel**



# Mein erster Marathon

Von Jürgen Merz

Viele bekamen es die letzten Jahre mit, jeden Sonntag lief ich meinen mindestens 20 km langen Lauf mit den verschiedensten Läufern des Vereins. Wenn jemand auf Marathonvorbereitung war, war ich, sofern ich konnte, mit dabei. Schon aus diesem Grunde sprach mich die Eine oder der Andere darauf an, einmal selbst einen Marathon zu laufen. Lange ging ich mit dem Gedanken schwanger. Doch als bei der letzten Weihnachtsfeier der 3-Länder-Marathon ausgewählt wurde, war es für mich alten Zöllner klar, da läufst du mit. Zumindest die 3 Grenzübertritte mache ich mit.

Gesagt, getan. Voll innerem Selbstvertrauen, für das ich nicht nur bei den IGL'n bekannt bin, meldete ich mich für diesen Lauf an. Von da an war es für mich klar, diesen Marathon laufe ich. Zweifel, was sind das? (grins), kamen bei mir doch nicht auf.

Sofort fing ich mit den Planungen an. Ich holte mir den Rat der erfahrenen Marathonläufer des Vereins. Suchte Trainingspartner und genoss die

schönen, von Peter Rall sehr liebevoll ausgesuchten langen Läufe am Sonntagmorgen. Dabei wurde ich in meinem Selbstbewusstsein nur bestätigt. Ich strotzte nur davon. Die letzten Tipps und die letzten langen Läufe konnte ich mit Andreas Eisenhardt bewerkstelligen. Er nahm mich mit auf seine wunderschöne Strecke um Ohmenhausen, Bronnweiler, Gomaringen, Öschingen und Gönningen. Neben lang-laufen-lernen konnte ich noch unsere wunderschöne Heimat genießen. Es waren, auch wenn der letzte Lauf etwas daneben ging, sehr schöne Läufe.

Endlich kam die Abreise nach Bregenz. Der große Tag des ersten Marathons stand vor der Tür. Während der ganzen Fahrt verströmte ich mein Selbstvertrauen an alle, die es hören oder nicht hören wollten. Auch am Samstag auf der Läufer-Messe, der letzten Gelegenheit sich umzumelden. Doch ich war mir meiner Sache so bewusst, dass ich noch nicht einmal im Entferntesten daran dachte. Ich genoss das schöne Bregenz mit



seinem Pfänder. Von dort oben sah ich bereits einen Großteil der Strecke des folgenden Tages. Ein landschaftlich schönes Bild. Und so hätte ich ruhig und entspannt einschlafen können, wenn, ja wenn da die „Vorfreude“ auf den folgenden Tag nicht gewesen wäre. Am Sonntag fuhr ich mit Sigrid zum Startplatz nach Lindau. Wir stellten uns zur Pacemakerin für die 4:30. Diese empfing uns sehr freundlich und machte mich, nachdem ihr Sigrid verriet, dass ich zum ersten Mal einen Marathon lief, mit einem weiteren Neuling in der Szene bekannt.

Kurz darauf fiel der Startschuss. Es war ein beklemmendes Gefühl. Erst jetzt realisierte ich, ich werde heute 42,195 Kilometer laufen. Kurz nach dem Bahnhof Lindau meinte die Pacemakerin, deren Namen ich leider vergaß, noch hätten wir Kraft und es sei alles in Ordnung, aber später, wenn die Kraft ausgeht, dann sollen wir an die Menschen denken, die gerne laufen würden, aber nicht können. Sofort fiel mir mein Vater ein, der früher ein begeisterter Bergwanderer war, aber nun seit über 9 Jahren im Rollstuhl sitzt.

Noch unbekümmert lief ich in der Gruppe um die 4:30 Pacemakerin. Das Publikum von Lindau begeisterte mich. Ich empfand eine glückliche Stimmung in mir. So lief ich gemütlich von der Insel dem Bodensee entlang mit der 4:30er-Gruppe. Doch vor Lochau verlor ich den Kontakt zu dieser Gruppe. Obwohl ich ständig Werners mahnende Worte: „Lauf nicht zu schnell los.“ im Ohr hatte, war das Tempo für mich etwas zu langsam. Also versuchte ich es in meinem Tempo. Es war ein warmer, ja fast zu warmer Herbsttag. Der Himmel und das Wasser des Bodensees, oder besser gesagt, das, was davon noch übrig war, schienen blau. Am Horizont sah man die Alpen. Den Blick in die Berge genoss ich. Ich kannte die meisten aus meiner Kinder- und Jugendzeit von oben. In Bregenz liefen wir durch

die Seebühne. Es kamen die Erinnerungen an Bizets „Carmen“ hoch. Vor lauter schöner Eindrücke merkte ich bis dato noch nichts vom Laufen.

Nach Bregenz lief ich auf die Gruppe 4:20 auf. Auch da war ein Marathon-Neuling um die Pacemakerin. Verbissen versuchte ich an dieser Gruppe dran zu bleiben. Doch noch vor dem Grenzübergang in die Schweiz riss auch dieser Kontakt ab. Ich sah vor mir eine weitere Fahne. Doch die wollte ich nicht auch noch einholen. Ich sollte ja langsam laufen. Also trabte ich in meinem Tempo weiter. Der zweite Grenzübergang nahte. Dort stand ein Uniformierter. Ich grüßte ihn, obwohl ich mir nicht sicher war, ob es ein Zöllner oder ein Polizist war. Ist ja auch egal. Früher war ich Zöllner und bald arbeitete ich bei der Polizei. Also was soll's. Glücklicherweise schaffte ich mit diesem Gruß mein erstes Ziel, zwei Grenzübergänge zu Fuß und ohne Kontrolle zu überqueren.

Etwa bei km 30, die Kräfte ließen etwas nach, da stand auf einem Schild: „Jetzt umdrehen wäre auch doof.“ Also ließ ich mich motivieren und lief weiter. Doch es kam eine lange gerade Strecke. Man konnte gefühlt mindestens 1 km nach vorne sehen. Um nicht zu verzagen, sah ich einfach kurz auf den Boden. Lediglich das Grenzübertrittschild von der Schweiz nach



Bei km 35 traten die ersten Probleme auf, die mich bis ins Ziel begleiteten. Zum einen bekam ich erste Anzeichen eines Krampfes in der Wade. Das andere Problem war eher menschlicher Art. Doch ich spürte, wenn ich jetzt an einem Baum stehen bleibe, werde ich dort eine lange Zeit stehen bleiben. Also entschied ich mich weiter zu laufen und dachte mir etwas doppeldeutig: „Wenn's läuft, läuft's!“ Als dann die Schmerzen in den Beinen stärker wurden, fiel mir die Pacemakerin vom Start ein, die sagte: „Wenn ihr nicht mehr könnt, dann denkt an die Menschen, die gerne laufen würden, aber nicht laufen können.“ Von da an lief ich Kilometer für Kilometer für meinen Vater. Auch Katja und Martin unter-

stützten mich auf den letzten Kilometern. Es sind ja nur noch 5 Kilometer, die schaffst du doch locker. Dann waren es nur noch 2 Kilometer, das ist doch fast nichts. Endlich hörte ich den Stadionsprecher. Der Eingang ins Stadion kam in Sicht. Geschafft! Pustekuchen. Ich musste noch einmal eine  $\frac{3}{4}$ -Runde im Stadion laufen. Endlich war er da, der Zieleinlaufbogen. Hurra, ich habe einen Marathon gemeistert.

Glücklich wurde ich von den IGLn empfangen. Leider war das noch nicht das Ende der Strapazen. Wie nach jedem Halbmarathon griff ich sofort zu einem kühlen alkoholfreien Weizen. Das hat mich bisher immer aufgebaut. Nur diesmal verursachte es genau das Gegenteil. Doch die erfahrene Krankenschwester Liane griff gekonnt ein. So war ich schon bald wieder unter den Wachen. Und da war doch noch was, ach ja, der Krampf. Der wartete, bis ich wieder bei vollem Bewusstsein war, um dann mit aller Wucht zuzuschlagen. Aber mit der Unterstützung des kleinen Peters konnte auch dieses Problem gemeistert werden.

Und die Moral von der Geschichte, ohne dieses tolle IGL-Team hätte ich meinen ersten Marathon nicht geschafft. Hierfür möchte ich an dieser Stelle noch einmal allen danken,

auch denen, die namentlich im Bericht nicht erwähnt sind, für die Unterstützung vor, während und nach dem Lauf.





# Geschafft: Der Westweg bis Basel!

Von Irene Reuter



Nachdem Alice und ich vor zwei Jahren bereits in 5 Tagen ca. 160 Kilometer als Etappenlauf auf dem Westweg absolviert hatten (ok... mit täglichen Transferfahrten der Autos zwischen Start- und Zielpunkten..), hatten wir immer das Ziel, auch die Reststrecke bis Basel anzugehen.

Jetzt also den restlichen Weg - 77 km und einige Höhenmeter bis in die Rheinebene, um das ersehnte Ziel Basel zu erreichen. Das Markgräfler Land ist, ähnlich dem Kaiserstuhl, eine Gegend, in der viel Wein wächst. Ergo, es ist warm. Wie warm sollte sich noch zeigen!

Da der Plan feststand, musste nur der Zeitpunkt festgelegt werden – ein Wochenende Ende September. So dann ein Hotel gebucht (Hotel Lawine - was für ein Name) als erstes Quartier, um dann samstags direkt los zu laufen. Das Wechselgepäck wurde am Zwischenstopp bei km 32 im schönen Haldenhof eingebucht. Dann war es da – das Wochenende für den letzten Ansturm auf die Gipfel des Schwarzwaldes. Nach dem Feldberg kamen jetzt noch Belchen und Blauen. Bei schönem Sonnenschein sind wir am Freitag nach gemütli-

chem Frühstück losgefahren und über die Autobahn gen Süden nach Basel. Nach einigen Staus und Umfahrungen war das Zielauto abgestellt (mit der S-Bahn von Basel gut erreichbar) und das restliche Gepäck umgeladen. Die Fahrt in das kleine Wiesental zum Haldenhof durch die schöne Spätsommerlandschaft war dann auch schnell geschafft und der Weg zum Hotel am Startpunkt ebenso.

| Schwarzwaldverein Basel   |                        |         |
|---|------------------------|---------|
| Basel Bad. Bahnhof 260 m ü. M.  |                        |         |
| Westweg Basel  Pforzheim |                        |         |
| <b>Westl. Gabelung:</b>   |                        |         |
| Tülingen  | 4,5 km - Kandern       | 22,5 km |
| Hochblauen  | 33,0 km - Belchen      | 48,0 km |
| Feldberggipfel  | 68,5 km                |         |
| <small>Abgang: Tierpark Lange Erlen</small>   |                        |         |
| <b>Östl. Gabelung:</b>  |                        |         |
| St. Chrischona  | 5,0 km - Hohe Flum     | 16,5 km |
| Hohe Möhr   | 36,5 km - Hochkopphaus | 52,5 km |
| Feldbergerhof   | 71,5 km                |         |
| <small>Abgang: Grenzacher Zull</small>  |                        |         |
| <small>Die Abgangsstellen sind mit Linienbussen zu erreichen</small>  |                        |         |



Es blieb noch genug Zeit um den 'Brocken' Feldberg am Abend auf den genauen Einstieg zu prüfen. Nach der reichlichen Zufuhr von Kalorien war dann das Laufgepäck schnell geschnürt und die Müdigkeit ließ uns bald in die Federn plumpsen.

Start am Samstag bei Nebel und 4° am Feldberg mit schneidigem Ostwind und keiner schönen Aussicht! Gut, dass wir am Vorabend noch ein Bild vom Bismarck Turm gemacht hatten - weil er jetzt fast unsichtbar war bei der Nebelsuppe!! Na dann halt erst mal ohne Sonne - aber nach etwa 5 km war plötzlich alles klar und die Wolken und der Nebel hatten sich verzogen. Über flowige Trails und Waldwege ging es immer schön der roten Raute nach - dem Symbol des Westweges.

Da wir uns für den ersten Abschnitt wegen der Übernachtung die kürzere Etappe vorgenommen hatten, war der Zeitdruck nicht so arg und wir konnten öfter mal Bilder machen und die Aussicht genießen. Ein Traum von Weg und kein Trubel im Wald, einfach toll, die Trails fast alleine für uns zu haben.

Über den Belchen mit ein paar Wandern und Tagestouristen (weil Seilbahn) gings dann flott rüber ins kleine Wiesental zu unserer Unterkunft. Und nach einer heißen Dusche kam der verdiente Kuchen und die Vorbereitungen für

den Abschluss konnten beginnen. Am Sonntag war dann die Königsetappe mit 44 km doch ein dicker Brocken und wir wollten so früh wie möglich los, stand doch am Ende noch die Heimfahrt und das Einsammeln von Zwischengepäck und Startauto an.

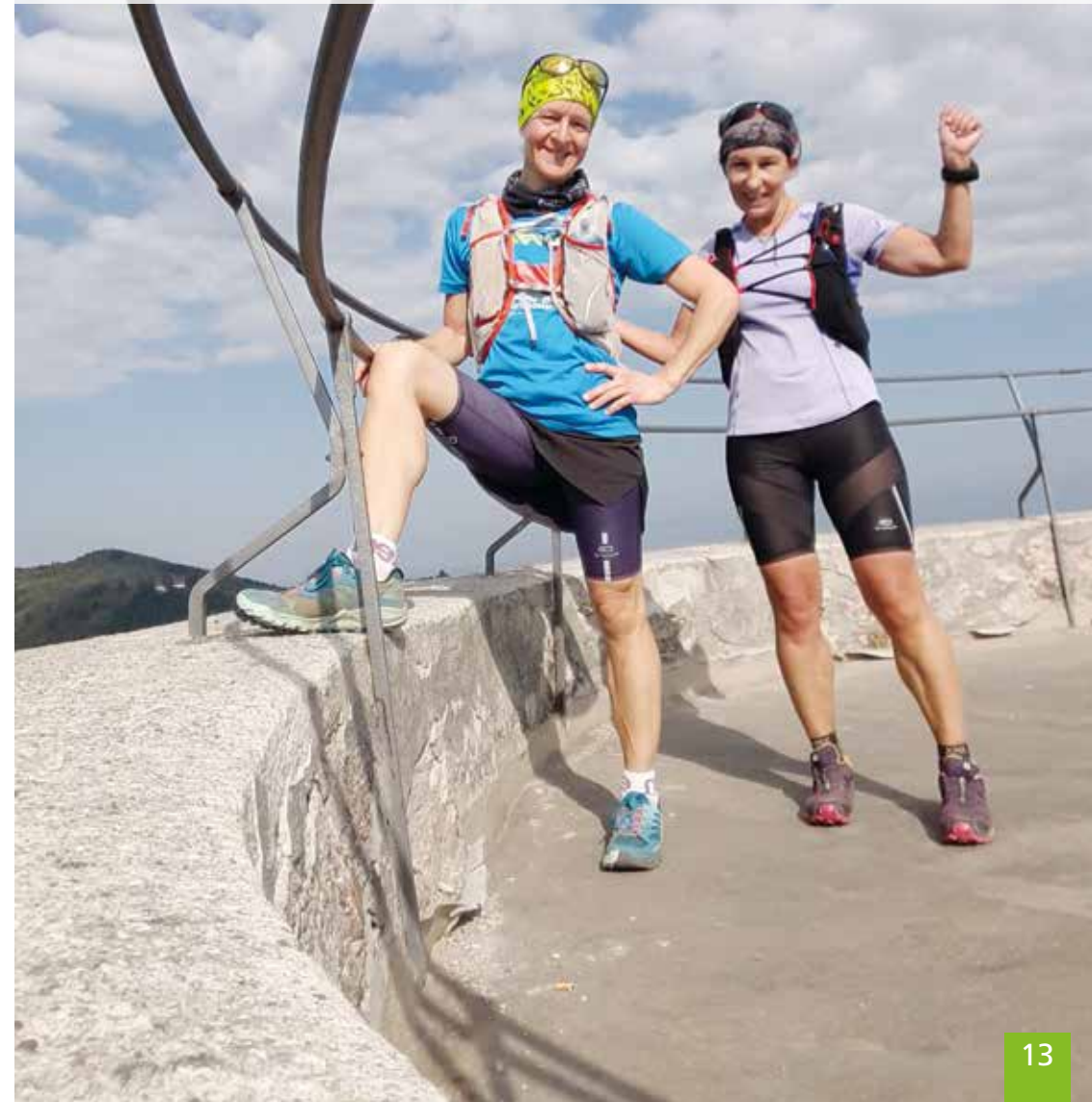
Sonntag in der Früh gings dann bei Sonne gleich mal hoch und wieder mal hat sich der Schilderfuchs einen Streich erlaubt. Keine 2 km und schon verlaufen - nicht zu glauben, aber dieses Wanderzeichen war verschollen - mitten im Wald nix mehr. Also wieder zurück und nach einem beherzten Lauf über die Kuhweide samt Bullen doch wieder „back on track“.

Auf dem Weg zum Blauen wurden die km scheinbar nicht weniger, es zog sich und die Sonne zeigte noch mal was sie kann. Es war warm, sehr warm. In Kandern gabs ne Cola als Energieschub, nur um danach gleich wieder die Raute zu suchen..... Und dann endlich im Markgräfler Land und in den Weinbergen mit Blick in den Dunst von Basel. Scheint als ob wir unserem Ziel doch näher kommen sollten. Vorbei an der Burgruine Röteln und dann in die Weinbergwege von Tülingen war der Rest nach Basel schon eine zähe Angelegenheit und der Asphalt auf den letzten Kilometern machte keinen Spaß. Die Füße waren müde und der Kopf leer, einfach ankommen war jetzt die Devise.

Am Badischen Bahnhof in Basel standen sage und schreibe 49,7 km und gute 1200 Höhenmeter auf der Uhr. Geschafft und müde rollten wir sehr stolz mit der S-Bahn zum Zielauto und dann irgendwann spät in der Nacht (nach dem Einsammeln von Gepäckstücken und Auto) wieder gen Reutlingen.

Der Westweg ist geschafft. Es war super schön, mit vielen Eindrücken, die sicher länger in Erinnerung bleiben. Es ist sehr zu empfehlen, mal Wanderrouen zu laufen, um so die Landschaft völlig anders wahrzunehmen.

Und natürlich immer mit einer Handvoll Dreck unter den Sohlen.





# Warum Laufen 34 Jahre Spaß machen kann

Von Marianne Topolski

Genau vor 34 Jahren fing alles an. Ich wohnte im Allgäu. Die schöne Natur und die Raucherentwöhnung trugen dazu bei, dass ich anfangs, 2-km-Strecken zu laufen. Schon 5 Monate später lief ich beim 2. München Marathon mit. Es ist überhaupt nicht zu empfehlen, ohne genügend Training auf die Langdistanz zu gehen, aber damals habe ich mir darüber noch keine Gedanken gemacht.

Mir gefiel das lange Laufen und ich machte weiter. Nach dem Umzug nach Nürtingen standen harte Trainingseinheiten auf dem Programm. Ich trainierte in einem privaten Lauftreff mit schnellen Männern. So lief ich ein Jahr später in Kandel den Marathon in 3:26 Std. - meine ewige Bestzeit.

Ich wagte mich einige Monate später, nachdem ich den 100er in Biel gelaufen war, an den 100er in Rodenbach heran und finishte in 9:48 Std. – ebenfalls meine ewige Bestzeit. Danach folgten ein Marathon und ein Ultra nach dem anderen. Meist wurden die Wettkämpfe mit schönen mehrwöchigen Urlauben untermalt. Ob die deutschen Marathons, ob Honolulu, St.Petersburg, San Francisco, Anchorage, Marrakesch, Borneo oder Tallinn, keinen davon möchte ich missen. 2014 bereitete ich mich ein halbes Jahr auf den Marathon des Sables vor, den ich im April überglücklich finishte. Der MDS ist ein 260 km langer Wüstenlauf in der Sahara, bei dem man seine Verpflegung und Ausrüstung sel-

ber tragen muss. Er geht über 6 Tage und man muss ein strenges Zeitlimit einhalten.

Es gehen wundervolle Erinnerungen mit meiner Lauferei einher. Ich habe lebenswerte Menschen kennengelernt und wertvolle Kontakte geknüpft. Weil ich gelernt habe, auf meinen Körper zu hören und mir auch Zeit zur Regeneration nehme, habe ich Gott sei Dank nie Verletzungen gehabt.

Im September bin ich in Tallinn meinen 99. Marathon gelaufen und werde am 4.11.18 in New York laufen (ist absolviert, Anm. der Redaktion). Gänsehaut pur. Mein 100. Marathon und das in der schönsten Stadt der Welt. Ich lasse mir Zeit und genieße.

Nächstes Jahr möchte ich das Training und die Wettkämpfe zurückschrauben. Aber..... da gibts ja noch Läufe, die ich schon immer mal machen wollte ... Vielleicht war es auch mein letzter Marathon. Oh nein. Ich habe mich ja schon für den Bangkok Marathon angemeldet. Aber der ist ja noch dieses Jahr.

Rückblickend möchte ich sagen, dass das Laufen für meine Persönlichkeitsbildung und für viele andere Dinge im Leben sehr hilfreich war. Nun genieße ich im 2. Jahr mein Rentnerleben. Ich reise viel und widme meine Zeit noch anderen Sportarten.



# Läufer nach Lauf aus der Trage stürzt

Von Martin Krause

Beim Hornissenlauf am 17. Juni 2018 habe ich mich beim bergab Laufen verletzt. Ich bin auf den ersten 2 - 3 km, als es bergab ging, mit dem rechten Fuß umgeknickt. Nach dem Zieleinlauf musste ich zu den Johannitern. In deren Zelt stand eine Trage, auf die ich mich achtsam zur Untersuchung legte. Doch als ich mit mei-

nem gesamten Körpergewicht darauf lag, knallte die Trage mit mir im freien Fall auf den Boden. Wenn ich jetzt 280 kg wiegen würde, dann stieße dieser Vorfall nicht auf Verwunderung. Ich denke aber nun wirklich nicht, dass dies der Fall ist. Oder was meint ihr? Habt ihr so ein Schwergewicht schon mal bei der IGL gesehen?

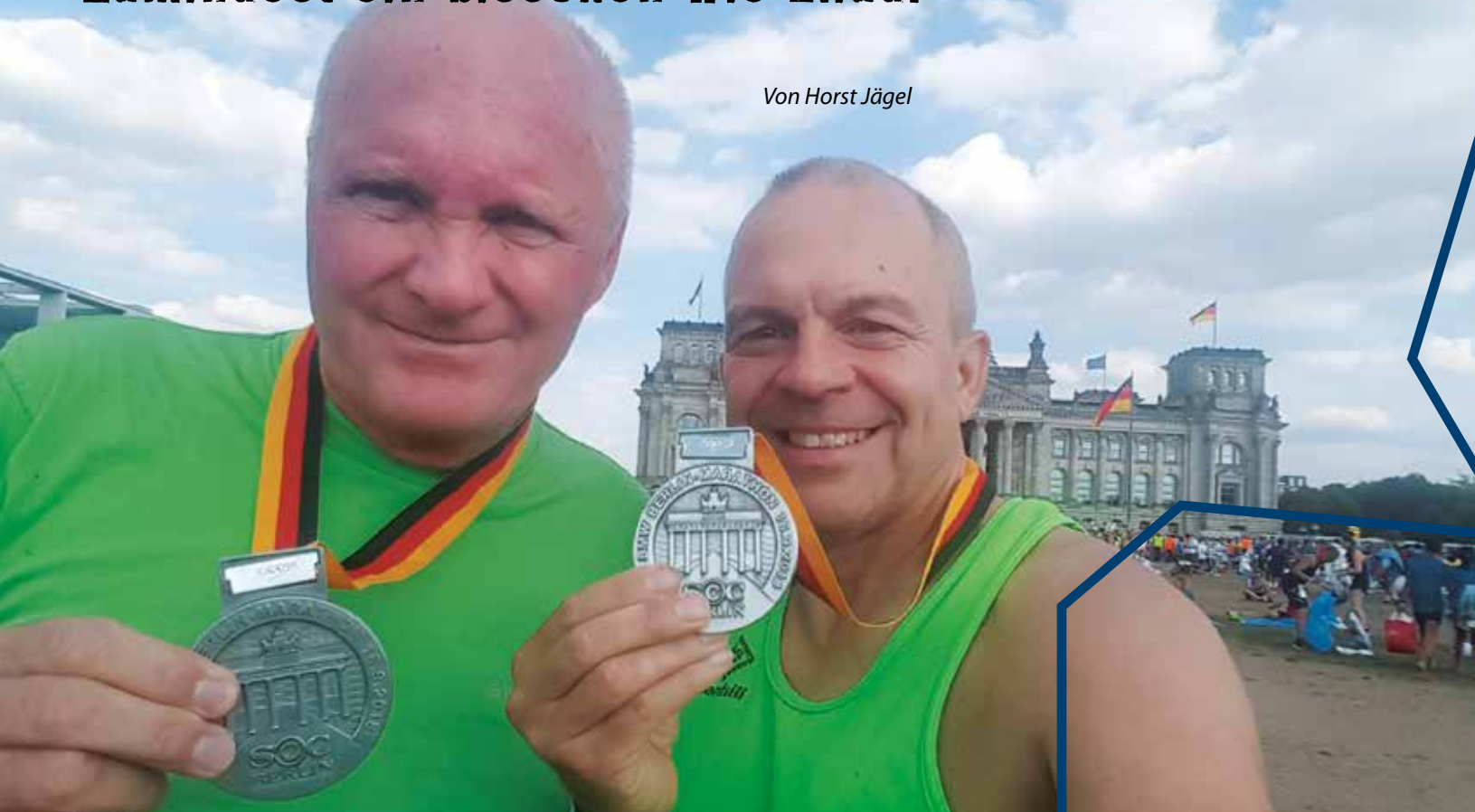
Später erzählte ich einem Freund, der Sanitäter ist, von eben diesem Vorfall. Er meinte, dass die Sanitäter wahrscheinlich die Trage falsch aufgestellt haben. Als ich das wusste, war ich aber schon zu Hause. Ich konnte jetzt natürlich nicht mehr zurück zu den ‚Sanitärern‘ und mich beschweren. Den Crash aus der Trage hab ich schadensfrei überstanden und Tipps für mei-

nen verletzten Fuß hab ich auch noch erhalten. Da die Sanitäterin noch ein bisschen mit mir geflirtet hat, kann ich eigentlich nur sagen: Es war ein lustiger und lehrreicher Sonntag.

Beim Hornissenlauf 2019 starte ich gerne wieder! Aber dann passe ich auf, dass ich nicht wieder auf der Trage lande...

# Zumindest ein bisschen wie Eliud!

Von Horst Jägel



Mit äußerst gemischten Gefühlen und nicht gerade mit viel Zuversicht sind Michael und ich zum diesjährigen Berlin-Marathon angereist. Diverse Wehwehchen, der heiße Sommer und die Urlaubszeit verhinderten eine angemessene Vorbereitung. So mangelhaft trainiert sind wir beide zuvor noch bei keinem Marathon an den Start gegangen. Da wir uns jedoch bereits im Oktober des letzten

Jahres zur Teilnahme an der Verlosung entscheiden mussten, und es überhaupt sehr schwierig ist, einen Startplatz zu ergattern, wollten wir die Teilnahme nicht absagen. So nahmen wir uns vor, den Lauf langsam zu beginnen und zu schauen, wie weit die Beine tragen, um dann gegen Ende hin mit Willenskraft das Ziel zu erreichen. Das vorhergesagte Wetter in Berlin und das Gefühl, zusammen

mit über 44.000 Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu laufen, von denen, was zumindest die äußeren Eindrücke vermuten ließen, viele noch schlechter vorbereitet waren als wir, ließ dann doch etwas Optimismus aufkommen. Die euphorische Stimmung bei der Läufermesse im alten Flughafen Tempelhof, die unzähligen Werbeplakate in der Stadt und die Ankündigung, dass die derzeit welt-

besten Marathonläufer mit am Start sind mit dem Ziel, die Weltrekordzeit zu unterbieten, ließen die Vorfreude noch weiter wachsen. Wo, außer beim Marathon, hat man schon die Gelegenheit, am gleichen Wettbewerb wie die Weltbesten teilzunehmen. Dadurch, dass die schnellste Startgruppe gut 30 Minuten vor uns startete und auch die Strecke nicht so ist, dass einem die Läufer an einem Punkt quasi entgegen sprinten, bekommt man während des Laufes wenig mit, was sich tatsächlich vorne abspielt. Die Zwischenzeit über 10 km, die schon deutlich unter Weltrekordzeit lag, bekamen wir noch mit. Nach dem Start der Hobbyläufer wären Aussagen an der Strecke über die Zwischenzeiten hilfreich gewesen. Doch auch so hatte man während des Laufes zumindest eine Vorahnung, bei einem historischen Laufereignis mit dabei zu sein.

Michael und ich hielten derweilen unsere Vorgabe mit einer km-Zeit von 5:50 min diszipliniert ein und liefen fast die ganze Strecke einträchtig nebeneinander her. Durch das eher gemütliche Tempo bekam man mehr mit als sonst, was sich auf und neben der Strecke so abspielt. Ein Genusslauf wäre zwar etwas übertrieben, aber zumindest die ersten 30 km ließen sich recht locker an und auch die Gesichtsfarbe von Michael änderte





sich nur langsam. Erst bei km 32 hielt dann jemand von den Zuschauern ein großes Plakat hoch mit der unglaublichen Zeit von Eliud Kipchoge, der mit 2:01:39 die alte Weltrekordzeit förmlich pulverisierte. Ich winkte ihm beim Vorbeilaufen ungläubig zu, war mir nicht sicher, ob das ein Fake war. Gerne hätte ich in diesem Moment mein Tempo auch etwas erhöht, um zu unterstreichen, dass wir irgendwie auch dazugehören. Immerhin hatten wir mit unseren jeweils 108 € Startgeld

die Weltrekordprämie auch mitfinanziert und den Rekordlauf erst ermöglicht. Die Beine ließen es aber leider nicht mehr zu. Die Trainingsdefizite ohne richtig lange Trainingsläufe zeigten jetzt doch ihre Wirkung. Um uns herum gingen immer mehr Teilnehmer, diese Blöße wollten wir uns aber nicht geben. Wenn auch immer langsamer werdend, erreichten wir die Zielgerade auf dem Boulevard Unter den Linden mit Richtung auf das Brandenburger Tor. Mit diesem Blick

läuft es sich dann wieder fast von alleine. Jeder, der schon mal in Berlin mitgelaufen ist, kann das bestätigen. Glücklicherweise im Ziel angekommen, kriechend und humpelnd auch noch den langen Weg zu den Erdinger-Ständen hinter uns gebracht, ließen wir uns auf der Grünfläche vor dem Reichstag nieder und genossen die Stimmung unter den unzähligen Sportlern aller Nationalitäten und das tolle Wetter. Gerne wären wir noch am Abend zur Siegerehrung und zur Marathon

Party gegangen. Vielleicht hätten wir dort sogar ein Selfie mit Eliud machen können. Aber auch so fühlten wir uns zumindest ein bisschen auch als Weltrekordläufer, wenn auch unsere Durchgangszeit bei der Halbmarathondistanz nur knapp unter der neuen Weltrekordzeit lag. Wir genossen den Abend bei maximaler Kalorienzufuhr in der Kneipe zur Dicken Wirtin, die wir fußläufig gerade noch erreichen konnten. Zu mehr waren wir einfach nicht fähig.

# IGL-Jahresausflug 2018

Von Peter Rall

Am Freitag, 5.10.18 fuhren 26 IGL-Mitglieder mit dem Bus ab Reutlingen mit dem Ziel Bregenz und der Teilnahme an einem der Läufe des 3-Länder-Marathons frohgelaut los. Am Ziel trafen dann noch 10 weitere IGL-Mitglieder mit eigenem PKW ein. Zunächst ging die Fahrt bei schönstem Wetter nach Ravensburg, der

schönen oberschwäbischen Metropole. Dort wurde die Mittagspause zu einer einstündigen Stadtführung mit einem interessanten Vortrag über die mittelalterliche Stadtgeschichte genutzt. Dabei erfuhren die Reisenden viel über die ehemalige freie Reichsstadt Ravensburg und vor allem auch den Unterschied zur ebenfalls ehemaligen freien Reichsstadt Reutlingen. Das Mittelalter in Ravensburg wurde durch ein reiches Bürgertum geprägt. Auf Grund der besonderen Lage an zwei wichtigen Handelsstraßen konnte sich die Stadt rasch ausdehnen und errang eine große Bedeutung, insbesondere mit dem Handel von Stoffen und Leder in alle wichtigen Handelszentren Europas.

Am Nachmittag ging die Fahrt nach Bregenz zum Hotel weiter. Es lag in besonders günstiger „strategischer“ Lage direkt an Hafen, Bahnhof und Stadion, dem Endziel aller am Sonntag, 7.10. stattfindenden Läufe.

Am Freitagabend trafen sich die IGL nach einem Rundgang über die Strandpromenade zum Essen im Wirtshaus am See. Alle wollten sich nochmals für die anstrengenden Läufe am kommenden Sonntag stärken.

Am Samstag holten sich die meisten Teilnehmer ihre Startunterlagen in der neuen Bodenseehalle in Lindau ab und nutzten die Gelegenheit zu einem ausgiebigen Stadtrundgang in dieser bayerischen Hafenstadt mit dem besonderen romantischen Flair. Die Nicht-Läufer konnten sich Bregenz ansehen oder einen Ausflug auf den Pfänder unternehmen. Bei diesem spätsommerlichen Wetter eine







hervorragende Gelegenheit, die Aussicht über die Berge und den blauen Bodensee zu genießen.

Am Sonntag war das Programm von den verschiedenen Läufen des 3-Länder-Marathons geprägt. Zum Start fuhren die LäuferInnen mit dem Schiff oder der Bahn nach Lindau an die Hafensperrmauer. Zunächst starteten die Marathonläufer und dann die Halbmarathonläufer zusammen mit dem ¼-Marathon und den ¼-Marathon-Walkern. Die Stimmung vor den Starts der über 3000 Teilnehmer wurde durch eine hervorragende Band angeheizt.

Von der Hafensperrmauer aus gingen alle Läufe durch Lindau hinaus über die Brücke Richtung Bregenz, immer am wunderschönen Seeufer entlang. Das Laufwetter war herrlich und für die ¼-Marathonteilnehmer war dann auch bald das Ziel im Stadion in Bregenz erreicht. Die ½-MarathonläuferInnen machten noch eine Schleife am Naturufer des Bodensees entlang und über die Bregenzer Vororte, ebenfalls mit Ziel im Casino-Stadion in Bregenz. Die Marathonteilnehmer hatten dort sozusagen Halbzeit und

liefen eine große Schleife bis St. Margarethen in der Schweiz und dann zurück, ebenfalls zum Ziel im Stadion in Bregenz.

Fast alle LäuferInnen erreichten ihre selbstgesteckten Ziele. Die Laufzeiten waren durchweg etwas länger als geplant. Der schöne Sonnenschein und die entsprechenden Temperaturen von über 20° am Ziel forderten ihren Tribut. Trotzdem konnten die IGL mit den Ergebnissen zufrieden sein. Alle 25 Finisher erhielten ihre Medaille, die hier ganz besonders attraktiv ausfiel. In den einzelnen Disziplinen wurden folgende Platzierungen erreicht (jeweils die ersten 3 IGL):

Marathon: Sigrid Hiestermann 1.W60, Peter Rall 7.M70, Jürgen Merz 66.M50  
1/2Marathon: Liane Klumpp 1.W70, Fritz Ziegelmeier 3. M75, Birgit Möck 19.W60.; 1/4Marathon: Hanne Jahn 6.W65, Andrea Faber 15.W60, Peter Klein 22.M55.; 1/4Marathon Walking: Brigitte Welsch, Gina Binder, Durdica Laschinger.

Nach dem Abendessen wurden die Lauferfolge noch ausgiebig gefeiert. Am Montag um 9:30 h kam der Hahn-Bus und holte die IGL wieder ab. Alle waren gesund und munter. Trotz einiger sichtbarer Laufstrapazen konnte die Reise dann in Reutlingen fröhlich abgeschlossen werden.







# 26. Reutlinger SOLCOM Altstadtlauf

SOLCOM **START** Reutlinger SOLCOM Altstadtlauf  
Kreissparkasse Reutlingen IGL

WiBank Baden-Württemberg

**ZIEL**

IGL TEAM



# Krakau-Marathon – im Schatten von Auschwitz und Birkenau

Von Peter Rall



Seit 2005, dem 60. Jahr nach der Befreiung der deutschen Vernichtungslager, plante ich eine Bildungsreise dorthin. Endlich passte die Reiseplanung, zusammen mit dem Marathonlauf in Krakau, ca. 50 km entfernt von den unseligen Orten.

Am Freitag, 20.4.18 gab es einen Direktflug von Stuttgart nach Krakau, etwas über 2 Stunden Flugzeit.

Mein Hotel lag direkt am beeindruckenden Hauptmarkt in der historischen Altstadt, der auch gleichzeitig Start- und Zielpunkt für den Marathonlauf war. Ich war sofort überwältigt von der Schönheit dieser alten ehemaligen Hauptstadt Polens. Sie hat 760 000 Einwohner und ist die zweitgrößte Stadt nach Warschau.

Die große Bedeutung dieser berühmten Kulturstadt ist geradezu zum Greifen. Im ausgehenden Mittelalter wurde dort die 2. Universität Mitteleuropas gegründet. Wichtige Gebäude am riesigen Hauptmarkt sind u.a. die Tuchhallen aus der Renaissance-Zeit und die gotische Basilika „Marienkir-

che“ aus dem 14. Jahrhundert. In dieser Zeit waren über 30 % der Einwohner Deutsche. Aus diesem Grunde wurde in der Zeit der deutschen Besatzung von 1939 bis 1945 die Stadt geschont und fast nichts zerstört. Zu sehen im Film „Schindlers Liste“. 2000 war Krakau Kulturhauptstadt Europas. Auffallend im Vergleich zu anderen europäischen Großstädten ist die Sauberkeit und Ordnung in der Stadt. Ich fühlte mich sofort sicher und sehr wohl dort, was auch an der großen Freundlichkeit der Leute lag, die ich traf.

Am nächsten Tag, am Samstag, unternahm ich die ganztägige geführte Fahrt nach Auschwitz und Birkenau.

Von 1940 bis 1945 wurden in diesen Vernichtungslagern ca. 2 - 2,5 Mio. Menschen, überwiegend Juden, ermordet oder starben an den unmenschlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen. Die Eindrücke auf diesem über fünfstündigen Rundgang waren gewaltig. Die Gebäude, die da-

rin gezeigten Originalstücke aus den Hinterlassenschaften wie Kleidung, Haare oder Koffer der Gefangenen, die Tötungseinrichtungen, einfach unbeschreiblich. Darüber ließe sich ein Buch schreiben.

Nur eine Begebenheit muss ich unbe-

dingt wiedergeben: Ich traf den überlebenden, schon alten Sohn einer 1944 umgebrachten jüdischen Familie aus Thessaloniki. Er erzählte mir, dass seine Eltern sogar die Fahrkarte ins Vernichtungslager selbst bezahlen mussten. Ihnen wurde ihr Vermögen





abgenommen mit dem Versprechen, dass sie dafür eine neue Existenz in Polen (wieder einen Laden) bekommen würden. Welch ein Zynismus. Am Sonntag startete ich zum Marathonlauf. Die Nacht davor war fast schlaflos kurz. Ich hatte die Bilder des Vortages im Kopf. Schon am Samstag war es für die Jahreszeit, normalerweise ca. 15°, über 20° warm. Nach dem Start ging es über herrliche Straßen

und wolkenlosem Himmel aus der Stadt hinaus Richtung Weichselufer. Mittlerweise war es schon 23° warm. Die Laufstrecke für die rund 7500 Läufer war sehr abwechslungsreich und z.T. landschaftlich schön am Flussufer entlang mit vorbildlicher Versorgung. Am 21-km-Punkt wurde wieder in Richtung Innenstadt gewendet. Meine langen Läufe im März und April fanden bei 10 - 12° statt, zum Schluss



hatte es noch geschneit. Hier in Krakau wurde es immer wärmer, bei km 35, bei angezeigten 28°, musste ich leider aufgeben und nahm den bereitstehenden „Abbrecherbus“ zum Ziel. Ich wollte auf den letzten 7 km nichts mehr riskieren, ich fühlte mich sehr unwohl und war eine Erfahrung reicher.

Am Montag konnte ich noch einen weiteren Stadtbummel durch die interessante Stadt machen, bevor der Rückflug nach Stuttgart startete. Eine Reise mit besonderen Erfahrungen und ganz gemischten Gefühlen war zu Ende. Witzigerweise mit einer Air Berlin-Maschine. Die Fluglinie gab es da schon nicht mehr.





Susanne, Tina, Irene und Jörg beim Ultratrail Lamer Winkel

# IGL-Fotoalbum 2018

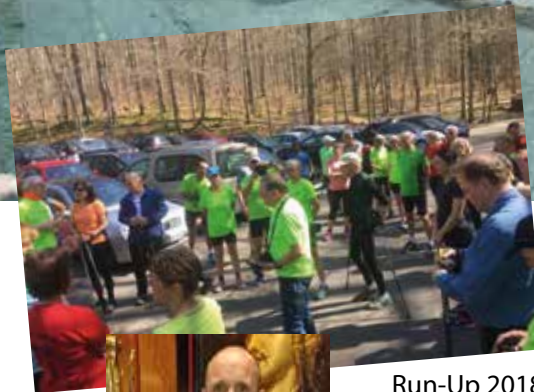


Bernd in Hamburg



Michael in London

IGL-Helferfest 2018



Run-Up 2018



Die IGLs beim LIWA-Lauevent



Hans mit Lorenz Baum



Die Leichtathleten Magdalena und Bernhard



Wesley in Boston



Frauenpower beim 3-Länder-Marathon



# Im Laufschrift über die Alpen – Das Abenteuer Transalpine-Run

Nur wo Du zu Fuß warst,  
bist Du auch wirklich gewesen.  
(Johann Wolfgang von Goethe)

Von Susanne Elsässer

Jeder hat wohl so einen Lauf, von dessen Teilnahme und Finish man ab und an mal träumt. Für mich war das der Transalpine-Run. Und ganz unverhofft bekam ich im Juni durch ein Gewinnspiel der Firma Leki einen Teamstartplatz für die diesjährige Ausgabe zugeworfen. Beworben hatte ich mich mit Jörg Krehl, einer Trailrakete von der TSG Münsingen, den ich von diversen Veranstaltungen und gemeinsamen Traileinheiten kenne. Sehr überwältigt von dieser überraschenden Teilnahmemöglichkeit, nutzten wir die

verbleibenden zweieinhalb Monate für eine mehr oder weniger dezidierte Vorbereitung, vor allem aber für einige gemeinsame Einheiten, um uns an ein Lauftempo zu gewöhnen, das für uns beide passte.

Voll Vorfreude, aber auch mit einer gehörigen Portion Respekt standen wir am 2. September im wolkenverhangenen Garmisch am Start. Vor uns lagen gut 260 km mit 16.400 Höhenmetern bis zum Zieleinlauf in Brixen 7 Etappen später - oder auch „3 Länder, 2 Läufer, 1 Traum“ wie es der



Veranstalter bewirbt. Erfahrung mit einem derartigen Etappenlauf in alpinem Gelände in dieser Größenordnung hatten wir beide nicht, dafür waren wir uns aber einig in unserem Ziel „gesund in Brixen ankommen“. Die Besonderheit in diesem Wettbewerb liegt – abgesehen von der Distanz und Höhenmetern – darin, dass man den Wettbewerb als Team bestreitet, sprich gemeinsam läuft. Das heißt, dass man grundsätzlich aufeinander aufpassen muss, der langsamere das Tempo bestimmt, man sich aber auch gegenseitig motivieren kann im Falle einer Phase, in der es mal nicht so laufen sollte. Die ersten 2 - 3 Etappen waren wir in unserem Tempo noch etwas verhalten, sprich wir konnten es nicht so richtig einschätzen, wie es einem ab Mitte der Woche gehen wird mit schon vielen Kilometern in den Beinen, und so nahmen wir uns vor, eben so zu laufen, dass wir uns dabei nicht „abschießen“. Aber spätestens ab Hälfte der dritten Etappe, die mit 51 km die Königsetappe darstellte, waren wir im Wettbewerb angekommen. Das zum Teil sehr frühe Aufstehen am Morgen (4:30 Uhr, wenn Start um 7 Uhr war), das allabendliche Packen des Rucksacks, Checken der Pflichtausrüstung sowie Klamottenauswahl wurde zum Automatismus; es wurde einfach zur Selbstverständlichkeit, jeden Tag aufs Neue loszulaufen. Und



auch wenn wir in den Alpen schon viele Ecken gesehen haben, sie zu Fuß im Laufschrift zu durchqueren, ist etwas ganz Besonderes und eröffnet neue Perspektiven. Sehr spektakulär empfanden wir den Übergang vom Pitztal ins Ötztal nach Sölden, stand doch die Querung des Gletschers auf dem Streckenplan. Auch am Folgetag, als wir das Timmelsjoch erklommen und uns bewusst wurde, dass wir nun bereits Österreich „durchlaufen“ haben und in Südtirol angekommen sind, zauberte uns ein Strahlen ins Gesicht. Natürlich auch die tollen Downhills als Entschädigung für die zuvor

erarbeiteten Höhenmeter stellten eine tägliche Belohnung dar. Die letzten drei Etappen waren für uns dann auch in der Mixed-Wertung formal erfolgreiche Tage, denn auch wenn wir uns keine zeitlichen Vorgaben selbst gegeben haben, freuten wir uns riesig über die Platzierungen 8, 6 und 5 in den Tageswertungen und in Summe einen überraschenden 8. Platz. Damit ist das Konzept, etwas verhalten loszulaufen, wohl nicht ganz falsch gewesen. Viel mehr als Platzierungen überwiegen bei diesem Lauf aber die ganzen Emotionen, die man entweder bereits während des Laufs







durchlebt, spätestens aber bei einem sehr emotionalen Zieleinlauf auf dem Domplatz in Brixen, wie auch in der Zeit danach, in der man aus dieser „Blase“ wieder auftaucht und im Alltag ankommen muss. Man fokussiert sich letztlich eine Woche vollkommen auf das Laufen, teilt Freude, Schmerz & Co. mit liebevoll gewonnenen Mitläufern, die man tagtäglich auf der Strecke trifft und das Erlebnis teilt. Am Tagesziel angekommen, dreht sich der Automatismus um Duschen, die tägliche Massage (ja... sowas konnte man buchen, tat weh, aber hat enorm geholfen, gut durchzukommen), die allabendliche Pasta-party mit Briefing für den nächsten

Tag und nicht zu vergessen, die Bilder des Tages, die mitgereiste Fotocrews zusammengestellt haben. Spätestens am Abend stand auch ein wenig chatten mit Freunden an, die den Lauf im Liveticker Tag für Tag im Internet verfolgt und uns unentwegt die Daumen gedrückt haben. Mehr oder weniger früh ging es ins Bett, wobei durch die tägliche Anstrengung die Schlafqualität extrem gelitten hat und sich so täglich ein immer größer werdendes Schlafdefizit aufbaute. Das ließ sich im Flow des Transalpine-Runs komplett ausblenden, aber direkt nach dem Ende holte uns das Schlafnachholbedürfnis ein.

Wir nehmen von dieser Woche, in der wir als Team ohne jeglichen Durchhänger harmonisch alle Etappen gemeistert haben, eine Menge toller Erfahrungen weit über das Laufen hinaus mit. Wir durften erleben, wie wir den gefühlten „Berg“, der uns am Start noch mit etwas Unbehagen ob der Unsicherheit überzogen hatte, sukzessive abarbeiten konnten, wie wir Vertrauen in unsere Fähigkeiten, das wirklich zu schaffen, gewinnen konnten und schlussendlich souverän nach 7 Tagen in Brixen ankamen. Dieses Gefühl und all diese wunderbaren und intensiven Erlebnisse jeden Tag haben den Transalpine-Run zu einem bis jetzt wirklich einmaligen Erlebnis werden lassen!



# Auf zu neuen Ufern!



Am Samstag, dem 28. April 2018 traf ich mich mit zehn weiteren IGL'n um 7 Uhr am Reutlinger Hauptbahnhof, um mit ihnen gemeinsam nach Hamburg zu fahren. Die Zugfahrt brachte mich Kilometer um Kilometer meinem Ziel näher - mein zweiter Marathon und der deutlich schneller als Düsseldorf im Vorjahr.

Während unserer mehrstündigen Zugfahrt von Stuttgart nach Hamburg gesellte sich nach kurzer Zeit ein Marathoneer einer anderen Liga zu mir ..., mein Ziel, diesen mit den Beinen zu laufen, war sein Ziel jedoch, diesen am Tresen auf flüssige Art und Weise zu bewältigen. Die Fahrt war lustig und kurzweilig.

Angekommen in Hamburg eroberten wir nach dem Besuch der Läufermesse die interessante Stadt mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten, immer im Hinterkopf, morgen ist der große Tag.

Sehr früh am Sonntagmorgen trafen sich alle Läufer zum gemeinsamen Frühstück, außer unseren Fans, die sich noch eine Mütze Schlaf gönnten.

Nachdem wir unsere beiden Halbmarathonis Thomas und Birgitt verabschiedet hatten, machten auch wir uns bald auf den Weg Richtung Messe. Dort angekommen und nachdem wir die beiden bei deren Start angefeuert hatten, machte auch ich mich gemeinsam mit Horst, Dieter und Werner auf den Weg zu unseren Startblöcken.

Pünktlich um 9:30 Uhr setzte sich die große Masse in Bewegung. Schon nach einigen Kilometern machten sich die für April doch schon hohen Temperaturen bemerkbar, aber die vielen Sehenswürdigkeiten wie die Elbphilharmonie, Landungsbrücken oder auch die Binnen- und Außenalster lenkten von den Strapazen ab. Angefeuert von vielen tausend Zuschauern und den unzähligen Bands an der Strecke fiel es mir leichter, mich immer wieder neu zu motivieren. Nach gefühlten 10 Stunden, bedingt durch Krämpfe, erreichte ich mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 4:07 das Ziel. Angefeuert von unseren mitgereisten Fans Liane, Jürgen, Antje, Katharina und Claudia und den beiden Halmarathonies genoss ich den grandiosen Zieleinlauf über den roten Teppich.

Etwas müde in den Beinen, schaute ich mir während der nächsten beiden Tage, gemeinsam mit den anderen die tolle Stadt an. Wir machten u.a. eine Führung in der neuen Speicherstadt und in der Elphie mit der längsten Rolltreppe der Welt. Eine Hafenrundfahrt sowie ein Besuch in dem weltweit größten Eisenbahnminiaturland durften nicht fehlen. Nach vier schönen Tagen in Hamburg traten wir am Dienstagmittag wieder die Heimreise an. Glücklicherweise erreichten wir am späten Abend wieder Reutlingen.

Hamburg ist immer eine Reise wert, ich komme wieder!

# Wettkampf-Abbruch! Erinnerungen an den 28.7.2013

Von Friedemann Zwissler

Hausen am Andelsbach, 31.5.2018:  
Es galt einen sehr schönen Waldlauf (10 km) zu bewältigen. Als wir am Start standen, war es schwül-warm, es zogen einige Gewitterwolken heran, frohen Mutes stürmten wir los! Nach 1,5 km setzte leichter Regen ein, die meisten Läufer und ich bogen in den Wald ab, der Regen ging in Hagel über und wurde immer stärker. Durch den Wald geschützt bemerkten wir aller-

dings den Hagel nicht so sehr. Plötzlich stand bei km 5 ein Auto mit Anhänger und Warnblinklicht auf einer Waldkreuzung. Der Fahrer stand daneben und rief uns zu: „Abbruch, Abbruch!“

Wir wurden auf einen anderen Weg umgeleitet, der schneller zum Ziel zurückführte. Als wir aus dem Wald kamen, schlug uns der Hagel so entgegen, dass ich sofort an den 28.7.2013 bei uns in Reutlingen erinnert wurde. Die Hagelkörner waren nicht ganz so groß, aber sie taten weh...! Um meinen Kopf zu schützen, zog ich das IGL-T-Shirt bis über den Kopf, zusätzlich zu meiner Schildkappe. Einige Läufer blieben am Waldrand stehen und suchten Schutz, die meisten aber rannten mit mir zum Ziel über die Felder. Neben mir lief eine junge Dame ohne Kopfbedeckung. Ich wollte ihr gerade meine Schildkappe anbieten, da ging der Hagel in Regen über. Von hinten überholten uns die Spitzenläufer, das Feld war völlig durcheinander geraten. Mir wurde klar, dass es gar nicht so einfach ist, das gesamte Läuferfeld möglichst schnell zum Ziel zurück zu führen!

Alle Läufer, auch mein Sohn Florian, der mich auf fast allen Wettkämpfen dieses Jahr begleitet hat, fanden sich in der überfüllten Turnhalle ein. Draußen regnete es in Strömen. Jeder Läufer bekam einen Trostpries, eine faire Geste vom Veranstalter, da es ja keine offizielle Wertung für die 10 km geben

konnte. Einige Ehrgeizige sind wütend mit dem Auto davon gerast, aber ich konnte den Veranstalter verstehen, dass er den Wettkampf abbrach, um Verletzungen zu vermeiden. Zum Zeitpunkt des stärksten Hagels konnte keiner wissen, wie schlimm es noch wird...!

**So erlebte ich nach 29 Läuferjahren meinen ersten Wettkampfabbruch!**





# IGL-Schneeschuhwanderung

6.1.2018

Von Nicola Schempp



# Schon gehört?

Zwei Zahnstocher wandern durch den Wald und sehen einen Igel. Meint einer zum anderen: „Wusste gar nicht, dass hier auch Busse fahren!“



Wie vermehren sich Igel?  
Ganz, ganz vorsichtig.

Sitzt ein Häschen im Wald und heult. Kommt ein Reh vorbei und fragt ihn: „Was heulst du denn so?“ – „Heute Früh kam der Bär vorbei und hat mich gefragt, ob ich fussle. Ich hab ‚Nein‘ gesagt und er hat mich als Klopapier benutzt.“ Am nächsten Tag kommt das Reh wieder bei dem Häschen vorbei und fragt: „Warum grinst du denn so?“ – „Heute hat der Bär den Igel gefragt!“

Was kommt heraus, wenn man einen Igel und ein Schaf kreuzt? Ein Tier, das sich seinen Pulli selbst strickt.

Treffen sich zwei Igel.  
„Ich lasse mich scheiden.“ –  
„Aber warum denn?“ –  
„Ich kann die ewigen Sticheleien meiner Frau nicht mehr ertragen.“

Der kleine Paul sieht zum ersten Mal einen Igel und ist mächtig beeindruckt. Im nächsten Herbst stürzt er begeistert unter die Kastanie im Hof: „Guck mal, Papa: Igel-Eier!“

Was ist schlimmer als ein Elefant im Porzellanladen?  
Ein Igel in der Kondomfabrik!

# IGL-Cup Ergebnisse 2018

Ausgewertet von Thomas Möck

| Platz              | Name                | Wettbewerbe | Punkte/% | Schnitt % |
|--------------------|---------------------|-------------|----------|-----------|
| <b>Walkerinnen</b> |                     |             |          |           |
| 1                  | Brigitte Welsch     | 4           | 80       |           |
| 2                  | Gina Binder         | 4           | 77       |           |
| 3                  | Sabine Glaunsinger  | 4           | 75       |           |
| 3                  | Monika Zühlke       | 4           | 75       |           |
| 5                  | Carmen Amhoff       | 3           | 57       |           |
| <b>Walker</b>      |                     |             |          |           |
| 1                  | Josef Kuppel        | 4           | 80       |           |
| 2                  | Fritz Keppler       | 2           | 39       |           |
| <b>Läuferinnen</b> |                     |             |          |           |
| 1                  | Sigrid Hiestermann  | 4           | 284,11   | 71,03     |
| 2                  | Nicola Schempp      | 4           | 250,17   | 62,54     |
| 3                  | Birgitt Möck        | 4           | 237,54   | 59,39     |
| 4                  | Christine Lakomiak  | 2           | 98,49    | 49,30     |
| <b>Läufer</b>      |                     |             |          |           |
| 1                  | Wesley McInerney    | 4           | 281,19   | 70,30     |
| 2                  | Sven Knobelspieß    | 4           | 275,64   | 68,91     |
| 3                  | Michael Röder       | 4           | 266,35   | 66,60     |
| 4                  | Horst Jägel         | 4           | 265,48   | 66,40     |
| 5                  | Friedemann Zwissler | 4           | 264,85   | 66,21     |
| 6                  | Joachim Sabieray    | 4           | 263,87   | 65,96     |
| 7                  | Dieter Link         | 4           | 251,74   | 62,94     |
| 8                  | Thomas Möck         | 4           | 251,02   | 62,76     |
| 9                  | Fritz Ziegelmeier   | 4           | 243,04   | 60,76     |
| 10                 | Peter Rall          | 4           | 233,47   | 58,40     |
| 11                 | Christoph Möck      | 4           | 218,22   | 54,60     |



## Neue IGL-Mitglieder 2018



Angela Peter



Susanne Sinn-Bisinger



Ulrich Vallon



Thomas Bertler



Amelie Banke



Florian Köppl



Renate Vallon



Kaja-Maria Pfeiffer



Thomas Ambacher



Klaus-Dieter Götz

Allen neuen Mitgliedern ein herzliches Willkommen und sportliche Erfolge!

## IGL-Termine und Veranstaltungen 2019

|             |        |   |
|-------------|--------|---|
| Sonntag,    | 06.01. | Schneeschuhwanderung                                      |
| Dienstag,   | 15.01. | Mutscheln im Schützenhaus                                 |
| Samstag,    | 09.02. | ALB-GOLD Winterlauf-Cup/IGL Reutlingen, Kreuzzeichstadion |
| Montag,     | 18.02. | IGL-Treff   |
| Montag,     | 18.03. | Jahreshauptversammlung                                    |
| Samstag,    | 06.04. | Run-Up im Markwasen                                       |
| Sonntag,    | 30.06. | Schnupperlauf zum 27. Reutlinger SOLCOM Altstadtlauf      |
| Samstag,    | 06.07. | 27. Reutlinger SOLCOM Altstadtlauf/IGL Reutlingen         |
| Freitag,    | 19.07. | Helferfest  |
| Samstag,    | 02.11. | Thermalbadlauf  |
| Samstag,    | 23.11. | Nikolaus-Lauftreff  |
| Samstag,    | 07.12. | Weihnachtsfeier/Jahresabschlussfeier                      |
| Donnerstag, | 26.12. | Lauf am 2. Weihnachtsfeiertag                             |

Lauftreffs jeden Dienstag 18:45, Donnerstag 9:30, Samstag 15:00 Uhr im Markwasen

von Mai bis Oktober: Bahntraining im Dietweg-Stadion  
 von Oktober bis April: Gymnastik in der Oberlin-Halle

## Impressum

**Herausgeber:** IGL InteressensGemeinschaft Laufen Reutlingen 1983 e.V.  
 Horst Jägel, Memminger Straße 30, 72762 Reutlingen

**Gestaltung + Satz:** Michael Broszius

**Fotos:** IGL, BeLa - Sportfoto

**Projektorganisation:** Michael Röder

**Produktion:** Röder & Friends Werbeagentur, Reutlingen



# 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](http://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](mailto:j.klumpp@igl-reutlingen.de)