

2022 - so langsam wieder normaler

Nach zwei verrückten Corona-Jahren kehrte 2022 wieder so langsam die Normalität ein

» Die Jahreshauptversammlung zu Beginn des Jahres wurde als „Hybrid-Versammlung“ angeboten. Wer wollte, konnte sich von zu Hause aus live ins Sportheim dazuschalten. Einfach so wie bei den Talkshows oder sonstigen spannenden Nachrichten. Dann ging es bezüglich der Einschränkungen steil bergauf. Trainings in der Halle, Gruppenveranstaltungen in geschlossenen Räumen, Mondfängerlauf ... alles war wieder ganz normal möglich!

• **Hallentraining zurück in der Gemeindehalle**

Zum Glück gab es zu Corona-Hochzeiten die Möglichkeit des Online-Trainings vom Wohnzimmer aus. Mit persönlicher Ansprache ist es jedoch viel geselliger und macht viel mehr Spaß. Die Gemeindehalle ist im Vergleich zum Wohnzimmer riesig. Besser wäre jedoch ein Comeback in der Sporthalle. Laufzirkel und Wurfübungen mit dem Ball sind in der Gemeindehalle nur spärlich möglich. Zum Glück ist Übungsleiterin Kirsten Baumann sehr kreativ und schafft es jede Woche ein abwechslungsreiches Programm zu bieten.

• **Sonne-Mond-und-Helferfest oder eher „Sonnen(L)aufgang“?**

In den Sonnenaufgang hineinlaufen, DAS hat was! Aus dieser tollen Erfahrung der Staffelläufe heraus entstand die Idee genau DAS auch hier zu Hause mal zu machen!

Ein Helferfest war auch schon lange fällig - also war ein perfektes Ziel gefunden. Alle Lauffreier und Helfer/innen waren eingeladen - zur Frühwanderung in den Sonnenaufgang hinein. Eine bis zu ca. 25 km lange Tour stand auf dem Plan. Kein Grund in Panik zu verfallen. Jeder konnte unterwegs an zwei weiteren Punkten einsteigen, verpasste dann halt den Sonnenaufgang. Wer nicht in der körperlichen Verfassung war, um zu marschieren, der durfte auch gerne erst zum Fest kommen.

So machten sich die ersten Wanderer am 17. Juli um 4:44 Uhr an der Kuppinger Karl-Bissinger Gemeindehalle, der Sonne entgegen, auf den Weg. Um 6:50 Uhr war beim Nebringer Sporthotel Aramis und Kilometer zehn der zweite Einstieg möglich.

Eine kleine Stärkung vor dem Schönbuch-Aufstieg und dritte Möglichkeit zum Einsteigen gab es bei Kilometer 18 an der Grafenberghalle in Kayh um 8:50 Uhr.

Nach 25 Kilometern waren wir an unserem Ziel am Naturfreundehaus Herrenberg angekommen. Ein gemeinsames deftiges Weißwurstfrühstück bzw. Käsehappenfrühstück im Garten des Naturfreundehauses war ein gelungener Abschluss einer landschaftlich wertvollen Wanderung.



Strammen Schrittes der Sonne entgegen



Dieses Wetter - ein Traum!



Schönbuch-Trauf: Mönchberg - Naturfreundehaus



Weißwurst- bzw. Käsehappen-Frühstück beim NFH



Endlich war wieder Wintertraining in der Halle möglich



Kurzes Pausle vor dem Ziel

• **Wettkämpfe - es läuft wieder an**

In Massen sind wir noch nicht unterwegs bei den Wettkämpfen der Umgebung. Aber immer wieder jedoch sind unsere eisernen Läuferinnen und Läufer in den Ergebnislisten vorne mit dabei!



Albrecht Mayer, Katrin und Hagen Zellmann in Rheinzaubern



Tanja Maier und Bruno Köngeter beim Alb Gold Cup

• **Gesellige Veranstaltungen**

Neben dem Laufen hat das gesellige Miteinander beim Lauffreff eine hohe Priorität. Dass unsere schon fast traditionsreichen Veranstaltungen wichtig und richtig sind, zeigt uns die durchweg gute Resonanz.



Glühweinlauf mit Liesels weltbestem Glühwein



Hagen Zellmann, Karin Keppler, Jana Neeffe, Uta Groeper, Katrin Zellmann beim Ane Cup in Oberkollbach



Saison-Abschluss im Sportheim

Massivbau | Holzbau | Stahlbau | Bauphysik | Brandschutz

T H O M A S M O H R
I N G E N I E U R B Ü R O

Thomas Mohr, Dipl.-Ing. (FH)
Beratender Ingenieur

Römerweg 47 • 71083 Herrenberg-Kuppigen
Telefon (07032) 327 48 • Telefax (07032) 327 49
e-mail: info@ibmohr.de • www.ibmohr.de

Die Jugend greift wieder an

Der Lauffreff-Nachwuchs ist wieder sehr aktiv mit viel Spaß bei den Läufen

» Die Jugend greift wieder an! Die Motivation unseres Trainerinnen-Teams (Kirsten Baumann, Katrin Zellmann, Uta Groeper und Jana Neefe) schwappt auf die Kinder und Jugendlichen über.

In allen Gruppen gibt es wieder Platz! Wer Lust auf spannendes Training mit lustigen Spielen und vielen Übungen aus der Leichtathletik hat, der darf gerne zu uns kommen!



Die Jugend auf ihrer Etappe beim Staffelläufe



Paulina zieht beim Riedlauf voll durch



Katrin Zellmann erklärt, wie es geht



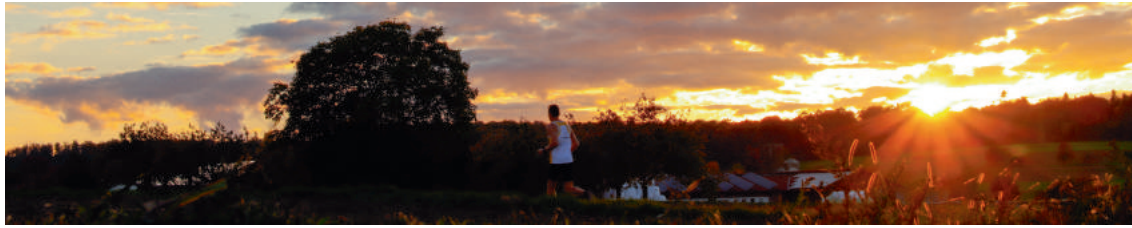
Noch nicht alt genug für den Kinderlauffreff, aber schon voll dabei! Lara mit Papa Thorsten beim Schönbuch Cup in Sindelfingen



Nicht nur sportlich bestens unterwegs: Markungsputzete mit Jana



Training mit Adventskalender



Sonnenuntergang beim Mondfängerlauf 2022

TSV KUPPINGEN – LAUFFREFF - TERMINE 2023	
Freitag, 17.02.2023	Jahreshauptversammlung Lauffreff im Sportheim, 20:00 Uhr
Dienstag, 21.03.2023	Start loses Intervalltraining mit Kirsten im Herrenberger Stadion, 10 Abende, Anmeldung erforderlich
Freitag, 24.03.2023	Jahreshauptversammlung des TSV Gesamtvereins, 19:00 Uhr, Sportheim
Samstag, 25.03.2023	Start Einsteigerkurs Laufen, 16 Termine, samstags und mittwochs, 8 Wochen, Kurs-Ende: 20.05.2023, Anmeldung erwünscht
Mittwoch, 03.05.2023	Vollmond-Lauf, Start 19:00 Uhr Marktplatz Kuppingen
Dienstag, 13.06.2023	Start Sportabzeichen (4 Termine, Anmeldung erwünscht)
Sonntag, 23.07.2023	Rundum-Wanderung zum Helferfest an der Grillhütte Kuppingen
Samstag, 14.10.2023	13. Kuppinger Mondfängerlauf
Samstag, 04.11.2023	15:00 Uhr, Beaujolais-Trainingslauf, Laufpark 19:00 Uhr, Saison-Abschluss mit Verleihung der Sportabzeichen im Sportheim
Freitag - Sonntag 17.11. bis 20.11.2023	Ausfahrt zum Marathon du Beaujolais (18.11.2023)
Samstag, 02.12.2023	15:00 Uhr, Glühweinlauf (Laufen und Walken)
Sonntag, 31.12.2023	15:00 Uhr, Silvesterlauf (Laufen und Walken)

Noch nicht fixierte Termine und Änderungen werden über den Lauffreff-Email-Verteiler, die Homepage www.tsvkuppingen.de, das Amtsblatt und unsere Social Media Kanäle publiziert.
Instagram: [tsvkuppingen.lauffreff](https://www.instagram.com/tsvkuppingen.lauffreff)



Wer Lust hat, bei uns mitzulaufen oder mitzuwalken, kann sich jederzeit an die Lauffreffler wenden. Gerne dürft ihr vorher anrufen oder einfach im Training vorbeikommen. Was ihr euch auf alle Fälle nicht entgehen lassen solltet:
Mondfängerlauf am 14. Okt. 2023

Metzgerei & Gasthaus in Kuppingen

Knappengasse 16
71083 Herrenberg-Kuppingen



Tel.: 0 70 32 / 3 14 05

Partyservice & Mittagstisch

Staffelläufe von Turm zu Turm

Über 50 Lauffreffer laufen mit dem E-Staffelstab vom Herrenberger Schönbuchturm nach Rottweil

» Wer die Kuppinger Lauffreffer kennt, weiß um ihre Sehnsucht nach Laufreisen und Gruppenerlebnissen. Bereits auf der Heimfahrt nach dem einzigartigen Staffellauf nach Berlin im Jahr 2018, wurden Pläne für das nächste Staffellauf-Ziel geschmiedet. Vom Schönbuchturm zum Eiffelturm - das wär's!

„Der organisatorische Aufwand eines mehrtägigen Staffellaufs ist immens und nicht mal so kurz aus dem Ärmel zu schütteln“ weiß Clivia Schuker, Lauffreff-Abteilungsleiterin. Den endgültigen Garaus der Pläne machte den rührigen TSVlern jedoch die Corona-Pandemie.

Mit den Corona-Lockerungen erwachte ein kleiner Hoffnungsschimmer und mit der neu etablierten Veranstaltungsmanagerin Tanja Maier wurde Ende 2021 die Idee eines Mini-Staffellaufs geboren. Ein eintägiger Lauf, der ohne Risiko auf Absage und ohne allzu viel Aufwand angeboten werden sollte. Eine Veranstaltung, welche die Läufer/innen und Walker/innen des Vereins gemeinsam auf die Strecke bringt und ihnen das lang vermisste Gruppenerlebnis beschert.

Der Eiffelturm wurde rasch durch den Testturm in Rottweil ersetzt, ein Termin wurde fixiert und die Strecke von Uli Munz digital vorbereitet und in 10 Etappen unterteilt. Das fünfköpfige Orga-Team um Tanja Maier, bestehend aus Petra Mikolaizak, Uli Munz, Thomas und Clivia Schuker, prüfte und dokumentierte jede Etappe vor Ort. Dass damit exakt der Nerv der Lauffreffer getroffen wurde, zeigte die große Resonanz. Über 50 Läufer/innen und Walker/innen hatten sich angemeldet und wurden in acht leistungshomogene Teams eingeteilt. Uli Munz verpasste den Teams noch amüsante Namen wie „Die nicht zu Bremsenden“ oder „Der

mit den Mädels rennt“.

Am 7. Mai konnte Clivia Schuker den Staffelstab am Fuße des Schönbuchturms an Wolfgang Pantle, Walker und ältester Teilnehmer, übergeben. Er trug ihn über den Prolog hinweg zum Herrenberger Naturbad und übergab ihn dort direkt an „Die Jugend“ auf die erste Team-Etappe. Ab jetzt ging der Stab bis zur gemeinsamen Schlussetappe ca. alle 10 Kilometer an die nächste Gruppe weiter. Und dieser Staffelstab hatte es buchstäblich in sich! Lauffreffmitglied Markus Renschler funktionierte ein Abwasserrohr um und verlieh ihm sozusagen ein digitales Innenleben. Ein Ortungsgerät mit Mobilfunk-Modem, welches alle 10 Sekunden seine Position ans Internet sendet, machte sich mit auf den Weg nach Rottweil.



E-Staffelstab designed by Markus Renschler

Über das Handy und den entsprechenden Link konnten damit alle jederzeit genau verfolgen, wo sich der E-Staffelstab auf der Strecke befindet und in welcher Entfernung er von der Wechselstelle ist.



Start am Schönbuchturm zum Prolog

Die Strecke verlief überwiegend am Neckartalweg entlang, und meist auf autofreien Wegen. „Wir hatten so eine schöne Etappe und so gut beschrieben“ freute sich z.B. Ulrike Schilling aus einem der Walking-Teams.

Auch die Etappe zur letzten Wechselstelle an der Neckarburg, gleichzeitig Treffpunkt aller Teams für die Schluss-Etappe, war bemerkenswert. Sie offenbarte bereits einen ersten Blick auf den Testturm in Rottweil und verschaffte „dem, der



Übergabe bei Obernau (Etappe 4)

mit den Mädels rennt“ einen 50-köpfigen, jubelnden Spalier.



Das Team der Flinken



„Der mit den Mädels rennt“ auf der letzten Etappe vor dem gemeinsamen Walk zum Turm



Team „Die mit dem Chef rennen“



Gemeinsame Schluss-Walk-Etappe

Malin Kempf als jüngste Teilnehmerin übernahm den E-Staffelstab bis zum Testturm, an dem uns ein paar wenige mitgereiste Fans erwarteten. Das gesamte Team sorgte jedoch selbst für genug Begeisterung und nahm die gelöste Stimmung mit zum gemeinsamen Abendessen. Es war ein langer Tag, der genau das zurückbrachte, was so lange vermisst wurde - Gemeinsamer Sport in Verbindung mit Geselligkeit und Spaß.



Ein Teil des Walking-Teams



Geschafft!



Ein Dankeschön gab es von Sabine und Heiko Hölzer an das Orga-Team



Ja, wir waren auch ganz oben!



Gemeinsames Essen im Badhaus in Rottweil

Kuppinger Mondfängerlauf

Der Kuppinger Mondfängerlauf findet auch nach zweijähriger Corona-Pause großen Zuspruch



» Unter vollem Mond, mit stimmungsvoll untergehender Sonne, ist der 12. Kuppinger Mondfängerlauf am 8. Oktober 2022 erfolgreich über die Bühne gegangen.

Die Resonanz der Sportler war durchweg positiv und oft wurden die aufwändige Organisation und das außerordentlich hohe ehrenamtliche Engagement aller Beteiligten gelobt.

„Danke für den tollen Lauf gestern. Endlich war mal wieder richtig was los an der Strecke“, so zu lesen in der Mail von Steffi E. vom Lauftreff

Herrenberg, welche die Organisation des Kuppinger Lauftreffs sogleich am frühen Morgen des Sonntags erreichte.

Unschlagbar! Die Stimmungsnestle!

Stimmungs-Ecken bei Laufen erleben Läufer/innen sonst nur bei Marathon-Wettbewerben. Die Sportler aus dem Gäu haben das Vergnügen direkt vor der Haustür! Das wird von den Teilnehmenden und auch dem Lauftreff sehr geschätzt. Auf gut drei Kilometern sechs Mal

Party und dann auch noch im Zielkanal ... das macht flotte Beine! Herzlichen Dank an dieser Stelle noch einmal für die geniale Zusammenarbeit, das persönliche Engagement und das unkomplizierte Miteinander!



Treff am Eck Stimmungsnest beim Mond

Affstätt und Kuppigen haben wieder für eine professionelle Ausleuchtung gesorgt und das DRK wäre zum Einsatz bereit gewesen. Zum Glück brauchten wir das dieses Jahr nicht.



Läuferversorgung im Team von Liesel Kohler

Sehr gute Ergebnisse und hohe Anmeldezahlen!

Fest auf dem Programm steht der Mondfängerlauf bei den Schülerinnen und Schülern der Jerg Ratgeb Realschule. Ab der neunten Klasse müssen sie auf die lange Strecke gehen. Gemeinsam mit dem Hauptlauf starten sie in die Nacht hinein und laufen zwei Runden auf der stimmungsvollen Strecke durch den Ort.

Auch die Karl-Kühnle-Grundschule war mit ihren Schülerinnen und Schülern stark vertreten. Jugendtrainerin Jana Neeffe hat die Jüngsten an mehreren Nachmittagen auf den Mondfängerlauf vorbereitet und das Lauffieber entzünden können.

Mit weit über 360 laufenden Kindern und Jugendlichen ist der Lauftreff des TSVs sehr zufrieden. Auch die Läuferinnen und Läufer aus den eigenen Reihen waren zahlreich am Start. Malin Kempf, Franziska Pandl und Leon-Moritz Hartmann liefen starke Läufe innerhalb ihrer Altersklassen und konnten sich über Plätze auf dem Podest freuen.

Nicht unerwähnt soll der Bambini-Lauf sein. Ohne Wertung, dafür aber mit viel Herzblut gingen die Kleinsten



Tolle Aussicht am Stimmungsnest beim Bauwagen

Helfer und Sponsoren - ohne die geht gar nichts!

Jahr für Jahr greifen die Zahnradchen beim Mondfängerlauf ineinander. Sponsoren unterstützen gerne und viele treue Helfer bilden ein großartiges Team! Das größte Dankeschön geht an alle Helfer des Lauftreffs. Selbst zahlreiche Corona-Erkrankungen konnten durch Extrameilen oder zusätzliche Freiwillige ausgeglichen werden. Die Feuerwehren

im über 140 Teilnehmer großen Feld beherzt ans Werk. Teils noch mit Windeln und Schnuller am Start und teils schon richtig ambitioniert erfreuen sich nicht nur die eigenen Eltern. Sie zeigen am Schluss stolz die Medaillen und uns allen, dass Laufen Spaß macht und dass nicht nur der Erfolg zählt!



Um die 400 Läuferinnen und Läufer starteten um 19:00 Uhr auf die drei Runden Hauptlauf bzw. auf die zwei Runden Jedermann- und Junior-Lauf.

Mächtig stolz auf die Startnummer: Lara

Als Erster über die Ziellinie lief im Hauptlauf der für die ASV Ehningen startende Neu-Kuppinger Christian



Start der Schülerläufe

Burkhardt. In 33:35 h passierte er bereits die Ziellinie nach 10 km.



Start des Hauptlaufs



Kostümiert für einen guten Zweck unterwegs... Sein Name: R. Kuppinger!!!



Wohlverdiente Abschluss-Hocketse


Naturseifen
 ca-su.de

Körperseifen Haarseifen



Zubehör **Sonderanfertigungen**
Seifenhalter Geschenke
 Seifenschalen Körperbürsten

Caroline Supper Planstr. 10 71083 Herrenberg
 info@ca-su.de 0176 / 201 200 84