



# 38. Fidelitas Nachtlauf

## 25. Juni 2016



Start in Karlsruhe zum Lauf durch die Region

FOTO: ARCHIV



## 80 Kilometer durch die Region

„Fidelitas Nachtlauf“ am Samstag, 25. Juni, bietet Herausforderungen

**Laufevent.** Gleich zwei große Herausforderungen warten auf die Teilnehmer beim 38. „Fidelitas Nachtlauf“ am Samstag, 25. Juni (Startschuss: 17 Uhr). 80 Kilometer lang ist die Route – die müssen aber nicht nur in der Ebene zurückgelegt werden.

Ob Einzellauf (80 km), Staffellauf (4x20 km) oder Marathon: Höhen und Tiefen bietet schon die Routenführung! Start (und Ziel) ist beim 38. Fidelitas Nachtlauf im Stadion des PSK. „Start und Ziel werden in Zukunft im gleichen Stadion sein, dabei jährlich zwischen dem Stadion des FC Süd-

stern und dem des PSK wechseln“, so die Organisatoren. Zunächst geht's flach los, nach dem Oberwald gibt es zunächst etwas „Industrie-Charme“ im Killisfeld, dann geht's weiter nach Hagsfeld und Grötzingen, dann dominiert die Farbe Grün in der freien Natur. Und es geht außerdem aufwärts: Knapp 20 Kilometer haben die Läufer schon absolviert, dann geht's von der Rheinebene hinauf bis auf 370 Höhenmeter. Sollte das Wetter an diesem Tag sommerlich heiß sein, wartet während des beschwerlichen Aufstiegs eine der größten „Herausforderungen“ auf die Läufer, denn es geht vorbei am Freibad

### Höhen und Tiefen auf der Strecke

henluft: Es geht hinauf zur Rehaklinik Langensteinbach und noch weiter nach oben bis zum Orts-

eingang von Ittersbach. In Mutschelbach wird sich das Teilnehmerfeld dann übrigens vergrößern: Die Starter des Nachtmarathons kommen dazu. Ihren Höhepunkt erreicht die Strecke schließlich bei Langenalb. Weiter führt sie nach Ittersbach, am Feuerwehrhaus vorbei und in den Wald hinein. Dann kommt der Tornadostein, der an eine Waldrodung durch einen Sturm erinnert, und weiter geht es nach Langenalb. Danach führt die Strecke nach Ettingen. Eine weitere Herausforderung steht hier an: Die sicher erschöpften Läufer kommen am Bad vorbei, allerdings ist es längst dunkel. Also

nicht gerade der ideale Zeitpunkt zum Schwimmen. Aber ganz sicher der ideale Zeitpunkt, um den Endspurt einzuleiten. Kurz vor dem Ziel geht es noch ein letztes Mal in den Wald, auch wenn die Bäume jetzt in der Dunkelheit keinen Schatten mehr spenden müssen. Die letzten Meter führen an einer Trinkwasserpumpstation entlang. Schließlich wird der Lauf dort enden, wo er einige Stunden zuvor begonnen hat: auf dem Gelände des PSK. Wenn die Läufer dort ankommen, sich beim Zieleinlauf von den Zuschauern feiern lassen und ihre Zeit erfahren, ist es dann aber längst dunkel geworden. (red)

### Geschichtliches kurz notiert

**Chronologie.** Der „1. Internationale FINAMA“ Nachtlauf wurde 1990 auf dem Messplatz, direkt an der Oststadthalle ins Leben gerufen. Die Teilnehmer sind dazu sogar aus dem Ausland angereist – was bis heute auch so geblieben ist: Der Nachtlauf ist ein internationaler Lauf, bei dem die Läufer aus zahlreichen Ländern kommen. In der Zwischenzeit hat der Lauf einige Ortswechsel gemacht. 1990 wurden Start und Ziel zur Emil- (damals noch vorhandenen) Oststadthalle nach Grötzingen verlegt. Dort blieb er dann, bis 2001 erneut ein Wechsel anstand. Ab diesem Zeitpunkt war der Start- und Zielbereich im Karlsruher Südnachtlauf, beim TuS Ruppurr. Schließlich folgte ein Wechsel zur Südstadt und FC Südstern. (red)

### Allgemeine Hinweise

**Zu beachten!** Die Veranstalter dinge einzuhalten. So ist bei Ampeübergängen das Signal abzuwarten und bei Hauptstraßen den Vorrang des Verkehrs zu beachten. Sofern möglich, sollte auf es an den Verpflegungsstationen gegeben wird. Im Bereich der Landstraßen ist die linke Straßenseite zu bevorzugen. Außerdem muss jeder Teilnehmer ein reflektierendes Sicherheitsband oder andere Teile auch über nicht abgesperrte Straßen führt, ist die StVO unbe-

www.fidelitas-nachtlauf.de



Die Schirmherren Bürgermeister Dr. Martin Lenz und Landrat Dr. Christoph Schnaudigel (m.) mit den Organisatoren Dr. Karsten Haasters (l.) und Wolf-Dieter Zeidler. FOTO: ARCHIV

### Sportliches notiert

**Leuchtender Helfer.** Einzige Konstante in all den Jahren ist die Taschenlampe. Klare Ansage: Ohne sie läuft gar nichts, sollte der nächtliche Lauf nicht mit einem Mal zum Orientierungsproblem werden. Schließlich befinden sich 20 Verpflegungsstationen auf der Strecke, die es zu passieren gilt. Diese befinden sich in den ausreichend beleuchteten Gemeinden. Auch die Mitarbeit von vielen freiwilligen Helfern, Feuerwehr und Deutsches Roten Kreuz machen eine solche Veranstaltung letztlich erst möglich. „Ohne diese tatkräftige Unterstützung auf der Strecke und an den Kontrollstellen – und das auch noch die gesamte Nacht hindurch – könnten wir die Läufe nicht bewältigen“, bedanken sich die Organisatoren: „Auch die Zusammenarbeit mit der Stadt und dem Landkreis Karlsruhe klappt hervorragend“.

**Grußwort.** Liebe Athleten, liebe Fans und Zuschauer, den sprichwörtlich langen Atem brauchen die Läuferinnen und Läufer, die sich auf die Marathonstrecke oder die Ultra-Distanz begeben. Beste körperliche Verfassung und eine umfassende Vorbereitung sind daher die Grundvoraussetzungen, um die Herausforderung erfolgreich zu meistern. Bleibt zu hoffen, dass die Akkus der obligatorischen Taschen- und Stirnlampen genauso ausdauernd sind. Die abwechslungsreiche Landschaft des Schwarzwaldes und der Zuspruch der Zuschauer entlang der Strecke entschädigen jedoch für die Strapazen und ziehen Jahr für Jahr Laufbegeisterte an. Dieses Jahr gibt es zum ersten

### „Unterhaltsame Wettkämpfe“

Grußwort Schirmherr Landrat Dr. Christoph Schnaudigel



Dr. Christoph Schnaudigel

Mal für Wanderer und Power-Walker eine eigene Wertung. Der 25. Juni ist aber nicht nur bei den Sportlern und Fans im

Kalender fest vorgemerkt, sondern auch bei der Polizei, den freiwilligen Feuerwehren, Rettungskräften und Gemeinden, die für die notwendige Sicherheit während der Läufe sorgen. Zusätzlich sind Helfer entlang der Strecke und an den 20 Kontrollstellen im Einsatz. Vereine sorgen zusätzlich für Verpflegung und Unterhaltung. Mein besonderer Dank gilt dem Organisationsteam sowie allen Beteiligten, deren persönlicher Einsatz ein solches Großereignis überhaupt erst möglich macht. Den Aktiven wünsche ich gute Platzierungen und Erfüllung ihrer persönlichen Ziele sowie den Zuschauern unterhaltsame und spannende Wettkämpfe.

### „Spaß und Durchhaltevermögen“

Grußwort Schirmherr Dr. Martin Lenz



Dr. Martin Lenz

FOTOS: PS

**Grußwort.** Einen festen Platz im Terminkalender einer treuen Fangemeinde hat der „Internationale Fidelitas Nachtlauf“, der in diesem Jahr zum 38. Mal Läufer sportlich herausfordert. Dieser Klassiker mit der 80 Kilometer langen Schwarzwaldstrecke ist das älteste Ultra-Laufereignis Deutschlands, das schon seit mehr als drei Jahrzehnten Sportler auf eine landschaftlich schöne Strecke lockt. Neu in diesem Jahr angeboten wird der Einzellauf für Wanderer und Power-Walker als eine eigene Disziplin mit eigener Wertung. Gerne habe ich als Sportbürgermeister der Stadt Karlsruhe die Schirmherrschaft für diesen Traditionslauf übernommen. Für die über 800 erwarteten und Läufer heißt es vor allem „durchhalten“. Eine 80-Kilometer-Wande-

läuferischen Ziele sind sehr individuell. Manche möchten eine besondere Nachtwanderung erleben, andere nur einmal die Marathonstrecke oder gar 80 km schaffen, vielleicht gemeinsam im Team einer 4 x 20 Kilometer Staffel. Besonders ambitionierte Sportler visieren bestimmte Finisher-Zeiten an. Im Vordergrund steht der Spaß am Laufen, sei es als „Neuling“ oder als „Mehrfachläufer“, denn wenn einmal das Lauf-Fieber gepackt hat, den lässt es nicht wieder los. Der 38. Fidelitas Nachtlauf ist nur möglich, weil ihn das Organisationsteam mit vielen Helfern sowie Sponsoren engagiert vorbereitet und dafür sorgt, dass alles „rund läuft“. Ihnen danke ich ganz herzlich für ihren Einsatz. Den Teilnehmern wünsche ich viel Spaß und Durchhaltevermögen.

# 38. Fidelitas Nachtlauf

25. Juni 2016

## Ausdauer ist besonders gefragt

80 Kilometer beim „Fidelitas Nachtlauf“



### Etappenlauf

**Staffel.** Der Nachtlauf kann auch von Vierermannschaften in vier Etappen bestritten werden. Die Wechselstellen befinden sich in Grötzingen (ca. 18,3 km), in Mutschelbach (ca. 39,9 km) und in Langenalb (ca. 57,4 km). An den Wechselstellen muss die Startnummer an den nächsten Läufer übergeben werden. Das Verbringen der Läufer zu den Wechselstellen ist Sache der Mannschaften. Die Reihenfolge der Läufer muss bereits bei der Anmeldung festgelegt werden. Zugelassen sind Männer-, Frauen- und gemischte Mannschaften. Jede Mannschaft erhält Urkunden und Medaillen. (red)



FOTO: ARCHIV

Gestartet wird gemeinsam mit dem 38. „Internationalen Fidelitas Nachtlauf“.

auch wenn die Organisation „je- Karsten Haasters. Die Läufer werden sich in diesem Jahr wieder auf die 80 Kilometer

meter lange „Schwarzwald-Strecke“ machen, die von Karlsruhe über Jöhlingen, Mutschelbach und Marxzell – und zurück über Ettlingen nach Karlsruhe führt. „Der Ultralauf ist eben wie ein Fieber, von dem man gepackt wird – und nicht mehr los kommt“, so Haasters mit einem Schmunzeln: „Das macht immerhin jeden vierten Läufer zu einem ‘Stammkunden’ beim ‘Fidelitas-Nachtlauf’.“

Haasters hat mit seinen Schirmherren, Landrat Dr. Christoph Schnaudiegel und dem Karlsruher Sportbürgermeister Dr. Martin Lenz, alles abgestimmt. Beide sind in diesem Jahr wieder mit im Boot – und auch die Sponsoren und Helfer. (red) **Infos:** Der 38. „Fidelitas Nachtlauf“ wird am 25. Juni um 17 Uhr beim PSK gestartet; [www.fidelitas-nachtlauf.de](http://www.fidelitas-nachtlauf.de)

**Laufen.** Es ist ein Termin, den sich die Ultraläufer schon lange im Kalender eingetragen haben: Am Samstag, 25. Juni, findet der „Internationale Fidelitas Nachtlauf“ statt, zum 38. Mal.

Damit ist er der erste und zugleich auch älteste Lauf in Karlsruhe – und auch der älteste 50 Meilen-Lauf in Europa.

Beim großen Jahrestreffen der Ultraläufer über die Distanz von 80 Kilometer mit Start und Ziel beim PSK werden wieder viele Läufer den Lauf-Klassiker absolvieren. Der Lauf hat sich mittlerweile bei den Ausdauersportlern aus nah und fern zu einem echten Markenartikel entwickelt.

Er ist in seiner Form einer der letzten Lauf-Klassiker Deutschlands, das können die Verantwortlichen mit Stolz feststellen,

**\*Unsere Stärke – Ihr Vorteil\***

**TEMPUR**  
MATRATZEN UND KISSEN

- \* **Matratzen und Unterfederungen**  
Markenprodukte deutscher Hersteller – made in Germany – Taschenfederkern – Kaltschaum – Visco und re\*flex
- \* **HASENA - Bettgestelle und Kleinföbel**  
Natur in Perfektion – aus der Schweiz –
- \* **Fey – Boxspringbetten**  
Individuell zusammenstellbar  
Boxen - Matratzen - Topper  
Rückenteil und Bezugstoffe

**Auch auf den Service kommt es an!**

- Perfekte Fachberatung
- Kostenlose Lieferung & Montage
- Kostenlose Entsorgung des Altmaterials

**Betten Füger** BETTENHAUS MATRATZENSTUDIO  
Tradition aus Ettlingen seit 1953  
Leopoldstraße 41 • 76275 Ettlingen  
Telefon 0 72 43 / 3 13 98 • [www.betten-fueger.de](http://www.betten-fueger.de)

**IMMER AM BALL.**  
MIT TECHNIK & DESIGN.

- TV / HiFi
- Heimkino & Vernetzung
- Elektro-Einbaugeräte
- Küchenplanung
- Kaffeevollautomaten
- SAT- & Kabelanlagen
- Reparaturservice

**media@home**  
**All-Electro**

All-Electro GmbH  
Draisstr. 7 • 76307 Karlsbad  
T 07202 / 21 89 • F 07202 / 94 18 40  
service@all-electro.de  
[www.all-electro.de](http://www.all-electro.de)

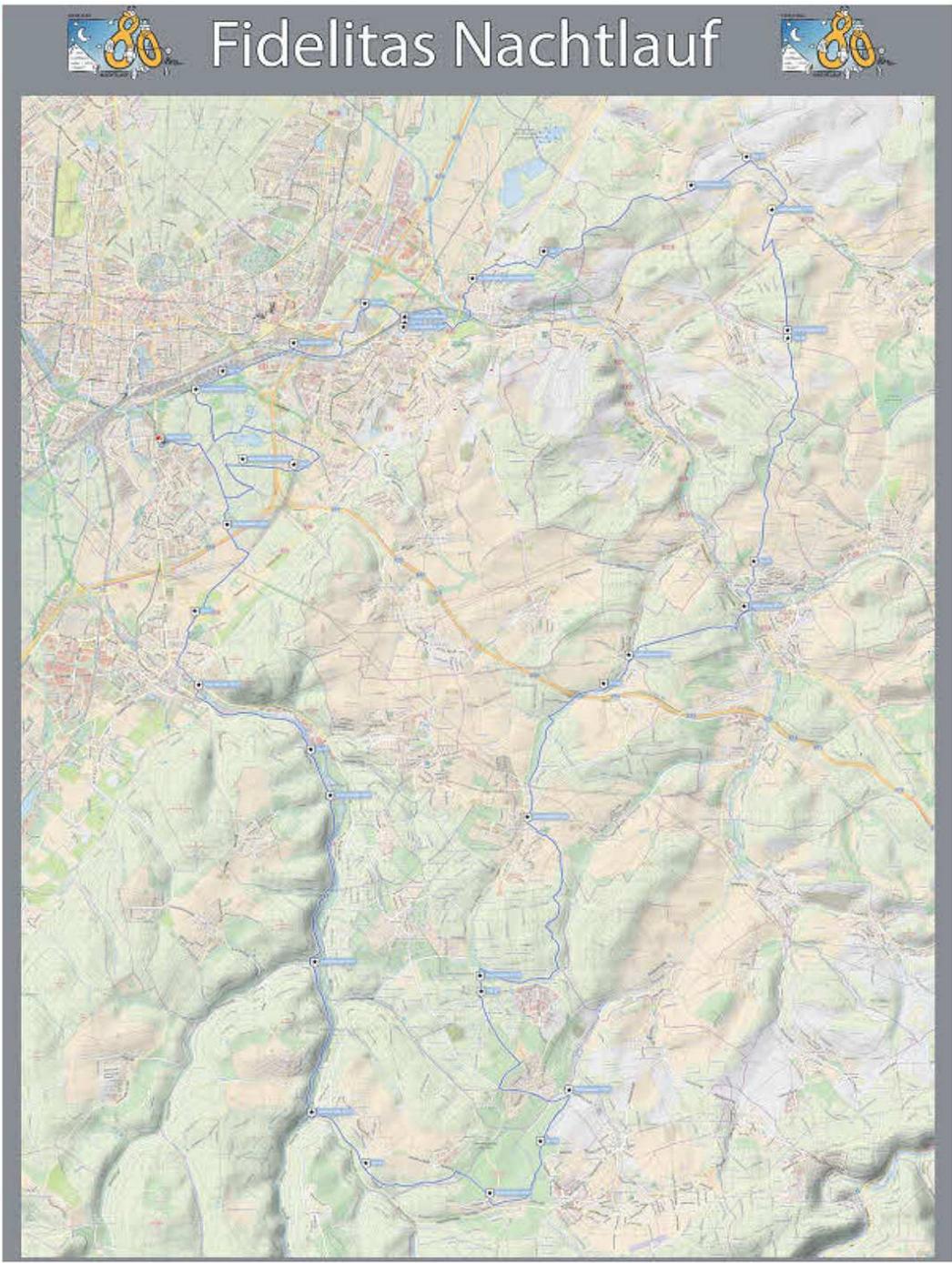
**LBS** **lbs cup**

**Starten Sie jetzt Ihre Altersvorsorge von morgen.**

Endlich rein ins Eigenheim – planbar, zins sicher und Riester gefördert.

**Wir wünschen viel Erfolg beim Fidelitas Nachtlauf.**

Finanzgruppe • [www.LBS-BW.de](http://www.LBS-BW.de)  
**Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.**



Die Strecke des 38. „Fidelitas Nachtlaufs“ führt quer durch die Region. In Mutschelbach steigt dann der Marathon mit ein.

FOTO: © OPENSTREETMAP CONTRIBUTORS



# 38. Fidelitas Nachtlauf

25. Juni 2016



## Sportlich

**Unterstützung.** Freunde und Bekannte können die Läufer nicht nur an der Strecke anfeuern, sondern auch mit dem Fahrrad mitfahren. Jedoch: Fahrradbegleitungen sind bei der Startnummernausgabe anzumelden. Jede Begleitung erhält dann ein Armband, das auf Verlangen vorzuzeigen ist. Jede Begleitung hat selbst für die Verpflegung zu sorgen, die Läuferversorgung ist in der Startgebühr enthalten.

**Startnummernausgabe.** Am Laufstart werden die Nummern von 14 bis 16.30 Uhr am Clubhaus ausgeteilt.

**Siegererhebung.** Wer nachts auf das Treppchen steigen darf, wird sich für das Etappenrennen voraussichtlich gegen 0.30 Uhr zeigen – der Sieger über die 80-Kilometer-Distanz wird dann etwa gegen 1 Uhr gekürt.



**Kraftstoff.** Ein „Hungerloch“, das einem scheinbar alle Kräfte raubt: Viele Ausdauersportler haben schon einmal diese unangenehme Erfahrung gemacht. Wenn Langstreckenläufern unterwegs buchstäblich „der Sprit ausgeht“, haben sie vor dem Start nicht für eine ausreichende Zufuhr an Nährstoffen gesorgt. Erfahrene Sportler wissen deshalb, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung auch für den Trainingserfolg ist. Das gilt nicht nur im Hinblick auf Kohlenhydrate und Eiweiße, sondern vor allem vor, während – und nach dem Sport auch für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

**Programm Aktionstag.** Alle Besucher sind willkommen, um den Aktionstag gemeinsam zu einem gelungenen Sportfest werden zu lassen. Und da Sport bekanntlich hungrig macht, ist für Verpflegung durch die Vereinsgaststätte mit ihrem Team bestens gesorgt. **10 – 16 Uhr:** Tennis-Schnuppertraining, Platz 5 und 6 **10.15 Uhr:** Fußballabteilungsturnier **13.30 – 15.30 Uhr:** Judotraining mit Vorführungen, Dojo **14 Uhr:** Start Kinder-Triathlon **14 – 16 Uhr:** Klettern, „PSD-Bank“-Halle **14 – 16 Uhr:** Kinderschminken, Zelt vor der Bewirtungshütte



FOTO: ARCHIV/PSK

**16 Uhr:** Siegerehrung des Kinder-Triathlons durch Bürgermeister Dr. Martin Lenz **17 Uhr:** Fußballspiel der Traditionsmannschaften (Alte Herren) von KfV und PSK **ab ca. 18 Uhr:** Public Viewing Fußball EM (Achtelfinale) **Infos:** [www.online-psk.de](http://www.online-psk.de) (red)

## Startschuss zum Kindertriathlon

### Im Rahmen des PSK-Aktionstags / Kurze Strecken für „kleine Sportler“

**Angebot.** Was im September erst einmal nur ein Gedanke oder eher ein Wunsch war, „hat sich heute zu einer tollen neuen Sportabteilung im 'Post Südstadt Karlsruhe' (PSK) entwickelt“, so die Vereinsverantwortlichen.

Denn im September wurde die Triathlon-Abteilung von Christian Piri, unterstützt von Felix Pauli, gegründet. Mit einem Infoabend, Vorstellungen und definierten

Zielen begann dann vor wenigen Wochen die „neue“ Abteilung sichtbar auf sich aufmerksam zu machen. Mit Vollgas gingen die Initiatoren an die Sache, schnell standen Trainingszeiten und Möglichkeiten sowie ein eigener Dress zur Widererkennung in den Startlöchern. Inzwischen ist die Abteilung auf 45 Mitglieder gewachsen, „bietet zudem auch ein breites Trainingsangebot“, so die Verantwortlichen.

Von gemeinsamem Schwimmen, Rad fahren, Laufen über Athletik bis hin zu Social Events wird alles beim PSK geboten. Zudem: Die Sportart Triathlon bekommt immer mehr Zuwachs und ihr Bekanntheitsgrad sowie die Nachfrage in der Region steigt.

„Da sich der PSK sehr mit Kindern engagiert“, so Christian Piri, Abteilungsleiter Triathlon, „kam schon früh die Idee nach einem Familien- oder Kindertriathlon bei uns auf.“ Um auch schon die „kleineren Sportler“ an die drei Sportarten heranzuführen, ent-



FOTO: ERYSIPEL / PIXELIO.DE

schied sich die Triathlon-Abteilung in Zusammenarbeit mit dem „Fidelitas Nachtlauf“ beim „PSK Aktionstag“ am Samstag, 25. Juni, um 14 Uhr erstmals einen Kinder-Triathlon anzubieten. In drei Altersklassen dürfen die Kinder zeigen, was sie im Wasser so wie an Land können. Das Event wird

im Oberwaldbad im „Jagdstartmodus“ beginnen. Klare Ansage: Es werden für die drei Altersklassen auch verschiedene Distanzen (Schwimmen, Rad, Laufen: 0,05/1/0,2 bis 0,2/3/1) angeboten. Die Schwimmzeiten entscheiden die spätere Startreihenfolge beim Radfahren, welches durch den Oberwald führt. Highlight der Veranstaltung wird der Zieleinlauf im PSK-Stadion werden. Erfreulich:

Durch den „Fidelitas Nachtlauf“ wird der Zielbereich von Zuschauern gesäumt sein. „Früh übt sich“ im Sport – und der Spaßfaktor ist für die Kinder auch dabei. „Da Kinder schon im frühen Alter motorische gute Fähigkeiten mitbringen, kann man nur staunen, wie diese die komplexen Abläufe absolvieren“, so Piri. (red)

## 25. Juni: PSK-Aktionstag „Sport macht stark“ und 38. Internationaler Fidelitas-Nachtlauf

POST SÜDSTADT KARLSRUHE & U. [www.online-psk.de](http://www.online-psk.de)

### Lange Tradition einer besonderen Herausforderung

Grußwort Hans Joachim Kögele, Vorsitzender des PSK



Hans Joachim Kögele FOTO: PSK

Sehr geehrte Sportfreunde, zu diesjährigen Nachtlauf darf ich Sie ganz herzlich begrüßen. Die lange Tradition und die besonderen Herausforderungen der 80 Kilometer langen Laufstrecke versprechen viel Spannung und sind für die Läufer eine große Belastung, die es zu meistern gilt. In diesem Jahr haben wir uns mit dem Aktionstag „Sport macht stark“ zum gleichen Zeitpunkt viel vorgenommen. Auf der Anlage Dammerstock präsentiert sich der PSK mit einem Programm von morgens 10 Uhr bis abends 18 Uhr. Neben einem Tennis-Schnuppertraining, einem Fußballabteilungsturnier

und Judotraining mit Vorführungen, gibt es weitere Sportangebote. Um 14 Uhr startet ein Kinder-Triathlon. All diese Aktivitäten inspirieren hoffentlich viele zum Mitmachen. Für unsere jungen Gäste haben wir neben Kinderschminken viele zusätzliche Spiel- und Unterhaltungsangebote. Ab 18 Uhr können sich alle Fußballbegeisterte die Achteftelnspiele der Fußball-Europameisterschaft beim Public Viewing ansehen. Ich wünsche allen Teilnehmern viel Glück und Erfolg und allen Gästen und Zuschauern, die hoffentlich in großer Anzahl die Strecke säumen, viel Spaß.



### Dank flottem „smart“ und kleiner Nutzfahrzeug-Flotte

Logistik des „Fidelitas Nachtlaufs“ fährt gut mit „S&G“



Das nennt man einen Lauf! „S&G“ stellt die Logistikflotte für den „Fidelitas Nachtlauf“ bereit (v.l.): Veranstalter Dr. Karsten Haasters und John-David Kazmierczak, Verkaufsleiter „S&G Automobil AG“, präsentieren den „Starter-smart“.

FOTO: PSK

**Partner.** Auch in diesem Jahr verlangt der „Fidelitas Nachtlauf“ seinen Teilnehmern wieder einiges ab. Mächtig ins Zeug legen müssen sich aber nicht nur die Läufer selbst, auch die Helfer entlang der Strecke sind gefordert. Der „S&G Automobil AG“ kommt dabei erneut eine Schlüsselrolle zu. Denn Badens großes „Mercedes-Benz“- und „smart“-Autohaus, seit langem Logistikpartner des Nachlaufs, sorgt dafür, dass die über 800 Läufer sowohl auf Kurs – als auch bei Kräften bleiben: Drei Fahrzeuge stellt der weltweit älteste „Mercedes-Benz“-Partner dazu bereit. Angeführt wird das Läuferfeld erneut vom „smart FollowMe“-Starterfahrzeug, das den Teilneh-

mern zuverlässig den Weg weist. Eigens für den nächtlichen Einsatz wurde der von „S&G“ zur Verfügung gestellte neue „smart fortwo“ mit einer gelben Signalleuchte ausgerüstet. Die Qualitäten, die der Stadtfahrer abseits der Laufstrecke zu bieten hat, sind konkurrenzlose Parklückenquote und rekordverdächtiger Wendekreis. Klare Ansage: Wo der „smart“ ist, ist vorne. Doch wo ist die nächste Verpflegungsstation? Wer als Läufer seine Taschenlampe dabei hat, wird sie nicht übersehen: 20 Stationen gibt's an der Rundstrecke. Von einem „Mercedes-Benz“-Sprinter Fahrzeug und einem „Mercedes-Benz“-Lkw werden sie ständig mit Getränken und Verpflegung versorgt. Das ist ein logistischer Kraftakt, für den das „Nachtlauf“-Orgateam in „S&G“ den idealen Partner gefunden hat. Die Profis für maßgeschneiderte Lösungen des „Mercedes FleetBoard Managements“ freuen sich auch darauf, hier ihre ganze Logistik-Kompetenz auszuspielen. (ps) **Infos:** [www.sug.de](http://www.sug.de)

**IMMER AM BALL**  
MIT TECHNIK & DESIGN.

**media@home**  
**All-Electro**

All-Electro GmbH  
Draisstr. 7 • 76307 Karlsbad  
T 07202 / 21 69 • F 07202 / 94 18 40  
service@all-electro.de  
www.all-electro.de

**smart**

**jung@smart**  
Unsere besten Gebrauchten.

### >> Haben mehr drauf als runter.

Mit unseren Gebrauchtwagen von jung@smart glänzen Sie garantiert – und gehen auf Nummer sicher. Denn wir sorgen dafür, dass es unseren Nigeinaglebebrachten an nichts fehlt:

- > 24 Monate Fahrzeuggarantie\*
- > 12 Monate Mobilitätsgarantie\*
- > HU-Plakette jünger als 3 Monate
- > Garantierte Kilometerleistung
- > Wartungsfreiheit für 6 Monate (bis 7.500 km)
- > 10 Tage Umtauschrecht
- > Finanzierungs-, Leasing- und Versicherungsangebot
- > Probefahrt meist innerhalb von 24 Stunden möglich
- > Inzahlungnahme Ihres Fahrzeugs möglich

\*Die Garantiebedingungen finden Sie unter: [www.smart.com/jungsmartwagen](http://www.smart.com/jungsmartwagen).

Das alles ist bei jung@smart immer inklusive. Und egal, ob Sie sich für ein Finanzierungs-, ein Leasing- oder ein Sofortkaufangebot entscheiden – mit einem gebrauchten smart sehen Sie alles andere als alt aus. Am besten kommen Sie gleich mal für eine Probefahrt bei uns vorbei. Oder Sie vereinbaren einfach einen Termin. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Partner vor Ort:  
S&G Automobil AG  
Autorisierter smart Verkauf und Service  
Schoemperlenstraße 14, 76185 Karlsruhe  
Tel. 07 21 95 65-271  
[www.sug.de](http://www.sug.de)

smart – eine Marke der Daimler AG

Anbieter: S&G Automobil AG,  
Schoemperlenstraße 14, 76185 Karlsruhe

## Naturtrüber Biergenuss ohne Alkohol

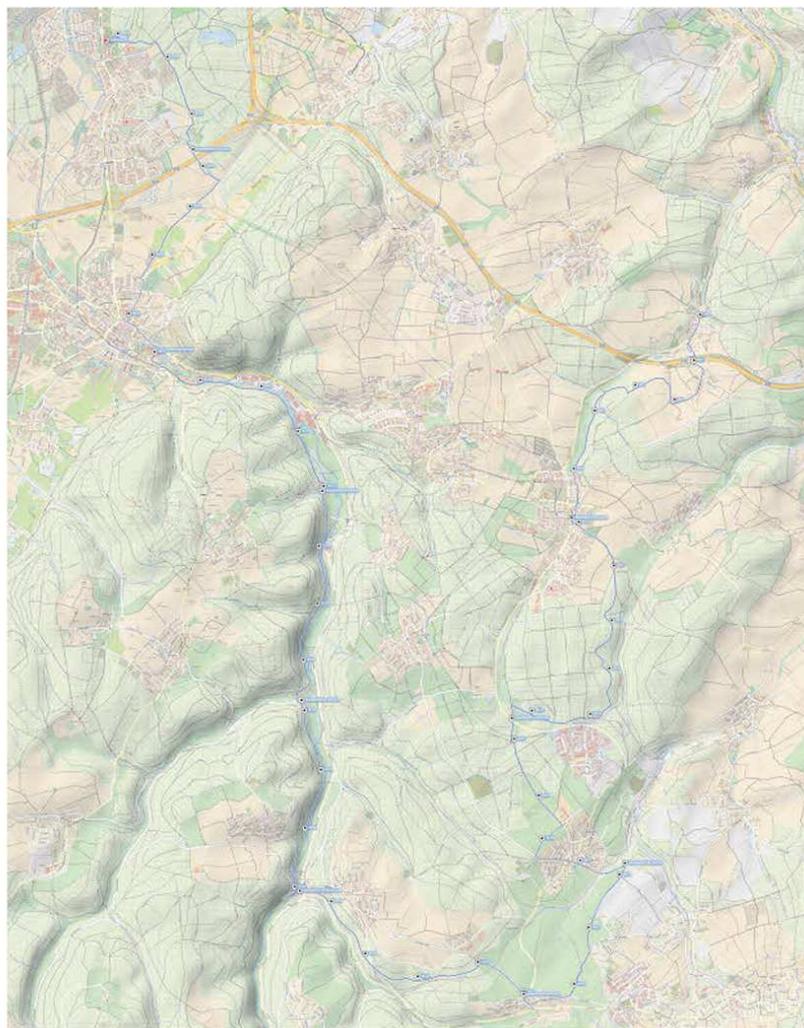
**BLEIFREI\***  
ALCOHOLFREI  
NATUR  
SAFETY FIRST

**JÄHRLICH PRÄMIERT**  
**DLG**  
WWW.DLG.ORG

[www.bleifrei-bier.de](http://www.bleifrei-bier.de)

# 38. Fidelitas Nachlauf

25. Juni 2016



Die Strecke des 7. „Fidelitas Nachmarathon“ von Mutschelbach zum PSK.

FOTO: © OPENSTREETMAP CONTRIBUTORS

## Der kleine Bruder des „Nachlaufs“

### Der Nachmarathon geht auf die Strecke



Der Start des Marathons ist in Mutschelbach.

FOTOS: ARCHIV

**Nachmarathon.** Auch Läufer benötigen Abwechslung. Neben den Strecken versuchen sich einige auch immer gerne an unterschiedlichen Tageszeiten. Und das passt: Beim großen Laufwochenende geht auch der 7. Nachmarathon auf die Strecke. Er ist einer von nur drei Veranstaltungen dieser Art in ganz Deutschland.

Der Nachmarathon wird gestartet im Karlsbader Ortsteil Mutschelbach. Die Strecke führt über Langensteinbach, Ittersbach, Richtung Pinzweiler nach Langenalb, Marxzell über Fischweier, Neurod, Ettlingen über Hedwigshof in den Oberwald zum Ziel beim FC Südtern Karlsruhe. Eine wunderschöne Laufstrecke im Nordschwarzwald, anfänglich 15 km Steigung und dann 17 km abfallende Strecke und der Rest in der Ebene bis ins Ziel.

Gestartet wird um 20 Uhr in Mutschelbach. „Wir erwarten ein hohes Verkehrsaufkommen, aufgrund der Wechselstelle der Etappenläufer am Rathaus und

der Marathonläufer, die mit Bussen zum Start von Karlsruhe gebracht werden“, sagt das Organisationskomitee um Dr. Karsten Haasters. „Wir würden uns freuen, wenn viele Mutschelbacher als Zuschauer die Läufer mit Beifall bedenken. Auch an der Kontrollstelle erwarten wir viele Mutschelbacher, zum fröhlichen Beisammensein.“

Für die Langensteinbacher, die ebenfalls jahrelang den 80-Kilometer-Lauf durch viele Zuschauer begleitet haben, gibt es in diesem Jahr eine kleine Veränderung. Die Strecke führt jetzt über den Hirten Weg zum Rathaus, wo die Kontrollstelle ist, und weiter über die Speicherstraße zur Ittersbacher Straße und hinauf zum Feuerwehrhaus.

Die Startnummernausgabe für den Marathon findet in Karlsruhe beim FC Südtern statt, von wo aus alle Läufer mit Bussen dann zum Start in Mutschelbach gefahren werden. Abfahrt ist um 19 Uhr (bitte Termin einhalten), so dass alle Läufer pünktlich um 20 Uhr an der Startlinie stehen können. (red)

### Kurz notiert

**Startzeit.** Für alle Klassen des Nachmarathons findet der Start am 25. Juni um 20 Uhr statt. Da das Zeitlimit für den Marathon sieben Stunden beträgt, ist der Zielschluss um 3 Uhr.

**Nachmeldung.** Eine Nachmeldung ist am Samstag, 25. Juni, bis 18 Uhr für 40 Euro möglich.

**Shuttle.** Damit alle Starter rechtzeitig in Mutschelbach eintreffen, werden die Verkehrsbetriebe Busse einsetzen. Dabei handelt es sich jedoch nur um einen „One-Way“-Transport. Ziel des Marathons ist wieder in Karlsruhe beim FC Südtern.

**Läufergepäck.** Alle Läufer, die am Start etwas an Gepäck abgeben werden, können dies voraussichtlich ab 22 Uhr abholen. Generell sind die Läufer aber selbst für ihre Gepäck verantwortlich, darauf weist der Veranstalter hin.

**Taschenlampe.** Welche Ausrüstung jeder Läufer mit auf die Strecke nimmt, ist natürlich je-



Die Strecke bietet viel Abwechslung - eben alles was der Schwarzwald zu bieten hat.

FOTO: ARCHIV

dem selbst überlassen. Doch was bei keinem Läufer fehlen darf ist eine Taschenlampe! In den Gemeinden ist zwar durch die Straßenlaternen für genug Licht gesorgt, doch in den Waldstücken kann es dunkler werden.

**basi**
**Gase + Technik.**

**Für Ihren Stapler**


Außerdem: Technische, medizinische, Lebensmittel- und Spezialgase, Anlagenbau und Schwimmbad-Hygiene. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

basi Schöberl GmbH & Co. KG  
Im Steingerüst 57 • 76437 Rastatt  
Tel.: 07222 / 505 0  
www.basigas.de

UNSER PARTNER VERSORGT SIE IN DER REGION KARLSRUHE:

**K. Beißmann**  
Gase + Technik

Klaus Beißmann • Gase + Technik  
Industriest. 1 B • 76344 Eggenstein-Leopoldshafen  
Tel.: 0721 / 203 98 71 • Fax: 0721 / 203 98 72  
E-Mail: info@beissmann-gase-technik.de

### Wissenswertes rund um den Lauf

**Mit drin.** Die Startgebühren beinhalten die Medaille, Urkunde (online) und auch die Verpflegung an den Stationen auf der Strecke. Das Deponieren von Gepäckstücken ist bei einigen Kontrollstationen auch möglich.

**Shirt.** Finisher erhalten ein hochwertiges Funktions-Finisher-Shirt. Es besteht allerdings kein Anspruch auf eine bestimmte Größe, die Verteilung erfolgt solange der Vorrat reicht.

**Helfer.** Für die Sicherheit der Läufer ist ausreichend gesorgt, durch freiwillige Hilfskräfte vom Deutschen Roten Kreuz und weiteren ehrenamtlichen Helfern,

die beim Event mehr als 20 Stunden im Einsatz sind.

**Online.** Infos, Details und Zeiten finden sich online unter [www.fidelitas-nachlauf.de](http://www.fidelitas-nachlauf.de)



Startnummer mit Chip

## Startschuss mit dem „LBS Cup“

**Laufevent.** Der „LBS Cup“ existiert seit über 30 Jahren und ist die Jugend- und Breitensportförderung der „LBS Baden-Württemberg“. Unter dem Dach des „LBS Cup“ kämpfen jährlich ca. 60.000 Teilnehmer bei rund 300 Sportveranstaltungen in sieben Sportarten um Platz und Sieg. Neben dem „Fidelitas Nachlauf“ in Karlsruhe werden im Rahmen des „LBS Cups“ drei weitere Laufveranstaltungen in Baden-Württemberg unterstützt.

Wie bereits in den vergangenen Jahren eröffnet der „Fidelitas Nachlauf“ in Karlsruhe auch in diesem Jahr die Laufsaison des „LBS Cups“. Im Herbst gastiert der Wertungslauf erneut in Karlsruhe. Am 24. und 25. September startet der nächste „LBS-Halbmarathon“, erneut auf badi-

schem Boden, im Rahmen des 34. „Baden-Marathons“. Hier kommen sowohl Leistungsorientierte als auch Freizeitsportler auf ihre Kosten. In diesem Jahr ist der Streckenverlauf gänzlich geändert. Start, Ziel und auch das Rahmenprogramm wird in diesem Jahr zum ersten Mal an und in der Messe in Karlsruhe stattfinden. Beim „LBS Nikolauslauf“ in Tübingen müssen die Läufer eine Strecke von rund 21 km durch den Schönbuch mit einem Höhenunterschied von 90 m und Steigungen von insgesamt 170 Höhenmetern meistern. Als krönender Jahresabschluss zieht der rund 11 km lange Silvesterlauf in Bietigheim-Bissingen jedes Jahr rund 4.000 Teilnehmer in seinen Bann. (ps)  
Infos: [www.lbs.de/cup-bw](http://www.lbs.de/cup-bw)

**Verpflegung.** Auf der gesamten Strecke gibt es in regelmäßigen Abständen die Möglichkeit, sich zu stärken. Die Verpflegungsstellen sind übrigens auch die Kontrollstellen.

**Startnummern.** Alle Nachmarathon-Läufer können ihre Startnummern von 17.15 Uhr bis 18 Uhr am Starttag beim Südtern-Clubhaus abholen.

**Ausdauersport.** Joggen ist für viele der ideale Ausgleich zur Arbeit, bei dem man abschalten und neue Kräfte tanken kann. Laufen lässt es sich überall und bei fast jedem Wetter - ein Sport also, für den sich selbst an stressigen Tagen noch etwas Zeit findet. Jeder vierte Bundesbürger zieht laut dem Statistikportal „Statista“ regelmäßig die Laufschuhe an. Bei aller Aktivität sollte man allerdings das regelmäßige Trinken nicht vergessen.

**Wetter.** Manch ein Sportler läuft gerne bei guten Wetter, andere bevorzugen sogar ein wenig Regen. Zum jetzigen Stand scheint das Wetter einen Mittelweg zu wählen: Ein paar Wolken sollen sich vor die Sonne schieben, der ein oder andere kühle Tropfen könnte ebenfalls vom Himmel fallen. Eine sternenklare Nacht scheint zum jetzigen Zeitpunkt nicht immer gegeben. Bei bis zu 23 Grad sind die Temperaturen in einem angenehmen Bereich.

**Rückblick.** Wer hat im Jahr 2015 gewonnen, wer war beste Frau? Welche Zeit bin ich selbst letztes Jahr gelaufen? Alle Daten gibt es zum Abrufen unter [www.fidelitas-nachlauf.de](http://www.fidelitas-nachlauf.de) (ps/red)