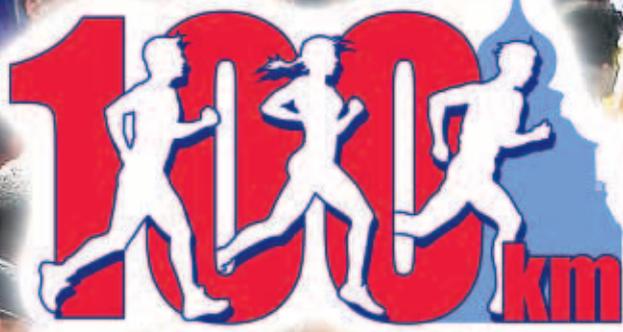


Samstag, 20. Juni, ab 15 Uhr



Altstadt-Lauf Herrenberg



HERRENBERGER
Einkaufsnacht

Anzeigen-Sonderveröffentlichung am Donnerstag, 18. Juni 2015

GÄUBOTE

Die Herrenberger Zeitung



- 1** *
2 Vorsicht Elch Cracks: Flo Gall, Sigi Trondle, Juan Lopez, Markus Fritzsche, Philipp Glauner, Martin Fronk, Raffael Stedtler, Rahmi Kamsis, Michael Welsler, Michael Tandler,
3 GYM-24: Sven Stefani, Nehru Sadiku, Günther Fischer, Mathias Breitmaier, Holger Fuchs, Luisa Bauer, Martina Prokein, Carolin Schroth, Armando Ciampicali,
4 VfL Herrenberg LA Männer: Heiko Bergmann, Joachim Brenner, Tamsir Drammeh, Joe Jarju, Sebastian Groteloh, Jochen Kreußler, Matthias Ludwig, Jochen Nüßle, Edgar Sauter, Steffen Wörner,
5 Vorsicht Elch Talente: Klaus Braitmaier, Michi Reimann, Oli Mayer, Uli Brenner, Tobias Buerker, Michael Zweggart, S. Becker, P. Mayer, Andreas Gutzahn, Tom Hill,
6 Hindenburgstube Bondorf: Marc Schlosser, Ronny Seifert, Viktor Luft, Samuel Kreutz, Michael Wörmler, Christian Wörmler, Marcus Wagner, Lothar Seeger, Dieter Bader, Alexander Mühlbach,
7 TSV Kuppingen LT Chicken Run: Miriam Bessler, Luise Schiele, Christine Zelßmann, Ann-Katrin Wesche, Lea Schuker, Kim Raschbacher, Julian Schmid, Victoria Zelßmann, Ann-Madleen Speer, Pascal Schmid,
8 VfL Ostelsheim&Ehemalige 1: Jakob Böttinger Armin Gotsch, Sergio Paulo, Oliver Kummer, Gunther Moll, Erik Franz, Kai Becker, Ludger Becker, Ulrich Ohngemach, Marcel Voellmer,
9 Sport Klos laufend: Silke Schattenberg, Arved Schattenberg, Vivian Bullinger, Susanne Rall, Patrick Gotsch, Wassilos Konstandinitis, Rainer Henselmann, Andrew Abele, Michael Bullinger, Dietmar Bühler,
10 Team Kreissparkasse BB: Jürgen Karrer, Marcus Glatthaar, Thomas Kraus, Tobias Liebig, Hans-Joachim Rerat, Fabian Kuppinger, Steffen Scherer, Bühler, Steffen Hutfles, Maximilian Vetter,

- 11** TSV Kuppingen LT Männer: Alexander Kapp, Hagen Zelßmann, Oliver Zelßmann, Markus Weisne, Alexander Roth, Björn Bihler, Achim Mayer, Georg Eichler, Enrico Ihde, Felix Kopp,
12 Sommerbiathlon Bondorf J: Nils Stahl, Moritz Ratzmann, Lisa Kellermann, Nicola Schwenk, Maximilian Pfandl, Philipp Mast, Toni Maier, Marcel Wagner,
13 HORNUNG Runners: Ralph Link, Ali Yassine, Heinz Wörn, Peter Lütgenau, Werner Hasler, Andrej Posedi, Ralf Mickeler, Fabio Segalla, Fiona Dermann,
14 ThermoLT Bewegungswunder: Kristina Welsch, Karin Hahn, Sarah Schwär, Ute Glaser, Ute Kirst, Gabriele Frauenholz, Mareike-Tamara Müller, Martina Schenk, Nadia Bouhayaoui, Kerstin Klingel,
15 SG Stern Silberpfeile: Jürgen Stingl, Gordon Mai, Rainer Justen, Peter Ünzelmann, Gerhard Simonides, Daniel Schrammel, Robert Sommer, Alois Zajec, Silvio Catapano, Werner Hammer,
16 MC SHAPE: Nadine Grundy, Astrid Damman-Reetz, Thomas Lüdke, Beatrix Löffler, Thomas Sattler, Carsten Rehm, Roman Rehm, Falko Herkert, Tim Krauß, Horst Abt,
17 CVJM Herrenberg: Johannes Jung, Andreas Wesche, Fabian Schroth, Sebastian Grill, Moritz Schlüter, Sebastian Traub, Tobias Jocksch,
18 SG H2Ku Männer: Ingo Krämer, Marco Azevedo Marques, Chrissie Rau, Chris Dürner, Sven Maier, Marvin Fuß, Alexander Zürn, Lukas Fischer,
19 Polizei Herrenberg: Stefan Kahler, Ilyas Berkytaroglu, Denis Giereth, Alexander Dziozbek, Stefan Bohne, Dominic Horsch, Daniel Bugl, Moritz Schuster, Björn Buchta, Reinhard Kopp,
20 Stadtkapelle Herrenberg: Tim Liewer, Joachim Sattler, Frank Striebich, Markus Fischer, Torben Schick, Philipp Jakob, Leon Edelmann, Nico Schilling, Jürgen Schilling,

- 21** Gäuparden: Monika Breuninger, Dr. Tanja Maile-Zinser, Michaela Mayer, Olivia Götz, Martine Balke, Heidi Trunk, Bodo Mayer, Thomas Hessem, Micha Renz, Malte Hugo,
22 Steuerbüro Beck&Multrus: Tina Klockow, Maximilian Multrus, Tom Wiegand, Björn Kronshage, Sebastian Brenner, Stefan Braitmaier, Peter Braitmaier, Yanik Schmid, Heinz Kapp,
23 Therme LT Die Atemlosen,
24 Wuschels Backstübchen: Boris Paillart, Ronnie Gründler, Christoph Küpfer, Andreas Werner, Yanik Wagner, Felix Schlude, Nima Khosrovan,
25 SV Nuffringen Judo: Thomas Titze, Frank Werab, Florian Gutekunst, Markus Zink, Jonas Binder, Lukas Keller, Moritz Kachel, Florian Sauter, Jonas Ritz, Valerius Fitz,

Für die ganze Familie und jeden Geschmack

Sportbegeisterte aus nah und fern wetteifern auf dem Rundkurs durch die mittelalterlichen Gassen, an der Strecke stehen begeisterte Fans und feuern die Teams an, Bands, Gastronomen und Händler sorgen für spannende Überraschungen und ein rundes Programm, alle zusammen machen die Nacht zum Tage bei einer der schönsten Veranstaltungen in Herrenberg. Beim sechsten Herrenberger Altstadtlauf mit langer Einkaufsnacht am Samstag, 20. Juni 2015, geben die Veranstalter von Gewerbeverein Herrenberg, TSV Kuppingen und Herrenberger „GastroNet“ erneut ihr Bestes, um den Lauftag und die Einkaufsnacht zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Ihnen gilt mein herzlicher Dank ebenso wie den Gewerbetreibenden, den Wirten und den Künstlern, die unsere Innenstadt durch ihr abwechslungsreiches Angebot beleben. Ich lade Sie herzlich ein, mit dabei zu sein, wenn sich in Herrenberg spannende sportliche Wettkämpfe und eine ungewöhnliche Einkaufsatmosphäre verbinden. Fiebern Sie mit, wenn sich die Staffeln der 100-Kilometer-Herausforderung stellen und es zum spannenden Showdown kommt. Genießen Sie die langen Öffnungszeiten beim gemütlichen Schlendern und Shoppen bis spät in die Nacht und lassen Sie sich von zahlreichen Aktionen und einem Feuerwerk der Unterhaltung überraschen. Egal, ob Sie die Turnschuhe schnüren, die Handtasche baumeln lassen oder Kinderaugen zum Leuchten bringen wollen – die Veranstaltung für die ganze Familie bietet für jeden Geschmack etwas. Lassen Sie sich überraschen, was in Herrenberg an diesem Samstag alles geboten wird!



Thomas Sprißler
Oberbürgermeister

Inhalt

| | |
|------------------------------------------------|----------------|
| Grußwort Thomas Sprißler | Seite 2 |
| Zehn Jahre, fünf Läufe | Seite 3 |
| Rekorde, Zahlen, Daten, Fakten | |
| Grußwort Achim Gack | Seite 5 |
| Teams | Seiten 8 + 9 |
| Interview mit Markus Speer | Seiten 10 + 11 |
| Gewerbeverein Herrenberg | Seite 13 |
| Musikalisches Rahmenprogramm | Seiten 14 + 15 |
| Streckenverlauf, Programm, Höhepunkte, Verkehr | Seiten 16 + 17 |
| Freiwillige Helfer | Seite 19 |
| Interview mit Prof. Dr. Andreas Nieß | Seiten 20 + 21 |
| Herrenberger Einkaufsnacht | ab Seite 23 |

@ Berichte, Ergebnisse und Fotos zum Altstadtlauf finden Sie im Laufe des kommenden Sonntags auf www.gaeubote.de/altstadtlauf

Impressum

Redaktion: Harald Marquardt, Holger Weyhmüller
Anzeigen: Christina Samel
Titelbild: Gerhard Bäuerle
Gestaltung: Eberhard Ortzeif
Verlag: Gäubote Herrenberg
Druck: Z-Druck Sindelfingen

- 31** VfL Center: Chris Ansel, Anja Hübner, Katja Sulz, Felix Hailer, Manuela Gutekunst, Jan Egeler, Janine Bergmeir, Janine Milli, Heinz-Werner Seeck, Werner Bienen,
32 SV Oberjesingen 1: Olli Hortrich, Thomas Bauer, Rolf Schmid, Martin Kleinertz, Bernd Nüssle, Bruno Werner, Andreas Blasius, Johannes Roller, Oliver Nüssle, Nico Dongus,
33 TSV Kuppingen LT Frauen: Uta Groeper, Annette Sasse, Sophia Eckl, Alexandra Jähmig, Kirsten Baumann, Petra Kopp, Ute Lohrer, Sonja Dietrich, Katrin Zelßmann, Tanja Ruppert,
34 Ministranten Herrenberg: Lara Rossetti, Luisa Rossetti, Justus Dettki, Svea Dettki, Marius Schach, Vincent Schach, Simon Merk, Lukas Merk, Jonathan Daszko, Niko Aicher,
35 Team GÄUBOTE: Harald Marquardt, Konrad Buck, Roland Ege,

- Ursula Glaser, Christina Mihajlovski, Dieter Plaz, Nadine Barth, Thomas Volkman, Daniel Buck, Michael Wycisk,
36 Musikverein Kuppingen: Thomas Lohrer, Luisa Lohrer, Pia Elsner, Ariane Köhler, Stefan Ulmer, Mark Lohrer, Fabian Hörmann, Tim Dietrich, Philipp Hiesl, Frank Hörmann,
37 Die Stichelinge Neberringen: Eva Besenyoe, Andreas Keucher, Katharina Mühlen, Elke Pfeiffer, Jana Pfeiffer, Lucy Pfeiffer, Martin Pfeiffer, Wolfgang Schäfer, Stefan Schmidt, Martin Stave,
38 LT Entringen: Rebecca Bauer, Ingo Becker, Diana Fait, Werner Pfeifer, Bernhard Rauscher, Su Eisenmann, Volker Eisenmann, Jochen Karrer, Bernd Kiefer, Manfred Maier,
39 Team SRG Böblingen WFV: Manuel Dürr, Manuela Hellwig, Denis Bisaki, Stefan Jockic, Maximilian Jäger, Elias Weber, Lukas Boy, Maximilian Till, Thomas Till, Alexander Traub,
40 Team Avia Deckenpfronn: Pascal Block, Dominik Block, Cedric Donie, Nick Gärtner, Niclas Vögele, Julian Weck, Felix Dellinger,
41 Upper West Side: Lena Olbrich, Michaela Kienzle, Edith Bößl, Thorsten Wüstenhöfer, Manfred Reschke, Tobias Olbrich, Manfred Becker, Marcel Rau, Helmut Aichele, Daniel Dold,
42 Josefskuraten: Wolfgang Welte, Karl-Heinz Kraft, Christine Holl, Manfred Trapp, Guido Schick, Monika Kraft, Michael Vrana, Ruth Aichele, Elja Aichele, Stefanie Jeßberger,
43 Altstadtschleicher: Wolfgang Draaijer, Cathrin Eichhorn, Jens Eichhorn, Frank König, Achim Krampf, Christoph Leuthner, Christina Meister, Marco Traxler, Van Yadack,
44 Föve Fußball TSV Kuppingen: Wolfgang Strohäker, Jürgen Strohäker, Kenan Yalcin, Günay Colak, Benjamin Sulz, Marcel Mayer, Christopher Kohn, Jens Seidel, Markus Gudath, Marcus Tempel,
45 Tuesday Evening Runners: Jürgen Class, Claudia Reck-Jung, Manuela Klingler, Christoph Jung, Jürgen Kirchner, Jochen Schilling, Christoph Burchard, Heiko Lohner, Daniel Frank, Andreas Thaler,
46 Stügelmaier IDEENWERBUNG: Uli Stügelmaier, Kurt Mast, Steffen Fuhr, Carsten Ziegler, Michael Feldmann, Bernhard Bross, Gordon Brand-Martini, Achim Rinderknecht, Stefan Müller-Delgado, Sabrina Pohl,
47 LOGO-Team: Jonathan Görnhardt, Jerome Brancourt, Linus Schmiederer, Tobias Sachse, Lucas Determann, Jonas Leiblinger, Jan-Gerrit Depping, Tatjana Hunekohl, Charis Schnaithmann, Elena Fuchs,

Altstadtlauf:

Nicht mehr wegzudenken aus dem Kalender

Zehn Jahre, fünf Läufe

Gerade einmal zehn Jahre ist es her, dass der 100-Kilometer-Altstadtlauf in Herrenberg seine Premiere feierte. Weil er nur alle zwei Jahre auf dem Programm steht, wird bei der Auflage heuer erst das halbe Dutzend vollgemacht. Trotz dieser vergleichsweise kurzen Historie ist die Groß-Veranstaltung aus dem Kalender der Gäustadt nicht mehr wegzudenken. Am kommenden Samstag, 20. Juni, erwarten die vier Veranstalter – darunter der TSV Kuppingen, der Gewerbeverein, die Stadt und das „GastroNet“ – wieder fast 1 200 Läufer und rund 20 000 (Zaun-)Gäste in der Altstadt zu Lauf und langer Einkaufsnacht.

Traditionell beginnt der offizielle Teil dieses Festtages mit seinem kunterbunten Rahmenprogramm um 13 Uhr mit einem ökumenischen Läufergottesdienst in der Herrenberger Stiftskirche. Anschließend geht's für die Teilnehmer des Staffellaufs um 14 Uhr zur Läuferbesprechung ins Mauerwerk, ehe die insgesamt rund 120 Teams eine halbe Stunde später auf dem Marktplatz präsentiert werden. Der Startschuss für das sportliche Kräftenessen über die 77 jeweils 1,3 Kilometer messenden Altstadt-runden fällt dann am Samstag um

15 Uhr im Graben auf der „Gäubote“-Rampe, die seit eh und je die Schulstraße überspannt. Zeitgleich legt die Herrenberger Stadtkapelle musikalisch-schwungvoll mit dem kulturellen Rahmenprogramm auf dem Marktplatz los, wo ab 12 Uhr die Wirte des „GastroNet“-Verbunds ihre Gäste nach allen Regeln der lukullischen Kunst verpflegen. Gegen 18 Uhr wird die Stadtkapelle dann von der Band „Friendly 11“ abgelöst. Musik gibt's abends zudem am Nufringer Tor, in der Tübinger Straße und bei der Alten Brennerei in der Schulstraße. Die Ehrung der Sportler erwarten die Organisatoren irgendwann zwischen 21.30 und 22.30 Uhr auf dem Marktplatz – abhängig vom Verlauf des Rennens, das etwa fünfeinhalb Stunden dauern dürfte. Die Geschäfte in der Innenstadt haben während des Sport-Events und darüber hinaus zum großen Teil geöffnet: Die Inhaber sind dazu aufgerufen, ihre Läden bis maximal Mitternacht – dem Ende der fünften Einkaufsnacht und des sechsten 100-Kilometer-Altstadtlaufs – zu öffnen. Den Schlusspunkt setzt kurz zuvor auch dieses Mal wieder ein großes Feuerwerk. **HOLGER WEYHMÜLLER**



GB-Foto: Bäuerle



48 Bäcker-Baier-Team: Elisabeth Lay, Karsten Dietrich, Sigrid Gebhard, Jörg Gebhard, Sarah Kaluza, Ralf Grobhans, Katrin Ferdinand, Jule Ferdinand, Marcus Scheu, Betty Scheu,
49 Laufgruppe Atemnot: Florian Schwochow, Michael Schwochow, Thorsten Nikolaizak, Jürgen Schwald, Kathrin Brenner, Stephanie Brenner, Ludwina Schwarzwälder, Sebastian Speer, Freddy Bühler, Nathanael Herter,
50 Autohaus Rinderknecht: Marco Lutz, Heiko Lorch, Patrick Gauß, Robert Venzke, Simon Büttner, Philip Hämmerle, Oliver Sitzler, Markus Stöffler, Thomas Hocker, Raphael Dold,
51 Judo-Club Herrenberg: Andreas Hank, Axel Eipper, Michael Hagenlocher, Friedrich Reutter,

Florian Rösch, Dominik Hauger, Kerstin Schmid, Bennet Schmidt, Daniel Räth, Ilias Vasigaschwili,
52 Waldseilgarten
53 Volksbank: Wilhelm Wolfangel, Susanne Hofmann, Jeanette Kinne, Jutta Bänzner, Sofia Nakou, Janin Schäfer, Lena Widmaier, Natalja Harin, Elke Müller, Leonie Griessler,
54 Walter Knoll 1: Lidia Pascale-Wruck, Wolfgang Hummel, Janine Killer, Christian Mayer, Steffen Hinner, Rainer Brinkmann, Birgit Dierolf, Armin Keck, Frank Dostal, Thomas Rambacher,
55 Weipperts Wilde Würstleswetter: Heidi Diether, Martin Theurer, Dieter Bernau, Andreas Vischer, Gerd Nottter, Achim Weyl, Matthias Bahlinger, Marcus Maisch, Klaus Weippert, Hannes Kamer,
56 Hinz und Kunz: Dieter Illmann, Michael Faber, Andreas Manz, Daniel Horvath, Christian Palm, Steffen Neumann, Joshua Carpender, Peter

Schlimmer, Christian Siachka, Markus Sattler,
57 Sardinien Insel Team: Marco Loi, Daniela Schuster, Mark Schuster, Frank Schuster, Chris Schuster, Bianca Holzapfel, Volker Just, Matthias Köhler, Sina Zerweck, Katharina Barth,
58 Ingenieurbüro Mohr: Rainer Hörlezeder, Walter Haller, Harald Dober, Martin Finkbeiner, Markus Ormos, Stefan Seidl, Philip Hörlezeder, Maximilian Mohr, Andreas Schroth, Monika Morgenroth-Mohr,
59 FahrRadSchule Team Auto: Stefan Klausen, Robert Schmidt, Manuel Kloss, Frank Gugler, Martha Isabel Gomez Carranza, Heiko Bernhard, Klaus Tünnemann, Ralf Schlotterbeck, Alessandro Fiorilla, Holger Ankert,
60 E-Center Herrenberg: Giuseppe Pirillo, Ugur Özgül, Kai Schittenhelm, Michael Strohmeyer, Anton Kandelbinder, Paul Prochiner, Daniel Uphoff, David Scharna, Tim Schneider, Chris Adams,

61 Kayher Gässles-Wetzer: Roland Braitmaier, Hans-Werner Ruoff, Edgar Gfrörer, Tim Gfrörer, Oliver Di Rienzo, Klaus Acker, Jürgen Lohmüller, Alexander Hübner, Heinz Kufmaul,
62 Getränke Holz: Bernhard Kunkel, Joachim Kunkel, Bernd Ludwig, Edgar Heinzl, Felix Klinkner, Bernd Dörich, Andreas Maurer, Julian Hamm, Fabrice Rousseau, Dirk Ortlieb,
63 Brösamle bad heizung klima: Albert Kopp, Andreas Amann, Mustafa Günes, Uwe Maier, Marco Wagner, Birgit Maurer, Tanja Amann, Martina Zettelmayer, Jenny Schick, Nikolaos Sidiropoulos,
64 VfL Ostelsheim & Ehemalige 2: Matthias Vetter, Alexander Faber, Frank Kuonath, Ali Siner, Martin Pfrommer, Gottfried Poganatz, Jan Poganatz,
65 Autohaus Neuffer: Daniel Neuffer, Marc Kapp, Kibrom Zereyohannes, Nikolai Böckle, Oliver

Hiller, Ulrich Bessler, Bernd Neuffer, Luis Höpfer, Nico Neuffer, Marius Kudler,
66 TSV Kuppingen LT Gloffa wird: Gisela Funk, Sirien Bahr, Steffi Kempf, Steffi Mester, Thomas Stumpf, Marcus Baumann, Christoph Kopp, Ralf Dietrich, Klaus Hesel-schwerdt, Uli Munz,
67 Walter Knoll 2: Florian Hofmann, Anna-Lena Komfort, Lukas Kalmbach, Aaron Laidig, Hans Barucha, Marcel Stefan, Johannes Schrotten, Steffi Marschal, Jasmin Weckenmann, Madita Ververs,
68 RennLämmer: Karin Henne, Anita Bauknecht, Alexander Papamichail, Markus Henne, Jürgen Keller, Robert Jungwirth, Frank Klein, Jared von Schmeling, Andreas Theiss, Klaus Hanselmann,
69 Autohaus Schechinger: Uli Pross, Hans-Jürgen Kiss, Erika Burgun, Charline Burgun, Annika Dengler, Rainer Pross, Markus Schmid, Tobias

Schechinger,
70 VfL Herrenberg All-Stars: Georg Gerlach, Sidney Hinzke, Detlef Langer, Heidi Langer, Jürgen Metz, Mathis Ochsenmeier, Jannik Stamer, Volker Stamer, Norbert Sünder, Julia Widmann,
72 Karate Dojo Jiriki: Thomas Ziegler, Markus Schmidt, Kathrin Heinz, Antonia Wiesenthal, Annika König, Detlev Giesert, Thomas Häcker, Marc Ringeisen, Michael Heitmeier, Thomas Fischer,
73 Klinikverbund Südwest: Dr. Ulrich Schott, Dr. Elke Dannemann, Birgit Beucke, Claudia Degler, Ingo Mattheis, Manuela Beck, Daniel Bärstecher, Daniel Betz, Thomas Bärstecher, Henry Benewitz,
74 Südd-Gemeinschaft Männer: Boris Link, Sebastian Eckard, Steffen Klink, Mark Wolber, Benjamin Röhm, Jeremias Lutz, Steffan Hårdter, Thomas Feetzer, Christoph Cremer, Bert Rudolph,
75 Team Tennental

76 die-kirchenstaffel: Michael Aichele, Simon Binder, Regine Franke, Albrecht Heim, Hartmut Hellmann, Chris Hermann, Raphael Layher, Johannes Müller-Gerking, Antje Schmude, Simon Straube-Kögler,
77 Ab in den Schatten: Jochen Skarke, Philipp Möggsner, Andreas Keipert, Alexander Kohn, Tobias Schwenke, Natalie Peichl, Kathrin Drüssler, Thomas Strach, Bernd Sixt, Thomas Berner,
78 Wieselflinke Druiden: Arndt Brausewetter, Matthias Forner, Rudolf von Podewils, Kurt Schrader, Thomas von Dittrich, Wolfgang P. Triebbs, Marc Kaefer, Bernhard Preißer, Anette Rösch, Philipp Beck,
79 Team Göttler-Weine: Carsten Faix, Charlotte Vollmer, Dietmar Pörstel, Dominikus Wirth, Hans-Georg Stoll, Hans-Walter Mengel, Hubertus Kühner, Jürgen Schäfer, Michael Göttler, Sebastian Siegis-mund,

80 Südd-Gemeinschaft Frauen: Iris Stängle, Bille Deines, Tine Lutz, Johanna Lutz, Karin Holweger, Uli Wörn, Ann-Kathrin Bräuchle, Annika Bräuchle, Christina Luz, Christine Link,
81 Therme LT Die Unentwegten: Matthias Klingel, Alexander Klingel, Ronald Schneider, Markus Mroßko, Michele Lupo, Jürgen Bengel, Andreas Dingler, Andreas Leutwein, Ekkehard Hanke, Carsten Spohr,
82 SV Oberjesingen 2: Viola Dengler, Karin Schmid, Angela Foltyn, Brigitta Kamann, Bettina Böhm, Helga Bahlinger, Petra Barth, Claudia Immenschuh, Katherin Kleinertz, Leonie Horntrich,
83 Stadtwerke Herrenberg: Regine Schwarz, Karsten Kühn, Sven Maart, Alexander Kiock, Sofie Niethammer, Rene Wimbart, Marco Schweizer, Marcus Pflieger, Andreas Widmaier, Erich Schrottenbaum,



Der neue Renault ESPACE

Macht Ihre Zeit besonders.



ab monatlich

299,- €

2,99 % eff. Jahreszins, inkl. 5 Jahren Garantie*

Renault Espace Life ENERGY dCi 130: Fahrzeugpreis** 31.398,- € inkl. Renault flex PLUS Paket* im Wert von 820,- €. Bei Finanzierung: Nach Anzahlung von 2.700,- € Nettodarlehensbetrag 28.698,- €, 60 Monate Laufzeit (59 Raten à 299,- € und eine Schlussrate: 14.253,- €), Gesamtleistung 50.000 km, eff. Jahreszins 2,99 %, Sollzinssatz (gebunden) 2,95 %, Gesamtbetrag der Raten 31.894,- €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung 34.594,- €. Ein Finanzierungsangebot zzgl. 850,- € Überführung für Privatkunden der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Gültig bis 31.08.2015.

• Keycard Handsfree • Renault R-Link 2: Online-Multimedia-System inkl. Navigation mit Kartenmaterial Europa auf 8,7"-Touchscreen, Bluetooth® und USB-Anschluss • Modulares One-Touch-Folding • Voll-LED-Scheinwerfer LED PURE VISION • Tempopilot mit Geschwindigkeitsbegrenzer

Renault Espace ENERGY dCi 130: Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 5,1; außerorts: 4,2; kombiniert: 4,5; CO₂-Emissionen kombiniert: 119 g/km. Renault Espace: Gesamtverbrauch (l/100 km): kombiniert: 6,2 – 4,5; CO₂-Emissionen kombiniert: 140 – 119 g/km (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir freuen uns auf Sie.

autohaus
SCHECHINGER

Maybachstr. 6 · 71083 Herrenberg · T: 07032-94275
Im Flöschle 18 · 72218 Wildberg-Sulz · T: 07054-92322
www.autohaus-schechinger.de

*3 Jahre Renault Neuwagengarantie und 2 Jahre Renault Plus Garantie (Anschlussgarantie nach der Neuwagengarantie gem. Vertragsbedingungen) für 60 Monate bzw. 50.000 km ab Erstzulassung. **Abbildung zeigt Espace Intens mit Sonderausstattung.

Autohaus Schechinger

Neues Renault-Modell gibt sich muskulös

Das Autohaus Schechinger hat schon bei der ersten Ausgabe des Altstadtlaufs vor zehn Jahren eifrig seine Runden gedreht. Es war deshalb keine Frage, auch heuer wieder eine Mannschaft zu melden. Wie gehabt übernehmen diese sportliche Kür Läufer des SV Sulz am Eck und Freunde und Verwandte der Familie Schechinger. In Generationen gerechnet hat im Frühjahr übrigens der Renault Espace die Gründer- und Inhaberbefamilie überholt. Stehen Michael Schechinger und seine Schwester Heike Schechinger aktuell für die vierte Generati-

on des Autohauses, rollt bei Renault das Trendsettermodell der erfolgreichen Baureihe in der nunmehr fünften Generation vom Band. Der neue Espace verbindet dabei modern interpretierte SUV- und Van-Merkmale mit dem luxuriösen Komfort und der Fahrdynamik einer Oberklasse-Limousine. Zweiter Neuzugang ist der Renault Kadjar, ein Kompakt-SUV mit ausdrucksstarkem Design und mit seinen muskulös geformten Kotflügeln, taillierten Flanken, großen Rädern und dem niedrigen Dachaufbau ein sportlicher Wagen für freizeitaktive Kunden, die einen geräumigen Fahrzeuginnenraum benötigen. Die aktuel-

le Kleinwagenpalette Renault Twingo, Clio und Captur wird seit einigen Monaten mit einer 0,0-Prozent-Finanzierung angeboten. Außerdem sorgt im Moment ein Bonus von 5.000 Euro für das Elektrofahrzeug Renault Zoe für Furore. Dacia wiederum bietet seit kurzem bei seinen Modellen Dokker und Lodgy das attraktive Sondermodell Stepway an. Vormerken können sich Autofreunde auch schon mal den Samstag, 19. September. An diesem Tag der offenen Tür stellen die beiden Schechinger-Autohäuser in Herrenberg und Sulz am Eck die komplette Modellpalette von Dacia und Renault vor. -tv-



Die fünfte Generation des Modells Espace rollt vom Band



84 Läuferlounge Stuttgart: Sascha Trunk, Bastian Franz, Benjamin Schmid, Simon Dörflinger, Alexander Korn, Florian Lemm, Joachim Krauth, Florian Beslmeisl, Leyla Emmenecker, Daniel Schöttle, **85** RUN FOR FUN: Andrea Weingärtner, Jut-

ta Bittermann, Markus Mundl, Nicole Ehret, Patrick Singer, Melanie Prys, Jürgen Scholtz, Simone Dub, Daniel Dolvig, **86** Runtastic: Jochen Rehorsch, Dirk Böttcher, Falk Keller, Bernd Molinari, Gunther Paul, Uwe Keller, Eberhard Kopp, Heiko Schumm, **87** RSV Öschelbronn: Tobias Morlok, Rolf Hofbauer, Felix Roller, Fabio Nappa, Joshua Müller, Simon Köcher, Jan Revellin, Ralph Peter Klowersa, Michael Pfeffer, Lisa Thaler, **89** #run4gretel: Carsten Wohnsdorf, Gerrit Wohnsdorf, Yannik

Wohnsdorf, Joseph Schuler, Ilijana Schuler, Simon Schuler, Johannes Braun, Stefan Braun, Armin Schmid, Anja Schmid, **90** Volleysprinter-VfL Oberjettingen: Julia Ormos, Tina Holzner, Corinna Tschackert, Lisa Paulus, Stefanie Weimper, Stephanie Kellner, Nadine Hartmann, Isabella Janus, Jana Spahlinger, Fabienne Schwabe, **91** FV Mönchberg: Joachim Messner, Herbert Maier, Ralf Attenberger, Steffen Kaiser, Jochen Kegreiß, Jochen Mayer, Matthias Beck, Lothar Angerer, Marius Mohr,

Andreas Kreidler, **92** Funrunners: Sylvia Schneider, Jessica Stegner, Bettina Mehne, Alexandra Scholz, Nadine Stang, Isabel Marquardt, Melanie Steck, Katja Haudek, Birgit Davis, Simone Schippert, **93** Sommerbiathlon Bondorf: Tina Weisser, Luise Krohmer, Martin Vollmer, Sebastian Dettling, Anna Mast, Katja Weisser, Julius Krohmer, Simon Schumacher, **94** schirmbar-deckenpfrronn: Ralf Schneider, Lucas Roller, Dominic Blum, Bernd Fischer, Philipp Tartsch, Markus Ai-

chele, Michael Aichele, Matthias Neuffer, Dennis Kussmaul, **95** LT Herren TSV Öschelbronn: Friedhelm Severin, Matthias Thirolf, Thomas Köcher, Mathias Mach, Eugen Hoffmann, Franz Resch, Henri Noack, Michael Bechtold, Dietmar Schmidgall, Thomas Resch, **96** Wimpernschlag: Silke Eitel, Franzisca Eitel, Linda Werab, Ellen Fuchs, Emma Schüttoff, Lara Schüttoff, Linda Schwab, Manuela Karl, Sabine Kaupp, Nadja Faub, **97** LG VfL Ostelsheim/SV Oberkollbach Frauen: Pia

Kummer, Sina Becker, Annette Becker, Tanja Krehl, Simone Kraus, Julia Demel, Judith Kotthoff, Kathrin Eißler, Birgit Ohngemach, Jessica Sommer, **98** Sportelite: Navin Karacali, Matthias Kessler, Lars Petrik, Stephan Eichler, Johannes Binder, Alicia Bosch, Kim Rinderknecht, Marvin Kenke, Denise Engel, Anne Walz, **99** TSV Kuppigen Aktive: Maximilian Raabe, Robin Keuler, Sebastian Kramer, Patrick Haar, Matthias Haarer, Thomas Hörmann, Benjamin Koch, Stefan Bölle, Valentino Anke, Andreas Reinhardt,

100 Promi-Staffel: Thomas Sprißler, Martin Wuttke, Gabrielle Getzeny, Tobias Meigel, Hans Michael Burkhardt, Eberhard Feucht, Nnajofo Uche-Uchekukwu, Frank Diedrich, Armin Mahrle, Nikolaus Klein, **101** Zahnarztpraxis Schmider: Dominik Schmider, Daniel Wüstholz, Christiane Schmider, Veronica Fernandes, Pia Tomaschko, Tobias Vosseler, Matthias Zartmann, Stefan Grammer, Lena Brenner, Silvio Bernadowitz, **102** GWW-gemeinsam weltweit: Alican Özgül,

Matthias Hamm, Ruslan Khovpun, Birgit Altenbuchner, Dmytro Tseba, Ida Aini Putri, Claudia Waliczek, Golib Abduvohidov, Margarete Schüle, Denise Bolay, **103** LT Damen TSV Öschelbronn: Elke Reichardt, Ruth Müller-Wiendl, Andrea Köcher, Bettina Patzer-Rode, Andrea Wörner, Marion Büchsenstein, Tanja Burges, Sandra Jäckel, Maren Schilling, Andrea Fegert, **104** Autohaus Weeber: Markus Schnattinger, Stefan Ilg, Timo Eisenbeis, Christian Lausmann, Thomas Losik, Stefan Kasch-

Rekorde, Zahlen, Daten, Fakten

Nach zehn Jahren und fünf Altstadtläufen ist es Zeit, eine Bilanz zu ziehen. Tausende von Runden und damit Tausende von Kilometern sind gelaufen. Und unabhängig von irgendwelchen Rekorden lässt sich konstatieren: Jede Läuferin, jeder Läufer hat ihr beziehungsweise sein Bestes gegeben bei der seit 2005 alle zwei Jahre stattfindenden Rundenhatz durch die mittelalterlichen Gassen der Herrenberger Altstadt. Dennoch gibt es einige Zahlen, Daten und Fakten, die faszinieren.

Summe aller gelaufener Runden – Bei den bisher fünf 100-Kilometer-Altstadtläufen seit dem Jahr 2005 sind sage und schreibe 31 163 Runden abgespult worden.

Summe aller gelaufenen Kilometer – Da eine Runde exakt 1,3 Kilometer misst, ergibt sich aus der Anzahl der Runden der fünf Lauf-Auflagen eine Summe von genau 40 511,9 Kilometer. Um diese unglaubliche Leistung plastischer vor Augen zu führen: Zusammengerechnet haben die Läufer bislang gut einmal die Erde umrundet. Denn deren Umfang liegt bei knapp 40 100 Kilometer.

Schallmauer locker durchbrochen – Eine kleine rechnerische, zugegeben sinnfreie Spielerei: Angenommen, lediglich ein Läufer hätte die 2013 absolvierten 9 081,0 Kilometer in den 5:25:12 Stunden hinter sich bringen müssen, die das Siegerteam in jenem Jahr benötigte, dann wäre er mit einer Geschwindigkeit von 1 666,39 Kilometer pro Stunde unterwegs gewesen. Und hätte damit ganz locker die Schallmauer durchbrochen.



Summe aller Läufer – Apropos Läufer: Insgesamt haben 5 059 Frauen und Männer beinahe jeden Alters im Laufe der zehn Jahre bei dem Großevent teilgenommen. Spitzenreiter: Der bislang letzte Altstadtlauf im Jahr 2013 mit 1 184 Teilnehmern. Demgegenüber steht die 2007er-Auflage mit 840. Bei der Premiere zwei Jahre zuvor zählten die Veranstalter 896 Personen, die ihre Sportschuhe schnürten.

Summe aller Mannschaften – Die 5 059 Läufer verteilten sich auf insgesamt 542 Mannschaften. Umgerechnet heißt das, dass die Maximalzahl von zehn Läufern pro Gruppe im Durchschnitt mit 9,33 beinahe ausgereizt wurde.

Schnellstes Team – 2011 war der 100-Kilometer-Altstadtlauf schneller vorüber als in jedem anderen Jahr: Das Stahl Sport Shop Team – das bislang immer den ersten Platz belegte – benötigte für die 77 Runden damals gerade einmal 5:08:13 Stunden. Zwei Jahre zuvor und zwei Jahre danach blieb die Stoppuhr jeweils gut 16 Minuten später stehen. Der viertschnellste Lauf gelang bei der Premiere mit 5:27:05 Stunden, 2007 lag die Siegerzeit bei 5:50:27 Stunden.

Schnellster Läufer – Eine beinahe unglaubliche Rundenzeit stanzte 2011 Daniel Schöttle in Asphalt und Kopfsteinpflaster: Er benötigte für die 1,3 Kilometer gerade einmal 3:20 Minuten. Damit führt er die Bestenliste klar an.

Schnellste Läuferin – Bei den Frauen liegt Barbara Röhm ganz vorne: Beim dritten Altstadtlauf im Jahr 2009 überquerte sie die Start-/Ziellinie nach 4:28 Minuten.
HOLGER WEYHMÜLLER

Große Anerkennung und großer Ansporn

Liebe Bürgerinnen und Bürger, sehr geehrte Gäste, bereits zum sechsten Mal laden wir Sie sehr herzlich ein zum Herrenberger 100-km-Altstadt-Staffellauf mit Einkaufsnacht. Wir, das sind der Gewerbeverein Herrenberg, der TSV Kuppingen, das „GastroNet“ Herrenberg und erstmals die Stadt Herrenberg als offizieller Mitveranstalter. Das ist für uns eine große Anerkennung unserer Arbeit und zusätzlicher Ansporn, weiterhin akribisch und mit höchsten Ansprüchen an der Veranstaltung zu arbeiten.



Diese großartige Veranstaltung, die einen festen Platz im Herrenberger Veranstaltungskalender hat und sich weit über die Grenzen Herrenbergs hinaus allergrößter Beliebtheit erfreut, entwickelt sich immer mehr zur Marke. Das macht uns glücklich und stolz. Wir bieten Ihnen an diesem Tag eine gelungene Verknüpfung von Sport – Shoppen – Schlemmen – Spannung – Spaß – Stimmung.

Der Tag beginnt mit einem ökumenischen Läufergottesdienst in der Stiftskirche und dort wird er auch enden. Mit einem Lichterspektakel vom Balkon der Stiftskirche bieten wir Ihnen zum Ende der Einkaufsnacht einen spektakulären Abschluss, den Sie auf keinen Fall versäumen sollten.

Unsere Geschäfte haben an diesem Tag bis in die späten Abendstunden geöffnet und laden zum Bummeln und Einkaufen ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, das besondere Flair unserer schönen Altstadt einmal bei Nacht in Kauflaune zu erleben. In der ganzen Stadt spielen unterschiedliche Kapellen/Bands, für Ihr leibliches Wohl wird bestens gesorgt sein, darum kümmert sich unser „GastroNet“ in bewährter Weise.

Ich bedanke mich ganz herzlich für die unermüdliche Arbeit des Organisationsteams, ganz besonders danken möchte ich dem TSV Kuppingen, Abteilung Lauffreizeit, und seinen weit über 100 Helfern an diesem Tag, ohne den diese Mammut-Veranstaltung schlichtweg unmöglich wäre!!!

Ein weiteres Dankeschön geht an unsere Anwohner und Händler in der Innenstadt, die etliche Beeinträchtigungen in Kauf nehmen müssen.

Uns und Ihnen wünsche ich eine erfolgreiche Einkaufsnacht, einen tollen Lauf und das Quäntchen Glück, das man trotz aller Organisation an solch einem Tag braucht.

Viel Spaß!
Ihr Achim Gack



dailewitsch, Boris Theiss, Steffen Mack, Valentina Fähnle, Jenny Strasser, **105** FahrradSchule Team Rad: Daniel Groß, Christoph Groß, Johannes Köhnlein, Jens Kalmbach, Daniel Noll, Nicolas Mehner, Wolfgang Gauß, Jörg Hahn, Ronny Scholz, Dave Scholz,

106 FDP – Freie Demokraten: Frank Wörn, Yvonne Benz, Nadine Klechowicz, Silvia Fuchß, Robert Meldt, Hans Dieter Scheerer, Luis Gomez-Machay, Johann Schuster, Carolin Grulms, **107** VfL Herrenberg Abt. Kampfkunst: Stefan Piesch, Marcus Laisé, Michael Zinser, Alexander Roob, Birgit Ziesch, Nils Greß, Clemens Møberg, Silas Luca Feuerherdt, Rüdiger Stumm, Robin Stumm, **108** E/E – Lightning Stars: Sebastian Altstetter, Sina Kuch, Jaime Alcantara, Kamil Heda, Eli-

sabeth Sicorschi, Aydin Düzgün, Anne Müller, Ralf Schneider, Markus Wagner, **109** Ladykracher: Eva Ortlieb, Birgit Brillung, Klara Brillung, Margarete Ludwig, Kerstin Lau, Susan Härle, Kirsten Rousseau, Silke Würth, Katrin Vogtmann, Viola Weiermüller, **110** Jugendhaus Herrenberg: Erfan Blookbashi, Deniz Baranli, Florian Ober, Moritz Schmiederer, Daniel Klisch, Corinna Simon, Marcel Kircher, Talha Ipek, Abbas Choukaef, Enes Yildirim, **111** Breaking Wet: Frie-

der Rodewald, Martin Fischer, Lisa Ulmer, Lukas Ulmer, Daniel Yang, Kilian Hann, Max Kramer, Niels Zimmer, Stefanie Kohler, Linus Fabian, **112** Feuerwehr Affstätt: Thomas Schuker, Rainer Sattler, Frank Röhm, Markus Funk, Michael Juhasz, Lukas Krauss, Stefan Ruckaberle, Joachim Pioch, Mario Wörner, Martin Bartholomä, **113** Wörner, wir haben Biss!: Lisa Wörner, Max Wörner, Uli Koch, Role Klein, Stefan Husung, Fabian Husung, Melanie Husung, Gabi Raiser, Axel Raiser, Jojo Raiser,

114 EDAG Sindelfingen: Ruben Brehm, Mauricio Croce, Stefan Heinkel, Andreas Kleinert, Alfredo Mancuso, Pierre-Andre Miquel, Rosario Nobile, Abdellah Sebbah, Dariusz Stachyra, Kinga Stachyra, **115** VfL Freizeitsport: Petra Schöffler, Christian Vauth, Arne Verbarg, Stephan Schmolz, Elke Eichinger, Wido Gärtner, Werner Hann, Elke Hann, Uli Metz, Jean-Marc Soulas, **116** Team Raible: Myriam Brücker, Arne Brücker, Michael Gerullis, Wolfgang Gerullis, Sonja

Laib, Wolfgang Bühler, Sebastian Martens, Uli Bucher, Michael Urbaneck, Markus Muhr, **118** Ballettschule Tabea: Christiane Hornung, Elvira Bucher, Maria Bucher, Magdalena Bucher, Andrea Várady, Tabeah Hamm, Amelie Hörmann, Ulrike Kratzler, **119** Reisebüro Reeg Junior Team: Alexander Koritko, Léonie Dittus, Markus Finkbeiner, Juliane Maisch, Fabian Braitmaier, Darius Santin, Tobias Hamm, Jascha Reeg, Sina Koritko, Niclas Reeg, **120** AHG Wackenhut:

Lukas Bolay, Camillo Mell, Dominik Pytel, Martin Warius, Fabian Schuon, Ingo Buchmüller, Melanie Buchmüller, Christina Wajant, Alexandra Schultheiß, Corinna Wittich, **121** Iabu Steuerberatung: Andreas Hußfeldt, Margarete Kissling, Xenia Conrad, Pascal Gsell, Martina Gamisch, Sandra Gruidl, Paul Ladinig, Christa Ladinig, Stephan Bukowski, Heidi Luz, **123** Ramazz Mias: Elke Sautter, Marina Hußfeldt, Sabine Breitling, Andi Petri, Anette Bühler, Antje Krauss, Bettina Seidl, Bir-

git (Bella) Seidl, Stephie Skarke, Hanni Strohäcker, **124** Casino Paradise: Steffen Reutter, Markus Maier, Frank Wunsch, Marco Eipper, Stefan Maier, Benjamin Niethammer, Sven Budahn, Leonard Reinke, **125** agentur krauss: Ralf Krauß, Niklas Krauß, Jannis Bauder, Peter Groß, Joshua Niederland, Patrick Schütz, Mario Fritsch.
* Die Nummern kurzfristig zurückgezogener Teams bleiben bestehen. Stand: 17. Juni, 16 Uhr.

Autohaus Neuffer

Sportlich unterwegs

Würde der Altstadtlauf mit Autos gefahren werden dürfen, die sportlichen ST-Modelle von Ford hätten gute Chancen auf vordere Plätze. Und sparsam im Verbrauch wären sie obendrein. Seinen Focus ST, den es auch als Diesel mit 185 PS gibt, bezeichnet Ford als Modernen Fünfkämpfer – ganz einfach deshalb,

weil er leistungsstark in verschiedenen Disziplinen wie Spritzigkeit, Fahrverhalten, Ausstattung als Fünfsitzer auch für Familien, Aussehen und eben Verbrauch gleichermaßen ist. Auch über den Fiesta ST oder einen neuen Ford Mustang kann man sich selbstverständlich beim Kuppinger Autohaus Neuffer, das seit 1965 auf

die starke Marke setzt, informieren. Gut für den Geldbeutel ist, dass die Finanzierung über die Ford-Flatrate Vorteile wie eine günstige Verzinsung, vier Jahre Garantie und drei kostenlose Inspektionen mit sich bringt. „Diese Konditionen machen die Kaufentscheidung einfach schmackhaft“, sagt Inha-



Das Ford-Autohaus Neuffer

Neu- und Gebrauchtwagen

Der neue Ford Mustang ab jetzt bei uns erhältlich!

+ Finanzierung + Unfallservice + Zubehör
 + Leasing + Reparaturwerkstatt +
 71083 Herrenberg-Kuppingen, Tel. (0 70 32) 93 65-0
www.autohaus-neuffer.de

ber Rolf Neuffer. Besuche beim traditionsreichen Familienunternehmen lohnen aber nicht nur bei Neuanschaffungen, sondern auch wegen der großen Auswahl an Jahres-, Halbjahres- und Gebrauchtwagen sowie dem den hohen Ford-Qualitätsansprüchen genügenden Service in der modernst ausgestatteten Werkstatt. Teamgeist zeigt das Autohaus

heuer auch wieder beim Altstadtlauf, Mitarbeiter und teils auch Kunden drehen die Runden gemeinsam. Zusammengestellt wurde die Mannschaft von Verkaufsleiter Bernd Neuffer und dem fürs Marketing zuständigen Daniel Neuffer. Letzterer war übrigens beim Altstadtlauf 2007 in 4:22 Minuten der Elftschnellste von mehr als 1000 Staffelläufern. -tv-

Zahnarztpraxis Dr. Dominik Schmider

Die Zähne und der Mensch dahinter

Die Herrenberger Zahnarztpraxis von Dr. Dominik Schmider nimmt am Samstag mit einigen ihrer

Mitarbeiter am Altstadtlauf teil, und nutzt die Gelegenheit zudem, um bei einem Hoffest Geselligkeit

und soziales Engagement zu verbinden. „Für unsere bestehenden Patienten und alle, die unser

neunköpfiges Team näher kennenlernen möchten, bietet das von 11 bis 19 Uhr in der Markusstraße 12 stattfindende Hoffest die Möglichkeit, Gespräche auch jenseits des Praxisalltags zu führen“, sagt Dr. Dominik Schmider. Die Einnahmen aus der angebotenen Verpflegung kommen hernach dem Verein Tupf e.V. Böblingen und seinem Engagement für Tages- und Pflegeeltern sowie dem Tübinger Kinderhospizdienst Boje zugute. „Bei allem High Tech, den die Zahnmedizin heute bietet, wollen wir über den Tellerrand hinausschauen und das Soziale nicht vergessen“, merkt Dr. Schmider an. Und das meint er auch bezogen auf das Praxisleben, das sich in der modern eingerichteten Praxis neben der allgemeinen Zahnmedizin auch

um eine ästhetische und metallfreie Versorgung der Zähne, hochqualitative Implantologie, Zahnfleischbehandlungen sowie Funktionsdiagnostik im Fall von Zähneknirschen oder Nackenverspannungen dreht. „Es geht uns aber nicht nur um die Zähne allein, sondern den Menschen dahinter.“ Auf diesem Weg ist auch der Kontakt zum Personal Trainer Daniel Wüstholtz und seinem „sportwerk 80“ zustande gekommen, welcher für das Altstadtlaufteam gewonnen werden konnte. „Zu einem gesunden Leben gehören auch der Sport und eine gute Ernährung, Letztere schützt nicht zuletzt auch vor Karies. Und was zum Beispiel Zähneknirschen betrifft, so kann das auch Ursachen in Fehlhaltungen am Arbeitsplatz oder Stress haben“, sagt Dr. Schmider zur Komplexität von Zahnheilkunde und Gesundheit. -tv-

DR. DOMINIK SCHMIDER

Ästhetische Zahnheilkunde
Implantologie

Wir sind auch dabei

Wir wünschen allen Läufern viel Spaß und Erfolg.
... und sollte es nicht aufs Podium reichen, sorgen wir für ein Siegerlächeln.

| | | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Montag 8 bis 13 Uhr und 15 bis 20 Uhr | Mittwoch 8 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr | Freitag 8 bis 18 Uhr |
| Dienstag 8 bis 20 Uhr | Donnerstag 8 bis 18 Uhr | Samstag gerade Woche 8 bis 12 Uhr |

Markusstr. 12 • 71083 Herrenberg • www.zahnarzt-schmider.de • Tel. (0 70 32) 95 59 78

Autohaus Rinderknecht

Eine starke Mitarbeitermannschaft

Vom VW-Käfer weiß man ja: er läuft und läuft. Und das tun selbstverständlich auch die anderen Modelle der Volkswagenflotte. Laufen wie am Schnürchen muss es aber auch bei den Vertragspartnern von Volkswagen wie dem Autohaus Rinderknecht, schließlich geht's neben dem Produkt als solchem auch um quali-

tativ hochwertigen Service drum herum. Dass dieser stimmt an den beiden Standorten in Herrenberg und Jettingen, das dokumentieren regelmäßig Urkunden und Auszeichnungen. Fünf Mal in Folge erhielt das seit 85 Jahren bestehende traditionsreiche Familienunternehmen von Volkswagen diese Auszeichnun-

gen für optimale Qualität in Sachen Kundenzufriedenheit und Beratungsservice. Kern dieses Erfolgs ist sicherlich die besondere fühlbare familiäre Atmosphäre und die Firmenphilosophie der Familie Kussmaul und wie sie durch die Mitarbeitermannschaft umgesetzt wird. Ein sehr persönlicher Umgang und ein wert-



Rinderknechts Altstadtlauf-Mannschaft

Herrenberg · Jettingen

FORUM DER BESTEN

Autohaus Rinderknecht GmbH & Co. KG
 Raistingener Straße 43
 71083 Herrenberg
 Telefon (0 70 32) 27 90-0

Autohaus Georg Rinderknecht
 Nagolder Straße 14
 71131 Jettingen
 Telefon (0 74 52) 7 56 44

Jeden Monat neu:
www.rinderknecht.de

seit 1929

schätzendes Miteinander werden da nicht nur den Kunden gegenüber, sondern ganz speziell auch mit der Belegschaft gepflegt. So war es auch keine Frage, erneut mit einem Team beim Altstadtlauf dabei zu sein. „Wir hätten sogar zwei Mannschaften melden können“, sagt der als Betreuer und Fan an der Strecke sein Läuferteam anfeuernde Jürgen Kussmaul. Als großer Sponsor und auch aktiver Partner unterstützt das Autohaus

Rinderknecht immer wieder auch Aktivitäten in der Stadt. Während des Altstadtlaufs und der langen Einkaufsnacht präsentieren die Verkaufsberater Carsten Pross und Jürgen Fleck am Bronntor eine kleine Auswahl attraktiver VW-Werksdienstwagen. Probefahrten, auch mit aktuellen VW-Modellen, sind nach Terminabsprache möglich. Egal ob auf der Strecke, am Stand oder im Autohaus – bei Rinderknecht läuft etwas!

Brösamle bad heizung klima

Sport hält für den Kundeneinsatz fit

Sag's mit Blumen, mag man sich bei der Herrenberger Brösamle GmbH gedacht haben, als es an die Gestaltung des Firmenauftritts ging. Seitdem gehört die gelbleuchtende Sonnenblume als markantes Symbol für die Mög-

lichkeiten umweltschonender und kostensparender Energienutzung fest zum Erscheinungsbild des Betriebs. Spezialisiert ist die Brösamle GmbH auf alle im Zusammenhang mit der effizienten Wärmeerzeugung stehende Themen.

Welches System und welche Heiztechnik letztlich für ein bestimmtes Haus am günstigsten sind, lässt sich nur im Einzelfall klären, denn die optimale Lösung hängt von vielen Faktoren ab. Das von der Firma Brösamle erstellte Heiz-



Das vierte Mal mit einem Team dabei: Die Brösamle GmbH

kostenspar-Konzept leistet hier exzellente Dienste, mit seiner Hilfe werden alle Daten zum Haus verarbeitet und die für den Bedarf des Kunden optimalste und günstigste Lösung errechnet. Auch bietet die Brösamle GmbH Orientierung im Dschungel staatlicher Prämienförderprogramme und steht mit ihrem Sofortservice das ganze Jahr 24 Stunden täglich bereit. Fachbetrieb ist man

aber auch für die Planung und Gestaltung von Badezimmern. Beim Altstadtlauf ist das aus Monteuren, Büroangestellten und Auszubildenden bestehende Team zum vierten Mal dabei. „In unserer gemeinsamen Freizeitgestaltung ist der Altstadtlauf ein Ereignis von vielen, mit Sport halten wir uns für unsere Einsätze fit“, betont Firmenchef Willi Egeler.

Ihr Spezialist für Erneuerung, Modernisierung & Service

**Heizungen mit Öl- und Gas-Brennwert • Solar und Wärmepumpen
 Holz u. Pellets • Klima-/Lüftungsanlagen • Kaminöfen • Bad und WC**

BRÖSAMLE

bad heizung klima kaminöfen

Ausstellung: Daimlerstr. 13 · 71083 Herrenberg · (07032) 94 600 · www.broesamle.de · info@broesamle.de

Teams: Manche haben sich in Theorie und Praxis mit den Herausforderungen des Laufs auseinander gesetzt

Favoriten schlagen sich mit Laserschwert Weg frei

Auffällig beim sechsten Herrenberger Altstadtlauf ist, dass sich die Teams von Jahr zu Jahr mehr und mehr nach ihren Sponsoren benennen. Umso schöner, dass sich zwischendrin doch noch ein paar unentwegt kreative Mannschaften tummeln. Auch schön: Es gehen neben den vielen Wiederholungstätern auch neue Mannschaften auf die Strecke. Hier eine kleine Auswahl, die keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Hindenburgstube Bondorf – Der Anspruch ist hoch, immerhin gilt es für das von Lothar Seeger zusammengestellte Team, den fünften Platz von der bislang letzten Altstadtlaufteilnahme wenigstens zu halten. Weil mehr als die Hälfte des Zehntetts von 2013 aus Zeitgründen oder wegen Verletzung passen musste, vervollständigen nun Arbeitskollegen, Freunde und Freunde von Freunden die von Seegers Stammlokal unterstützte Mannschaft.

Besonders starke Rundenzeiten sind auf alle Fälle von Alexander Mühlbach, der zuletzt für das „Gäubote“-Team am Start war, und Ronny Seifert zu erwarten. Auch Lothar Seeger geht diesmal auf die Strecke.

Ministranten Herrenberg – Als Ma-Jo-Minis waren die Ministranten der katholischen Kirchengemeinde Herrenberg St. Josef und St. Martin 2013 schon einmal dabei – als eines von sechs reinen Jugendteams. Wie gut der Trainingszustand der drei Mädels und sieben Jungs im Alter von 14 bis 18 Jahren sein wird, davon hat sich Teamchef und Oberministrant Loris Rossetti erst vor wenigen Tagen ein Bild machen können, weilte er doch nach Abschluss seiner Banklehre im Urlaub in Australien. Als Staffelholtz wird wie vor zwei Jahren wieder ein Kreuz genommen. Die zur Wandlung üblichen Schellen hätten sich im Sinne eines „Obacht, wir nahen!“



Beim Altstadtlauf am Start: Team des Klinikverbunds Südwest GB-Fotos: gb

sicher besser gemacht, schieden aber aufgrund ihres Gewichtes aus.

Laufgruppe Atemnot – Vom evangelischen Ufer ist dieses dem Namen nach nach Luftschnappende Team, das 2013 unter der Flagge der evangelischen Jugend Kuppingen einen guten Platz im Mittelfeld belegte. Ein Teil der von Florian Schwchow zusammengestellten neuen Mannschaft kennt sich von den Kuppinger Fußballern her.

Volleysprinter VfL Oberjettingen – Aus dem Kreis der zweiten Volleyballmannschaft des VfL Oberjettingen rekrutiert sich dieses erstmals am Altstadtlauf teilnehmende Frauenteam. „Spaß haben und dabei sein und nicht Letzter werden“, diese Parole hat Teamchefin Tina Holzner aus Deckenpfronn ausgegeben. Trotz gemeinsamer Trainingstermine für die ange-

stammte Sportart stand eine gesonderte Laufvorbereitung nicht auf der Tagesordnung.

Läuferlounge – Nichts weniger als das schnellste Team will die Truppe des Stuttgarter Laufsportfachgeschäfts um den mehrfachen Schönbuch-Cup-Triumphator Bastian Franz sein. Um die Besetzung der blitzschnellen Equipe hat sich der Nebringer Sascha Trunk gekümmert, wobei er betont, dass keiner der Teilnehmer mit Geld geködert werden musste. Um die Konkurrenz schon mal das Fürchten zu lehren: Der Ladenchef selbst ist dabei, außerdem Benjamin Schmid aus Nufringen und Simon Dörflinger, der vor zehn Jahren bei sechs seiner zehn Runden unter vier Minuten blieb. Und starke Mädels hat sich Sascha Trunk auch noch ins Team gelacht: Leyla Emmenecker zum Beispiel, seit verganginem Oktober Studentin für Molekularmedizin in Ulm, kann auf diverse baden-württembergische Titel und Erfolge bei deutschen Meisterschaften verweisen. Erst im Mai wurde sie Fünfte bei den deutschen Langstreckenmeisterschaften über 5 000 Meter, gebraucht hat sie dafür 18:06 Minuten. Abgesehen davon, dass dieses Team wie ein Wirbelwind unterwegs sein wird. Erkennen wird man es auch am leuchtenden Star-Trek-Plastiklaserschwert und coolen Retro-Sonnenbrillen.

Wimperschlag – Im Sport geht es oft um Sekunden, weshalb die Fachwelt gerne auch von einem „Wimperschlagfinale“ spricht, wenn Entscheidungen wegen oft nur wenigen Hundertstelsekunden fallen. Für das aus acht Frauen aus dem Gäu bestehende Laufteam spielen schnelle Zeiten indes weniger eine Rolle – viel eher will man mit einem schönen Outfit eine gute Figur machen, wie Silke Eitel mit einem auch als Augenzwinkern bekannten Wimperschlag anmerkt: „Wir werden die Schönsten sein, nicht die Schnellsten.“



Reine Familiensache: Die Mitglieder des Laufteams #run4gretel



„Spaß haben und dabei sein und nicht Letzter werden“, diese Parole hat Volleysprinter-Teamchefin Tina Holzner aus Deckenpfronn ausgegeben

► **Sportelite** – Als ihre Sportlehrerin Jutta Weidner mit der Idee ums Eck kam, der vierstündige Sport-Leistungskurs der Jahrgangsstufe 1 des Andreae-Gymnasiums Herrenberg könne sich am Altstadtlauf beteiligen, waren alle 17 Schüler sofort Feuer und Flamme. Trotz der nur zehn Startplätze habe es aber keinesfalls ein wildes Gerangel gegeben, erzählt Navin Karacali, der es beim kürzlich durchgeführten Co-oper-Ausdauerlauf, bei dem möglichst viel Strecke in zwölf Minuten gelaufen werden soll, auf mehr als 3 150 Meter gebracht hat. In Theorie und Praxis haben die Schüler sich mit den Tücken des Ausdauer-sports intensiv befasst, die Teilnahme wird zudem als Stärkung der Klassengemeinschaft gesehen. Man wird sehen, was die AGH-Sportelite so drauf hat.

Jugendhaus Herrenberg – Quasi „Last Minute“ hat das Jugendhaus seinen Startplatz ergattert – erst vor zwei Wochen erhielt Tobias Höller die Nachricht, als Nachrücker noch angenommen worden zu sein. Aufgrund der Kurzfristigkeit tritt das aus Juha-Vorständen und -Besuchern bestehende Team allerdings ohne großes Training an. Erkennen wird man sie am T-Shirt-Aufdruck „Juha ist Heimat“. Jugendhaus-Mitarbeiter Tobias Höller allerdings darf noch nicht auf die Strecke: „Für mein nach einem Skiunfall angerissenes Innenband ist der harte Boden der Strecke Gift.“

Funrunners – Das Team Funrunners ist eine bunte Gruppe an Frauen aus Gäufelden, Gültstein und Ammerbuch, die sich vom Fitnesssport in Altingen kennen. Die Idee zur Meldung hatte Nadine Stang. Die Zusagen von Jessica Stegner, Bettina Mehne, Sylvia Schneider, Melanie Steck, Isabel Marquardt, Alisa Axnix, Andrea Dürr, Alex Scholz und Katja Haudek hatte sie schnell beisammen. „Wir trainierten alle ganz fleißig, wann immer Zeit dafür war. Jede alleine für sich oder zu zweit, zu dritt, zu viert – oder auch mal alle zehn gemeinsam, ganz wie es passte und ohne Stress“, berichtet Schneider.

GWV – Bei den Herrenberger Frühlingsläufen der vergangenen Jahre hatte die GWV sich mit behinderten und autistischen Teilnehmern auf die Strecke gewagt, teilweise lief eine betreuende Person mit. Dieses Prinzip beim Altstadtlauf zu wiederholen, das jedoch schien zu riskant. Weshalb Oliver Mahler auf die Idee kam, diesmal ein Team mit Läufern aus dem Kreis der GWV-Kulturvermittler an den Start zu bringen und diese um Bufdis und Auslands-FSJler zu komplettieren. Weil somit nunmehr Nationalitäten wie die Türkei, Polen, Usbekistan, Indonesien, Ukraine und Deutschland gemeinsam den Staffelstab tragen, wurde GWV kurzerhand uminterpretiert in „Gemeinsam Welt Weit“. „Wir gehen mit Spaß an die Sache, wobei sich manche Läufer auch ein per-

sönliches Ziel gesetzt haben“, sagt Mahler.

Breaking Wet – Nach einmal aussetzen mischt heuer auch eine Planschtruppe der VfL-Schwimmabteilung wieder mit. Dass die aus ihrem gewohnten nassen Element ausbrechenden Teilnehmer auch auf dem Trockenen wendig sind, zeigt ihre Platzierung im vorderen Drittel 2011. Deshalb soll nun wenigstens ein Platz in der vorderen Hälfte drin sein, sagt Frieder Rodewald. Als Staffelstab dient eine Schwimmbrille. „Die ist für uns auch beim Laufen essenziell, um bei den hohen Geschwindigkeiten die Augen offen halten zu können.“

Casino Paradise – Ein bisschen nach Glücksritter hört sich der Name dieser Gruppe an, die für das „Pier Nr. 6“ starten, das frühere „Paradise“ in Gültstein. Steffen Reutter, der aktuelle Spielertrainer der Kicker vom TV Gültstein, hat die Mannschaft zusammen mit Co-Trainer Stefan Maier aus aktiven und ehemaligen Kickern zusammengestellt. Am Altstadtlauf nehmen sie erstmals teil.

Klinikverbund Südwest – „Gesundheit liegt uns am Herzen“ lautet das auch berufflich sinnmachende Motto, mit dem die Läuferauswahl des Klinikverbunds Südwest zum dritten Mal am Altstadtlauf teil-

nimmt. Mit dabei sind auch vier Mitarbeiter des Herrenberger Krankenhauses, darunter der Radiologe Dr. Ulrich Schott, die Anästhesistin und Notfallärztin Elke Danemann sowie von der Intensivstation Birgit Beucke und Claudia Degler.

#run4gretel – Eine nette Geschichte verbirgt sich hinter dem Zustandekommen des vom Böblinger Carsten Wohnsdorf gemeldeten Teams. „Wir sind eine Familienmannschaft. Gretel ist Margarete Schmid aus Unterjesingen, sie ist die Chefin des Clans. Wenn ihre gesamte Familie an den Start ginge, könnten wir drei komplette Mannschaften stellen. Aber von den 32 Personen sind nur elf läuferisch aktiv – also starten wir mit einem Team. Angefangen hat das alles mit einem, der vor 26 Jahren in den Clan eingehiratet hat – das war in diesem Fall ich – und der in regelmäßigen Abständen die Strecke Böblingen-Unterjesingen durch den Schönbuch als Langstreckentraining gelaufen ist.“ Über die Zeit haben sich dann einige Mitläufer gefunden. Beim Altstadtlauf dabei sind nun ein Sohn, eine Schwiegertochter, ein Schwiegersohn und sieben Enkel. „Wir kommen ganz verteilt aus Stuttgart, Böblingen, Tübingen und Reutlingen, uns geht es um den Spaß beim gemeinsamen Familienevent. Die jungen Wilden können sich austoben, wir älteren Intermediate- und Fun-Läufer lassen’s ganz ruhig angehen“, sagt Carsten Wohnsdorf.

THOMAS VOLKMANN

Laufinitiator: Markus Speer blickt auf die Anfänge und die ersten fünf Veranstaltungen zurück – und nach vorn

„Es geht um eine möglichst große Breite“

Der 51-jährige Markus Speer hat den Impuls für den 100-Kilometer-Altstadtlauf gegeben: Der Kuppinger hatte die Idee dazu, entwickelte das Grundkonzept und stellte ein schlagkräftiges Organisationsteam zusammen. Immer wieder initiierte er Verbesserungen und Anpassungen. Erstmals seit der Premiere im Jahr 2005 bildet Speer nicht mehr die Spitze des Orga-Teams: Er hat aus zeitlichen Gründen – nach zehn Jahren und vor der nun anstehenden sechsten Auflage – einen Schritt zurück gemacht. Im „Gäubote“-Interview blickt der 51-Jährige – der zusammen mit Albrecht Mayer auch Gründer des erfolgreichen Lauftreffs des TSV Kuppingen mit seinen derzeit etwa 280 Mitgliedern und zudem seit einem Jahr Ortsvorsteher seines Heimatortes ist – auf die Anfänge des Altstadtlaufs zurück, lässt die vergangenen Veranstaltungen Revue passieren und wagt einen Blick in die Zukunft.

„Gäubote“: Sind Sie schon einmal 100 Kilometer am Stück gelaufen?
Markus Speer: „In Gedanken ja. Aber in der Realität noch nie. Mein persönlich längster sportlicher Lauf war ein Marathon. Den ersten Marathon habe ich im Jahr 2000 in New York mit dem Lauftreff

des TSV Kuppingen absolviert. Wir waren damals über 80 Leute und haben uns zwei Jahre unter dem Motto 'Von null auf 100' vorbereitet. Es freut mich noch heute, dass es damals alle recht problemlos ins Ziel geschafft haben. Und weil ich bei meinem Debüt knapp über vier Stunden blieb, mein Traum es aber war, einmal die 42,195 Kilometer unter vier Stunden zu schaffen, bin ich später in Wien noch einmal angetreten. Dort habe ich dann auch mein sportliches Ziel erreicht.“

Wie kamen Sie auf die Idee des 100-Kilometer-Altstadtlaufs in Herrenberg?

„Im Gewerbeverein, in dessen Vorstand ich ab Anfang der 2000er Jahre war, haben wir uns gefragt, wie man Herrenberg attraktiver machen, die Einzelhändler unterstützen und Werbung für unsere schöne Altstadt machen könnte. Da ich bereits im Lauftreff Kuppingen aktiv war, entstand der Traum, eine Sportveranstaltung in der Altstadt zu organisieren. Das Grundkonzept war, den Sport, den örtlichen Handel und ein attraktives Rahmenprogramm in der Innenstadt unter einen Hut zu bekommen. Meine Vision war es, etwas auf die Beine zu stellen, bei dem möglichst viele Gewinner sind, also eine Win-win-Situati-

Ideen- und Impulsgeber, Spiritus rector: Markus Speer ist von der Spitze des Orga-Teams nach fünf Läufen zurückgetreten
GB-Fotos: gb



on zu schaffen. Das war es dann auch, was mich über all die Jahre hinweg angetrieben und motiviert hat. Ein Vorbild für die Veranstaltung gab es jedenfalls nicht – ich wüsste nicht, dass es etwas Vergleichbares gäbe. Manchmal muss man einfach ein bisschen verrückt sein und etwas probieren, damit eine Vision Realität werden kann.“

Was muss zusammenkommen, damit man so etwas Erfolgreiches von Grund auf aufbauen kann?

„Man braucht für sein Konzept begeisterte Mitstreiter, die im Kuppinger Lauftreff und dem Gewerbeverein Herrenbergs schnell gefunden waren, viele, die an einem Strang ziehen, ein großes Netzwerk, viele offene Ohren bei Stadt, Polizei und Feuerwehr, viel Geld von Sponsoren, viel Idealismus – und einen langen Atem.“

Wie lange dauerte es von der ersten Idee bis zur Altstadtlauf-Premiere im Jahr 2005?
„Über zwei Jahre“.

Gab oder gibt es Überlegungen, von einem zweijährlichen auf einen jährlichen Turnus zu gehen?

„Das haben wir mal überlegt. Aber die Veranstaltung ist einfach zu aufwendig. Wir, das Orga-Team, machen das alle ehrenamtlich. Die Gefahr, dass wir uns, die Helfer und Sponsoren sowie den umfangreichen Herrenberger Veranstaltungskalender überfordern, ist zu groß. Außerdem denke ich, dass bei einem jährlichen Turnus selbst so eine Veranstaltung irgendwann langweilig würde.“

Wenn Sie auf die ersten fünf Veranstaltungen zurückblicken: Was empfinden Sie als Ideen- und Impulsgeber angesichts deren Entwicklung?

„Die einstige Vision hat sich tatsächlich erfüllt. Der Herrenberger Altstadtlauf zeigt – auch wenn das vielleicht etwas pathetisch klingen mag –, dass man mit Idealismus, Herzblut und Engagement viel verwirklichen kann. Auch auf den ersten Blick verrückte Ideen.“

Waren Sie sich von Beginn an sicher, dass es klappt?

„Der erste Lauf 2005 war aus heutiger Sicht Harakiri. Wir waren zwar auch bei der Premiere gut organisiert, aber man muss sicherlich zugeben, dass wir nicht jede Situation im Griff hatten. Im Laufe dieses Tages allerdings haben wir gesehen: Das Konzept geht auf, es funktioniert.“



„Es müssen nicht jedes Mal neue Rekorde aufgestellt werden, darum geht es nicht“



Markus Speer im Altstadtlauf-Einsatz. Auf dem rechten Bild mit Albrecht Mayer (links) und Charlotte Tremmel, ebenfalls im Orga-Team

genkommen wollten. Ich war mir bis dahin sicher, das Konzept würde nur an einem Sonntag funktionieren – und wurde eines Besseren belehrt. Aber es gibt nach wie vor Dinge, die verbessert werden können. Zum Beispiel die Beteiligung der Händler in der Stadt – mein Wunsch wäre es natürlich, dass alle Geschäfte mitmachen. Dies gelingt jedoch nicht ganz. Ich habe dafür auch ein Stück weit Verständnis. Denn an diesem Tag stehen eher Sport, Gastronomie und Musik im Vordergrund. Zudem muss man es als Einzelhändler vom Personal her auch erst einmal stemmen, seinen Laden von morgens bis nachts offen zu haben. Mit dem Aufschließen ist es schließlich nicht getan. Dennoch wäre es schön, wenn mehr Händler diese Chance nutzten, wenn mehr Gemeinschaftssinn vorhanden wäre, wenn sich unser Idealismus intensiver auf sie übertragen würde. Der Altstadtlauf ist eine große Werbepattform für die Stadt und damit auch für die Händler.“

Muss sich der Altstadtlauf auch weiterentwickeln?

Und wenn ja: wo und wie?

„Der Altstadtlauf muss auf dem hohen Niveau, das er hat, bleiben – ein Reduzieren



würde an seiner Attraktivität zehren. Den Status quo allerdings einfach weiterzuführen, wäre in meinen Augen zu wenig. Das heißt nicht, dass der Lauf immer spektakulärer werden müsste. Ganz im Gegenteil! Ich hätte sogar nichts dagegen, wenn es im sportlichen Bereich etwas weniger spektakulär zugeht. Es müssen nicht jedes Mal neue Rekorde aufgestellt werden, darum geht es nicht. Es geht vielmehr um eine möglichst große Breite – um Sport in Verbindung mit Spaß und gutem Miteinander. Ich freue mich über jedes Team, das es nicht so bierernst nimmt und beispielsweise in Kostümen läuft oder mit einer Klobürste als Staffeltab. Dennoch: Das eine oder andere neue, kreative Element von Mal zu Mal täte der Veranstaltung sicherlich gut.“

Was bleibt Ihnen besonders nachdrücklich in Erinnerung, wenn Sie an die bisher fünf Auflagen zurückdenken?

„Ganz sicher der vierte Altstadtlauf 2011, als es den ganzen Morgen über schüttete. Am selben Tag hätte in Tübingen ebenfalls

ein Lauf stattfinden sollen. Der wurde allerdings wegen des Regens abgesagt. Was auch im Radio kam. Und in diesem Zusammenhang wurde irrtümlich gemeldet, dass der Altstadtlauf in Herrenberg ebenfalls abgesagt worden sei. Ich habe dann sofort beim Südwestrundfunk angerufen, der dann eine entsprechende Korrektur brachte. Es war die absolut richtige Entscheidung, die Veranstaltung nicht abzu-

„Der erste Lauf 2005 war aus heutiger Sicht Harakiri“

sagen! Denn gegen Mittag hörte der Regen auf und kurz vor dem Startschuss um 15 Uhr begann sogar die Sonne zu scheinen. Das war ein phänomenales Erlebnis. Ich bekomme noch heute eine Gänsehaut, wenn ich daran denke. Ich bin ohnehin davon überzeugt, dass über dem Altstadtlauf ein guter Stern steht. Großartig ist darüber hinaus, dass wir noch nie einen ernsthaft verletzten Läufer hatten und dass es auch noch nie einen Polizeieinsatz – etwa wegen einer Schlägerei oder eines Unfalls – gegeben hat. Anstelle dessen sehe ich jedes Mal überall lachende und fröhliche Gesichter. Wir haben mit dieser Veranstaltung den Nagel auf den Kopf getroffen – der Altstadtlauf und Herrenberg, das passt einfach zusammen.“

Was hat Sie bewogen, nach dem fünften Lauf von der Spitze des Organisationsteams zurückzutreten?

„Ich habe das wirklich schweren Herzens gemacht. Aber die beruflichen Herausforderungen werden nicht geringer, das Amt des Kuppinger Ortsvorstehers, das ich letztes Jahr übernommen habe, und die Gemeinderatsarbeit beanspruchen mich umfangreich. Wir haben ein super Orga-Team, in dem professionell gearbeitet wird, das über viel Erfahrung verfügt, und in dem ein gutes Miteinander herrscht. Da konnte ich getrost einen Schritt zurückmachen. Ich bin mir sicher: Der Altstadtlauf 2015 wird genauso gut laufen wie die vorigen fünf.“

HOLGER WEYHMÜLLER



Sport und Outdoor Klos in Jettingen

Fokus auf Gesundheitssport

Gesundheits- und Breitensport und mehr Nachhaltigkeit spielen im Jettinger Fachgeschäft Sport und Outdoor Klos eine immer größere Rolle. Inhaber Markus Klos und sein Team erläutern die verschiedenen Neuerungen. *Warum hat sich Sport Klos von zum Teil namhaften Labels getrennt?* Klos: „Wir im Team sind Sportler und oft in der Natur unterwegs. Uns geht es dabei auch um Nachhaltigkeit bei den Produktionsbedingungen. Von Kinderarbeit und Niedriglöhnen möchten wir uns deshalb distanzieren. Aber keine Angst, gerade im Sport- und Outdoor-Sektor gibt es genügend Qualitätslabels, die bieten, was

der Sportler braucht, auf unserer Linie liegen und trotzdem am Puls der Zeit liegen.“ *Können Sie Beispiele nennen?* „Wenn’s um Bergsport und Wandern geht: Lowa, Meindl, Hanwag, Adidas und Salomon. Für Laufsportler haben wir Brooks, Asics, Saucony, Pearl Izumi, Adidas sowie Mizuno. Wir nehmen nur die Modelle in unseren Läden, von denen wir wissen, dass sie funktionieren und weitestgehend fair produziert werden.“ *Was zeichnet eine Beratung bei Ihnen aus?* „Wir hören hin, wo der Schuh drückt. Wir haben immer mehr Kunden, die mehr brauchen als nur ein paar Schuhe und gerne

unsere Ratschläge annehmen. Zur guten, ganzheitlichen Beratung gehört deshalb eine genaue Betrachtung des Laufstils von der Halswirbelsäule bis zu den Füßen, der Belastung von Vorder-, Mittelfuß und Ferse, das Berücksichtigen von Einlagen und Fehlstellungen und vieles mehr. Gar nicht so selten entdecken selbst laufervahrene Kunden, die auf einen bestimmten Schuh schwören, bei uns einen neuen Schuh, der mindestens ebenso gut, wenn nicht besser, sitzt und sich läuft.“ *Beim Altstadtlauf geht ein Team von Ihnen an den Start, das sich aus Teilnehmern Ihrer Laufkurse zusammensetzt. Mit welchem Ziel wird gelaufen?*



Silke Schattenberg und Markus Klos von Sport Klos



„Ein Besuch bei uns kann Ihr Leben verändern“

Anders EINKAUFEN bei Sport & Outdoor Klos:

- Ganzheitliche Beratung unter gesundheitlichem Aspekt
- Ausgewogenes Preis-/Leistungs-Verhältnis
- Ausgesuchte Marken mit nachhaltigen und fairen Produktionsbedingungen

10 % Rabatt bis zum 30. Juni 2015
für alle Altstadtlauf-Teilnehmer gegen Vorlage der Startnummer.



„Ziel aller Kurse sind gesteigerte Fitness und Wohlbefinden. Die Teilnehmer sollen Spaß am Laufen haben und sich nicht quälen müssen. Wie gesagt, der Fokus liegt auf Gesundheitssport mit allem, was sinnvollerweise dazu gehört, also auch Infos zu Fitness, Technik und Gesundheit, Ernährung und richtiger Ausstattung.“
-tv-

71131 Oberjettingen, Nagolder Straße 60 · Telefon 07452 / 77984 · www.sport-klos.de

bmp Beck & Multrus Partner Steuerberater und Wirtschaftsprüfer



In der Region verwurzelt: Die Firma bmp

Vertrauen als Basis

Die Firma bmp ist eine in der Region verwurzelte Steuerberatungskanzlei mit Niederlassungen in Herrenberg, Albstadt und Kornwestheim, die sich nicht nur als Arbeitgeber sieht, sondern auch in anderen Belangen gerne engagiert. „Deshalb ist für uns zum Beispiel auch die erneute Teilnahme an diesem für Herrenberg und die Umgebung wichtigen Altstadtlauf ein großes Anliegen“, sagt Geschäftsführer Günter Multrus und zieht Parallelen zwischen professioneller Pflicht und freizeittlicher Kür: „Genau wie im Sport ist auch in der Dienstleistung Leistungsbereitschaft, Abstimmung und Vertrauen im Team für unsere Mandanten wichtig. Deshalb stehen wir immer zum richtigen Zeitpunkt bereit,

um von unseren Mandanten den Staffelstab zu übernehmen und ‘Vollgas’ in allen steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Belangen zu geben.“ Um den langfristigen Erfolg seiner Mandanten zu sichern, ist eine nachhaltige und vorausschauende Beratung laut Günter Multrus unerlässlich. bmp

begleitet seine Mandanten auch bei Spezialthemen wie Existenzgründung, Nachfolgeberatung, Rechtsformwahl, Finanzierung, Vermögensplanung sowie betriebswirtschaftlichen Beratungen mit einem hervorragend ausgebildeten Team von mehr als 30 Mitarbeitern.
-tv-



Beck & Multrus Partner
Wirtschaftsprüfer und Steuerberater

Unser Leistungsspektrum umfasst:

Buchhaltung ■ Steuerberatung ■ Wirtschaftsprüfung

Bilanzpräsentation & Jahresabschluss ■ BWL-Beratung

Ohmstraße 5/4 ■ 71083 Herrenberg ■ Telefon (0 70 32) 9 29 63-0
www.bmp-steuer.de ■ office@bmp-steuer.de

Gewerbeverein Herrenberg

Netzwerker beim Altstadtlaufspektakel

2005 fand der 100-Kilometer-Altstadtlauf in Herrenberg zum ersten Mal statt und stieß auf eine unerwartet hohe Resonanz bei den Läufern wie auch der Bevölkerung. Mit der zweiten Ausgabe zwei Jahre später kam erstmals auch eine lange Einkaufsnacht hinzu und hat sich das Großereignis durch die Vernetzung des TSV Kuppingen und des Gewerbevereins mit der Herrenberger Ökumene, dem Einzelhandel, der Vereinigung „GastroNet“ und ver-

schiedenen Sponsoren zu einer richtig runden Sache und von Mal zu Mal ausgefeilteren Veranstaltung der Superlative entwickelt. Dieses Netzwerk hat auch diesmal wieder ein umfangreiches Rahmenprogramm auf die Beine gestellt. Verschiedene Bands spielen an mehreren Plätzen in der Innenstadt, darunter auf dem Marktplatz die Formation „Friendly Elf“, das „Duo Sonnenklar“ in der Tübinger Straße, der Solokünstler Andibar von der Co-



War 2007 das erste Mal Bestandteil des Programms: Eine lange Einkaufsnacht

Samstag 20. 6. ab 15 Uhr



**Altstadt-Lauf
Herrenberg**

Live Bands * Kulinarisches
Lichterspektakel *** Feuerwerk**

mit:
**HERRENBERGER
Einkaufsnacht**

In
Zusammenarbeit
mit



www.altstadtlauf-herrenberg.de

verband „Stoned“ vor der Alten Brennerei und die „Dicken Fische“ am Nufringer Tor. Zur Superlative wird die Veranstaltung vor allem aber durch die Aneinanderreihung mehrerer S-Wörter, die zusammen das Motto „Sport – Shoppen – Schlemmen – Stimmung – Spaß – Spannung – Segen – Spenden“ ergeben und schon deshalb den Altstadtlauf zu einem buchstäblichen Spektakel machen. Eingeläutet wird der Programmreigen mit einem Glockenkonzert um 12.50 Uhr. Wenn es für die Sportler nach dem Läufer-Gottesdienst in der Stiftskirche (13 Uhr) um schnelle Runden geht – das Opfer des musikalisch vom Herrenberger Chor „Frauen singt“ unter der

Leitung von Christa Feige begleiteten Gottesdienstes kommt der neu eröffneten Palliativstation im Herrenberger Krankenhaus zugute – werden Tausende von Menschen die Strecke säumen oder sich beim Bummel durch die Gassen von den Angeboten der bis spät in den Abend hinein geöffneten Geschäfte informieren und überzeugen können. In den Abendstunden wird dann die Altstadt wieder in ein schönes und stimmungsvolles Licht getaucht, zum einen durch die Illumination der Stiftskirche und des oberen Marktplatzes, zum anderen durch verschiedene Leuchtpylone in den Gassen und einem ganz sicher wieder für einige Ahs und Ohs sorgenden Musikfeuerwerk zum Abschluss des Altstadtlaufs. -tv-



Startschuss zum fünften Lauf 2013

Musikalisches Rahmenprogramm: Fünf Formationen, vier Spielstätten in der Herrenberger Altstadt

Jede Menge Musik liegt in der Luft

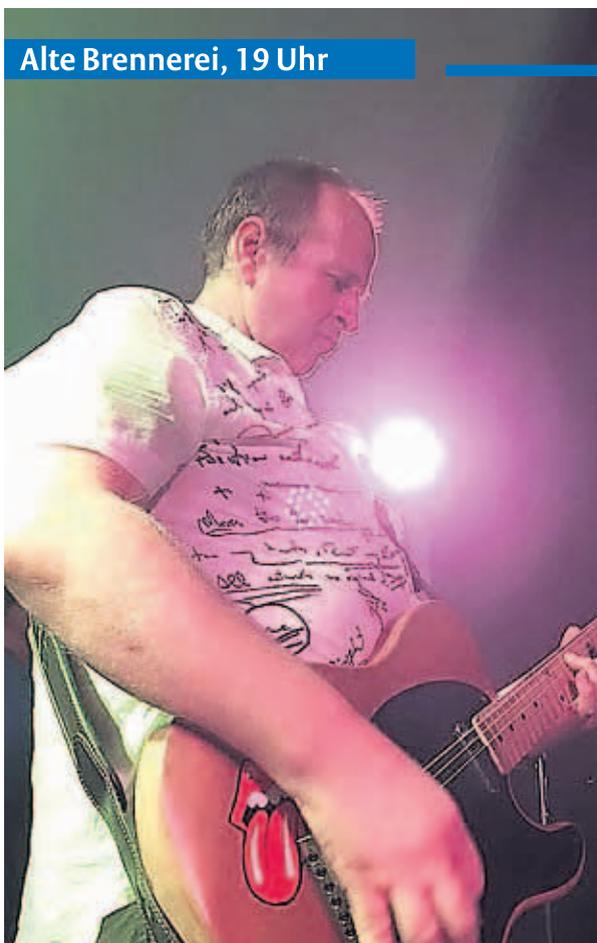
Ein fescher, engagierter Sprint durch die historischen Gassen Herrenbergs – was wäre er ohne Musik? Der Altstadtlauf ist längst Event, ein Kult für alle Herrenberger, ein Publikumsmagnet. Am Samstag werden sich wieder die Massen in der Stadt drängen und jene anfeuern, die sich da keuchend schinden. Vier Bands helfen Läufern und Zuschauern.

THOMAS MORAWITZKY



Nufringer Tor, 19.30 Uhr

Alte Brennerei, 19 Uhr



Andibar

Vor der Alten Brennerei schließt sich nach 19 Uhr der Musiker Andibar dem Zirkel der Herrenberger Altstadtlauf-Unterhalter an. Er heißt eigentlich Andreas Schoenfeld. Ihn kennen viele als den Gitarristen der Band Stoned, die sich spezialisiert hat auf sehr einschlägiges Cover-Material. Stoned traten vor einigen Jahren im Herrenberger Schlosskeller auf, wurden dort aber schon länger nicht gesehen. Auch als Solist war Schoenfeld, zu Hause im Schwarzwald, schon zu Gast in Herrenberg: „Aber das ist sehr lange her“, sagt er, „bestimmt 20 Jahre!“ Er erinnert sich dunkel an eine enge Kneipe in einer kopfsteingepflasterten Straße in der Herrenberger Mitte. Manche haben vielleicht ähnliche Erinnerungen. Tritt er auf als Andibar, huldigt Andreas Schoenfeld nicht nur Jagger und Richards, sondern allem, was ihm in die Saiten passt, von den frühen 1960ern bis in die Gegenwart: Johnny Cash ist mit von der Party, Bob Dylan, auch Iggy Pop fliegt mit. Der Mann mit der Akustikgitarre schreibt sogar eigene Lieder, sie sind auf Deutsch: „Aber die werden nicht im Vordergrund stehen“, sagt er.

Dicke Fische

Die Dicken Fische derweil muss man im Kreis Böblingen lange schon keinem mehr vorstellen. Die Holzgerlinger haben ihren Acoustic Rock & Reggae schon überall gespielt, auch außerhalb der Region, und sich im Laufe der Jahre einen großen Fanclub geschaffen. Anjel Ferry und Jürgen Ammann spielen akustische Gitarren, lassen sich von rustikaler, reduzierter Percussion begleiten und haben für jeden Moment einen Song im Ärmel. Ihre Eigenkompositionen singen sie auf Deutsch, die Texte geben sich kritisch und entspannt, ihre Stücke aus fremder Feder haben sie niveauvoll zusammengesucht bei Van Morrison und Pink Floyd, John Lennon, Jimi Hendrix, Coldplay und anderen. Und dass Anjel Ferry sich in Al Di Meola zu verwandeln versteht, hat sich längst herumgesprochen: Viele Hunderttausend Youtube-Klicks können nicht lügen. Die Band ist virtuos, charmant – und spielt beim Nufringer Tor.

Sonnenklar

Die Tübinger Straße gleich neben dem Marktplatz ist am Samstagabend das Reich des Schlagers und der glücklichen Klänge. Das Duo Sonnenklar ist bekannt für Evergreens im Happysound, für Schlager und Stimmungshymnen. Die beiden Sonnenklaren heißen Elmar und Gerry und alleine die Anzahl der Instrumente, auf denen sie es können, ist des Staunens wert: Saxofon, Alphorn und Kuhglocke sind nur einige von ihnen. Das Akkordeon spielt eine wichtige Rolle. Die fröhlich bodenständigen Allrounder sind zudem für ihren stimmigen, beseelten Gesang und ihre joviale Eigenmoderation bekannt – in der Tübinger Straße muss das eine Gaudi sein.



Tübinger Straße, 18 Uhr

Marktplatz, nach 14.30 Uhr



GB-Fotos: gb

Stadtkapelle

Wer sonst könnte dem Herrenberger Altstadtlauf den ersten Schwung geben als die Stadtkapelle? Welches Sportlerbein würde nicht noch flinker übers Pflaster fliegen, bliese nicht eine starke Mannschaft mit Pauken und Trompeten ihm den Marsch? Aber nicht nur den Altstadtläufern will die Stadtkapelle – beim Kernstadt-sportevent mit dabei seit ehedem – den Sommertag versüßen. Schließlich sind an diesem Tag die Straßen auch voll von Menschen. Und die freuen sich, wenn Musik in der Luft liegt.

Friendly 11

Die Stadtkapelle geht, der Abend zieht herauf, die freundlichen Elf kommen: Von 18 Uhr an werden beim Altstadtlauf Friendly 11 für Stimmung sorgen, eine bewährte Band, die sich auf bewährten Pfaden bewegt: Der Katalog der Coverversionen, die die elf Musiker spielen, ist sehr lang, reicht von ZZ Top bis zu Robbie Williams, von Manfred Mann bis zu Melissa Etheridge. Neun der Elf Musiker sind Sänger, fünf von ihnen spielen Instrumente – zwei Gitarren, Keyboard, Bass und Schlagzeug. Die Rockmusik steht im Vordergrund, aber auch die eine oder andere Ballade wird den Altstadtlaufabend versüßen.



Marktplatz, 18.30 Uhr



Samstag 20. 6. ab 15 Uhr
zum 6. Mai

100 km Altstadt-Lauf Herrenberg

Live Bands *** Kulinarisches
Lichterspektakel *** Feuerwerk

mit:
**HERRENBERGER
Einkaufsnacht**

In Zusammenarbeit mit
Gewerbeverein Herrenberg
Herrenberg die Altstadt

www.altstadtlauf-herrenberg.de

Sperrungen und Parken

Teilnehmer des 100-Kilometer-Altstadtlaufs, die mit dem Auto anreisen, sollten nach Auskunft der Veranstalter nach Möglichkeit die umliegenden und außerhalb der Laufstrecke liegenden öffentlichen Parkplätze und Parkhäuser nutzen. Wegen der Veranstaltung sind die Flächen im Unteren und Oberen Graben bereits ab Freitag nicht zugänglich, und ins Parkhaus im Nufringer Tor kommt man zwar, allerdings nicht ganz so problemlos wie sonst, da die Laufstrecke die Zufahrt kreuzt und an diesem Samstag die Sportler „Vorfahrt“ haben. Ansonsten sind alle Parkhäuser geöffnet. Der Parkplatz am Herrenberger Krankenhaus ist an diesem Tag sogar kostenfrei. Die Anwohner im Graben werden gebeten, rechtzeitig ihre Autos wegzufahren. Halt- und Parkverbote sollten eingehalten, Feuerwehr-Zufahrten freigehalten werden. Falsch geparkte Fahrzeuge würden konsequent abgeschleppt, droht die Stadtverwaltung.



Programm

- 12.50 Uhr Glockenkonzert von der Stiftskirche
- 13 Uhr Ökumenischer Läufergottesdienst in der Stiftskirche unter Mitwirkung der evangelischen, katholischen und evangelisch-methodistischen Kirchengemeinden und dem Frauenchor „Frauen singt“ unter Christa Feige
- 14 Uhr Läuferbesprechung im Mauerwerk
- 14.30 Uhr Mannschaftspräsentation auf dem Marktplatz
- anschließend Musikverein Stadtkapelle Herrenberg
- 15 Uhr Start Altstadtlauf auf dem Oberen Graben
- 18 bis 23 Uhr Live-Bands spielen in der Innenstadt:
 - Friendly 11 am Marktplatz
 - Dicke Fische im Nufringer Tor
 - Andibar in der Schulstraße (Alte Brennerei/Lamm)
 - Duo Sonnenklar in der Tübinger Straße
- etwa 20.15 Uhr Zieleinlauf Siegermannschaft im Unteren Graben
- ab etwa 21 Uhr Lichterspektakel in der Innenstadt
 - Illumination Stiftskirche, Rathaus oberer Marktplatz
 - Leuchtpylone
- etwa 21.30 Uhr Siegerehrung am Marktplatz
- etwa 23.20 Uhr Musikfeuerwerk von der Stiftskirche
- 24 Uhr Ende



Höhepunkte

- Ökumenischer Gottesdienst**
Es ist längst gute Tradition, dass mit dem ökumenischen Gottesdienst in der Herrenberger Stiftskirche für die 1200 Läufer der Veranstaltungstag mit 100-Kilometer-Altstadtlauf und langer Einkaufsnacht offiziell beginnt. Die musikalische Umrahmung besorgt erstmals der von Christa Feige geleitete Frauenchor „Frauen singt“.
- Essen und Trinken**
Zuschauen und anfeuern macht hungrig und durstig, ebenso das Schlendern durch die Innenstadt und das Einkaufen in den Geschäften. Dem kann freilich abgeholfen werden beim Altstadtlauf: Die im Herrenberger „GastroNet“ organisierten Gastronomen verköstigen wieder einmal an zahlreichen Stellen in der Altstadt die Tausende von Gästen. Zentrum der lukullischen Versorgung: der Marktplatz.
- Moderation/Musik**
„Never change a winning team“ heißt es im Englischen – wechsle nie eine funktionierende Mannschaft aus. Daran halten sich die Organisatoren seit dem ersten Altstadtlauf im Jahr 2005 beim Moderatoren-Dreigestirn, das im Graben von seinem Technik-Aufflieger aus das Laufgeschehen begleitet: Gerhard Dengler, Peter John und Axel Stahl werden sich am Mikrofon abwechseln und ergänzen.
- Musikalisches Programm**
Vier Bands werden abends ab etwa 18 Uhr an vier Standorten in der Altstadt (Marktplatz, Nufringer Tor, Tübinger Straße und Alte Brennerei/Lamm) dafür sorgen, dass die Füße der Zuhörer wippen. Die Herrenberger Stadtkapelle wiederum heizt auf dem Marktplatz schon ab dem Startschuss gegen 15 Uhr ein – sie räumt dann kurz vor 18 Uhr das Feld.
- Musik-Feuerwerk**
Ein Musik-Feuerwerk vom Balkon der Stiftskirche – in diesem Jahr ohne Lasershow – bildet den Abschluss des sechsten Altstadtlaufs und der fünften langen Einkaufsnacht.

VfL Herrenberg

Immer in Bewegung

Verein für Leibesübungen heißt der VfL Herrenberg ausgeschrieben. Zugegeben, der Begriff ist in die Jahre gekommen, der VfL dafür aber umso mehr mit der Zeit gegangen, weshalb die drei Buchstaben auch für „Verbindend, fortschrittlich, Leistungsstark.“ stehen. Um Teilnehmer für den Sport im Verein zu begeistern, gibt es eine Fülle von Angeboten. Das fängt an beim VfL-Center, welches vergangenes

Jahr sein 20-jähriges Bestehen feiern durfte. Im Fitness- und Gesundheitsstudio werden Sportler auf der Trainingsfläche immer angeleitet und bekommen neue und individuelle Trainingsimpulse aufgezeigt. Ob Gerätetraining zur Stabilisierung des Bewegungsapparates und begleitendem Muskelaufbau, Verletzungsprofilaxe und Reha nach Sportverletzungen oder gezieltes gerätgestütztes Training für Knie- und Sprungge-



Besteht seit 21 Jahren: VfL-Fitnesscenter



**1 Fitness-Studio
+
19 Abteilungen**

Viel mehr können Sie für Ihre Gesundheit nicht tun.

www.vfl-herrenberg.de

lenk – möglich ist das alles unter einem Dach. Hinzukommen gezieltes Fazientraining und Stabis im Physiobereich, Spinning als Vorbereitung für die Outdoorsaison und vieles mehr. Ein neuartiges Laufband wird Läufern ab dem Herbst weitere Trainingsperspektiven bieten. Apropos Laufen: selbstverständlich ist auch der VfL mit Teams beim Altstadtlauf dabei, allen voran die Leichtathleten. Die neu aufgestellte Abteilung hat frischen Schwung in ihre Kinder- und Jugendarbeit gebracht, nach den Sommerferien beginnt ein neuer Kurs auch für Kinder ab zehn Jahren. Gerne gesehen sind jeweils mittwochs um 18.30 Uhr im Volksbankstadion

Teilnehmer von jung bis alt zur Abnahme und Training für das Deutsche Sportabzeichen. In Kooperation mit der Stadtverwaltung organisiert der VfL zweimal wöchentlich das Bewegungsprogramm „Sport im Park“. Dienstags um 8.15 Uhr und donnerstags um 18 Uhr trifft man sich im



An der Schießmauer gibt es eine Fülle von Angeboten

Otto'schen Garten – kostenfrei und ohne Anmeldung. Wer mag, kann sich auch Laufgruppen und Nordic Walking anschließen, neun Termine bieten die Abteilungen Freizeitsport und Leichtathletik wöchentlich an. Im Frühjahr startete zudem ein Laufeinsteigertraining kombiniert mit gezieltem Gerätetraining im VfL Center mit Markus Klos. -tv-

Gäu Neckar **IMMOBILIEN**
Mein Zuhause.

Unternehmen der Volksbank Herrenberg • Nagold • Rottenburg

Gäu Neckar **HAUSVERWALTUNG**
Mein Zuhause.

Unser Immobilien-Angebot ist der Renner



Allen Teilnehmern des Herrenberger Altstadtlaufs wünschen wir viel Erfolg!

info@gni-immobilien.de
Telefon (0 70 32) 94 89-0

Helfer: Viele Freiwillige packen vor, während und nach dem Altstadtlauf Jahr für Jahr aufs Neue gerne an

„Wir sind ein lustiger Haufen“

Ohne sie würde am Samstag gar nichts laufen. Oder besser gesagt niemand laufen: Rund 120 Mitglieder des Kuppinger Lauftreffs, etwa zehn Leute von der Feuerwehr-Abteilung des Herrenberger Teilorts – die auch lange schon beim Mondfängerlauf anpackt – und darüber hinaus Helfer aus Reihen des Fußball-Fördervereins und der B-Jugend des Turn- und Sportvereins (TSV) Kuppingen haben am Tag der Veranstaltung von morgens bis nachts alle Hände voll zu tun, um für den 100-Kilometer-Altstadtlauf mit seinen rund 1 200 Läufern den Boden zu bereiten. Und danach alles wieder picobello abzubauen und wegzuschaffen.

Für die Einteilung der Helfer ist Clivia Schuker (GB-Foto: gb) zuständig, die neben Claudia Brenner und dem Herrenberger Gewerbevereins-Chef Achim Gack dem Organisationsteam der Herrenberger Großveranstaltung seit diesem Jahr vorsteht. Damit sind nun drei Personen in verantwortlicher Position an der Spitze, wo früher einer stand: Markus Speer nämlich. Der Kuppinger, Initiator und Spiritus Rector des 2005 erstmals über die Bühne gegangenen Altstadtlaufs, engagiert sich zwar nach wie vor eifrig, machte aber einen Schritt zurück von der ersten Reihe in die zweite.

Clivia Schuker ist voll des Lobes, wenn sie von „ihren“ Helfern und deren Engagement spricht: „Bei unseren Helfern ist immer gute Stimmung. Wir sind ein lustiger Haufen. Viele freuen sich richtig darauf,



Clivia Schuker

beim Altstadtlauf wieder mitmachen zu dürfen“, weiß die Leiterin des Kuppinger Lauftreffs. Was dazu führt, dass es einen recht großen harten Kern gibt, auf den die 47-Jährige alle zwei Jahre zuverlässig zählen

kann. Aber: „Auch wenn viele immer mit von der Partie sind, kommen jedes Mal auch neue Leute hinzu.“ Das ist in diesem Jahr bei der mittlerweile sechsten Auflage des Events nicht anders.

Der eine oder andere fragt im Vorfeld sogar aktiv an, ob er denn wieder mithelfen dürfe. Einen davon hebt Clivia Schuker aus der Menge hervor: Werner Müller, der zwar in Leonberg lebt, aber seit eh und je Teil des Kuppinger Lauftreffs ist – als mittlerweile ältestes Mitglied. Der 81-Jährige packt nicht nur beim Altstadtlauf jedes Mal an, sondern auch beim Mondfängerlauf in Kuppingen. „Unglaublich“, findet Schuker.

Die Arbeit geht dem vielköpfigen Team um die 47-Jährige am Wettkampftag nicht aus. Doch schon im Vorfeld gibt es jede Menge zu tun. Das beginnt bei – nur vordergründig betrachtet – Kleinigkeiten wie etwa dem Bekleben von 1 200 Getränkebechern mit den Startnummern der Läufer oder dem Informationsbriefchen für die Anwohner der 1,3 Kilometer langen Rund-



strecke durch die Altstadt, dass es am Veranstaltungstag Beeinträchtigungen geben könnte.

Am eigentlichen Veranstaltungstag geht es für die Frauen – die in der Überzahl sind – und die Männer ab 9 Uhr morgens rund. Die Startunterlagen für die 120 Teams müssen zusammengestellt werden, Gitter entlang der Strecke und die Werbebanner sind aufzubauen, ebenso das Läuferlager im Graben und die große Verpflegungsstation dort. Schuker: „Dort schnipeln zehn Frauen den ganzen Tag über Obst und drehen eine Getränkeflasche nach der anderen für die Läufer auf – bis zur Schmerzgrenze.“ Einzig um die

„Gäubote“-Rampe im Kreuzungsbereich von Graben und Schulstraße, den Moderatorenbereich und die Lautsprecheranlage müssen sich die Freiwilligen nicht kümmern – das ist Sache von Profis. Ein ganz zentraler Punkt in der Vorbereitung beschäftigt Erich Kienle, Lauftreff- und Altstadtlauf-Organisationsmitglied der ersten Stunde, sogar über Monate hinweg: die Zeitmessung. Zumal in diesem Jahr ein anderer Dienstleister unter Vertrag genommen wurde: die Firma „Sifi-Timing“. Zu-

dem sind Rundenzähler und rund 50 Streckenposten während des etwa fünfeinhalbstündigen Wettkampfs im Einsatz, um einerseits für die Sicherheit der Läufer zu sorgen, andererseits den Zuschauern entlang des Rundkurses ein Kreuzen der Strecke zu ermöglichen – um nur die größten Baustellen zu nennen.

Nach der Schlussrunde geht's sofort ans Abbauen. „Unser Ziel ist es, dass alle Helfer bis zum Feuerwerk fertig sind und auf den Marktplatz kommen können“, sagt Clivia Schuker. Leider gelinge das nicht in allen Fällen. Trotzdem: Schlechte Laune hat die Kuppingerin noch nie in den Reihen der Helfer erlebt. Selbst 2011 nicht, als es bis zum Startschuss des Laufs regnete: „Trotz des miesen Wetters hat keiner geschimpft und keiner die Segel gestrichen.“ Es habe sogar tolle Szenen



auch mit Anwohnern gegeben: „Einer hat einem Helfer seine Garage aufgemacht, damit er sich unterstellen konnte, und einen Kaffee ausgeschrieben.“

HOLGER WEYHMÜLLER



GB-Fotos: gb

Sportmedizin: Prof. Dr. Andreas Nieß, Leiter der Tübinger Klinik für Sportmedizin, gibt Tipps für den Lauf

Vor dem Start locker einlaufen und leicht dehnen



Der Tübinger Sportmediziner Prof. Dr. Andreas Nieß

Zur Person

Prof. Dr. Andreas Nieß ist seit 2004 Ärztlicher Direktor der Abteilung Sportmedizin an der Medizinischen Klinik des Universitätsklinikums Tübingen. Der Facharzt für Innere und für Sportmedizin hat im Jahr 1993 seine Promotion in Ulm abgelegt. 1994 wechselte er an den Neckar. Klinische Schwerpunkte des 53-Jährigen: Leistungsdiagnostik, Trainingsberatung und sportmedizinische Betreuung im Leistungssport – er ist Verbandsarzt im Deutschen Leichtathletikverband (DLV). In der Forschung liegen seine Schwerpunkte in zwei Bereichen: zelluläre Stressreaktion und Anpassung bei körperlicher Belastung einerseits und Training und Einfluss von Umgebungsbedingungen auf die sportliche Belastungsreaktion und Trainingsanpassung andererseits. Nieß kommt immer wieder als Experte zu Wort in der Laufzeitschrift „Runner's World“.

Was ist unmittelbar vor, während und nach dem 100-Kilometer-Altstadtlauf aus sportmedizinischer Sicht zu beachten? Welche Gefahrenquellen lauern wo? Und wie sind sie am besten zu umschiffen? Und wie ist das mit dem Ausstoß von Kohlendioxid und Schweiß? Schuhe oder barfuß? Nudeln oder Bananen? Apfelschorle oder isotonischer Drink? Dehnen oder nicht? Prof. Dr. Andreas Nieß, Ärztlicher Direktor der Abteilung Sportmedizin an der Medizinischen Klinik des Universitätsklinikums Tübingen, weiß Rat.

„Gäubote“: Wie viel Kohlendioxid stößt ein durchschnittlicher Läufer bei zügigem Lauf über 1,3 Kilometer aus?

Prof. Dr. Andreas Nieß (GB-Foto: gb): „Wie viel Kohlendioxid man pro Zeiteinheit beim zügigen Laufen ausstößt, hängt entscheidend davon ab, wie gut man ausdauertrainiert ist. Ein ausdauertrainierter Mensch absolviert einen für ihn zügigen Lauf natürlich schneller und stößt dabei auch mehr Kohlendioxid pro Minute aus. Auf die absolvierte Distanz gerechnet ist der Ausstoß zwischen einem fitten und unfitten Läufer jedoch wieder annähernd gleich. Bei einem 70 Kilogramm schweren Läufer läge demnach der Kohlendioxid-Ausstoß über diese Distanz bei etwa 40 Gramm.“

Wie ändert sich das mit dem Alter beziehungsweise mit höherem oder geringerem Körpergewicht?

„Das Alter hat keinen Effekt auf die über diese Distanz ausgestoßene Menge an Kohlendioxid. Pro Zeiteinheit gerechnet, ist der Ausstoß in erster Linie davon abhängig, wie hoch der muskuläre Energieumsatz ausfällt, der wiederum vom Körpergewicht und der Laufgeschwindigkeit bestimmt wird. Läuft man – wie im Falle der 1,3 Kilometer – teilweise auch im anaeroben Bereich, so wird nochmals zusätzlich Kohlendioxid durch die Säure-Pufferung frei und muss abgeatmet werden. Letztendlich ist es wie beim Auto: Ist man schwerer, läuft man schneller und belastet man seinen Muskel intensiv, so stößt man



Eine Massage zwischendurch kann nicht schaden...

GB-Fotos: gb

während des Laufens auch mehr Kohlendioxid pro Minute aus.“

Wie viel Energie ist für eine solche Lauf-Runde vonnöten?

„Auch der Energieumsatz ist gewichtsabhängig. Grob gerechnet liegt dieser bei einer Kilokalorie (kcal) pro gelaufenem Kilometer und Kilogramm Körpergewicht. Das heißt: Ein 70 Kilogramm schwerer Läufer verbraucht über die 1,3 Kilometer etwa 90 Kilokalorien.“

Wie viel nimmt ein Körper dabei ab?

„Der wesentliche Faktor, der zur Gewichtsabnahme bei einem solchen Lauf führt, ist der Schweißverlust. Dieser ist individuell jedoch sehr variabel. Er hängt zum Beispiel von den herrschenden Temperaturen und der Luftfeuchtigkeit ab, aber auch davon, wie ausgiebig man sich zwischen den einzelnen Läufen aktiv verhält, also wieder warm joggt. Bei ambitionierten Läufern/innen wird somit natürlich über die Veranstaltung hinweg mehr geschwitzt. Auch ein höheres Körpergewicht und männliches Geschlecht führen zu höheren Schweißverlusten. Als ungefähre Orientierung kann man davon ausgehen, dass der Schweißverlust während der gelaufenen 1,3 Kilometer etwa bei 50 bis 200 Millilitern liegt. Vergessen darf man wie gesagt allerdings nicht, dass man je nach Temperaturen auch in den Pausen (nach-)schwitzt, so dass pro Veranstaltungsstunde mehr Schweiß verloren wird.“

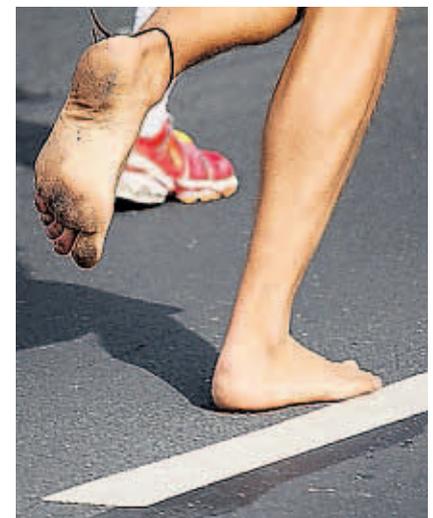
Wie viel Gramm Fett werden dabei verbrannt?

„Auch das ist individuell sehr variabel. Wenn der Lauf intensiv absolviert wird, ist der relative Anteil der Fette an der Ener-

giebereitstellung geringer. Wenn wir wieder den 70-Kilogramm-Läufer mit einem Energieverbrauch von 90 kcal über die 1,3 Kilometer nehmen, so liegen sein Nährstoffverbrauch grob ermittelt bei etwa einem Gramm Fett und 16 Gramm Kohlenhydraten.“

Worauf müssen insbesondere ältere Läufer achten?

„Mit wachsendem Alter steigt das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Deshalb raten wir Sportmediziner dazu, sich zu Beginn intensiver sportlicher Belastungen einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Der Umfang einer solchen Untersuchung hängt vom Alter und individuellen Faktoren ab, etwa ob Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen vorliegen oder ob es in der Familie bereits einmal einen plötzlichen Herztod gegeben hat.“



Barfuß? Eher nicht am Samstag

Ganz wichtig: trinken, trinken, trinken. Grobe Orientierung: Die letzte Stunde vor dem Lauf rund 500 Milliliter, pro Veranstaltungsstunde ebenfalls rund 500 Milliliter zu sich nehmen



► Der Lauf führt ausschließlich über Asphalt und Kopfsteinpflaster. Was ist hier bei Schuhen zu beachten? Mit oder ohne Socken? Oder sogar barfuß laufen?

„Die Auswahl des Schuhwerks unterliegt individuellen Faktoren. In der Regel sollte bei hartem, aber unebenem Boden ein Schuh getragen werden, der zwar etwas dämpft, aber dennoch Stabilität bietet und nicht zu hohe Sohlen hat. Der Schuh sollte nicht zu eng sein, da gerade bei raschen Richtungswechseln Druckstellen an den Zehen entstehen können. Auch das Tragen von Socken beugt dagegen vor. Barfuß zu laufen würde ich bei diesem Belag definitiv nicht raten.“

Welches sind die häufigsten Verletzungen bei kurzen, schnellen Läufen, und wie sind sie am besten zu vermeiden?

„Der Wechsel zwischen intensiveren 1,3 Laufkilometern und längeren Pausen kann am ehesten zu muskulären Problemen führen. Also zum Auftreten von Krämpfen, Verhärtungen oder auch Zerrungen der Muskulatur. Je weniger der Muskel trainiert ist, desto eher können solche Probleme auftreten. Vorbeugend sollte man sich vor dem Start locker einlaufen, die beanspruchte Muskulatur – Waden, Oberschenkel – etwas dehnen. Vor jedem neuen Abschnitt sollte man sich auch nochmals kurz warm machen, indem man wenige Minuten lockeres Traben und anschließend drei bis fünf Steigerungsläufe

Einlaufen oder nicht? Und wenn ja: wie?

„Wie gesagt: ja. Wie lange, hängt unter anderem vom Trainingszustand ab. Fünf bis zehn Minuten lockeres Traben und anschließend drei bis fünf Steigerungsläufe

über 80 bis 100 Meter sollten es aber schon sein.“

Dehnen: ja oder nein? Und wenn ja: Vor dem Lauf? Auch zwischen den einzelnen Runden? Oder nur nach dem Lauf?

„Empfohlen werden kann das Dehnen insbesondere der Beinmuskulatur vor dem Start, und dabei nach dem Warmlaufen, sowie auch kurzzeitig nochmals vor jedem Einzelabschnitt.“

Sind Massagen sinnvoll?

„Wenn die Möglichkeit besteht, kann bei für muskuläre Beschwerden anfälligen Sportlern eine kurze lockernde Massage Sinn machen. Die Massage sollte jedoch den Muskeltonus nicht zu sehr absenken.“

Bringt eine „Nudelparty“ am Vorabend etwas?

„Die wiederholten Belastungen über 1,3 Kilometer mit höherer Intensität erfordern optimal gefüllte Kohlenhydratspeicher.

Deshalb sollte man sich in den letzten beiden Tagen vor diesem Lauf etwas kohlenhydratbetonter ernähren. So sind Nudeln, Kartoffeln, Reis oder andere Getreidesorten gute Lieferanten. Ob man hierbei den kommunikativen Aspekt einer 'Nudelparty' mitnutzen möchte oder lieber gemütlich speist, bleibt jedem selbst überlassen.“

Welche Ernährung ist am Lauftag selbst – also am Morgen vor dem Lauf, unmittelbar vor dem Lauf, während des Laufs und danach – sinnvoll?

„Das Frühstück kann in der gewohnten Form genommen werden, allerdings sollte kein zu hoher Fettanteil gewählt werden, da dies die Magenentleerung verzögern kann. Brot mit Marmelade, Honig oder Müsli und Obst, einen Saft und das gewohnte Warmgetränk wären als Beispiele zu nennen. Zu Mittag, also drei Stunden vor dem Start, nochmals eine leichte, kohlenhydratbetonte Mahlzeit, ebenfalls mit einem nicht zu hohen Fettanteil wären

ideal. Es sollte eher die Hälfte der üblichen Portion gewählt werden. Da die Schweißverluste individuell sehr variabel sind, ist man eigentlich davon abgekommen, definitive Trinkmenge zu empfehlen. Als grobe Orientierung sollte man in der letzten Stunde vor dem Start nochmals in kleineren Portionen insgesamt rund 500 Milliliter getrunken haben. Während der Veranstaltung ist der individuelle Flüssigkeitsbedarf noch etwas schwieriger zu bemessen, da man zum Beispiel bei höheren Temperaturen auch in den Pausen schwitzt. Als grobe Orientierung sollte man während der Veranstaltung pro Stunde etwa 500 Milliliter Flüssigkeit zuführen. Schwitzt man sehr stark, und/oder ist es sehr warm gegebenenfalls auch etwas mehr. Ein kompletter Ersatz der verlorenen Flüssigkeit ist während der Veranstaltung nicht sinnvoll und auch nicht notwendig, anschließend jedoch schon. Bei der Art des Getränks sollte man darauf achten, dass idealerweise etwas Natrium enthalten ist, etwa ein halbes Gramm pro Liter, was etwa zwei Prisen auf dieses Volumen entspricht. Da die Veranstaltung über knapp sechs Stunden läuft, sollte zwischendurch auch ein kleiner kohlenhydratreicher Snack – etwa Banane oder Energieriegel – konsumiert werden, wobei dies teilweise auch über ein Getränk mit einem kleinen Kohlenhydratanteil (Saftschorle, Sportgetränk) realisiert werden kann.“

Welche Geheimtipps gibt es ganz allgemein?

„Da die Veranstaltung im Sommer stattfindet, kann es sehr warme Temperaturen geben. Sollte dies der Fall sein, sollte man die Pausen nutzen, sich im Schatten aufzuhalten und direkte Sonneneinstrahlung zu meiden. Dabei sollte man die Pausen auch nutzen, um sich nach den Laufabschnitten etwas abzukühlen, indem man das Trikot und den Kopf mit Wasser befeuchtet.“



Nudeln vor dem Lauf? Geschmackssache, meint Prof. Dr. Nieß

HOLGER WEYHMÜLLER



„Aufgeweckte“ Menschen

verdienen schon am frühen Morgen
zusätzlich ihr Geld!

Bei uns bekommen Sie den Job, der zu Ihnen passt.

Als **ZEITUNGSZUSTELLER/IN**
werden Sie das Bindeglied zwischen dem Verlag und seinen Lesern.

WIR BIETEN

Festanstellungen in Teilzeit ✓

Minijobs ✓

kurzfristige Ferienjobs ✓

Nehmen Sie Kontakt zu unserem Leserservice auf
Telefon: (0 70 32) 95 25-123
Mathias Kittel
E-Mail: vertrieb@gaeubote.de

GÄUBOTE

Die Herrenberger Zeitung



Seit 38 Jahren im Herzen der Stadt: Das Einkaufszentrum Bronntor

HERRENBERGER Einkaufsnacht

Firmengemeinschaft Bronntor

Live-Musik in der Einkaufspassage

Auch im seit 38 Jahren schon im Herzen der Stadt befindlichen Einkaufszentrum Bronntor sind einige Geschäfte in der langen Einkaufsnacht bis 22 Uhr auf den Beinen, teilweise mit interessanten Angeboten und Rabattaktionen. Tabac & Co. gleich vorne am Zugang der Passage von der Bronngasse aus gelegen, dient vielen Herrenberger schon morgens auf dem Weg zum Bahnhof als Anlaufstelle für Zeitungen und Zeitschriften. Raucher finden eine große Auswahl an Tabakwaren und Raucherbedarf. Während der Einkaufsnacht gibt es beim Kauf von Shishas gratis Kohle und Aroma-Liquids für E-Zigaretten sowie auf Zigarrenkisten einen Rabatt von drei Prozent. Die Paperie als

Anlaufstelle für Schreibwaren und Schulbedarf hat auf einem Aktionstisch die frisch eingetroffenen Schülerkalender für das kommende Schuljahr ausgebreitet, auch für Schultütenbastler wird es langsam Zeit, sich mit Rohlingen einzudecken. Gegenüber hat das For You auf einem Aktionsständer spezielle Angebote zu besonderen Preisen ausgesucht, drinnen wartet preisgünstige und qualitative Mode für junge und jung gebliebene Damen und Herren. Bei Heike Drissner wird fündig, wer außergewöhnliche Mode und internationale Designerwear aus dem Premium-Segment sucht. Frühjahrs- und Sommerware sind bereits um rund 30 Prozent reduziert. Mit

welchen Angeboten der Drogeriemarkt Müller als größter Mieter im Bronntor aufwartet, das soll aktuell noch eine Überraschung bleiben. In der „Gäubote“-Geschäftsstelle kann man sich mit Karten für Veranstaltungen von Oper über Theater bis Rockkonzert oder Sport eindecken. Tickets für den Auftritt der Band „Crossways“, die ab 17 Uhr im überdachten Bronntor-Rondell auftreten, braucht es hingegen nicht, gespielt wird bei freiem Eintritt. Für Speis und Trank sorgt das Schnitzel-Stüble mit Snacks und Würstchen. Mit seinen Tiefgaragenplätzen ist das Bronntor übrigens ein idealer Startpunkt für jegliche Stadtbesorgungen. -tv-

Einkaufs  ZENTRUM
BRONNTOR
HERRENBERG

Denk mit – „Lokal“ gekauft vor Ort beim stationären Fachgeschäft

Zum Altstadtlauf. Live-Musik mit der Rock-Coverband

The Crossways

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ab 17 Uhr Atrium Bronntor |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



Quick Schuh wurde im vergangenen Jahr umgebaut: Blick in das familiengeführte Geschäft im Graben



QUICK SCHUH

Urlaubsoutfit schon komplett?

Ob Flanieren an der Strandpromenade, tanzen bis zum Sonnenaufgang oder die Ferien einfach in Herrenberg genießen – mit dem passenden Schuh ist man dem neuen Sommerlook und dem Urlaub bereits einen Schritt näher. Mit leichten Sandalen in Pastelltönen, komfortablen Pantoletten, lässigen Silhouetten und Sohlenbetonung präsentiert Quick Schuh die neuen Trends der Saison. Im vergangenen Jahr wurde das familiengeführte Geschäft im Herzen der Stadt umgebaut und die Schuhe modern und stilvoll ins rechte Licht gerückt.

Gleich am Eingang laden Herrenbergs einzige Tamaris- und Rieker-Shops mit einer großen Auswahl ihrer begehrten Schuhmodelle zum Anprobieren ein, vertreten mit ihren schönsten Modellen sind darüber hinaus auch Marken wie Skechers, Marco Tozzi, Jana, Dockers, Superfit, Tom Tailor und Adidas Neo. Auf Herren und „kleine Kunden“ wartet ebenfalls eine bunte Palette an sommerlichen Schuhen. Nicht nur modischer Chic, sondern vor allem Passform, Komfort und Qualität zum attraktiven Preis werden dabei ganz großgeschrieben.

Tamaris FÜR ECHTE URLAUBSGEFÜHLE



Tamaris
39,95 EUR



MIT ÜBER 100 SOMMERMODELLEN

AUF DEM GRABEN 10 | HERRENBERG

QUICK SCHUH

Quick Schuh macht einem aufgrund dieser Kriterien die Wahl nicht leicht, zeigt sich aber durch die günstigen Preise der hoch-

wertigen Schuhe bei gleichzeitig kompetenter Beratung sehr vortrefflich. Bei einem Besuch bei Quick Schuh auf dem Graben 10

in Herrenberg kann man sich überzeugen – und vielleicht auch „ein Paar“ Urlaubsgefühle mit nach Hause nehmen. -tv-

Buchhandlung Schäufele

Geschichten über das Laufen und die Bewegung an der frischen Luft

Würde die Buchhandlung Schäufele am Samstag ein Laufteam durch die Altstadt schicken, als „Staffelstab“ könnte ein Buch dienen. Etwa die jüngst mit Reese

Witherspoon verfilmte Autobiografie „Der große Trip“ von Cheryl Strayed oder die Aufzeichnungen des Reisejournalisten Christoph Karrasch, der in „#10 Tage“

von seiner Blitzerkundung um die Welt berichtet. Um Fortbewegung, wenn auch auf gemütliche Art, geht es in zahlreichen Publikationen und Ratgeberbüchern für Wanderungen und Ausflugsziele in der Region mit Schwarzwald, Schwäbischer Alb und Bodensee. Dieter Buck hat zwei neue Veröffentlichungen am Start, einmal seine „Lieblingstouren in Baden-Württemberg“, dann seine Auswahl an Strecken „Für Wandermuffel“. Auch interessant: Janina und Markus Meier verraten in „Vergessene Pfade“ 35 stille Touren abseits des Trubels. Ob der Jakobsweg durch

Spanien nach Santiago de Compostela aufgrund seiner hohen Pilgerzahlen eher Schäufele – seit 19 Jahren in der Bronngasse Trubel oder innerliche Einkehr ist, darüber hat sich der Franzose Jean-Christophe Ruffin Gedanken gemacht und seine Erfahrungen in „Pilgern für Skeptiker“ auf philosophisch unterhaltsame Weise festgehalten. Auch von seinem Pilgerbruder Hape Kerkeling gibt's ein neues Buch. Es heißt „Der Junge muss an die frische Luft“ – was irgendwie auch mit draußen sein und Bewegung zu tun hat. Wer sich in

die seit rund 19 Jahren in der Bronngasse bestehende Buchhandlung Schäufele bewegt, wird aber noch viel mehr spannenden und informativen Lesestoff bis hin zu Wanderkarten entdecken. Das Team der Buchhandlung steht mit kompetenten Tipps zu den Titeln der Bestsellerlisten, der Belletristik oder auch Sach-, Kinder-, Jugend- und Hörbüchern jederzeit bereit. -tv-



Lesen macht Spaß!
BUCHHANDLUNG
SCHÄUFELE
Mitten in Herrenberg:
Bronngasse 16 · Telefon (0 70 32) 92 07 50
info@buchhandlung-schaeufele.de

Renschler Küche Haushalt Glas Porzellan Geschenke

Einige Aktionen in der langen Einkaufsnacht

Auch Teilnehmer des Altstadtlaufs haben am Samstag durch die verlängerte Öffnungszeit des Haushaltwaren- und Geschenke-

fachgeschäftes Renschler bis 24 Uhr die Gelegenheit, von den vielen Besonderheiten und Aktionen zu profitieren. Zehn Euro Nach-

lass gibt's beim Neukauf einer Silit- oder WMF-Pfanne bei Abgabe der alten Pfanne. Zehn Prozent Rabatt werden im Schlusspurt ab 21 Uhr auf das gesamte Sortiment (mit Ausnahme bereits reduzierter Ware) gewährt. Ganz im Sinne einer gesunden und ausgewogenen Ernährung dürfen leckere und vor allem gesunde Smoothies gekostet werden, frisch zubereitet im Handumdrehen mit Hilfe der praktischen KitchenAid-Geräte. Besonders vitalstoffreich und wahre Gesundheitsbooster sind dabei die „Grünen Smoothies“. Durch das Mixen und feine Pürieren von Obst und Gemüse werden die Zellwände des Blattgrüns aufgebrochen und dadurch viel mehr Vital- und Nährstoffe freigesetzt als beim Kauen, erläutert Renschler-Inhaber Martin Kleiner. Überhaupt werden fachkundige Beratung und sachkundige Tipps im Umgang mit den angebotenen Produkten großgeschrieben. Egal ob Hobbykoch oder Küchenprofi, Ren-



Renschler ist bei der langen Einkaufsnacht mit von der Partie

schler erfüllt nahezu alle Wünsche von hochwertigen Kochtöpfen und Pfannen für alle Herdarten über Spezialartikel wie Gussbräter, Woks und Dampfgarer bis hin zu Küchenmessern und Scheren aus hochwertigem Stahl nebst Schleif- und Reparaturservice für alle Schneidwaren. Zum schön gedeckten Tisch gehören neben dem Geschirr dann auch

passendes Besteck, Tischsets und -decken. Ein spezieller Service des Hauses sind die Geschenk- und Hochzeitstische. „Damit ist jedes Geschenk ein Treffer“, meint Martin Kleiner und ergänzt: „Im und um den Kreis Böblingen sind wir bekannt für Qualitätsprodukte in einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis und für einen ausgezeichneten Service.“ -tv-

Wir erfüllen Wünsche!

Renschler

GmbH

Glas · Porzellan · Hausrat · Geschenke

Tübinger Str. 18 · 71083 Herrenberg · Tel. 0 70 32/94 10 60

www.renschler-herrenberg.de

Pfannen-Tausch:

Wir vergüten € 10.- für die alte Pfanne, egal welcher Hersteller, beim Neukauf einer Silit- oder WMF-Pfanne



KitchenAid-Vorführung:

Testen Sie leckere Smoothies KitchenAid



Wir zeigen Ihnen wie Sie schnell und einfach vitalstoffreiche Drinks zubereiten können

HAPPY HOUR

auf alles **10%*** von 21 bis 24 Uhr

*außer auf bereits reduzierte Ware

Vorführung des rauchfreien Lotusgrills



mit leckeren Grillspezialitäten

Leckeres zum Altstadtlauf und zur langen Einkaufsnacht



Tübinger Straße 19
Herrenberg

Metzgerei Gerullis

T-Bone-Steaks vom Hohenloher Weiderind

Ob Stadtfest oder Herbstschau, Handwerkermarkt oder Erntefest – bei diesen und vielen anderen Events in Herrenberg ist die Metzgerei Gerullis mit ihren Leckereien zum Wohle der Besucher regelmäßig dabei. So auch jetzt wieder beim 100-Kilometer-Altstadtlauf und langer Einkaufsnacht. Auf den Grill

kommt neben der klassischen Rotten, Currywürsten und Schlossbergsteaks, diesmal auch die schmackhaft-würzige Herrenberger Bratwurst, für Genießer mit Lust auf Scharfes ganz sicher eine Empfehlung. Und wie immer gibt es auch leckere Pommes. Mal abgesehen von der für die

Metzgerei üblichen Auswahl an stets frischen Fleisch- und Wurstprodukten ist einer der Trümpfe des in der Tübinger Straße bestehenden Fleischerfachgeschäftes dessen Salattheke. Nach besonderen Rezepten zubereitet, machen hier verschiedenste hausgemachte Salate Appetit, darunter Leckereien wie der

Couscous-Salat mit Petersilie oder der Lauch-Eier-Salat. Gerade auch für den Snack zur Mittagszeit sind solche Salate so manchem hungrigen Magen eine willkommene Alternative zum warmen Tagesgericht, welches die für ihren Party- und Catering-Service bekannte Metzgerei Gerullis wochentags ebenfalls preisgünstig

anbietet. Neu in der Fleischtheke ist übrigens Bioland-Fleisch vom Hohenloher Weiderind. Dabei eignet sich das T-Bone-Steak aktuell zur Grillsaison besonders gut. In diesem Jahr zum ersten Mal dabei ist auch ein Läufer-Team der Metzgerei Gerullis beim Herrenberger Altstadtlauf. -tv-



Mehr als nur Wurst und Fleisch: Die Metzgerei Gerullis in der Tübinger Straße

Franz Müller Optik

Farbe ist Musik des Sehens

Den 31. Februar gibt es in unserer Zeitrechnung ja eigentlich nicht. Dennoch wird dieses Datum im-

mer wieder dann genutzt, um einen unbestimmten Tag im Jahr zu benennen. Seit neuestem steht

diese ungewöhnliche Zeitangabe auch für ein junges Brillen-Label aus Italien.



Brillen mit einem ganz besonderen Stil: Franz Müller Optik

FRANZMÜLLER OPTIK
Augenoptik Uhren Schmuck

Inhaber: Wolfgang Harmsen
staatlich geprüfter Augenoptiker und Augenoptikermeister
Tübinger Str. 17 – 71083 Herrenberg – (0 70 32) 92 07 39

Holz ist das natürlichste aller Elemente, wenn es dann noch mit Farbe kombiniert wird, entstehen die „Feb31st“ Holzbrillen ... „Feb31st“ fertigt Holzbrillen mit besonders auffälliger Optik. Zwar wird das hölzerne Finish beibehalten, doch im Unterschied zu anderen Holzbrillen sind diese Modelle an den Innen- und/oder Außenseiten des Rahmens oft in knalligen Farben getönt oder auch natürlich. Die erste Kollektion umfasst neun Modelle: vier für Männer, drei für

Frauen und zwei Unisex. Alle Modelle lassen sich als Brille oder Sonnenbrille tragen. Da es Einzelstücke sind, findet man sie nicht bei jedem Optiker. Fantastisch dieses Farbenspiel der Holzschichten, jede einzeln – ganz gezielt ausgewählt, um der Brille einen ganz speziellen Stil zu geben. Das Holz hat eine ganz eigene Haptik – sie verleitet zum Berühren! Probieren Sie es aus. Exklusiv in Herrenberg bei Franz Müller Optik. -tv-

Nico Fortenbachers Bodystreet

Maximale Ergebnisse bei minimalem Trainingsaufwand

Bodystreet ist ein Franchise an derzeit 220 Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Nun eröffnet der staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrer Nico Fortenbacher in der Tübinger Straße 41 sein nach

Böblingen zweites Mikrostudio. Von herkömmlichen Fitnesstempeln unterscheidet es sich dahingehend, als es nicht um Gewichtestemmen, Laufbandtraining oder Spinningeinheiten geht, sondern um eine zeitspa-

rende Trainingsmethode namens EMS. Ausgeschrieben bedeutet das Elektromuskelstimulation. Dabei handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem im Laufe einer 20-minütigen Trainingseinheit rund 450 Muskeln durch einen niedrigen und ungefährlichen Reizstrom zu intensiveren Kontraktionen als bei einem herkömmlichen Training angeregt werden. Stets zugegen ist dabei ein Personal Trainer, weshalb immer auch Termine vereinbart werden müssen. Schon binnen kürzester Zeit werden – egal ob Muskelaufbau oder Gewichtsreduktion – sicht- und spürbare Ergebnisse erzielt, und das bei einem minimalen wöchentlichen Aufwand. Kein Wunder erfreut sich die durch wissenschaftliche Studien als bedenkenlos und effektiv eingestufte Methode wachsender Beliebtheit. Nico Fortenbacher, im Gäu als ehemaliger Handballer der SG H2Ku sowie fünfeinhalb Jahre auch als Leiter des Fitnessbereichs im VfL-Center bekannt, lädt am Freitag, 19. Ju-



Nico Fortenbacher (links) eröffnet in der Tübinger Straße

ni, ab 15 Uhr und am Samstag, 20. Juni, ab 10 Uhr zum Schnuppern ein. Bei Fingerfood und Drinks wird die effektive Methode bei Showtrainings vorgestellt. Für kleine Gäste gibt es Kinder-

schminken, Airbrush-Tattoos und vieles mehr. Und: Wer am Eröffnungswochenende einen Termin – also auch für die darauffolgenden Wochen – vereinbart, erhält das Probetraining kostenlos. -tv-

Keine **Zeit** fürs Fitness-Studio?
Wir auch nicht. Deshalb gehen wir zu **Bodystreet**.

EMS-Training bei Bodystreet.
Das **Mega-Plus** an Trainingseffizienz.
Vom Leistungssport übernommen.
Am besten gleich mal selbst testen!

Bodystreet Herrenberg | **Bodystreet Böblingen**
Tübinger Str. 41 | Poststraße 51
07032-8154940 | 07031-4921002

www.bodystreet.com



Schon ab dem Nachmittag ist am Nufringer Tor während des Altstadtlaufs am Samstag vieles geboten

Nufringer Tor

Beschwingtes Bummeln und Einkaufen

Im Nufringer Tor lässt sich die einzigartige Atmosphäre des Altstadtlaufes so richtig genießen. Schon ab dem Nachmittag können sich Kunden im Café Flair und im Hexenhaus bei Kaffee und Kuchen und erfrischenden Getränken entspannen und die durch die Stuttgarter Straße eilenden Teilnehmer des Altstadtlaufes tatkräftig und hautnah anfeuern. Am Abend ist im Nufringer Tor dann Feiern angesagt. Ab 19.30 Uhr versprühen die Dicken Fische ihre gute Laune durch anspruchsvolle Musik, gekonntes Entertainment und auch hier direkten Publikumskontakt. Sie machen Spaß, sind einfühlbar und jedes Mal ein bisschen anders. Quer durch die Top-Hits der Rock- und Pop-Geschichte machen sie mit ihrer Musik den Abend zu einer unvergesslichen Party. Angeregt durch die gute Musik, lässt es sich im Nufringer Tor bis 22 Uhr beschwingt bummeln und einkaufen. Auf der Ebene eins freuen sich das Edeka-Center,

Deichmann, die Bäckerei K&U, Feinkost Ado und der Schuh- und Schlüsseldienst Kul auf

Kundschaft, auf der Ebene zwei warten Takko Fashion, C & A Kids Store, Geschenke Kaupp,

Schuh-Studio, Vodafone-Shop, Frisör Klier und der im vergangenen Dezember eröffnete

Beauty Club Nails mit ebenfalls tollen Angeboten auf neugierige Besucher. -tv-

UNTERHALTUNG • SPASS • EINKAUFEN bis spät in die Nacht

E-Center • KUL Schuh- & Schlüsseldienst
Feinkost Ado • Bäckerei K&U • Deichmann SC
C&A Kids Store • Kaupp Geschenke • Hexenhaus
Schuh-Studio • Takko Fashion • Cafe Flair
vodafone • Friseur Klier • Beauty Club Nails



SEESTRASSE/
STUTTGARTER STRASSE
☎ 0 70 32 / 67 94
WWW.NUFRINGERTOR.DE

➔ **Live-Musik mit den „DICKEN FISCHEN“ ab 19.30 Uhr**
➔ **Bewirtung durch „CAFE FLAIR“ und das „HEXENHAUS“**

Besuchen Sie auch unseren 15. KUNSTHANDWERKERMARKT am 4. Juli 2015



Kaupp – Hausrat & Geschenke

Jetzt geht's ans Eingemachte ... auf die Plätze, fertig, los!

„Sommerzeit und freche Früchtchen – jetzt geht's ans Eingemachte!“ Unter diesem Motto stehen die aktuellen Prospektaktionen im Hause Kaupp am Nufringer Tor sowie am Stammsitz in Nufringen. Weil auch jüngere Menschen wieder vermehrt schmackhafte und gesunde Kompositionen aus Früchten, Gemüse, Sirup und Säften kreieren und damit die Renaissance des Einkochens und Einmachens von Eingemachten „befeuern“, ist derzeit bei Kaupp „Kern“-

Kompetenz nicht nur beim Entsteinen von Kirschen gefragt. Mit einer umfangreichen Produktlinie rund ums Einkochen sorgt das Fachgeschäft für die perfekte Verarbeitung und Aufbewahrung von Früchten und Gemüse, ganz aktuell auch mit attraktiven Sonderpreisen bei Entsaftern, Einkochautomaten, Gefrierdosen, Passiermaschinen, Einmach- und Marmeladegläsern, Kirschkernern, Glasflaschen, Einfülltrichtern und Zubehör. Aber auch zum Thema Schenken in all seinen Fa-

cetten ist man bei Kaupp in guten Händen. Pfiffige Geschenkideen und anspruchsvolle Geschenkverpackungen sind selbstverständlich. Dazu kommt viel Aktualität im Sortiment und bei der Präsentation sowie der Ansprache, die Kunden immer wieder zu überraschen und zu begeistern. „Wir verkaufen Produkte, die uns überzeugen und die uns selber auch gefallen“, so Inhaberin Christine Kaupp. Besonderen Wert legt ihr Team auf eine freundliche, fundierte und fachkundige Beratung



Kaupp: Am Nufringer Tor und in Nufringen

KAUPP
Fachgeschäft für Geschenke und Hausrat

Leistung & Tradition

71083 Herrenberg
Seestraße/Stuttgarter Straße
Obere Ebene im Nufringer Tor
Geschenke, die begeistern
Telefon (0 70 32) 91 57 555
Stammhaus 71154 Nufringen
Hauptstraße 47
Telefon (0 70 32) 8 29 43



SOMMERZEIT UND „FRECHE FRÜCHTCHEN“



www.elha-kaupp.de

- Kirschkernern „cherrymat“**
- Für ca. 12 kg pro Stunde
 - Standfest ohne Schrauben
 - Einfach zusammenzustecken und leicht zu reinigen

bezogen auf die Kundenwünsche. Sommerzeit herrscht in Form von Praktischem und Dekorativem für die feine Sommerküche, die feurige Grillparty und coole Drinks. Über Aktionen im Stammhaus in

Nufringen und der Filiale „Geschenke, die begeistern...“ am Nufringer Tor kann man sich auf der Homepage unter der Adresse www.elha-kaupp.de weiter informieren. -tv-

Pigmento Kunst & Design

Lustiges Rabatte-Angeln in der Fatboy-Lounge

Am Tag des Altstadtlaufs wird sich das Pigmento mit einer Sitzecke bestehend aus Produkten des Herstellers Fatboy (Sitzsäcke, Leuchten) sowie einzelnen Designermöbeln nicht nur vor dem Laden in der Spitalgasse, sondern auch in der Tübinger Straße vor dem Reformhaus Greiß ausbreiten und an einer Cocktailbar ent-

sprechende Sommerdrinks servieren. Ausprobiert werden kann dann auch der neue Outdoor-Sessel Fatboy Tsjonge und der wie ein Luftballon aufblasbare Sitzbank-Hund Attackle, der auch so aussieht, als sei er aus Ballons gefertigt. Gekoppelt an die lange Einkaufsnacht ist auch eine Rabattaktion, die Nachlässe von

fünf bis zehn Prozent darf man sich aus einem kleinen Außenbecken angeln. Auf Bekleidung der Designermarke Blutgeschwister gibt es sogar 20 Prozent – und das auch ohne Angel. Dazu passen auch die neuen Grünbeinschnürstiefel. Bei der Fülle an originellen Geschenk-, Kunst- und Designerartikeln lohnt immer wieder auch der „Tauchgang“ ins Innere des Geschäftes, wo sich Artikel der Kultmarke Pylones finden, Fahrradfreunde ihr Zweirad mit lustigen Klingeln, Hupen und Sattelschonern pimpen und umweltbewusste Coffee-to-go-Trinker ihre mobilen „Eva Solo“-Tasse mit Griff und Trageriemen erstehen können. Bunt wie der Sommer sind die Flower-Power-Artikel von Vigar, die es von der Spülbürste bis hin zur Pfeffermühle gibt. Spaß versprechen Spiele wie das Kartenrateset „Blackstories“. Und weil es beim



Die Einkaufsnacht verknüpft Pigmento mit einer Aktion

Altstadtlauf um Zeit geht: mit Wechseluhren von „Stamps“ und „Deja vu“ macht man immer eine gute Figur. All die schönen Ar-

tikel lassen sich übrigens auch als Geschenk in Verpackungsballons verstecken und themengerecht verzieren. -tv-

Pigmento Kunst & Design
Spitalgasse 19
71083 Herrenberg
Tel. 0 70 32 / 79 45 54

Mit COCKTAIL-BAR & Fatboy-Lounge!

... angelt Euch aus unserem Plansch- oder Waschbecken

5 - 10 % Rabatt!

20% Rabatt auf Kleidung von BLUTGESCHWISTER

Eiscafé Ciao

Die Sonnenterrasse am Marktplatz

Ein Boxenstopp für die Teilnehmer des Altstadtlaufs im Eiscafé Ciao – das läge nahe, führt die Strecke doch direkt

an der im Volksmund als „das Café am Marktplatz oben rechts“ gelegenen Eisdiele vorbei. Doch was sich die Läufer während ihres Wettkampfs nicht erlauben können, gilt umso mehr für die Zuschauer und Schlachtenbummler. Bis zu 30 Eissorten aus eigener Herstellung lachen den Gast aus der Eisvitrine an, beliebt ist auch der Joghurtbecher mit frischen Früchten. Ein weiterer Schwerpunkt im Eiscafé Ciao sind neben Kuchen- und Tortenvariationen Crêpes. Sie wird es auch während des Altstadtlaufs und der langen Einkaufsnacht geben, zusätzlich aber auch frischen Pizzen aus dem mobilen Backofen. Schmecken lassen kann man sie sich gemütlich vor der malerischen Marktplatzkulisse sitzend auch mit Aperol Spritz oder einem Hugo mit frischen Minzeblättern – den Rennern unter den sommerlichen Erfrischungstränken. Mit seinem Pizzofen rückt der gelernte Restaurantfachmann und Eiskonditor Antonio Lamelza übrigens gerne auch bei privaten Festen und Feiern an. -tv-



Auf unserer Sonnenterrasse servieren wir Ihnen hausgemachte Eisspezialitäten, Crêpes, Kaffee, Kuchen und vieles mehr

Auf Ihren Besuch freuen sich Antonio Lamelza und Team

Marktplatz 6
71083 Herrenberg
Tel. (0 70 32) 2 44 99



Die Laufstrecke führt direkt am Eiscafé Ciao vorüber



Kolibri: Angebot für Groß und Klein

Kolibri Buchhandlung

Spezialisiert auf Kinderbücher

Vor allem Kinderbücher haben es der Diplom-Sozialpädagogin Claudia Krauß und ihren Mitarbeiterinnen angetan. „In wenigen Worten und Bildern vermögen Bilderbücher unglaublich viel Inhalt zu vermitteln. Für Groß und für Klein“, sagt die Betreiberin der Kolibri Buchhandlung in der Stuttgarter Straße 14. Kinder- und Jugendbücher sind deshalb quasi die „Spezialität“ im Altstadtladen. Ein anderer Schwerpunkt liegt in einem umfangreichen Sortiment christlicher Romane und Sachbücher bis hin zum Geschenkartikel. „Wir achten beim Einkauf auf faire und wertige Ware. Daher sind wir auch Mitglied der 'Fairtrade-Stadt' Herrenberg. Holzspiele von der Lebenshilfe oder Spielsachen von Haba ergänzen unser Buchsortiment sinnvoll“, sagt Claudia Krauß. Weil das Kolibri unmittelbar an der Strecke des Altstadtlaufs liegt und deshalb der Zugang zum Laden für die Dauer des Laufes extrem schwierig ist, bleibt die Buchhandlung am Samstagnachmittag und abends geschlossen. „Bevor sich jemand noch ein Bein bricht oder Schlimmeres, verzichten wir auf die Ladenöffnung während und nach dem Lauf und stehen lieber in den Zuschauerrängen als hinter der Ladentheke. Zumindest an diesem Tag“, sagt Claudia Krauß. Bestellungen sind dennoch möglich, dem Internetshop www.kolibri-herrenberg.de sei Dank. Sieben Tage die Woche, 24 Stunden lang lässt sich hier shoppen, was das Zeug hält. Lieferbare Titel sind dann auch schon innerhalb von 24 Stunden zur Abholung bereit. „Abholen kann man die Bestellungen dann 50 Stunden lang an sechs Tagen die Woche. Da sind wir nämlich live für unsere Kunden da!“, rechnet Claudia Krauß vor und wünscht zusammen mit ihrem Team einen „wunderschönen, nicht zu heißen, aber spannenden Altstadtlauf und allen Läufern viel Erfolg!“ -tv-



ALLE LAUFEN VORBEI

Leider liegt die Laufstrecke etwas unglücklich für unseren Laden und es gibt kein Durchkommen zu uns. Daher genießen wir den Nachmittag, zusammen mit unseren Kunden, mit Blick auf den Lauf und nicht auf die Ladentheke.

Genießen Sie unser tolles Online-Angebot. Wir liefern blitzschnell zu Ihnen nach Hause oder stellen Ihr Lieblingsbuch zur Abholung im Laden bereit. Bei allen lieferbaren Titeln schon am nächsten Tag.

Zum Shop. Optimiert für mobile Geräte.



kolibri-herrenberg.de/shop

Und jetzt viel Spaß beim Altstadtlauf 2015.

Kolibri – Buchhandlung und Spiele
Stuttgarter Straße 14
71083 Herrenberg
TEL 07032 7842065
laden@kolibri-herrenberg.de
Mo.-Fr. 9³⁰ – 13⁰⁰ + 14⁰⁰ – 18³⁰
Sa. 9³⁰ – 13³⁰

Leser werben Leser

Sie werben für uns einen neuen Leser,
wir danken es Ihnen mit einer tollen Prämie!



**Trekstor-Android-Tablet-PC
Wi-Fi „SurfTab® breeze 7.0 plus“,
7 Zoll, 4 GB**

7 Zoll/17,78 cm TFT-Touchscreen-LCD-Bildschirm, Auflösung: 1024 x 600 Pixel, Betriebssystem Android 4.2.2, Cortex A9 dual core, 512 MB Arbeitsspeicher, 4 GB interner Speicher, Wi-Fi. Maße: ca. B 19,2 x H 11,2 x T 0,97 cm. Farbe schwarz.

Art.-Nr. 6999697

Brüder-Mannesmann- Werkzeugbox, 155-teilig

Bestückte Werkstattbox aus stabilem Stahlblech mit zwei leichtgängigen Schubladen und verriegelbarem Deckelfach. Ausgestattet mit umfangreichem Werkzeug und Zubehör mit insgesamt 155 Teilen.

Art.-Nr. 4148088

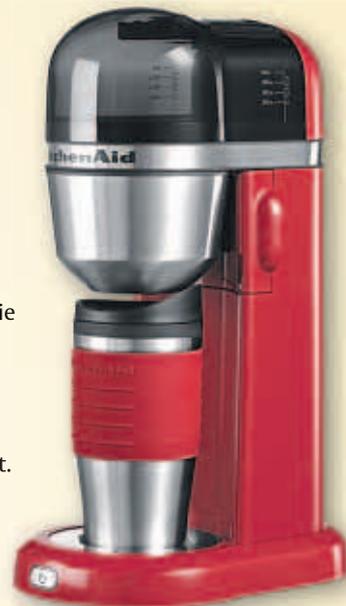


Vor Lieferbeginn
einsenden an:
„Gäubote“,
Horber Straße 42,
71083 Herrenberg

Kitchen-Aid- Kaffeemaschine mit Thermobecher

Geeignet für die meisten Tassen und Becher, Brühfiltertechnologie mit elektronischer Temperaturregelung, herausnehmbarer Langzeit-Filter, abnehmbarer Wassertank (480 ml). Inkl. Edelstahl-Thermobecher mit Soft-Griff (540 ml). Farbe: rot.

Art.-Nr. 6826385



Prämienwunsch

Ich habe dem „Gäubote“ einen neuen Abonnenten für mindestens 12 Monate vermittelt und hätte gerne folgende Prämie:

Vorname und Name des Vermittlers

Straße/Haus-Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Von den Prämienbedingungen habe ich Kenntnis genommen.

Prämienbedingungen:

Der Vermittler muss nicht selbst Bezieher des „Gäubote“ sein. Die Prämie seiner Wahl erhält der Vermittler 4 bis 6 Wochen nach Eingang des ersten Bezugsgeldes. Voraussetzung ist, dass der neue Abonnent den „Gäubote“ für mindestens 12 Monate bestellt. Eine Werbepremie kann nicht gewährt werden, wenn mit der Vermittlung eine Abbestellung verbunden ist oder der neue Abonnent oder eine im gleichen Haushalt lebende Person in den letzten 6 Monaten Bezieher des „Gäubote“ war. Die Prämie ist nur für Laienwerber bestimmt und darf weder vom Verlag noch vom Vermittler an den Geworbenen ausgehändigt werden. Für Eigenbestellungen, die Vermittlung von im gleichen Haushalt lebenden Personen und Geschenkabonnements kann keine Prämie gewährt werden.

Datum

X

Unterschrift des Vermittlers

HRA-Stuttgart 240534

Auftrag

Bitte liefern Sie mir ab _____ den „Gäubote“ zum Preis von zurzeit 32,30 € monatlich (Postbezug zurzeit 34,70 € monatlich – Preisstand 1. 4. 2015) zu den aus dem Impressum ersichtlichen Bedingungen für mindestens 12 Monate. Ich oder eine in meinem Haushalt lebende Person war in den letzten 6 Monaten nicht Abonnent des Gäubote. Von den weiteren Prämienbedingungen habe ich Kenntnis genommen.

Vorname und Name des neuen Abonnenten

Straße/Haus-Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Widerrufsrecht: Ich habe das Recht, meine Bestellung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen per Brief, Fax, E-Mail zu widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit dieser Belehrung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Dieser ist zu richten an: „Gäubote“, Horber Straße 42, 71083 Herrenberg

Datum

X

Unterschrift des neuen Abonnenten

SEPA-Lastschriftmandat

Th. Körner GmbH & Co. KG, **GÄUBOTE**,
Horber Str. 42, 71083 Herrenberg,
Gläubiger-Identifikationsnummer DE 65ABO00000146918

Abbuchung vierteljährlich 96,90 € halbjährlich 193,80 € jährlich 387,60 € (5% Ersparnis)

Ich ermächtige die Th. Körner GmbH & Co. KG („Gäubote“), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Th. Körner GmbH & Co. KG („Gäubote“) auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name

BIC

IBAN D E

Datum und Ort

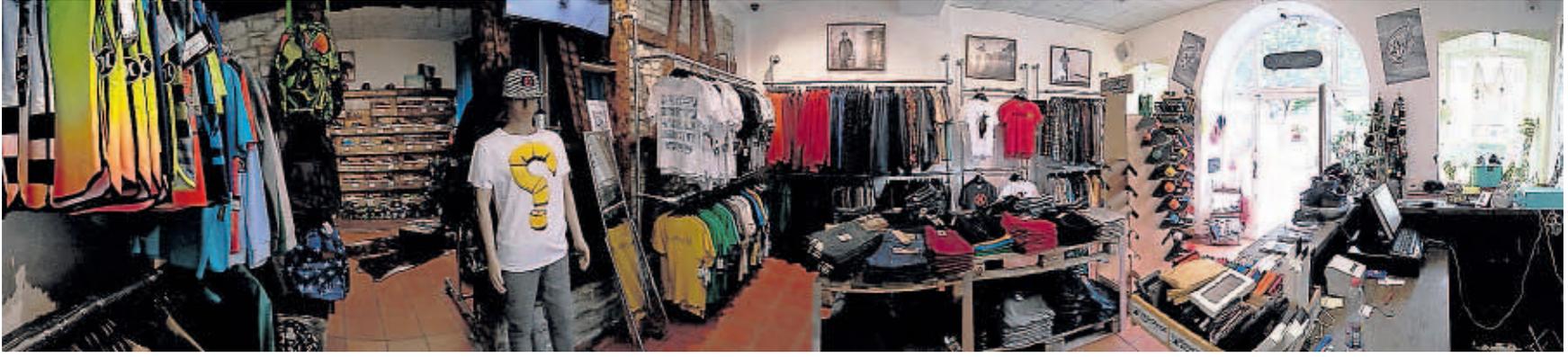
X

Unterschrift des Kontoinhabers



**Tageszeitung im
Kreis Böblingen
für Herrenberg
und das Gäu**

Ihre lokale Tageszeitung mit Herz informiert ausführlich über heimisches Geschehen aus allen Bereichen, unter besonderer Berücksichtigung der Vereinsaktivitäten und des lokalen Sportgeschehens. Verlässlicher Betreuer, Initiator und Mittler. Erfolgreicher Werbeträger.



Fresh Juice: Das Sortiment deckt ein breites Spektrum ab

Fresh Juice

It's Summertime for Skate- and Streetwear

Das auf Skate- und Streetwear spezialisierte Fachgeschäft Fresh Juice am Hasenplatz ist mit T-Shirts, Shorts, Boardshorts sowie Sandalen und Strandtaschen bestens auf die warme Jahreszeit vorbereitet. Nicht nur bei der jungen, vorwiegend männlichen Hauptzielgruppe, sondern auch der Elterngeneration spricht sich das Angebot von Fresh Juice mehr und mehr herum. Zudem ist

die Auswahl an bequemen und modischen Jeans, T-Shirts, Hemden, Hoodies, Jacken und Sweatshirts auch auf „Mädels“ und Kinder eingestellt. Die angesagten Marken braucht man dem Publikum nicht vorzustellen: Volcom, Element, Hurley, Wesc, Sweet, LRG und Carhartt heißen die bekanntesten, bei den Sneakern sind es SB-Schuhe von Nike, Adidas, Etnies und Vans. Hinzu

kommen eine große Auswahl an Caps, Beanies und coolen Socken sowie Accessoires wie Rucksäcke, Sonnenbrillen, Gürtel und Geldbeutel. Das Sortiment deckt ein breites Preissegment ab, da ist brandaktuelle Ware ebenso dabei wie Muster- und Vorjahresware zu reduzierten Preisen. Rein schauen lohnt also immer mal wieder. Auch an Skate- und Longboards ist ebenso gedacht wie an

FRESH JUICE
YOUR CHOICE.
SKATE & STREETWEAR FOR EVERYONE!

Lässige Mode für Damen, Herren und Kinder

HERRENBERG HASENPLATZ 4 (0 70 32) 9 54 88 77

ÖFFNUNGSZEITEN:
MO. BIS FR. 10 BIS 18.30 UHR, SA. 9 BIS 14 UHR

volcom
Hurley
SWEET SWEATS
adidas
VANS

element
WESC
LRG
carhartt
NIKE

Decks, Rollen, Griptapes und vieles weitere Zubehör. Ach ja, und

Geschenkgutscheine gibt's natürlich auch. -tv-

Ihre Werbung ist bei uns in guten Händen



GAÜBOTE

Die Herrenberger Zeitung

(0 70 32) 95 25-119

Weeber

WIR BEGEISTERN MENSCHEN.



Das Auto.



HIGH FIVE!

Die durchweg hohe Qualität unseres Services, fundierte Beratung, hohe fachliche Kompetenz und eine Top-Kundenzufriedenheit – wir sind täglich bestrebt, Sie zu begeistern. Diesen Anspruch unterstreicht unsere Auszeichnung im „Forum der Besten“ von Volkswagen.

Wir begeistern Menschen:
www.autohaus-weeber.de

Wir freuen uns riesig, zum inzwischen fünften Mal als einer der **50 besten VW-Partner Deutschlands** ausgezeichnet worden zu sein.

Autohaus-Weeber.de  /autohaus.weeber

Autohaus Weeber GmbH | Merklinger Str. 14 | 71263 Weil der Stadt | T. 07033 522 0

Autohaus Weeber GmbH & Co. KG | Glemseckstr. 49 | 71229 Leonberg | T. 07152 9765 100

Autohaus Weeber GmbH | Daimlerstr. 32 | 71083 Herrenberg | T. 07032 9272 100

Autohaus Weeber GmbH | Ferdinand-von-Steinbeis-Str. 2 | 75365 Calw | T. 07051 7979 0

