



Abteilung Lauftreff

Jahresbericht 2014

Laufen verbindet Menschen

Sich an der frischen Luft bewegen, Menschen treffen, sich auch mal körperlich verausgaben, gute Unterhaltungen führen, Beweglichkeit und Fitness trainieren oder einfach nur die Natur genießen.... Es gibt so viele Gründe in den Lauftreff zu gehen und das Laufen und Walken zu einer festen Größe im persönlichen Zeitplan werden zu lassen!

Dabei ist für alle was dabei! Gesundheitssportler kommen gleichermaßen auf ihre Kosten wie Wettkampf-Orientierte. Die Jüngsten sind mit gleicher Begeisterung dabei wie die Älteren.

Stets großgeschrieben wird von der Abteilungsleitung die Ausgewogenheit von geselligen Events und Breitensportveranstaltungen und die Verbindung von sportlichen Begegnungen und teamfördernden Projekten.

Individualsportarten sind auch im Team zu erleben!!!

Intervalltraining

Die Saison 2014 startet ambitioniert durch! Volker Kapp und Gisela Funk behalten das erfolgreiche Konzept des Vorjahres bei und trainieren im Herrenberger Stadion alle Läufer/innen, die ihre persönlichen Geschwindigkeiten verbessern wollen. An zehn Abenden drehen sie ihre Runden, treiben den Puls in die Höhe und steigern sukzessive ihr Leistungsvermögen.



Intervall-Pause...Markus Funk, Frank Stark, Rainer Sattler, Hagen Zelßmann und Horst Abt



Das Intervall-Trainergespann Gisela Funk und Volker Kapp

Schneeschuhwanderung am Feldberg

Schnee gab es im Kuppinger Wald 2014 leider keinen. Zum Glück jedoch auf dem Feldberg! Denn dorthin führte die zweite Schneeschuhwanderung des Lauftreffs, die den Sportlern schon zum zweiten Mal ein Strahlen ins Gesicht zauberte. Ute Lohrer hatte knapp 50 Wintersportler für einen Tag am Feldberg motiviert. Dass das nicht sonderlich schwierig werden würde, war vorherzusehen. Schon die erste Ausfahrt vor zwei Jahren war der Knüller. Viele der Teilnehmer waren folglich Wiederholungstäter. Dass dieses Erlebnis noch zu toppen war, war die Überraschung des Februars. Sabine und Bernhard Oster führten uns dieses Mal auf den Gipfel des Herzogenhorns. Über unberührte Schneefelder, unter Schneetannen hindurch galt es 500 Höhenmeter auf 10,4 Kilometer zu überwinden. Bei den derzeit herrschenden Frühlingstemperaturen kam so manch einer heftig ins Schwitzen. Doch die landschaftlichen Eindrücke waren so genial, dass sich alle Anstrengung lohnte. Lustig wurde es auf der kurzerhand geschaukelten Schneebrücke um ein Bächlein zu überwinden. „Die ersten zehn wird sie wohl halten“ schmunzelte Bernhard Oster. Bis zum Schluss gab es keine Fehlritte und alle kamen sicher auf die andere Seite. "Ha da hat sich's gelohnt um sechs Uhr aufzustehen", meinte Petra Egeler, die zum ersten Mal mit dem Lauftreff unterwegs war. Zum Glück haben die Osters noch viele Touren auf Lager, denn im Bus war man sich einig: das war nicht die letzte Schneeschuhwanderung des Lauftreffs.



Einsteigerkurse Laufen und Walking

Seit 1994 bietet der Kuppinger Laufftreff jährlich im Frühjahr Einsteigerkurse an. Ende März fiel für die Läufer/innen der Startschuss. 15 Teilnehmer, teilweise Wiedereinsteiger, waren guten Mutes bis Mitte Mai 30 Minuten am Stück bzw. konstante 60 Minuten durchzuhalten. Von Null auf 30 heißt es für die Teilnehmer ohne jegliche Lauferfahrung. Von 30 auf 60 für die, die auch längere Distanzen ohne Mühen in der Gruppe bewältigen wollen.

Der Einsteigerkurs (Nordic-)Walking startete im April. Gemeinsame Theorieabende mit fachlich versierten Dozenten zu den Themen Laufausrüstung, Medizinische Aspekte und Laufen/Walken aus physiotherapeutischer Sicht rundeten das Programm ab. Das Ziel erreichten übrigens alle und so manch eine(n) trifft man glücklicherweise noch im Wald beim Laufen oder Walken an!



Lauf-(wieder)-Einsteiger/innen mit dem Betreuersteam (es fehlt Erich Kienle!)

Laufftreff Helferfest

Wer viel schafft muss auch belohnt werden. Nach diesem Motto veranstaltete die Lauf/Walking-Abteilung des TSV Kuppingen regelmäßig ihre Helferfeste. Denn ohne diese fleißigen Helfer wären solche Events wie der Mondfänger- oder Altstadtlauf nicht zu bewältigen. Als Dank dafür wurden die Helfer diesmal nach Waldenbuch eingeladen.

Los ging es in Kuppingen an der Gemeindehalle. Mit dem Bus fuhr die Gruppe nach Waldenbuch zu Rittersport. Dort wurde das Ritter-Sport Museum besichtigt und natürlich viel Schokolade gekauft. Im Anschluss hieß es wandern im Siebenmühlental! Das Tal liegt zwischen Waldenbuch und Leinfeld-Echterdingen. Entlang der Strecke schlängelt sich der Reichenbach, der unterhalb der Burkhardtsmühle in die Aich mündet. Nach einer kurzen Rast an der Mäulesmühle ging es weiter Richtung Leinfeld. Ziel nach ungefähr 10 km Wanderung war der Schwabengarten in dem die Gruppe bereits erwartet und beim zünftigen Vesper für die Anstrengung belohnt wurde.

Bei der Organisation des Helferfestes hat Ute Lohrer wieder hervorragende Arbeit geleistet!



Die Lauffreier Helfer/innen unterwegs im Siebenmühlental



Dagmar Koch, Arthur und Gabi Kohler, Wilfried und Rosi Jagusch
im Schwabengarten

Der TSV Kuppingen Lauffreff....

... ist regional und überregional in den Ergebnislisten sämtlicher Breitensportlicher Wettkämpfe zu finden! Unzählige Veranstaltungen werden von den Kuppinger nahezu wöchentlich besucht... Von A wie Aidlingen, B wie Böblingen über F wie Freiberg oder H wie Hamburg und Heilbronn, K wie Kayh und Kuppingen ☺, S wie Sindelfingen bis hin zu Z wie Zugspitze... überall da sah man das Kuppinger Trikot am Start. Das alles ist natürlich nur ein kleiner Auszug aus der Wettkampf-Liste 2014 der Kuppinger.



Bei Hermann-Hesse-Lauf in Calw mit von der Partie
h.v.l.n.r.: Thomas Lohrer, Volker Kapp, Rainer Sattler, Michael Piske, Kirsten Baumann
v.v.l.n.r.: Monika Morgenroth-Mohr, Annette Sasse, Petra Kopp, Uta Groeper, Ute Lohrer



Albrecht Mayer und Jörg Fischer beim Schönbuch Cup Lauf in Holzgerlingen



Kimberglauf in Lustnau...für Walker und Läufer
v.l.n.r.: Michael und Silvia Piske, Petra Mikolaizak, Marliese Röhm, Elke Maier und Karin Kussmaul



Bruno Köngeter, Uta Groeper und Markus Weisse beim Kandel-Berglauf in Waldkirch



Michael Juhasz beim Böblinger Stadtlauf (im Grünen!)



SchönbuchCup in Dagersheim, September 2014

Walking Day in Kuppigen

Nach zweijähriger Pause riefen die Walker und Walkerinnen des Lauffreffe im Mai zum Walking Day. "Drei Flegga - drei Stregga" - ein Motto, das rund 40 Teilnehmer aus Ehningen, Nufringen, Holzgerlingen und natürlich auch aus Kuppigen anlockte. Für jede Strecke standen die Lauffreff-Walkingbetreuer bereit. Also noch kurz aufgewärmt unter der Anleitung von Petra Mikolaizak und schon verschwanden die Gruppen im leuchtenden Grün des Kuppinger Waldes.

Die Rundstrecken führten je nach Anspruch entweder durch das örtliche Gelände (5 km), durch Oberjesinger Stammesgebiet (7,5 km) oder gar durch die Sulzer Gemarkung (10 km). Wie gewohnt sorgte der Lauffreff im Anschluss an die körperliche Ertüchtigung auch für die notwendige Erfrischung und Energiezufuhr.

Bei Mineralwasser, Apfelschorle, Obst und Hefezopf konnten die Teilnehmer ihre Eindrücke noch einmal Revue passieren lassen und sich gleichzeitig anerkennend zugprostern.



Sportabzeichen

An fünf Abenden ab Juni boten die Trainer Gisela Funk und Thomas Schuker die Abnahme des Sportabzeichens des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) für Erwachsene Teilnehmer an. 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.



Gisela Funk erklärt den Standweitsprung

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.



Woche für Woche gibt's im Winter das Hallentraining mit Kirsten Baumann

Staffellauf Herrenberg – Fidenza.... Ein besonderes Geschenk



Über ein Jahr hatte das Organisationsteam des TSV Kuppington am Staffellauf von Herrenberg nach Fidenza gefeilt. Der Lauf anlässlich des 25jährigen Jubiläums der Städtepartnerschaft sollte was ganz Besonderes werden. „Laufen verbindet Menschen“,

dieses Motto stellten die Organisatoren über die sportliche Aktion. Das 180 Seite starke Roadbook war rechtzeitig fertig und ließ die Teilnehmer/innen genau wissen, wann sie welchen Streckenabschnitt zu bewältigen haben. Die Etappen mal flach, mal profiliert und auch mal stetig ansteigend führten überwiegend über Feld- und Fahrradwege, aber auch über die San Bernadino Passstraße oder am Lago Maggiore entlang. Dem Ziel Fidenza ganz nahe, rannten sie lange Zeit auf der Pilgerstrecke „Via Francigena“. Es wurde rund um die Uhr gelaufen; immer ein Läuferpaar war unterwegs und die Teams kümmerten sich selbständig um Übernachtungsplätze.

Dass der Vorbereitungsaufwand aller Mühe wert war, und der Lauf tatsächlich was ganz Besonderes wurde, ist spätestens beim Einlauf in Fidenza deutlich geworden. Auf der letzten Etappe, bewusst nur knappe 6 Kilometer lang, liefen die Sportbegeisterten nochmal zur Hochform auf. Mit schwingenden Fahnen, schützende Begleitung durch die italienische Polizei, lautem Jubel und Gesang bahnten sich die Sportler in ihren einheitlichen T-Shirts den Weg zum Domplatz. Wie eine eingeschworene Gruppe liefen sie in Fidenza ein – Laufen verbindet eben Menschen. Barbara Usberti, in Fidenza zuständig für die Belange der Partnerschaft, hatte einen tollen Empfang organisiert und die Läuferinnen und Läufer wurden freundlichst empfangen. Die Herrenberger waren willkommen und staunend nahmen die Freunde aus Fidenza den Staffelstab, das Roadbook und den „Wegzeiger nach Herrenberg“ entgegen. Diesen hatte die Vorsitzende des Partnerschaftskomitees, Gabriele Hüttenberger, eigens anfertigen lassen. „Nächstes Mal laufen dann wir zu euch – den Weg kennen wir ja jetzt“, meinte Barbara Usberti mit einem Augenzwinkern. Laufen verbindet Menschen...

Der Staffellauf war ein Riesengeschenk – ein Geschenk an die Städtepartnerschaft zum einen, aber auch alle Läuferinnen und Läufer fühlten sich beschenkt und waren fünf Tage lang auf Wolke Sieben.“ Davon werde ich noch lange zehren und erzählen können“ schrieb beispielsweise Steffi Kempf in einem Dankesmail an das Organisations-Team des Kuppinger Lauffreffe. Beim Nachtreffen im Herbst blickten nahezu alle Teilnehmer auf die tollen Tage zurück und freuten sich auf die animierte Dia-Show von Karl Sammet erstellt und über das Fotobuch, das Teilnehmerin Kirsten Baumann anfertigte.

Das Organisationsteam (Christoph Kopp, Günther Ansel, Karl Sammet, Volker Kapp, Uli Munz, Thomas und Clivia Schuker) wurden im Dezember für dieses Projekt für ihr ehrenamtliches Engagement von der Stadt Herrenberg geehrt.



48 Läufer/innen starten am Piazza di Fidenza in Herrenberg



Etappe 1 von Herrenberg nach Poltringen mit Unterstützung von Oberbürgermeister Thomas Sprißler V.l.n.r. Thomas Sprißler, Christoph Kopp, Volker Kapp, Thomas Schuker



Fröhlicher Empfang für die Eichlers Brüder (Stephan und Georg) und Wolfgang Gauß



Clivia Schuker, Liesel Kohler und Albrecht Stickel am herrlichen Seeufer des Lago Maggiore



Gemeinsamer Einlauf durch die Gassen Fidenzas...mit dem wegweisenden Gastgeschenk der Stadt Herrenberg

Lauffreff-Kids

Gut besuchte Trainingsstunden sind in allen der drei Gruppen die Regel. Unter der Anleitung von Uta Groeper und Nicole Stümpel geben die Jüngsten alles! Im Sommer absolvieren sie gemeinsam das Sportabzeichen und sind im Herrenberger Stadion zu finden.



Die Laufkids beim Sommertraining im Herrenberger Stadion



Die zweitältesten trainieren unter Gisela Funk und Thomas Schuker. Auch sie findet man in den Sommermonaten im Stadion in Herrenberg.

Den Jungs und Mädels wird große Motivation und Leistungsbereitschaft bescheinigt. Schön wäre, wenn unser Nachwuchs auch über das Training hinaus wieder vermehrt an den Wettkämpfen in der näheren Umgebung zu sehen wäre.

Beim Laufabzeichen, das stets im November absolviert werden kann, zeigen die Kids dass sie an Ausdauer ordentlich was 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

Trainingslager des Jugendlauffreffe

Gleich zweimal gingen die Jugendlichen des TSV Lauffreffe 2014 ins Trainingswochenende nach Rottweil. Im Mai erfolgte die Anreise sogar per Fahrrad! Diese 95 Kilometer waren somit schon die erste Einheit zum Steigern der Kondition. Rund um die Rottweiler Jugendherberge nutzten die Jungs und Mädels unter der Anleitung der Trainer Gabi Manz, Roland Weiler und Peter Klausen die dortige Finnenbahn, das hügelige Gelände, aber auch das Neckarufer für ihre schweißtreibenden Trainingseinheiten. Tempoläufe, Bergsprints, Ausdauertraining und auch Stabilisationstraining erfolgten ohne Murren und Knurren!



Start mit dem Fahrrad ins Trainings-Wochenende nach Rottweil
v.l.n.r.: Pacal Schmid, Stephan Eichler, Julian Schmid, Christine Zeißmann, Luise Schiele, Miriam Bessler, Vikotria Zeißmann, Ann-Katrin Wesche, Ann-Madleen Speer und Lea Schuker. Vorne kniend: Roland Weiler und Gabi Manz

Oktober 2014 - 6. Kuppinger Mondfängerlauf mit überwältigender Resonanz

Dass der Mondfängerlauf als einer der besonderen Läufe innerhalb des Schönbuch-Cups gehandelt wird, wissen die Veranstalter vom Lauffreffe des TSV Kuppingen. Von der 2014 aufgetauchten Läuferschar waren die erfahrenen Organisatoren jedoch selbst überrascht.

„Ganz besonders freue ich mich, dass die JRS mit ihren Sportklassen immer so stark vertreten ist“, zeigt sich Clivia Schuker, Abteilungsleiterin des Kuppinger Lauffreffe, nach dem Lauf sehr zufrieden. Bei den Schülerinnen und Schülern stellen die in ihren schwarz-pink laufenden Jungs und Mädchen den Löwenanteil der Teilnehmer. Dass sie auch ordentlich was drauf haben, bewies beispielsweise die Kuppingerin Katharina Strohäker (10c) und mischte auf den ganz vorderen Plätzen mit!

Beim Hauptlauf, Jedermannlauf und dem Juniorlauf, die gemeinsam um 19:00 Uhr mit Anbruch der Dunkelheit starten, standen 15 % mehr Teilnehmer an der Startlinie als in den vergangenen Jahren. Über 560 Sportler wollten sich den Mondfängerlauf nicht entgehen lassen! Ob es daran lag, dass einigen Cup-Läufern noch der vierte Lauf zur Serie fehlte, ob das Wetter für Oktober extrem mild war, oder ob sich der gute Ruf des Nachtlaufes nun endgültig rumgesprochen hat – man weiß es nicht. Sicher ist jedoch: In

der sechsjährigen Geschichte des Laufes war es der erfolgreichste! Katharina Becker, Siegerin bei den Frauen, war außerordentlich begeistert vom Lauf und ganz besonders von ihrem persönlichen Führungsfahrradfahrer Peter Klausen. „Dafür möchte ich mich extra bedanken, das war ganz klasse, alles war bestens organisiert“. Und so sah man viele strahlende, wenn auch abgekämpfte Gesichter, die den lauen Oktoberabend in Kuppingen genossen. Der Mondfängerlauf hat Alleinstellungsmerkmal im ganzen Kreis. Und wenn das ganze Dorf weiterhin mitschafft, die Stimmungneschtle im ganzen Ort wieder die Strecke beleben und die Läuferinnen und Läufer wieder kommen, dann kann das auch so bleiben! „Nur mit einem solch tollen Team, wie wir es hier in Kuppingen haben, können wir Ihnen eine solche Veranstaltung bieten“, lobte Clivia Schuker die vielen Helferinnen und Helfer kurz vor der Siegerehrung in der vollbesetzten Gemeindehalle.



Immer wieder voll dabei, die Jüngsten beim Bambinilauf



Thomas Stumpf blickt auf die Uhr... und ist umzingelt von den EmK Nightrunners



Rainer Lutz lässt sich im Stimmungsnest des Fußball FöVe / Ev. Kirchengemeinde anfeuern



Reiner Kaupat –
Treue Seele auf dem Besenfahrad,
das von Jahr zu Jahr origineller
geschmückt wird!

Am 10. Oktober 2015 ist es wieder soweit... wer dabei sein möchte, sich informieren oder anmelden möchte geht einfach über die Laufftreff Homepage oder direkt auf www.schoenbuch-cup.de.

An Geselligkeit soll's nicht mangeln!

Kurz und knackig Sport treiben, dafür im Anschluss noch ein Weilchen plaudern... Die Devise leben wir... denn: Laufen verbindet Menschen... Ob beim VollmondRun, der Schneeschuhwanderung, beim Glühweinlauf, beim Silvesterlauf oder während der Tage auf dem Weg nach Fidenza... wir genießen die Kombination aus Sport und Geselligkeit!



Brigitte Weber, Andrea Maier und Mirjam Henne beim VollmondRun...noch war es hell...



Liesel Kohler schöpft Monika Morgenroth-Mohr und Heike Reichert den Glühwein persönlich aus



Saison-Abschluss im frisch und fein renovierten Sportheim
Markus und Gisela Funk, Klaus Heselschwerdt und Sonja Dietrich



Geselliges Frühstück in Pavia (Italien) nach einer spannenden Nachtetappe



Termine 2015!!!

✂ hier ausschneiden und an die Pinnwand hängen!

TSV KUPPINGEN – LAUFTREFF - TERMINE 2014	
Freitag, 13.02.2015	Jahreshauptversammlung Laufftreff
Sa 21.- Mo 23.02.2015	Ausfahrt zum Maratona delle Terre Verdiane, Fidenza
Dienstag, 17.03.2015	Start Intervall-Training (10 Termine, Anmeldung erforderlich)
Freitag, 20.03.2015	Jahreshauptversammlung des TSV Gesamtvereins
Samstag, 28.03.2015	Start Einsteigerkurs Laufen+Walken (Anmeldung erforderlich)
Samstag, 04.04.2015	VollmondRun & Walk (Ostersamstag!)
Sa 25. + So 26.04.2015	Schönbuch Trophy Herrenberg mit Unterstützung des TSV Laufftreffs – Mountain Bike Rennen und Trail Marathon im Schönbuch – Eine Premiere im Kreis Böblingen
Samstag, 02.05.2015	Ende Einsteigerkurs Walken
Samstag, 23.05.2015	Ende Einsteigerkurs Laufen
Samstag, 20.06.2015	100 km Herrenberger Altstadtlauf (der sechste!)
Dienstag, 23.06.2015	Start Sportabzeichen (5 Termine, Anmeldung erwünscht)
Samstag, 07.11.2015	Saisonabschluss und Laufabzeichen für die Kids
Samstag, 05.12. 2015	Glühweinlauf (Laufen und Walken)
Mittwoch, 31.12.2015	Silvesterlauf (Laufen und Walken)

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