



magazin
2021 / 2022

Jahresheft Nr. 28 der Interessengemeinschaft Laufen Reutlingen 1983 e.V.



Was für ein Jahr ... / Steps for life / Bilder des Jahres / Coronaverordnung Sport / Solcom virtuelle Lauf & Walkingtage / Eine neue Herausforderung 2021

Editorial

Die Pandemie setzt sich fort und hatte auch in diesem Jahr deutlich spürbare Auswirkungen auf den Laufsport und auf unseren Verein. Nach dem Lockdown im Winter 20/21 hatten wir einen relativ entspannten Sommer, in dem wir auch wieder zusammen laufen konnten. Immer mit Abstand und mit Vorsicht, um nicht sich oder andere anzustecken.

Unser renommierter Altstadtlauf konnte deshalb auch in diesem Jahr nicht stattfinden. Inzwischen wirbelt die Politik fast wöchentlich durch die Verordnungen und ändert auch die Rahmenbedingungen für den gemeinsamen Sport draußen und drinnen. 3G (Geimpfte, Genesene oder getestete Personen), 2G oder 2G plus (mit aktuellem Test). Maskenpflicht, Abstandsgebot. Das alles wird langsam kaum mehr handhabbar. Aktuell gilt für unseren Lauftreff, dass nur geimpfte und genesene Personen beim Sport im Freien teilnehmen können.

Ich finde es unerträglich, dass wieder die Intensivstationen der Krankenhäuser voll sind, Operationen verschoben werden müssen und noch täglich viele Menschen an dem Virus sterben. Es ist eben nicht akzeptabel, dass sich immer noch etwa 30% der Menschen, die geimpft werden könnten, sich aus der Solidargemeinschaft einfach zurückziehen. Ich möchte gerne wie so viele mein normales Leben zurück, durch die Stadt ohne Maske laufen, Einkaufen ohne die Stäbchen in die Nase geschoben zu bekommen, meine Freunde umarmen, im Büro normale Besprechungen haben. Und wieder Sport machen ohne Einschränkungen und Vorsichtsmaßnahmen. Bitte tut alles, dass wir die Pandemiebeschränkungen bald nicht mehr benötigen. Und das heißt vor allem für die Ungeimpften: leistet euren Beitrag für die Gesellschaft und traut euch!

Ich freue mich aufs nächste Jahr— mit hoffentlich vielen Laufveranstaltungen und neuen gemeinsamen Erlebnissen im Verein.

Euer Winfried



Inhalt

Seite 02_ Editorial

Seite 03_ Inhalt

Seite 04_ Was für ein Jahr ...

Seite 06_ Steps for life

Seite 08_ Bilder des Jahres

Seite 16_ Coronaverordnung Sport

Seite 18_ Solcom virtuelle Lauf & Walkingtage

Seite 20_ Eine neue Herausforderung 2021

Hinweis:

Bei den dargestellten Bildern in diesem Magazin wurden die am Tag der Aufnahme geltenden Hygiene- und Abstandsregeln beachtet!

Was für Jahr ...



... was für ein Jahr – mit vielen neuen Hoffnungen auf mehr Freiheiten nach einem vergangenen Jahr mit Einschränkungen und Verboten...



Um so mehr haben wir uns gefreut, dass es neue Arten von Gemeinschaftsläufen gab



Das hat uns in diesem Jahr auch viel Freude gemacht, besonders weil wir in kleinen Gruppen bzw. mit Abstand an Läufen teilnehmen durften und konnten..... so auch am 1. Mai 2021 im Lautertal!



Schon in den letzten Jahren hat uns der Lauterlauf immer besonders gut gefallen und gut getan. Immer wieder schön.... diese Landschaft und Gegend, sowie Dinge immer neu zu entdecken und zu genießen.



Hat auch seinen Reiz nicht mit Massen starten zu müssen – weil man Angst hat, mit den Walking Stöcken jemanden zu Fall zu bringen ;-)



Nachdem Sabine, Susanne und ich schön gestartet sind und wir Drei unseren Lauf – jede in ihrem Tempo – und doch immer ein Auge auf die Langsamere zu haben, war es wie immer eine Wohltat diese Strecke von 12,6 km zu bewältigen....



Das Wetter hat uns zum Glück auch nicht im Stich gelassen...so konnten wir nach diesem schönen Lauf unser spätes Frühstück, mit dem mitgebrachten Kaffee, Kuchen und kleine Snacks auf der Holzbank neben der Halle genießen :-)



Nachdem auch unsere Kolleginnen nach einem kleinen Umweg sicher im Ziel waren, war es ein perfekter Lauftag.



Danke Euch für diesen schönen Vormittag!!!

Und ich hoffe, wir werden noch viele solche schöne Momente miteinander erleben dürfen.....:-)

Heike Hochgreve

Benefizlauf Steps for life

Sankt Johann

624 Teilnehmer - 15.625 Kilometer - 31.624,50 € Spendensumme

Brunhilde Rose und ich sind am 30.09.2021 „steps for life“ in St. Johann die 8km gelaufen — bei schönstem Herbstwetter in 1:04:16.

Die Strecke war sehr abwechslungsreich und gut ausgeschildert. Der lange Anstieg vor dem Ziel bremste unseren Enthusiasmus etwas aus 😊 Es hat Spaß gemacht, mal wieder gegen die Uhr zu laufen.

Was IGLs in der Corona Zeit noch so gemacht haben: Laufen fast täglich immer nur zu zweit, in der restlichen Zeit habe ich viele meist abstrakte Bilder gemalt. Eine ideale Ergänzung zum Sport.

Traude Schrade

Im Hintergrund: ein Bild von Traude



Sommernachtslauf Rechberghausen

Zum dritten Mal war ich hier am Start, mit einer Neuerung, dass mein Sohn Florian (25) mich mit seinem E-Scooter begleitete .

Ein gewagtes Unterfangen, schließlich war dies ein 10-km-Lauf mit zwei Wendepunkten und 135 gemeldeten Läufern.

Er versorgte mich unterwegs mit Getränken, er wurde viel bestaunt und beachtet, sah auch professionell aus mit seinem Helm und Sonnenbrille, aber alles ging ohne Probleme! Für mich eine echte Hilfe zum einem mit Verpflegung, zum anderen fixierte ich sein Nummernschild als er vor mir herfuhr, dadurch konnte ich etwas schneller laufen, ich hatte also diesmal meinen eigenen Pacemaker mitgebracht.

Bei km 8 wurde ich von einer jungen hübschen Läuferin überholt, ich hängte mich an ihre Fersen, da tauchten vor ihr noch zwei junge Läufer auf, also hatte ich drei junge Läufer vor mir, da ergriff ich die Flucht nach vorn und überholte alle! Nicht zu wissen, ob das auch gut geht...!

Ich lief dann wie ein Wahnsinniger in die Zielgerade ein, mein Florian zog das Tempo mit dem E-Scooter wieder an, noch in der letzten Kurve sah ich im Schatten, dass "die 3" mir auf den Fersen klebten. Ich

rannte, als ginge es um mein Leben

...tatsächlich der Alte hatte es geschafft vor den jungen Hüpfern durchs Ziel zu hecheln.

Hinter dem Ziel saß ich dann kurz auf dem Boden vor Erschöpfung, aber es hatte sich gelohnt ... 2.Platz in der Klasse M60.

Friedemann Zwissler



Bilder des Jahres



Bilder des Jahres



12



13

Bilder des Jahres



Die aktuellen Regeln der Coronaverordnung Baden-Württemberg für den Sport

Kultusministerium BW

Regelungen für den Sport sowie für Tanz- und Ballettschulen ab 7. Dezember 2021

Stand: 06.12.2021

	Regelungen in den einzelnen Stufen							
	Basisstufe	Warnstufe	Alarmstufe	Alarmstufe II				
<p>Sportausübung beim Trainings- und Übungsbetrieb sowie bei Wettkampfanstaltungen und sonstigen Veranstaltungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - § 28b IfSG - § 14 Abs. 1 CoronaVO - § 18 CoronaVO - § 5 CoronaVO Sport 	<p>Sportlerinnen und Sportler sowie Funktionspersonal</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G - im Freien: ohne Nachweispflicht <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G mit PCR-Test - im Freien: 3G <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G - im Freien: 2G <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G plus (*) - im Freien: 2G <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><u>Erleichterte Zutritts- und Testnachweisregelungen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Schülerinnen und Schüler über 6 und unter 18 Jahren: ohne Nachweispflicht - In den Ferien Ausnahme bei Sportausübung in geschlossenen Räumen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ in Alarmstufe II Testnachweispflicht für alle Schülerinnen und Schüler über 6 und unter 18 Jahren ▪ in Basis-, Warn- und Alarmstufe Testnachweispflicht für nicht immunisierte Schülerinnen und Schüler über 6 und unter 18 Jahren - Arbeitgeber, Beschäftigte und Selbstständige sowie Profi- und Spitzensportlerinnen und -sportler: 3G - Ärztlich verordneter Reha-Sport und Sport zu dienstlichen Zwecken: 3G 				<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G - im Freien: ohne Nachweispflicht <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p>	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G mit PCR-Test - im Freien: 3G <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p>	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G - im Freien: 2G <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p>	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G plus (*) - im Freien: 2G <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p>
<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G - im Freien: ohne Nachweispflicht <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p>	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G mit PCR-Test - im Freien: 3G <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p>	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G - im Freien: 2G <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p>	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G plus (*) - im Freien: 2G <p>Gilt auch für ehrenamtlich Tätige (z. B. Trainerinnen und Trainer)</p>					
<p>Zuschauerinnen und Zuschauer bei Sportveranstaltungen und sonstigen Veranstaltungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - § 10 CoronaVO - § 6 CoronaVO Sport 	<p>Zuschauerinnen und Zuschauer</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G - im Freien: 3G ▪ ab 5.000 Besucherinnen und Besuchern oder ▪ bei Nichteinhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann - kann bei 2G-Optionsmodell entfallen <p><u>Kapazitätsbeschränkung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maximal 25.000 Besucherinnen und Besucher - bis einschließlich 5.000 Besucherinnen und Besuchern 100 % der zugelassenen Kapazität, für den 5.000 Besucherinnen und Besucher überschreitenden Teil 50 % dieser Kapazität. - keine Personenobergrenze und Kapazitätsbeschränkung bei 2G-Optionsmodell </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G mit PCR-Test - im Freien: 3G <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G - im Freien: 2G <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann <p><u>Kapazitätsbeschränkung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maximal 25.000 Besucherinnen und Besucher - 50 % der zugelassenen Kapazität </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G plus (*) - im Freien: 2G plus (*) <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann <p><u>Kapazitätsbeschränkung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maximal 750 Besucherinnen und Besucher - 50 % der zugelassenen Kapazität <p><u>Konsum und Verkauf von Alkohol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kann von Ortspolizeibehörde untersagt werden </td> </tr> </table>				<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G - im Freien: 3G ▪ ab 5.000 Besucherinnen und Besuchern oder ▪ bei Nichteinhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann - kann bei 2G-Optionsmodell entfallen <p><u>Kapazitätsbeschränkung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maximal 25.000 Besucherinnen und Besucher - bis einschließlich 5.000 Besucherinnen und Besuchern 100 % der zugelassenen Kapazität, für den 5.000 Besucherinnen und Besucher überschreitenden Teil 50 % dieser Kapazität. - keine Personenobergrenze und Kapazitätsbeschränkung bei 2G-Optionsmodell 	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G mit PCR-Test - im Freien: 3G <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann 	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G - im Freien: 2G <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann <p><u>Kapazitätsbeschränkung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maximal 25.000 Besucherinnen und Besucher - 50 % der zugelassenen Kapazität 	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G plus (*) - im Freien: 2G plus (*) <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann <p><u>Kapazitätsbeschränkung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maximal 750 Besucherinnen und Besucher - 50 % der zugelassenen Kapazität <p><u>Konsum und Verkauf von Alkohol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kann von Ortspolizeibehörde untersagt werden
<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G - im Freien: 3G ▪ ab 5.000 Besucherinnen und Besuchern oder ▪ bei Nichteinhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann - kann bei 2G-Optionsmodell entfallen <p><u>Kapazitätsbeschränkung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maximal 25.000 Besucherinnen und Besucher - bis einschließlich 5.000 Besucherinnen und Besuchern 100 % der zugelassenen Kapazität, für den 5.000 Besucherinnen und Besucher überschreitenden Teil 50 % dieser Kapazität. - keine Personenobergrenze und Kapazitätsbeschränkung bei 2G-Optionsmodell 	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 3G mit PCR-Test - im Freien: 3G <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann 	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G - im Freien: 2G <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann <p><u>Kapazitätsbeschränkung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maximal 25.000 Besucherinnen und Besucher - 50 % der zugelassenen Kapazität 	<p><u>Zutritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen: 2G plus (*) - im Freien: 2G plus (*) <p><u>Maskenpflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - in geschlossenen Räumen - im Freien, wenn ein Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann <p><u>Kapazitätsbeschränkung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maximal 750 Besucherinnen und Besucher - 50 % der zugelassenen Kapazität <p><u>Konsum und Verkauf von Alkohol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kann von Ortspolizeibehörde untersagt werden 					
<p>Sonstige Regelungen</p>	<p><u>Test-, Impf- und Genesenennachweise (§§ 6, 6a CoronaVO)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Test- und Genesenennachweise sind in verkörperter oder digitaler Form, Impfnachweise von EU-Bürgerinnen und -Bürgern ausschließlich in digital auslesbarer Form (QR-Code) vorzulegen; Nachweisführung unter Einsichtnahme in ein amtliches Ausweisdokument im Original - Nachweise sind vom Anbieter, Betreiber oder Veranstalter zu überprüfen; soweit dies nicht technisch ausgeschlossen ist, sind elektronische Anwendungen (z. B. CovPassCheck) einzusetzen <p><u>Hygienekonzept (§ 4 CoronaVO Sport)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - auf Verlangen der zuständigen Behörde vorzulegen - bei Veranstaltungen mit über 5.000 Besucherinnen oder Besuchern vor der jeweiligen Veranstaltung beim örtlich zuständigen Gesundheitsamt vorzulegen; bei festgestellten Mängeln müssen Anpassungen vorgenommen werden <p><u>Datenverarbeitung (§ 6 Abs. 3 CoronaVO Sport)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kann über (den Regelungen des § 8 Absatz 4 CoronaVO entsprechende) vollständig digitale Lösungen erfolgen, dabei darf eine analoge Erhebung von Kontaktdaten nicht ausgeschlossen sein 							

**SOLCOM VIRTUELLE
WASENWALD
LAUF & WALKING TAGE**
01.-11. Juli 2021 in Reutlingen



In normalen Jahren muss der Vorstand bereits zum Ende des Vorjahrs entscheiden, wann und wie der Altstadtlauf organisiert und durchgeführt werden soll. Es sind ja eine Menge Vorbereitungen zu treffen. Sponsoren müssen gefunden werden, die Laufstrecke festgelegt und die notwendigen Genehmigungen bei der Stadtverwaltung eingeholt werden. Die Herausforderung war jedoch in diesem Jahr, dass bis in den Frühling aufgrund der Corona- Pandemie nicht klar war, wie sich die Infektionszahlen entwickeln und ob der Lauf in der Reutlinger Innenstadt überhaupt durchführbar war.

Das Organisationsteams des Vereins entschloss sich daher, den Lauf ins Freie zu verlegen und den Namen zu ändern. Die (ersten) Wasenwald Lauf & Walkingtage waren damit erfunden. Unser Hauptsponsor SOLCOM, der uns auch seit mehreren Jahren beim Altstadtlauf begleitet und finanziell unter-

stützt, findet sich deshalb auch im Namen des Laufs wieder.

Die Durchführung fand wie im letzten



Jahr virtuell statt. Auf einer ausgeschilderten Strecke über 5km, bzw. 10km konnten sich die Läuferinnen und Läufer mit einem in der Startnummer integrierten Transponder messen. Über Empfangsstationen wurden die Zeiten gemessen. Damit war, wenn auch virtuell,

wieder ein echter Wettbewerb möglich.

Starten konnte jeder Läufer und jede Läuferin, wann er oder sie wollte. Um die Strecke zu absolvieren, war über eine Woche Zeit. Wer wollte, hatte auch die Möglichkeit, mit 2 weiteren Läufen seine eigene Zeit noch zu verbessern. Ein klarer Vorteil gegenüber realen Wettbewerben.

Gestartet wurde am Naturtheater - unserem gewohnten Treffpunkt für unse-

Mit fast 400 Teilnehmern und Teilnehmerinnen kam der Lauf ganz gut an. Dennoch zeigt die Teilnehmerzahl verglichen mit dem Altstadtlauf (über 1.200 Teilnehmer und Teilnehmerinnen), dass virtuell eben nicht real ist. Unser Altstadtlauf ist bekannt und etabliert und die besondere Atmosphäre beim Lauf durch Gassen ist eben nicht zu ersetzen. Außerdem fehlten die Schülerinnen und Schüler. Um die 600 nehmen meist beim Altstadtlauf teil.

Wie wird wohl unser nächstes Laufevent im Sommer 2022 ausgestaltet sein? Der Marktplatz verändert sich durch Cafés, bei denen man draußen sitzen kann. Und wie sich die Pandemie weiter entwickelt, kann auch noch niemand vorhersagen. Wir sind und bleiben optimistisch. Die Planungen und Vorbereitungen laufen. Der nächste Altstadtlauf in Reutlingen ist für den 02. Juli 2022 terminiert.

ren Lauftreff und führte vorbei an der Jungviehweide über das kleine Breitenbachbrücke zurück zum Parkplatz. Immer unter einem grünem Laubdach im Wald, eine ideale Laufstrecke im Hochsommer.

Ich freue mich drauf!

Winfried Hörmann

Eine neue Herausforderung 2021

Mein 1. Trailwettbewerb, der diesen Namen verdiente, war der Lichtenstein Trail 2019. Es waren 23,7 km, die einen Anfänger wie mich in dieser Disziplin, an die Belastungsgrenze brachten. Leider fielen derartige Wettbewerbe 2020 nahezu vollständig aus. Auch 2021 wurde der Lichtenstein-Trail abgesagt. Nach jahrzehntelanger Teilnahme an Straßenwettbewerben aller „Längen“ fand ich die für mich neue Disziplin besonders spannend und fand einen hervorragenden Ersatzwettbewerb im SwissAlpine Davos-K23-Wettbewerb am 24.7.2021. 5 Sonntage lang trainierte ich speziell auf der Route des Lichtenstein-HM-Trails, um fit für diese Herausforderung zu sein. Es sollte sich lohnen.

Überraschend war, dass sich unser zauberhaftes IGL-Mitglied, Nicola Schempp, ebenfalls für diesen Wettbewerb angemeldet hatte. Klar war, dass wir dann diesen einzigartigen Berglauf in der maleischen Landschaft mit atemberaubenden Panoramen inmitten der Bündner Berge in



der Schweiz gemeinsam starten wollten.

Ich buchte 4 Tage Kurzurlaub in Davos. Zeit hatte ich genug und wählte die Bummelroute über Vorarlberg-Liechtenstein-Heidiland über die Landstraßen. Über 30 Jahre war ich nicht mehr in der Schweiz. Der Aha-Effekt war entsprechend. Man merkt sofort den erheblichen Unterschied in der Lebensart und der Lebensauffassung der Schweizer im Vergleich zu uns. Die Menschen sind gelassener, aufgeschlossen und ohne Hektik und stets freundlich. Davos ist im Sommer keine schöne Stadt, jedoch eingebettet in ein wunderschönes Bergpanorama. Ich fuhr mit dem Zug und mit dem Bus die nähere Umgebung ab, denn laufen konnte ich kurz vor dem Start natürlich nicht. Alles klappte dort wie in einem Schweizer Uhrwerk. Über das vorzügliche Essen könnte ich einen extra Bericht schreiben.

Nicola und ich holten unsere Startunterlagen am Vortag des Wettbewerbs ab. Gut für mich waren ihre vielen Tipps für einen derartigen Lauf. Am Start am Bahnhof im schönen Klosters, 1179 m ü.N.O., mit ca. 900 Startern, ging es los.

Nicola natürlich vorneweg, ich reihte mich ziemlich hinten ein. Der Lauf führte durch eine wildromantische Schlucht über den Wolfgang-Paß zum lieblichen Davos-See und weiter nach Davos-Mitte, 1560 m ü.N.O., 629 m ging es hoch, 282 m runter, anstrengend jedoch in sehr beeindruckender Landschaft. Nach knapp 4 Stunden hatte ich die 23 km geschafft. Nicola erwartete mich bereits frisch und munter, wie erholt, und ich war ziemlich abgekämpft.

Für mich wurde klar, dass ich künftig mehr in der Natur laufen werde und weniger auf der Straße. Außer Davos gibt es ja auch hier bei uns hervorragende Trailwettbewerbe. Lichtenstein lässt grüßen!

Peter Rall



UNSERE MEISTER



Peter Rall

2019

**Baden-Württembergischer Vizemeister (M75)
im 10km Straßenlauf**



Helgo Staack

2019

**Baden-Württembergischer Meister (M85)
in der Halle über 800m und 3.000m**

**Baden-Württembergischer Meister (M85)
im Stadion über 800m und 5.000m**

**Deutscher Meister (M85)
im Stadion über 800m und 1.500m**

**Deutscher Meister (M85)
im 10 km Straßenlauf**

2020

**Baden-Württembergischer Meister (M85)
in der Halle über 200m und 1.500m**

**Teilnehmer der Weltrekordstaffel (M85)
über 4x200m**



Termine 2022

Unsere Termine für 2022 hängen leider auch nochmal in diesem Jahr von den aktuellen Entwicklungen ab. Alle Veranstaltungen sind auf unserer Homepage zu finden!

Termine:

Albgold- Winterlauf 12. Februar 2022

Mitgliederversammlung 28.März .2021

Altstadtlauf 02. Juli 2022

Impressum: IGL Interessengemeinschaft Laufen Reutlingen 1983 e.V.

Horst Jägel, Memminger Str. 30, 72762 Reutlingen

Organisation, Gestaltung und Satz: Winfried Hörmann