



Abteilung Lauftreff

Jahresbericht 2010

Personelles / Mitglieder

Der Abteilungsrat des Lauftreffs bleibt im Jahr 2010 ohne personelle Veränderungen. Die Position des Wettkampf-Sportwartes wurde wiederholt nicht besetzt. Die Mitgliederzahl ist auch im Jahr 2010 leicht gestiegen. Stand 31.12. zählten wir 271 Mitglieder, davon 178 Erwachsene und 93 Kinder und Jugendliche.

Intervalltraining



Intervalltraining 2010 mit über 40 Teilnehmern

Im Jahr 2010 wurde das Intervall-Training im Herrenberger Stadion mit dem Lauftreff-eigenen Trainer Klaus Wunschik bestätigt. 44 Teilnehmer haben sich angemeldet um ihre Leistungsfähigkeit durch diese effiziente Trainingsmethode zu steigern. An den zehn Trainingsabenden von Februar bis April ging jeder an seine persönliche Leistungsgrenze. Schön war hierbei, dass jeder Leistungsklasse gerecht werden konnte und das Angebot auch über die Vereinsgrenzen hinaus wiederholt angenommen wird.

Trainingsbetrieb

Der winterliche Hallentrainingsbetrieb erfreute sich nach wie vor größter Beliebtheit. Einmal die Woche „quälten“ sich Läufer und Walker freiwillig und schwitzen bei Klaus Wunschiks Trainingseinheiten, die v.a. die im Sommer vernachlässigten Muskelpartien um Rumpf, Schulter, Arme und Bauch stärken. Im Vertretungsfall wurden zwischendurch auch die altbewährten „Erich-Kienle-Gedächtnis-Zirkel“ aufgebaut. Egal ob Grundposition, Alphabet mit den Beinen in die Luft schreiben oder eben Zirkel-Training, die Teilnehmer spürten bisher unbekannte Muskeln deutlich.

Im Winterhalbjahr wird „nur“ einmal in der Woche draußen gelaufen. Der Lauftreff beginnt um 16:00 Uhr am Sportheim für Walker und Läufer.

Im Sommerhalbjahr finden die Trainingseinheiten ausschließlich im Freien statt. Mittwochs, 19:00 Uhr und samstags, 17:00 Uhr werden größere, kleinere, schnellere und langsamere Runden entlang des Laufparks angeboten.

Im Frühjahr wurden zusätzlich Sonntag morgens noch ganz lange Trainingseinheiten im Hinblick auf den Würzburg-Marathon angeboten.

Wettkampf

Marathon-Reise nach Würzburg für Walker und Läufer



Krämpfe und Bestzeiten in Würzburg

Mit einer Reihe von beachtlichen Erfolgen kehrten die Läufer und Walker des TSV Kuppigen aus Würzburg zurück. Besonders herausragende Ergebnisse konnten die Walker über ihre 19 km Distanz erzielen. TSV Vorstandsvorsitzender Arthur Kohler belegte mit 2:39 den 3. Platz seiner Altersklasse. Seine Frau Gabi erreichte in der selben Zeit Rang 2 unter ihren Altersgenossinnen, Silvia Piske mit 2:44 Platz 5. Petra Mikolaizak walkte in 2:14 gar auf Platz 2 der Gesamtwertung!

Auch bei den Läufern gab es viele neue Bestzeiten auf der Halbmarathon-Strecke. Die Uhren von Uta Groeper (1:47), Hanni Strohäker (2:02), Elke Sautter (2:01) und Christoph Kopp (1:58) stoppten niemals zuvor schnellere Zeiten auf 21 km! Kuppings Neuzugang Holger Wilms, letztes Jahr noch im Einsteigerkurs zu finden, wagte sich erstmals an die Halbmarathon-Distanz. Beim Debüt gleich eine Zeit von 1:55 einzulaufen, das kann sich wahrlich sehen lassen. Fünf TSV-Läufer hatten sich für den ganzen Marathon gemeldet. Nicht bei allen Lauftrefflern, die sich die 42,195 km vorgenommen hatten, lief es nach Plan. Albrecht Mayer konnte krankheitsbedingt nicht antreten, Thomas Schuker ging mit akuten Magen-Darm-Beschwerden nach Kilometer 24 aus dem Rennen und Thomas Lohrer blieb aufgrund schmerzender Krämpfe am Ende mit 4:04 weit hinter seiner anvisierten Zeit. Neuzugang Ulrich Bucher (3:32) und Rüdiger Göser (2:56) konnten jedoch beide den Marathon zufrieden beenden. Herrman Gugel lief sogar ungeplant noch die zweite Runde und finishte nach 4:43!

Einsteigerkurse



Laufeinsteiger 2010 mit Betreuer-Team

Seit 1994 bietet der Lauftreff jedes Frühjahr Einsteiger-Kurse für Läufer und (Nordic-) Walker an. Der Lauf-Boom hat seinen Zenit längst überschritten. Dennoch kamen auch 2010 insgesamt 20 Teilnehmer in die Kurse. Nach dem Kurs 30 Min laufen bzw. 60 Min walken schafften alle. Den Schweinehund jedoch auch nach dem Kurs noch zu überwinden, ist für den Großteil der Teilnehmer die schwerste Übung.

Juni 2010 – Staffel-Lauf von Herrenberg nach Tarare

Für viele Beteiligte wird dieses Lauf-Erlebnis mit Sicherheit einzigartig bleiben, denn Läufe dieser Art haben Seltenheitswert!



Start-Etappe: Herrenberg – Mötzingen

Thomas Sprißler, Volker Kapp, Thomas Schuker, Georg Eichler, Felix Kopp

Zum 50 jährigen Bestehen der Partnerschaft zwischen den beiden Städten hat eine 35 köpfige Laufgruppe, zum Großteil des TSV Kuppigen, Tarare zu Fuß in Angriff genommen. Teilnehmer aus der Jugend waren vertreten, genauso aber auch Läufer, die die 60 bereits überschritten haben. Das gemeinsame Ziel: Zu Fuß nach Tarare!

In drei Tagen und zwei Nächten haben sie in Zweier-Teams 648 km in 60 Etappen zwischen 9 und 15 km als Staffel zurückgelegt. Die im Vorfeld festgelegte und dokumentierte Strecke führte über Alpirsbach, Freiburg, Mühlhausen, Besancon, Macon, Villefranche in die Partnerstadt Tarare.

Die vielen nicht alltäglichen Begebenheiten waren es, die diese Tour zu dem machten was es war: **Das Highlight des Jahres!** Campen in privaten Gärten, Laufen bei Nacht und Nebel in völlig unbekanntem Gelände, Orientierung gemäß Roadmap, Treffen mit französischen Lauftreffs und ein enormes Gruppengefühl lassen alle Beteiligten immer wieder ins Schwärmen bringen. Die letzte Etappe über 5 km liefen alle Läufer gemeinsam und wurden in der fürs Mousslin-Fest geschmückten Altstadt von Tarare freudig empfangen. Der TSV Kuppigen hat mit diesem Staffellauf auch für die Stadt Herrenberg und ihre städtepartnerschaftlichen Beziehungen einen wertvollen Beitrag geleistet.



Ankunft in Tarare nach 648 Kilometern

09. Oktober 2010 – 2. Kuppinger Mondfängerlauf



Matthias Haarer und Thomas Hörrmann mit Spaß dabei

Gute Stimmung überall

Der zweite Kuppinger Mondfängerlauf hielt die Kuppinger in Atem. Nicht nur dass rund 800 Paar laufende Beine unterwegs waren. Der Ort war voll mit Zuschauern, die die Läufer anfeuerten und ordentlich einheizten. Das war natürlich vor allem in den

Stimmungs-Neschtle der Fall. Treff am Eck, zum ersten mal dabei, peitschten die Läufer mit guter Musik die B296 hoch. Viele Kuppinger nutzten diese Gelegenheiten um sich das sportliche Laufereignis in ihrem Ort anzuschauen. Ein spontanes Neschtle entstand in der Stefanusstraße bei Familie Strohäker, die umleitungsbedingt direkt an der Strecke wohnen. Anfeuerungsrufe, Bergwertung, Lichterketten, die Läufer fühlten sich wie bei der Tour de France. Cornelia Jahncke, eine der schnellsten Frauen im Rennen war überwältigt was Kuppingen zu Stande bringt. „In Kuppingen ist es immer toll zu laufen. Die Leinwand mit dem Live-Film unterwegs und der eingeblendeten Zeit, hat mich total begeistert“. Das hatte sich die Truppe um Stefan Brenner von der ev. Methodistischen Kirche einfallen lassen. „Wieder eine Schippe oben drauf“ umschrieb Moderator Axel Stahl den Lauf. Eine mit Fackeln, Kerzen und Lampions stimmungsvoll und sicher beleuchtete Laufstrecke - der Lauffest bietet der Laufszenen mit dem Mondfängerlauf ein einzigartiges Erlebnis in der Region.

Teilnehmerrekord

Während die Teilnehmerzahl im Haupt- und Jedermannlauf mit 450 bzw. 31 Läufern weitgehend stabil blieb, ist sie im Schüler und Jugendbereich deutlich nach oben gegangen. Das liegt vor allem an der Motivation der Sportlehrer der Jerg Ratgeb Realschule in Herrenberg. Viele Schüler der Sportklassen waren gemeldet und konnten ihre Fitness unter Beweis stellen. Sara Namouchi aus der Klasse 6c holte sich den Sieg der Altersklasse W11. In nur 4:12 min rannte sie die 1,1 km lange Strecke!

Schnelle Läuferbeine

Bastian Franz, Vorjahreszweiter, entschied den Hauptlauf für sich. 10,2 km in 33:53 Minuten. Bei den Frauen dominierte Kathrin Paetzold von Anfang an das Rennen und lief mit 37:58 min über die Ziellinie. Zum ersten mal hatten die Frauen sogar ihr eigenes Führungsfahrrad, was Peter Klausen souverän gemeistert hat! 28 Läuferinnen und Läufer vom TSV Kuppingen waren im Hauptlauf mit von der Partie. Und manch einer davon war vorher und nachher beim Arbeitseinsatz. Thomas Lohrer und Thomas Schuker, verantwortlich für die Streckensicherung und Beschilderung wechselten kurz vor dem Startschuss die Arbeits- gegen Laufklamotten. Natürlich wollten sie die Strecke auch aus Sicht eines Läufers begutachten...



v.l.n.r.: Matthia Kienle, Kirsten Baumann, Annette Sasse

In der Altersklassenwertung räumten vor allem die Frauen ab. Matthia Kienle, Kirsten Baumann und Annette Sasse gingen alle als Drittplatzierte auf die Bühne, Anna Maria Volk, bei allen Läufen erfolgreich, als Zweitplatzierte. Auch der Kuppinger Nachwuchs war stark vertreten. 10 Junioren, 20 Schüler und einige Bambini vertraten den TSV Kuppington in ihren Altersklassen.

DANKE

Ein Lauf dieser Kategorie braucht viele helfende Hände, Verständnis und Unterstützung von vielen Seiten.

Ein herzliches Dankeschön allen Helfern des Lauftreffs. Ohne ein so schlagfertiges Team wäre DAS nicht möglich. Danke den FFW Affstätt und Kuppington für die professionelle Ausleuchtung, den Sponsoren für alle Unterstützung, den Stimmungs-Neschtle für ihren beispielhaften Einsatz, dem DRK, der Polizei und der Stadt Herrenberg.

Danke allen Kuppingtonern für ihr entgegengebrachtes Verständnis, dass der Lauftreff einmal im Jahr für 2 Stunden den Flecken zur autofreien Zone macht.

Kinder- und Jugendlaufftreff

Einen Trainerwechsel gab es im Umfeld des Kinderlaufftreffs. Beate Eckenfels-Pioch stieg nach mehrjähriger, sehr erfolgreicher Tätigkeit bei den Jüngsten aus. Ersatz konnte glücklicherweise mit Uta Groeper gefunden werden. Das Jugend-Trainer-Team für die unteren Jahrgänge besteht somit seit Sommer 2010 aus Uta Groeper, Nicole Stümpel, Gisela Funk und Thomas Schuker.



April 2010, Kreis-Cross-Meisterschaften in Altdorf, die Starter der TSV Jugend mit Trainerin Gabi Manz

Gabi Manz, Peter Klausen und Alexander Skarke betreuen nach wie vor die jugendlichen Laufkids und freuen sich Woche für Woche über hochmotivierte Jugendliche.

Die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens steht bei allen Gruppen fest auf dem Programm. Auch bei Meisterschaften und Wettkämpfen in der Umgebung wie z.B. Herrenberger Frühlingslauf, Kayher Kirschblütenlauf oder den Läufen des Schönbuch-Cups sind die Kinder des Laufftreffs immer vertreten und in den Ergebnislisten vorne mit dabei.

Neues in 2010

Sportabzeichen jetzt auch für Erwachsene

Seit langem mal wieder hat der Laufftreff die Abnahme des Sportabzeichens nicht nur für Kinder angeboten. Dass gleich beim ersten mal 15 Erwachsene mitgemacht haben, liegt sicher auch an den sympathischen Prüfern...

Gisela Funk und Thomas Schuker haben den Lehrgang des WLW besucht, damit Sie das DOSB abnehmen dürfen.

Bisher hatten Sie die Abnahme ausschließlich bei den Kindern durchgeführt und von Gabi Manz abzeichnen lassen.

Jetzt sind sie berechtigt, das selbst offiziell abzunehmen und haben das Angebot auf die Erwachsenen ausgedehnt, Alle 15 Teilnehmer sind dabei erfolgreich „durchgeschleußt“ worden. Kurzstrecke und Mittelstrecke laufen / walken, werfen, springen (weit) und schwimmen war angesagt. Interessant war die Altersspanne:

Zwischen 25 und 69 Jahren war alles vertreten. Viele schafften es auf Anhieb, manche mit Biss. Einfacher wird es auf alle Fälle für die Ü40!

Somit hatte der Laufftreff in 2010 insgesamt (Kinder und Erwachsene) 50 Absolventen des Sportabzeichens.



Uta Groeper beim Weitsprung – geschafft!



Arthur und Gabi Kohler, Silvia Piske beim Würzburg Marathon

Walking / Nordic Walking

Der Bereich Walking / Nordic Walking blieb im Jahr 2010 weitestgehend stabil. Während des Einsteigerkurses im Frühjahr ließen sich die Neulinge vor allem in die Technik des Nordic Walkings einweisen. Wettkampf-mäßig waren die Walker in Würzburg erfolgreich am Start. Ergebnisse s.o. im Bericht vom Würzburg-Marathon.

Personelle Veränderungen 2011

Keine!!! Alle der neu zu besetzenden Positionen des Abteilungsrates konnten bei den Wahlen am 04.02.2011 mit den gleichen Personen besetzt werden. Der Posten des Wettkampfsportwarts konnte leider weiterhin nicht besetzt werden.

Abteilungsrat Laufftreff in 2011:

Abteilungsleiterin: Clivia Schuker, Tel: 35089

stv. Abteilungsleiter: Erich Kienle, Tel: 33465

Kassierer: Thomas Klisch, Tel: 32333

Schriftführerin: Karin Kussmaul, Tel: 07034/645811

Pressewart: Isolde Weisse, Tel: 07073/852719

Veranstaltungen: Ute Lohrer, Tel: 33782

Breitensport: Klaus Wunschik, Tel: 07452/889045

Walking: Petra Mikolaizak, Tel: 938864

Jugendleiter: Christoph Kopp, Tel: 930699

Wettkämpfer: N.N

Laufftrefftermine 2011:

19.03.2011 Vollmondlauf

02.04.2011 Start Anfängerlaufkurs für Jogger und Walker

03.04.2011 Busfahrt zum Halb-/Marathon nach Freiburg

05.04.2011 Beginn des Intervalltrainings im Stadion (10 Abende)

08.05.2011 Run & Brunch (Anmeldung erforderlich)

1050 Jahre Kuppingen, Festwochenende 20.- 23. Mai!!!!

Gleichzeitig 75 Jahre TSV!!!

28.06.2011 Start zur Abnahme des DOSB Sportabzeichen (5 Abende)

23.07.2011 100 km Altstadtlauf Herrenberg

08.10.2011 3. Mondfängerlauf (6. Lauf zum Schönbuch-Cup)

05.11.2011 Laufabzeichen und Saisonabschlussfeier

03.12.2011 Glühweinlauf

31.12.2011 Silvesterlauf

Weitere Termine werden über den „Lauftreff-email-Verteiler“, das Amtsblatt und über die Homepage des Lauftreffs kommuniziert.