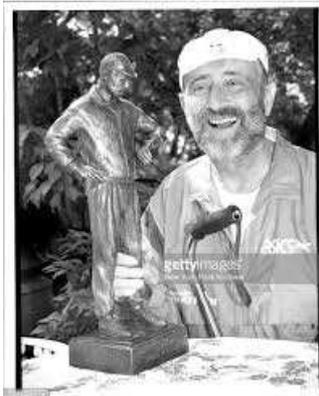


Abteilung Laufftreff

Jahresbericht 2016

„Du fühlst dich gut beim Laufen und noch besser hinterher.“ (Fred Lebow)



Fred Lebow (* 6. Juni 1932 als Fischel Lebowitz in Arad, Rumänien; † 9. Oktober 1994 in New York City) war ein rumänisch-amerikanischer Marathonläufer, der den New-York-City-Marathon und andere Läufe in New York City organisierte.

Von 1970 bis 1993 war er der Renndirektor des New-York-City-Marathons. Innerhalb weniger Jahre machte er aus dieser lokalen Laufveranstaltung einen der bedeutendsten Marathons der Welt. Fred Lebow starb am 9. Oktober 1994 an Krebs, sechs Wochen nachdem ihn der US-Leichtathletikverband in seine Hall of Fame aufgenommen hatte. Ihm zu Ehren gibt es ein Denkmal gegenüber dem Guggenheim Museum an der 5th Avenue im Central Park am

Reservoir, das aber immer zum New York Marathon in die Nähe der Ziellinie gebracht wird, die sich neben der "Tavern on the Green" befindet.

Was Lebow empfand, empfindet so manch Läufer und Walker Woche für Woche. Nicht nur bei Wettkämpfen, sondern auch und gerade im gemeinsamen Training fühlen wir uns gut. Und hinterher noch besser, mit dem bleibenden Gefühl den Schweinehund mal wieder überwunden zu haben und Körper und Seele etwas Gutes getan zu haben.

Was uns Laufftreffler dabei definiert ist nicht, wie schnell wir sind oder wie viele Kilometer wir laufen können. Was uns definiert ist, dass wir unsere Schuhe schnüren, aus der Tür gehen und laufen oder walken.

Über alle Altersklassen hinweg bietet die Abteilung Laufftreff ein breit gefächertes Spektrum an Möglichkeiten in Bewegung zu kommen. Selbstredend, dass diese Angebote besonders für Menschen geeignet sind, die sich gerne in der Gruppe bewegen und bei Bedarf qualifiziert anleiten lassen möchten.

Zusätzlich sind wir Organisator des Kuppinger Mondfängerlaufes und des Herrenberger Altstadtlaufes. Auch das ist ein attraktives Angebot des Laufftreffs, das überregional gerne angenommen wird.

Bevorzugt für unsere Mitglieder, wenn es freie Kapazitäten gibt, auch für die Freunde des Laufftreffs, veranstalten wir in regelmäßigen Abständen Laufreisen. Dabei wird stets darauf geachtet, dass neben der vollen Marathon-Distanz auch „nur“ Halbmarathon oder Team-Marathons angeboten werden. Wenn es zusätzlich Angebote für unsere Walker gibt, ist es für den Kuppinger Laufftreff „wie gemacht“.

Intervalltraining

Sowohl für die Mitglieder des Lauftreffs als auch für interessierte Gäste beginnt im Frühjahr (naja, eigentlich noch im Winter) das alljährliche Intervall-Training. Das als zehnwöchiger Kurs angebotene Training ist in zwei Leistungsklassen geteilt und wird von Volker Kapp und Gisela Funk betreut. Nach leichtem Winterschlaf geht so manch einer der Teilnehmer an seine gefühlten Grenzen. Dass die Trainer die Grenzen manchmal anders fühlen, macht das Training besonders effektiv. Die Video-Sequenzen der zum zweiten Mal angebotenen, individuellen Laufstilanalyse ergaben in 2016 aufschlussreiche Erkenntnisse. Beim normalen Lauftraining wurde anschließend versucht unbewusste Haltungsfehler, unökonomische Bewegungsabläufe oder mangelnde Körperspannung zu korrigieren.



Volker Kapp beim Theorie-Auftakt und beim Abschluss mit Gisela Funk



Marcus Baumann, Elke Sautter... keine Zeit um Fußball zu schauen...

Läufer*innen starten mit neuen Trikots in die Saison 2016

An der Hauptversammlung 2016 wurden die neuen Trikots präsentiert, die Volker Kapp entwerfen und produzieren ließ. Dank der bestehenden Sponsorenpartnerschaft mit dem Autohaus Neuffer konnten alle Lauftreffler äußerst günstig zu einem neuen Wettkampf-Shirt kommen. Fortan (oder **fordan** ☺) werden die Kuppinger Lauftreffler im neuen Dress in ganz Deutschland und auch mal drüber hinaus zu sehen sein.



Ein Teil der Lauftreff-Mannschaft im neuen Trikot, rechts außen stehend: Sponsor Rolf Neuffer

Klausurtagung – Strategie-Meeting

Wo „läuft“ der Lauftreff in den nächsten Jahren hin



Tagsüber wurde feste geschafft

Im April nahmen sich die Verantwortlichen des Lauftreffs und fünf weitere Lauftreffler zwei Tage Zeit um die Richtung des Lauftreffs auszuloten. Welche Projekte wollen wir angehen, wie halten wir den Lauftreff weiterhin attraktiv, welche Angebote könnten uns neue Mitglieder bringen, welche Veranstaltungen sind zukunftsorientiert und nachhaltig? All diese Themen wurden in der Rottweiler Jugendherberge unter der Moderation von Jugendtrainer Roland



Weiler erarbeitet. Sehr schaffig und ergiebig ging es dabei tagsüber zu. Am Abend erlebten wir Rottweil mit dem Müllergesellen Wendel, der uns bei seiner Stadtführung in spannender Manier in sein Rottweil zu mittelalterlicher Zeit schauen ließ.

Abends zeigte uns Müllergeselle Wendel „sein“ Rottweil



Lauffreffplaner in Rottweil

oben v.l.n.r.: Georg Eichler, Stefan Klausen, Lea Schuker, Volker Kapp

unten v.l.n.r.: Hagen Zelßmann, Roland Weiler, Clivia Schuker, Erich Kienle, Christoph Kopp, Ute Lohrer, Andrea Maier, Kirsten Baumann, Karin Kussmaul, Petra Mikolaizak

Schönbuch Trophy in Herrenberg – die Kuppinger Läufer unterstützten und mischten kräftig bei der Matschparty mit



Die Schönbuch Trophy – mit Angeboten für Mountain Biker und Trail Runner fand in zweiter Auflage Mitte April 2016 statt. Beim vom Event Service Stahl organisierten Sport-Wochenende waren die Kuppinger Lauftreffler sowohl sportlich als auch zur organisatorischen Unterstützung mit von der Partie.

In allen angebotenen Laufwettbewerben mischten die TSVler mit. Und dieses Jahr sollten

die Sportler das bekommen, was sie von einem Trail-Run erwarteten. Pfützen, schlammige Böden und eine richtige „Sauigelei“.



Besonders der Anstieg zur Stirners Jagdhütte bei Kilometer 6,3 entpuppte sich als Herausforderung für das Läufer-Feld. Sie schoben sich gegenseitig den schmierigen Hang hoch oder versuchten sich am Absperrband hochzuziehen. Einer stocherte sich gar mit einem abgebrochenen Ast nach oben. Wie praktisch, dass just an dieser Stelle unser Laufreff-Fotograf Erich Kienle als Streckenposten eingesetzt war. Lustige Fotos und Videos sind das geworden.

Den gesamten T42 Trail Marathon hatte sich Tobias Olbrich „angetan“ und belegte in knapp 4,5 h den 43. Platz von 154 Finishern. Als Highlight entpuppte sich die T42 Staffel. In der Männerwertung und auch Gesamtwertung des Staffelwettbewerbs siegte Alexander Kapp mit seinem Vater Volker. Die Frauenwertung ging ebenfalls mit Platz 1 an den TSV mit Christine Zelßmann und Uta Groeper.

Auch die Teilnehmer der anderen Wettbewerbe zeigten unter den matschigen Bedingungen gute Leistung und hatten obendrein noch Spaß am „botzeln“.

Das neue Trikot allerdings wollten sie nicht gleich aufs Spiel setzen.



Ergebnisse der zweiten Schönbuch Trophy , 17. April 2016

T42 Trail-Marathon

43. Tobias Olbrich 4:29:53 Stunden

T42 Trail-Marathon – Staffel 17/25 km

Männer

1. Volker Kapp, Alexander Kapp 3:24:39 Stunden

6. Enrico Ihde, Hagen Zelßmann 4:07:50 Stunden

Frauen

1. Christine Zelßmann, Uta Groeper 4:34:43 Stunden

T25 Traillauf 25 km

61. Annette Sasse 2:41:00 Stunden

74. Thomas Lohrer 2:47:59 Stunden

T12 Traillauf 12 km

129. Ute Lohrer 1:23:00 Stunden

130. Monika Morgenroth-Mohr 1:23:00 Stunden

Einsteiger-Kurse Laufen und Walken

Seit über 20 Jahren bietet der Laufftreff Einsteigerkurse für Läufer und Walker an. Da der Lauf- und Walking-Boom bereits vor Jahren seinen Zenit überschritten hat, ging die Ausschreibung in 2016 erstmals mit einer Mindestteilnehmerzahl und geforderter Voranmeldung in Druck. Die geringe Resonanz ließ uns die drei geplanten Theorieabende stornieren. Dank Erich Kienles Willen und Zusage, den praktischen Teil des Kurses auch unterhalb der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen, haben wir Ende Mai doch noch ein paar Teilnehmer*innen für den Laufsport begeistern können. Bei den Walkern sah es ähnlich aus. Die Betreuerinnen um Petra Mikolaizak haben die wenigen Teilnehmerinnen unter ihre Fittiche genommen.



(Wieder-) Einsteiger nach erfolgreich absolvierten Kurstagen

71 Sportabzeichen-Absolventen

Nicht nur im reinen Laufen sind die Sportler*innen des TSV-Lauftreffs vorne mit dabei. 71 Sportwilligen konnten Gisela Funk und Thomas Schuker gemeinsam mit allen Jugendtrainer*innen das Sportabzeichen bescheinigen. Ca. 50 davon wurden tatsächlich im Kinder- und Jugendbereich abgeleistet. Seit mehreren Jahren gibt es jedoch auch eine stabile Gruppe Erwachsener, die mit Begeisterung dabei sind. Medizinballwurf, Standweitsprung, Seilspringen in verschiedenen Varianten, das sind z.B Disziplinen, die neben dem gewohnten Laufen in den unterschiedlichen Kategorien Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination geprüft werden können. Anlässlich der jährlich anfangs November stattfindenden Saisonabschlussfeier wurden den Erwachsenen die Urkunden überreicht.



Hinten v.l.n.r.: Markus Funk, Sonja Dietrich, Klaus Heselschwerdt, Hagen und Katrin Zelfmann, Wolfgang Pantle

Vorne v.l.n.r.: Petra Mikolaizak, Clivia Schuker, Gisela Funk, Thomas Schuker

Wintertraining in der Halle

Nach wie vor größter Beliebtheit erfreut sich das winterliche Hallentraining. Manch einer der Teilnehmer ist im März sogar traurig, dass er (oder sie) alsbald mittwochs wieder draußen Sport treiben muss. Wie wichtig ausgleichende Kräftigungs- und Stabilisationsübungen zum reinen Lauftraining sind, haben die Lauftreffler längst erkannt. Unter der fachlich äußerst kompetenten Anleitung von Kirsten Baumann plagt man sich mittwochs abends gerne bei abwechslungsreichen Übungen. Manch eine derselben beschert ganz „hälingen“ Muskelkater an Stellen, die beim Laufen sonst nie schmerzen!



Kirsten Baumann, Trainerin



Bauchmuskelübungen mit Medizinbällen

8. Kuppinger Mondfängerlauf

Nicht nur der Lauftreff des TSV Kuppingen und der ganze Ort sondern vor allem die Sportler zeigten 2016 der Laufszenen wieder einmal mehr, dass es beim Laufen kein schlechtes Wetter gibt. Die Stimmung im Ort war trotz der nahezu winterlichen Temperaturen unbeschreiblich und sorgte bei den Sportlern für doppelten Spaß. Schade für die Organisatoren, dass es just beim Hauptlauf zu regnen begann. „Ja, das Wetter können wir halt nicht auch noch machen“ scherzte eine der Helferinnen. Die Läufer indes waren vollauf zufrieden. „Die Strecke liegt mir und super, was da unterwegs los ist. Trommler, Feuerwerk, gute Musik... da wird was geboten“, so Frank Striebig aus Tailfingen, der das erste Mal in Kuppingen am Start war.



Bewährtes Startunterlagen-Vorbereitungs-Team:
v.l.n.r.: Liesel Kohler, Hanni Strohäker, Ute Lohrer,
Clivia Schuker, Sonja Dietrich, Petra Mikolaizak



Gleich schwärmen sie aus – die Streckenposten des
Mondfängerlaufes

Der Nachtlauf ist es, was dem Lauf das Alleinstellungsmerkmal verleiht. Obgleich es jährlich eine Zitterpartie ist, ob der Regen sich zurück hält, und der Aufwand sehr hoch ist, freut man sich im Organisationsteam über die gute Resonanz und den guten Ruf des Mondfängerlaufes. Benachbarte Lauftreffs, die Cracks der Szene, kirchliche Organisationen, Freundeskreise... alle sind mit von der Partie und kommen mit guten Zeiten oder einem ordentlichen Genusslauf auf ihre Kosten. Dieses Jahr präsentierten sich „unsere“ Fußballer

und die ev. Kirchengemeinde Kuppingen mit großen Gruppen beim Jedermann-Lauf. Dass bei ihnen der Applaus am eigenen Stimmungsnest am „Col de Schanzenbuckel“ besonders groß war, ist selbstredend!

Die Stimmungsneschtle - Auch DAS ein Alleinstellungsmerkmal! Mit dem Gasthaus „Krone“, dem Musikverein, der ev. methodischen Kirche, dem Treff am Eck, dem Förderverein Fußball/ ev. Kirchengemeinde und nun auch noch dem SV Oberjesingen Freizeitsport haben wir im ganzen Ort Topp-Stimmungsneschtle, die sehr zum besonderen Flair der Veranstaltung beitragen. Es ist eine geniale Zusammenarbeit und ein sehr unkomplizierte Miteinander!

Wie immer wäre ein solcher Lauf nicht möglich ohne Sponsoren, viele helfende Hände, Verständnis und Unterstützung von vielen Seiten.

Mit über 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmern (von den Bambini bis zu den ganz großen) ist der Mondfängerlauf einer der teilnehmerstärksten Läufe des Schönbuch Cups. Und je weiter es sich herum spricht, wie kurzweilig man in Kuppingen 10 Kilometer laufen kann, desto besser.

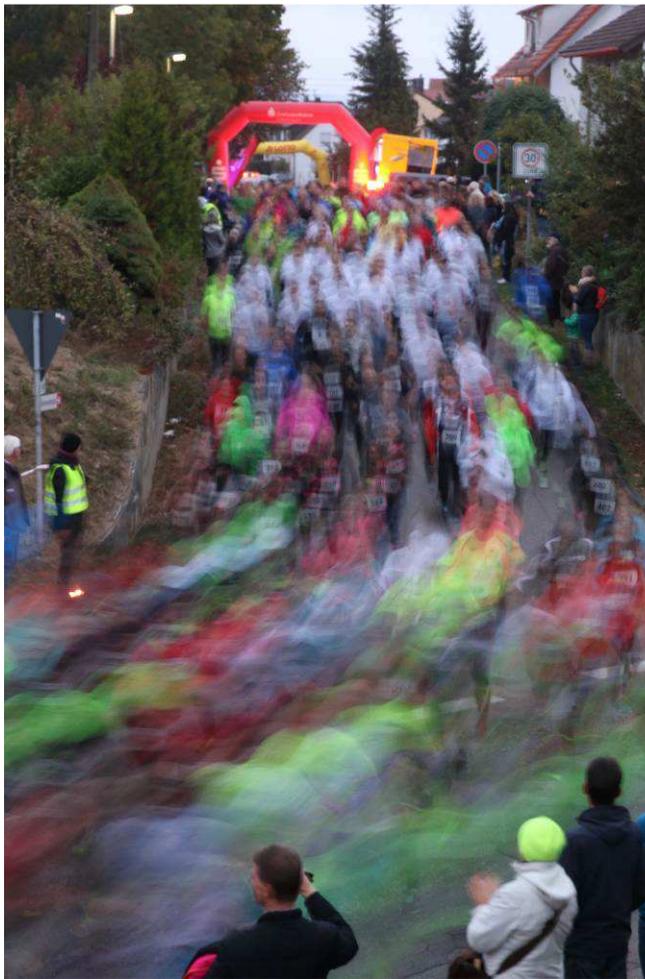
Also schon mal vormerken: Am 14. Oktober 2017 startet der neunte Mondfängerlauf! Wer dabei sein möchte, sich informieren oder anmelden möchte geht einfach über die Lauftreff Homepage oder direkt auf www.schoenbuch-cup.de.

Außerdem wird es in 2017 wieder etwas einfacher. Mit dem Riedlauf in Weil der Stadt wird es einen sechsten Lauf geben und mit vier aus sechs Läufen ist man ein Schönbuch-Cup Finisher. Die Chancen auf gute Platzierungen in den Mannschafts- oder Altersklassenwertungen sind hoch! Geheim-Tipp für den Jugendbereich: Greift beim Cup an...die Teilnahme ist kostenlos und die Preise sind durchaus nicht zu verachten. Eine tolle Sache ist jedes Jahr auch der KidsCup Abschluss im Bärenkino. Alle Finisher (mit drei aus sechs Läufen) werden ins Kino eingeladen, unabhängig von der Platzierung!

Termine des Schönbuch Cups 2017:

1. Lauf: 9. April – Weil der Stadt
2. Lauf: 14. Mai – Sindelfingen
3. Lauf: 27. Mai – Holzgerlingen
4. Lauf: 23. Juli – Böblingen
5. Lauf: 9. September – Dagersheim
6. Lauf: 14. Oktober – Kuppingen





Ein bunter Läuferwurm macht sich auf den Weg



Falk Lissner am Col de Schanzenbuckl



Die Kuppinger Fußballer originell am Start



Der Kuppinger Mond zwinkert Lea Schuker und Ann-Madleen Speer zu



Thomas Lohrer ...



... und Stefan Klausen passieren die Fanmeile



Sieht fast so aus als hinge der Mond über dem Stimmungsnest beim FöVe und der ev. Kirche ☺



Schnell im Kuppinger Trikot: Björn Bihler (Nr. 127)

Immerzu und überall laufen und walken die Kuppinger Lauftreffler

Familienwertung 2016 geht an die Zelßmanns

Gäbe es eine Familienwertung, so ginge diese im Jahr 2016 eindeutig an die Lauf-Familie Zelßmann! Ob beim Calwer Berglauf Cup, Alb-Nagold-Enz Cup oder weiteren Bergläufen der Umgebung, Familie Zelßmann besticht mit aktiver und erfolgreicher Teilnahme. Ebenfalls war Uta Groeper mit von der Partie bei den Bergläufen im Schwarzwald und finishte im Cup als fünfte Frau. Wann immer es die Zeit zuließ, war auch Bruno Köngeter am Start.



v.l.n.r. Oliver, Christine, Katrin, Viktoria, Hagen und Matthias Zelßmann, Uta Groeper, Bruno Köngeter

Stuttgart Lauf

TSV Kuppigen räumt beim Halbmarathon die Familien-Staffeln ab

Die 21,1 km lange Halbmarathon Strecke erledigten die Familien Schuker und Zelßmann als Familien-Event mit drei Dreier-Staffeln. In Teilstrecken zu 6,6 km, 8,1 km und 6,4 km war die Gesamtstrecke aufgeteilt. Ins Stottern geriet hernach der Moderator bei der Siegerehrung. Denn die Plätze eins bis drei gingen allesamt nach Kuppigen, was ihn völlig aus dem Konzept brachte.

Familie Zelßmann stellte mit Papa Hagen und den Töchtern Christine und Viktoria das Siegerteam. In 1:33 Stunden stoppte die Uhr in der Mercedes-Benz Arena für sie. Platz zwei ging mit der Zeit von 1:45 Stunden an Familie Schuker mit Moritz, Lea und ihrer Mutter Clivia. Und kurz dahinter kam der zweite Teil der Familie Zelßmann nach 1:47 Stunden ins Ziel. Hier waren Mama Katrin und ihre Jungs Matthias und Oliver mit von der Partie. Ein schönes, sportliches und dazu noch erfolgreiches Familienerlebnis für die Kuppinger Sportler. Als Preis gab's Gutscheine für's Adaventure Golfen am Max-Eyth-See, gleich die nächste Gelegenheit für eine netten Familien-Event in der Landeshauptstadt. Ebenfalls am Start waren die Kuppinger Heike Reichert, Thomas Lohrer und Stefan Klausen, allerdings sind sie für den Arbeitgeber bzw. die Hochschule gelaufen.

Eta Nolte schnupperte beim 7-km-Lauf zum ersten Mal Wettkampfluft. Begleitet von Klaus Heselschwerdt finishte sie in 48:05 min kurz nach dessen Tochter Chantal Stümpel (45:31 min). Diese hat im diesjährigen Einsteigerkurs die Lust zum Laufen zurück gewonnen. Ältester Kuppinger Teilnehmer war Ewald Stadler, der mit 80 Jahren immer noch Lust zu laufen verspürt - Hut ab! Nach 1:06 Stunden war er im Ziel des 23. Stuttgart – Laufs.

7 Km Lauf Männerwertung

1513. Klaus Heselschwerdt 48:05 Minuten / 317. M40

1667. Ewald Stadler 1:06:08 Stunden / 6. M80

7 Km Lauf Frauenwertung

1133. Eta Nolte 48:05 Minuten / 211. W40

958. Chantal Stümpel 45:31 Minuten / 24. WU16

Halbmarathon

833. Stefan Klausen 1:38:18 Stunden/ 209. H

2042. Thomas Lohrer 1:48:55 Stunden / 293. M45

363. Heike Reichert 1:53:57 Stunden / 44. W40

Halbmarathon Familienstaffel

1. Christine, Hagen und Viktoria Zelßmann 1:33:41 Stunden

2. Clivia, Moritz und Lea Schuker 1:45:56 Stunden

3. Katrin, Matthias und Oliver Zelßmann 1:47:05 Stunden



Sieger*innen in der Halbmarathon Familienstaffel:
Zelßmanns und Schukers



Klaus Heselschwerdt und Eta Nolte kurz vor dem Ziel beim Stuttgartlauf. Für Eta war es der erste Wettbewerb überhaupt!



Silvretta Trailrun

Auf gänzlich neues Terrain wagte sich Alexander Kapp. Ein Trailrun sollte es sein, und zur Premiere hat sich der Nachwuchsläufer gleich einen richtige Herausforderung ausgewählt: den Silvretta-Run mit Start in Ischgl und Ziel in Galtür im Paznauntal/Österreich. Die Laufstrecke zwischen diesen beiden Orten führte jedoch nicht bequem durchs Tal, sondern über 29,9 Kilometer und 1482 Höhenmeter geradewegs ins Hochgebirge. Über die Mittelstation der Silvrettatabahn ging es über die Heidelberger Hütte zum Ritzenjoch, wo mit 2686 Metern auch der höchste Punkt der Strecke nach circa 18 Kilometer erreicht war. Heftiger Schneefall in den Tagen vor dem Lauf ließ bis zuletzt offen, ob der Streckenverlauf so beibehalten werden konnte – aber die Organisatoren samt Bergwacht präparierten die Strecke bestmöglich. Bergauf zwar sehr anstrengend für den am Bodensee eher flach trainierenden 21-Jährigen, aber doch durchaus machbar und bis zum "Gipfel" auf Platz 8 der Männer-Hauptklasse liegend, verlor er im folgenden Bergabstück mit zwei kleinen, giftigen

Gegenanstiegen noch zwei Plätze. In diesem Streckenabschnitt, steil bergab vom Ritzenjoch, spielten die Berglaufspezialisten aus 22 Ländern ihre überlegene Technik aus. Dazu gesellten sich gegen Ende muskuläre Probleme beim jungen Gäuläufer. Trotzdem war er mit seinen erzielten 3:04.37,1 Stunden unter 186 Läufern und Läuferinnen mehr als zufrieden – der Sieg ging an einen einheimischen Tiroler, gefolgt von einem marokkanischen und einem neuseeländischem Athleten. Alexander Kapp kam auf Platz 21 von 186 Läuferinnen und Läufern ins Ziel, in der Männer-Hauptklasse bedeutete diese Leistung Platz 10.

11. bis 18. Juni 2016 - Nordseelauf

Einen besonderen Lauf nahmen sich Kurt Eisenhardt und Bruno Köngeter in 2016 vor. Der Nordseelauf gliedert sich in 7 Etappen, wobei jede Etappe auf einer anderen Nordseeinsel stattfindet.

Nach dem Start auf Norderney folgten die Etappen entlang der Strände, auf den Deichen und durch die Dünen von Baltrum, Langeoog, Juist, Wangeroog, Spiekeroog und zum Abschluss auf Borkum. Zwischen 10 und 13 km täglich auf teils schwierigem Untergrund - da war der Ruhetag nach der Insel Langeoog sehr willkommen. Natürlich blieb auch noch ausreichend Zeit und Kraft, um mit den mitgereisten Ehefrauen Andrea und Hilde die besondere Nordseeluft an den schönen Promenaden zu genießen.



Bruno Köngeter und Kurt Eisenhardt beim Start auf der Insel Norderney

TSV Trikot erobert europäisches Terrain

Im europäischen Ausland vertritt Georg Eichler den TSV Kuppingen. Zum Studium in Klagenfurt (und später Riga) nutzte er im Mai 2016 die dortigen Gelegenheiten ins TSV Trikot zu schlüpfen und sportlich mitzumischen. Beim Venedig Moonlight Marathon lief er mit 1:34:24 Stunden persönliche Bestzeit im Halbmarathon.



Georg Eichler beim Krumpendorfer Kirschblütenlauf im österreichischen Kärnten



Erfolgreicher Georg Eichler beim Venedig Moonlight Marathon

Gäufelder Lauf

Warum in die Ferne schweifen...?

Im Mai waren die Kuppinger beim Gäufelder Lauf, organisiert vom Lauftreff Öschelbronn, stark vertreten. Sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich räumte der TSV sämtliche Altersklassenwertungen ab. Und dies wohlbemerkt, bei den Läufern **und** Walkern! Allerdings sollte man in den Ergebnislisten nach den Landfrauen suchen – nur dann findet man sie!



Beim Gäufelder Lauf als Landfrauen unterwegs...

Liesel Kohler, Steffi Kempf, Ute Locher, Clivia Schuker, Gisela Funk, Sonja Dietrich



Starke Walkerinnen beim Gäufelder Lauf
Marlies Röhm, Petra Mikolaizak, Yvonne Sefrin, Karin Kussmaul

Kirnberglauf in Lustnau – Die Walker sind wieder am Start



v.l.n.r. Silvia Piske, Werner Rach, Gabi Kohler, Arthur Kohler, Helga Hahn (alle Walking) Michael Piske, Enrico Ihde (Läufer) in Lustnau beim Kirnberglauf

Schönbuch Cup

Nachdem Aidlingen als Veranstalter entfiel, war es 2016 mit vier aus fünf Läufen nicht so einfach die Cup-Teilnahme zu schaffen. Die Kuppinger gaben alles und waren im November mit Altersklassen-Siegen und Mannschaftswertungen bei der Siegerehrung im Böblinger Brauhaus gut vertreten.



Im Juni beim Waldtrail in Holzgerlingen (Schönbuch Cup)

Hinten v.l.n.r.: Moritz Schuker, Matthias Zelßmann, Klaus Heselschwerdt, Christoph und Petra Kopp, Ute Lohrer, Hagen Zelßmann

Vorne v.l.n.r.: Christine Zelßmann, Lea Schuker, Thomas Lohrer, Kirsten Baumann, Katrin Zelßmann



Im Juli beim Böblinger Mercaden Stadtlauf (Schönbuch Cup)

Hinten v.l.n.r.: Falk Lissner, Michael Juhasz, Bruno Köngeter, Hagen Zelßmann, Klaus Heselschwerdt, Christoph Kopp

Vorne v.l.n.r.: Matthias, Christine und Vikoria Zelßmann, Chantal Stümpel, Katrin Zelßmann

Zum Jahresende hin beginnt die Winterlauf-Serie in Rheinzabern



Mit starkem Läufer Nachwuchs in Rheinzabern (Pfalz) am Laufen
Hinten v.l.n.r. Viktoria Zelßmann, Eta Nolte, Christoph Kopp, Hagen u. Katrin Zelßmann, Klaus Heselschwerdt, Matthias Zelßmann, Peter Klausen, Nick Raschbacher, Felix Kopp, Luca Brenner
Vorne v.l.n.r. Stefan Klausen, Thomas, Lea, Clivia u. Moritz Schuker

Marathon - 42,195 km – auch DAS war 2016 drin!

Michael Piske ist der unermüdlichste TSVler, der sich auf die volle Distanz wagt. In 2016 ließ er es beim Beaujolais Marathon ganz gemütlich angehen und opferte seine Bestzeiten dem Spaß am Laufen. 4 Stunden 5 Minuten ist bei dieser profilierten Strecke dennoch beachtlich. Ebenfalls am Start Michas Läufer-Freund Fred Kiesendahl, der sich der TSV Gruppe angeschlossen hatte. Er hatte nicht so gewissenhaft trainiert und war daher mit seiner Endzeit von 4:45 h sehr zufrieden und froh durchgehalten zu haben.

Hagen Zelßmann lief in Villefranche seinen ersten Marathon überhaupt und war mit 3 Stunden 51 Minuten mehr als stolz im Ziel. Vor allem hatte ihm eine Verletzung kurz vor der Ausfahrt noch heftig Beschwerden beschert.

Im September starteten beim Berlin-Marathon vier TSVler. Thomas Lohrer, Joachim Pioch, Volker und Alexander Kapp. Am schnellsten lief Alexander, der bei seinem zweiten Marathon nach 2 Stunden 55 Minuten (!) am Ziel war. Bei über 41.000 Startern bedeutete das Platz 1003 in der Gesamtwertung. Sein Vater Volker, trotz langer Verletzungspause im Rennen, finishte mit 3:39 Stunden. Auch Thomas Lohrer (4 Stunden 03 Minuten) und Joachim Pioch (4 Stunden 20 Minuten) lagen mit ihren Zeiten deutlich bei den ersten 50 %, die ins Ziel kamen. Topp in Form zeigte sich auch Björn Bihler. Der ruhige Zeitgenosse lief zu Beginn des Jahres in Luxemburg beim ING Night Marathon mit. Und das auch nur, weil er eine Wochenendreise gewonnen hatte. Nach 3 Stunden 09 Minuten war er unter den fast 1800 Finishern als 33 ster im Ziel und damit bester deutscher Teilnehmer!

Ganz schwierig wollte es sich Tobias Olbrich machen. Er nutzte die Herrenberger Schönbuch Trophy für seinen Marathon. Er mag Trail-Läufe und auch dem einen oder anderen Extrem-Lauf stellte er sich schon. Bei der Trophy lief er nach 4:29 Stunden am Marktplatz über die Ziellinie.



Volker und Alexander Kapp vor dem Berliner Reichstag, Berlin Marathon September 2016

Tobias Olbrich, T42 bei der Schönbuch Trophy, April 2016

Lauffreff-Kids

Im Winter wuselt es in der Halle, im Sommer im Herrenberger Stadion... und so soll es auch sein! Denn die Kuppinger Nachwuchsläufer sind in Bewegung, powern sich aus, trainieren für die nächsten Läufe oder machen das Sportabzeichen. Uta Groeper und Nicole Stümpel leiten mit Koordinations- und Schnelligkeitsübungen und spannenden Spielen die Gruppe der Jüngsten.

Die Ära des Trainer-Duos Thomas Schuker und Gisela Funk ging im Jahr 2016 zu Ende. Die beiden trainierten die Laufkids seit ihre eigenen Kinder im Lauffreff-fähigen Alter waren. Und diese Kinder stehen nun kurz vor dem Abitur... So übergab Gisela nach über 10 Jahren als Jugendtrainerin im Sommer den Stab an Katrin Zelßmann. Wer selbst so viel Freude an der Bewegung und am Laufsport hat, ist die Ideal-Besetzung für diese (nicht immer ganz einfache) Aufgabe. DAS gilt sowohl für Gisela als auch für Katrin!



Die Kids vom Kinderlauffreff verabschieden ihre Trainerin Gisela Funk (mittendrin im roten Topp) beim sommerlichen Eisessen auf dem Herrenberger Marktplatz



Hannah Groeper beim Schülerlauf in Holzgerlingen



Amelie Schuker u. Jule Kempf beim Gäufelder Lauf



Malin Kempf in Waldenbuch bei den Regional-Crosslaufmeisterschaften



Auch in Dagersheim am Start: Franziska Pandl



Start der Schüler*innen U10 beim Kuppinger Mondfängerlauf, Lucca Brenner (Nr. 908), Priska Deuschle (Nr. 924, ganz rechts, Julia Schneider (dritte von links)



Laufabzeichen im November 2016 im herbstlichen und verregneten Kuppinger Laufpark



Annika Mester in Waldenbuch am Start



In und für Kuppigen schnell unterwegs: Lucca und Lilly Brenner beim Mondfängerlauf



Siegerehrung des Schönbuch Kids Cup im Böblinger Bärenkino
 v.l.n.r. Jule Kempf, Trainerin Uta Groeper, Lara Brenner, Franziska Pandl (verdeckt), Lilly und Lucca Brenner, Johannes Gräther, Malin Kempf, Hannah Groeper, Lukas Graether, Marc Pfeiffer

Lauffreff - Jugend

Eine ganz stabile Gruppe, mit überwiegend Mädels, trainiert sommers wie winters unter dem erfahrenen Trainer Quartett Gabi Manz, Roland Weiler, Peter und Stefan Klausen. Zwei Wochenenden verbrachten die Jugendlichen wieder in Rottweil zum gemeinsamen Training und Team Building.

Bei den Läufen in der näheren Umgebung vertraten sie den TSV sehr erfolgreich.



Trainingslager der Laufjugend in der Rottweiler Jugendherberge
v.l.n.r.: Kim Raschbacher, Moritz Schuker, Luca Brenner, Nick Raschbacher, Viktoria Zelßmann, Matthias Zelßmann, Nicola Schwenk, Ann-Katrin Wesche, Ann-Madleen Speer, Peter Klausen, Annika König, Stefan Klausen, Gabi Manz, Roland Weiler, Lea Schuker



Moritz Schuker beim Dagersheimer Speed Race



Viktoria Zelßmann beim Böblinger Mercaden Lauf



Ann-Madleen Speer und Lea Schuker mit viel Spaß am Laufen, Dagersheim, September 2016



Matthias Zelßmann beim Waldtrail in Holzgerlingen, Juni 2016



Peter Klausen gibt seinem Schützling Nick Raschbacher noch einen letzten Motivationschub mit auf die letzten Meter beim Sindelfinger Werkstadtlauf, Mai 2016



Die Mannschaftssiegerinnen in Waldenbuch bei den Regional Crosslaufmeisterschaften, Annika König, Lea Schuker, Viktoria Zelßmann, März 2016



Christine Zelßmann wird beim Beaujolais Marathon vom Kapitän verfolgt...

Genuss- und Spaßläufer sind die Gewinner beim Marathon du Beaujolais

Wer den rührigen Laufftreff des TSV Kuppingen kennt weiß, dass neben dem Herrenberger Altstadtlauf und dem Kuppinger Mondfängerlauf in regelmäßigen Abständen auch Laufreisen auf dem Programm der Organisatoren stehen. In 2016 sollte das Ziel mal wieder der Marathon du Beaujolais in Frankreich sein. Unweit von Herrenbergs Partnerstadt Tarare entfernt, fand am 19.11.2016 das Laufspektakel in Villefranche statt. Für die wenigsten Kuppinger stand der komplette Marathon (42,195 km) auf dem Programm. Vielmehr mischten sie beim Halbmarathon und beim 12 km-Lauf mit. Mit über 50 Laufbegeisterten waren sie am Start und bildeten damit die größte ausländische Gruppe beim Marathon international du Beaujolais.



Bestzeiten hatte keiner der Sportler im Visier. "Dafür ist die Strecke eh nicht geschaffen", meint Thomas Schuker in Anspielung auf die sehr profilierte Route. Steigungen was die Weinberge hergeben, galt es bei allen drei Distanzen zu knacken. Beim Halbmarathon kamen die Läufer auf 270 Höhenmeter, teilweise durch trail-artiges Gelände. Dennoch war T. Schuker beim Halbmarathon nach 1:42 Stunden der schnellste Kuppinger im Ziel. Belohnt wurden die Sportler auf allen Distanzen mit traumhafter Landschaft, stilvollen Anwesen und Schlössern, die teilweise durchlaufen wurden und nicht zuletzt durch den einen oder anderen Tropfen Beaujolais an den zahlreichen Verpflegungsständen entlang der Strecke. Die Stimmung unterwegs war unglaublich gut – allerorts fröhliche Musik und motivierende Zuschauerrufe. Dazu kommt, dass über ein Drittel der insgesamt 12 000 Starter den launigen Wettkampf originell kostümiert antrat. Schlümpfe, Minions, Schildkröten, Traubenzotter, Cowboys, Ballerinas, Schotten, Matrosen ... Die Kreativität der lustigen Franzosen schien grenzenlos zu sein. Viele davon hat der mitgereiste Laufftreff-Fotograf Erich Kienle gesehen. Bei allen Wettbewerben kniete er am Wegrand oder mitten in den Weinreben, um die Kuppinger mit der Kamera in Aktion einzufangen. Um ihm dieses schwierige Unterfangen etwas zu erleichtern, trugen alle TSVler ein einheitliches Mondfänger Laufshirt. Dass er am Ende des Tages die längste Zeit auf der Strecke verbrachte, verdient besondere Anerkennung.

Laufftreff-Pressewart Hagen Zelßmann wagte in Villefranche seinen ersten Marathon. Schmerzen ihm Mittelfußknochen in den letzten Wochen verschafften ihm eine Trainings-Zwangspause und Sorgen. Ein kurzes, drohendes Zwiegespräch zu Beginn des Laufes, "entweder du machst mit, oder ich lauf ohne dich", schaffte Klarheit. Nach 3:51 Stunden stoppte für Hagen Uhr an der Ziellinie und ließ ihn den Rest des Tages glücklich strahlen. Seinen ersten Halbmarathon absolvierte TSV Fußball-Urgestein Wolfgang Strohäker. Dass er durch und durch Sportler ist, zeigte seine Endzeit von 1:55 Stunden. Sein unbeabsichtigter Versuch, die Ziellinie mit einem Hechtsprung zu passieren, war wohl eher seinen abschweifenden Blicken in die Fan Meile zuzuschreiben. Wertvolle Sekunden hat es ihm

nicht gebracht und die anvisierte Zeit „unter zwei Stunden“ war ohnehin nicht in Gefahr.

Beim 12 km Lauf hatte manch Kuppinger Lauffreier besonderen Spaß. Stimmung pur mit kurzen Stopps an den Getränkestationen und das gemeinsame Laufen über die Ziellinie war am Ende das i- Tüpfelchen.

Auch eine kleine Gruppe um Clivia Schuker, Christoph Kopp und Ute Lohrer, die das Organisationsteam der Reise bildeten, machten beim Halbmarathon einen kurzen Zwischenstopp. Fünf Kilometer lang bettelte C. Kopp nach einer kleinen Pause, um unterwegs wenigstens einmal ein Tröpfchen Beaujolais zu genießen. Bei km 16 erfüllten die Mädels ihm seinen Wunsch. „Und schau, hier gibt’s sogar einen Brouilly“ rufen sie und freuen sich, dass gerade an diesem Stand Wein aus dem „Cru“ Cote de Brouilly ausgeschenkt wurde. Zwar bestehen zwischen Luc Brouilly, kürzlich erst zum Compagnon du Beaujolais ernannt, keine verwandtschaftlichen Verhältnisse, dennoch dachten die Läufer so auch während des Laufens an ihn. Der in Kuppingen lebende Brouilly unterstützte mit seinen familiären Kontakten nach Villefranche die Lauffreier – Organisatoren und gestaltete das Rahmenprogramm aktiv mit. Das Gesamtpaket machte die Reise spannend. Warum sollten die Kuppinger sonst zum wiederholten Male über 600 Kilometer fahren nur um ein paar Kilometer zu laufen? Auf den Genuss ist auch Busfahrer und Lauffreier-Mitglied Manfred Breitling gekommen. Bei dieser Ausfahrt erstmals selbst am Laufstart, konstatierte er auf der Heimfahrt: „Das macht Lust auf mehr, jetzt bin ich einer von euch!“



Erich Kienle, den Finger immer auf dem Auslöser



Separat angereiste Fans, Amelie Schuker und Emma Brouilly



Sabine und Manfred Breitling im Flower Power Feld



Thomas Schuker, schnellster Kuppinger beim Halbmarathon



Kuppinger Mondfänger im schönen Weinanbaugebiet



Ein Schlückchen genehmigten sie sich schon unterwegs, v.l.n.r. Clivia Schuker, Christoph Kopp, Ute Lohrer, Monika Morgenroth-Mohr, Gabi Brenner



Markus und Claudia Speer, Eta Nolte auf der 12Km Strecke



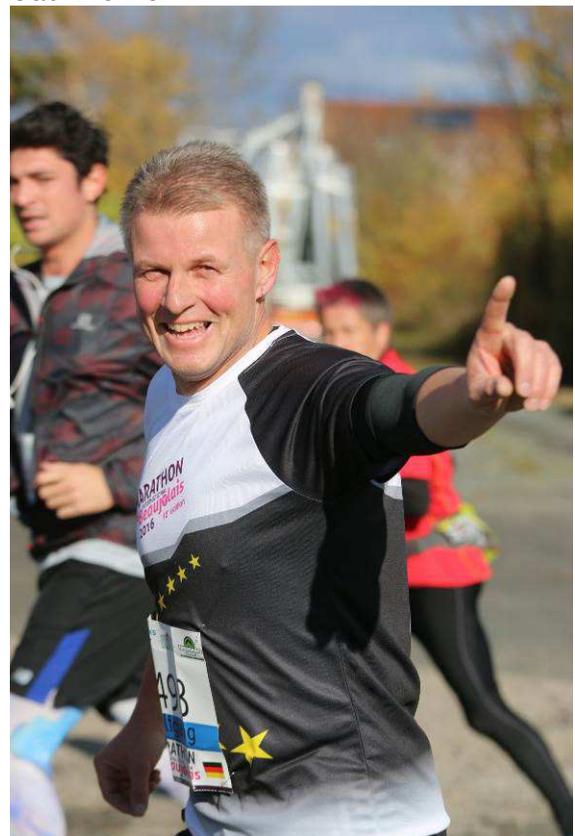
Fröhlicher Zieleinlauf in Villefranche: Eta Nolte, Anja Kuonath, Claudia und Markus Speer, Manfred und Sabine Breitling



Strahlende Gesichter bei Kilometer 7 des Halbmarathons: Steffi Kempf, Clivia Schuker, Sabine Kienzle, Heike Reichert, Liesel Kohler, Christoph Kopp, Gabi Brenner



Marathon Premiere für Hagen Zelßmann



Halb-Marathon Premiere für TSV Fußball-Urgestein Wolfgang Strohäcker



Abschließende Weinprobe in St Etienne des Oullieres

Ergebnisse

Marathon

Platz	Name	Nettozeit
442.	Hagen Zelßmann	03:51:20
667.	Michael Piske	04:05:55
1231.	Fred Kiesendahl	04:45:40

12 Kilometer

Platz	Name	Nettozeit
1321.	Andrea Brenner	01:10:11
2048.	Jörg Fischer	01:19:37
2937.	Susanne Juhasz	01:24:57
3308.	Thomas Stumpf	01:29:35
3309.	Lilo Kopp	01:29:36
3307.	Andrea Maier	01:29:37
3393.	Thomas Mikolaizak	01:30:44
3438.	Claudia Speer	01:31:09
3437.	Eta Nolte	01:31:09
3436.	Anja Kuonath	01:31:09
3441.	Markus Speer	01:31:11
3439.	Sabine Breitling	01:31:12
3440.	Manfred Breitling	01:31:13
3911.	Nicole Stümpel	01:38:54
4617.	Silvia Piske	01:55:09
4618.	Laurence Paar	01:55:09



Halbmarathon

Platz	Name	Nettozeit
285.	Thomas Schuker	01:42:14
573.	Michael Juhasz	01:46:25
458.	Markus Funk	01:46:31
730.	Kirsten Baumann	01:51:43
843.	Hartmut Kuonath	01:52:13
930.	Thomas Lohrer	01:54:52
1023.	Wolfgang Strohäker	01:55:03
2077.	Christine Zelßmann	02:07:01
2203.	Katrin Zelßmann	02:08:12
2204.	Petra Kopp	02:08:13
2438.	Ulrich Munz	02:09:59
2744.	Gabi Brenner	02:12:42
2747.	Christoph Kopp	02:12:53
2746.	Clivia Schuker	02:12:56
2783.	Heike Reichert	02:13:22
2745.	Monika Morgenroth-Mohr	02:14:12
2822.	Ute Lohrer	02:15:11
3138.	Brigitte Weber	02:18:05
3137.	Bärbel Heim-Brouilly	02:18:05
3139.	Liesel Kohler	02:18:20
3147.	Stefanie Kempf	02:18:29
3148.	Sabine Kienzle	02:18:29
3129.	Uwe Ritter	02:19:17
3131.	Sybille Kraut	02:19:18
3242.	Wilfried Jagusch	02:19:49
3487.	Gisela Funk	02:23:59
3486.	Ulrike Schilling	02:23:59
3637.	Klaus Heselschwerdt	02:26:56
3632.	Elke Sautter	02:27:39
3633.	Sonja Dietrich	02:27:40
3733.	Hanni Strohäker	02:29:52
3847.	Manferd Reschke	02:32:42
4008.	Marcus Baumann	02:37:50
4067.	Petra Mikolaizak	02:40:59
4367.	Volker Beneke	03:00:09



Elke Sautter, Hanni Strohäker, Hartmut und Anja Kuonath, Wolfgang Strohäker



Markus Baumann, Volker Beneke, Petra Mikolaizak

Saisonabschluss, Glühweinlauf, Helferteste, VollmondRun, Silvesterlauf...

Beim Laufen und Walken kann man sich nicht ganz so gut austauschen. Aber irgendwann möchte doch jeder gern ein Schwätzle machen. Gelegenheit dazu schafft der Lauftreff bei allerlei geselligen Events. Meist treiben wir zuvor (so ein bisschen Alibi-mäßig) Sport, dann wird's gemütlich.

Einen besonderen Trainingslauf hatten die Lauftreffler vor ihrer Reise zum Beaujolais Marathon auf dem Programm. Sie wollten unter Realbedingungen trainieren und sie konnten unter Realbedingungen trainieren! Um die 50 Läufer und Walker stimmten sich Ende Oktober auf den Lauf ein. Zwischen 10 und 20 Kilometer durch den Kuppinger Wald standen auf dem Programm. Weinberge wurden durch den Zigeunerberg eingetauscht, hügelig war es somit gleichermaßen und alle fünf Kilometer wartete eine Verpflegungsstation auf die Sportler. Die angebotenen Leckereien wie Wein, Käse, Baguette, Salami, Schokolade, Trauben wurden nebst dem „Standard-Wasser“ gerne angenommen. Für so manchen war es der erste längere Lauf in der Saison und so siegte am Ende die Gewissheit, dass man den (Halb-) Marathon du Beaujolais am 19. November mit Bravour meistern wird. Anna Stumpf, Albrecht Stickel, Naomi Hartnick, Lea und Moritz Schuker betreuten die Getränkestationen und verwöhnten die Läufer*innen „a la francais“!



Vollmond Run, März 2016, eine Runde um den Flecken und gemeinsamer Abschluss am Karl Kühnle Platz



Sport gibt dir das Gefühl besser auszusehen...
...Glühwein übrigens auch... Liesel schenkt beim
Glühweinlauf fleißig ein



Saison-Abschluss Nov 2016, Markus Funk u. Thomas Lohrer



Auf einen guten Rutsch in 2016!
Silvia Piske, Helga Hahn, Jörg Fischer, Karin Kusmaul und Marlies Röhm



Samstag
22.10.2016
15:00 Uhr

Trainings-
lauf

Kuppinger
Sportanlagen

MARATHON
INTERNATIONAL
du Beaujolais

Le Marathon sans modération!

MARATHON · SEMI-MARATHON · 12 KM

marathondubeaujolais.org

Da durfte der rote Tropfen Beaujolais nicht fehlen...

Termine 2017



hier ausschneiden und an die Pinnwand hängen!

TSV KUPPINGEN – LAUFTREFF - TERMINE 2017	
Samstag, 21.01.2017	Helferfest – Nachtwanderung mit Fest a.d. Grillhütte
Freitag, 24.02.2017	Jahreshauptversammlung Laufftreff
Dienstag, 14.03.2017	Start Intervall-Training (10 Termine, Anmeldung erforderlich)
Freitag, 17.03.2017	Jahreshauptversammlung des TSV Gesamtvereins
Sa 18. + Mi 22.03.2017	Kostenlose Schnuppertage Laufen und Walken
Samstag, 25.03.2017	Start Einsteigerkurs Laufen und Walken (Anmeldung erforderlich)
Sa 29. + So 30.04.2017	Schönbuch Trophy Herrenberg mit Unterstützung des TSV Laufftreffs – Mountain Bike Rennen und Trail Marathon im Schönbuch
Mittwoch, 10.05.2017	VollmondRun & Walk
Dienstag, 20.06.2017	Start Sportabzeichen (5 Termine, Anmeldung erwünscht)
Samstag, 24.06.2017	7. 100 Km Herrenberger Altstadtlauf
Samstag, 14.10.2017	9. Kuppinger Mondfängerlauf
Sonntag, 22.10.2017	Schönbuch Kids Cup Abschluss im Bärenkino
Samstag, 04.11.2017	SchönbuchCup Siegerehrung mit Brunch im Brauhaus BB für Junioren und Hauptlauf-Finisher
Samstag, 11.11.2017	Saisonabschluss und Laufabzeichen für die Kids
Samstag, 02.12. 2017	Glühweinlauf (Laufen und Walken)
Samstag, 31.12.2017	Silvesterlauf (Laufen und Walken)

Weitere Termine zu Laufveranstaltungen und sonstigen Events findest du im Amtsblatt und auf der Homepage des TSV Kuppigen, Abt. Laufftreff (www.tsv-kuppigen.de)