



## Abteilung Laufftreff

### Jahresbericht 2013

## Laufen und Walken – Ausdauer trainieren

Laufen und Walken zur Erhaltung der Gesundheit und Sicherung der individuellen Fitness - das sind die primären Ziele des Laufftreffs.

Die „normalen“ Lauf- und Walkingtreffzeiten werden durch spezielle Trainingsangebote ergänzt.

### Intervalltraining

Im Jahr 2013 fand das Intervalltraining erstmals in zwei Leistungsklassen statt. Ambitionierte Wettkampfläufer und die eher gemäßigttere Fraktion kamen gleichermaßen auf ihre Kosten. Neben Volker Kapp, frisch lizenzierter C-Trainer, konnte Gisela Funk für die zweite Gruppe gewonnen werden. Im Frühjahr wurden als Trainingsergänzung an zehn Abenden im Herrenberger Stadion unterschiedliche Intervalle in unterschiedlichen Geschwindigkeiten gelaufen. Somit war man rechtzeitig für die Saison fit.



Man (und Frau) gibt alles... unter der Regie des Trainergespanns Gisela Funk und Volker Kapp

## **Sportabzeichen**

Zwischen den Pfingst- und den Sommerferien war das „über den Tellerrand schauen“ gefragt. Die Abnahme des Sportabzeichens des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) für Erwachsene stand auf dem Programm. An fünf Abenden bereiteten die Trainer Gisela Funk und Thomas Schuker die Teilnehmer auf die Abnahme vor. Vier sportliche Bereiche müssen abgedeckt werden. Die geprüften Disziplinen für Koordination (z.B. Schleuderball, Weitsprung oder auch Seilhüpfen), Ausdauer (klassisch für Lauftreffler: Laufen), Kraft (z.B. Standweitsprung oder Kugelstoßen) und Schnelligkeit (z.B. 50 m Sprint) meisterten alle Teilnehmer/innen mit Bravour.

## **Trainingslager des Jugendlauffreffe**

Das letzte Novemberwochenende 2013 stand bei den Jugendlichen des TSV Lauffreffe unter einem besonderen „Lauf-Stern“. Zu Gast in der Rottweiler Jugendherberge nutzten sie die dortige Finnenbahn, das hügelige Gelände, aber auch das Neckarufer für ihre schweißtreibenden Trainingseinheiten. Tempoläufe, Bergsprints, Ausdauertraining und auch Stabilisationstraining machten die Kids schon fit für die Saison 2014. Das Trainer-Trio Gabi Manz, Roland Weiler und Peter Klausen und die Jungs und Mädels waren gleichermaßen begeistert und freuen sich auf eine Wiederholung im Frühjahr 2014.



Foto-Shooting am Berg, an dem zuvor hart trainiert wurde

## **Hallentraining**

Unter der Anleitung von Kirsten Baumann stärken wir als Ergänzung zum Laufen und Walken in der Halle gezielt die vernachlässigten Muskelpartien im Schulter-, Arm-, Rumpf- und Bauchbereich. Gezielte Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik und die Schulung der Koordination sind ein optimaler Ausgleich und helfen sowohl Läufern und Walkern beweglicher zu bleiben.

## **Lauffreffe laufend unterwegs**

Nahezu an jedem Wochenende finden sich Läufer und Läuferinnen in den Ergebnislisten der Volksläufe in und außerhalb Baden-Württembergs. Obwohl Laufen an sich eine Individualsportart ist, tritt der Lauffreffe des TSV Kuppingen oftmals im Rudel auf.



## VLMM – Württembergische Volkslaufmannschaftsmeisterschaften

Drei Mannschaften hatte Wettkampfwart Volker Kapp für die Meisterschaften 2013 gemeldet. Von vier Volksläufen musste jede teilnehmende Mannschaft an mindestens drei davon teilnehmen um in die Wertung zu kommen. Sehr erfolgreich schnitt die Frauenmannschaft des TSVs ab. Das Team mit Kirsten Baumann, Petra Kopp, Uta Groeper, Annette Sasse, Ute Lohrer und Monika Morgenroth-Mohr ließ alle anderen hinter sich und stieg ganz oben auf das Siebertreppchen. Nach langjähriger Pause waren die Männer des TSV Kuppington wieder dabei. Volker Kapp, Thomas Schuker, Michael Piske, Thomas Lohrer und Falk Lissner absolvierten alle vier Läufe sehr konstant und belegten hinter den dominierenden Kusterdingern bei jeder Veranstaltung Platz zwei und freuten sich somit am Ende über den Vizemeistertitel.



Die Starter des TSV Kuppington beim vierten Lauf der württembergischen Volkslaufmannschaftsmeisterschaft in Kusterdingen. Hintere Reihe von links: Enrico Ihde, Michael Piske, Volker Kapp, Thomas Lohrer, Bruno Köngeter, Thomas Schuker. Vordere Reihe von links: Monika Morgenroth-Mohr, Petra Kopp, Uta Groeper, Kirsten Baumann, Sonja Dietrich, Annette Sasse, Ute Lohrer.

## Winterlaufserie, Schönbuch-Cup, Läufe in den Nachbargemeinden

An einer Unzahl von Volksläufen sind die TSVler an den Startlinien zu entdecken. An 492 Wettbewerben absolvierten alle Sportler (Kinder und Jugendliche inbegriffen) knapp 4.350 Kilometer. Auch die Walker/innen trugen ihre Kilometer bei!

Alleine beim eigenen Kuppinger Mondfängerlauf starteten 67 Teilnehmer unter der Flagge des TSVs, wohlbemerkt nicht alles Lauffreier, sondern auch viele Fußball-Kollegen. Beim Herrenberger Frühlingslauf oder dem Holzgerlinger Waldtrail waren die Kuppingtoner ebenfalls mit 30 Teilnehmern am Start und auch immer wieder vorne in den Altersklassenwertungen mit dabei.

Egal ob in Sulz am Eck, in Kayh, in Mötzingen, in Nebringen, in.... Die Kuppingtoner waren mit Spaß und Erfolg dabei.

## Laufen (fast) außerhalb des Ländles

Ab und an zieht es einzelne Läufer oder auch eine ganze Gruppe weiter fort. Der Berlin-Marathon ist für Michael Piske inzwischen fix im Kalender. Nach zehn Teilnahmen hat er in der Bundeshauptstadt mittlerweile seine persönliche Startnummer! Da konnte er sich die 42,195 km auch 2013 nicht entgehen lassen. Selbst wenn er dann auf die zeitgleich stattfindende Gruppenausfahrt nach Ulm verzichten musste. 13 Läufer/innen und zwei Walkerinnen gingen im September beim Einstein-Marathon auf die unterschiedlichen Distanzen. Dicht gesät war das Kuppinger Teilnehmerfeld beim Halbmarathon über 21,1 km. Herausragend abgeschnitten hat dort das Nachwuchstalent Tanja Ruppert. Sie lief ihren ersten Halbmarathon in sagenhaften 1:39 h.



Tanja Ruppert startet gleich voll durch!



Einstein Marathon in Ulm – WIR waren dabei

## Bergläufe – Nur etwas für die ganz Eisernen

Der Name allein lässt viele zurückschrecken. Nicht so Uta Groeper und Bruno Königter! Sie absolvierten 2013 gleich eine ganze Serie. Brandenkopf- und Hahnenfalzhüttenberglauf, Stäffeleslauf in Rosswag, Hundseckberglauf – das ist nur eine Auswahl der Wettbewerbe, an denen sie teilgenommen haben. Sie gaben alles, kämpften sich Berge mit 52% Steigung hinauf und waren am Ende erschöpft aber auch glücklich und stolz. Das konnten sie auch sein. Beide schnitten mit dem dritten Platz in den Regionalmeisterschaften ab und wurden für ihren Biss mit dem Treppchenplatz belohnt.



Bruno Königter und Uta Groeper vor dem Start in Altbulach



## Hut ab vor der Lauftreff-Kids

Dass Laufen auch für die Jüngsten spannend sein kann, zeigte sich vor allem in den stets gut besuchten Trainingsstunden aller Gruppen. Bei den hiesigen Laufwettbewerben waren die Kuppinger Nachwuchsläufer auch mit von der Partie. So etwa bei den Nufringer Staffeltagen im September 2013. In jeder Altersstufe der weiblichen Jugend stellten die Kuppinger mindestens eine Mannschaft bei den Langstaffeln. Die Mädchen konnten hier ihren Teamgeist zeigen; sie mussten als Staffel 3x 800m laufen. Eine schwierige Distanz - zum Sprinten zu lang, aber um gute Zeiten laufen zu können, darf man auch nicht „bummeln“. Die Mädchen haben sich ihre Kraft sehr gut eingeteilt und konnten zum Teil am Schluss sogar noch das Tempo erhöhen.

Im März 2013 trafen sich die Läufer des Bezirks Böblingen zu den Kreis-Cross-Meisterschaften in Waldenbuch. Mit 20 Läufern (Schüler, Jugendliche und auch drei Erwachsene) war Kuppingen stark vertreten. Sehr zahlreich vertraten die Laufkids den TSV. Auf der durchgeweichten, leicht welligen Strecke um das Sportgelände gaben sie alles. Clara (2. W08) und Benedikt (3. M10) Deuschle, Jannis Kienzle (3. M08), Ann-Madleen Speer (2. W13) und Julian Haas (1. M15) schafften es bei den Nachwuchsläufern verdient aufs Podest.

Auch bei den Schönbuch-Cup Läufen, der Winterlaufserie oder dem Herrenberger Frühlingslauf zeigten die Mädchen und Jungs was sie drauf haben. Viktoria Zelßmann beendete die Laufserie Schönbuch-Cup mit dem zweiten Platz der Altersklasse WJ U14, Lea Schuker belegte im Junior-Cup WJ U16 ebenfalls den zweiten Rang der Gesamtwertung.



Madeleine Henne dicht auf den Fersen von Clara Deuschle



Kim Raschbacher und Lea Schuker beim Dagersheimer Waldlauf



Hannah Groeper im Endspurt beim Böblinger Stadtlauf

Beim Laufabzeichen, das stets im November absolviert werden kann, zeigen die Kids was sie an Ausdauer drauf haben. Unabhängig von der Geschwindigkeit laufen sie 15, 30 oder viele auch schon 60 Minuten ohne Pause. Dabei gilt es sich von Anfang an die Kraft einzuteilen. Aber exakt darauf haben die Trainer ein wachsames Auge!



15, 30 oder 60 Minuten ohne Pause.... Laufabzeichen für die Kids

### **Herrenberger Altstadtlauf und Kuppinger Mondfängerlauf – Marke Eigenbau!**

Bei diesen beiden Laufveranstaltungen schlüpft der Lauftreff in die Rolle des Organisators und bietet den Läufer/innen der Region eine ideale Plattform sich mit anderen zu messen, aber auch einfach aus Spaß dabei zu sein.

#### **Juni 2013 - 5. Herrenberger Altstadtlauf**

Am letzten Juni-Wochenende war's wieder soweit. Wer mit seinem Team einen Startplatz beim 100 km Staffellauf durch die Gassen von Herrenberg ergattert hatte, konnte sich glücklich schätzen. Somit war er/sie eine/r der ca. 1200 aktiven Teilnehmer/innen dieses großartigen Events. Viele Kuppinger/innen starteten in den unterschiedlichsten Mannschaften. Für den Musikverein, für die ev. Jugend, für die Feuerwehr Affstätt, für den Stadtjugendring, für die Firma oder natürlich in einer der TSV Mannschaften. Organisiert vom TSV Kuppingen-Lauftreff und dem Herrenberger Gewerbeverein war der Altstadtlauf in Verbindung mit der Einkaufsnacht ein Highlight im Herrenberger Veranstaltungskalender. Nicht nur für die Sportler/innen, sondern auch für die begeisterten Zuschauer ist er nicht mehr wegzudenken. Einzigartig war bei der fünften Auflage dieser Veranstaltung der Abschluss. Ein gigantisches Lichterspektakel mit Feuerwerk und Lasershow tauchten den Herrenberger Marktplatz in buntes Licht. Dass dabei sogar das TSV-Wappen auf dem Rathausdach leuchtete, ist nicht mehr zu toppen. „Schade, dass sich das nicht in die Ziegel eingebrannt hat“, schmunzelte der neue TSV Vorsitzende Andreas Kraiß.





TSV Förderverein beim Altstadtlauf am Start



Bitte beachten: TSV Wappen auf dem Rathaus-Dach!!!



Flott über den Marktplatz, z.B. Oliver Zeißmann (81)

### **Oktober 2013 – 5. Kuppinger Mondfängerlauf**

Der (fast) einzige Nachtlauf im Kreis findet bei uns in Kuppingen statt! Als letzter Lauf der Schönbuch-Cup Laufserie bieten wir den Läufer/innen einen 10 km – Lauf der besonderen Art. Mit Fackeln oder Kerzen erleuchtete Straßenzüge schaffen romantische Laufstimmung. Sechs Stimmungneschtle auf dem 3,3 km Rundkurs um und in Kuppingen sorgen für Abwechslung und Kurzweile und locken Zuschauer und Fans an die Strecke. Im Neschtle des Fördervereins Fußball gibt's die letzte Gulaschsuppe vor dem Ziel und auf der Straße herrscht eine Stimmung wie bei der Tour de France. „Ich habe schon viele Läufe erlebt, aber was hier geboten wird, das ist schon einzigartig“, bedankte sich ein Stuttgarter Teilnehmer nach der Veranstaltung 2013. Dass dabei auch schnelle Zeiten gelaufen werden, liegt sicher auch daran, dass die Musik überall an der Strecke die Läufer/innen geradezu ins Ziel peitschen kann.

Ein besonderes Augenmerk liegt bei dieser Laufserie auf den Kindern und Jugendlichen. Die Schülerläufe bieten dem Nachwuchs die Möglichkeit gegen seine Alterskameraden anzukämpfen und dabei noch tolle Preise einzusacken. Für die Gewinner/innen der Jugend gibt es dann schon mal einen freien Eintritt in den Waldseilgarten oder einen Kinogutschein. Für alle jüngeren Teilnehmer geht's, egal ob gewonnen oder nicht, kostenfrei ins Kino. Dazu müssen allerdings drei Läufe der sechs absolviert sein! Daher gilt es sich rechtzeitig über die Läufe zu informieren ([www.schoenbuch-cup.de](http://www.schoenbuch-cup.de))





Die Jüngsten beim Mondfängerlauf gehen voll ab!

### **Kleine, feine und gesellige Geschichten aus dem Lauffreff**

Mittlerweile schon zur Tradition geworden sind die mehr oder weniger internen Kurzveranstaltungen. VollmondRun, Run&Brunch, Glühweinlauf oder Silvesterlauf bringen während dem Trainingslauf Vorfriede auf einen kulinarischen Genuss im Anschluss. Was dort zu genießen ist, verrät meist schon der Veranstaltungsname.

In 2013 war zum ersten Mal eine Wildkräuterwanderung geboten. Auf einer relativ kurzen Strecke in unserem Laufpark lernten wir durch eine Kräuterpädagogin viele, viele Kräuter und deren besondere Wirkung kennen.

Sehr besonders im Jahr 2013 war der Saisonabschluss. 20 Jahre Lauffreff sollten weder unerwähnt bleiben noch ein großes Fest darstellen, das sicherlich in fünf Jahren stattfinden wird. Am Abend waren die fünf Personen anwesend, die Teil des allerersten Abteilungsrates waren und heute noch Mitglied im Lauffreff sind. Markus Speer und Albrecht Mayer als Lauffreffgründer wurden ebenso geehrt wie Ingrid Creyaufmüller, Gisela Hlawinka und Erich Kienle.

Als lustiges Schmankerl des Abends tauchte am späten Abend der angekündigte Überraschungsgast „S'Mariele von d'r Alb“ auf. Mit ihren schwäbischen, teils deftigen Sprüchen, hatte sie die Lacher auf ihrer Seite.



Clivia Schuker ehrt die Lauffreffler der ersten Stunde: Markus Speer, Albrecht Mayer, Ingrid Creyaufmüller, Gisela Hlawinka, Erich Kienle



S'Mariele von dr Alb nahm jeden ordentlich auf die Schippe



## Wer dabei sein will - wir zeigen wie es geht!

In unseren alljährlich im Frühjahr stattfindenden Einsteigerkursen führen wir jede/n Bewegungswillige/n sukzessive dahin, dass sie/er mindestens 30 Minuten am Stück laufen oder 60 Minuten walken kann.

Denn walken und laufen kann jeder... Wer sich's alleine nicht zutraut oder sich gerne in der Gruppe „durchbeißen“ will, kann sich von geschulten Kursleitern des Kuppinger Lauftreffs helfen lassen.

## Termine 2014!!!



Kopieren, hier ausschneiden und an die Pinnwand hängen!

TSV KUPPINGEN – LAUFTREFF - TERMINE 2014	
Sonntag, 23.02.2014	Schneeschuhwanderung am Feldberg (ausgebucht!)
Freitag, 28.02.2014	Jahreshauptversammlung Lauftreff
Dienstag, 11.03.2014	Start Intervall-Training (10 Termine, Anmeldung erforderlich)
Freitag, 21.03.2014	Jahreshauptversammlung des TSV Gesamtvereins
Samstag, 29.03.2014	Start Einsteigerkurs Laufen (Anmeldung erforderlich)
Samstag, 05.04.2014	Start Einsteigerkurs Walken (Anmeldung erforderlich)
Sonntag, 04.05.2014	Lauftreff Helferfest
Samstag, 10.05.2014	Ende Einsteigerkurs Walking mit „Walking Day“
Mittwoch, 14.05.2014	Vollmondlauf (Laufen und Walken)
Samstag, 24.05.2014	Ende Einsteigerkurs Laufen
Dienstag, 24.06.2014	Start Sportabzeichen (5 Termine, Anmeldung erwünscht)
9. – 13. Juli 2014	Staffellauf rund um die Uhr nach <b>Fidenza</b> , Herrenbergs italienische Partnerstadt (Anmeldung erforderlich)
Sonntag, 21.09.2014	Baden Marathon Karlsruhe (42,195 km, 21 km – auch für PowerWalker!)
Samstag, 11.10.2014	6. Kuppinger Mondfängerlauf
Samstag, 08.11.2014	Saisonabschluss und Laufabzeichen für die Kids
Samstag, 06.12. 2014	Glühweinlauf (Laufen und Walken)
Mittwoch, 31.12.2014	Silvesterlauf (Laufen und Walken)