



Abteilung Laufftreff

Jahresbericht 2008

Keep on running....

Personelles / Mitglieder

Im Jahr 2008 konnte mit Clivia Schuker die „verwaiste“ Position der Abteilungsleitung wieder besetzt werden. Ihr bisheriges Amt als Schriftführerin übernahm Karin Kussmaul.

Die Mitgliederzahl ist im Jahr 2008 leicht gestiegen. Stand 31.12. zählten wir 247 Mitglieder, davon 172 Erwachsene und 75 Kinder und Jugendliche.

Strategietagung 2008

„Einen Tag für die Zukunft des Laufftreffs“ verbrachte der Abteilungsrat und drei weitere Personen im Februar im benachbarten Emmingen. Steigerung der Attraktivität des Laufftreffs, Projekte der nächsten Jahre und die Neugestaltung des Zigeunerberglaufes standen auf dem Programm. Erste Ergebnisse konnten die Mitglieder durch die im Sommer durchgeführte Mitgliederbefragung erfahren. Ebenso wurden „Ideen aus Emmingen“ durch gesellige Veranstaltungen in Verbindung mit dem Laufen zeitnah in die Tat umgesetzt. Markanteste Veränderung wird die Ablösung des fast schon legendären Zigeunerberglaufes durch den Mondfängerlauf sein.

Intervalltraining



Intervalltraining mit Steffen Straub

Im Jahr 2008 bot der Laufftreff erstmals ein Intervalltraining an. Unter der Leitung von Steffen Straub steigerten ca. 30 Läuferinnen und Läufer im Herrenberger Stadion ihre Leistungsfähigkeit durch diese effiziente Trainingsmethode der genau vorgegebenen Belastungswiederholungen. An den zehn Trainingsabenden von Februar bis April ging jeder an seine persönliche Leistungsgrenze. Schön war hierbei, dass jeder Leistungsklasse gerecht werden konnte.

Trainingsbetrieb

Der winterliche Hallentrainingsbetrieb erfreut sich größter Beliebtheit. Einmal die Woche „quälen“ 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. An manchen Abenden ist der Andrang so groß, dass die Teilnehmer paarweise auf die Bodenmatte dürfen.

Im Winterhalbjahr wird „nur“ einmal in der Woche draußen gelaufen. Der Laufftreff 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 Wien-Marathon angeboten.

Wettkampf

Ein Lauf-Erlebnis der besonderen Art...

4. Platz bei den Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften in Calw.



Wenn die Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon schon in unserer Gegend stattfinden, dann packen wir die Chance am Schopf. Das sagten sich acht Mitglieder unseres Lauftreffs und machten sich am 06. April auf den Weg nach Calw, wo dieses läuferische Großereignis ausgerichtet wurde. Natürlich fiel die Entscheidung, dort an den Start zu gehen, schon deutlich früher,

denn es bedarf schon einer gewissenhaften Vorbereitung, wenn man hier schadlos bestehen möchte.

Dass aber alles so gut stimmte, die persönliche Nervosität und die lokale Witterung mit eingeschlossen, hat alle Beteiligten doch sehr positiv überrascht. Bei den Männer M40 liefen Thomas Schuker, Dr. Roland Ries und Walter Uhl - bis zu seinem Ausscheiden - ein sehr couragiertes Rennen nach ihren eigenen Vorgaben. Zwei Runden zu ca. 1,5 km und vier Runden zu 4,5 km waren zwischen Calw und Hirsau zu absolvieren. Genau nach Zeitplan wurden die Abschnitte absolviert. Leider musste Walter Uhl verletzungsbedingt seinen Wettkampf zur Hälfte des Rennens abbrechen. Thomas Schuker jedoch lief wie ein schweizer Uhrwerk und überquerte die Ziellinie nach 1:32:02 in persönlicher Bestzeit. Es folgte Dr. Roland Ries in 1:35:58, ebenfalls nicht viel von seiner persönlichen Bestzeit entfernt. Auch Volker Beneke (M55) dürfte mit seinen 2:03:46 ziemlich zufrieden gewesen sein. Und wie sah es bei "unseren" Frauen aus? Natürlich bestens - und immer für eine Überraschung gut! Schnellste der Kuppingerinnen war, wer hätte es gedacht, Petra Kopp, die diese Strecke in 1:42:37 durchlief. 21,1 km mit einem Lächeln im Gesicht waren ein sicheres Indiz, dass auch sie mit ihrer Leistung mehr als zufrieden war. Nur 6 Minuten später finishte Esther Hauth in 1:48:42 mit persönlicher Bestzeit. Eigentlich unglaublich, wenn man weiß, dass sie unmittelbar vor dieser Höchstleistung mit einer heftigen Erkältung zu kämpfen hatte. Clivia Schuker, die Dritte im Bunde, ließ sich nicht lange bitten und folgte in Sichtweite zu Esther Hauth im Zielkanal. Die Uhr zeigte 1:49:32 - ebenfalls persönliche Bestzeit! Damit stieg natürlich die Spannung auf die Bekanntgabe des Mannschaftsergebnisses in der Klasse W40. Das ursprüngliche Ziel, einen Platz unter den Top Ten zu erreichen, war wohl geschafft. Dass dann aber ein 4. Platz herausprang, war doch eine Flasche Sekt wert! (- oder waren's mehrere?) Herzlichen Glückwunsch allen unseren Teilnehmern und insbesondere unserer erfolgreichen Frauenmannschaft W40, die ein Stück weit über sich hinauswuchs und den TSV Kuppingen bravourös in der deutschen Läuferwelt präsentierte.

Kinder- und Jugendlaufftreff

Wachsende Begeisterung fürs Lauftraining unter den Kindern machten es in der zweiten Hälfte des Jahres 2008 unumgänglich, die Gruppe um Beate Eckenfels-Pioch, Gisela Funk und Thomas Schuker zu teilen.



Die Kids mit ihren neuen Trikots

Die Betreuersuche gestaltete sich recht zäh. Nicole Stümpel ist dankenswerterweise eingesprungen und unterstützt Beate bei den jüngeren Kindern ab Jahrgang 2001. Beide Gruppen umfassen insgesamt nahezu 40 Kinder, die sehr regelmäßig am wöchentlichen Training teilnehmen.

Neben dem Laufen werden intensiv Übungen zur Koordination für alle Bereiche des Körpers durchgeführt. Während im Winterhalbjahr das Training in der Halle stattfindet, wird im Sommer im Herrenberger Stadion trainiert. Im Jahr 2008 haben 19 Kinder das Sportabzeichen absolviert. Bei Meisterschaften und Wettkämpfen in der Umgebung wie z.B. Herrenberger Frühlingslauf, Kayher Kirschblütenlauf oder den Läufen des SchönbuchCups sind die Kinder des Laufftreffs immer vertreten und in den Ergebnislisten vorne mit dabei.

Unter der Betreuung von Gabi Manz, Peter Klausen und Alexander Skarke trainieren die Jugendlichen. Diese Gruppe umfasst ca. 15 Jugendliche, deren Ergebnisse in Wettkämpfen und Meisterschaften ebenfalls auf professionellem Training und hoher Motivation basieren. Letztere ist vor allem im Übergang zum Erwachsenen-Alter eine echte Herausforderung. Leider schaffen wir es nur in wenigen Fällen, die Läuferinnen und Läufer nach dem Jugendlaufftreff in die bestehenden Gruppen zu integrieren.

Wien im Team

40 Läufer des TSV Kuppington starteten beim Wien-Marathon

- Marathon, 42,195 km in der Welthauptstadt der Musik
- Halbmarathon, halbe Strecke und trotzdem eine ganze Sache (21,1 km)
- Staffelmarahton, vier Freunde ein Ziel (16,1 km, 5,7 km, 9,1 km, 11,295 km)
- Junior-Marathon, Lauferlebnis für die Marathon-Sieger von morgen (4,2 km)

So lautete die Ausschreibung des Wien-Marathons, den der Laufftreff als viertägiges Reise-Ziel für 2008 auserkoren hatte. 50 Laufbegeisterte hatten sich angemeldet und fast 40 davon starteten am letzten Sonntag im April in den unterschiedlichen Wettbewerben im Trikot des Laufftreffs. Zehn Teilnehmer unterstützten sie dabei lautstark an der Strecke.

Ein ganz besonderes Angebot der Wiener ist der Staffel-Marathon, bei dem sich vier Läufer die 42,195 Kilometer brüderlich teilen. „Just for Fun“, „Ramazz Mias“ und „Mondfänger“ nannten sich die für Kuppington starteten Staffeln. Sie hatten zusätzlich zum Laufen noch die intellektuelle Hochleistung der Logistik zu überwinden. Wo ist die Übergabestelle? Mit welcher U-Bahn komm ich da hin? Wann muss ich

spätestens losfahren? Wann wird der Läufer vor mir wohl da sein? Es schien einfacher zu sein die Marathon-Distanz alleine zu überwinden. Am Samstag wurde noch darüber gewitzelt. Am Sonntag lieferte das Ramazz Mias-Team den Beweis dafür, dass es doch nicht soooo trivial ist. Die Läuferin kam nach 9,1 km an die Übergabestelle und suchte verzweifelt nach ihrer Ablösung. Die allerdings steckte noch in der U-Bahn und kam mit wehenden Fahnen nach sieben Minuten bestens warmgelaufen an. Alle jedoch trugen die „Strafzeit“ mit Humor und freuten sich über ihre Gesamtzeit von 4:27:19. Die Männerstaffel „Mondfänger“ blieb mit 3:55:49 noch deutlich unter der Vier-Stunden-Marke und lief glücklich fast komplett gemeinsam über die Ziellinie. In der dritten Staffel „Just for Fun“ sprang Nicole Stümpel, eigentlich Walkerin, kurzfristig für die 5,7 km ein. Dass dies das Ergebnis nicht negativ beeinflusste, zeigt die Zeit von 4:25:27.



Die Ramazz Mias
Hanni Strohäker, Marina Münchinger, Sabine Breitling, Elke Sautter



Die Mondfänger
Rainer Lutz, Martin Baras, Erich Kienle, Christoph Kopp

Jüngster Teilnehmer war Felix Kopp, er ging auf den 4,2 km langen Junior-Marathon. Mit dem 125sten Gesamtplatz ließ Felix 2300 Läufer hinter sich, damit war er drittbester deutscher Teilnehmer! Kein Wunder wenn er die 4,2 km in nur 19 Minuten runterspult. Ein junges Talent, das man nicht aus den Augen verlieren darf...

Dass dieses Talent in der Familie zu liegen scheint, zeigte einmal mehr seine Mutter Petra Kopp. Sie war eine der Teilnehmer, die den Marathon ganz und auch alleine **liefen**. Am Start noch Walzer-tanzend mit Walter Uhl zu sehen, stürzte sie bei Kilometer 9 über die Bordsteinkante. Dass sie dennoch in einer sensationellen Zeit von 3:39:57 am Heldenplatz über die Ziellinie lief ist unglaublich, aber wahr! Ebenfalls sehr zufrieden sein können Bruno Köngeter und Thomas Lohrer. Für beide war es der erste Marathon überhaupt. Und beide blieben auf Anhieb unter der magischen 4 Stunden-Grenze, Bruno mit 3:40:35 h sogar sehr deutlich. Schnellster Kuppinger war Thomas Schuker, der mit 3:24:41 seine persönliche Bestzeit um 15 Minuten toppte.

Einige der Teilnehmer entschieden sich für die halbe Strecke. Manche davon kurzfristig aufgrund von Verletzungen oder Trainingsrückständen, die meisten jedoch lange geplant. Für manche war der Halbmarathon in Wien auch Premiere. So z.B. für Kerstin Thaler, vor zwei Jahren noch im Laufeinsteigerkurs zu finden! Sie lief in Wien ganz konstant nach 2:08:25 ins Ziel. Direkt an ihrer Seite war Hanne Gabelmann zu sehen, die ebenfalls ihren ersten halben Marathon lief und mit dieser Zeit Platz 8 in der Altersklasse 60 belegte! Ebenfalls gemeinsam überquerten Marlene Baras und Monika Morgenroth-Mohr nach 2:04:23 die Ziel-Linie und freuten sich über ihr gelungenes Debüt!

Es war ein großartiges Lauf-Erlebnis vor einer herrlichen, historischen Kulisse und mit vielen neuen Eindrücken. Alle Teilnehmer haben Großartiges geleistet, auch

wenn hier gar nicht auf jeden Einzelnen eingegangen werden kann. Die Freude über den eigenen Erfolg überwog jegliche Schmerzen müder Beine, den Sonnenbrand, die Blasen, die dicken Kniee und sonstige Leiden.

Ergänzt wurde dieses Lauf-Event durch eine ausgedehnte Stadtführung (zu Fuß!) von Privat-Führer „Onkel Horst“. Ein Verwandter der Familie Kopp, echter Wiener, zeigte Ecken der Stadt, in die alleine sicher keiner gekommen wäre und erzählte die eine oder andere nette Anekdote dazu. Je nach Lust und körperlicher Verfassung wurden zusätzlich die Wahrzeichen Wiens wie Schönbrunn, das Hundertwasserhaus oder der Prater besucht.

Zeit zum gegenseitigen Austausch hatten alle bei den gemeinsamen Abendessen in typisch Wiener Wirtshäusern oder ganz ausgiebig am Dienstag auf der Heimreise im Bus.



Egal ob im Team oder alleine, egal ob halb oder ganz, egal ob Teilnehmer oder Zuschauer, alle der 50 genossen die gemeinsamen Tage. „Wir kommen wieder mit, uns bekommt ihr nicht mehr los“ war keine Drohung sondern ein Kompliment für eine gelungene Veranstaltung.

Run & Brunch und Vollmondläufe - die Erfindungen des Jahres!

Neben den weiterhin gern besuchten Veranstaltungen Gaudilauf incl. Sommerfest, Glühweinlauf und Silvesterlauf landete der Lauftreff 2008 mit Run & Brunch und Vollmondlauf weitere Volltreffer.

Beim Run & Brunch wurde erstmals im April nach einer ca. zweistündigen Lauf- und Walking Runde im Affstätter Sportheim geschlemmt. Die Damen der Skigymnastikgruppe Affstätt, der auch unsere Läuferin Petra Kopp angehört, hatten uns ein Wahnsinns Brunch-Buffer geboten. Dass dieses Angebot absolut der Nachfrage entsprach, macht die Teilnehmerzahl von nahezu 80 Gästen und ein fast überbuchtes Sportheim deutlich.



Start zum ersten Vollmondlauf

Ebenso machten sich ca. 50 Läufer und Walker bei den Vollmondläufen im Mai und Oktober auf eine kleine Runde rund um Kuppinger. Start und Ziel war der Ortskern von Kuppinger. Beim anschließenden zwanglosen Beisammenstehen trugen Markus Speer und Clivia Schuker das „Original Kuppinger Mondgedicht“ vor. Beide Male ließ sich „unser Mond“ jedoch gar nicht blicken, vermutlich war er noch in der Hinteren Gasse eingeperrt ;-)

Ebenfalls als Ergänzungsangebot zum reinen Laufen/Walken organisierte der Lauftreff im Juni 2008 eine Waldbegehung mit dem Revierförster Seitz. 50 große und kleine Teilnehmer hatten die Chance den Wald einmal mit ganz anderen Augen zu sehen. Bergmolche frisch aus der Pfütze gefischt, Borkenkäfer direkt auf der Hand, Gedenksteine an verunglückte Waldarbeiter, Türkenhut am Wegesrand, Dachs- und Fuchsbaugelände und vieles mehr ließ Erwachsene wie Kinder gespannt lauschen. Sehr interessant, anschaulich und abwechslungsreich erzählte Herr Seitz meist abseits der üblichen Wege von Tieren, Pflanzen und Forstwirtschaft.

15. und letzter Zigeunerberglauf im Oktober 2008



Etwas an Attraktivität verloren hat in den vergangenen Jahren die Schönbuch-Cup Laufserie. Sinkende Teilnehmerzahlen veranlassten die Veranstalter einige Neuerungen einzuführen. Kuppingen wagt als einziger Verein der Serie eine völlige Neukonzeption und beschloss, sich vom stets erfolgreichen Zigeunerberglauf zu verabschieden und einen Nachlauf zu veranstalten. Deshalb war der 15. Zigeunerberglauf auch der letzte. Dass genau bei diesem letzten Lauf noch einmal die Streckenrekorde sowohl bei den Frauen, als auch bei den Männern geknackt wurden war ein letzter Höhepunkt.

Helferfest 2008

Dankbar ist der Lauftreff jedes Jahr für die Vielzahl der freiwilligen Helfer. Nicht nur die Helfer beim Zigeunerberglauf, sondern auch die Jugendbetreuer, der Abteilungsrat und Projektverantwortliche stützen die Abteilung durch ihr regelmäßiges Engagement. Als Dankeschön lud der Lauftreff im Juni alle zum „Backhausfest“ in den „Nüsslehof“ in der Knappengasse ein. Ein zünftiger Abend, mit leckeren Kuchen und guter Stimmung...

Walking / Nordic Walking

Das Interesse am Walken scheint ungebremst. Beim Einsteigerkurs im Frühjahr war die Gruppe der Walker/Nordic Walker mit 13 Teilnehmern wieder größer als die der Läufer!

Dass die Walker auch bei Wettkämpfen Erstaunliches leisten, beweist der Heilbronn Marathon 2008.

Karin Kussmaul und Petra Mikolaizak legten Zeiten vor, mit denen sie manchen Läufer hinter sich ließen! Die Ergebnisse aller Walker können sich absolut sehen lassen!

» Kussmaul, Karin (DEU)	TSV Kuppingen	HK	02:34:04
» Mikolaizak, Petra (DEU)	TSV Kuppingen	HK	02:40:24
» Stümpel, Nicole (DEU)	TSV Kuppingen	HK	02:52:36
» Braun-Köhler, Beate (DEU)	TSV Kuppingen	HK	02:56:20
» Röhm, Marliese (DEU)	TSV Kuppingen	HK	02:56:30

Personelle Veränderungen 2009

Der Abteilungsrat des Lauftreffs konnte bei den Wahlen am 13.02.2009 den ausscheidenden Pressewart Dieter Mattern durch Isolde Weisse, langjähriges Mitglied im Lauftreff, ersetzen. Unterstützt wird sie im Bereich Internetauftritt von ihrem Sohn Markus, der ebenfalls die Statistik verwaltet. Der Posten des Wettkampfsportwarts konnte leider weiterhin nicht besetzt werden. Alle übrigen Abteilungsratsmitglieder wurden einstimmig in ihren Ämtern bestätigt.

Abteilungsrat Lauftreff in 2009:

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: 34998

Veranstaltungen: Ute Lohrer, Tel: 33782

Breitensport: Klaus Wunschik, Tel: 07452/889045

Walking: Petra Mikolaizak, Tel: 938864

Jugendleiter: Christoph Kopp, Tel: 930699

Wettkämpfer: N.N

Lauftrefftermine 2009:

13.02.2009 Jahreshauptversammlung des Lauftreffs, 20:00 Uhr im Sportheim

11.03.2009 Vollmond-Lauf in und um Kuppingen

28.03.2009 Start Anfängerlaufkurs für Jogger und Walker

26.04.2009 Run & Brunch (Anmeldung erforderlich)

27.06.2009 3. Herrenberger Altstadtlauf

24.07.2009 Gaudilauf und anschließend Sommerfest

04.10.2009 Vollmond-Lauf in und um Kuppingen

10.10.2009 1. Mondfängerlauf (zählt zum Schönbuch-Cup)

07.11.2009 Saisonabschlussfeier / Laufabzeichen

05.12.2009 Glühweinlauf

31.12.2009 Silvesterlauf

Weitere Termine werden über den „Lauftreff-email-Verteiler“, das Amtsblatt und ab ca. Mai 2009 auch über die neue Homepage des Lauftreffs kommuniziert.