



Newsletter des Lauftreffs der TG Naurod - Sommer / Herbst 2011 -

Liebe Lauftreff-Mitglieder,

nun hat es aber gedauert, bis der aktuelle Newsletter fertig ist. Dafür ist er brandaktuell und lässt auch die vielen Events im September/Oktober nicht aus. Ihr habt aber Zeit ihn zu lesen, denn auch für den Newsletter ist nun erstmal Winterpause.

- ❖ Aktuelle Termine
- ❖ Ergebnisse
- ❖ Laufberichte
 - Zermatt-Marathon
 - 70.3 in Wiesbaden
 - Harz-Gebirgslauf
 - Frankfurt-Marathon
- ❖ 25 Jahre Lauftreff
- ❖ Erfahrungsbericht aus der Anfänger-/Wiedereinsteigergruppe
- ❖ Fahrt des Lauftreffs an den Bodensee mit Teilnahme am 3-Länder-Marathon
- ❖ Überblick über Termine im Jahr 2012

Aktuelle Termine

November	06.11.	Start der Lorsbacher Winterlaufserie, 10 km; 20 km
	12.11.	Wanderung mit Wilfried Oechsner, 14:00 Uhr KKH
	13.11.	24. ARQUE-Lauf – run & bike
	27.11.	Lorsbacher Winterlaufserie, 10 km; 20 km
Dezember	03.12.	Nauroder Nikolausmarkt
	10.12.	Merenberger Advent Straßen- und Volkslauf, 5km; 10km, 15km
	13.12.	Treffen des Lauftreffs auf dem Weihnachtsmarkt
	18.12.	Adventslauf



Lauftreff TG- Naurod



Ergebnisse

Ort und Zeit	Distanz	Läufer/in	Laufzeit und Platzierung
Zermatt, 10.7.	42 km, Staffel	Frauke Bastady-Bieniek, Sigi Bieniek	4:19:47 (5. Platz Masters 80+)
Mittelheim, 31.7.	21 km	Frauke Bastady-Bieniek	1:43:15 (2. Platz W45)
		Karin Weigel	2:00 :26 (2. Platz W60)
		Sigi Bieniek	1:31:00 (6. Platz M50)
	10 km	Ulrike Stoll	50:38 (2. Platz W45)
		Werner Jablonski	52:04 (8. Platz M55)
		Ottmar Weigel	1:12:53 (4. Platz M75)
Karben, 14.8.	21 km	Sigi Bieniek	1:33:00,40 (2. Platz M50)
		Frauke Bastady-Bieniek	1:42:50,20 (1. Platz W45)
Königshofen, 28.8.	10 km	Siegmund Bieniek	42:07 (1. Platz M50)
		Roland Rücker	43:34 (3. Platz M40)
		Frauke Bastady-Bieniek	46:26 (1. Platz W45)
		Wilfried Schmiedel	57:22 (3. Platz M65)
Engenhahn, 21.9.	20 km	Karin Weigel	2:03:26 (1. Platz W60)
Neu-Isenburg, 18.9.	21 km	Roland Rücker	1:33:13 (37. Platz M40)
		Claudia Diefenbach	1:51:18 (17. Platz W40)
		Werner Jablonski	1:55:48 (36. Platz M55)
		Hartmut Schaad	2:03:47 (43. Platz M55)
		Cornelia Waindzioch	2:32:18 (72. Platz W40)
		Elfie Klüh	2:32:18 (32. Platz W50)
		Petra Elberskirch	2:32:18 (51. Platz W45)
		Irmi Petersen	2:32:18 (30. Platz W50)
		Petra Erlenbach	2:38:55 (34. Platz W50)
	10 km	Daniel Christoph	0:55:32 (38. Platz M35)
		Klaus Hultzsch	0:56:21 (6. Platz M70)
		Wilfried Möhrle	1:00:59 (11. Platz M60)
		Christina Dietz	1:02:13 (38. Platz W40)
		Patricia Bornmann	1:02:34 (4. Platz WJ)
		Karen Scherer	1:03:58 (39. Platz W40)
		Kerstin Linder	1:04:22 (25. Platz W35)
		Elke Möhrle-Neubert	1:04:34 (4. Platz W60)
		Sabine Busch	1:08:34 (40. Platz W40)



.....

Ort und Zeit	Distanz	Läufer/in	Laufzeit und Platzierung
		Viviane Deinet	1:16:24 (33. Platz W35)
	5 km	Janet Christoph	36:18 (34. Platz)
		Carolin Dinges	36:18 (35. Platz)
		Marion Krohn	37:27 (38. Platz)
		Christina Schallmay	37:27 (39. Platz)
		Manja Krohn	44:11 (44. Platz)
<p>War es die Verlockung von Kuchen und Sekt, war es die hohe Motivation der Anfänger-/Wiedereinsteiger oder sehnsüchtige Erinnerung an flache, schnelle Laufstrecken, wie es sie bei uns kaum gibt? Jedenfalls zog es dieses Jahr 26 Läuferinnen und Läufer zum Hugenottenlauf nach Neu-Isenburg – seit 2006 war der Lauftreff hier nicht mehr so stark vertreten. Die Belohnung folgte prompt: In Vertretung der Abteilungsleitung konnte Hartmut Schaad den Pokal für die fünft-stärkste Mannschaft in Empfang nehmen. Und Kuchen und Sekt gab es tatsächlich – wer hätte das für möglich gehalten???</p>			
Wildsachsen, 1.10.	7,5 km	Michael Gurlt	00:43:40 (7. Platz M50)
Rambach, 2.10.	21 km	Daniela Becker	1:35:15 (1. Platz gesamt und D36)
	5 km	Jürgen Maifarth	00:26:00 (9. Platz)
Wernigerode, 8.10.	42,2 km	Sigi Bieniek	03:38 Std. (6. Platz M50)
Rüsselsheim, 15.10.	10 km	Michael Gurlt	45:42 (17. Platz M50)

Laufberichte

➤ Sigi Bieniek und Frauke Bastady-Binieck starten beim 10. Zermatt-Marathon



Man muss schon das Besondere mögen, um sich für diese Idee zu begeistern: 42,2 km mit einer Höhendifferenz von fast 2.000 m, Ziel auf 2.582 m ü. NN – das ist der Zermatt-Marathon, den Sigi und Frauke dieses Jahr als Staffel bewältigt haben.

2002, beim ersten Zermatt-Marathon, schon mal dabei, wussten die beiden durchaus, was auf sie zukommt: Über 1.900 Höhenmeter müssen die Läuferinnen und Läufer bewältigen, um vom 1.116 Meter hoch gelegenen St. Niklaus über Zermatt auf den 2.585 m hoch gelegenen Riffelberg am Gornergrat zu gelangen. Von dort aus soll die Aussicht allerdings überwältigend sein: Selbst wenn das Matterhorn nicht zu sehen ist – was häufig der Fall ist – entschädigen sage und schreibe 29 andere Viertausender für den

entgangenen Blick auf den berühmten Berg.

Selbst ein Staffellauf, bei dem sich zwei Läufer die Strecke teilen, ist da schon eine bemerkenswerte Leistung. Neben den klassischen Kategorien Männer, Frauen und Mixed-Staffeln gibt es hier noch die Differenzierung in „80“ und „80+“ – letzteres bedeutet, dass beide Läufer zusammen über 80 Jahre zählen: So mag sich jeder Läufer schon ganz allein fühlen, wenn er schließlich die Ziellinie überquert.

Lauftreff TG- Naurod



Die erste Hälfte der Strecke bis zum Wechsel in Zermatt auf 1.615 m Höhe mag mit einer Höhendifferenz von „nur“ 608 m noch moderat klingen, aber der zweite Teil hat es wirklich in sich: Der zweite Läufer muss auf dem Weg von Zermatt auf den Riffelberg noch 1.336 m bewältigen - Zeit genug für den Startläufer, mit der Gornergratbahn hinauf ins Ziel zu fahren und schon mal warme Duschen und Massagen zu genießen - in diesem Jahr hatte Frauke dieses Vergnügen.



Als Team „IDSTEIN RUNNERS“ erreichten die beiden einen hervorragenden 5. Platz in ihrer Gruppe 80+ und liegen in der Gesamtwertung aller Mixed-Staffeln auf einem sehr guten 14. Platz von 86 Staffeln - Glückwunsch!

➤ Gerhard Brunnengräber und Daniela Becker beim 70.3. in Wiesbaden am Start

Für Daniela Becker nichts Neues, für Gerhard Brunnengräber sicher das Event des Jahres nach seiner Teilnahme am Rennsteiglauf: der Start beim 70.3 Ironman in Wiesbaden als Einzelstarter: 1,9 km schwimmen, 90 km Radfahren auf äußerst anspruchsvoller Strecke und anschließend noch ein Halbmarathon - das ist wahrlich ein harter „halber Tag“, da verspricht der Veranstalter sicher nicht zu viel. Aber die Leistungen unserer TGler können sich sehen lassen:

	gesamt	Schwimmen	Fahrrad	Halbmarathon
Daniela Becker	05:57:48 (11. Platz W)	00:41:55	03:21:15	01:47:25
Gerhard Brunnengräber	06:24:55 ((182. Platz M)	00:38:33	03:35:00	02:02:04

Viel Spaß gemacht hat die Veranstaltung auch dem „Nauroder Fanclub“, der in Naurod an der Radstrecke stand und - mehrheitlich an knallgelben T-Shirts als offizielle Helfer des 70.3-Ironman erkennbar - lautstark für Stimmung sorgte. Als alle Radler durch waren und die Strecke wieder für den Verkehr freigegeben war, machte sich das Unterstützerteam auf den Weg in den Kurpark, wo insbesondere ein munteres Damenquartett für Stimmung an der Laufstrecke sorgte. Erholungsbedürftig waren daher sicher nicht nur die für die körperliche Anstrengung benötigte Muskulatur der beiden Sportler, sondern auch die Stimmbänder der Unterstützerinnen.

➤ Sigi Biniek finisht den Marathon beim Harz-Gebirgslauf am 8. Oktober

Sigi, die Bergziege, will es wissen dieses Jahr: Sicher nicht erst nach dem Zermatt-Marathon begeisterter Bergläufer, testete er gleich noch Deutschlands härtesten Berglauf, den Harzgebirgslauf, diesmal aber auf der ganzen Strecke. Vom Veranstalter, dem HARS GEBIRGS-LAUF 1978 Wernigerode e.V., als einer der „schönsten Naturläufe durch die malerische Landschaft des Nationalparks Harz“ gepriesen, hat der Lauf es in sich: über 1000 Höhenmeter weist die Strecke auf, deren höchster Punkt bei km 19 der Gipfel des Brockens in Höhe von 1.143 m ü. NN ist. Hochgebirgsklima und Wetterumschwünge machen den Lauf zu einer Herausforderung an



Lauftreff TG- Naurod

.....
körperlicher Leistungsfähigkeit und Willenskraft, weshalb der Veranstalter ausdrücklich darauf hinweist, dass „nur sehr gut trainierte Läuferinnen und Läufer ... diese Herausforderung riskieren“ sollten. Trotzdem zählt der Harzgebirgslauf jährlich ca. 3.000 Anmeldungen, wenn auch auf allen angebotenen Strecken zusammen genommen.



Herausfordernd war der Lauf dieses Jahr wie kaum eines der Jahre zuvor, denn der Kälteeinbruch am zweiten Oktoberwochenende machte auch vor dem Harz nicht halt: Schneefall und eisiger Wind erwarteten die Läufer, die sich bergauf nun nicht nur über die Plattenwege der ehemaligen Grenzbefestigungsanlage quälen, sondern dabei auch noch den nur mehr oder weniger fest getretenen Schnee bewältigen mussten. Sigi hat dies in der hervorragenden Zeit von 03:38 Stunden geschafft und ist damit 6. in seiner Altersklasse

M50 geworden - herzlichen Glückwunsch!

Neben dem Marathon gibt es übrigens auch einen Halbmarathon sowie einen 11km Lauf mit ebenfalls sehr anspruchsvollen Höhenprofilen. Für reine Flachländer wird ein 5km Lauf angeboten - und - wer sich nun angesprochen fühlt: Der nächste Harzgebirgslauf findet am 13. Oktober 2012 statt.

➤ **Frankfurt-Marathon : Nach dem Lauf ist vor dem Lauf** (von Hartmut Schaad)
Das war er also, mein zweiter Marathon. Angekommen bin ich ja, aber wie...



Dabei hatte ich mir doch so viel vorgenommen. Und besser trainiert als im letzten Jahr fühlte ich mich nicht nur, sondern ich war es auch. Meinen 15-wöchigen Trainingsplan mit einer Gesamtleistung von knapp 900 km hatte ich ohne Probleme absolviert, wie die vier Läufe über 30 km auch. Und dann noch die für mich tollen Ergebnisse bei den Halbmarathonläufen in Neu-Isenburg und am Bodensee. Eigentlich spitzte sich alles auf ein Ergebnis um 4:20 zu.

Und so lief ich dann am 30.10. guter Dinge los. Und es klappte anfangs hervorragend. Mein Personal-Coach Sigi unterhielt mich, fragte auch mal, wie es mir geht. Und so flutschten die Kilometer an uns vorbei. Die ersten fünf Kilometer in 29 Minuten. Nach 10 km war es eine Stunde und auch nach 15 km mit 1:33 Std. war noch alles in Ordnung. Doch dann gab es den Crash. Ab Kilometer 18 häuften sich die Wadenprobleme. Ich wollte zwar nie aufgeben, aber frustig war das schon. Das gipfelte dann darin, dass ich die letzten vier Kilometer nur noch erwandert habe.

Teilnehmer Marathon	Laufzeit
Roland Rücker	03:20:09 (441. Platz M 40)
Michael Althof	03:51:34 (1152. Platz M 45)
Werner Jablonski	04:15:36 (375. Platz M 55)
Adi Raima	04:36:43 (20. Platz M 70)
Hartmut Schaad	05:06:15 (559. Platz M 55)
Sigi Bieniek	05:06:16 (1250. Platz M50)

.....

Ja, ja, die Anfängerfehler. Eigentlich predige ich ja immer wieder, nicht zu schnell loszulaufen. Denn ich weiß es ja, was man durch zu schnelles Laufen vorher an Sekunden einspart, das holt einen später in Minuten wieder ein. Nun gut, abgehakt, da hab ich mich einfach überschätzt. Ich hätte im 6:20er Schnitt loslaufen sollen und nicht im 6.00er. Ärgerlich, wo ich gerade bei den letzten Halbmarathonläufen die Supererfahrung machen konnte, dass es richtig Spaß macht, in der zweiten Hälfte noch zulegen zu können.

Staffelmarathon	Laufzeit
Daniel Christoph, Karen Scherer, Bärbel Pfendler, Claudia Diefenbach	04:27:09 (811. Platz MW)
Irmi Petersen, Tina Schallmay, Karin Grün, Inge Stapf	04:35:27 (143. Platz W)
Andreas Brunck, Petra Erlenbach, Karin Weigel, Ottmar Weigel	04:40:01 (908. Platz MW)

Ich möchte mich übrigens ganz herzlich bei allen bedanken, die mich getröstet haben. Es war ja auch kein Weltuntergang und **nach dem Lauf ist vor dem Lauf**. 2012 wird es dann besser.

25 Jahre Lauftreff - Feier mit Kabarett-Abend

Was wird wohl bei der 50-Jahr-Feier des Lauftreffs denjenigen, die schon beim 25. Jubiläum dabei waren, am ehesten in Erinnerung bleiben? Die tollen historischen Laufkostüme, in die sich einige „Veteranen“ dem Motto der Veranstaltung gemäß gekleidet hatten? Die vielen Dokumente und Unterlagen, die die Gründungsmitglieder und ähnlich lange Mitlaufende auf die bereit liegenden Tische gepackt hatten? Nein, am besten werden sich wohl alle an das Wetter erinnern können: So einen Regenguss hatten wir in Naurod schon lange nicht mehr erlebt, und mitten auf der Laufstrecke schon gar nicht!



Dabei war es so schön geplant, in - wer hatte - zeitgenössischer Laufbekleidung die alte Backeslaufstrecke zu laufen, ganz ohne Wettkampfcharakter und alle miteinander. So waren tatsächlich viele Läuferinnen und Läufer erschienen, um sich um 16:00 Uhr auf den Weg zu machen.

Die Zurückgebliebenen machten sich an den Aufbau für die anschließend anstehende Feier. Nur zufällig blickte mal einer aus der Halle hinaus und bemerkte einen tiefschwarzen Himmel - den Läufern war der von Anfang an nicht entgangen. Deren Hoffnung, noch rechtzeitig ins Trockene zu kommen, erfüllte sich nicht: Mitten auf der Strecke, wo aber auch gar kein Baum, keine Hütte o.ä. Schutz bot, ging ein Platzregen nieder, der alle in kürzester Zeit bis auf den letzten Faden durchnässte. Die tapferen Läufer nahmen hin, was sie ohnehin nicht ändern konnten, und zeigten gute Miene zum bösen Spiel: Pitschnass aber gut gelaunt erreichten sie schließlich die Kellerskopfhalle, wo das Organisationsteam schon besorgt wartete. Schließlich hatten Sturm und Regen auch hier ein Chaos hinterlassen und vor allen Dingen den Grill unter Wasser gesetzt, was sich im Laufe des Abends noch



Lauftreff TG- Naurod

nachteilig bemerkbar machen sollte. Mitleid mit und Sorge um die Läufer aber schwanden, als die ersten um die Ecke bogen: Wie frisch geduscht sahen sie aus - nur: wer duscht schon in Laufklamotten und trocknet sich dann nicht mal ab? Der Spaß über den im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser gefallenen historischen Lauf und die „Helden“ dieses Events war auf allen Seiten riesengroß - auch in 25 Jahren werden sich die Aktiven noch daran erinnern, schließlich funktioniert das Langzeitgedächtnis bekanntermaßen ja auch in vorgerücktem Alter noch gut!



Eigentlich war der Lauf nur einer von mehreren Programmpunkten. Die anderen kamen dann auch noch, wie die Präsentation „25 Jahre Lauftreff“, von Martina vorbereitet und von Ewald erläutert sowie die Prämierung des originellsten historischen Kostüms: Hier wurde Werner Jablonski zum Sieger gekürt, dessen selbst gebastelte Startnummer „25 Jahre Lauftreff“ sich ebenso im Regen aufgelöst hatte wie vor fast 25 Jahren die „echten“ Startnummern des legendär verregneten Backeslaufes im Jahre 1988. Bernd Siebold gratulierte anschließend zum 25. Geburtstag und hob die vielen gemeinsamen Aktivitäten hervor, die vor allen Dingen in den ersten Jahren zwischen Lauftreff und Partnerschaftsverein stattgefunden haben. Schließlich gab es doch noch etwas Warmes zu essen, auch wenn die Salat- und Kuchentheke schon reduziert war.



Und dann gab es noch einen besonderen Programmpunkt, den Ewald Weißmüller zum Jubiläum organisiert hatte: einen Kabarett-Abend mit Gerlinde Fink alias „Gertrud aus Zweebrücke“, der am 15.10. im Nauroder Forum stattfand. Fast 100 Besucher erfuhren hautnah und wenn sie den pfälzisch-saarländischem Dialekt verstanden, was die mitteilungsfreudige Hausfrau so über Politik, Gesellschaft, Jugend, Internet und - natürlich - Männer denkt. Wirklich „leidensfähig“, so der Titel des Programms, musste

dabei aber niemand sein, denn neben der künstlerischen Kost gab es auch Handfestes für das leibliche Wohl, von Helferinnen und Helfern des Lauftreffs vorbereitet.

Von 0 auf 10 km: Ein Erfahrungsbericht aus der Anfänger-/Wiedereinsteigergruppe

(von Kerstin Linder)

„Ihr werdet im September, spätestens aber im Oktober, eine Stunde ohne Pause durchlaufen!“ Das zu glauben fiel schwer - wir hatten gerade unsere erste Stunde beim Lauftreff hinter uns gebracht und diese Stunde bestand darin, abwechselnd drei Minuten zu laufen und uns danach eine Minute durch Gehen zu erholen. Das war am 11. Mai, und wir, das war eine sehr heterogene Gruppe mit absoluten Anfängern und Wiedereinsteigern bzw. Gelegenheitsläufern in der (Wieder-)Einstieigergruppe unter der Leitung von Marion Krohn und Hartmut Schaad.



Während der nächsten Wochen lernten wir nun die Umgebung von Naurod und Auringen teilweise neu kennen, nicht selten konnte man hören: Hier bin ich ja noch nie lang gelau-



.....

fen! Dabei wurden die Laufabschnitte kontinuierlich erhöht, die Gehpausen immer weniger, ohne dass einer der Läufer überfordert wurde. Da wir eigentlich immer von zwei Betreuern begleitet wurden, hatten sowohl die schnelleren Läufer als auch die etwas langsameren immer jemanden an der Seite, der sie zum Weiterlaufen ermutigte oder auch mal bremste, wenn man zu schnell drauf los lief.

Motiviert wie wir waren, haben wir die Sommermonate und die damit einher gehenden



Urlaube der einzelnen Läufer gut überstanden, ohne dass es einen Leistungsabfall gegeben hätte. So kam im August das Thema „Hugenottenlauf“ auf. Würden wir es uns zutrauen, auf der 5 km, oder vielleicht sogar auf der 10 km Distanz zu starten? Marion und Hartmut trauten es uns auf jeden Fall zu. So fuhren wir an einem Mittwoch Anfang September zur Generalprobe nach Delkenheim, wo jeder seine gewünschte Distanz laufen konnte. Nachdem wir dies alle erfolgreich geschafft

hatten, stand einer Anmeldung für Neu-Isenburg nichts mehr im Weg.

Pünktlich um 7:15 Uhr trafen wir uns am Sonntag den 18. September am Parkplatz, um uns von dort gemeinsam auf den Weg nach Neu-Isenburg zu machen. Das Wetter ließ leider ein bisschen zu wünschen übrig, wir waren aber alle so motiviert, dass es uns nicht vom Start abhalten konnte. Die Anfänger, die die 10 km liefen, waren zum ersten Mal ganz auf sich gestellt, denn Marion lief mit einigen unserer Gruppe die 5 km, während Hartmut den Halbmarathon laufen wollte. Aber auch auf diese Situation waren wir bestens vorbereitet und wir kamen auch alle ins Ziel. Dort wurden wir dann lautstark empfangen, was den ein oder anderen bestimmt noch mal ein bisschen beflügelt hat. Dass wir bei der Siegerehrung dann noch einen Pokal für das fünftstärkste Team bekamen, rundete diesen tollen Tag ab.

Dass wir das erreichen konnten, haben wir Marion und Hartmut zu danken, die uns mit Geduld und ihrem Einsatz so weit gebracht haben. Unsere Einsteigergruppe geht jetzt zu Ende, aber das ist für uns nicht das Ende, sondern eher der Anfang.

Reise des Lauftreffs an den Bodensee vom 30.9. - 3.10.

Der 3-Länder-Marathon am Bodensee von Lindau nach Bregenz - je nach Strecke mit Ausflügen bis in die Schweiz - gilt als ein landschaftlich sehr reizvoller Lauf. Das wollen, ja das müssen wir sogar glauben, denn sehen konnten wir es nicht. Während im übrigen Deutschland - bis hoch nach Rügen - die Sonne bei spätsommerlichen Temperaturen von einem strahlend blauen Himmel schien, war der Bodensee von dichtem Nebel umhüllt.

29.9., 7:00 Uhr, Abfahrt Kellerskopfhalle: Auf geht's an den Bodensee, gut 40 Läuferinnen und Läufer freuen sich auf ein abwechslungsreiches Programm in Deutschlands Südwesten. Erste längere Pause gegen 10:00 Uhr: Gut gelaunt genießen wir unser Frühstück auf einem wie für uns bereit gestellten fahrbaren Untersatz. Die Sonne scheint. 14.00 Uhr: Anruf Klaus H., der mit seiner Frau an den Bodensee voraus geeilt ist und uns nun in Unteruhldingen am Schiffsanleger zur Überfahrt auf die Insel Mainau erwartet: Bei 14 Grad im



Lauftreff TG- Naurod

.....
Nebel ist es ziemlich kalt, sagt er, da mussten Jacken und lange Hosen aus den Gepäcktaschen herausgesucht werden. Uns wird klar: Sonne gibt es nicht überall. Ca. 30 km vor dem Ziel: Vor uns baut sich eine Nebelwand auf, in der wir bald verschwinden.



Trotzdem, die Mainau ist weiter zu empfehlen. Unser „Guide“, ein nach mehrfachem Bekenntnis ausgesprochen guter Bekannter der gräflichen Familie Bernadotte, freute sich auf uns und informierte uns über alles, was wir wissen wollten: die familiären und sonstigen Verhältnisse der Familien, die auf der Mainau gelebt hatten, Art und Alter der Bäume und Pflanzen (100jährige Fuchsien!!), die klimatischen Verhältnisse, die geschichtliche und bauliche Entwicklung etc. Am Ende waren wir mehr

müde als durchgefroren, als wir die Rückreise auf dem Schiff Richtung Bus antraten und uns aus Reiseführern informierten, wie schön man von hier aus die den See umgebenden Berge sehen kann (eigentlich). Nach einem Zwischenstopp zum Abendessen beim Winzer in Nonnenhorn erreichten wir schließlich unser Hotel in Bregenz, dicht an der Festspielbühne und am Wasser gelegen.

Am nächsten Tag stand zunächst der Pfänder, der Hausberg der Bregenzer, auf dem Programm. Mit der Kabinenbahn war die Zielhöhe von gut 1000 Meter leicht zu schaffen. Was sich beim Start in Bregenz bereits angedeutet hatte, hier war es soweit: Die Sonne strahlte mit uns um die Wette. Christoph Leistner, der diesen Tag vorbereitet hatte, hatte sich eine schöne kleine Wanderung für uns ausgedacht, die herrliche Ausblicke in die Landschaft bescherte und uns dank zuverlässiger GPS-Führung für manchen unerwartet doch ans vereinbarte Ziel in Lochau brachte. Während unserer Mittagspause hoch über dem grauen Fleck im Tal, unter dem angeblich der Bodensee liegt, zog der Himmel wieder zu, so dass wir die Sonnencreme für den abschließenden Teil der Wanderung nicht mehr benötigten. Anschließend stand Lindau auf dem Programm. Nach Abholung der Startnummern war Zeit zur freien Verfügung bis zum Abendessen bei „Wissingers im Schlechterbräu“. Der Ort stand ganz im Zeichen der anstehenden Laufveranstaltung und war dominiert von Läuferinnen und Läufern, unzweifelhaft an ihren Plastiktüten mit den Startunterlagen zu erkennen. Sonstige Touristen gab es wenig, die hatten sich an diesem Tag wohl eher für eine Bergwanderung entschieden. Trotzdem: Lindau ist eine Reise wert (vielleicht im Frühjahr?)!



Sonntag, 2.10., Frühstück um 7:30 Uhr. Wer hatte sich das denn ausgedacht, wo der Start doch erst um 11:11 Uhr war? Da die Überfahrt von Bregenz nach Lindau mit dem Schiff erfolgen sollte, war zeitiges Aufstehen angesagt, denn erfahrene Läufer wissen, dass die Schiffe voll werden können, und wer dann mit dem Zug nach Lindau fahren muss, kann den Startschuss schon mal verpassen. Weitsichtig gehandelt, denn in der Tat mussten die Läuferinnen und Läufer einige Zeit warten, bis sie die Passage vom Hafen Bregenz bis nach Lindau antreten konnten. Der Start erfolgte unmittelbar am Hafen.

Lauftreff TG- Naurod



Bis dahin hatte sich tatsächlich etwas Sonne durch den Nebel kämpfen können, so dass die Schönheit der Landschaft zu erahnen war. Weiter ging es aufs „Festland“ und immer am Bodensee entlang bis nach Bregenz. Dort hatten die Viertelmarathon-Läuferinnen und -läufer ihr Ziel erreicht, die Halbmarathonis liefen noch einige Kilometer weiter am See entlang, bevor sie umkehrten und schließlich ebenfalls ins Bregenzer Stadion einliefen.



Von dort war es nur ein Katzensprung ins Hotel, so dass die nicht ganz Erschöpften sich noch zu einer Stadtbesichtigung ins sehenswerte Zentrum von Bregenz aufmachten. Allerdings kann die Gruppe unmöglich alles Sehenswerte bemerkt haben, denn gleich das erste Cafe mit Außenbewirtschaftung und ausreichender Anzahl an Sitzplätzen wurde okkupiert, um mit erholsamen Getränken die großen und kleinen persönlichen Erfolge zu feiern.

Distanz	Läufer/in	Laufzeit und Platzierung
21 km	Roland Rücker	01:34:21 (49. Platz M40)
	Gerhard Brunnengräber	01:37:57 (76. Platz M40)
	Werner Jablonski	01:52:43 (54. Platz M55)
	Claudia Diefenbach	01:55:19 (48. Platz W 40)
	Hartmut Schaad	02:00:04 (82. Platz M 55)
	Michael Kopp	02:00:20 (309. Platz M45)
	Sabine Brunnengräber	02:02:19 (57. Platz W45)
	Christoph Leistner	02:02:08 (315. Platz M45)
	Klaus Hultzsch	02:04:28 (12. Platz M70)
	Thomas Reuter	02:05:08 (305. Platz M40)
	Karin Weigel	02:05:30 (5. Platz W 60)
	Daniel Christoph	02:10:30 (218. Platz M35)
	Andreas Brunk	02:30:44 (123. Platz M55)
	Gabriele Kopp	02:31:38 (176. Platz W45)
	10,5 km	Ewald Weißmüller
Inge Stapf		01:11:27 (9. Platz W55)
Heike Bock		01:15:56 (43. Platz W45)
Thomas Bock		01:15:55 (41. Platz M50)
Petra Elberskirch		01:20:49 (62. Platz W45)
Petra Erlenbach		01:20:50 (36. Platz W50)
Irmis Petersen		01:20:52 (37. Platz W50)



Lauftreff TG- Naurod



Distanz	Läufer/in	Laufzeit und Platzierung
	Ottmar Weigel	01:21:08 (2. Platz M75)
	Christina Schallmey	01:39:22 (138. Platz W40)
	Marion Krohn	01:39:25 (55. Platz W50)

Der Ausklang des Abends begann besinnlich, denn wir speisten im Kloster, d.h. im dem Kloster Mehrerau angegliederten Klosterkeller. Das Essen war gut und reichlich, die Getränke wurden zügig serviert und die Stimmung war zunehmend ausgelassen. Weitere Details des gelungenen Abends sind nicht dokumentiert. Unbedingt zu erwähnen ist allerdings, dass Ottmar Weigel in seiner AK den hervorragenden 2. Platz belegte, was mehrfach und angemessen gewürdigt wurde.

Drei Tage sind schnell vorbei, und so ging es Montag früh wieder heim nach Naurod. Auf dem Rückweg war ein Stopp in Ulm angesagt, um die eher sportlich-gesellschaftlich geprägte Lauftreff-Reise noch um ein kulturelles Highlight zu bereichern: Nachdem sich die Nebel im Tal der Donau verzogen hatten, konnte das Ulmer Münster bei strahlendem Sonnenschein besichtigt werden. Mit einem herzlichen Dankeschön und einem kleinen Präsent bedankte sich Gerhard Brunnengräber im Namen der Gruppe bei Ewald Weißmüller und Christoph Leistner für die Organisation und dann ging es ohne weitere Pause weiter bis ans Ziel. Aber: Nach der Lauftreffreise ist vor der Lauftreffreise, und so gibt es bereits Überlegungen zu attraktiven Laufevents im nächsten Jahr.

Überblick über Termine im Jahr 2012

Monat	Datum	Veranstaltungsart
Januar	15.01.	Neujahrsempfang der TG Naurod
April	28.04.	Nauroder Halbmarathon und Backeslauf; mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Fondettes !!
Oktober	ca. 12. - 15.10	derzeit geplant für nächste Lauftreff-Reise

Kontakte zum Lauftreff

- ❖ Lauftreffleitung: Ewald Weißmüller, Tel. 06127/6447
- ❖ Lauftreffkoordinatoren: Sabine und Gerhard Brunnengräber, Tel. 06217/997430
- ❖ Webmaster: Michael Gurlt, Tel. 06217/66449
- ❖ Newsletter/PÖ: Martina Schaad, Tel. 06127/66216

Link zur Internet-Seite des Lauftreffs: www.lauftreff-tgnaurod.de

Martina Schaad