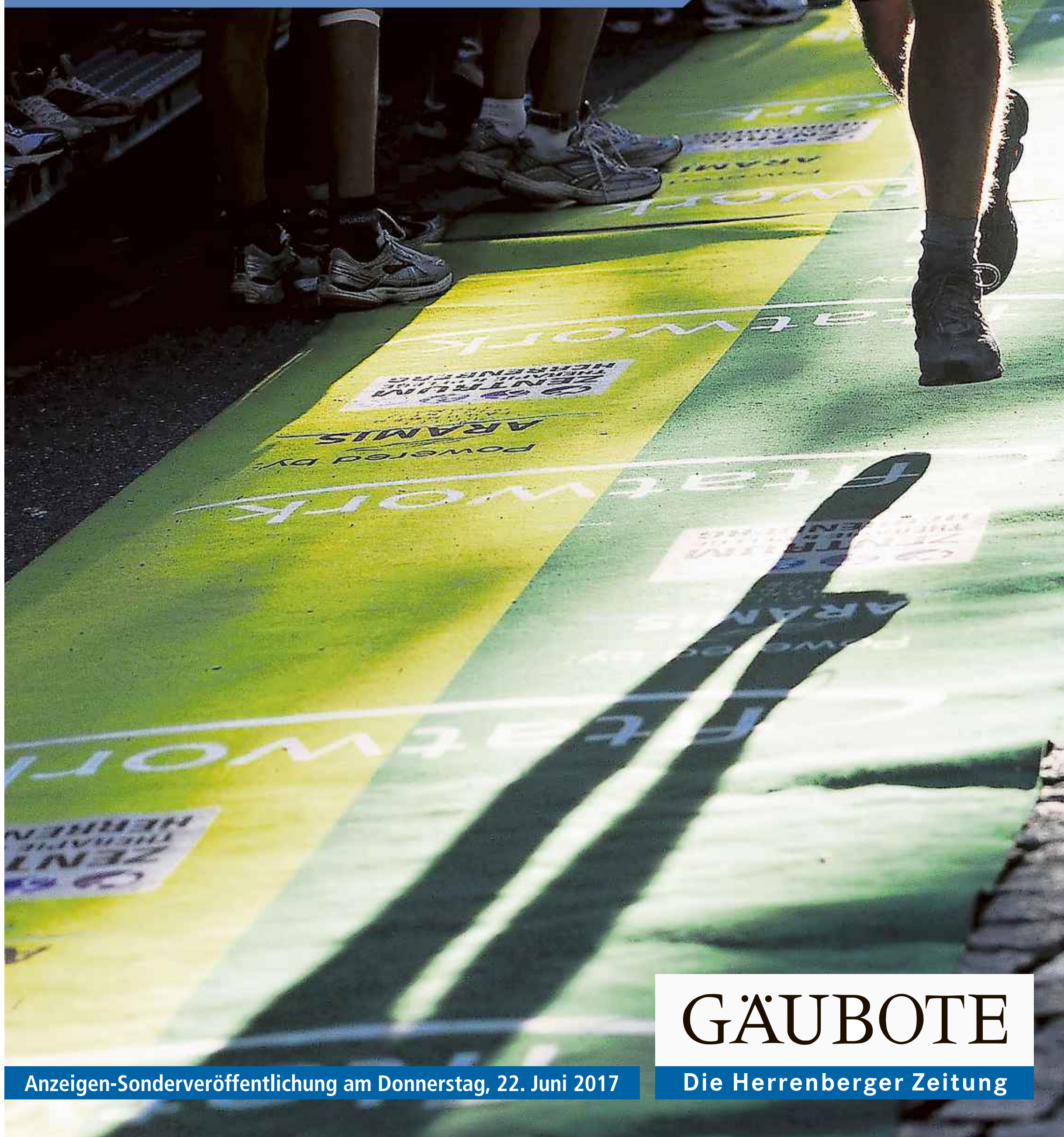




Altstadt-Lauf Herrenberg

Samstag, 24. Juni 2017, ab 15 Uhr



GÄUBOTE

Die Herrenberger Zeitung

Anzeigen-Sonderveröffentlichung am Donnerstag, 22. Juni 2017

Eintauchen in die besondere Atmosphäre



Liebe Leserinnen und Leser,

wer von Ihnen freut sich schon darauf, beim diesjährigen Altstadtlauf wieder durch die Gassen unserer schönen Altstadt joggen zu dürfen? Ich bin mir sicher, unter den über

1 000 Anmeldungen sind viele Leserinnen und Leser des „Gäubote“! Allen Läufern wünsche ich viel Freude beim Staffellauf, eine gute Runnenzeit, eine trockene Laufstrecke und möglichst keine Verletzungen!

„Laufen und mehr“ ist am Samstag, 24. Juni, erneut in Herrenberg angesagt: Die siebte Auflage des Altstadtlaufs steht im Mittelpunkt des Tages. Neben dem spannenden Sportereignis wartet auf Läufer wie Besucher ein abwechslungsreiches Programm: Glockenkonzert, ökumenischer Läufertgottesdienst, Live-Musik an verschiedenen Plätzen, Aktionen und Infostände. Gastronomie und Einzelhandel freuen sich ebenfalls auf Ihren Besuch: Viele Geschäfte haben erweiterte Öffnungszeiten. Wenn es dunkel wird, laden ein Lichterspektakel und ein Feuerwerk zum Genießen ein.

Ich lade Sie herzlich ein: Kommen Sie zum Altstadtlauf in die Herrenberger Innenstadt, bummeln Sie durch unsere Innenstadt, feuern Sie die Läuferinnen und Läufer an und tauchen Sie in die besondere Altstadtlauf-Atmosphäre ein!

Und ganz nebenbei können Sie auch noch Ihre Einkäufe fürs Wochenende, für den nächsten Geburtstag oder den anstehenden Urlaub erledigen.

Den Organisatoren – TSV Kuppigen, Gewerbeverein Herrenberg, GastroNet Herrenberg, Stadtverwaltung und dem Hauptsponsor Stadtwerke – danke ich sehr für ihr Engagement. Das alle zwei Jahre stattfindende Gemeinschafts-event ist ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil unseres Veranstaltungskalenders, das viele Besucherinnen und Besucher in unsere Stadt lockt. Ich freue mich sehr auf diesen ganz besonderen Herrenberger Tag, auf eine volle Innenstadt und auf den sportlichen Wettstreit. Ich bin froh, dass die Zukunft dieses für unsere Stadt so wichtigen Events gesichert ist, und wünsche dem neu gegründeten Verein Altstadtlauf Herrenberg einen guten Start.

Egal, ob Sie am 24. Juni nun auf der Laufstrecke schnell oder daneben eher gemütlich durch Herrenberg unterwegs sind: Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und viel Vergnügen beim diesjährigen Altstadtlauf.

Thomas Sprißler
Oberbürgermeister

Großer Dank an alle Beteiligten

Am kommenden Samstag, 24. Juni, startet der siebte Herrenberger Altstadtlauf. Zu diesem beliebten Event in der Herrenberger Altstadt begrüßen wir alle Bürger, Besucher und Läufer ganz herzlich.

Seit 15 Jahren plant eine Gruppe von Laufbegeisterten aus Mitgliedern des TSV Kuppigen, des GastroNet, der Kirchengemeinden, der Stadt Herrenberg und des Gewerbevereins Herrenberg diesen alle zwei Jahre stattfindenden 100-Kilometer-Altdstadtlauf. Eine unendliche Zahl von Helfern unterstützt dieses Event ehrenamtlich.

Beachtet man die Topografie von Herrenberg, so ist ein 100-Kilometer-Lauf bestehend aus einer Staffel von maximal zehn Läufern eine ambitionierte Leistung. Eine besondere Atmosphäre entsteht, wenn sich gleichzeitig mehr als 100 Teilnehmer auf der Laufstrecke befinden und als Lohn für ihre vielen Trainingsstunden von den Zuschauern mit Applaus begeistert angefeuert werden. Im Läuferlager, unter den Bäumen direkt an der Stadtmauer, werden die gut 1 100 Läufer von den Helfern bestens versorgt. Früchte, Getränke, Massagen ... ein sportliches Miteinander sondergleichen. Das Rennen dauert gute fünf Stunden, dann hat das schnellste Team 100 Kilometer abgelaufen und der Altstadtlauf ist zu Ende. Ab dann wird auf dem Marktplatz nur noch gefeiert, gekrönt von einem Feuerwerk



vom Turm der Stiftskirche. Besonders freut mich, dass die Zukunft des Altstadtlaufs gesichert ist! Die Organisation übernimmt ab 2019 der gerade gegründete Verein Altstadtlauf Herrenberg. Diesen Verein kann jeder mit einer Mitgliedschaft

unterstützen. Nähere Informationen gibt es schon während des Altstadtlaufs.

Mein besonderer Dank gilt den Organisatoren und freiwilligen Helfern, den Sponsoren, allen Läufern und Zuschauern, die an der Laufstrecke für Begeisterung sorgen. Auch die vielen Helfer vom TSV Kuppigen, der Feuerwehr, dem DRK und der Verwaltung sollen nicht unerwähnt bleiben. Ohne deren Hilfe und Unterstützung ist eine solche Veranstaltung nicht durchzuführen. Mein Dank gilt auch den Anwohnern, die schon im Vorfeld mit Beeinträchtigung konfrontiert werden.

Ich wünsche dem siebten Altstadtlauf ein gutes Gelingen, allen Beteiligten viel Spaß und Erfolg.

Wolfgang Harmsen
Zweiter Vorsitzender
Gewerbeverein Herrenberg

**Samstag, 24. Juni
ab 15 Uhr**



Live Bands * Kulinarisches ***
Lichterspektakel *** Feuerwerk**

**Viele Geschäfte
haben für Sie geöffnet**

In Zusammenarbeit mit



www.altstadtlauf-herrenberg.de

Gewerbeverein Herrenberg

Auch im neuen Altstadtlauf-Verein weiter mit im Boot

Als der Herrenberger 100-Kilometer-Altdstadtlauf 2005 seine Premiere feierte, war der Gewerbeverein Herrenberg an der Seite des TSV Kuppigen bereits in vorderster Reihe mit dabei. Bei den Folgeausgaben des Staffellaufs durch die Altstadtgassen sorgten die Gewerbetreibenden dann im Rahmen langer Einkaufsnächte für eine zusätzliche Belegung der Innenstadt.

Auch wenn es dieses Shoppingangebot bei der heuer siebten Auflage des Altstadtlaufs nicht mehr gibt, so werden doch viele Einzelhändler diesen Samstag

wieder ihre Geschäfte in der Altstadt geöffnet haben und sich während des Laufes Zeit für Kunden und Interessierte nehmen. Auch werden wieder Musikbands am Marktplatz, am Bronntor sowie in der Schulstraße beim Gasthaus Lamm und der Alten Brennerei für Stimmung sorgen. Nicht fehlen darf freilich auch zum Abschluss des Altstadtlaufs ein feierliches Feuerwerk über der Herrenberger Stiftskirche.

Und auch im jüngst im Gasthof Hasen gegründeten Altstadtlauf-Verein, der dann ab 2019

die Organisation des zweijährig ausgerichteten Sportevents mit seinen stetig rund 1 200 Teilnehmern übernehmen wird, bleibt der Gewerbeverein mit seinen Vertretern weiterhin aktiv. Wolfgang Harmsen, Zweiter Vorsitzender des Gewerbevereins, wird dort zusammen mit Charlotte Tremmel als Beisitzerin, Klaus Haarer als Kassierer und Claudia Brenner als Schriftführerin zum Gelingen des Altstadtlaufs beitragen. Der Gewerbeverein bleibt also auch weiterhin im Boot des Altstadtlauf-Vereins.

Die gesamte Riege des Organisationsteams, unter dem Vorsitz der Kuppinger Lauffreundin Clivia Schuker und deren Stellvertreter Christoph Kopp, beweist also nicht nur im Laufsport Ausdauer. Das Team stellt so in harmonischem Zusammenspiel zwischen dem TSV Kuppigen, der Herrenberger Ökumene, dem Einzelhandel, der Vereinigung GastroNet und den verschiedenen Sponsoren ein Sportevent auf die Beine, das Herrenbergs Gassen belebt und die Altstadt von ihrer schönsten Seite zeigt.

-tv-



Im neu gegründeten Verein Altstadtlauf Herrenberg sitzen auch Vertreter des Gewerbevereins



1 heart & sole: Benjamin Schmid, Sascha Trunk, Nico Seitter, Markus Hauber, Jonny Post, Peter Dahmann, Christoph Tobias, Patrick Tutzaier, Florian Herrmann, Oliver Ko-

erlgen.
3 Vorsicht Elch – Cracks: Markus Fritzsche, Martin Frank, Stefan Zehringer, Gordon Mai, Frank Amrhein, Albin Remäng, Marco Pacholek, Florian Lemm, Thorben Stahn, Michael Wörz.

4 VFL Ostelsheim & Freunde: Samuel Böttlinger, Sebastian Groteloh, Christian Dillmann, Armin Gotsch, Oliver Kunz, Gunther Moll, Domenik Behnke, Markus Eißler, Idalecio Ferreira Vaz, Ulrich Ohngemach.

5 Vorsicht Elch – Talente: Klaus Braitmaier, Michi Reimann, Tobias Bürker, Anton Tallafuss, Henri Stöckermann, Leon Vetter, Klaus Vetter, Sebastian Kimmeler, Erik Holzappel, N N.

6 LT VfL Herrenberg Männer: Heiko Bergmann, Joachim Brenner, Tamsir Drammeh, Jörg Eipper, Jochen Kreußler, Jochen Nüßle, Markus Skolik, Jochen Tomaschko, Daniel Trabel, Steffen Wörner.

7 TSV Kuppigen Fußball
Aktive: Robin Keuler, Marius

Kudler, Nick Prokein, Nico Graf, Nikolas Holzner, Jakob Schwanke, Stefan Bölle, Matthias Neumayr, Anke Valentino, Markus Schäufele.

8 E-Center Herrenberg: Niklas Adams, Nils Döllinger, Michael Nöthen, Edwin Farkas, Giovanni Rampello, Marvin Winter, Marc Albring, Andreas Erat, Nico Meyer, Leon Beuter.

9 TSV Kuppigen LT Männer: Björn Bihler, Andreas Bühler, Markus Funk, Alexander Roth, Enrico Ihde, Felix Kopp, Thomas Schuker, Hagen

Zellmann, Frank Striebig, Heiko Hölzer.

10 Running Swimmers: Martin Fischer, Patrick Immen-schuh, Tobias Kohler, Niels Zimmer, Stefanie Kohler, Daniel Betz, Lukas Ulmer, Lisa Ulmer, Paul Wurmback, Daniel Yang.

11 SV Nufringen Judo: Thomas Titz, Michael Titz, Jonas Binder, Simon Binder, Tim Oberndörfer, Jonas Ritz, Florian Sauter, Julian Deutsch, Jakob Ferch, Florian Gutekunst.

12 VfL Ostelsheim & Freun-

de 2: Ludger Becker, Matthias Vetter, Patrick Gotsch, Nicolas Radel, Peter Kaupp, Frank Sommer, Ali Siner, Martin Kraus, Herbert Vetter, Klaus Obländer.

13 Süddeutsche Gemeinschaft: Boris Link, Jeremias Lutz, Bille Deines, Johanna Lutz, Michael Drescher, Nico Becker, Rose Wolber, Christoph Cremer, Thilo Metzger, Chris Luz.

14 CVJM-Herrenberg: Johannes Jung, Lena Schlüter, Christian Harder, Moritz

Jung, Raphael Stöffler, Quinn Groß, Tobias Jocks, Nicolas Eipper, Jonas Kübler, N N.

15 SG Stern Sindelfingen: Dieter Bader, Annette Becker, Silvio Catapano, Nicole Fritsch-Weiler, Ralf Hensling, Hans-Jürgen Lang, Marina Sacco, Lothar Seeger, Gerhard Simonides, Jürgen Stügel.

17 Polizei Herrenberg: Julia Seeger, Leon Schäfer, Andreas Anastasiadis, Kai Göggelmann, Johannes Klausner, Lukas Brandstädter, Robin Giereth, Denis Giereth, Matthias Möck,

Nicole Sieber.
18 Reisebüro Reeg Jet-Team: David Köcher, Jonas Schwaiger, Tobias Hamm, Detlef Kugele, Lukas Brodrecht, Jonas Zeeb, Jascha Reeg, Max Ormos, Nicolas Reeg, N N.

19 Daimler Runners: Jürgen Class, Andreas Thaler, Heiko Lohner, Florian Feix, Steffen Gurke, Dominic Jäger, Björn Mickley, Johannes Gebendorfer, Lorenz Plocher, Lisa Grimm.

20 WFV Schiedsrichtergruppe Böblingen: Marcel Lalka,

Maximilian Jäger, Lukas Boy, Elias Weber, Jan Niklas Elsner, Stefan Vogt, Marc Schnauffer, Kevin Ohla, Josia Egeler, Jan Huber.

21 Sommerbiathlon Bon-dorf: Toni Maier, Maximilian Pfandl, Anna Mast, Lukas Adam, Philipp Mast, Moritz Ratzmann, Niklas Held, Jörg Schuhl, Sven Maier, N N.

22 TSV Kuppigen LT Chi-cken run: Moritz Schuker, Luca Brenner, Christine Zeßmann, Matthias Zellmann, Viktoria Zellmann, Silja Walz,

Nick Raschbacher, Ann-Katrin Wesche, Ann-Madleen Speer, Lea Schuker.

23 LT Herren TSV Öschel-bronn: Hans-Werner Ruoff, Henri Noak, Michael Bechtold, Horst Egeler, Eugen Hoffmann, Dirk Zimmer, Björn Schilling, Mathias Mach, Frank Reichardt, Friedhelm Severin.

24 Runtastic: Jochen Re-horsch, Dirk Böttcher, Falk Keller, Uwe Keller, Philipp Oehler, Gunther Paul, Patrik Holocher, Ralf Pany, Bret Miller, Heiko Schumm.

Prüfen, Rufen, Drücken

Tag der Wiederbelebung

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) in Herrenberg hilft während des Altstadtlaufs nicht nur Besuchern und Läufern, die ein Zipperlein plagt. Es sorgt auch vor – und schult parallel Menschen zu wertvollen Ersthelfern.

Vier Fahrzeuge sind über das Innenstadtdistrikt verteilt. „Je Auto kümmern sich zwei fachkundige DRKler nicht nur um die Erste Hilfe – sie bilden auch Laienretter aus“, kündigt Jasmin Sohmer an, die in Herrenberg den Sanitätsdienst plant. Daher packen die Besatzungen nicht nur ihre üblichen Utensilien ein – sondern auch Erste-Hilfe-Puppen. „Daran können dann Interessierte das Prüfen, Rufen



Jasmin Sohmer

und Drücken üben“, ergänzt Ortsvereinschef Edgar Ziegler.

Der „Tag der Wiederbelebung“ beim Altstadtlauf knüpft nahtlos an die Aktion „Ein Leben retten – 100 pro Reanimation“ aus dem vergangenen Jahr an. Die Kampagne war verheißungsvoll mit dem Großeinsatz aller Helfer in der Stadthalle vorerst zu Ende gegangen. Damals hatten sich – auch zur Zufriedenheit von Dr. Winfried Schürmann, Chefarzt der Herrenberger Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin – über 330 Bürger in jeweils nur 20 Minuten zu Laien Helfern ausbilden lassen. „Wir arbeiten konstant und beharrlich daran, unser

ein Leben
retten
100 pro
reanimation

Ziel zu erreichen“, sagt Ziegler: „Möglichst viele so zu schulen, dass sie in einfachen Handgriffen wissen, was im Ernstfall bei einem Kreislaufstillstand zu tun ist.“

Den Atem kontrollieren, einen Notruf absetzen – und schließlich im Takt etwa zu „Yellow Submarine“ von den Beatles die Herzdruckmassage durchführen. Das sind die drei einfachen Schritte, die die DRK-Helfer vermitteln wollen. „Sie sind dabei bewusst einfach gehalten, man hat sich auf das Wesentliche konzentriert“, sagt Sohmer. Eine Beatmung sei nicht mehr nötig. Abgesehen von den festen Anlaufpunkten sind aber auch mindestens zwei Teams zu Fuß in den Gassen unterwegs, um die Augen offenzuhalten und flugs eingreifen zu können, wenn es nötig ist. „Das gehört zu unseren Diensten bei diesem Großereignis dazu.“ SVEN GRUBER

„Keine Ernährungsexperimente am Wettkampftag“

Tipps für Hobbyläufer: Trainer Jochen Nüßle vom VfL Herrenberg weiß, worauf es ankommt

Spaß soll die Teilnahme am Altstadtlauf machen – trotzdem aber nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Ein Laufexperte gibt wertvolle Ratschläge für Hobbyläufer. „Meine Tipps richten sich an alle Läufer, die den Altstadtlauf möglichst schnell und gesund bestreiten wollen“, sagt Jochen Nüßle, Lauftrainer beim VfL Herrenberg.

Auf die leichte Schulter nehmen, so findet Nüßle, sollte diesen Lauf niemand. „Insbesondere kranken Menschen ist von einer Teilnahme abzuraten. Wer sich nicht sicher ist, ob er die gesundheitlichen Voraussetzungen erfüllt, sollte vorher lieber einen Arzt aufsuchen.“

„Gäubote“: Worauf ist vor und während des Laufs in puncto Ernährung zu achten: Ein gutes Frühstück, am Mittag noch mal Spaghetti, nachmittags dann Obst? Oder nimmt man die Kohlenhydrate besser schon am Vorabend zu sich?

Jochen Nüßle: „Kurzfristiges und übertriebenes Carbo-Loading, Extraportionen und sonstige Ernährungsexperimente sind Quatsch. Die Beine haben an dem Tag genug zu tun, man muss nicht auch noch den Magen beschäftigen. Grundsätzlich ist es von Vorteil, mit einem möglichst vollen Glykogenspeicher am Start zu stehen. Es ist also ratsamer, schon drei bis vier Tage vor dem Wettkampf bewusst kohlenhydratreicher zu essen – etwa Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte, Obst, Müsli – und beim Eiweiß- und Fettkonsum entsprechend zurückzufahren. Beim Gemüse als wichtige Mineralstoff- und Vitaminquelle sollte man währenddessen jedoch nicht sparen. So erreicht man bis zum Wettkampftag auch bei gewohnten Portionsgrößen gefülltere Speicher. Während des Laufs werde ich selbst gar nichts oder nicht viel essen. Mir genügen meist etwas Saftschorle und eventuell eine oder zwei Bananenhälften. Bei weniger gut trainierten Sportlern reichen die Speicher im Regelfall aber nicht bis zum Ende. Hier ist es empfehlenswert, häufiger den Verpflegungsstand aufzusuchen und sich bei Getränken und Obst zu bedienen.“

Was ist zur Bekleidung zu sagen, macht es Sinn, neu erworbene Laufschuhe beim Rennen zu tragen? Lang oder kurz ist wohl eher eine Frage des Wetters an diesem Tag? Nach dem Lauf besser in den Trainingsanzug, um warm zu bleiben?

„Die Vorteile der Funktionskleidung sind inzwischen ja den meisten Sportlern bekannt. Ob kurz oder lang, das ist tatsächlich eine Frage des Wetters und des persönlichen Kälteempfindens. Bei Regenwetter oder milden Temperaturen muss man natürlich aufpassen, in den Pausen nicht auszukühlen. Am besten, man hat eine warme Laufjacke dabei. Umgekehrt sollte man sich bei Hitze in den Pausen möglichst im Schatten aufhalten. Wer auf seine Körpersignale achtet, macht das alles aber im Regelfall von selbst. Neu erworbene und noch nicht eingelaufene Laufschuhe beim Wettkampf zu tragen ist ein unnötiges Verletzungsrisiko. Gerade beim Altstadtlauf, bei dem man mit hohem Tempo über Kopfsteinpflaster und durch enge Kurven rennt, sollte man seinem Schuhwerk voll vertrauen können.“



Jochen Nüßle (vorne) beim Gruppen-Bahntraining im Herrenberger Volksbank-Stadion GB-Foto (Archiv): Bäuerle

Wie und wie lange wärmt man sich auf für seine Runde, wie für weitere Runden, abhängig davon, wie das Team seine Staffelteilnehmer auf die Strecke schickt?

„Das Aufwärmen beginnt für Läufer immer mit dem Einlaufen. Ich würde jedem Läufer raten, vor seiner ersten Runde mindestens zehn Minuten locker einzulaufen, bei Hitze wenigstens fünf Minuten. Für die schnellsten Läufer dürfen es auch gerne 20 Minuten und mehr sein. Von einem Kaltstart oder einem Einlaufen in der ersten gelaufenen Runde kann ich nur warnen. Das geht bei Volksläufen über zehn Kilometer und mehr oft gut, bei einer flott gelaufenen 1,3-Kilometer-Runde ist das aber mit einem deutlich höheren Verletzungsrisiko verbunden. Lieber baut man schon beim Einlaufen kurze Teile in der geplanten Wettkampfgeschwindigkeit ein. Nach dem Einlaufen zu dehnen, empfiehlt sich nur für diejenigen, die das vor einem Lauf oder dem Training gewohnt sind. Lustigerweise sieht man hier immer wieder Läufer, die die interessantesten Verrenkungen machen, sonst aber vermutlich nie gymnastische Übungen vor ihrem Lauftraining machen.“

Welche Verfahrensweise ist bei der Einteilung der Teams besser: Alle zehn Läufer wechseln sich ab, oder das Team in Gruppen zwischen drei bis fünf Leuten einteilen, die dann in kürzeren Intervallen laufen?

„Von der Zweier- bis zur Zehnergruppe hat es beim Altstadtlauf schon alles gegeben. Ich bin der Überzeu-

gung, dass keine Einteilung der anderen überlegen ist. Es gibt aber für jedes Team eine jeweils optimale Einteilung. Hier spielen meiner Meinung mehrere Faktoren rein.

■ Das Wetter: Bei Hitze braucht der Körper länger zum Regenerieren. Das spricht für größere Gruppen

■ Die Regenerationsfähigkeit der Teammitglieder: Ältere und weniger trainierte Läufer regenerieren langsamer. Ergo: auch hier größere Gruppen

■ Die Zusammensetzung des Teams: Bei großen Leistungsunterschieden haben die langsameren Läufer weniger Zeit zum Regenerieren als die schnellen. Hier sind entweder homogene oder größere Gruppen zu bilden

■ Die Renntaktik: Je nachdem, ob es Läufer gibt, die häufiger oder seltener laufen möchten, sollte ebenfalls entsprechend gruppiert werden.

Eine pauschale Empfehlung kann es deshalb nicht geben. Zu bedenken ist aber:

■ Mit zunehmender Rundenzahl braucht der Körper mehr Zeit zur Regeneration.

■ Einige Gruppen erleiden aufgrund von Verletzung, Erschöpfung oder schwindender Lust oft einen 'natürlichen Schwund'.

■ Eine Zehner-Gruppe ist, was die Regeneration betrifft, eine gute Lö-

sung. Allerdings hat man dann taktisch weniger Spielraum und es besteht durch die langen Pausen die Gefahr, später seinen Laufrhythmus nicht wiederzufinden.“

Muss man während eines solchen Laufs viel trinken?

„Beim Thema Trinken wird mir ehrlich gesagt zu viel Panikmache betrieben. Pauschalempfehlungen wie 'Viel Trinken während des Laufs' kann ich nichts abgewinnen. Tatsache ist doch, dass schon mehr Menschen als Folge eines zu hohen Wasserkonsums während einer Ausdauerveranstaltung gestorben sind als durch Hitze und Dehydration. Da bekommt die Redewendung 'Saufen bis der Arzt kommt' eine ganz andere Bedeutung.“

Soll man vor und/oder nach dem Lauf dehnen oder gar ins Massagezelt gehen?

„Zur Regeneration nach einem Lauf gibt es inzwischen ja eine Vielzahl von Möglichkeiten, angefangen vom Auslaufen, Dehnen, Massagen, Blackroll, Radergometer, wahlweise einem Sprung in die Kältetonne oder ein Wärmebad, einem Saunabesuch bis hin zu Proteindrinks. Hier sollte jeder für sich selbst herausfinden, was der physischen wie psychischen Entspannung hilft. Auslaufen bietet sich nach dem Altstadtlauf insofern an, als das Laktat im Körper schneller abgebaut wird. Zur schnellen Regeneration gehört auch, die Speicher nach dem Lauf bei einem guten Essen wieder aufzufüllen.“

THOMAS VOLKMANN

Programm

Elf Stunden Sport und Spaß

12.45 Uhr: Carillon-Konzert in der Stiftskirche

13 Uhr: Ökumenischer Läufergottesdienst in der Stiftskirche unter Mitwirkung der evangelischen, katholischen und evangelisch-methodistischen Kirchengemeinden und dem katholischen Chor unter Marianne Aicher

14 Uhr: Läuferbesprechung im Bühnenraum des Restaurants Mauerwerk

14.30 Uhr: Mannschaftspräsentation auf dem Marktplatz

anschließend Musikverein Stadtkapelle Herrenberg

15 Uhr: Start des siebten 100-Kilometer-Altstadtlaufs Herrenberg auf der „Gäubote“-Rampe im Oberen Graben

18 bis 23 Uhr: Live-Bands spielen in der Innenstadt (Fähnchennummer auf dem Plan):
Fähnchen 1: Schwiptaler am Marktplatz
Fähnchen 2: Kitchen Club in der Schulstraße (Alte Brennerei/Lamm)
Fähnchen 3: 4 more friends am Bronntor

etwa 20.15 Uhr: Zieleinlauf der Siegermannschaft im Unteren Graben

ab etwa 21 Uhr: Siegerehrung auf Marktplatz

etwa 23.20 Uhr: Feuerwerk von der Stiftskirche

24 Uhr: Ende



Sperrungen und Parken

Teilnehmer und Zuschauer des Altstadtlaufs sollten die außerhalb der Laufstrecke liegenden öffentlichen Parkplätze und Parkhäuser

nutzen. Der Veranstaltungsbereich auf dem Graben wird ab Freitag, 23. Juni, 12 Uhr, für den Fahrzeugverkehr gesperrt sein.

Impressum

Redaktion:
Harald Marquardt,
Robert Stadthagen und
Holger Weyhmüller

Anzeigen: Hendrik Pfister
Titelbild: Wolfgang Schmidt
Gestaltung: Eberhard Ortzeif
Verlag: Gäubote Herrenberg
Druck: Z-Druck Sindelfingen



Samstag, 24. Juni 2017, ab 15 Uhr

Gäu Neckar
IMMOBILIEN

Unternehmen der Volksbank Herrenberg • Nagold • Rottenburg

Gäu Neckar
HAUSVERWALTUNG

Mein Zuhause.

Unser Immobilien-Angebot
ist der RennerAllen Teilnehmern
des Herrenberger Altstadtlaufs
wünschen wir viel Erfolg!info@gni-immobilien.de
Telefon (0 70 32) 94 89-0

www.gni-immobilien.de

www.gnh-hausverwaltung.de

Karosseriebau Thomas Bedrunka

Fit in Sachen Unfall- und Rundumservice für alle Automarken

Seit mehr als zehn Jahren steht der Karosseriefachbetrieb Bedrunka für eine sach- und fachgerechte Abwicklung von Reparaturen und Serviceleistungen an Fahrzeugen aller Marken. „Ich habe einen hohen Anspruch an die uns anvertrauten Autos, und damit auch an meine Mitarbeiter und mich. Bei uns kann sich der Kunde gut aufgehoben fühlen“, sagt der 44-jährige Karosseriebaumeister Thomas Bedrunka.

Selbstverständlich also, dass die Werkstatt auf dem aktuellen Stand der Technik ist und das engagierte Team auf Lehrgängen bestens geschult wird. Mit seinem Komplettservice übernimmt und koordiniert der Betrieb im Schadensfall für den Kunden sämtliche Vorgänge vom Kostenvoranschlag und Gutachter über die Reparatur und Lackierung bis hin zur sauberen Auslieferung – ganz nach dem Motto „Alles aus einer Hand“.

Zum Leistungsspektrum gehören außerdem Inspektionen, tägliche Haupt- und Abgasuntersuchungen, Reifen- und Klimatechnik sowie Reparatur und Einbau neuer Windschutzscheiben. „Unsere Kunden schätzen die familiäre

und freundliche Atmosphäre bei uns sehr“, sagt Karosseriebaumeister Thomas Bedrunka über seine im Herrenberger Schießtäl zwischen Kaufland und Andreae-Gymnasium befindliche moderne Werkstatt. Die Nähe zur S-Bahn

erweist sich dabei immer wieder als klarer Standortvorteil. Wenn nötig bleibt der Kunde aber auch durch einen Ersatzwagen mobil. Erstmals nimmt der Betrieb in diesem Jahr am Altstadtlauf teil. Mit zum Team gehören Mitarbeiter, Freunde und Bekannte. -tv-



Thomas Bedrunka arbeitet sauber und zu fairen Preisen

Karosserie
Fachbetrieb

Meisterbetrieb
Thomas Bedrunka
Karosseriebau & Fahrzeugtechnik

Kfz-Reparaturen aller Art, HU-AU täglich,
Windschutzscheiben-Service, Mietwagen
Kompletter Unfallservice
Schießtäl 18/1 • 71083 Herrenberg • Tel. (0 70 32) 95 58 65
E-Mail: bedrunka-karosseriebau@t-online.de



25 Steuerbüro Breitling & Multrus: Maximilian Multrus, Tom Wiegand, Johannes Schorr, Sebastian Brenner, Stefan Braitmaier, Dirk Kegreiß, Heinz Kapp, Laki Triantafyllidis, Veli Cetin, Yannik Braitmaier.

26 Ingenieurbüro Mohr: Rainer Hörlezer, Walter Halber, Harald Dober, Martin Finkbeiner, Marc Majzyk, Clemens Creutz, Phillip Hörlezer, Stefan Seidl, Maximilian Mohr, Monika Morgenroth-Mohr.

27 VfL Ostelsheim & Freuden-Damen: Pia Kummer, Andrea Hölzle, Katharina Becker, Tanja Krehl, Julia Tittling, Simone Kraus, Regina Vielmeyer, Judith Koffhoff, Kathrin Eißler,

Birgit Ohngemach. 28 Reisebüro Reeg Plausch Team: Andie Reeg, Andi Leta, Andy Krämer, Volker Wolf, Alex Rebholz, Claus Regelmann, Damir Kovacevic, Rainer Schumacher, Domenico Ferrari, Christoph Vischer. 29 Autohaus Neuffer: Daniel Neuffer, Bernd Neuffer, Nico Neuffer, Kibrom Zereyohannes, Max Schima, Nicolai Böckle, Kerem Fortjani, Marvin Michler, Andre Helmbrecht, Bernd Latza. 30 Stadtkapelle Herren-

berg: Jörn Dierberger, Jonas Schumacher, Markus Fischer, Max Schneider, Philipp Nikelski, Raphael Hau, Tim Konrad, Michael Krauss, Jürgen Schilling, N.N. 31 Gäuparden: Dr. Tanja Maile-Zinser, Elke Pusskeiler, Ulrike Bäuerle, Gerhard Niethammer, Klaus Schittenhelm, Michael Klose, Thomas Hesper, Stephan Limpächer, Bodo Mayer, Heidi Trunk. 32 SG H2Ku 1: Jan Kussmann, Dominic Möller, Paul Wagner, Claudius Frank, Jos-

hua Stöffler, Alexander Kohler, Finn Böhm, Alexander Zürn, Marvin Seeger, Sascha Marquardt. 33 Musikverein Kuppingen: Thomas Lohrer, Christian Lohrer, Luca Sauter, Lukas Funk, Lukas Dietrich, Tim Dietrich, Fabian Hörmann, Stefan Ulmer, Fabian Röhlin, Jannik Monn. 34 MC Shape Fit & Run: Thomas Lüdke, Horst Abt, Tobias Lang, Thomas Sattler, Heiko Bacher, David Egeler, Jürgen Riehl, Jannika Reetz,

Nathalie Löffler, Jasmin Hofmann. 35 LT VfL Herrenberg Frauen: Andrea Bergmann, Martina Büttner, Steffi Eipper, Daniela Hartmann, Angelika Hörmann, Jennifer Sautter, Saskia Solimeno, Sarah Tomaschko, Marika Vetter, Claudine Weidinger. 36 Hinz und Kunz: Dino Borsellino, Christian Palm, Lars Raus, Robert König, Rebekka König, Tobias Riettmüller, Peter Schlimmer, Josefine Popp, Louisa Walter, Daniel Klisch.

37 FV Mönchberg Runners: Christian Brenner, Oliver Maier, Tobias Enz, Tim Mutz, Lars Ellwinger, Janko Nickl, Tobias Kußmaul, Pascal Kloss, William Mayer, Felix Zeeb. 38 Agentur Krauss: Ralf Krauss, Peter Groß, Benjamin Köhler, Heinz Banzhaf, Niklas Krauss, Joshua Niederland, Kathrin Brenner, Stephanie Brenner, Simon Naveremann, N.N. 39 Upper West Side: Michaela Kienzle, Luisa Brokmeier, Lena Olbrich, Manuel Kern, Marcel Rau, Helmut Aichele,

Jürgen Haas, Manfred Becker, Thorsten Wüstenhöfer, Daniel Dold. 40 GYM-24.1: Tina Prokein, Ronald Raschke, Philipp Hesel-schwerdt, Luca Bukowski, Sandra Mitulla, Camillo Mell, Thomas Peter, N.N., N.N., N.N. 41 Altstadtschleicher: Cathrin Eichhorn, Jens Eichhorn, Klaus Walz, Gernot Vobornik, Christian Klemme, Jürgen Schauer, Uli Knoch, Frank König, Christian Wilhelm, Christoph Leuthner. 42 VfL-Center: Chris Ansel,

Timo Petersen, Detlef Langer, Heidi Langer, Anja Hübner, Felix Hailer, Georg Gerlach, Felix Eitelbuß, Daniel Höhne, Daniel Gauß. 43 Getränke Holz: Dirk Orthlieb, Julian Hamm, Bernd Dörrich, Joachim Kunkel, Bernhard Kunkel, Andreas Brilling, Felix Klinkner, Simon Zölg, Fabrice Rousseau, Rudi Otto. 44 TSV Kuppingen LT Frauen: Kirsten Baumann, Uta Groeper, Sophia Eckl, Steffi Kempf, Annette Sasse, Alexandra Jähmig, Karin Hahn,

Petra Kopp, Ute Lohrer, Stephanie Mester. 45 Autohaus Weeber: Markus Schnattinger, Stefan Ilg, Timo Eisenbeis, Anil Yon, Dri-ton Ahmetaj, Tobias Schnattinger, Steffen Mack, Philipp Löb, Robert Venzke, N.N. 46 Stügelmaier IDEENWERBUNG: Kurt Mast, Carsten Ziegler, Ingo Mattheis, Stefan Müller-Delgado, Uwe Hobelsberger, Martin Baur, Jochen Binder, Stephan Mailänder, Benedikt Schach, Tim Löffler.

Passon rückt die Stiftskirche ins rechte Licht

Illumination: 27-jähriger Unternehmer hat das Wahrzeichen der Gäustadt schon lange im Auge

Es gibt Dinge auf Wunschzetteln von Kindern, bei denen zucken Eltern in der Regel erst einmal zusammen. Das Schlagzeug gehört dazu. Oder die E-Gitarre. Instrumente, die Musik in den Ohren der einen erzeugen. In denen anderer dagegen einfach nur Lärm. Aber es gibt noch viele andere spannende Dinge für den Gabentisch. „Ich habe mit elf zu Weihnachten meine erste Nebelmaschine bekommen“, sagt Robin Passon. Vom Wunschzettel ins Kinderzimmer. Muss man auch erst einmal drauf kommen. Macht aus heutiger Sicht aber absolut Sinn. Das Gerät hat die Basis für den jetzigen Beruf gelegt. Der 27-jährige machte nach der Lehre zum Konstruktionsmechaniker die Prüfung zur Fachkraft für Veranstaltungstechnik und hat sich inzwischen mit der Firma RPV – Robin Passon Veranstaltungstechnik – selbstständig gemacht.

Start mit Nebelmaschine

Aber zurück zur Nebelmaschine, mit der alles begonnen hat. „Damit habe ich im Hobbyraum jede Menge Spaß gehabt“, erinnert sich der gebürtige Nufringer. Es blieb nicht bei Spielereien im heimischen Keller. Konzerte der eigenen Band, Veranstaltungen im Jugendhaus – Passon setzte seine Fähigkeiten auf dem Gebiet früh auch als

Dienstleister ein und baute seine Aktivitäten kontinuierlich aus. Wenn er heute im Materiallager in Nufringen zwischen den hohen Regalen mit dem Equipment steht, gibt das einen Eindruck von dem, was möglich ist. Vom Technik-Verleih über DJ-Service bis zum Komplettpaket für Events reicht die Palette.

Farbenspiel am Abend

Am Samstag kommt im Rahmen des Herrenberger Altstadtlaufs eine ganz besondere Aktion hinzu. Passon wird mit seinem Team die Stiftskirche stimmungsvoll beleuchten. „Das ist mir schon immer vorgeschwebt. Ich werde sie farblich in Szene setzen.“ Dabei werden der untere und der obere Bau mit LED-Scheinwerfern ins rechte Licht getaucht. Für die Zwiebel tüfelt der Unternehmer noch an der richtigen Lösung. Vermutlich wird der oberste Teil des Bauwerks vom Bürgeramt aus mit einem Verfolgerspot angestrahlt.

Passon selbst wird die Wirkung seiner Licht-Installation auf das Publikum am Samstagabend gar nicht verfolgen können. Der Mann hat einen anderen Termin: Er heiratet am Samstag nach der standesamtlichen Trauung vor geräumiger Zeit kirchlich und feiert danach mit Familie und Freunden. „Aber



Robin Passon überprüft einen LED-Scheinwerfer im Materiallager in Nufringen

GB-Foto: ros

beim Probelauf am Freitag bin ich dabei“, sagt Passon. Wie es letztlich aussehen soll, hat er natürlich längst im Kopf. „Die Stiftskirche wird klassisch beleuchtet sein. Bei Farbwechseln kann zu viel Hektik entstehen. Ich ver-

suche bei solchen Aktionen, Details der Gebäude hervorzuheben.“

Mit der Illumination des Herrenberger Wahrzeichens erfüllt sich Passon nicht nur selbst einen Wunsch, sondern er gibt dem Altstadtlauf auch ei-

nen weiteren Höhepunkt. Eine Rechnung wird er nicht stellen. Das Projekt ist ein Geschenk an den Lauftreff des TSV Kuppingen, der die Veranstaltung federführend organisiert.

ROBERT STADTHAGEN

Agentur Krauss

Spezialisiert auf unwiderstehliche Auftritte



Auch bei der siebten Altstadtlauf-Auflage dabei: Das Team der Agentur Krauss

Wir sind Krauss!“, so stellt sich die Agentur für Kommunikation, Design und Web in Herrenberg vor. Und so präsentiert sie sich: gerne fröhlich, manchmal verrückt, von Herzen

kreativ und vor allem als Team. Und als solches tritt die Agentur auch in diesem Jahr wieder beim Altstadtlauf an. „Nachdem wir beim letzten Mal auf den Geschmack gekommen sind, war

für uns ganz klar, dass wir 2017 auf jeden Fall wieder dabei sein wollen“, sagt Firmenchef Ralf Krauß. Also hieß es in den letzten Monaten: weg von den Bildschirmen und rein in die Laufschuhe. „Wenn wir nicht gerade im Kuppinger Laufpark für den Altstadtlauf trainieren, schaffen wir Marken, gestalten unwiderstehliche Auftritte, formulieren Botschaften und entwickeln Websites. Wir wünschen jedenfalls allen Teams und Zuschauern einen genialen Altstadtlauf und hoffen, nachdem unsere Premiere 2015 eine ziemlich nasse Angelegenheit war, auf super Wetter.“ -tv-

VfL Herrenberg

Generationenübergreifendes Laufen

Gesundheitsfördernder Ausdauer-sport steht im Mittelpunkt der beiden unter dem Dach des VfL Herrenberg bestehenden Abteilungen Freizeitsport und Leichtathletik. Mit ihren jeweiligen Laufgruppen werden jedes Leistungsniveau und jedes Alter angesprochen und gemeinsam auch Gruppenreisen zu Laufveranstaltungen unternommen. So veranstaltet der Lauftreff im Juli ein Trail-Running-Wochenende in Österreich und nimmt im Oktober an den Laufwettbewerben Halbmarathon und Marathon in München teil. Am WLV-Team-Lauf-Cup ist der Lauftreff ebenfalls mit drei Mann-

schaften vertreten. Darüber hinaus haben sich unter der Leitung von Marika Vetter in der Abteilung Leichtathletik auch Jugendgruppen ab dem Alter von zehn Jahren etabliert. Die Trainingszeiten der Laufgruppen können der Homepage www.vfl-herrenberg.de entnommen werden. Beim diesjährigen Altstadtlauf startet der VfL Herrenberg Lauftreff mit einem Frauen- und einem Männerteam. Das VfL-Center geht mit einem weiteren Team, bestehend aus Mitarbeitern und Mitgliedern, an den Start. – Über das Lauftraining hinaus bietet sich ergänzend ein Kraft- und Stabilisati-

onstraining im VfL-Center an. „Die Vorteile liegen auf der Hand: das Verletzungsrisiko verringert sich, der Laufstil wird effizienter und das Tempo gesteigert. Ein bis zwei Trainingseinheiten reichen für einen Läufer aus, um positive Effekte zu erzielen“, sagt VfL-Geschäftsführer Timo Petersen. Um die Betreuung des sportartspezifischen Krafttrainings kümmert sich ein hoch qualifiziertes Trainerteam, neue digitalisierte Trainingsmöglichkeiten (etwa Synchronisation mit der eigenen Laufuhr) gewährleisten eine optimale Trainingsbelastung, auch für jeden Freizeitläufer.



Beim VfL gibt es in der Leichtathletik auch Jugendgruppen -tv-



»Herrenbergs beste Betreuung in Sachen Fitness und Gesundheit«

Zentral & persönlich mit neuestem digitalen Trainingskonzept

- Digitales Gerätetraining
- Ausdauertraining
- 90 Fitness- und Gesundheitskurse mit lizenzierten Übungsleitern
- Sauna & Wellnessbereich
- Kostenlose Kinderbetreuung
- Individuelle Trainingsplanung
- Keine versteckten Kosten
- Reha-Sport

VfL Center
Schießmauer 6, Herrenberg
Telefon 07032 / 895 58 27
gesundheitsstudio.vfl-herrenberg.de



Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark

**Jetzt!
unverbindliches
Probetraining
vereinbaren**

LÄUFT.

EGAL OB SPRINT ODER MARATHON
WIR BRINGEN SIE ANS ZIEL!

KRAUSS'
DESIGN · KOMMUNIKATION

WWW.AGENTURKRAUSS.DE



47 Wepperts Wilde Würstles Wetzlar: Heidi Diether, Martin Theurer, Andreas Vischer, Gerd Notter, Matthias Bahlinger, Marcus Maisch, Klaus Weippert, Hannes Kämmer, Yvonne Rammo, Uwe

Richter.

48 Walter Knoll 1: Wolfgang Hummel, Steffen Hinner, Dorothea Wohlfarth, Armin Keck, Rainer Brinkmann, Carlos Beltran, Lidia Pascale, Anna Fesun, Julia Schöber, Dominic Heselnschwerdt.

49 Walter Knoll 2: Mira Zagemster, Dennis Singer, Galina Topolya, Michelle Burkhardt, Loris Kahles, Micha Renz, Lisa-Marie Brenner, Steffi Marschall, Aaron Laidig, Lena Rentschler.

50 Team incredible: Daniel

Redl, Michael Redl, Antonia Umbach, Sebastian Gödde, Jochen Hille, Joshua Carpenter, Manfred Umbach, Tobias Sachse, Stefan Kappe Kapetanowitsch, Gabriel Sequenz.

51 MAJO Minis Herrenberg: Yannick Kramer, Marius Schach, Vincent Schach, Benet Schmidt, Lukas Merk, Fabian Kraft, Florian Meyer, Nicolas Bühler, Maren Kläger, Svea Dettki.

52 Ab in den Schatten: Philipp Mössner, Laura Bzullak, Jan Bzullak, Manuela Niekisch,

Mario Niekisch, Dominic Koecher, Tina Berner, Thomas Merz, Tobias Schwenke, Jochen Skarke.

53 Josefskuraten: Karl-Heinz Kraft, Wolfgang Welte, Arne Verburg, Manfred Trapp, Sabrina Gründler, Christoph Dibon, Tobias Paret, Christoph Wagner, Mathias Dibon, Damian Daszko.

54 Rennlänner: Jutta Hauser, Klaus Hanselmann, Markus Henne, Robo Jungwirth, Frank Klein, Alex Papamichail, Andreas Theiss, Jared von

Schmeling, Michi Wünsch, Jack Gräther.

55 Förderverein Fußball TSV Kuppingen e. V.: Wolfgang Strohäker, Kenan Yalcin, Marcel Mayer, Frank Hörmann, Jürgen Schwald, Matthias Speer, Jens Seidel, Rolf Löhmman, N N, N N.

57 die kirchenstafel: Christa Feige, Regine Franke, Michael Kauer, Raphael Layher, Bennet Melcher, Johannes Müller-Gerking, Antje Schmude, Andrea Stöffler, Hans-Georg Stoll, June Weber.

58 EmK Night Runners: Stefan Brenner, Christoph Kienzle, Carsten Brenner, Eberhard Nestle, Hans-Jörg Würth, Hans-Martin Eichling, Michael Brenner, Ruben Baufeld, Simon Berner, N N.

59 Bäcker Baier: Karsten Dietrich, Nora Volbracht, Melanie Blessing, Lina Weber, Jasmin Eipper, Sarah Kaluza, Marius Müssig, Gerald Engelberger, Silia Aichele, Ruth Aichele.

60 Sardinien Insel Team: Marco Loi, Daniela Schuster,

Mark Schuster, Paolo Iannelli, Volker Just, Bibi Just, Katharina Barth, Alex Geller, Michael Ringat, Jasmine Kempf.

61 SV Oberjesingen 1: Andreas Blasius, Olli Horntrich, Bernd Nüble, Dirk Graf, Martin Schneider, Andreas Schaperli, Uwe Tolkmitt, Stephan Eisenlauer, Ralf Lindner, Johannes Michanickl.

62 Karate Dojo Jiriki 1: Oliver Negele, Thomas Negele, Markus Schmidt, Marc Ringesen, Detlev Giessert, Oliver Wolesak, Thomas Hercher,

Yvonne Hercher, Thomas Häcker, Lea Häcker.

63 Team GAÜBOTE: Harald Marquardt, Konrad Buck, Ursula Glaser, Dieter Wendland, Esther Elbers, Tatjana Vecsey, Sven Gruber, Francisco Albert, Mariella Englich, Christiane Hornung.

64 BAW – Spvgg. Holzgerlingen LT: Ralf Mückeler, Noah Mickeler, Levin Maurer, Noah Pielok, Ali Yassine, Alex Korn, Robert Binder, Thomas Ettig, Marvin Antonio, Sebastian Giebler.

65 EDAG Sindelfingen: Nelson Brehm, Mauricio Croce, Florian Deckert, Jörn Hühner, Vincenzo Marulli, Herbert Niaux, Stefan Schmidt, Abdelah Sebbah, Marco Sommer, N N.

66 TSV Kuppingen LT Glosfa wird: Beate Ploch, Joachim Ploch, Manfred Aichele, Christoph Kopp, Sirien Bahr, Heike Reichert, Klaus Heselnschwerdt, Kurt Eisenhardt, Sabine Kienzle, Katrin Zelmann.

67 Kayher Gässleswetter:

Roland Braitmaier, Markus Hübner, Klaus Acker, Matthias Hübner, Karlheinz Schnell, Jens Bahlinger, Christian Braitmaier, Heinz Kussmaul, Edgar Gfrörer, Tobias Riethmüller.

69 Lauf...!: Jürgen Schäfer, Dominikus Wirth, Karin Holweger, Elke Hann, Sophia Schmoll, Julian Schmoll, Stephan Schmoll, Jochen Raschbacher, Anya Raschbacher, Rainer Sautter.

70 SV Oberjesingen 2: Karin Schmid, Rolf Schmid, Aneta

Team erhält nicht nur „Beistand von oben“

Promistaffel: Neben Dekan Eberhard Feucht startet auch Special-Olympics-Medaillen-Gewinner Matthias Hamm

Günther Ansel schnauft zweimal kräftig durch. Allmählich verschwindet auch die letzte Sorgenfalte auf seiner Stirn. „In der vorvergangenen Woche sah es noch düster aus.“ Der langjährige Herrenberger Ordnungsamtsleiter kümmert sich seit der Altstadtlauf-Premiere 2005 um eine Promistaffel, die für einen guten Zweck durch die Gassen flitzt. „Es war in diesem Jahr so schwierig wie nie.“ Terminprobleme. Besonders die Bürgermeister aus den umliegenden Gemeinden hätten einen „vollen Kalender gehabt“.

Lauf-Debüt in den Gassen

Aber zwei werden dabei sein: Der Jettinger Schultes Hans Michael Burkhardt und sein Deckenpfronner Amtskollege Daniel Gött haben fest zugesagt, gehören laut Ansel mittlerweile schon „zum Stamm“. Genauso wie Herrenbergs Oberbürgermeister Thomas Sprößler. Aus dem Rathaus unterstützen den Verwaltungschef in diesem Jahr sein persönlicher Referent, Nicolai Reith, sowie Baubürgermeister Tobias Meigel – und Hauptamtsleiter Tom Michael (GB-Fotos/Archiv: Holom). „Ich hoffe, dass der Sponsorenlauf möglichst viele motiviert, für die

Lebenshilfe zu spenden. Alle Läufer aus dem Promi-Team wollen für diesen guten Zweck natürlich möglichst viele Runden und Kilometer schaffen. Ich bin schon gespannt, wie viel zusammenkommt. Ich freue mich jetzt schon auf den Lauf und die gute Stimmung in der Stadt“, sagt Michael. Zumindest für Kollege Reith ist es im Promi-team das Debüt auf dem Rundkurs durch die Altstadt.



Eberhard Feucht

Dabei darf er nicht zu stark auf die Tube drücken. Genauso wie Gärtlingens Hauptamts-Chef Norbert Sünder will Reith das hügelige Terrain nutzen, um sich warmzulaufen. „Beide starten am Tag darauf in Stuttgart“, weiß Ansel. Zumindest Reith über die 21 Kilometer lange Halbmarathon-Distanz.

Wer noch zugunsten der Herrenberger Lebenshilfe an den Start geht? Marianne Aicher (GB-Foto/Archiv: Bäuerle), die die katholische Kirche vertreten wird. Oder Kreissparkassen-Privatkundengeschäftsleiter Uli Marquart. Auch Armin Mahrla, Leiter des AOK-Kunden-Centers in Herrenberg



Günther Ansel

schlüpft ins Laufshirt. Jürgen Metz, stellvertretender Vorsitzender des VfL Herrenberg, sowie VfL-Geschäftsführer Timo Petersen versuchen ebenfalls, das Ergebnis

möglichst gut ausfallen zu lassen. Zudem wird der amtierende Junioren-Vize-Europameister Simon Köcher sein Kunstrad gegen die Laufschuhe tauschen. „Ganz besonders erfreulich ist es – gerade unter dem Aspekt des verfolgten Spendenziels –, dass Matthias



Tom Michael

Hamm vom Tennental in Deckenpfronn, der in Nufringen wohnt und bereits einmal Teilnehmer an den Special Olympics in der Mannschaft war, mitmacht“, sagt Ansel. Hamm hat

2006 die Silbermedaille mit der Staffel sowie Bronze über 1 500 Meter in Berlin gewonnen. Für den „Beistand von oben“, fügt er augenzwinkernd an, Sorge Dekan Eberhard Feucht, der für die evangelische Gemeinde den Staffelfstab in die Hand nehmen wird. Für die Gemeinnützigen Werk- und Wohnstätten (GWW) geht deren Bereichsleiter Peter Eßlinger ins



Matthias Hamm

sozialen Projekts in Herrenberg. So kamen in der Vergangenheit die Lebenshilfe Herrenberg, die Bürgerstiftung, die evangelische Kirche, der Ortsverein des Deutschen Roten Kreuzes und der Freibad-Förderverein in den Genuss einer Spende. „Auf diese Weise soll auch in diesem Jahr wieder ein positiver Beitrag für unsere Gesellschaft geleistet werden“, unterstreicht Günther Ansel, „an aktuellen Projekten, die eine finanzielle Unterstützung gut brauchen können, mangelt es be-



Marianne Aicher

kanntlich nicht.“ Jedoch wird dieses Jahr ein ganz aktueller Anlass aufgegriffen: das 50-jährige Bestehen des Vereins „Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung Herrenberg und Umgebung“ (der „Gäubote“ berichtete ausführlich). Der durch diesen Verein betreute Personenkreis bedarf stets einer besonderen Beach-

tung. „Auch in Zeiten, in denen der Begriff der Inklusion zwar vielzitiert, aber lange noch nicht überall praktiziert wird, sind die dazu erforderlichen Angebote nur mit erheblichem personellen und finanziellen Aufwand möglich“, weiß Ansel.

Spenden nötig

Mit Angeboten des Familienentlastenden Dienstes soll den Menschen mit Handicap in erster Linie ihre Freizeit außerhalb der Schule oder des Arbeitsplatzes sinnvoll und entsprechend der individuellen Möglichkeiten gestaltet werden. „Die Mitgliedsbeiträge und die Kostenanteile verschiedener Leistungsträger reichen bei weitem nicht aus, den Aufwand zu tragen. Beiträge der Vereinsmitglieder und vor allem Spenden zur weiteren Finanzierung müssen dafür herangezogen werden“, erklärt Ansel.

Spendenerklärungen können während der gesamten Veranstaltung und auch noch nachträglich abgegeben werden. Viele freiwillige Helfer der Lebenshilfe verteilen den ganzen Tag über im gesamten Veranstaltungsbe- reich die Spendenvordrucke und sammeln diese auch wieder ein. Spenden sind auch per Überweisung möglich bei der Kreissparkasse unter IBAN DEE12603501300001054323 oder bei der Volksbank unter der IBAN DE39603913100001720007.

SVEN GRUBER

Hinz und Kunz

Herrenbergs beliebtes Wohnzimmer

Es ist gewiss nicht übertrieben, das „Hinz und Kunz“ am Tor zur Altstadt bereits als gastronomische Institution zu bezeichnen. Seit der Eröffnung vor bald drei Jahren hat sich die Bar von Marco und Bettina Borsellino jedenfalls ein breites Publikum quer durch alle Alters-

schichten – Marke „Jung und Junggebliebene“ – erschlossen. Ein Alleinstellungsmerkmal ist der von Anfang an beabsichtigte Einrichtungstil in Kombination mit den gastronomischen Angeboten gewesen: „Ich hatte dieses Wohnzimmerding, wie man es aus Städten wie Berlin oder

Hamburg kennt, im Kopf – und zwar in Verbindung mit einer kleinen Karte“, sagt Borsellino zur Einrichtung mit bunt zusammengewürfelten Vintagemöbeln und der Idee von „Bar & Food“.

Zu den aus täglich frisch gelieferten und selber gemachten Burgern, Pizzas

und Salaten kommen auch wechselnde Mittagstischangebote. Gut angenommen werden auch die regelmäßigen Zylinderkonzerte, bei denen junge Singer-Songwriter oder Bands unterschiedlicher Stilrichtungen auftreten – auch in dieser Hinsicht bereichert das „Hinz und Kunz“



Marco und Bettina Borsellino betreiben seit mittlerweile fast drei Jahren das „Hinz und Kunz“

Reformhaus Greiß

Magnesium – Zündstoff des Lebens

Der Mineralstoff Magnesium (Mg) ist für den menschlichen Organismus unverzichtbar. Er ist wichtig für über 300 enzymatische Reaktionen und essenziell an der Regulierung der Muskelkontraktion, des Blutdrucks, des Insulinstoffwechsels und der Reizübertragung von Nerven beteiligt. Er ist also ein ganz wesentlicher Zündstoff des Organismus.

Wie wichtig Magnesium ist, wird erst bei Mangelerscheinungen bewusst, etwa beim Sport, wenn im Muskel mehr verbraucht wird und zum anderen durch Schwitzen zusätzlichen Magnesium ausgeschieden wird. Wadenkrämpfe und Muskelzuckungen sind deshalb keine Seltenheit.

Auch bei älteren Menschen erhöht sich der Magnesiumbedarf, ebenso bei Stress. Nun gibt es beim Reformhaus Greiß eine neue Generation eines Magnesiumpräparats als Spray direkt auf die Haut. Dies hat entscheidende Vorteile. Der Magen-Darm-Trakt kann umgangen und das Magnesium direkt an die

gewünschte Stelle aufgesprüht und sanft einmassiert werden, beim Laufen etwa auf die Waden. Die Dosierung ist nach individuellem Bedarf möglich und wirkt direkt. Im Spitzensport ist diese Form der Magnesiumaufnahme schon länger bekannt und durch langjährige Studien belegt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 300 bis 400 Milligramm Magnesium pro Tag. Diese Menge wird jedoch nur von knapp 30 Prozent der Erwachsenen erreicht, bei jungen Frauen zwischen 14 und 18 Jahren sogar nur von 56 Prozent.

Hervorgerufen werden diese Mangelerscheinungen unter anderem durch die Raffinierung von Lebensmitteln, aber auch den Verlust von Nährstoffen und Vitaminen beim Kochen. „Nur Produkte, die das Zechstein-Logo enthalten, beinhalten auch die Wirkstoffe dieses einzigartig wirksamen Magnesium-Sprays“, sagt Ellen Widmann, Inhaberin und Diät- und Ernährungsberaterin im Reformhaus Greiß. -tv-

das Herrenberger Ausgeleben. Am Freitag, 23. Juni, zum Beispiel tritt die Band „Indie Boy“ auf. Und wenn an schönen Tagen und Abenden auch noch der Außenbereich stark frequentiert ist, sind vom fixen und emsigen Servicepersonal mitunter sportliche Leistungen gefragt, geht's dann doch laufend die Treppen am

ehemaligen Alten Schul- und Jugendhaus hinauf und hinunter. Ganz untrainiert geht das „Hinz und Kunz“-Laufteam also nicht an den Start beim Altstadtlauf. Direkt an der Rampe zwischen Oberem und Unterem Graben gelegen können die Läufer ihr Lager quasi in den eigenen vier Wänden aufschlagen. -tv-

Die neue Generation des Magnesiums

BASIS BALANCE®

Magnesium-Öl

- ✓ innovatives kosmetisches Mineralspray
- ✓ gewonnen aus der reinsten natürlichen Magnesiumquelle der Welt – Zechsteinmeer
- ✓ unterstützt Massagen bei Muskelverspannungen

hübner
ANTON HÜBNER
GmbH & Co. KG
79236 Ehrenkirchen
www.huebner-vital.de

Alles immer so natürlich wie möglich!

Reformhaus Greiß
Tübinger Straße 12
71083 Herrenberg
Tel. (0 70 32) 2 46 69

natürlich gesund leben

Hinz und Kunz
BAR & FOOD

Pizza, Bier, Salat, Burger, Atmosphäre, Eiskaffee, Sofas, Floeten, Glueck, Cocktails, frische Tageskarte, Pladine, Livemusik, Wein, Hauslimo, Wraps, AMORE

Wir freuen uns auf EUCH!

In der Schulstr. 11 in 71083 Herrenberg Tel. 07032/7869759



Werner, Bruno Werner, Claudia Immerschuh, Selina Hätinger, Viola Dengler, Leonhardt Frank, Johannes Roller, Ute Groh.

71 Süddeutsche Gemeinschaft – international: Khei-

ry Shaker Bebo, Diyar Shaker Bebo, Ibrahim Yusufi, Nurullah Rahimi, Mohammed Najjar, Balen Younis, Zaher Hosseini, Meysam Mahdawi, Ramin Tamim, Vida Mahboudi.

72 LT Damen TSV Öschelbronn: Elke Reichardt, Andrea Mast, Beatrix Löffler, Andrea Feigert, Marion Büchsenstein, Christine Link, Eva Schikotanz, Tanja Burges, Sabine Lang, Bettina Patzer-Rode.

73 Ladykracher Sommer-rain: Susan Härle, Birgit Bril-

ling, Katja Haudek, Beatrix Jacobsen, Guri Korsvold, Eva Ortlieb, Katrin Vogtmann, Kirsten Rousseau, Nadine Schmidt, Heide Otto.

75 Freie Demokraten: Florian Toncar, Pascal Köber, Benjamin Strasser, Malte Lorenzen, Peter Magyarosi, Christian Kano, Dominique Römhild, Timm Felden, Timothy Randall, Vanessa Vorwald.

76 Rammaz Mias: Andrea Petri, Anette Bühler, Elke Sauter, Franz Strohäcker, Kathi Strohäcker, Marina Münchin-

ger, Martina Hörmann, Sabine Breitling, Sophia Höpfer, Gloria Eisenbeis.

77 Bäckerei Holger Wörner: Christiane Dörner, Michael Feigert, Ömer Kanyilmaz, Max Krüger, Bernhard Mittmann, Patrick Mittmann, Leo Schnaible, Andrea Wörner, Holger Wörner, Marc Wörner.

78 Mildred-School-Schule Walkaholics: Michael Kzymek, Thomas Loy, Steffen Straube-Kögler, Petra Hesse, Michael Hofmann, Maïke Hubert, Klaus Steiner, Ulrich Bau-

er, Gisela Eichner, France Crndic.

79 Feinmetall: Jörg Behr, Nikolaus Klein, Matthias Roth, Desirée Desiderio, Matthias Koch, Kevin Marquardt, Markus Sayer, Patrick Noack, Tobias Wetzels, Stefanie Stehule, Lars Mahlitz.

82 Lauftreff SV Bondorf: Eduard Horber, Viktoria Heilig, Bernd Schwenk, Birgit Schwenk, Michael Schlosser, Katja Schlosser, Tanja Mayer, Achim Mayer, Roland Keller-

83 Running Voices Ltd.: Ekkehard Hanke, Lia Stoeffler,

Leonie Wimmer, Christina Tautz, Britta Kessler, Heiko Sperling, Barbara Mischke, Barbara Will, Uwe Müller, Matthias Sting.

84 TV Gültstein 1926 A-Jugend: Alexander Henschke, Max Vog, Lukas Eckl, Dan Baskai, Moritz Finkbeiner, Heino Schön, Dennis Steenbergen, Pascal Michel, Frank Ulltzhöfer, Christian Sperandio.

87 FV Mönchberg AH Runners: Saban Ekiz, Steffen Kaiser, Jochen Kegel, Ralf Attenberger, Charly Mayer, Tob-

as Löhmann, Lothar Angerer, Mathias Beck, Daniel Mayer, Daniel Betz.

88 Karosserie und Fahrzeugtechnik Bedrunke: Thomas Bedrunke, Sven Stefani, Achim Eiseler, Christoph Schäfer, Christine Osterle, Jannis Krzymek, Michael Warias, Fabian Schuon, Melanie Buchmüller, Ingo Buchmüller.

89 SAP Deutschland SE & Co. KG: Dirk Ahlert, Britta Gerditz, Stavros Giogiakas, Miriam Heinemann, Marcus Luz, Klaus Scheller, Andreas

Wegmann, Johannes Vaeth, Didier Mukiza, Thomas Boy.

90 Bauwagen Oberjettingen: Regina Maser, Bernd Rolfer, Uwe Röhm, Markus Röhm, Tobias Eiseheim, Steven Meister, Frank Wacker, Markus Ormos, N N, N N.

91 Team Greiss: Claus Fleck, Tim Fleck, Franziska Widmann, Edgar Sauter, Andreas Michler, Quentin Sawall, Christoph Rabel, Simon Ost, Christine Holl, Frank Waldenmaier.

92 Compagnons du Beaujolais – Wurtemberg: Luc

Brouilly, Thomas Bauer, Mike Murphy, Martin Rud, Henrik Behnert, Dominik Behnert, Johannes Muth, Martina Heim, Markus Rusch, Bärbel Heim-Brouilly.

93 Blood, Sweat & Beers: Andrew Wakelam, Ana Jorge, Peter Gilson, Jonathan Williams, Annelie Emminger, Tamer Husnu, Jason Cook, Rabia Choudhery, Andreas Widmaier, Markus Ybañez.

94 1. Narrenzunft Herrenberg e.V.: Lisa Maly, Julia Schlager, Jana Maly, Johannes

Laserschwert immer dabei

Teams: Wie üblich ist bei vielen Teams die Wahl des Staffeltabes ein kreativer Akt

Auch wenn das eine oder andere Team kurzfristig mangels ausreichender Teilnehmer absagen musste, steht fest: Jene Mannschaften, die nun dabei sind, freuen sich auf den Laufspaß durch die Altstadt. Ein paar dieser Teams stellt der „Gäubote“ hier vor.

Bauwagen Oberjettingen – 50 Runnen wenigstens will der erstmals beim Altstadtlauf an den Start gehende Freundeskreis um Markus Ormos schaffen. „Wir sind Freunde aus Kinder- beziehungsweise Jugendtagen, als wir uns regelmäßig am heute als Hühnerstall genutzten Bauwagen in Oberjettingen getroffen haben. Die Freundschaften bestehen bis heute“, sagt Markus Ormos, der beim Altstadtlauf zuletzt für das Ingenieurbüro Mohr angetreten war. Aus dem ehemaligen Bauwagen hat Tobias Eisenheim übrigens ein Stück herausgesägt, das nun als Staffelhölz dienen soll. Mit dabei sind neben den bereits genannten noch Regina Maser, Bernd Roller, Uwe Böhm, Markus Röhm, Frank Wacker und Steven Meister. Kurzfristig abgesprungen ist Markus Haarer. „Er geht lieber eine Woche nach Korsika, muss für diesen Verrat aber die Getränke für unsere After-Running-Party im Garten von Tobias Eisenheim stellen“,

merkt der 32-jährige Markus Ormos an.

Compagnons du Beaujolais – Vergangenes Jahr hat der in Kuppingen lebende Franzose Luc Brouilly die Compagnons du Beaujolais de Wurtemberg gegründet – eine Gruppe von Genießern, denen die Weine aus dem Beaujolais bestens munden und die sich dafür auch in Württemberg starkmachen wollen. Nachdem der aus Herrenbergs Partnerstadt Tarare stammende Brouilly mit seiner Familie den Lauftreff Kuppingen im vergangenen Jahr zum Marathon du Beaujolais nach Villefranche zur Saone begleitet hatte – seine Frau lief dort den Halbmarathon –, entstand im Gespräch mit den Altstadtlauf-Drahtziehern Clivia Schuker und Markus Speer die Idee, die Compagnons in Herrenberg starten zu lassen. Mit dabei sind Teilnehmer aus dem Allgäu, aus Gaildorf, Altheim-Heiligkreuztal, Stuttgart und natürlich Kuppingen. Als Staffelhölz wird den Weinfreunden ein Stück Rebstock dienen.

Iron Men – Wir bügeln alles weg – „Wir wollten einfach einen zweideutigen sportlichen Bezug. Und weil 'Iron' auf Deutsch auch 'bügeln' heißt, haben wir das im Zusatz noch hinzugefügt“, erläutert der Kuppinger Julian Schauer. Erfahrungen beim Altstadtlauf haben

nur wenige der 20- bis 26-jährigen im Team. „Da wir alle in unterschiedlichen Städten studieren und arbeiten, war ein gemeinsames Training nicht möglich. Aber jeder versucht fleißig, sich alleine zu verbessern“, so Schauer. Über einen Platz im Mittelfeld der mehr als 100 Laufteams würden er, Konstantin Popp, Ferdinand Popp, Frederik Funke, Marcel Kopp, Michael Schmid, Thomas Kuhn, Katrin Walter, Diana Bengel und Emily Remboldt sich riesig freuen.

Blood, Sweat and Beers – Wortspielerisch aufgestellt ist auch die Gruppe um den in Tailfingen lebenden Briten Andrew Wakelam. „Wir sind ein bunter Mix von Leuten aus verschiedenen Nationen und unterschiedlichen Altersklassen und Rennerfahrungen, die gerne an ihre Grenzen gehen und gerne auch mal ein Bier trinken, weshalb wir das englische Sprichwort 'Blood, sweat and tears' etwas abgewandelt haben“, sagt der ebenso wie seine Landsleute Tamer Husnu, Peter Gilson und Jonathan Williams vor einigen Jahren zur Arbeit nach Deutschland gekommene Wakelam. Mit dabei sind außerdem aus Herrenberg Annelie Emminger, Jason Cook, Andreas Widmaier aus Altlingen, Rabia Choudhery aus Tübingen sowie Markus Ybañez aus Berlin.

Chicken Run – Von Anfang an beim Altstadtlauf mit dabei ist das Jugendteam „Chicken Run“ vom Lauftreff Kuppingen. „Aktuell haben wir 13 Läu-



Das Jugendteam Chicken Run ist von Anfang an mit dabei

GB-Foto: gb

fer bei uns im Training, zehn von ihnen dürfen nun an den Start gehen und sind riesig motiviert“, fiebert auch Trainerin Gabi Manz mit ihren Schützlingen mit. Weil per Definition eines Jugendteams nur Jugendliche zum Teilnehmerkreis dieses Breitensportlich ausgerichteten und auf kleinere Wettkämpfe vorbereitenden Trainings gehören dürfen, ist von der Ursprungsmannschaft aus dem Jahr 2005 natürlich keiner mehr startberechtigt. „In der Regel können unsere Jugendlichen zwei Zyklen beim Altstadtlauf mitlaufen“, sagt Gabi Manz. Mit Stefan Klausen ist dennoch ein Ehemaliger dabei, der das diesjährige Team auf seinen Einsatz vorbereitet hat. „Er gehörte von klein auf zu meiner Gruppe und unterstützt mich inzwischen in der Jugendarbeit“, sagt Manz. Mit Tobias Kocholl, den Manz dann zum Leistungssport zum VfL Sindelfingen schickte und in der Folge auch bei deutschen Meister-

schaften auf den Mittelstrecken antrat, hatte das Team „Chicken Run“ sogar ein richtiges Ass im Stall. 2013 war er in 3:44 Minuten der zweitschnellste Startläufer. In der Jugendwertung bekommt der Kuppinger Läufer Nachwuchs dieses Jahr übrigens massiv Konkurrenz: Die Jerg-Ratgeb-Schule aus Herrenberg hat gleich drei Teams angemeldet.

Zwischendurch Zischen – Aus dem Kreis ehemaliger Radballer setzt sich das Team von Mihael Posedi aus Nuffingen zusammen. Ihren Teamnamen griffen sie schon vor einigen Jahren auf, als bei einer Ausfahrt an den Gardasee ein Heilwasser mit dem entsprechenden Slogan ins Auge fiel. Posedi hat daraufhin auch seine Kellerbar so genannt. Mit dabei sind fünf Frauen im pinkfarbenen und fünf Männer im schwarzen Dress, ein Bierkug dient als Staffeltab. THOMAS VOLKMANN

Feinmetall

Durchstarten und Grenzen ausloten

Die Leistung testen, Kräfte messen, schneller und motivierter sein – das sind die entscheidenden Erfolgskriterien sowohl beim Herrenberger Altstadtlauf als auch im internationalen Wettbewerb der Spitzentechnologie. Die Firma Feinmetall stellt sich dieser Herausforderung, im Markt ebenso wie im sportlichen Umfeld.

Die 1964 gegründete Feinmetall GmbH ist ein innovatives und wachstumsstarkes mittelständisches Unternehmen mit mehr als 470 Mitarbeitern an sieben Standorten in Europa, Asien und Amerika, davon rund 285 in Herrenberg. Feinmetall agiert seit Jahren



285 von 470 Feinmetall-Mitarbeiterin sind in Herrenberg beschäftigt

am Puls der Märkte, steht für Fein- und Mikromechanik auf höchstem Niveau und lotet mit seinen Prüf- und Kontaktprodukten die Grenzen des technisch Machbaren aus. Dank seiner Qualität, Innovation und Flexibilität ist man ein starker Partner für Kunden in der Elektronik-, Automobil- und Halbleiterindustrie ebenso wie der Telekommunikationsbranche und im Bereich Energie- und Medizintechnik.

Das erfolgreiche mittelständische Unternehmen mit überdurch-

schnittlichem Wachstum investiert kontinuierlich in innovative Technologie- und Produktentwicklungen sowie in den Ausbau der weltweiten Vertriebs- und Servicestruktur. Deshalb werden am Standort Herrenberg kontinuierlich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesucht, die als Teil des Teams durchstarten wollen. 2017 geht erstmals ein eigenes Läuferteam beim Altstadtlauf an den Start. Die zehn Läuferinnen und Läufer stehen für Teamgeist, Dynamik und Motivation. -tv-



Harmicar wird in der Nebringer Ortsmitte einen Ausstellungsraum eröffnen

Pia Harmicar Fenster & Türen

Ab Herbst mit neuem Ausstellungsraum

Das Unternehmen Pia Harmicar Fenster & Türen ist seit 2009 in Affstätt ansässig und übernimmt Arbeiten rund um Aufbau, Planung, Beratung und den Einbau von energieeffizienten und einbruchhemmenden Fenstern und Haustüren, Rollläden sowie Insektenschutz im Neu- und Altbau. Für diese Segmente werden auch Kundendienste, Reparaturen, Verglasungen und Nachrüstungen im Einbruchschutz durchgeführt.

Bei den Fenstern wird auf solche aus Kunststoff und Holz, aber auch in Kombination mit Aluminium für den besonderen Wohnkomfort gesetzt. Ein Merkmal des Affstätter Unternehmens ist die Zertifizierung zur Erstellung und Dokumentation von Lüftungskonzepten. Die Qualität und die Zufriedenstellung der Kunden stehen an oberster Stelle. Durch Schulungen und Weiterbildungen bleibt die

Firma stets auf dem neuesten Stand.

Im Herbst wird der Betrieb in der Nebringer Ortsmitte in der Rosenackerstraße einen Ausstellungsraum eröffnen und seine Kunden dort anhand von Mustern und Beispielen von Fenstern, Haustüren, Rollläden und Insek-

tenschutz beraten. Teamgeist nicht nur in fachlicher, sondern auch in sportlicher Hinsicht beweist Harmicar auch beim Altstadtlauf. Zwei bei den Sportfreunden Emmingen fußballspielende Mitarbeiter des Handwerksbetriebs haben dazu einige ihrer Mannschaftskameraden aktiviert. -tv-

PIA HARMICAR FENSTER UND TÜREN

Ob Alt- oder Neubau, Sanierung oder Renovierung. Fragen Sie uns!

- ✓ Energiesparende Kunststoff-Fenster
- ✓ Fenster in Holz oder Holz-Alu
- ✓ Rollläden
- ✓ Haustüren
- ✓ Insektenschutz
- ✓ Service und Kundendienste
- ✓ Reparatur-Verglasungen

Zertifiziert nach ENEV DIN 1946-6



Telefon (0 70 32) 89 53 34 · www.harmicar.de
Rainstraße 13 · 71083 Herrenberg



Schuler, Martina Ehrsam, Carmen Bruckner, Maximilian Röhm, Christian Haas, Jennifer Breuning, N.N.
96 IronMen – Wir bügeln alles weg!: Julian Schauer, Kon-

stantin Popp, Ferdinand Popp, Thomas Kuhn, Marcel Kopp, Michael Schmid, Frederik Funke, Emily Rembold, Katrin Walter, Diana Bengel.
97 GYM-24.2: Philip Kotarski, Yannic Dengler, Joao Soares, Patrick Gauss, Dominik Pedro, Martin Resel, Katharina Becker, N.N., N.N., N.N.
98 Nimm10: Philipp Müller, Heiko Holz, Martina Bett, Christian Michajliw, Andreas Hanner, Felix Sorg, Tim Söldner, Sebastian Bosse, Kristin Häußermann, Tobias Matu-

schek.
99 GäuAlbRunners: Thomas Sprößler, Nina Sprößler, Tim Sprößler, Gerhard Sprößler, Laura Sprößler, Mathias Sprößler, Kristina Sprößler, Daniel Sprößler, Sebastian Baumann, Marc Failer.
100 Promi-Staffel: Thomas Sprößler, Tom Michael, Nikolai Reith, Tobias Meigel, Hans Michael Burkhardt, Daniel Gött, Norbert Sünder, Eberhard Feucht, Marianne Aicher, Uli Marquart.
101 Wuschels Backstüb:

Klaus Wunschik, Herta Wunschik, Jenny Wunschik, Alpi Kafaoglu, Massimo Pechulla, Michelle Kammermeier, Naomi Henn, N.N., N.N., N.N.
102 Team Brönnigasse: Marcus Jooß, Christel Jooß, Yannik Jooß, Florian Dumas, Ines Kugele, Anja Pfeiffer, Simone Pfeiffer, Martina Karl-Hartmann, N.N., N.N.
103 Team Krone Gültstein: Steffen Reutter, Stefan Maier, Benjamin Niethammer, Daniel Häußler, Christoph Reutter, Thomas Wohlbold, Martin

Lutz, Ulrich Motteler, Leo Reinke, Marco Eipper.
104 Zwischendurch Zischen: Michael Posedi, Alexandra Posedi, Michelle Jagger, Axel Bormann, Maik Klindwort, Heike Sontheim, Raphael Degler, Julian Degler, Jonas Degler, Uwe Berner.
105 hopfzahn.de: Sandra Hartmann, Andreas Ruess, Julia Betz, Christine Messner, Jenny Pohl, Marlies Buck, Felix Preiss, Robbie Hack, Patrick Baur, Lisa Bühler.
107 Fenster Hopser Harmi-

car: Gholamzad Morteza, Heiko Lorch, Michael Lutz, Alexander Schach, Andreas Walz, Markus Scherrer, Daniel Weber, Simone Riedel, N.N., N.N.
108 SV Nuffringen – Teilzeitsenioren: Leonie Horntrich, Melanie Block, Anna Sarnowski, Cathrin Maucher, Christoph Abt, Pia Laubie, Selina Brecht, Philine Hirschmann, Nikola Zieffe, Lisa Stark.
109 Gestiefelter Muskelkater: Felix Goltz, Lorenz Hoch, Lisa Hoch, Stefan Kienzie,

Carolin Riede, Patrick Matsch, Johannes Birkle, Johannes Konrath, Fabian Bischoff, N.N.
110 Die Holzwürmer: John Waldron, Klaus Gauggel, Dario Bozicevic, Simon Strecker, Steven Strecker, Sameera Thrimahavithana, Lukas Dettling, Gabriel Vukoja, Oliver Genge, Tobias Echle.
111 Mrs.Sporty: Felicia Würtenberger, Jana Würtenberger, Tania Schach, Nicola Weinhold, Sriydia Madabhushi, Claire Kofink, Steffi Krzymek, Daniela Dubbert, Eva Donezal-

kova, Pauline Helber.
112 JRS Sportler 1: Thomas Spengler, Sebastian Gleffe, Harriet Mantsch, Hannah Rack, Tobias Wagner, Shirin Agküz, Hannah Seeger, Dennis Berner, Sandra Roller, N.N.
113 JRS Sportler 2: Marie Supper, Johanna Supper, Laura Gaggiano, Daniel Kopp, Milla Vessey, Finn Egeler, Bennet Bosch, Tim Bischof, Mustafa Ileri, Niklas Steinfeld.
114 JRS Sportler 3: Loris Kaminski, Yves Grümmner, Carlos Holz, Julius Gauß,

Tim Rauscher, Jasmin Hirth, Ricco Nüble, Nils Mönch, Tom Bühler, Pascal Till.
115 Gassahuber Herrenberg: Steffen Kienzie, Fabian Kiese, Torben Schick, Stephan Schäberle, Sonja Schäberle, Tim Liewer, Eileen Sattler, Carsten Leifer, Lisa Tallafuss, N.N.
116 Holzbau Flack: Christian Flack, Steffen Lind, Dominik Bahlinger, Felix Strelzick, Marco Baur, Marcel Sailer, Sven Faltjesek, Kilian Gugel, Marius Haar, Jens

Hermann.
117 Promi-Staffel: Armin Mahrla, Jürgen Metz, Timo Petersen, Matthias Hamm, Simon Köcher.



In der tollen Gemeinschaft hilft man gern

Helfer der ersten Stunde: Schon 2005 waren Sonja Dietrich, Gabriele Kohler und Klaus Kohler mit dabei

Die Schrift ist klein, die Spalten sind eng gesetzt – und dennoch hat die Helferliste beeindruckende Ausmaße. Unzählige Freiwillige sind beim Altstadtlauf im Einsatz. Entlang der Strecke, im Läuferlager, beim Auf- und beim Abbau sind sie im Einsatz und sorgen – oft nicht einmal sichtbar – dafür, dass beim Herrenberger Laufevent am Samstag alles wie am Schnürchen läuft. Unter den vielen Ehrenamtlichen finden sich auch einige „Helfer der ersten Stunde“.



Klaus Kohler

Helfer, die schon dabei waren, als der Altstadtlauf im Jahr 2005 seine Premiere feierte und die seitdem alle zwei Jahre mit anpacken. Helfer, die auch aktuell bei der siebten Wiederholung auf der bereits erwähnten, langen Helferliste stehen. Helfer wie Gabriele

Kohler, Sonja Dietrich und Klaus Kohler (GB-Fotos: gb). Alle drei kommen aus den Reihen des Kuppinger Lauftreffs – wenn auch nicht alle drei aktive Läufer sind. Sonja Dietrich, mehrfach nicht nur als Helferin, sondern auch als Mitglied eines Läuferteams beim Altstadtlauf aktiv, musste die Laufschuhe aus gesundheitlichen Gründen an den Nagel hängen.

Klaus Kohler hat sie sich noch nie angezogen. Sein Herz schlägt eher für den Handball, für PS-starke Fortbewegungsmittel, sprich Autos – und für seine Frau. Liesel Kohler hat sich schon vor 23 Jahren der Laufabteilung im Kuppinger Sportverein angeschlossen. Stehen die vereinseigenen Laufveranstaltungen an, sowohl im Teilort als auch in der Kernstadt, ist sie an vorderster Front im Organisationsteam



Sonja Dietrich

mit dabei. Naheliegender, dass ihr Mann Klaus seit jeher auf die Helferliste gesetzt wird. „Ich war schon beim Zigeunerberglauf für einen Streckenabschnitt zuständig“, erinnert er sich zurück. Trotz Umbenennung und eines neuen Konzepts hat sich daran nichts geändert: Beim Mondfängerlauf ist Klaus Kohler als Helfer dabei.

Und auch beim Altstadtlauf hat der Kuppinger einen festen Platz, wobei er eine besondere Aufgabe zu lösen hat. Denn er und die vom ihm geschulten Streckenposten müssen in der See-straße nicht nur für ein reibungsloses Miteinander von Läufern und Zuschauern sorgen, sondern zugleich auch den zu- und abfahrenden Verkehr zur Tiefgarage im Nufringer Tor regeln. „Dank der Hilfe der Kuppinger Feuerwehrleute funktioniert das aber einwandfrei“, spricht Klaus Kohler ein dickes Lob aus. Was alle Routine nicht ändern kann: „Es ist schon ein langer Samstag“, sagt er ganz ehrlich und schiebt augenzwinkernd hinterher: „Auch wenn man

nicht aktiv mitläuft, geht der Altstadtlauf ganz schön in die Füße.“

Zwei „Halbtagsjobs“ hatte Sonja Dietrich bislang, in den vergangenen Jahren war sie beim Altstadtlauf in doppelter Funktion unterwegs: Als aktives Teammitglied mit dem Staffeltab in der Hand und als Helferin. Ob als Streckenposten im Bereich Tübinger Straße, beim Vorbereiten und Sortieren der Starterunterlagen oder, wie in diesem Jahr, als Posten in der Wechselzone. „Es gibt dieses Jahr genügend Streckenposten, aber dort hat noch ein Helfer gefehlt“, nennt Sonja Dietrich den einfachen Grund für ihre neue Aufgabe.

Da sie das Laufen aufgeben musste, bleibt mehr Zeit zum Mitwirken hinter den Kulissen, auch das Mitpacken beim Auf- und Abbau gehört für sie mit dazu. „Ich bin Mitglied im Lauftreff und es ist einfach schön, wenn man für den Verein etwas tun kann“, benennt sie ihre Motivation für ihr ehrenamtliches Engagement. Zumal man beim Altstadt-

lauf ganz nebenbei auch viele Freunde und Bekannte treffe. Dass sie mit ihrer Haltung nicht alleine da steht, zeigt sich schon familienintern: „Unser Sohn hilft inzwischen auch mit“, sagt Dietrich.

Ebenfalls im Tandem unterwegs ist am Samstag Gabriele Kohler. „Wir ha-

ben beim Lauftreff einfach eine tolle Gemeinschaft, da hilft man gerne“, begründete sie das eigene Engagement und das von Ehemann Arthur. Während er eine feste Größe beim Aufbau, beim Abbau und als Streckenposten ist, war Gabriele Kohler zunächst für das Einziehen der Startgebühr und für das Einsammeln und Ausgeben der Transponder-Pfandgebühr zuständig. Eine Aufgabe, die bei der Premiere vor zwölf Jahren eins zu eins vom Zigeunerberg-Lauf auf den Altstadtlauf übertragen wurde, denn auch da packt die



Gabriele Kohler

Kuppingerin wie viele anderen Ehrenamtlichen des TSV Kuppingen mit an. Irgendwann hat sie beim Herrenberger Staffellauf den Platz an der Kasse verlassen und zum Küchenmesser gegriffen. „Liesel Kohler hat mich gefragt, ob ich nicht beim Obst- und Getränkestand helfen kann“, erzählt Gabriele Kohler. Seitdem ist sie Teil der Mannschaft, die im Läuferlager für das leibliche Wohl der Teilnehmer sorgt. Ganz nebenbei hilft auch sie beim Abbau mit. „Ich will ja eh abends noch zum Fest und das Feuerwerk anschauen“, lautet ihre simple Erklärung. Ehrensache, dass man die Zeit bis dahin nicht mit Nichtstun verplempert.

SABINE HAARER

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 Ver-

brauch wären sie obendrein. Seinen PS-starken Focus ST bezeichnet Ford als Modernen Fünfkämpfer – ganz einfach deshalb, weil er in Disziplinen wie Spritzigkeit,

Fahrverhalten, der Ausstattung als Fünfsitzer auch für Familien, seiner Optik und eben auch im Verbrauch gleichermaßen leistungsstark auftritt. Auch über den Fiesta ST oder

den 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 Inhaber 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. Zusammengestellt wurde die aus Mitarbeitern und teils auch Kunden bestehende Mannschaft von Daniel und Bernd Neuffer. -tv-



Das Kuppinger Autohaus Neuffer, das seit 1965 auf Ford als Automarke setzt, ist auch dieses Jahr wieder mit einem eigenen Team beim Altstadtlauf dabei

bmp Breitling & Multrus Partner – Steuerberater und Wirtschaftsprüfer

Leistung im Team

Die Firma bmp ist eine in der Region verwurzelte Steuerberatungskanzlei mit fast 40 Mitarbeitern und Büros 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 vierte Teilnahme an diesem für Herrenberg und die Umgebung wichtigen Altstadtlauf ein großes Anliegen“, sagt Geschäftsführer Günter Multrus und zieht Parallelen zwischen

professioneller Pflicht und freizeitlicher Kür: „Genau wie im Sport ist auch für unsere Mandanten Leistungsbereitschaft, Abstimmung und Vertrauen im Team wichtig. Immer zum richtigen Zeitpunkt bereit sein, um von unseren Mandanten den Staffeltab zu übernehmen und 'Vollgas' in allen steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Belangen zu geben, ist für uns ebenso ein Muss.“ Um den langfristigen Erfolg der Mandanten zu sichern, ist eine nachhaltige und vor-



Die Firma bmp hat fast 40 Mitarbeiter in Herrenberg, Albstadt und Kornwestheim

ausschauende Beratung sowie Weiterentwicklung der Kanzlei laut Günter Multrus unerlässlich. Neben Spezialthemen wie Existenzgründung, Nachfolgeberatung, Rechtsformwahl, Finanzierung,

Vermögensplanung sowie betriebswirtschaftlichen Beratungen rüstet sich bmp auch bei Themen wie das „Büro von Morgen“, um die Mandanten umfassend betreuen zu können. -tv-

Ford Focus ST 5 türig Fahrspass pur

Einsteigen und wohlfühlen



Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

FORD FOCUS ST

Audiosystem CD mit USB-Anschluss und Lenkrad-Bedienung, 45,72 cm (18")-Leichtmetallräder, Ford Power-Startfunktion, Lederlenkrad und Lederschaltknäuf, "ST"-Design

Günstig mit 47 monatl. Finanzierungsraten von

€ **239,-**^{1,2}

Unser Kaufpreis (inkl. Überführungskosten)	26.738,- €
Laufzeit	48 Monate
Gesamtaufleistung	40000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	0,98 %
Effektiver Jahreszins	0,99 %
Anzahlung	3.500,- €
Nettodarlehnsbetrag	23.238,- €
Gesamtdarlehnsbetrag	23.947,- €
47 Monatsraten à	239,- €
Restrate	12.728,- €



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EG) 715/2007 und VO (EG) 692/2008 in der jeweils geltenden Fassung): Ford Focus: 8,8 (innerorts), 5,7 (außerorts), 6,8 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 159 g/km (kombiniert).

Autohaus Neuffer GmbH



Nufringer Str. 8-10
71083 Herrenberg
Tel.: 07032/93650
Fax: 07032/936565
E-Mail: rolf.neuffer@neuffer.fsoc.de

Wir sind für mehrere bestimmte Darlehensgeber tätig und handeln nicht als unabhängiger Darlehensvermittler.

Ford Auswahl-Finanzierung, Angebot der Ford Bank Niederlassung der FCE Bank plc, Josef-Lamerting-Allee 24-34, 50933 Köln. Gültig bei verbindlichen Kundenbestellungen und Darlehensverträgen vom 22.06.2017 bis 29.07.2017. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a Preisangabenverordnung dar. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. *Gilt für Privatkunden. Gilt für einen Ford Focus ST 2.0 i-EcoBoost-Benzinmotor 184 kW (250 PS) (Start-Stopp-System).

bmp

Breitling & 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