

Anzeigensonderveröffentlichung



# 37. Fidelitas Nachtlauf

## 20. Juni 2015

### Sportliches notiert

**Vorfreude.** Über 800 Läufer werden sich auch 2015 wieder auf die 80 Kilometer lange Schwarzwald-Strecke machen, die von Karlsruhe Rüppurr aus über Durlach, Grötzingen, Jöhlingen, Singen, Mutschelbach, Langensteinbach, Ittersbach, Langenalb, Marxzell und durch Ettligen zum Ausgangspunkt zurückführt. Start ist am 20. Juni um 17.00 Uhr im Stadion des FC Südstern.

**Leuchtender Helfer.** Einzige Konstante in 37 Jahren: die Taschenlampe. Ohne sie läuft gar nichts, sollte der nächtliche Lauf nicht mit einem Mal zum Orientierungsproblem werden. Schließlich befinden sich 20 Verpflegungs-Stationen auf der Strecke, die es zu passieren gilt. Diese befinden sich in den ausrei-



... (text continues from previous block)

... (text continues from previous block)

**Unterstützung.** Der „Fidelitas Nachtlauf“ ist der einzige 50 Meilen-Lauf in Europa. Auch für Sponsoren ist das Laufspektakel in der Region Karlsruhe ein gutes Aushängeschild. Das wissen auch Geschäftsführer Horst Winterberg und Ingrid Rupp von der „Brauerei Hatz-Moninger“. Schon seit über 26 Jahren unterstützt das Unternehmen die Extremläufer.

**Ausdauer-sport.** 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. (red)

## 80 Kilometer durch die Region

### 37. „Fidelitas Nachtlauf“ am 20. Juni bietet Herausforderungen

**Laufevent. Gleich zwei große Herausforderungen warten auf die Teilnehmer beim 36. „Fidelitas Nachtlauf“ am Samstag, 20. Juni (Startschuss: 17 Uhr). 80 Kilometer ist die Route lang - die müssen aber nicht nur in der Ebene zurückgelegt werden.**

Höhen und Tiefen bietet die bewährte Routenführung: Start ist beim FC Südstern, danach bleibt es zunächst flach. Nach dem Oberwald gibt es zunächst etwas Industriecharme im Killisdorf. Weiter geht's 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 sommerlich heiß sein, wartet während des beschwerlichen Aufstiegs eine der größten Herausforderungen auf die Läufer: Es geht vorbei am Freibad Singen. Während dort noch die Wasserratten plätschern, müssen die Läufer aber durchhalten - sie haben noch einen weiten Weg vor sich. Abkühlung gibt es nur an den zahlreichen Versorgungsstationen, die entlang der Strecke unter ande-



**Los geht's: Hunderte Läufer begeben sich auf die 80 Kilometer lange Strecke.**

FOTO: ARCHIV

rem mit Getränken postiert sind. Ab Mutschelbach schnuppen die Ultra-Läufer dann so richtig Höhenluft: es geht hinauf zur Rehaklinik Langensteinbach und noch weiter nach oben bis zum Ortseingang von Ittersbach. In Mutschelbach wird sich das Teilnehmerfeld 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 Tornado-durch einen Sturm erinnert, und weiter geht es nach Langenalb. Danach geht es über Ettligen zum Südstern. In der Altstadt

Ettligen müssen die ganz sicher erschöpften 800 Läufer eine weitere Herausforderung überstehen. Wieder führt die Strecke an einem Freibad vorbei, am Albgaubad. Wenn die Sportler dort



**Die Schirmherren Bürgermeister Dr. Martin Lenz und Landrat Dr. Christoph Schnaidgel (m.) mit den Organisatoren Dr. Karsten Haasters (l.) und Wolf-Dieter Zeidler.**

FOTO: ARCHIV

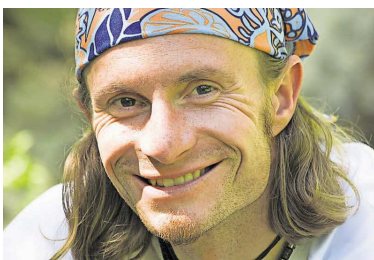
## „Strecke und Veranstaltung genießen“

### Norman Bücher war schon mehrfach am Start des „Fidelitas Nachtlauf“

**Interview.** Am 20. Juni ist endlich der Tag, auf den viele Läufer aus der Region und weit darüber hinaus trainiert haben: Der 37. Internationale Fidelitas Nachtlauf. Einer der Teilnehmer ist der Extremsportler Norman Bücher. Er nahm schon in vielen Ultraläufen teil, die auch schon mal über die Distanz von 80 Kilometern hinausgingen. Im „Wochenblatt“ spricht er über seine Laufbegeisterung.

??? : Was war Deine letzte Herausforderung?

**Norman Bücher:** Meine letztes großes Abenteuer war mein Solo-Lauf durch die Wüste Gobi im Oktober 2014. Dort bin ich - zum ersten Mal - komplett alleine und autark 610 Kilometer in zwei Wochen durch den mongolischen Teil der Wüste gelaufen. Mit dabei: mein Babyjogger (Anm. d. Red.: Ziehwagen), mit dem ich meine gesamte Ausrüstung hinter mir herzog. ??? : Und jetzt hast Du Dich für den „37. Internationalen Fide-



**Norman Bücher**

FOTO: PS

litas Nachtlauf“ über 80 km angemeldet... Was macht den 80er aus?  
**Bücher:** Es ist die Mischung aus traumhafter Landschaft, abwechslungsreichem Streckenparcours, familiärer Atmosphäre und sehr guter Organisation, die den „Fidelitas Nachtlauf“ so einzigartig macht.  
??? : Wie oft warst Du schon dabei?

**Bücher:** Ich weiß es, ehrlich gesagt, gar nicht. Da müsste ich in meinen Laufstagebüchern nachschauen. So auf acht oder neun Teilnahmen habe ich es sicherlich schon gebracht.  
??? : Wie bereitest Du Dich vor?  
**Bücher:** Der Kern meines Trainings bilden lange Dauerläufe, die ich in einem moderaten Tempo absolviere. Also, 30-35 Kilometer zwischen 5:30 und 6:30

Minuten pro Kilometer.  
??? : Und du bist auch im neugegründeten Freundeskreis Fidelitas Nachtlauf. Mit von der Partie sind auch Monika Bäuerlein und Rüdiger Fritz vom LT Karlsruhe (Mehr dazu auf Seite 15). Die Strecke führt ja in weiten Teilen durch den Wald. Was macht die Strecke aus?  
**Bücher:** Ich mag Laufevents mit Naturcharakter. Und da ist der „Fidelitas Nachtlauf“, zumal noch vor der Haustür, jedes Jahr ein wunderbares Ziel. Ich liebe den Nordschwarzwald. Von der Vielseitigkeit und Schönheit dieser Region kann ich gar nicht genug bekommen.  
??? : Hast Du als erfahrener Läufer noch einen Tipp für die Läufer im Gepäck?  
**Bücher:** Habe Spaß beim Lauf! Darum geht es. Den Tag, die Strecke, die Veranstaltung genießen und bewusst wahrnehmen. (red)  
Infos: [www.fidelitas-nachtlauf.de](http://www.fidelitas-nachtlauf.de) und [www.norman-buecher.de](http://www.norman-buecher.de)

### Geschichtliches kurz notiert

**Chronologie.** Der 1. Internationale „FINAMA“ Nachtlauf wurde, vor 37 Jahren auf dem Messplatz, an der Oststadthalle ins Leben gerufen. Weit mehr als 10000 Teilnehmer aus dem Ausland und Inland waren in den zurückliegenden Jahren am Start. In der Zwischenzeit hat der Lauf einige Ortswechsel gemacht. 1990 wurde der Start und das Ziel zur Emil-Arbeit-Halle, nach Grötzingen verlegt. Dort blieb er dann,

WOCHENBLATT BADEN // PFALZ PRÄSENTIERT:

Der Ultra Klassiker!

## 37. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

20. JUNI 2015 // 80 KM LAUFEN ODER WALKEN // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF

SPONSOREN: LBS, Deutsche Karlsruhe Eittlingen, SG, Osimon, WOCHEBLATT, STADTWERKE KARLSRUHE, rosens-apotheke, HOFFMANN, Bausil, apotheke 29 Laifal, Schmeckel-Gräbner, HILFENBERGER, WILHELM, LAUBER, CHRISTOPH SCHNAIDGEL, PSK + f50

VERANSTALTER: PSK + f50

ONLINE ANMELDUNG - WEITERE INFOS: [WWW.FIDELITAS-NACHTLAUF.DE](http://WWW.FIDELITAS-NACHTLAUF.DE)  
SCHIRMHERREN: BÜRGERMEISTER DR. MARTIN LENZ, LANDRAT DR. CHRISTOPH SCHNAIDGEL

WOCHENBLATT BADEN // PFALZ PRÄSENTIERT:

## Die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da ...

FIDELITAS NACHTLAUF PSK + f50

... laufen Sie doch einfach am

### 20. Juni den 4 x 20 km Staffel-Lauf

INFOS UNTER: [WWW.FIDELITAS-NACHTLAUF.DE](http://WWW.FIDELITAS-NACHTLAUF.DE)

SPONSOREN: LBS, Deutsche Karlsruhe Eittlingen, SG, Osimon, WOCHEBLATT, STADTWERKE KARLSRUHE, rosens-apotheke, HOFFMANN, Bausil, apotheke 29 Laifal, Schmeckel-Gräbner, HILFENBERGER, WILHELM, LAUBER, CHRISTOPH SCHNAIDGEL, PSK + f50

Anzeigensonderveröffentlichung



# 37. Fidelitas Nachtlauf

20. Juni 2015



Spiel und Spaß beim FC Südtern rund um den „Fidelitas Nachtlauf“

**FAMILIENSPORTTAG 2015**  
20. Juni von 13 - 16 Uhr

**37. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF**

Im Rahmen des FIDELITAS NACHTLAUF veranstaltet die Jugendabteilung des FC Südtern einen Familiensporttag.

Ein spannender **VIER-KAMPE** mit tollen Preisen der FIDELITAS NACHTLAUF – Sponsoren warten auf Euch!

Die Teilnahme ist **KOSTENLOS**. Über Euer reges Interesse würden wir uns sehr freuen. Also, wir sehen uns am 20. Juni ab 13 Uhr auf dem FCS!

**Rahmenprogramm.** Im Rahmen des „Fidelitas Nachtlaufs“ veranstaltet die Jugendabteilung des FC Südtern einen Familiensporttag. Ab 13 Uhr sind die Familien zur Teilnahme eingeladen, sich rund um das Thema Fußball zu beschäftigen. In einem Vierkampf können Fußballbegeisterte ihr Können zeigen. Dabei wird in den Disziplinen Schusskraft, Schussgenauigkeit, Dribble-Parcours und Staffellauf um Punkte gerungen. Am Ende der Veranstaltung können sich die Sieger auf tolle Preise freuen. (ps)

## Ausdauer ist gefragt

### 80 Kilometer beim 37. „Fidelitas Nachtlauf“



Da ist es noch hell: Der Start auf dem Gelände des FC Südtern findet am 20. Juni um 17 Uhr statt.

Infos

**Verpflegung.** Insgesamt gibt es auf der Strecke 20 Mal die Möglichkeit sich zu stärken. Die Verpflegungsstellen sind auch gleichzeitig die Kontrollstellen.

**Das Zeitlimit** liegt bei 16 Stunden. Das bedeutet, die Läufer sollten spätestens um 9 Uhr die Ziellinie beim FC Südtern überqueren. Die Teilnahme erfolgt dabei über einen Chip am Schuh.

**Fürs Navi.** Start und Ziel ist beim FC Südtern Karlsruhe, Ettlinger Allee 7, 76199 Karlsruhe. Dort gibt es auch Parkmöglichkeiten.

**Streckenrekord.** Schnellster Läufer bisher war Heinz Hüglin, der die 80 Kilometer in gerade einmal 5 Stunden und 23 Minuten hinter sich gebracht hat. Die zweitbeste Zeit wurde 2004 von Michael Sommer erreicht: 5 Stunden 30 Minuten.

**Umleitung.** Wegen einer Baustelle auf der eigentlich vorgesehenen Route hat sich eine Änderung in der Streckenführung ergeben. Gleich zu Beginn, kurz nach dem Erreichen des 5. Kilometers geht es statt geradeaus



**Laufen.** Am 20. Juni findet der „37. Internationale Fidelitas Nachtlauf“ statt, der erste und älteste Lauf in Karlsruhe und zugleich der älteste 50 Meilen Lauf in Europa.

80 Kilometer mit Start und Ziel beim FC Südtern werden wieder viele Läufer den Laufklassiker besuchen. 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 Klassiker Deutschlands.

Das können die Verantwortlichen mit Stolz feststellen, auch wenn die Organisation jedes Jahr auf Neue eine Knochenarbeit ist. Die Läufer werden sich in diesem Jahr wieder auf die 80 Kilometer lange Schwarzwald-Strecke, machen die von Karlsruhe über Jöhlingen, Mutschelbach und Marxzell zurück nach Ettlingen führt.

Beim großen Jahrestreffen der Ultrauläufer über die Distanz von

„Der Ultrauläufer ist wie ein Fieber, von dem man gepackt wird und nicht mehr los kommt“ sagt der Organisationschef Dr. Karsten Haasters, „das immerhin jeden Vierten zum Stammkunden beim „Fidelitas-Nachtlauf“ werden lässt“.

Haasters hat mit seinen Schirmherren Landrat Dr. Schnaudigel und dem Sportbürgermeister der Stadt Karlsruhe Martin Lenz alles schon abgestimmt. Alle sind 2015 wieder im Boot, auch die Sponsoren und die Helfer. Neu gestaltet worden ist in diesem Jahr der Internetauftritt. (red)



Die Zielankunft findet dann bei absoluter Dunkelheit statt.

Infos: [www.fidelitas-nachtlauf.de](http://www.fidelitas-nachtlauf.de)

## Ohne Sponsoren unmöglich!

### Gut beraten beim Laufevent

**Sponsoren.** Ein Laufereignis wie der Nachtlauf über 80 km und der Nachtmaraathon kann ohne die Unterstützung von Sponsoren nicht bestehen. Nur zwei von ihnen sind „media@home All-Electro“, vertreten durch Sabine Allenbacher aus Karlsbad-Langensteinbach und „Optik Eberle & Seyfried“ in Waldbronn (Fotos:ps), wo Tobias Seyfried die Verantwortung trägt. Beide zeigten im Gespräch mit Organisator Wolf-Dieter Zeidler ein offenes Ohr für die gesamte Organisation und fördern die Veranstaltung.

Zeidler unterhielt sich mit Allenbacher und Seyfried über das Engagement. „Wir unterstützen viele Projekte, auch diese überregionale Veranstaltung die zum 37. Mal in der Stadt- und Landkreis Karlsruhe ausgeragt wird“, lautet unisono die Botschaft beider Unternehmer. So sollen die Sportler gefördert werden, deren Sportbereich über keine sprudelnde Geldquelle verfügt. Es gebe nur wenige Ultrauläufe wie diesen, doch dafür verschlinge er umso mehr Geld. „Und daher ist es besonders wichtig Sportveranstaltungen zu unterstützen, wie die Laufveranstaltung hier in der Region“. (ps)



Das „media@home All-Electro“-Team um Sabine Allenbacher konnte als Sponsoren gewonnen werden. Fotos: ps



Engagiert sich für den Lauf in der Region: Tobias Seyfried.

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



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

## HEISS BEGEHRT!

ENTDECKEN SIE DEN MEISTERKOCHE IN SICH.

150,- EURO PREIS-VORTEIL!



**MIELE H 2166 E & KM 6003 Einbau-Herd mit Kombinationskochfeld**

- PerfectClean-Ausstattung
- CleanSteel-Oberfläche
- FlexiClip-Vollauszug
- Energieeffizienz A+

**SETPREIS: 899,- EURO**

Angebot ist gültig bis 31.07.2015

## IHRE NR. 1 BEI SERVICE & BERATUNG

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



## media@home All-Electro

All-Electro GmbH  
Geschäftsführer: Sabine und Bernd Allenbacher  
Draisstr. 7 • 76307 Karlsbad  
T 07202 / 21 69  
F 07202 / 94 18 40  
service@all-electro.de  
www.mediaathome-all-electro.de



## Naturtrüber Biergenuss ohne Alkohol



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

Anzeigensonderveröffentlichung

# 37. Fidelitas Nachtlauf

20. Juni 2015



## Infos

**Etappenlauf.** Der Nachtlauf kann auch von Vierer Mannschaften in vier Etappen bestritten werden. Die Wechselstellen befinden sich in Grötzingen (ca. 18,3 km), in Mutschelbach (ca. 37,9 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. Der letzte Läufer sollte bereits vor dem Lauf die Einweg-Transponder, die zusammen mit der Startnummer ausgegeben werden, am Schuh befestigen, damit bei der Startnummernübergabe an der Wechselstelle keine Zeit verloren wird.

**Mannschaften.** Zugelassen sind Männer-, Frauen- und gemischte Mannschaften.

**Siegerehrung.** Geehrt werden die schnellsten Mannschaften jeder Klasse. Jede Mannschaft erhält Urkunden und Medaillen.

**Startgebühr.** Eine Voranmeldung ist seit vergangener Woche nicht mehr möglich. Für alle kurzentschlossenen Teams gibt es allerdings noch die Möglichkeit einer Nachmeldung. Diese ist bis eine Stunde vor dem Start, also bis 16 Uhr, für eine Gebühr von 75 Euro möglich. Medaillen für das Team können dann nur ausgegeben werden, wenn noch welche übrig sind. (red)

## Am 20. Juni findet der Internationale Firmen-Etappenlauf 4 x 20 km statt.



In der Gruppe stärker: der 4 x 20 Km-Etappenlauf.

FOTO: PS

**Sportlich.** Am 20. Juni ist es wieder soweit: Das großen Jahrestreffen der Etappenläufer über die Distanz von 4 x 20 Kilometer mit Start und Ziel beim FC Südstern steht auf dem Programm.

Der 21. Firmen-Etappenlauf hat sich im Lauf der Zeit unter den Ausdauersportlern in den Firmen nah und fern zu einem leichten Markenartikel entwickelt. Über 100 Firmen nehmen dabei jedes Jahr am Lauf teil. Die erste Etappe der Strecke verläuft von Karlsruhe über das Wasserkwerk Oberwald nach Durlach Bahnhof und von dort über die

Hub nach Hagsfeld bevor es dann zur ersten Wechselstelle nach Grötzingen geht. Die zweiten 20 Kilometer führen dann nach Jöhlingen, Wöschbach, Singen, Wilferdingen und zur nächsten Wechselstelle in Mutschelbach. Von Kilometer 40 bis 60 hat der dritte Läufer eine Strecke über Langensteinbach, Ittersbach, und Pfingzweiler vor sich, bevor er in Langenalb an den letzten Läufer abgeben kann. Die finale Etappe führt schließlich über Marxzell, Fischweier, Neurod, Ettligen, zum Ausgangspunkt in Karlsruhe. (red)

Infos: [www.fidelitas-nachtlauf.de](http://www.fidelitas-nachtlauf.de)



Gestartet wird gemeinsam mit dem „37. Internationalen Fidelitas Nachtlauf“.

FOTO: ARCHIV

## Allgemeine Hinweise

**Zu beachten!** Die Veranstalter weisen darauf hin, dass den Anweisungen des Betreuungspersonals Folge zu leisten ist. Getränke, die es an den Verpflegungsstationen gibt, dürfen nicht mit auf die Strecke genommen werden. Sie sind am Ort des Ausschanks leer zu trinken und dort zurückzulassen. Da die Strecke auch über nicht abgesperrte Straßen führt ist die StVO unbedingt einzuhalten. So

**\*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 Ettligen seit 1953  
Leopoldstraße 41 · 76275 Ettligen  
Telefon 0 72 43 / 3 13 98 · [www.betten-fueger.de](http://www.betten-fueger.de)

**Swagelok**  
Stuttgart | Karlsruhe

**Swagelok®**  
Entwickelt für Ihre Sicherheit

Swagelok ist Entwickler und Lieferant von Fluidsystemlösungen. Unsere Produkte sind entscheidend für den Erfolg unserer Kunden und tragen in beachtlichem Umfang zur Sicherheit von Mensch und Umwelt bei.

**Qualität im Fokus**  
Ein entscheidender Faktor für Ihre Sicherheit ist die Qualität unserer Produkte. Diese werden nach strengsten Qualitätsvorgaben produziert und sind von internationalen Prüfeinrichtungen zertifiziert und zugelassen. Das nach ISO 9000 zertifizierte Swagelok® Quality System garantiert weltweit die Einhaltung unserer Standards.

**Wissen garantiert Sicherheit**  
Wo gearbeitet wird, passieren Fehler. Diese und ihre Auswirkungen auf die Sicherheit von Mensch und Umwelt zu minimieren, liegt uns am Herzen. In unseren insgesamt 8 Schulungen geben wir unser Wissen weiter und informieren über sachgemäße Montage und Einsatz unserer Produkte.

Unsere Schulungen sind zertifiziert vom Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit (VDSI).

**2 VDSI-PUNKTE Arbeitsschutz**

**1 VDSI-PUNKT Brandschutz**

Mehr Informationen unter [beststuttgart.swagelok.de](http://beststuttgart.swagelok.de)

# 37. Fidelitas Nachtlauf

20. Juni 2015



## Auf und Ab - Das Höhenprofil



FOTO: ARCHIV

## Der kleine Bruder des „Fidelitas Nachtlaufs“

Am 20. Juni geht auch der „6. Nachmarathon“ auf die Strecke

**Nachmarathon.** In diesem Monat ist es wieder so weit: beim großen Laufwochenende geht auch der 6. Nachmarathon auf die Strecke. Er ist einer von nur drei Veranstaltungen dieser Art in ganz Deutschland.



Der Start des Nachmarathons ist in Mutschelbach. FOTO: ARCHIV

„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 Südster 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)

## Infos zum Nachmarathon

**Startzeit.** Für alle Klassen des Nachmarathons findet der Start am 20. 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, 20. 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 Südster.

**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.

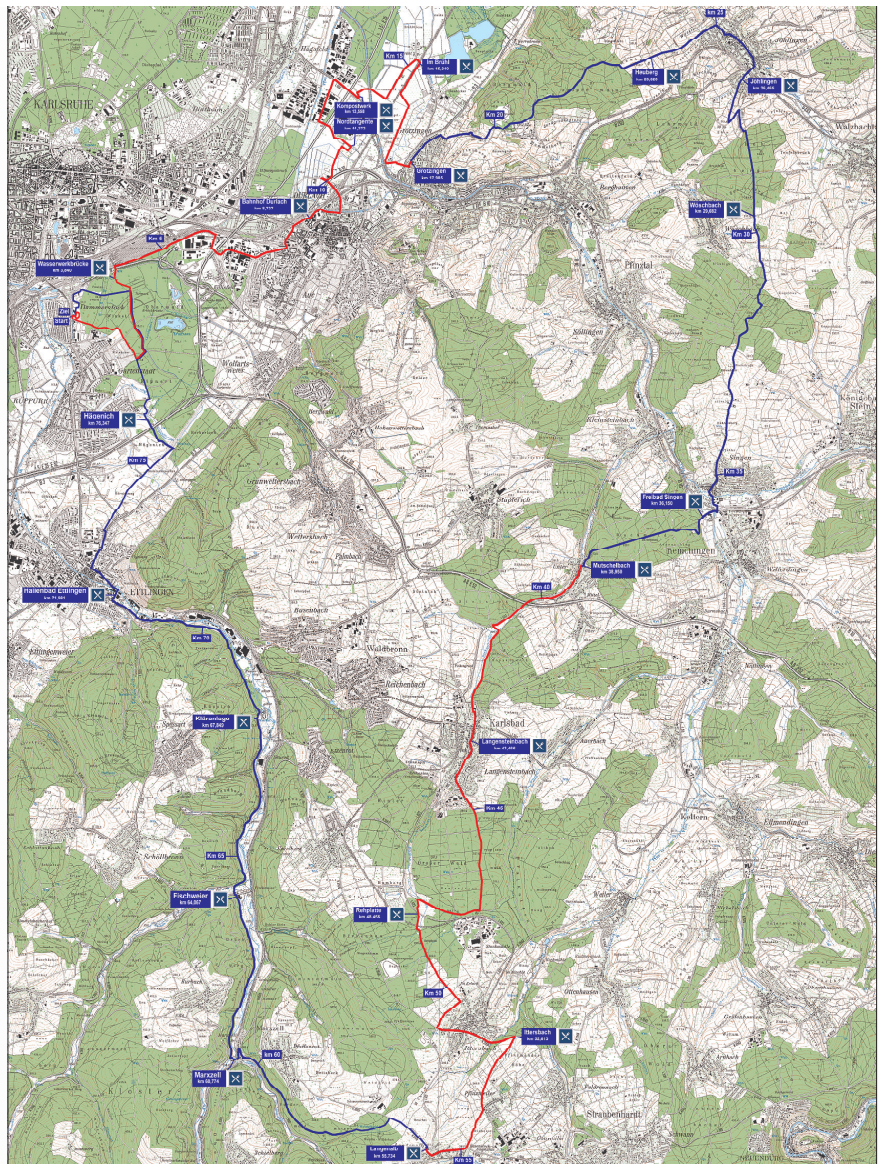
**Startnummern.** Alle Nachmarathon-Läufer können ihre Startnummern von 17.15 Uhr bis 18 Uhr am Starttag beim Südster-Clubhaus abholen. (ps/red)

Der Nachmarathon wird gestartet im Karlsbader Ortsteil Mutschelbach. Die Strecke führt über Langensteinbach, Ittersbach, Richtung Pfinzweiler nach Langenalb, Marxzell über Fischweiler, Neurod, Ettligen über Hedwigshof in den Oberwald zum Ziel beim FC Südster 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 Marathonläufer, die mit Bus-

bracht werden“, sagt das Orga-

team um Dr. Karsten Haasters.



Die Strecke führt einmal quer durch die Region. In Mutschelbach steigt dann der Nachmarathon mit auf die Strecke ein, der dann ebenfalls auf dem Gelände des FC Südster enden wird. Die unterschiedlichen Streckenfarben stellen die vier Bereiche des Etappenlaufs dar. FOTO: PS

**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.**

**smart**

**jung@smart**  
Unsere besten Gebrauchten.

**>> Wagen ohne Wagnis.**

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

- > 24 Monate Fahrzeuggarantie\*
- > 12 Monate Mobilitätsgarantie\*
- > HU-Plakette jünger als 3 Monate
- > 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.de/gebrauchtwagen](http://www.smart.de/gebrauchtwagen).

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 fortwo 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, Fax 07 21.95 65-638  
[www.sug.de](http://www.sug.de)

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

Anzeigensondervöffentlichung



# 37. Fidelitas Nachtlauf

20. Juni 2015

## Kurz notiert

**Walker.** Start für euch wird auch in diesem Jahr wieder um 15 Uhr sein. Wie immer als Einzel-Läufer anmelden. Die Läufer gehen natürlich erst um 17 Uhr auf die Strecke.

**Social Media.** Der Nachtlauf ist auch auf Facebook präsent: [www.facebook.com/pages/Internationaler-Fidelitas-Nachtlauf/327977423950887](http://www.facebook.com/pages/Internationaler-Fidelitas-Nachtlauf/327977423950887)

**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. Auch eine sternklare Nacht scheint zum jetzigen Zeitpunkt nicht immer gegeben. Bei bis zu 17 Grad sind die Temperaturen in einem angenehmen Bereich.

**Gesundheit.** Sommerzeit ist die



## „Neue Herausforderung“

Schirmherr Landrat Dr. Christoph Schnaudigel

**Grußwort. Liebe Läuferinnen und Läufer, sehr geehrte Zuschauer,**

am 20. Juni sind die nördlichen Ausläufer des Schwarzwaldes fest in Läuferhand, wenn mehr als 800 Athletinnen und Athleten sich bereits zum 37. Mal auf die 80 km lange Ultradistanz begeben. Egal ob allein oder als Teil der 4x20 km Staffel – dieser Klassiker verspricht auch in diesem Jahr wieder spannende Wettkämpfe. Ergänzt wird er durch den 6. Nachtmaraathon, der sich zunehmender Beliebtheit erfreut.

Wer selbst läuft kennt das Gefühl, ab und an eine neue Herausforderung angehen zu wollen. Beide Nachtläufe fallen eindeutig in diese Kategorie, denn es gilt, die Kräfte richtig einzuteilen, um die langen Distanzen – und noch dazu mitten in der Nacht – bewältigen zu können. Die Begeisterung und Anfeuerung der Zuschauer entlang der Strecke und das befriedigende Gefühl, es geschafft zu haben, entlohnen für die Anstrengung.

Mein großer Dank gilt allen Mitwirkenden, die vor und hinter



Dr. Christoph Schnaudigel

FOTO: PS

den Kulissen sowie entlang der Strecke für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Die Bereitschaft von Feuerwehr, Polizei, Rettungskräften und den Gemeinden ist unverzichtbar für die notwendige Sicherheit während der Läufe. Daneben sind 300 Helfer entlang der Strecke und an den Kontrollstellen im Einsatz und stellen gemeinsam mit den Verei-

nen die Verpflegung sicher und sorgen darüber hinaus für gute Unterhaltung.

Den Aktiven wünsche ich gutes Gelingen und Erfüllung ihrer persönlichen Ziele sowie den Zuschauern unterhaltsame und spannende Wettkämpfe.

**Dr. Christoph Schnaudigel, Landrat des Landkreises Karlsruhe**

## „Spaß und Durchhaltevermögen“

Schirmherr Sportbürgermeister Dr. Martin Lenz zum Nachtlauf

**Grußwort.** Großen sportlichen Herausforderungen stellen sich die Läuferinnen und Läufer, die beim „37. Internationalen Fidelitas Nachtlauf“ starten. Dieser Klassiker mit der 80 Kilometer langen Schwarzwaldstrecke ist das älteste Ultra-Laufereignis Deutschlands, das schon seit mehr als drei Jahrzehnten einen festen Platz im Terminkalender einer treuen Fangemeinde hat. Gerne habe ich als Sportbürgermeister der Stadt Karlsruhe die Schirmherrschaft für diesen Karlsruher Traditionslauf übernommen, bei dem sich gleichzeitig zum sechsten Mal Marathonläuferinnen und -läufer nachts auf ihre Strecke begeben. Für die über 800 erwarteten Läuferinnen und Läufer heißt es vor allem



Dr. Martin Lenz

FOTO: PS

„durchhalten“.

Ein Marathon und insbesondere ein Ultralauf über 80 Kilometer verlangt den Sportlerinnen und Sportlern einiges ab. Die läuferischen Ziele sind sehr individuell. Manche möchten nur einmal die Marathonstrecke oder gar 80 km schaffen, vielleicht gemeinsam im Team einer 4 x 20 Kilometer Staffel. Besonders ambitionierte

le Stütze gute Dienste erweisen, sei es als Einzelläuferin, Einzelläufer oder auf einer der Etappen, die Sie im Mannschaftslauf zurücklegen werden. Der 37. Fidelitas Nachtlauf ist nur möglich, weil ihn das Organisationsteam mit vielen Helferinnen und Helfern sowie Sponsoren engagiert vorbereitet und dafür sorgt, dass alles „rund läuft“. Ihnen danke ich ganz herzlich für ihren Einsatz. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Spaß und Durchhaltevermögen, besonders in den einsamen Nachtstunden des Internationalen Fidelitas Nachtlaufs und Nacht-Marathons.

Genießen Sie die Schönheit der Landschaft des Schwarzwalds. Sie kann Ihnen als mentaler Einsatz. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Spaß und Durchhaltevermögen, besonders in den einsamen Nachtstunden des Internationalen Fidelitas Nachtlaufs und Nacht-Marathons.

**Dr. Martin Lenz, Bürgermeister**



20. Juni: Der Tag, auf dem so viele hin trainiert haben.

FOTO: ARCHIV

37. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

Einzelllauf 80 km | Staffellauf 4 x 20 km | Marathon 42.12 km

Neue Homepage. In einem neuen Gewand präsentiert sich die Webseite des Nachtlaufs unter [www.fidelitas-nachtlauf.de](http://www.fidelitas-nachtlauf.de)

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



FOTO: BEELZE/PIXELIO.DE

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.

**Rückblick.** Wer hat im Jahr 2013 gewonnen, wer war beste Frau? Welche Zeit bin ich selbst letztes Jahr gelaufen? Alle Daten gibt es zum Abrufen unter [www.fidelitas-nachtlauf.de](http://www.fidelitas-nachtlauf.de) (red./ps)

## „Dankeschön an die Helfer“

Dietmar Oberle, Vorsitzender des FC Südstern

**Grußwort.** Liebe Sportsfreunde. Ich freue mich ganz besonders, dass ich im Jahr des 300-jährigen Stadtgeburtstags, im Namen des FC Südstern, alle Sportler, die am „37. Internationalen Fidelitas Nachtlauf“ teilnehmen, herzlich begrüßen darf.

Da man sich aus organisatorischen Gründen entschlossen hat die Veranstaltung, im Gegensatz zu den Jahren davor, im wechselseitigen Turnus auf den Anlagen des Post Südstadt (PSK) oder des FC Südstern durchzuführen, ist der diesjährige Veranstaltungsort die Anlage des FC Südstern.

Hier wird am 20. Juni um 17 Uhr der Start für dieses Ultra-



Dietmar Oberle

FOTO: ARCHIV

Durchhaltevermögen und große sportliche Disziplin erfordert auch die Marathonstrecke und die angesetzten Staffelläufe.

Ich wünsche deshalb jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer, dass die jeweils vorgenommenen sportlichen Ziele in Erfüllung gehen.

Solch eine Veranstaltung kann natürlich nur durch ein gutes Organisationsteam und durch die Vielzahl ehrenamtlicher Helfer zum Erfolg geführt werden. Deshalb mein besonderes Dankeschön an die ehrenamtlichen Helfer und die Organisatoren, die einen langen Tag und eine noch längere Nacht vor sich haben werden.

In diesem Sinne wünsche ich Glück und Erfolg.

**Dietmar Oberle, Vorsitzender des FC Südstern**

Infos: Im Rahmen des „Fidelitas Nachtlauf“ veranstaltet die Jugendabteilung des FC Südstern am 20. Juni einen Familiensporttag. Beginn 13 Uhr.



INTERSPORT HOFFMANN PRÄSENTIERT:

# 6. Int. FIDELITAS NACHT-MARATHON

20. JUNI 2015, 20:00 UHR AB MUTSCHELBACH IM RAHMEN DES FIDELITAS NACHTLAUFES

Der Landchafts Marathon!

## FIDELITAS NACHT-MARATHON

SPONSOREN:

LBS	Sparkasse Karlsruhe Ettlingen	Sparkassen Versicherung	BGV	JAKO
ENERGIE	S&G	smoot	BLEIFREI	Schwarzweib Sprudel
rosen-apotheke	INTERSPORT HOFFMANN	basi	Griff	Griff
Pilsener	media@home	All-Electro	LANDKREIS Karlsruhe	

ONLINEANMELDUNG + WEITERE INFOS: [WWW.FIDELITAS-NACHTLAUF.DE](http://WWW.FIDELITAS-NACHTLAUF.DE)  
SCHIRMHERREN: BÜRGERMEISTER DR. MARTIN LENZ; LANDRAT DR. CHRISTOPH SCHNAUDIGEL

Anzeigensonderveröffentlichung



# 37. Fidelitas Nachtlauf

20. Juni 2015



## „S&G“ stemmt Logistik

„Follow-me“, oder „Durstfeuerwehr“



Die Ansicht, die die Spitzenläufer während des Laufs vor sich haben werden. FOTOS: PS

**Mobil.** 80 „mörderische“ Kilometer auf einem Rundkurs, der von Karlsruhe-Rüppurr über Durlach und acht weitere Schwarzwald-Orte via Ettlingen wieder zum Startpunkt zurückführt – das ist der „Fidelitas-Nachtlauf“, der in diesem Jahr vom 20. auf den 21. Juni ausgetragen wird. Ein Kraftakt nicht nur für die rund 800 Teilnehmer, auch für den Logistikpartner „S&G Automobil AG“. Sponsor des Events, ist der Nachtlauf eine ganz besondere Herausforderung.

Schließlich haben die Teilnehmer mit gleich zwei Gegnern zu kämpfen: der Dunkelheit und einer Distanz, die selbst einen Marathon wie einen

Übungslauf aussehen lässt. Für alle Helfer hieß das, „generalstabsmäßig“ einen Einsatzplan auszuarbeiten, der es „Follow-me“, oder „Durstfeuerwehr“ möglich macht, entlang der im Vorfeld markierten Strecke am Tag der Veranstaltung möglichst permanent präsent zu sein. So gilt es insgesamt 20 Kontroll- und Verpflegungsstellen anzufahren – und das rund um die Uhr. Alles für das Management der Veranstaltung erforderliche Material schafft ein „Mercedes-Benz Atego“ herbei. Ein „Mercedes-Benz Sprinter“ garantiert als „Express-Nachtkurier“ den zuverlässigen Wasser-Nachschub an der Strecke. Ganz bestimmt alle Blicke auf sich ziehen wird auch diesmal ein nach Art eines „Flughafen Follow-Me-Fahrzeugs“ lackierter „smart“. Wie schon in den Vorjahren dürfte er dafür sorgen, dass vor allem die Nachwuchssportler des Kinder- und Bambini-Laufs mit Spaß bei der Sache sind. (red)



## Mit neuen Impulsen in die Zukunft

Neue Köpfe sollen im Freundeskreis andere Sichtweisen beisteuern



Der neu gegründete Freundeskreis (v.l.): Wolf-Dieter Zeidler, Dr. Karsten Haasters, Norman Bücher, Ruedi Fitz und Monika Bäuerlein. FOTO: PS

Auch aus der Region wird Hilfe beigeleitet: Monika Bäuerlein, vom Lauftreff Karlsruhe, und selbst mehrfache Teilnehmerin am Nachtlauf, half die Strecke zu optimieren. Mit dabei ist auch Ruedi Fitz, ebenfalls vom Lauftreff Karlsruhe, der auf die Erweiterung der Veranstaltung zu anderen Läufen in ganz Deutschland mit Werbematerialien verweist. Haasters und Zeidler hörten sich Interessierte die Vorschläge an um diese gemeinsam mit dem Freundeskreis umzusetzen. Der Freundeskreis wird noch weiter ausgebaut um der Laufveranstaltung neue Impulse zu geben. (ps/red)

### Kurz notiert

**Kraftstoff.** Ein Hungerloch, das einem scheinbar alle Kräfte raubt – viele Ausdauersportler haben schon einmal diese unangenehme Erfahrung gemacht. Wenn Langstreckenläufer 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 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.

**Gesundheits-Check.** 1.Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten etwas am Herz und Ihnen Bewegung und Sport unter medizinischer Kontrolle empfohlen?

2.Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?

3.Haben Sie in den letzten Monaten Brustschmerzen gehabt?

4.Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?

5.Haben Sie ein Knochener Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnte?

6.Nehmen Sie Medikamente gegen hohen Blutdruck oder gegen ein Herzproblem?

7.Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?

Wer eine oder mehr von diesen Fragen mit „Ja“ beantwortet hat, sollte vor einer sportlichen Aktivität Kontakt mit seinem Arzt aufnehmen. (red/ps)

## Einschränkungen an der Strecke

Wichtige Informationen für die Bevölkerung:



Bis in die Nachtstunden wird gelaufen hoffentlich vor zahlreichen Publikum. FOTO: PS

**Verkehrssituation.** Am 23. Juni startet der dritte internationale Nachtmathon in Karlsruhe und die 34. Auflage des Fidelitas Nachtlaufs über 80 Kilometer. Ausgangspunkt der Läufe ist der Karlsbader Ortsteil Mutschelbach – die Startzeit ist 20 Uhr. Die Strecke führt über Langensteinbach, nach Ittersbach, Richtung Pfnzweiler nach Langenbach, Marzell über Fischweier, Neudorf, Ettlingen über Hedwigshof in den Oberwald zum Ziel beim Südsterne Karlsruhe. Die Gemeinde erwartet ein hohes Verkehrsaufkommen auf Grund der Wechselstelle der Etappenläufer am Rathaus und der Marathonläufer, die mit Bussen zum Start von Karlsruhe nach Mutschelbach gebracht werden.

Nach dem Start gibt es eine kurze Sperrung der Waldensers-

trasse Richtung Langensteinbach. Die Organisatoren würden sich freuen, wenn viele Bewohner aus Mutschelbach und Langenstein-

bach und natürlich auch aus allen anderen Ortsteilen als Zuschauer auf den Karlsbader Streckenabschnitten die Läufer mit Beifall aufmuntern. (ps)

Infos: [www.fidelitas-nachtlauf.de](http://www.fidelitas-nachtlauf.de)

**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](http://www.basigas.de)

**K. 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](mailto:info@beissmann-gase-technik.de)



FOTO: PS

## Unterstützung für eine Vielzahl an Sportveranstaltungen

**Sponsor.** 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 etwa 60.000 Teilnehmer bei rund 300 Sportveranstaltungen in sieben Sportarten um Platz und Sieg. Neben dem „Fidelitas-Nachtlauf“ in Karlsruhe werden im Rahmen des „LBS Cups“ vier weitere Laufveranstaltungen in Baden-Württemberg unterstützt. Wie bereits in den vergangenen Jahren eröffnet der „Fidelitas-Nachtlauf“ auch in diesem Jahr die Laufsaison des Cups. Eine Woche später, am 28. Juni folgt der „LBS-Halbmarathon“ im Rahmen des 22. „Stuttgarter-Laufs“ rund um die „Mercedes-Benz Arena“ in Stuttgart. Hier kommen sowohl Leistungsorientierte als auch Freizeitsportler auf ihre Kosten.



FOTO: PS

Nach einer zweimonatigen

Sommerpause gastiert der „LBS Cup Laufen“ erneut in Karlsruhe. Am 20. September startet der nächste „LBS-Halbmarathon“ im Rahmen des 22. „Stuttgarter-Laufs“ rund um die „Mercedes-Benz Arena“ in Stuttgart. Hier kommen sowohl Leistungsorientierte als auch Freizeitsportler auf ihre Kosten. Nach einer zweimonatigen

von rund 21 km durch den Schönbuch mit einem Höhenunterschied von 90 Metern und Steigungen von insgesamt 170 Höhenmetern entgegen. Als krönender Jahresabschluss zieht der rund 11 km lange Silverlauf in Bietheim-Bissingen jedes Jahr rund 4.000 Teilnehmer in seinen Bann. (ps)  
Infos: [www.lbs.de/cup-bw](http://www.lbs.de/cup-bw)