



magazin  
2025 | 2026

**Deutsches Sportabzeichen  
für die IGL-Mitglieder  
In Gold, Silber und Bronze**

**DEUTSCHES**  
**SPORT**  
**ABZEICHEN**

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Rechtzeitig vor unserer Weihnachtsfeier erscheint nun das IGL-Magazin, mittlerweile übrigens schon in der 32. Auflage. Die Berichte und Fotos sind weniger geworden, aber die sportlichen Leistungen und gemeinsame Erlebnisse sind nicht weniger geworden. Als Titelthema wurde das deutsche Sportabzeichen ausgewählt. Es ist das 1. Mal in der Vereinsgeschichte, dass die IGL-Mitglieder das Sportabzeichen im Verein absolvieren konnten. Vielen Dank an dieser Stelle für das Trainerteam. Vielen Dank auch an die Helferinnen und Helfer, die sich bereit erklärten, uns in der Vorbereitung und Durchführung der verschiedenen Veranstaltungen zu unterstützen.

Haltet euch weiterhin fit, bleibt gesund und habt nächstes Jahr wieder tolle Erlebnisse.

Viel Spaß beim Lesen der Berichte

Euer Peter Klein



# Inhalt

|           |                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------|
| Seite 04_ | Sternberglauf                                   |
| Seite 06_ | Titelthema Sportabzeichen                       |
| Seite 08_ | Titelthema Sportabzeichen & Rückwärtschallenge  |
| Seite 10_ | Warum treiben wir Sport                         |
| Seite 12_ | Warum treiben wir Sport                         |
| Seite 14_ | IGL Jahresausflug zum Wolfgangsee               |
| Seite 16_ | IGL Jahresausflug zum Wolfgangsee               |
| Seite 18_ | Altstadtlauf 2025                               |
| Seite 20_ | Altstadtlauf 2025 und Winterlauf Cup 2026       |
| Seite 22_ | Neue Mitglieder 2025                            |
| Seite 24_ | Veranstaltungen 2026 und Traueranzeige Steincke |
| Seite 26_ | IGL-Werbung                                     |



## **Bericht zum Sternberglauf am 15.11.2025**

Nachdem der für diesen Tag geplante Thermalbadlauf nach Bad Urach leider abgesagt werden musste, entschieden wir uns kurzfristig, eine schon länger kursierende Anregung von Werner aufzunehmen und den samstäglichen Lauftreff auf die Schwäbische Alb zu verlegen. Durch ihre Mitgliedschaft im Schwäbischen Albverein übernehmen Werner und Claudia regelmäßig, zusammen mit weiteren Mitstreitern, die Bewirtung der Albvereinshütte auf dem Sternberg. Und da sie schon länger an diesem Wochenende ihren Dienst eingeplant hatten, bot es sich an, diese tolle Idee endlich umzusetzen. Vom Treffpunkt auf dem Holzbraun-Parkplatz aus ging es in Fahrgemeinschaften zum Ausgangspunkt der Walking-/Lauf-Tour, dem Wanderparkplatz Sternberg. Nach einer kurzen Begrüßung und einer Aufwärmrunde, angeleitet von Joachim, starteten die 2 Gruppen unter Führung von Roland (Walking) und Horst (Lauf), auf verschiedenen Pfaden in Richtung Albvereinshütte und Sternbergturm. Und nachdem es Mitte der Woche noch nach Regen ausgesehen hatte, gab es stattdessen den letzten Ausläufer eines sonnigen Spätherbstes. Nach ca. 5,5 bzw. 7,5 km trafen sich beide Gruppen im Albvereinshaus wieder. Dort gab es die Gelegenheit, entweder sich mit Kaffee und Kuchen oder mit Grillwürstchen zu belohnen, und den Ausflug gemütlich ausklingen zu lassen. Und wenn es mit Eintritt des Sonnenuntergangs auch merklich kühler wurde, am von Werner vorbereiteten Lagerfeuer ließ sich gut aushalten. Schon im Dunklen ging es dann mithilfe von Taschenlampen zurück zum Parkplatz. Eine äußerst gelungene Veranstaltung und Abwechslung der üblichen Lauftreffstrecken.

*Von Horst Jägel*



## **Titelthema: Fit bleiben mit dem Sportabzeichen**

**Die Trainer\*innen Joachim Sabieraj, Nicola Schempp, Sandra Böcker und Daniela Wildermuth der IGL Reutlingen konnten dieses Jahr erstmalig 22 Sportler\*innen ehren, die erfolgreich die Voraussetzungen für das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erfüllt hatten.**

**Ab April wurde mittwochs im Dietweg-Stadion für die renommierteste Deutsche Sportauszeichnung außerhalb des Wettkampfsports trainiert.**

**In den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer, je nach Alter, Geschlecht, Fähigkeiten und Vorlieben war sportlicher Einsatz gefragt: Neben Schwimmen und 3.000 m Lauf für die Ausdauer kamen im Bereich Koordination der Hochsprung, Weitsprung oder Seilspringen in verschiedenen Variationen (vorwärts, rückwärts, Jogging-Step, überkreuz...) in die Wertung.**

**Kugelstoßen, Standweitsprung und Liegestütz wurde für den Bereich Kraft trainiert und an mehreren Terminen erfolgreich die Prüfung abgelegt. Zwischen 50 m/100 m Lauf oder 25 m Schwimmen konnten die Sportler\*innen der IGL Reutlingen die geforderten Leistungen für den Bereich Schnelligkeit erfüllen. Ab Oktober wird das vielseitige Training vom Stadion in die Halle verlegt und die Sportler\*innen sind bereits gespannt auf den neuen Leistungskatalog im kommenden Jahr.**



## **Das DOSB Sportabzeichen im Jahr 2025 erfolgreich abgelegt haben:**

### **Gold**

**Andrea Boldt  
Valentina Enders  
Sigrid Hiestermann  
Horst Jägel  
Martina Krumrein  
Silvia Moser  
Peter Muza  
Peter Rall  
Michael Röder  
Joachim Sabieraj  
Bernd Schenzle  
Petra Schwarz  
Simone Stanek**

### **Silber**

**Elke Berger  
Werner Blenz  
Sandra Böcker  
Silke Löffler  
Evelyn Moser  
Marc Riedel  
Nicola Schempp  
Claudia Seiffer  
Daniela Wildermuth**

### **Bronze**

**Dagmar Haap**

*Von Nicola Schempp*

## Rückwärts-Challenge bei der IGL

Bereits die 4. Rückwärts-Challenge bot die IGL Reutlingen Anfang September an. Dabei wurde im Dietweg Stadion eine Stadionrunde (400 m) schnellstmöglich rückwärts gelaufen und gewalkt. Die Ausschreibung zur Rückwärts-Challenge versprach eine koordinativ anspruchsvolle Trainingsbelastung, die Gehirn und Beinmuskulatur gezielt stärken.

Nach einem vielseitigen Aufwärmprogramm wurde aufgrund der hervorragenden Resonanz in drei Zeitläufen die Schnellsten ermittelt.

Bei den männlichen Läufern kam Peter Muza in einer Zeit von 2:56 Minuten auf den ersten Platz. Ihm folgten Michael Röder und Peter Rall, mit 81 Jahren der älteste Teilnehmer.

Schnellste Läuferin bei den Frauen war Martina Krumrein in 2.46 Minuten vor Silke Hermann und Andrea Boldt.

Bei den Walkerinnen kam Ramona Schwab in 4.11 Minuten vor Claudia Seiffer und Dagmar Haap ins Ziel.

Dieter Link stand bei den Männern in 4.21 Minuten bei der anschließenden Siegerehrung ganz oben.

*Von Nicola Schempp*



# Warum treiben wir Sport?



Über das Thema könnte man ein Buch schreiben, daher wurde nur einige Aspekte berücksichtigt

Der Mensch ist genetisch auf Bewegung programmiert, was dadurch die vielen positiven Gesundheitseffekte in körperlicher, psychischer und sozialer Hinsicht erklärt.

Die körperlichen Effekte wollen wir anhand von ein paar Studien/Beispielen erklären.

Eine Vielzahl von Studien belegen, dass Bewegung eine wirkungsvolle „Anti-Aging Medizin“ ist. Sport stärkt Herz, Kreislauf, Muskeln, Knochen und Immunsystem. Regelmäßige körperliche Bewegung eignet sich wunderbar zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Krebserkrankungen, Osteoporose und Übergewicht. Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert, man fühlt sich fitter und hat mehr Ausdauer im Alltag.

Schon 15 Minuten Bewegung am Tag senken das Sterberisiko um 14 %. Die Superaktiven, die rund 50 Minuten intensiven Sport pro Tag machen, können ihr Sterberisiko sogar um knapp die Hälfte reduzieren. Aber auch das Immunsystem profitiert: Speziell ältere Menschen, die ihr ganzes Leben viel Ausdauersport getrieben hatten, wiesen in einer Studie deutlich aktivere B- und T-Zellen im Blut auf. Dadurch waren sie weniger anfällig für Infektionen, chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen und wiesen einen besseren Impfschutz auf.

Andere Studien zeigen, dass regelmäßiger Sport die natürlichen Killerzellen aktiviert, deren Aufgabe unter anderem die Bekämpfung von Krebszellen ist. Wer körperlich sehr aktiv ist (rund 3-mal pro Woche), kann sein Risiko für die Entwicklung von 13 Krebsarten um bis zu 42 % verringern. Doch auch nach einer Krebsdiagnose ist es nicht zu spät für Sport: Patienten, die an Brust- oder Darmkrebs erkrankt waren und erst dann begannen, sich zu bewegen, konnten ihr Sterberisiko mit einem Training nach WHO-Empfehlungen um circa 28 % senken.

Auch Patienten mit Prostatakrebs profitieren: Mehr als 3 Stunden intensiver Sport pro Woche reduzierten die Sterbewahrscheinlichkeit nach einer Prostatakrebs-Diagnose um 61 %. Nur bei einer Krebsform scheint sich Sport negativ auszuwirken: Körperlich aktive Menschen haben ein um 30 % erhöhtes Melanom-Risiko, denn sie verbringen viel Zeit im Freien und setzen sich dadurch einer erhöhten UV-Dosis aus. Regelmäßige Hautchecks und Sonnenschutzmittel bei jedem Training ist hier Pflicht.

Sport spielt auch in der Diabetes-Prävention eine entscheidende Rolle und kann die Krankheit hinauszögern oder sogar verhindern. Studienergebnisse haben ergeben, schon 2,5 Stunden aktives Spazieren gehen pro Woche verringerten bei Gesunden das Diabetesrisiko um 30 % und halfen Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt waren, ihren HbA1c-Wert zu senken. „Neben Ausdauersport sollte man das Muskelaufbautraining und die Koordination nicht vergessen.“

Doch was ist mit der Heilkraft der Bewegung auf das Gehirn?

Lassen sich durch Laufen, Schwimmen, Radfahren, Ballsport, Laufen, Walken oder Krafttraining die Leistungen des Gehirns verbessern?

Sport macht leider nicht automatisch schlau. Grund für positive Gefühle durch Bewegung und Sport ist zunächst vielmehr, dass bestimmte Zentren im Gehirn weniger aktiv sind – gerade jene nämlich, die für das Verarbeiten von Informationen oder Lösen von Problemen zuständig sind. Dafür muss der motorische Kortex mehr arbeiten, der für Bewegungsabläufe zuständig ist. Das heißt im Endeffekt: Mehr Sport bedeutet weniger Grübeln. Der Effekt von Sport auf unsere Hirnentwicklung erfolgt indirekt. Bewegung ist die Grundlage dafür, dass das Gehirn neue Eindrücke bekommt, was wiederum die Gehirnveränderungen fördert.

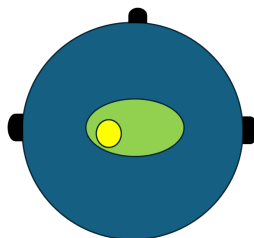
Neuronale Verbindungen entstehen, und wir lernen. Durch Bewegung werden spezielle Proteine freigesetzt, eine Art Schub für das Gehirn. Diese Proteine stehen nach dem Sport zur Verfügung und können für die Bildung neuer Verbindungen im Gehirn genutzt werden. Die Bewegung produziert auch die entsprechenden Bausteine, um diese Eindrücke verarbeiten zu können. Für das Lernen ist das essenziell. Sport erhöht auch die Konzentrationen von Dopamin, Serotonin und Noradrenalin im Blut, die über die Aktivierung unseres Belohnungssystems die Stimmung verbessern und Stressgefühle vermindern. Sport ist auch ein äußerst effektives Mittel gegen Depressionen: Eine Studie zeigt, dass 30 Minuten Joggen pro Woche ähnlich effektiv wirken wie ein Antidepressivum. Angstzustände können verringert werden.

Durch Erfolge und körperliche Fortschritte stärkt Sport das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Der Mannschaftssport fördert Teamgeist, Zusammenhalt und soziale Kontakte. In Sport verbindet Menschen unterschiedlicher Herkunft und Altersgruppen und fördert die Integration.

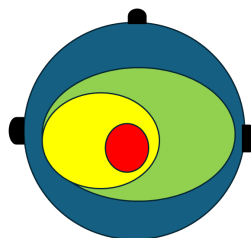
Die Liste der positiven Wirkungen von Sport ließe sich fast endlos fortsetzen. Fakt ist: Unzählige wissenschaftliche Studien zeigen, dass Sport nicht nur zum Abnehmen geeignet ist, sondern darüber hinaus noch zahlreiche andere gesundheitliche Vorteile bietet. Die Wissenschaftler könnten recht haben: Traditionelle Jäger- und Sammler-Völker bewegen sich rund 6–8 Stunden pro Tag und lassen die typischen Volkskrankheiten vermissen.

### Wie Bewegung die Hirnfunktion aktiviert

Nach 20 Minuten normaler Pause



Nach 20 Minuten spazieren gehen



## **Fazit:**

**Sport ist unverzichtbar für einen gesunden, ausgeglichenen Lebensstil und wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Die individuellen Gründe können von Gesundheitsvorsorge über Spaß bis hin zur Therapie reichen. Sport ist nicht nur gesund für den Körper - er verbessert deutlich und effektiv auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Wer sich mehr bewegt und soziale Interaktionen hat, kann Gehirnmasse wieder aufbauen, besonders bei älteren Menschen.**

**Eine ausgewogene Kost, ausreichend Flüssigkeitszufuhr, wenig bis kein Übergewicht, kein bis sehr wenig Alkohol, keine Zigaretten plus geistigen Input – diese Kombination bietet ein gutes Fundament für die Schaltzentrale im Kopf. Sudokus und Kreuzworträtsel lösen dagegen hilft allein nicht, um die 86 Milliarden Nervenzellen agil zu halten. Auch die Heilversprechen von Ginkgo- oder Ginseng-Kapseln halten strengen wissenschaftlichen Überprüfungen nicht stand.**

**Wenn ich meiner mentalen Gesundheit und meinem Gehirn etwas Gutes tun will, dann muss ich zuallererst den Sport machen oder die Bewegungsart wählen, mit der ich mich am wohlsten fühle. Schnell, langsam, eher Kraft oder eher Ausdauer, drinnen oder draußen, mit Musik oder ohne, in der Gruppe oder allein – das spielt keine wesentliche Rolle. Hauptsache, ich bewege mich.**

**Wie muss Sport denn eigentlich aussehen, damit wir profitieren?**

**Sport muss Spaß machen, sonst ist keine Motivation vorhanden**

**Die drei Grundfertigkeiten des Sports, Kraft, Ausdauer und Koordination, sollte man bei jeder Trainingsplanung dabei sein. Diese Fähigkeiten benötigen wir, um gesund alt zu werden.**

**Regelmäßigkeit und Disziplin. 2–3-mal pro Woche und insgesamt ca. 3 Stunden sollten wir uns bewegen.**

**Wir sollten den Alltag wieder zur Trainingsstätte machen: Treppe statt Aufzug, Stehen statt Sitzen, Zähne putzen auf einem Bein oder mit der anderen Hand, Dehnungsübungen, solange der Kaffee durchläuft .....**

**Wie sieht es bei euch aus? Wie integriert ihr euren Sport in den Alltag ? Habt ihr einfache Ideen, die anderen helfen könnten, ihren inneren Schweinehund zu überlisten?**

**Nun bin ich gespannt, was wir zusammentragen können. Peter Klein**



### **IGL Interessengemeinschaft Laufen Reutlingen 1983 e.V.**

beim 53. Internat. Wolfgangsee-Lauf in Österreich

46 Mitreisende fuhren mit dem Bus am 17.10. zur 4tägigen Jahresreise ins bekannte St. Gilgen am idyllischen Wolfgangsee im Bundesland Salzburg.

33 nahmen an den Lauf- und Nordic-Walking-Wettbewerben teil. Es ging rund um den See oder auf Teilstrecken bis zu 27 km.

Dieser sehr beliebte österreichische Lafevent hatte mit über 7000 Startern Teilnehmerrekord. Die IGL-Teilnehmer zeigten sportlichen Einsatz und gute Erfolge. Das gute Wetter unterstützte den Leistungswillen und die Begeisterung.

Den besonderen Reiz an der Veranstaltung bot die spektakuläre Berg-Seen-Landschaft. Die Läufer starteten am Sonntag entweder in St. Wolfgang, Strobl oder Gschwend, je nach

Streckenlänge von 5,2 km, 10 km oder 27 km, immer mit dem Ziel St. Wolfgang. Die Landschaftslaufanhänger kamen auf den traumhaft schönen Strecken mit wunderbaren Seepassagen voll auf ihre Kosten. Die Nordic-Walking-Teilnehmer hatten Start und Ziel in St. Gilgen und konnten um den See oder auf Teilstrecken walken und konnten ggfs. mit dem Schiff zurück nach St. Gilgen fahren.

St. Wolfgang als Zielort ist ein reizvoller kleiner Ort und bot einen spektakulären Zieleinlauf in der Nähe vom „Weißen Rößl“ mit vielen begeisterten Zuschauern. Die Besonderheit war der Mix an Finishern aus unterschiedlichen Distanzen. So trafen z.B. Marathonläufer, die früher in Bad Ischl starteten, gleichzeitig mit 10km-Läufern ein.

Die NW-Teilnehmer hatten ihren Wettbewerb am Samstag. Der Sonntag, an dem die Laufwettbewerbe stattfanden, konnte von ihnen und den Begleitpersonen zu einem Ausflug nach Salzburg mit Altstadtführung genutzt werden.

Das verlängerte Wochenende war somit erlebnisreich und spannend. Die Rückreise am Montag verlief problemlos und ruhig. Die Idee zur Reise und die Organisation hatte Vorstandsmitglied Peter Rall.



## Gruppenbild Nordic Walker und Läufer der IGL



*Von Peter Klein*





Von Horst Jägel

# START

REUTLINGER SOLCOM ALTSTADTLAUF



**31. Reutlinger  
Altstadtlauf**

---

### **31. Ausgabe des Reutlinger Solcom-Altstadtlaufs am 5. Juli 2025**

Ein voller Erfolg war mal wieder die diesjährige Ausgabe unseres Stadtlaufs, unser jährliches Großevent. Nachdem es in den beiden vergangenen Jahren bereits jeweils einen Anmelde- und Finisherrekord gegeben hatte, konnten wir die Zahlen mit insgesamt 2.259 Anmeldungen und 2.036, die letztendlich im Ziel ankamen, noch weiter steigern. Ein toller Erfolg für unseren Verein. Gerade auch, wenn man bedenkt, dass viele Läufe in der Umgebung eher mit nachlassenden Zahlen zu kämpfen haben. Auch die Rückmeldungen der Teilnehmer und Zuschauer waren bis auf wenige Ausnahmen äußerst positiv. Das alles wäre ohne das Zutun der zahlreichen Helfer und Helferinnen unseres Vereins nicht möglich. Ein ganz herzliches Dankeschön an alle.







20

ALB·GOLD  
**winter  
lauf cup**

**07. FEB 2026  
3. LAUF REUTLINGEN**

Veranstalter:



**Mach mit!**

**Als HelferIn oder Helfer bei der Veranstaltung  
und/oder mit Deiner Kuchenspende!**

**Willkommen bei uns!**  
**Neue Mitglieder 2025**



Juergen Eisenschmid

Sylke Knapp

Tara Krauss

Lilli Müller

Juliane Schröder

Petra Steffens

Claudia Seiffer

Flavius Zwissler

Markus Weinert

Dagmar Haap

Lennert Bastian



# Veranstaltungen 2026

Die genauen Termine und aktuelle Infos findet Ihr auf unserer Homepage [www.igl-reutlingen.de](http://www.igl-reutlingen.de).

## Termine:

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| Januar       | Schneeschuhwanderung               |
| 13. Januar   | Mutscheln                          |
| 07. Februar  | Alb-Gold Winterlauf in Reutlingen  |
| 23. März     | Mitgliederversammlung              |
| März         | Märzenbecherwanderung              |
| 28. März     | RunUp                              |
| 04. Juli     | 31. Reutlinger Solcom Altstadtlauf |
| 17. Juli     | Helferfest                         |
| Herbst       | Herbstwanderung/Thermalbadlauf     |
| 28. November | IGL-Nikolauslauf                   |
| 05. Dezember | Weihnachtsfeier                    |
| 26. Dezember | Weihnachtslauf Metzinger Wald      |
| Termin offen | IGL-Jahresausflug                  |



Wir trauern um unser Gründungsmitglied Rolf Steincke, der im Alter von 87 Jahren von uns gegangen ist. Neben seinem langjährigen Engagement im IGL-Vorstand, war er lange auch die Stimme unserer beiden Läufe, dem Altstadt- und den Winterlauf. Früher selbst ein hervorragender Läufer, der weltweit bei einer Vielzahl an Marathonwettbewerben erfolgreich unterwegs war, bereicherte er unsere Veranstaltungen mit seinem profunden Wissen über die regionale Läuferzene. Auch nach seinem Rückzug aus dem aktiven Vereinsleben vor ein paar Jahren, war er bis vor Kurzem noch regelmäßig ein gerne gesehener Gast und Beobachter unserer Veranstaltungen. Wir werden seine Unterstützung, die Gespräche mit ihm und seine angenehme Art sehr vermissen.

*Von Horst Jägel*



**Lauf mit**

**Alleine auf der Strecke?  
Nicht mit uns!**

**Komm in unsere Lauftreffs!**

Was?

**Jogging**

**Trail**

**NordicWalking**

**Bahntraining**

**Wintergymnastik**

Wann?

**Dienstag**

**18:45Uhr**

**Donnerstag**

**09:30Uhr**

**Samstag**

**15:00Uhr**

Impressum: IGL Interessengemeinschaft Laufen Reutlingen 1983 e.V.

Horst Jägel, Memminger Str. 30, 72762 Reutlingen

Redaktion, Organisation, Gestaltung und Satz: Peter Klein; W. Hörmann