

## Offener Läufer(innen) Stammtisch am Dienstag, 13. Juli ab 20:00 Uhr

Pizzeria La Commedia – Restaurant, Allersberger Straße/Ecke Schützenstraße 2, Fon 0911-472874

### Nächster LäuferInnen Stammtisch!!!

10. August 2010  
14. September 2010  
12. Oktober 2010

### WICHTIGER TERMIN ! Team Klinikum Nürnberg LäuferInnen-Versammlung 2010

18:30 Uhr am Montag, 5. Juli 2010  
Gutmann am Dutzendteich, Bayernstraße 150

## Meldungen in Kürze

### Neue Serie LäuferInnen stellen sich vor!



**Jeden Monat neu!**

LäuferInnen stellen sich vor!

Diesen Monat: **Manuela Ruprecht**

### Sportabzeichen-Tour 2010 durch Mittelfranken

macht am 25. Juli 2010 in Nürnberg von 10 – 16 Uhr halt.

**Ort:** Städt. Sportanlage am Luitpoldhain, Ludwig-Frank-Str. 27, 90478 Nürnberg. Mit großem Rahmenprogramm für die ganze Familie (Kinderschminken, Trinkwasserbar, Verpflegung, Aktionsbühne, Hüpfburg usw.)

**Extra:** Wer an diesem Tag sein Sportabzeichen ablegt zahlt keine Verleihungsgebühren!

**Weitere Infos bei:**

BLSV Sportkreis Nürnberg, Tel. 0911/231-4967

**Weitere Termine:**

am 10. Juli 2010 in Lauf

am 10. Juli 2010 in Scheinfeld

am 20. Juli 2010 in Ansbach

am 25. Juli 2010 in Erlangen

vom 20. Mai bis 23. September 2010 jeden Donnerstag in Roth

### Neue Serie Meine schönste Finisher-Medaille!



**Jeden Monat neu!**

Meine schönste Finisher-Medaille!

Diesen Monat: **Monika Zimmermann**

### Wir begrüßen Simon R. Hartwig und freuen uns mit seinen Eltern!



Hartmuts eindringliche Aufrufe bei den jährlichen Hauptversammlungen haben gefruchtet: Gabi hat nun dafür gesorgt, dass der Altersdurchschnitt im Verein ein bisschen sinkt. Ihr Sohn Simon ist

am 13.06. geboren und wir freuen uns mit ihr über 53 Zentimeter und 3.750 Gramm Nachwuchs.

### Redaktionsschluss

LäuferInnen Nachrichten: Ausgabe August 2010/Nummer 41  
am Sonntag, 1. August 2010



## Medaille des Monats



**Monika Zimmermann mit ihrer Medaille vom  
35. GutsMuths Supermarathon 2007**  
72,7 km / 2.439 Höhenmeter in 08:28:27 Std.  
46. Platz gesamt Frauen  
8. Platz AK W35

## Spruchwort des Monats

### Ein altes Sprichwort sagt:

Man braucht vier Menschen,  
um einen guten Salat zuzubereiten,  
einen Verschwender, der das Öl zugibt,  
einen Geizhals, der für den Essig verantwortlich ist,  
einen Weisen, der das Salz portioniert und  
einen Verrückten, der alles wie wild zusammenmischt.

Quelle: Abokiste Hemhofen

## Läuferin des Monats!



### Manuela Ruprecht, Nürnberg

38 Jahre, verheiratet  
OP-Fachschwester  
TKN-Mitglied seit: 1. Juli 2009

### Wann und wie hast du mit dem Laufen angefangen?

Inspiziert durch meine Freundin Wiebke habe ich 2004 mit gelegentlichem Joggen begonnen. Im April 2005 folgte mein erster

Halbmarathon. Die nächsten Jahre war ich dann mal mehr und mal weniger unterwegs. Aber Ende 2008 fiel mir ein Trainingsplan für einen Halbmarathon unter 2 Stunden (4 Tage pro Woche) in die Hände und seitdem ist es um mich geschehen.

### Warum läufst du?

In einem schlaun Buch habe ich mal gelesen, dass man durch regelmäßiges Laufen 20 Jahre 40 bleiben kann. Na, wenn das keine Motivation ist. Außerdem finde ich diese Sportart sehr einfach, Mann oder Frau braucht nicht viel dafür und es tut unendlich gut.

### Wie oft läufst du in der Woche?

3 bis 4 Mal bin ich in der Woche unterwegs und komme dabei auf 25 - 50 Kilometer. Tage und Uhrzeit richten sich in erster Linie nach der Familie und meiner Schicht im Krankenhaus. Nur das Donnerstagstraining mit Günter ist ein ganz fester Termin, den ich nur sehr ungern ausfallen lasse.

### Hast du schon an Laufveranstaltungen teilgenommen (z. B. Finish Line Herbstlauf...)? Wenn ja! Hast du einen Lieblingslauf? Wenn ja! Was macht diese Veranstaltung für dich so einmalig?

Ja, aber bisher habe ich keinen Lieblingslauf. Bad Füssing, Regensburg und Karlsruhe fallen mir spontan für eine Empfehlung ein.

### Hast du ein bestimmtes sportliches Ziel? Wenn ja! Welches?

Mein größtes Ziel für dieses Jahr ist der Marathon in Frankfurt. Ich will endlich mitreden können wie es ist 42 Kilometer zu laufen. Und für die Halbmarathondistanz liebäugel ich langfristig mit einer Zeit von 1:45 Stunden.

### Vielen Dank für deine Antworten!

Die LäuferInnen Nachrichten wünschen dir alles gute.

### Keep On Running!

Bitte sendet euer Foto (Größe ca. 1 MB) und die Antworten an

[LaeuferInnen-Nachrichten@web.de](mailto:LaeuferInnen-Nachrichten@web.de)

Stichwort: Vorstellen

## Meldungen der Sparten

### Team Klinikum Nürnberg e. V.

Info: [www.team-klinikum-nuernberg.de](http://www.team-klinikum-nuernberg.de)

### Abteilung Laufen

Spartenleitung: Gerda Kolb

Kontakt: [LaufenImTeamKlinikumNbg@googlemail.com](mailto:LaufenImTeamKlinikumNbg@googlemail.com)

## Wichtig: Anmeldungen

immer unter

### Team Klinikum Nürnberg

Damit wir euch in den Ergebnislisten finden und es bei Mannschaftswertungen keine traurige Überraschung gibt! Bitte meldet euch bei allen Veranstaltungen mit

### Team Klinikum Nürnberg

an!!!

## Abteilung Triathlon

Wer sich über die Triathlonabteilung weitergehend informieren möchte oder diesbezüglich persönliche Anliegen zu klären hat, nimmt bitte Kontakt mit unserem Triathlon-Abteilungsleiter Jens Oehler auf.

Telefon: 0911/8172941

E-Mail: [tria@team-klinikum-nuernberg.de](mailto:tria@team-klinikum-nuernberg.de)

## Abteilung Wandern

Spartenleitung: Thomas Scharrer

### Die nächsten geplanten Wanderungen:

05.07. Versunkene Kulturen III, ca. 18 km

18.07. Rund um das obere Aufseßtal, ca. 16 km

01.08. Fünf-Seidla-Steig, ca. 15 km

15.08. Auf den Spuren des Heimatdichters und Pfarrers

Dr. Georg Kanzler, ca. 21 km

29.08. Von Königstein zu den Kapellen in Breitenstein, ca. 16 km

12.09. Über die Höhenburg Dietrichstein, ca. 18 km

Bitte um Rückmeldung wer mitgeht. Wenn sich niemand anmeldet, findet die Wanderung nicht statt!!!

Entweder [Thomas.Scharrer@prinovis.com](mailto:Thomas.Scharrer@prinovis.com) oder

[tom2r@web.de](mailto:tom2r@web.de) oder 0911 535221 oder 0176 63318166

## Abteilung Rad

### Gemeinsame Radausfahrten

Du liebst das Rennradfahren und möchtest in geselliger Runde andere Radfahrer/innen kennen lernen? Dann komm doch zu uns!

Das Team Klinikum Nürnberg e.V. bietet in dieser Saison gleich zwei Radtreffs für Männer und Frauen an. Die Gruppen werden von Artur Osten und Klaus Eichenmüller und von Waldemar Klaka und Katja Rakowski betreut.

Wichtig: Bei allen Ausfahrten von unserem Verein besteht absolute Helmpflicht!!

Bei Interesse am E-Mail-Verteiler, der über gemeinsame Ausfahrten und aktuelle Änderungen an den Trainingsterminen informiert, schreibt bitte eine E-Mail an

[klaus\\_eichenmueller@web.de](mailto:klaus_eichenmueller@web.de)

## Abteilung Unihockey

UNIHOKEY (auch INNEBANDY, SALIBANDY oder FLOORBALL genannt)

Bei Interesse wendet euch bitte per mail an Jan Winkler

[winkler\\_jan@web.de](mailto:winkler_jan@web.de), auch telefonisch erreichbar

unter 0175 2502502



# TKN-Ergebnisliste: Laufen

## 27. Avon Running Berliner Frauenlauf am 8. Mai 2010

Name	Platz Ges.	AK-Platz	AK	Zeit
<b>10.000 Meter</b>				
Gudrun Grobleben	189	1	W65	00:48:59

## 7. Europamarathon Görlitz-Zgorzelec am 6. Juni 2010

Name	Platz Ges.	AK-Platz	AK	Zeit
<b>Halbmarathon</b>				
Harald Poppel	16	3	M50	01:35:42

## 17. Freystädter Volksfestlauf am 6. Juni 2010

Name	Platz Ges.	AK-Platz	AK	Zeit
<b>5.000 Meter</b>				
Gudrun Grobleben	9	2	W60	00:24:31,05
<b>10.000 Meter</b>				
Matthias Grobleben	37	1	M60	00:44:56,73

## Metropolmarathon Fürth am 13. Juni 2010

Stand: 13.06.2010

Name	Platz Ges.	AK-Platz	AK	Zeit
<b>10.000 Meter</b>				
Matthias Wiersich	9	1	M30	00:38:48
<b>Halbmarathon</b>				
Jens Oehler	23	6	M30	01:25:09
Armin Roucka	32	1	M45	01:27:00
Werner Krum	35	1	M55	01:27:16
Günter Fuhrmann	43	6	M50	01:27:55
Harald Poppel	93	12	M50	01:33:09
Carmen Fuhrmann	10	2	W50	01:34:47
Andreas Irber	119	21	M40	01:35:17
Andrea Leistner	12	4	W20	01:36:29
Gabi Eichenmüller	13	3	W50	01:36:58
Alexander Bübel	280	33	M50	01:43:26
Gerhard Lemm	285	60	M45	01:43:38
Robert Hackner	309	52	M40	01:44:37
Manfred Hinnerkopf-Kollross	352	81	M45	01:46:03
Marille Schustereder	37	4	W50	01:46:13
Achim Kollross	360	64	M40	01:46:17
Manuela Zeder (Eric Pfahler)	41	8	W40	01:46:54
Winfried Völkl	401	18	M55	01:47:48
Manuela Ruprecht	55	8	W35	01:49:53
Jürgen Gesell	467	108	M55	01:50:17
Heidi Haffner (Heinz Sax)	79	16	W40	01:52:38
Joachim Müller	668	138	M45	01:56:56
Wolfgang Steckert	718	36	M55	01:59:05
Markus Stark	777	158	M40	02:00:53
Brigitte Steckert	173	35	W45	02:01:59
Stephan Roeske	796	162	M45	02:02:15
Martina Lärchert	267	44	W45	02:09:05
Katharina Leipe	270	30	W30	02:09:10
Heike Blum	273	58	W20	02:09:18
Manuela Lang	337	71	W40	02:15:03
Thomas Foessel	1.033	143	M50	02:18:23
Gerda Kolb	388	63	W45	02:22:12
Rosi Wirth	391	3	W60	02:22:41

<b>Marathon</b>				
Thomas Scheel	6	<b>2</b>	M20	02:57:41
Michael Geiler	158	21	M20	03:41:55
Wolfgang Brütting	172	48	M40	03:43:42
Brigitte Gromotka	19	5	W40	03:48:51
Stefan Bauer	249	28	M20	03:55:57
Monika Zimmermann	30	4	W35	04:00:53
Matthias Haedicke	318	78	M40	04:07:54
Andrea Titze-Schmalfuß	38	<b>3</b>	W50	04:11:33
Günther Poppel	382	16	M55	04:18:43
Bernd Langenstein	465	97	M45	04:49:24
Hans-Joachim Meye	466	14	M60	04:49:24

### 10. Regelsbacher Hapa-Lauf am 20. Juni 2010

Name	Platz Ges.	AK-Platz	AK	Zeit
<b>10.000 Meter</b>				
Werner Krum	13	<b>1</b>	M55	00:39:22

### 12. Laufer Altstadtfestlauf am 25. Juni 2010

Name	Platz Ges.	AK-Platz	AK	Zeit
<b>10.000 Meter</b>				
Matthias Wiersich	---	<b>2</b>	M30	00:39:48
Werner Krum	---	<b>2</b>	M55	00:40:35

### 24. Scheßlitzer Burgholzlauf am 27. Juni 2010

Name	Platz Ges.	AK-Platz	AK	Zeit
<b>13.000 Meter</b>				
Marcel Staudacher	28	<b>3</b>	M30	00:52:45
Werner Krum	36	<b>1</b>	M55	00:53:51

### Augsburger Rückwärtslauf am 27. Juni 2010

#### Rahmenwettbewerb zur Schwäbischen Leichtathletik Meisterschaft Jugend A/B

Name	Platz Ges.	AK-Platz	AK	Zeit
<b>100 Meter</b>				
Carmen Fuhrmann	<b>1</b>	---	W50	00:28,92
Günter Fuhrmann	7	---	M50	00:23,16
<b>400 Meter</b>				
Carmen Fuhrmann	<b>1</b>	---	W50	02:23,74
Günter Fuhrmann	5	---	M50	01:56,56
<b>1.000 Meter</b>				
Carmen Fuhrmann	<b>1</b>	---	W50	06:46,38
Günter Fuhrmann	<b>3</b>	---	M50	05:52,87

## 17. Freystädter Volkslauf am 06. Juni 2010

Bericht von Gudrun Grobleben

Der 17. Freystädter Volkslauf ist ein kleiner beschaulicher Wettkampf. So klein, dass die Altersklassenwertungen bei W/M60 aufhören. Matthias und ich hatten uns für den 10 km WK angemeldet. Beim Abholen der Startnummer wurde mir mitgeteilt, dass der 10-km-Lauf ein reiner Männerlauf wäre und die wenigen mitlaufenden Frauen im Rahmen des BLSV-Wettkampfes eine Sonderwertung bekommen. Der Hauptlauf der Frauen wäre der 5-km-Lauf und der würde auch mit der AK-Wertung vorgenommen werden. In diesem Lauf bekamen die Männer die Sonderwertung. Alles etwas gewöhnungsbedürftig und ein bisschen verkehrte Welt.

Ich meldete mich auf die 5-km-Strecke um. Die Temperaturen waren gerade an diesem Tag unerträglich hoch gewesen, 29 Grad im Schatten, die reinste Hitzeschlacht.

Die Strecke ist ohne nennenswerte Highlights und bei der Hitze hätten einige Bäume gut getan, also lief man bei 44 Grad unter Sonnenbestrahlung seine Runde. Nach dem Start geht es fast 3 km leicht ansteigend hoch, dann kommt ein Stück abfallende Strecke, um dann Richtung Ziel wieder anzusteigen. Diese Runde mussten die 10-km-Läufer zweimal laufen.

Ich war wegen der Hitze froh, nur 5 km laufen zu müssen. Da es Altersklassen-Bewertungen nur bis W60 gab, wurde ich nicht bei W65, sondern unter W60 gewertet und belegte damit den 2. Platz in 24:31 Minuten. Meiner Meinung nach war die Strecke 150 m länger. Matthias belegte beim 10-km-Lauf den 1. Platz in der AK M60 mit einer Zeit von 44:56 Minuten, und war mit seiner Leistung nicht zufrieden. Er hatte sich 42 Minuten vorgenommen. Die Hitze hatte ihren Tribut gefordert.

**Fazit:** Bei kleinen Läufen erleben ältere Läufer ruckzuck eine 5-Jahres-Verjüngungskur. Man soll ja immer in allem das Positive sehen.

**Ergebnisliste siehe TKN-Ergebnisliste**

**Weitere Infos:** [www.tsv.freystadt.de](http://www.tsv.freystadt.de)

## 44 TKN-Finisher beim Metropolmarathon Fürth 2010

Super Stimmung unter dem Motto „Dance und Run“ beim 4. Metropolmarathon Fürth am Sonntag, 13. Juni 2010 in der Kleeblattstadt. Tolle Leistungen der Läuferinnen und Läufer vom Team Klinikum Nürnberg in den Disziplinen 10-km-Lauf, Halbmarathon und Marathon. Glückwunsch!!!

## Metropolmarathon Fürth am 13. Juni 2010

Bericht von Stefan Bauer



### Das Abenteuer Marathon begann

für mich bereits Ende Dezember 2009. Damals fragte Gerda nach einem Mittwochstraining wer Lust hätte, in Fürth zu starten. Was mich genau dazu bewegt hat ja zu sagen weiß ich nicht mehr. Aber schon am nächsten Tag kamen mir erste Zweifel, ob ich die Distanz denn wirklich schaffen könnte. Zu diesem Zeitpunkt war ich erst drei Mal Halbmarathon gelaufen und konnte mir noch nicht vorstellen die doppelte Strecke schaffen zu können. Zurückrudern wollte ich trotzdem nicht mehr, weswegen mir nichts anderes übrig blieb als häufiger zu trainieren. Am Anfang kostete es mich noch einige Überwindung, anstatt auszuschlafen sonntags ab acht Uhr über verschneite und

vereiste Wege in Langwasser oder rund um den Wöhrder See zu laufen. Aber mit der Zeit wurde das zu einem festen Teil meiner Wochenendplanung. Je mehr sich der Winter dem Ende entgegen neigte, desto sicherer war ich mir: Du kannst das echt schaffen! Nach den 28 Kilometern rund um den Tiergarten hatte ich meistens das Gefühl, die restlichen 14 Kilometer auch noch laufen zu können.

Meine Euphorie wurde jedoch mit einem Schlag stark gebremst. Anfang Mai, also nur sechs Wochen vor dem Lauf, hatte mich ein grippaler Infekt so sehr erwischt, dass ich für zehn Tage komplett auf jeden Sport verzichten und stattdessen Antibiotika einnehmen musste. Nach dieser Zeit hatte meine Ausdauer natürlich stark gelitten und ich war kurz davor, den Marathon abzusagen. Die Aussage von Werner „Du bist doch ein junger Kerl. Einen Monat vor dem Lauf krank zu sein, darf dich doch nicht aus der Bahn werfen.“ hat mich dann doch bewogen, das Abenteuer Marathon weiter zu verfolgen. Und tatsächlich fühlte ich mich wenige Tage vor dem Lauf bereit, eine so lange Strecke anzugehen.

Und so stand ich dann am 13. Juni in Fürth am Start und fieberte dem Start entgegen. Da ich beim ersten Marathon natürlich noch keine Erfahrungen hatte, welche Zeit für mich realistisch ist (die Marathonrechner im Internet gaben basierend auf meinen Halbmarathonzeiten zwischen 4:00 und 4:20 Std. aus), startete ich zusammen mit Rosi, Heike und Katharina, die den Halbmarathon in 2:15 Std. laufen wollten. Schon an der ersten Verpflegungsstation war das Gedränge so groß, dass ich die Drei verlor. Unschlüssig, wie ich weitermachen sollte, schloss ich mich dem Zugläufer für 4:30 Std. an und wollte bis zum Ziel in seinem Umkreis laufen. Nachdem ihm beim Weg durch die Grünanlagen der Luftballon geplatzt war, war auch dieses Vorhaben nach ca. zehn Kilometern für mich passé. An einer Versorgungsstation verlor ich den Zugläufer aus den Augen und konnte auch sein eigentlich auffälliges oranges Shirt im Meer von Läufern mit Trikots vom Nürnberger Stadtlauf nicht mehr finden. Für mich stand zu diesem Zeitpunkt fest, dass er mich überholt haben musste, dementsprechend erhöhte ich das Tempo, um ihn einzuholen. Nach fast 18 Kilometern hatte ich ihn immer noch nicht wieder gefunden und ich begann mich zu wundern, als kurz vor mir der Zugläufer für 4:15 auftauchte. Die vielen klatschenden Zuschauer in der Fürther Innenstadt spornten mich an, sogar noch ein bisschen schneller zu laufen und so ging ich in der Hoffnung, dieses Tempo halten zu können auf die zweiten 21 Kilometer. Entgegen meinen Befürchtungen erwischte mich der berühmte „Mann mit dem Hammer“ auch auf der zweiten Runde nicht, aber ab Kilometer 38 lief ich die restliche Strecke wie in Trance und nahm vom Geschehen um mich herum nicht mehr allzu viel wahr. Dass mich Andreas die letzten hundert Meter ins Ziel begleitet hat, freute mich natürlich sehr – seiner Aufforderung, nochmal Gas zu geben, konnte ich aber beim besten Willen nicht mehr nachkommen. Ich ließ mir

die Medaille umhängen, vergaß aber in aller Euphorie etwas zu Essen oder zu Trinken und schleppte zum Stand des Klinikums Nürnberg. Besonders fit sah ich zu diesem Zeitpunkt anscheinend nicht mehr aus, da Werner mich aufforderte, mich sofort hinzusetzen. Bevor er mich zum Verpflegungsstand im Zielbereich zurück schickte, gab er mich in seiner unnachahmlichen Art noch Folgendes mit auf den Weg: „Für den ersten Marathon ist das Ergebnis voll in Ordnung. Aber du weißt schon, dass du dich darauf jetzt nicht ausruhen darfst – du musst weiter trainieren, um beim nächsten Marathon schneller zu sein!“



Stefan Bauer (Foto: Robert Hackner)

An den nächsten Lauf verschwendete ich zu diesem Zeitpunkt jedoch noch keinen Gedanken. Stattdessen war ich froh, den ersten Marathon geschafft zu haben, was ich in erster Linie dem Training von Andreas und Gerda und den vielen Tipgebern des Team Klinikum (insbesondere Werner) in den Wochen und Monaten vor dem Wettkampf zu verdanken habe.

**Ergebnisliste siehe TKN-Ergebnisliste**

**Weitere Informationen**

Internetauftritt Veranstalter <http://www.metropolmarathon.de/>

TKN-Bilderdatenbank <http://www.flickr.com/photos/28890225@N03/>

Bildergalerie Runner's World [http://www.runnersworld.de/metropolmarathon\\_fuerth\\_2010.174175.d\\_mh\\_05\\_fotogalerie.htm?skip=2](http://www.runnersworld.de/metropolmarathon_fuerth_2010.174175.d_mh_05_fotogalerie.htm?skip=2)

## Metropolmarathon Fürth am 13. Juni 2010

Bericht von Heike Blum

### Unglaublich, aber wahr

Motiviert war ich ja nicht wirklich. Auf die Veranstaltung hatte ich mich zwar schon sehr gefreut, aber richtig motiviert zu laufen war ich echt nicht. Bei dem Gedanken mich ins Ziel zu kämpfen verging mir die Lust und insgeheim dacht' ich mir: Na dann lauf ich halt schön gemütlich!



Vor einem Jahr lief ich in Fürth meinen ersten Halbmarathon. Ich war stolz 2:22:02 Std.! Die Veranstaltung an sich fand ich schon letztes Jahr so toll und auch dieses Jahr war sie einfach wieder super organisiert.

Einziger Minuspunkt: das Essen! Am Vortag zur Nudelparty gab's erst keine Nudeln und die waren zum Kaufen, also nicht umsonst und trotzdem nicht da!!! Am Sonntag sah das dann genauso aus, aber gut – nobody is perfect.

Samstags trafen wir uns, um unsere Unterlagen abzuholen und natürlich um zu essen – was erst nicht da war. So langsam ging das Gerede um die Zielzeiten los. Ich wurde mutig und nahm mir vor so um die 2:15 Stunden ins Ziel zu gelangen. Das war also zu schaffen. Mal schau'n.

Am Sonntag waren wir ja alle recht früh da, Gruppenfoto war angesagt. Es war schon echt toll so viele von uns auf einem Haufen zu sehen. Insgesamt waren wohl 45 Läufer am Start. Wow! Alle motiviert und ich wollt' wieder ins Bett. Egal – jetzt war ich hier und musste wohl auch laufen. Meinen Schweinehund kenn' ich ja mittlerweile bestens, würde mich wundern, wenn der mal nicht dabei wäre.

Vielleicht hab' ich ja mal Glück und er verschläft.... Hoffen darf ich ja noch. Ich hab nur das Gefühl, der wird immer dicker....

Start, Schuss!! Auf geht's. Tausende Läufer liefen los.

Am Anfang waren wir eine kleine Gruppe von fünf Läufern, die die ersten Kilometer zusammen bestritten. Dann zerstreute sich das Ganze in alle Richtungen und ich bestritt meinen Weg tapfer gemeinsam mit Katharina. Wir unterhielten und motivierten uns, wobei gegen Ende sie eher mich motivierte, da mein Schweinehund Verstärkung angefordert hatte, und die war auch noch gekommen. Wir versuchten einen 6er-Schnitt zu laufen. Ich kontrollierte die Kilometerzeiten und entsprechend liefen wir schneller oder nicht. Ungefähr bei Kilometer 6 - 8 war ich sehr irritiert. Scheinbar stimmten die Kilometerschilder nicht, denn erst waren wir verdammt langsam und dann verdammt schnell. Alles ging echt gut und wir hatten die Hälfte locker geschafft. Irgendwann wurde es anstrengend. Ich glaub' es war wieder meine 14-km-Grenze. Langsam glaube ich dieses 14-km-Schild ist so eine Art Bushaltestelle an der mein Schweinehund zusteigen darf. Das nächste Mal werde ich dort ganz bewusst schneller laufen!!! Aber auch das ging, Katharina sei Dank, schnell rum. Wir nahmen uns einen Läufer nach dem anderen vor, den wir überholen wollten.

Für mich gab's diesmal fast zu viele Getränkestationen 16 auf 21 km. Überall trank ich auch was, wobei das im nachhinein falsch war. Ich hatte einen Wasserbauch oder so... Viel trinkt man ja pro Stand eh nicht, aber es war zu viel.

Das Ziel kam immer näher und die letzten Kilometer kamen mir irgendwie ewig vor, auf jedenfalls länger wie die 18 km davor. Aber auch die gingen rum. Zielsprint. Was für ein Gefühl! Geschafft. 2:09:18 Std. Ich war so stolz!!! Bestzeit. Das hätt' ich nie gedacht!!! Ich kann laufen, wenn ich will! Es geht!

Glückwunsch an dieser Stelle an alle Finisher und Dank an Katharina.

In Fürth werd' ich sicher nächstes Jahr auch wieder laufen. Tolle Veranstaltung quasi vor der Haustür.

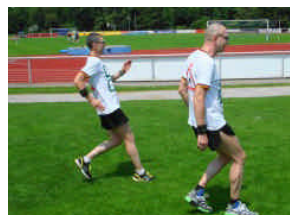
### RetroRunning in Augsburg

Im Rahmen der Schwäbischen Leichtathletik Meisterschaften Jugend A/B

am 27. Juni 2010 in Augsburg gab es die willkommene Gelegenheit über 100 m, 400 m und 1.000 m im RetroRunning an den Start zu gehen. Carmen und Günter haben den Demonstrationswettbewerb Rückwärtslauf im Ernst-Lehner-Stadion genutzt, um ihre Form zu testen und an ihrer Start- und Lauftechnik zu arbeiten.

## Rückwärtslauf in Augsburg am 27. Juni 2010

Bericht von nnamrhuf retnüg alias günter fuhrmann



Beim Rückwärtslaufwettkampf müssen sich die Athleten mit dem Rücken voran bewegen. Die Zehenspitzen haben während des Wettkampfes immer entgegen der Laufrichtung zu zeigen. Die Startnummer ist auf dem Rücken zu tragen. Am Start dürfen die Fersen der Athleten die Startlinie weder berühren noch überragen. RetroRunner starten aus dem Hochstart. Bei Bahnwettkämpfen einschließlich 400 Meter dürfen die Athleten wahlweise auch einen Startblock benutzen. Beim ersten Fehlstart wird wiederholt. Sollte es in der Folge einen weiteren Fehlstart geben, wird diejenige Person, welche den zweiten Fehlstart ausführte, disqualifiziert. Die elektronische Zeitmessung wird mit Erreichen des Rückens auf Höhe der Ziellinie beendet.

Nur soviel aus der Wettkampfordnung für RückwärtsläuferInnen.



Im Jahr 2000 begann die deutsche Welle im Rückwärtslaufen. Ausgangspunkt war die Fuggerstadt Augsburg. Insgesamt siebenmal wurden dort die 1000 Meter "rückwärts" rum ausgetragen. 2004 waren Carmen und ich bei der Deutschen Rückwärtsmeisterschaft über 1.000 Meter dabei. Schon seit 2003 haben wir das Rückwärtslaufen in unser Trainingsprogramm eingebaut. Sei es nur um die Koordination, das Gleichgewichtsgefühl, die Körperhaltung und die Ausdauer zu verbessern oder Verletzungen vorzubeugen.



Startaufstellung 100m RR

Wem die Strecken wie 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 Meter zu kurz sind, kann sich bei der 3. IRR Weltmeisterschaft im Rückwärtslaufen (7. –8. August 2010, Kapfenberg, Österreich) auch an den 3.000 m, 5.000 m und 10.000 Metern versuchen. Und wem diese Strecken noch immer nicht lang genug sind – der könnte zum Beispiel beim Metropolmarathon Fürth 2011 den Halbmarathon oder den Marathon "verkehrt" rum laufen.

Nun, wir haben uns in Augsburg in den drei angebotenen Disziplinen elektronisch ermittelte Richtzeiten erlaufen und wissen, wo wir bis dato stehen. Hier unsere Zeiten.

Günter: 100 m (23,16 sek), 400 m (01:56,56 min), 1.000 m (05:52,87 min)

Carmen: 100 m (28,92 sek), 400 m (02:23,74 min), 1.000 m (06:46,38 min)

Aber Laufzeiten und Rekorde hin oder her.  
Rückwärtslaufen macht unheimlich Spaß!

*philosophisch gesehen ist das rückwärtslaufen ein idealer ausgleich zum vorwärtsbeschleunigten lebensstil und eröffnet neue perspektiven. (Johannes Gosch, österreichischen Pionier des RetroRunning)*

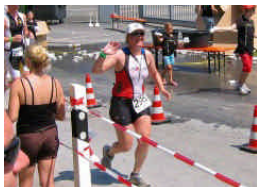
Keep on RetroRunning

Weitere Informationen: [www.retrorunning.de](http://www.retrorunning.de)

## Triathlon

### Rothsee Triathlon Festival am 26/27. Juni 2010

Bericht von Claudia Baumüller



#### Mein 1. Tria in der Olympischen Distanz am Rothsee

Nachdem ich im letzten Jahr den 1. Schritt zum SchnupperTria am Rothsee gewagt hatte, wollte ich dann ein neues Ziel im neuen Jahr und in einer neuen Altersklasse haben.

Also meldete ich mich zum 2. Triathlon Festival am Rothsee an und diesmal gleich in der olympischen Disziplin. Relativ fleißig, wie es so passte – zeitlich und witterungsbedingt – trainierte ich und erreichte auch insbesondere beim Schwimmen schöne Zwischenziele. Dennoch war mein Respekt nicht zu gering, so dass ich noch Ende Mai dachte, ich sei nicht fit genug. Aufmunternde Worte von Robert und weiteren Menschen aus dem Verein gaben mir dann doch das Gefühl starten zu können.

Arg im Magen lagen mir noch die 1,5 km Schwimmen im See – der Seeauftakt beim 1. Trainingstag war noch nicht gut, da war noch die Panik im Freiwasser... Nun ja, ich erinnerte mich dann nach dem Schwimmen auch daran, dass ich ja auch ohne Neo bei Anitas Swim and Run schon mindestens 400 m im See geschwommen bin. Die Panik war dann am 2. Trainingstag gewichen, aber das ungute Gefühl im See ohne direkte Begleitung blieb... Schade! Daraus ergab sich dann ein betreutes Schwimmen für mich, zusammen mit 3 TKNlern am Donnerstag vor dem Tria-We. Das hat ganz gut geklappt, aber ganz weit raus wollte ich trotz „Korso“ nicht. Aber das Gefühl war doch schon wieder besser.

Ja, auch das Wetter hat mir auch einige Radkilometer geklaut – mein Glück war die nachhaltige Einladung, am 1. Trainingstag die Challenge-Runde mitzufahren. Hab ich gemacht, hat gut geklappt und gab mir ein richtig gutes Gefühl. Am Tag danach ging es dann durch das nördliche und wellige Prinzenland und so langsam kam das gute Gefühl für das Rad und auch die Kraft zurück. Einmal dann noch freitags die ausgeschilderte Tria-Strecke fahren war auch klasse, denn so kannte ich neben dem Schlossberg auch die beiden anderen Hügel und sonstige Gegebenheiten der Strecke.

Gelaufen bin ich vorher schon relativ viel für den Hermann, danach fast nur noch kürzer, aber zum Glück auch die Laufstrecke noch an dem Donnerstag – dem Tag des betreuten Schwimmens.

Und dann kam DAS Wochenende – samstags die Startunterlagen abgeholt und danach auf dem Fischereifest in Eckersmühlen noch nen Fisch gefuttert. Sonntagmorgen ging's dann nach eigentlich zu wenig Schlaf um 6 Uhr früh raus auf den Weg zum Rothsee. Da war ich ja noch ganz entspannt. 1,5 Stunden später war dann die Aufregung da – vor allem vor dem Schwimmen. Es gab noch viele wirklich liebe und gut gemeinte Tipps und aufmunternde Worte auf dem Weg. Zum Einschwimmen wurden wir auch geschickt. Das war auch gut so – die ersten Meter waren furchtbar und dann war ganz ganz viel ganz gut.

Und dann war der Start... ab ging's ins Wasser... Ups, losgeschwommen bin ich, wollte in meinen Rhythmus kommen, kam ich auch, ging gut. Ich war auch nicht allein, Boje für Boje schwamm ich voran – es ging und alles war gut. Ich dachte auch, ich schaffe es – ich bin nicht Brust geschwommen und hab mich in meinem Schlauchboot auch nicht auf dem Rücken ausgeruht. Ich schwamm, bis die Blau-Schwimm-Mützen heran eilten und mich voll erwischt haben. Ups, ganz schön blöd, also hab ich angehalten und dann war da ein „Hi Claudi“ – wie witzig – ja das hat mir Spaß gemacht. Langsam näherte ich mich auch dem Ufer und dann war ich angekommen und alles war gut. Ich war so glücklich, dass ich die Schwimmstrecke geschafft hatte und strahlte glücklich. Der Start war geglückt, jetzt brauchte ich nur noch radeln und laufen – das kannte ich ja schon.

Also rauf aufs Rad und losgekurbelt – nein nicht treten, sondern kurbeln und futtern und trinken und in den Rhythmus kommen. Das hat auch gut geklappt und relativ locker fuhr ich den 2. Wechsel an. Ab in die Laufschuhe und dann zogen sich die Kilometer einzeln und



zäh wie alter Kaugummi. Das war erst mal gar nicht lustig, schön waren aber die Begegnungen mit den anderen TKNlern auf der Pendellaufstrecke, und vor allem auch die super TKN-Fans. Bisschen bergrunter, bergrauf und durch ein Wäldchen, und ab ging es vorbei an Prinz Micha, dem ich noch eine Kusshand zuwerfen konnte, in die 2. Laufrunde, in der ich dann einfach weiter „mein“ Tempo lief. Auch dank des vielen Wassers, das es auf jeder 5-km-Runde gab.

Kurz vor dem Ziel schloss noch Robert auf mich auf und blieb bei mir bis ins Ziel hinein.

Das hatte ich dann in 3:16:32 Std. erreicht – angepeilt hatte ich 3:30. Beim Schwimmen und Laufen war ich dann doch schneller als erwartet.

Klasse war der Tria an sich mit super Helfern an der Strecke und beim Wechseln – sehr schwer empfehlenswert dieses Festival. Das hat mir ja richtig viel Spaß gemacht und Spaß gebracht – was freue ich mich schon heute auf das nächste Jahr. Richtig klasse! Also die Organisation war toll, ich bin voll mit mir zufrieden und glücklich und möchte es aber nicht versäumen, einigen lieben Menschen, die mich toll unterstützt und begleitet haben, zu danken!

R: Danke für deine aufmunternden Worte, für dein „mich-auf-die-runde-mitnehmen“, für das SchemaR!!! Ric: Für alle deine guten Tipps und die ebenfalls motivierenden Worte. A: Für das Schwimmtraining und die gute „Versorgung“, die Lauffrau für das gemeinsame Laufen und das „Bahnen teilen“ und auch für die Neo-Ausleihe. Jü und Jo und Ju für das Verständnis beim Schwimmen und die „Betreuung“ unterwegs. E: Für die guten Worte und die Laufstreckenbeschreibung. Der „Lahmen“ für die mentale Unterstützung! Und natürlich dem Prinzen, der mich in der ganzen Zeit mit meinen verrückten Vorstellungen toleriert und auch begleitet hat... Und ganz vielen weiteren TKNlern für einen wirklich schönen Zusammenhalt – egal ob jung oder alt, schnell oder langsam – das war schon wirklich toll! DANKE!

Ach ne, was freu' ich mich schon auf die „nächste Saison“ ;-) – das war wirklich fein! Und ich glaub' beim Schwimmen geht auch noch was – das hat mir wirklich Spaß gemacht!

#### Weitere Informationen

Internetauftritt Veranstalter <http://www.rothsee-triathlon.de/>

TKN-Bilderdatenbank <http://www.flickr.com/photos/28890225@N03/>

## Radfahren

### Frühjahrstour der Radabteilung 10. - 13. Juni 2010

Bericht von Rudi Nottrott

Am Donnerstagmorgen war es endlich so weit. Wir trafen uns um 8:30 Uhr in Ziegelstein zum Start der ersten Etappe unserer seit langem geplanten Frühjahrstour nach Thüringen. Wir, das sind am ersten Morgen vier Damen und sechs Herren. Zwei weitere Herren verstärkten unsere Truppe am Abend im ersten Gasthof.

Schnell war unser Gepäck in dem als Begleit- und Transportfahrzeug dienenden Kleintransporter verstaut. Klaus hatte schon im Vorfeld Ersatzteile, Werkzeug, Kühlbox und Verpflegung für unterwegs eingeladen. Unser „Boxer“ hätte jedem Begleitfahrzeug aus dem Tross der Tour de France das Wasser reichen können, allerdings hatten wir zusätzlich noch eine Biergartengarnitur dabei um zünftige Vesperpausen an den vereinbarten Treffs zu ermöglichen. Eigentlich war geplant, dass jeder auch mal eine Teilstrecke Auto fährt, aber es gab dann immer „Freiwillige“, sodass keiner Auto fahren musste.

Unsere erste Etappe führte uns zu Beginn auf wohl bekannten Strecken schnurstracks Richtung Fränkische Schweiz. Über Kalchreuth, vorbei am Walberla, ins Wiesent- und Leinleiertal und gab einen ersten Vorgeschmack auf die Wellen der nächsten Tage. Nach anfangs bedecktem Himmel war es inzwischen richtig heiß geworden, sodass Getränke und Schweiß in Strömen flossen. Da kamen uns Uwes Erinnerungen an seine Zeit bei der Wasserwachtjugend und an einen wunderschönen Badesee bei Ebensfeld gerade recht.



Fast ohne Zögern waren die verschwitzten Radklamotten abgestreift und die ganze Gruppe nur im Adams- bzw. Evakostüm im kühlen Nass. Ein echter Höhepunkt am ersten Tag. Nachdem die Beine wieder locker waren fiel uns die weitere Strecke bis zum ersten Gasthof bei Bad Rodach viel leichter. Hier wurde erst einmal der Flüssigkeitshaushalt stabilisiert. Nach reichhaltigem Abendessen wurde es bei den meisten kein sehr langer Abend mehr.

Die zweite Etappe führte uns weiter durch die Hassberge und dann nach Thüringen. Hier wurde unsere Truppe zeitweilig durch 2 „Eingeborene“ Rennradler, Bekannte von Mareille, verstärkt. Das ersparte uns die manchmal lästige Routensuche mittels Karte. Die Anstiege wurden immer heftiger. Es ging auch über den Rennsteig und nach Oberhof, wo wir die beeindruckenden Wintersportanlagen bestaunen konnten.

Unser nächster Übernachtungsort war in Schmalkalden, ein schmucker Ort mit toll sanierter Altstadt, vielen schönen Fachwerkhäusern und langer Historie der Eisen- und Stahlwarenproduktion. Das Abendessen wurde durch die Übertragung der ersten Spiele der Fußball-WM und den vergeblichen Versuchen, dem Beamer Farbbilder zu entlocken, sehr kurzweilig.

Beim Start zu unserer dritten Etappe gab's erst einmal etwas lange Gesichter und Regenjacken. Das Wetter war zwar typisch für unseren bisherigen Sommer, aber nicht für die Tage unserer Tour so vorhergesagt. Der Vormittag war etwas durchwachsen. Der Nachmittag stellte alle wieder zufrieden, zumindest wenn man bergige Strecken liebt, denn der heutige Höhepunkt war die Wasserkuppe und gleich danach ging's über den Anstieg zur Thüringer Hütte. Auch die weitere Runde durch Rhön und ehemaliges Grenzgebiet zu Thüringen war wieder gewohnt wellig. Kurz vor unserem nächsten Quartier in Schönau an der Brend standen wir vor einer großen Straßenbaustelle. Geländeeinlagen mit den Rennrädern und GPS-Navigation waren erfolglos. Erst eine eingehende



Befragung Einheimischer ersparte uns die ganz große Umleitung. Heute gab's Steaks zu volksnahen Preisen und zur Unterhaltung wieder Fußball-WM.

Was denn, schon Sonntag? Gerade als wir angefangen haben uns an den Tagesrhythmus aus Essen, Radfahren, Essen, Schlafen, Radfahren zu gewöhnen. Klaus versprach uns, dass es jetzt bis nach Nürnberg nur noch bergab gehen würde. Und irgendwie kam es uns auch fast so vor. Die Gruppe war inzwischen zusammengewachsen und auf gut ausgebauten Straßen legten wir in Zweierreihe fahrend, ein rasantes Tempo vor. So konnten wir es uns locker leisten im Laufer Bierkeller bei Forchheim noch eine Brotzeit einzunehmen. Leider versuchte ein heftiger Regenschauer uns die letzten 35 Kilometer nach Nürnberg noch etwas zu vermiesen, was nach den schönen Erlebnissen der letzten Tage aber kaum gelang.

Was bleibt sind viele schöne Eindrücke, tolle Kameradschaft, 606 Kilometer und 8.000 Höhenmeter mehr auf dem Tacho.

Danke an Klaus, der durch seine Organisation und seinen unermüdlichen Einsatz die Tour erst ermöglicht hat. Aber auch an alle freiwilligen Autofahrer, die immer da waren, wenn sie gebraucht wurden und die perfekten Verpflegungsstellen aufbauten. An die, die uns Windschatten gegeben, Löcher zugefahren und uns über den nächsten Anstieg „gezogen“ haben. Und an eine Truppe, die vier Tage lang nicht gemeckert hat, alle eventuellen Unzulänglichkeiten locker toleriert hat, perfekt vorbereitetes Material dabei hatte (den einzigen Platten hatte ich) und nie vom Rad fiel.

## Laufkalender 2010

August

ohne Gewähr

<b>So, 01.08.2010 (B)</b> <b>Immenstadt</b>	21. Immenstädter Gebirgsmarathon	M +2.500 Hm	<a href="http://www.gebirgsmarathon.de">www.gebirgsmarathon.de</a>
<b>So, 01.08.2010 (SV)</b> <b>Hersbruck</b>	22. Straßenlauf Hersbruck im Rahmen des Altstadtfestes	2.800 m 10 km	<a href="http://www.mtp-hersbruck.de">www.mtp-hersbruck.de</a>
<b>So, 01.08.2010 (V)</b> <b>Hilpoltstein</b>	10. Burgfest Lauf	7.600 m	<a href="http://www.tv-hip.de">www.tv-hip.de</a>
<b>Mi, 04.08.2010 (B)</b> <b>Großholzhausen</b>	25. Berglauf zur Schuhbräualm	7.500 m	<a href="http://www.asv-grossholzhausen.de">www.asv-grossholzhausen.de</a>
<b>Fr, 06.08.2010 (B)</b> <b>Ehingen</b>	5. Hesselberg-Berglauf	8,6 km 450 Hm	<a href="http://www.tsv-dinkelsbuehl.de/">http://www.tsv-dinkelsbuehl.de/</a>
<b>Sa/So, 07/08.08.2010</b> <b>Gondo (CH)</b>	9. Int. Gondo Event	2x42 km 28 km	<a href="http://www.gondoevent.ch">www.gondoevent.ch</a>
<b>So, 08.08.2010 (SV)</b> <b>Augsburg</b>	Augsburger Friedens Marathon	M	<a href="http://www.friedensmarathon-augsburg.de">www.friedensmarathon-augsburg.de</a>
<b>So, 08.08.2010 (B)</b> <b>Ebensee (AUT)</b>	15. Feuerkogel Berglauf	9/11 km 1.250 km	<a href="http://www.feuerkogel-berglauf.org">www.feuerkogel-berglauf.org</a>
<b>So, 08.08.2010 (B)</b> <b>Sierre (CH)</b>	37. Sierre Zinal Berglauf	31 km +2.200/-800m	<a href="http://www.sierre-zinal.com">www.sierre-zinal.com</a>
<b>So, 08.08.2010 (SV)</b> <b>Roth</b>	10. Rother Kirchweihlauf	4/10 km	<a href="http://www.tsq08-roth.de">www.tsq08-roth.de</a>
<b>So, 08.08.2010 (B)</b> <b>Schwangau</b>	9. Tegelberglauf <b>Salomon-Lauf-Cup 2010 (L )</b>	8 km 920 Hm	<a href="http://www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de/">http://www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de/</a> <a href="http://www.tsv-schwangau.de/">http://www.tsv-schwangau.de/</a>
<b>Sa, 14.08.2010 (SV)</b> <b>Dachau</b>	24. Dachauer Straßenlauf <b>BLV-Laufcup (L7)</b>	10 km	<a href="http://www.asv-dachau.de">www.asv-dachau.de</a>
<b>Sa, 14.08.2010 (B)</b> <b>Oberaudorf</b>	22. Brunnsteinlauf	8.500 m 880 Hm	<a href="http://www.wsv-oberaudorf.de">www.wsv-oberaudorf.de</a>
<b>Sa, 14.08.2010</b> <b>Leipzig</b>	21. Leipziger 100 km-Lauf/ 12. Leipziger 16. 50 km-Lauf <b>BLVMsch</b>	50/100 km	<a href="http://www.100kmlipzig.de">www.100kmlipzig.de</a>
<b>So, 15.08.2010</b> <b>Helsinki (FIN)</b>	30. Helsinki City Marathon	M	<a href="http://www.helsinki-city-marathon.com">www.helsinki-city-marathon.com</a>
<b>So, 15.08.2010 (V)</b> <b>Immenstadt</b>	12. Lauf um den Großen Alpsee	15,65 Km 200 Hm	<a href="http://www.alpseeauf.de">http://www.alpseeauf.de</a>
<b>Sa, 21.08.2010</b> <b>Gefrees</b>	13. Gefreeser Ölschnitztallauf BezMSCH	8 km HM	<a href="http://www.oelschnitztallauf.de">www.oelschnitztallauf.de</a>
<b>Sa, 21.08.2010</b> <b>Reykjavik (IS)</b>	27. Reykjavik Marathon	10 km, HM, M	<a href="http://www.reykjavikmarathon.is">http://www.reykjavikmarathon.is</a>
<b>Sa, 21.08.2010 (B)</b> <b>Pilatus (CH)</b>	Mountainman 2010 Pilatus-Hasliberg-Titlis	81 km 4.920 Km	<a href="http://www.themountainman.ch/">http://www.themountainman.ch/</a>
<b>So, 22.08.2010</b> <b>Sonthofen</b>	Allgäu Panorama Marathon	HM/M 69 km	<a href="http://www.allgaeu-panorama-marathon.de/">http://www.allgaeu-panorama-marathon.de/</a>
<b>Sa, 28.08. 2010 (B)</b> <b>Scharnitz</b>	Karwendelmarsch 2010	35/52 km NW	<a href="http://www.karwendelmarsch.info/">http://www.karwendelmarsch.info/</a>
<b>Sa, 28.08.2010</b> <b>Bad Reichenhall</b>	4. Int. Rupertus Thermenlauf Bay. ThermenCup (TC2)	10 km HM	<a href="http://www.rupertusthermen-lauf.de">www.rupertusthermen-lauf.de</a> <a href="http://www.thermencup.de">www.thermencup.de</a>
<b>So, 29.08.2010 (V)</b> <b>Nürnberg</b>	14. Finish Line Herbstlauf	10 km HM / M	<a href="http://www.finish-line.de">www.finish-line.de</a>