





INFO: HAUT



Endlich einmal Ausspannen – den Alltag hinter sich lassen – die wärmenden Sonnenstrahlen genießen. Schnell vergisst man die Gefahren, die schon nach einem kurzen Sonnen-

in unserer Haut die Zunahme von schädlichen freien Radikalen. Die aggressiven Moleküle grei-fen die Struktur der Hautzellen an und können sie nachhaltig schädigen oder sogar zerstören. Diese Zellschädigung führt zu einer starken Entzündungsreaktion der Haut, deren sichtbare und schmerzhafte Folge als Sonnenbrand bekannt ist. Die Sonnenbrand bekannt ist. Die Haut ist völlig ausgetrocknet, stark gerötet und brennt. Jede Berührung wird zur Qual und von Sonnenspaß kann keine Rede mehr sein.



Bei Sonnenbrand hilft Hametum S Creme (erhältlich in Apothe-ken) mit der natürlichen Kraft

Intensive UV-Strahlung bewirkt | der virginischen Zaube Anders als After-Sun Lotions bietet Hametum® S Creme dop-pelte Hilfe: Der pflanzliche Wirkstoff Hamamelis spendet Schutz vor freien Radikalen und bekämpft die Entzündung. Die Cremegrundlage versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Die Haut wird angenehm gekühlt, der quä-lende Juckreiz lässt nach und die Regeneration wird gefördert









Kaufpreis4:	9.990,00€
Anzahlung, bestehend aus	
staatlicher Umweltprämie¹:	2.500,00€
smart Sonder-Prämie ² :	1.100,00€
Laufzeit:	36 Monate
Gesamtlaufleistung:	30.000 km
Effektiver Jahreszins:	4,99%
Schlussrate:	5.494,50€
Monatliche Plus3-Finanzierungsrate	49 00 €

Ein Angebot der Mercedes-Benz Bank AG. Das Angebot gilt nur für Neufahrzeuge. Der Erhalt der Umweltprämie ist von der Erfüllung der staatlichen Anforderungen abhängig. Zahlt Ihr teilnehmendes smart center nur in Verbindung mit der staatlichen Umweltprämie für sie. "Kraftsfoffverbrauch innerorts/saußerorts/kombiniert in 1/100 km: 5/3,9/4,4, CO.-Emission (kombiniert) 104 g/km. Diese Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Das abgebildete Fahrzeug entspricht nicht dem Modell der Finanzierung. Umverbindliche Preisempfehlung des Herstellers zzgl. lokaler Überführungskoten in Hohe von 350,00c 1

S&G Automobil Aktiengesellschaft Autorisierter smart Verkauf und Service Schoemperlenstraße 14, 76185 Karlsruhe Tel. 0721.9565-0, Fax 0721.9565-410

"Ultra-Läufer" fiebern ihrem Klassiker entgegen

LAUFSPORT: 31. Fidelitas Nachtlauf am 27. Juni / 80 Kilometer durch den Schwarzwald / Zieleinlauf spät in der Nacht

Ein Marathonlauf ist für viele die sportliche Herausforderung schlechthin. Aber zwei Mara-thonläufe am Stück, das ganze thonläufe am Stück, das ganze im Sommer und teilweise durch die Dunkelheit? Für manch einen Freizeitläufer übersteigt das nen Freizeitläufer übersteigt das die Vorstellungskraft, für ande-re ist eben das die Herausforde-rung schlechthin. "Ultra-Läufer" mögen es extrem und beim 31. Fidelitas Nachtlauf

und beim 31. Fidelitas Nachtlauf am 27. Juni in Karlsruhe kommen sie wieder voll auf ihre Kosten. 80 Kilometer beträgt die Distanz, gestartet wird wie im vergangenen Jahr beim Post Südstadt Karlsruhe (PSK), das Ziel erreichen die Läufer dann viele Stunden später beim FC Südstern.

dann viele Stunden spater beim rc. Südstern.
Viele "Ultra-Läufer" werden dabei sein, und das mit ganz unterschiedlichen Zielen: Manch einer peilt den Streckenrekord von Heinz Hüglin an, er absolvierte die gesamte Distanz des Fidelitas Nachtlaufs in fünf Stunden und 23 Minuten. Andere wollen nur die schier unglaubliche Laufstrecke bewältigen. Das Zeitlimit liegt bei 16 Stundensos schnell sollte man schon sein, onst ist der Lauf noch unterwegs onst ist der Lauf noch unterwegs

Ein Urgestein hatte vor 31 Jahren den richtigen Riecher

Günther Helmle ist ein Karlsru-her Urgestein. Vor 31 Jahren war ihm der Marathon zu kurz und er hatte die Idee, einen Lauf über eine "Ultra"-Distanz ins Leben zu rufen.



Marxzell, Fischweier, Neurod und Ettlingen, bevor die Läufer dann Ettlingen, bevor die Läufer dann nach Karlsruhe zurückkehren und in Rüppurr das Ziel beim FC Süd-stern erreichen.

Organisationschef Dr. Carsten

Organisationschef Dr. Carsten Haasters weiß, warum der Lauf bei Sportlern so beliebt ist: "Der Ultra-lauf ist wie ein Fieber – man wird von ihm gepackt und kommt dann einfach nicht mehr los." Eine Bestä-tigung für diese These liefert die An-meldestatistik: Jeder vierte Teilneh-mer beim Fidelitas Nachtlauf ist ein "Wiederholungstäter".

Nicht nur etwas für "Ultra-Läufer"

150 50 Höhenprofil des 80 km Nachtlauf

80 Kilometer ist die Route des Fidelitas Nachtlaufs lang - die müssen aber nicht nur in der Ebene zurückgelegt werden. Höhen und Tiefen bietet die bewährte Routenführung: Start ist in Rüppurr, danach bleibt es zunächst flach. Nachdem man den Oberwald durchquert und auch Durach und Grötzingen passiert hat, geht es bergauf. Nach knapp 20 Kilometern geht es von der Rheinebene hinauf bis auf 370 Höhenmeter. Zunächst geht es noch gar nicht so hoch hinaus auf Silzberg und Heuberg, bevor die Route nach jöhlingen weiterführt. Dort geht es zwischenzeitlich wieder etwas bergab, bis dann in Wöschbach die nächste Eröhbung erklommen werden muss: die Hohe Warte. Danach das gleiche Spiel wie zuvor: Es geht wieder bergab nach Silgen, dann ganz kurz hinauf zur Buchwaldhütte und nur noch ein kleines Stück bergab nach Mutschelbach. Von hier ab schnuppern die "Ultra-Läufer" Höhenluft; es geht hinauf zur Rehaklinik Langensteinbach und noch weiter nach oben bis zum Ortsein-80 Kilometer ist die Route des Fidelitas Nachtlaufs lang · die müsschnuppern die "Ultra-Läufer" Höhenlutt; es geht hinaut zur Rehakt nik Langensteinbach und noch weiter nach oben bis zum Ortsein-gang von Ittersbach. Ihren Höhepunkt erreicht die Strecke schließ-lich bei Langenalb. Danach geht es wieder nach unten über Ettlin-gen nach Rüpurr. Wenn die Läufer dort ankommen und sich beim Zieleinlauf von den Zuschauern feiern lassen, ist es längst dunkel.

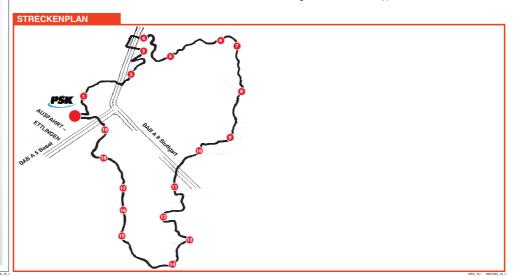
Viel los bei PSK und Südstern

Bel einem Großereignis wie dem Fidelitas Nachtlauf reicht ein Schirmherr nicht aus. Deshalb gibt es
gleich drei davon: Karlsruhes Sportabreme de States Harald Denecken,
Verwaltungsdirektor Lothar Gall von "Intersport Profinarikt Karlsruund Landrat Dr. Christoph Schnaudigle. Sie sthen für die einzelnem ser des Eluffers Herz begehrt. Auläufe am Karlsruher Laufwochenende Pate.

Berdem präsentiert sich die "Rosen
Apotheke" gemeinsam mit, grintblaser Sportliche Programm wird
auf den Arealen der beiden ausrichten den Vereine von einem umfrageten den Vereine von einem umfrageten den Vereine von einem umfragereichen Rahmenprogramm begleidie Herzen von Autofans höher be
schlagen.
"Unser Ziel ist es wie in jedem
"Juhr, einzigartiges und abwechslands, reinzigartiges und abwechslands, reinz



Schirmherr und Ausrichter: Bürgermeister Harald Denecken (l.) mit Dr. Karsten Haasters.









Hüglins Rekord ist hier noch ungebrochen

: Viele Namen wiederholen sich in den Siegerlisten / Ettenheimer Heinz Hüglin hält noch immer den Rekord





m 30. Mal gingen im vergangenen Jahr Läufer auf die "Ultra-Distanz". Wird in diesem Jahr der Rek

80 Kilometer lange Fidelitas htlauf dürfte Heinz Hüglin

deren Läufer geknackt

Der 80 Kilometer lange Fidelitas Nachtlauf dürfte Hein: Hüglin aus Ettenheim fast wie ein Spaniergang vorgekommen sein. Er ist Weltcupsieger über 100 Kilometer und damit noch längere "Ultrastrecken" gewohnt.
Hüglin ist schon viermal in Karlstruhe mitgelaufen und hat sich dabei den Streckenrekord gesichert: Er überquerte nach fünf Stunden und 23 Minuten die Ziellinie, das hat aus eines Heine sich gleich mehrfach darin. Der über nie seiter beim Nachtlauf niemad mehr nachmachen können – naschen Konstan: sit die Siegerlisten vielleicht wird die Rekordmarke ja in diesem Jahr von einem an in Karlsruher Hand.

Die Sieger bei den Männern

1979 Dieter Maininger, 1980-1982 Hans Gulyas, 1983 Hans Gulyas/ Peter Maizinger, 1984 Peter Maizin-

ger/Detlef Kubander, 1985 Peter Maizinger, 1986 Hans Gulyas, 1987 Wolfgang Wuestefeld, 1988 Karl-Heinz Springer, 1989 Burghard Wi-dera, 1990 Thomas Hermann, 1991

und 1992 Heinz Hüglin, 1993 und 1994 Karl-Heinz Graf, 1995 Jenz Lukas, 1996 Eugen Leipner, 1997 Rainer Müller, 1998 Michael Krauß, 1999 Reiner Viesel, 2000 Franz Maier, 2001 Erhard Schmidt, 2002 Jörg Hooß, 2003 Jörg Schreiber, 2004 Michael Sommer, 2005 Rene Strosny, 2006 Jenz Lukas, 2007 Michael Sailer, 2008 Michael

Die Sieger bei den Frauen:

Die Sieger bei den Frauen:
1982 und 1983 Rita Weilbächer,
1984 Maria Marco, 1985 Birgit Reimesbacher, 1986 Rosalie Wiedmer,
1987 und 1988 Lotte Witte, 1989
Lydia Gill, 1990 Rosalie Wiedmer,
1991 und 1992 Katharina Janicke,
1993 Petra Peters, 1994 und 1995
Anke Drescher, 1996 Friederike
Kunze, 1997 Constanze Wagner,
1998 Wilma Kube, 1999 Anke Drescher, 2000 Claudia Stadler, 2001
Anke Drescher, 2002 Constanze
Wagner, 2003 Anke Drescher, 2003
Regina Bergers-Schmitt, 2005 Valerie
Knopf, 2006 Svenja Töbe, 2007 Carmen Hildebrand, 2008, bei der Jubiläumsausgabe, gewann Claudia
Stadler. (ps)

Was, wo, wer? Infos für Nachtläufer

HINWEISE: Das Wichtigste kurz und knapp

Striche und Bänder zur Orientierung

Für den Lauf muss jeder Läufer eine Taschenlampe bei sich haben, einige Stunden nach dem Start geht die Sonne unter, und insbesondere auf den Waldpassagen kann es ohne Beleuchtung richtig dunkel werden. Weiße Kalkstriche, weiße Klebebänder oder rot-weißes Flatter band markieren die Wegstrecke, sie dienen als Orientierungshilfe.

Da Teile der Strecke im öffentli-chen Straßenverkehr verlaufen, müssen die Läufer außerdem reflektierende Teile am Körper tragen

Auch während des Laufes gilt die Straßenverkehrsordnung, das heißt:

mer am Fidelitas Nachtlauf zusar wirden eine Ampel Rotlicht zeigt, muss gewartet werden. Außerdem mengefasst: Wer mit dem Auto is auf den Vorrang von Autos zu kommt, kann am PSK-Gelände parken – es liegt direkt an der Ettlinger Allee und ist damit nicht zu verfeh. Nachtläufer den linken Straßenlen. Direkt gegenüber des Stadiese Die wichtigsten Infos für Teilneh- Wenn eine Ampel Rotlicht zeigt,

fer gesorgt: Dort gibt es Wasser und auch Obst. Die Läufer sollten bei möglicherweise hohen Frühsommer-Temperaturen in jedem Fall ausreichend Flüssigkeit zu sich neh-

men. Teilnehmer des Staffellaufs, die am Schulzentrum in Langenalb ihren Streckenabschnitt zu Ende gelaufen sind, können dort duscher

Die teilnehmenden Läufer können außerdem ihren persönlichen Fahrradbegleiter mitnehmen, müssen ihn aber vor dem Start bei der Startnummernausgabe anmelden. Andere Betreuungsfahrzeuge der Läufer dürfen prinzipiell nur die ausgewiesenen Wechselstellen an-fahren. (ps)

Seit neun Jahren dabei

SPONSOREN: "basi Schöberl GmbH & Co."

Taschenlampe ist Pflicht **EQUIPMENT:** Wo Nachtlauf draufsteht, ist Nacht drin

Die Taschenlampe ist für Teilneh- und Waldwege. Stockfinster ist es

Auch in diesem Jahr und damit zum neunten Mal unterstützt der Geschäftsführer der "basi Schöberl ner Personenkreis ausmacht. Aber GmbH & Co." aus Rastatt, Ingo er verschlingt viel Geld. Umso wich-Nawrath, das 31. Lauf-Event in karlsruhe. Das Gas- und Technik-nunternehmen unterstützt den Fidellas Nachtlauf geles Jahr gern, "Das ist ein tolles und mit viel Engagement von ehrenamtlichen Heifern ugetragenes Ereignis", sagt Nawrath. "Wir als mittelständisches Unternehmen fodern gern den Freizeitsport und leisten unseren Beitragzu solchen Events. Leider hat dieser Sportbereich nicht solch sprudelnde Geldquellen wie der Profibereich, (ps)

Auch in diesem Jahr und damit zum der im Vergleich zur allge neunten Mal unterstützt der Ge-













Sicherheit · Stabilität · Vertrauen

Sichern Sie sich Festzins!

2,25% p. a.

- Festzins: 2,25 % p. a. Laufzeit: 6 Monate Mindestanlage: 10.000 € Angebot nur für Privatpersonen Begrenztes Kontingent



Sparkasse Karlsruhe

31. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF



FIDELITAS-Laufwochenende am 27. Juni 2009:

17.00 Uhr: FIDELITAS Nachtlauf über 80 km + 4 x 20 km Staffel

17.15 Uhr: 10 km Panorama + Business-Lauf

17.20 Uhr: Nordic-Walking über 10 km

Tag der offenen Tür PSK/ 2. Fidelitas Streetball Challenge

Sparkasse Karlsruhe

VINTERSPORT PROFIMARKT apotheke 29

ratiopharm





Südstern e.V. bzw. PSK

www.fidelitas-nachtlauf.de





















27.06.2009









Seit 30 Jahren Ehrenamt

AUSZEICHNUNG: Bernd Ditz ist einer von 200 Helfern



Auch unter den Helfern gibt es "Wiederholungstäter": Bernd Ditz aus Langensteinbach (rechts) ist einer von ihnen. Seit 30 Jahren ist er beim Nachtlauf als Helfer dabei. Zu diesem Jubiläum ehrte ihn der Mitverantwortliche Wolf-Dieter Zeidler.

Belebt und grün zugleich

meter langen Distanz den Blick nicht nur stur geradeaus zu rich-ten, für den hat die "Ultra"-Stre-cke des Fidelitas Nachtlaufs einiges zu bieten: eine Mischung aus Laufabschnitten durch malerische Ortschaften und Abschnit-

ten im Grünen.

Die Tour beginnt im Grünen. nun win
Nach dem Startschuss in Rüppurr besche
erreichen die Läufer recht schnell nuten.
den Oberwald. Bei den zu erwartenden sommerlichen Temperaturen mer ar
ist das auch zu diesem frühen Zeitpunkt ein willkommener Schattenabschnitt.

Raus aus dem Wald geht es himein in die beschauliche und doch bad. D

Raus aus dem Wald geht es hi-nein in die beschauliche und doch belebte Markgrafenstadt Durlach und gleich danach wieder hinein in die Natur. Dem Flussverlauf der Pfinz folgend führt die Route dann weiter durch das von Industrie ge-prägte Hagsfeld bis nach Grötzin-gen, ehe die Nachtläufer das Stadt gebiet verlassen.

Weiter geht es ins Pfinztal und

nach Singen. Dort müssen die Läu-fer ganz stark sein: Manch einer sehnt sich nach Abkühlung, ausge-rechnet hier führt die Wegstrecke direkt am Freibad vorbei. Doch für einen Sprung ins kühle Nass bleibt keine Zeit, die Läufer müssen wei-ter: immerhin führt sie die Route nun wieder in den Wald hinein und beschert ihnen einige schattige Mi-

In Ittersbach laufen die Teilnehmer am "Tornadostein" vorbei, er erinnert an eine Waldrodung durch einen Sturm. Über das Albtal gehtes schließlich abwärts nach Ettlingen und auch hier lockt wieder ein Freibad. Das Albgaubad, im vergangenen Jahr wieder eröffnet, ist eine erneute Versuchung für die Läuferjett haben sie allerdings nicht mehr wiel Wegstrecke vor sich liegen. Ihr Weg führt sie durch die Albstadt Ettlingen hindurch und dann einen letzten Abschnitt in Richtung Norden, wo sie kurz darauf einen Holzsteg erreichen und überqueren. In Ittershach laufen die Teilneh



Willkommene Schattenspender Ein Teil der Strecke führt durch

Erfahrene Nachtläufer wissen: Jetzt ist das Ziel nicht mehr weit. Wenige Minuten später dürfen sie den Ziel-einlauf genießen und sich vom Pu-blikum für ihre Strapazen feiern las-sen. (ps)

Nicht zu schnell zu viel

GESUNDHEIT: Sportberatung in "Apotheke 29"

wachsen sein, sonst droilen unange-nehme Verletzungen. Freizeitsport-ler, die nach einer längeren Pause wieder einsteigen wollen, sollten ihr Pensum beispielsweise nur langsam steigern und vor allem aufmerksam auf Warnsignale des Körpers ach-ten. Werden Signale erkannt, sollte man sie beachten und keinesfalls

Üherlastungsschäden wenn man glaubt, nach längeren Pausen (beispielsweise durch den

wenn man glaubt, nach längeren Pausen (beispielsweise durch den langen Winter oder durch andere Dinge wie den Beruf, der einen am Sport treiben hindern kann) sofort an alte Leistungen anknüpfen zu müssen. Eine sportmediznische Untersuchung ist sinnvoll, auch ein begleitender Ernährungskurs zur Ergänzung könne nützlich sein. Eine richtige und vollwertige Ernährung ist die Grundlage für alle körperlichen Belastungen. Ein Sportter, der drei bis vier Mal in der Woche trainiert, braucht etwa 2.000 Kalorien zusätzlich. Die Energie sollte aus einer ausgeglichenen Nahrung besthen, das heißt Kartoffeln, Obst, Vollkorn, Gemüse, mageres Fleisch, Milch. Drei Stunden vor dem Training sollte die letzte Mahlzeit eingenommen werden. Bei Anstrengung ist es wichtig viel zu trinken, denn ein Sportler kann mehr als drei Liter Flüssigkeit verlieren. Bei Flüssigkeitsmangel können Schwindel, Durchbildungsstörungen, Muskelkrämpfe auftreten. Alle 15 bis 20 Minuten sollte man 200 Millilliter eines isotonen Getränkes zu sich nehmen, das nicht nur den schweißbedingten Flüssigkeitsversuts ausgleicht, sondern auch die Kraftreserven sichert. Alch einem Wettkampf ist es gut, viel kohlehydrat- und mineralstoff-

Die Laufsaison hat gerade begonriche Getränke trinken. Wichtig
nen, doch die Devise sollte lauten:
nicht einfach losstürmen, sondern
langsam aufbauen.
Jogging hält gesund und fit, allerdings muss der Körper auch den Bede sale, "Frublase Sport" entwickelt
stungen durch diese Sportart gewachen sein, sonst drohen unangesen hem Verletzungen. FreizeitsportTagesbedarf deckt, und für leisler, die nach einer Einseren Pauser. tungsorientierte Sportler neu das "Frubiase Sport Ausdauer" mit dem innovativen und einzigartigen Koh-lehydrat Palatinose, welches zwei lehydrat Palatinose, welches zwei unentbehrliche Eigenschaften hat. Zum einen wird die Energie konti-nuierlich abgegeben und es fördert die Fettverbrennung. Bei starkem Übergewicht ist allerdings vom Jog-gen abzuraten, weil die Gelenke zu stark belastet werden. Dann sollte

, Übergewicht ist auferdings vom joggen abzuraten, weil die Gelenke zu
stark belastet werden. Dann sollte
man auf Walking, Schwimmen oder
Radfahren umsteigen.

Gute Schube sind beim Laufen
umerlässlich, sonst können nicht
nur die Flüße schmerzen. Außerdem
wichtig: Immer ausreichende Regenerationsphasen einlegen. Wer gerade wieder mit dem Laufen beginnt, der sollte nach dem Training
eine zweitägige Pause einlegen.
Wer das nicht befolgt, der riskiert
Verletzungen. Deshalb ist es drinag end anzuraten, langsam mit dem
Training zu beginnen und sich behutsam zu steigern. Denn das
schlecht durchblutete Gewebe passt
sich – im Gegensatz zur Muskulatur
– nur langsam an die gesteigerte Belastung an.
Eine Möglichkeit, um Verletzungen vorzubeugen, sind spezielle
r Übungen: Beispielsweise Übungen
zur Stärkung von Bauch-, Rückenlund Gesäßmuskulatur oder zur Beweglichkeit von Sprung- und Hüftgelenken. Auf keinen Fall sollte
man gegen Schmerzen anlaufen.
Außerdem ist Sport generell tabu,
wenn man gerad einen Infekt hat.
Wer Fragen hat, kann sich in der
"Apotheke 29" in der Kartsraße in
Karlsruhe beraten lassen, damit er
"schon in diksem Sommer Spaß und



aasi Gase + Technik. Im Steingerüst 57 76437 Rastatt Fax 07222 505-298 Telefon 07222 505-0











Fitmacher oder Frustfaktor?

GESUNDHEIT: Infekte haben oft leichtes Spiel

Nach intensivem Training haben Er-reger von Atemwegsinfekten oft frustrierend, aber wichtig reger von Atemwegsinfekten oft leichtes Spiel. Sportmediziner ken-

ist gut sol Immer mehr Menschen drohen. Noch besser sagen Wohlstandskrankheiten den vitamin- und ballaste Kampf an, indem sie Sport treiben. nährung, ausreichene Das lässt nicht nur Pfunde und Blutdruckwerte purzeln, sondern unspaktive, winde sorgt auch für mehr Elan in allen onskleidung tragen. Lebensbereichen. Vor allem Bewegung an der frischen Luft bringt langfristig die Abwehrkräfte auf Trab.

Geheimtipp: Trah

Intensives Training - hohes Infektrisiko

Doch große trainingsphysiologische

Für Sportler wichtig: Mit einem leichtes Spiel. Sportmediziner kenmen das Phänomen. Ursache ist die
flekt im Körper sollte auf keinen
empfindliche Balance zwischen Fall weiter trainiert werden! Bei
Sport und Immunsystem. Ein afrikanischer Wurzelextrakt ist hier
eine wirksame Hilfe.
Deutschland bewegt sich – und das
fährliche Herzmuskelentzündung
ist gut so! Immer mehr Menschen

Für Sportler wichtig: Mich eine Merkeit im Körper sollte auf Keiner
Attenwegsinfekten heißte serst mal
kennischen dem Verschleppung oder gar eine gerige Verschleppung oder gar eine gedrohen. Noch besser ist vorbeugen: dronen. Noch besser ist vorbeugen: vitamin- und ballaststoffreiche Er-nährung, ausreichend trinken und genügend schlafen. Beim Sport at-mungsaktive, winddichte Funkti-onskleidung tragen. Danach Zug-luft meiden und schnell raus aus der

Geheimtipp: Infektbehandlung aus der Na-tur (bei akuter Bronchitis)

Ganz natürlich kann man eine Ganz naturlich kann man eine akute Bronchitis und damit Husten, Verschleimung, Kratzen im Hals und Abgeschlagenheit mit Umck-aloabo*, dem afrikanischen Wurze-lextrakt, bekämpfen. Das rein pflanzliche Medikament überzieht Doch große trainingsphysiologische ukute Bronchitis und damit Husten, Untersuchungen zeigen: Ob Athlet Verschleimung, Kratzen im Hals oder Freizeitsportler – unmittelbar und Abgeschlagenheit mit Umckbei jeder starken oder lang andaueriden (bereits länger als 60 Minulestrat, bekämpfen. Das rein ten) körperlichen Belastung produziert der Körper Stresshormone. Sie die Schleimhäute der Attemwegemit unterdrücken die Immunabwehr für mindestens vier bis sechs Stunen und öffen damit den überall abtöten, hindert Bakterien an der lauernden Viren und Bakterien Tür Vermehrung und wirkt schleimle und Tor ("Open-window"-Effekt gesenschleimhäuten fest und verursatzeichen abst. Die Schleimhäuten fest und verursatzeichen kutzen fest und verursatzeich wie der Attenwegsinfekte, wie zum Beispiel eine akute Bronchitis.







Für einen reibungslosen "Ultra-Lauf"



Unz ählige Helfer haben bein Fidelitas Nachtlauf ein Ziel: Dafür zu sorgen, dass wie in den Vorjahren alles reibungslos ablausert, Eine beeindruckende Zahl: fen wird. Mehr als 800 Läufer werden am 27. Juni erwartet. Die Helfertensm sitt ihren Team-leitern müssen deshalb wie immer ganze Arbeit leisten und durchter, deshalb sind sie natürihre Aufgaben genau erfüllen daran wurde in den zurücklie-

Feuerwehr Hagsfeld, die Polizei Rüp-purr, das Polizeipräsidium, der Staatsforst und das Landratsamt Karlsruhe

Die Helfer stammen aus löhlingen, Grötzingen, Wöschbach, Sin-gen, Wilferdingen, Mutschalbach, Langensteinbach, Ittersbach, Lan-genalb, Forst, Ettlingen oder Stuten-see – also nicht nur von dort, wo der Fidelitas Nachtlauf vorheiführt

Unzählige Helfer

Unzählige Helfer
Nicht zuletzt das Organisationsteam mit seinen vielen jungen Helferm hatte in den zurückliegenden Jahren einen großen Anteil am Zustandekommen des Nachtlaufs und daran, dass alles problemlos ablief.
So gibt es an den Versorgungsstellen auf der Strecke Trinkwasser, Aktür-Geträke von "Peterstaler Mineralwasser", Bananen und Melonen, Cola vom "Scheck-In-Center Kaffer Mineralwasser", Bananen und Melonen, Cola vom "Scheck-In-Center Kaffe den zu erwartenden hohen Temperaturen mehr als erfüllen.
An den Kontrollstellen werden die Läufer mit Brot, Hefezopf und küchen von "Griesinger Brot" versorgt. Zusätzlich zum Tee wird es im Vorfeld Energiegetränke von der "Rosen Nachtlauf.

Apotheke" mit "Frubiase Sport" und der "Kranich-Apotheke" mit "STADA" geben. Großen Anteil am Zustandekom-

men des Laufs haben natürlich auch men des Laufs haben natürlich auch die Sponsoren: die "Sparkases Karls-ruhe", die "LBS", "Swagelok B.E.S.T. GmbH Karlsruhe", "BGV", "BGV" Gas-Techlik Rastatt", das "Wochenblatt", das "Smart Center Karlsruhe", Seck", "Intersport Profimark Karlsruhe", die "Stadtwerke Karlsruhe" die "Stadtwerke Karlsruhe" und "Dr. Haasters & Partner GmbH".

onzepte notwendig

Neue Konzepte notwendig

Durch die steigende Teilnehmerrahl wurden neue Konzepte für die

Zukunft erarbeitet – auch für die

steigenden Kosten, die von den
Sponsoren getragen werden. Durch
das positive Echo, das von vielen
Seiten dem Event entgegengebracht
wurde und wird, gönnen sich die
"Macher" aber keine Ruhephaues: Sie
arbeiten kontinuierlich weiter an
verbesserungen – sowohl auf als
auch neben der Laufstrecke.
"Bemerkenswert ist, dass inzwischen an den Kontrollstellen richtige Feiern und Feste vernastaltet werden", so Pressesprecher und Mitverantwortlicher Wolf-Dieter Zeidler
im Worfeld des diesjährigen Fidelitas
Nachtlauf.(ps)



Noch sieht es kahl aus, wo später die rund 800 Nachtläufer an den Start gehen werden.

Anlässlich des FIDELITAS-Nachtlaufs Angebote für Sportler • FRUBIASE Sport, Frubiase Magnesium 8.75 € 440 g 14,75 € • neu: FRUBIASE Sport Ausdauer 50 ml 18,95 € Umckaloabo plus 1 Packung Hametum Creme kostenios

rosen-apotheke apotheke 29 Breisgaustraße 9 76199 Karlsruhe-Rüppurr Telefon (07 21) 88 10 27 76133 Karlsruhe Telefon (07 21) 91 29 29





80 Kilometer zu weit?

WEITERE LÄUFE: Nicht nur "Ultra"-Distanz möglich

Höhepunkt des Laufwochenendes ist natürlich der 80 Kilometer lange Fideltas Nachtlauf. Aber rund um Hauptlauf, so dass man sich wenigstens fast wie ein "Ultra"-Läuweitere interessante Angebote für Sportler eineressante Angebote für Business- und Freizeitlauf Sportler.

Staffel

Staffel

So kann man sich die Strecke ganz einfach teilen, wenn einem die 80 Kilometer zu weit sind. Viererteams können beim Staffellauf an den Stat gehen. Keine Angst Ein Staffelholz muss niemand über die lange Entfernung mit sich herum-schleppen. Am Wechselpunkt wird ganz einfach die Startnummer übergeben. Teilnehmen können mehr mehre, rauen- und gemischte Mannschaften. In diesem Kategorien wertung den die schnellsten Teams gechrt, kurz kommen. Auch Freizeitläufer jede Mannschaft bekommt Medail-

Business-und Freizeitlauf

Erste Sportler-Apotheke

GESUNDHEIT: Beratung und Hilfe bei Verletzungen

GESUNDHEIT: Beratung und Hilfe bei Verletzungen

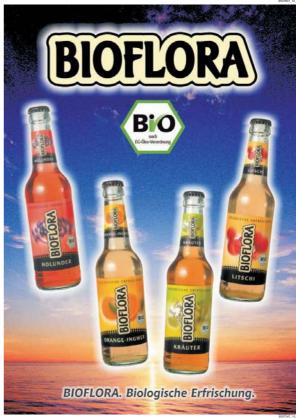
Die "Rosen-Apotheke" in Karlsruhe-Rüppurr ist die erste Sportlerapoheke im Stadt- und Landkreis Karlsruhe und darüber hinaus. Inhaberin, Apothekerin Christiane Ulmer,
beitett neben Gewichtsreduktion
auch immer wieder Nordie-Walking-Kurse an. "Was kann ich tun,
um nich möglichst jung und fit zu
mich möglichst jung und fit zu
halten", "fragen sich viele. Die Antiwort: "Treibe gesund, erbessert seimer Gesundheit oder kann sie sich
zurückholen. Die Mitarbeiter beraten gerne zu allen Fragen der optimalen Versorgung.

Auch Homöopathie kann im
Sport hilfreich sein. Erschöpfungssustände und körperliche Schwäche
sind häufige Ursachen für einen
Leistungsabfall. Ausgelöst werden

Trotz zahlreicher Vorteile der Hom

Totz zahlreicher Vorteile der Hom

Tot



EVER & GÜNSTIG: INTERNET UND





0800-88 88 505 www.kabelbw.de

KabelBW







Durch den Schwarzwald – 80 Kilometer weit Infos für die Nachtlauf-Starter



Über 800 Läufer gehen am kommenden Samstag beim 31. Fidelilometer kann man sich die Strecke
tas Nachtlauf an den Start. Los
geht's bei Post Südstadt Karlsrushe (PSK) um 17 Uhr. Fünfeinhalb Stunden später werden die
ersten Läufer im Ziel beim FC
Südsten twartet. Ihre Beine
Merdem wird ein Flens-slauf
werden sie dann 80 Kilometer
und eine zehn Kilometer lang.

Läufermarkt von "Intersport Profimarkt" beispielsweise – mit allem,
Tat und seither ist die Lücke durch
sätzlich präsentieren sich die "Re
schlessen. "Er ist in seiner Form einer der letzten Klassiker in ganz
er den Läufer im Ziel beim FC
Südstern erwartet. Ihre Beine
Werden sie dann 80 Kilometer
und eine zehn Kilometer lang.

Bei der Flüchlitas Streckbolk Diklauf
Bei der Richlich Strecke wirt zur
sätzlich präsentieren sich die "Re
schlessen. "Er ist in seiner Form einer der letzten Klassiker in ganz
er den Lauforganisert, fest.

Bei der Flüchlitas Streckbolk Diklauf
schlessen "Er 800 Läufer werden sich bei Volk in Merzen lang. Weit in Merzen lang volk in diesen lang v

tungsdirektor Lothar Gall statt. Aktionstiacnen
Wem die 80-Kilometer-Strecke zu
Das Sportprogramm runden
weit ist, darf beim Fidelitas Nachtlauf
lauf trotzdem an den Start gehen:
von Partnern des Nachtlaufs ab: Ein
Günther Helmle ins Leben. Er ent-

word die Dunkelheit. Hier dürfen nicht nur fortgeschrit-Sportler aus nah und fern kom-en zum Laufklassiker in den Sü-Horst Ruthard von "Intersport Promen zum Laufklassiker in den Sü-hond er Fächerstadt, das Zeitllimit finark" gibt Tipps und begleitet für die Riesen-Strecke liegt auch in diesem Jahr bei 16 Stunden. durch den Oberwald machen. Es Das Spektakel in Rüppurr findet unter der Schrimherrschaft von un dicht nur Laufsportler kom-Karlsruhes Sportbürgermeister Ha-rald Denecken und von Verwal-tungsdirektor Lothar Gall statt.

lenge kommen Hobby-Korbjäger ganz auf ihre Kosten: Beim "Street Basketball" treten jeweils drei Spie-Basketball" treten jewells drei Spie-ler gegeneinander an und spielen unter sich den Sieger aus. "Unser Ziel ist es wie in jedem Jahr, wieder ein sportliches Highlight im Süden von Karlsruhe zu veranstalten", um-reißt Ausrichter und Organisator Dr. Karsten Haasters die Mammut-Veranstaltung auf den beiden Sport-geländen in Rüppurr.

den Lauf organisiert, fest. Über 800 Läufer werden sich auch in diesem Jahr auf die lange Strecke durch den Schwarzwald machen. Von Karlsruhe geht es über cnen. von Karistune gent es uber Durlach, Grötzingen, Jöhlingen, Wöschbach, Singen, Wilferdingen, Mutschelbach, Langensteinbach, It-tersbach, Pfinzweiler, Langenalb, Marxzell, Fischweier, Neurod und Ettlingen und zurück nach Rüppurr.
"Der Ultra-Lauf ist wie ein Fieber. von dem man gepackt wird und dann nicht mehr loskommt", betont Organisator Haasters. Immer-hin ist ieder vierte Läufer Stamm-

kunde beim Nachtlauf. (ps)

HINWEISE: Wo, wann und wie?

Viele Fragen haben die Teilnehmer
am Fidelitas Nachtlauf, was die Organisation vor Ort betriffe. Im Folgenden gibt es eine Antwort auf die
häufigsten Fragen.
Parkplätze für Starter, die mit
dem Auto anfahren, sind am PSKGelände in Rüppurr vorhanden. Es
legt direkt an der Ettlinger Allee.
Unmittelbar gegenüber des PSK-Stadions halten die Stadtbahnen der Linien S1 umd S11, der Name der Haltestelle lautet "Dammerstock".
Für den Nachtlauf muss jeder
Starter eine Taschenlampe bei sich
haben. Elnige Stunden nach dem
Start geht die Sonne unter und insbesondere auf den abgelegenen
Waldpassagen kann es ohne Beleuchtung dann richtig dunkel werden. Weiße Kalkstriche, weiße Klebehänder oder rot-weißes Flatterband markieren die Wegstrecke und
sind als Orientierungshilfe nützlich.
Da Abschnitte der Strecke im öffentlichen Straßenverkehr verlaufen, müssen die Läufer außerdem reflektierende Teile tragen.

Straßenverkehrsordnung gilt auch für Läufei

Auch während des Laufes gilt selbstverständlich die Straßenver-kehrsordnung, das heißt: Wenn eine Ampel Rotlicht zeigt, muss gewartet werden. Außerdem ist auf den Vorrang von Autos zu achten. Bei den Streckenabschnitten auf Landstraßen benutzen die Nacht-läufer den linken Straßenrand; wenn ein Gehweg vorhanden ist,

muss er benutzt werden. An zahlreichen Verpflegungsstän-An zahlreichen Verpriegungsstanden ist für die Verköstigung der Läu-fer gesorgt: Dort gibt es Wasser und auch Obst. Die Läufer sollten bei möglicherweise hohen Frühsommer-Temperaturen in jedem Fall ausreichend Flüssigkeit zu sich neh-

Duschen möglich, Fahrradbe gleiter dürfen mit

Teilnehmer des Staffellaufs, die am Schulzentrum in Langenalb ihren Streckenabschnitt zu Ende ge-laufen sind, können dort nach ihrer

anstrengenden Etappe duschen.

Läufer können ihren persönlichen Fahrradbegleiter mitnehmen,
müssen ihn aber bei der Startnummernausgabe anmelden.

Andere Betreuungsfahrzeuge der Läufer dürfen prinzipiell nur die ausgewiesenen Wechselstellen an-

LBS

Starten Sie jetzt in die eigenen vier Wände!



Schritt für Schritt ins eigene Zuhause: Wie auch immer Ihr Wohntraum aussieht, die passende Finanzierung gibt's bei uns. Profitieren Sie vom besten LBS-Bausparen aller Zeiten – planbar, zinssicher und Riester gefördert. Wir beraten Sie gerne



ÖKO•TEST

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.





open your mind.



Kaufpreis4:	9.990,00€
Anzahlung, bestehend aus	
staatlicher Umweltprämie':	2.500,00€
smart Sonder-Prämie ² :	1.100,00€
Laufzeit:	36 Monate
Gesamtlaufleistung:	30.000 km
Effektiver Jahreszins:	4,99%
Schlussrate:	5.494,50€
Monatliche Plus3-Finanzierungsrate:	49,00€

Ein Angebot der Mercedes-Benz Bank AG. Das Angebot gilt nur für Neufahrzeuge. 'Der Erhalt der Umweltprämie ist von der Erfüllung der staatlichen Anforderungen abhängig. 'Zahlt Ihr teilnehmendes smart center nur in Verbindung mit der staatlichen Umweltprämie für Sie. 'Kraftstoffverbrauch innerorts/ außerorts/ Nombiniert in 1/100km : 5,23/94/4, Co.-Emisonierts (kombiniert) 104 g/km. Diese Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Das abgeblidete Fahrzeug entspricht nicht dem Modell der Finanzierung. 'Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers zggl. lokaler Überführungskosten in Höhe von 390,00 €.

S&G Automobil Aktiengesellschaft Autorisierter smart Verkauf und Service Schoemperlenstraße 14, 76185 Karlsruhe Tel. 0721.9565-0, Fax 0721.9565-410

"Vor allem durchhalten"

GRUSSWORT: Harald Denecken, Erster Bürgermeister und Schirmherr



Herzlich Willkommen zum Internationalen Fidelitas Nachtlauf, dem Ultra-Klassiker über 80 Kilometer rund um Karlsruhe, der am 27. Juni in seine 31. Runde startet. Gerne habe ich als Erster Bürgermeister und als Sportbürgermeister der Stadt Karlsruhe die Schirmherrschaft für dieses älteste Ultra-Laufreitenis. Deutschlands übernomereignis Deutschlands übernom-men, das schon seit drei Jahrzehnten

teten Läuferinnen und Läufer vor al-lem "durchhalten". Denn ein Lauf über 80 Kilometer ist eine große sportliche Herausforderung. So hat jeder für sich eigene läuferische Zie-le. Manche möchten nur einmal die 80 Kilometer schaffen. Besonders ambitionierte Sportlerinnen und Sportler visieren bestimmte Finis-her-Zeiten an oder stellen sich der Herausforderung gemeinsam im men, das schon seit drei Jahrzehnten Herausforderung gemeinsam im einer festen Platz im Terminkalen der einer treuen Fangemeinde hat.

Große Herausforderung
Wenn um 17 Uhr der Startschus den wen einmal das Ultra-Luis-Flesfällt, heißt es für die über 800 erwarber gepackt hat, der wird es nicht

wieder los.

In den nächtlichen Stunden wird die Taschenlampe der wichtigste Begleiter sein, wenn sich Sportlerinen und Sportler auf die 80 Kilometer lange Strecke machen, die von Rüppurr aus über Durlach, Grötzingen, Jöhlingen, Wöschbach, Singen, Mutschelbach, Langenatb, Marzell und durch Ettlingen zum Ausgangspunkt zurückführt.

Landschaft ist mentale Stütze

Genießen Sie die Schönheit der Landschaft des Schwarzwalds und des Kraichgaus. Sie kann Ihnen als mentale Stütze gute Dienste erwei-sen, sei es als Einzelläufer oder auf einer der Etappen, die Sie im Mann-schaftslauf zurücklegen werden.

Dank an die Helfer

Der 31. Fidelitas Nachtlauf ist Der 31. Fidelitas Nachtlauf ist nur möglich, weil ihn die Organisa-toren mit vielen Helferinnen und Helfern sowie Sponsoren engagiert vorbereiten und dafür sorgen, dass alles "rund läuft". Ihnen danke ich ganz herzlich für Ihnen Einsatz und lihr Engagement. Den Teilnehmerin-nen und Teilnehmern – den gestan-denen Ultra-Läufern wie auch den Neueinsteigern – wünsche ich viel Neueinsteigern - wünsche ich viel Spaß und Durchhaltevermögen, besonders in den einsamen Nachttas Nachtlaufs.

"Jeder hat eigene Ziele"

GRUSSWORT: Dr. Christoph Schnaudigel, Landrat



Liebe Läuferinnen und Läufer, herzlich Willkommen zum 31. Fi-delitas Nachtlauf, der zwischenzeit-lich hier in Karlsrub Tradition ge-worden ist. Gerne habe ich gemein-sam mit Herrn Ersten Bürgermeis-ter Harald Denecken die Schirm-herrschaft für diese Veranstaltung übernommen.

Das Nachtlauffieber wird man nicht mehr los

Für viele Läuferinnen und Läufer hat dieses Sportereignis einen festen Platz im Terminkalender - denn als begeisteter Läufer weiß ich: Wen einmal das Lauffieber gepackt hat,

der wird es nicht wieder los

Dabei hat jeder seine eigenen Zie-le. Manche suchen die persönliche Herausforderung und möchten nur einmal die 80 Kilometer schaffen oder visieren bestimmte Laufzeiter

Das Flair des Landkreises

genießen
Andere genießen die Schönheit
der Landschaft des nördlichen
Schwarzwaldes und des Kraichgaus
oder das Flair von Karlsruhe und
Ettlingen sowie der umliegenden
Gemeinden des Landkreises. Diese
interessante und anspruchsvolle
Streckenführung wird bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern
wieder für sportliche Höchstleistungen sorgen.

Helfer und Sponsoren sorgen dafür, dass es rund läuft

dafür, dass es rund läuft

Der Fidelitas Nachtlauf ist auch in diesem Jahr nur möglich, weil ihn Organisatoren des Post Sportvereins Karlsruhe e.V. und des FC Südstern 06 mit vielen Helferinsome reiten und Helfern sowie Sponsoren vorbereiten und dafür sorgen, dass alles "rund" läuft. Ihnen danke ich herzilch für Ihnen Einsatz und Hr Engagement. Allen, die sich auf die Strecke machen, und den Besuchern wünsche ich viel Freude und Erfolg bei diesem Highlight des Laufsports hier in der Region und darüber hihier in der Region und darüber hi

Ihr Dr. Christoph Schnaudigel





"Festes Ziel zum Erfolg" PARTNER: "Swagelok B.E.S.T." sponsert seit 20 Jahren



27. JUNI 2009 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + WALKEN

"Fester Platz im Kalender"

GRUSSWORT: Lothar Gall, Nachtlauf-Schirmherr





Was zum Jubiläum 2008 begonnen wurde, wird in diesem Jahr auf Grund der sehr guten Resonanz fort-gest, Jeder Finisher, also Einzelläufer, der die 80 km vollständig absolviert hat, bekommt ein Finis-ner-Shirt: nicht irgendein Finisher-Shirt, sondern sogar ein Funktionsshirt Damit sollte das Absolvieret der 80 km Strecke 2010 kein Problem sein! Das Sponsoring der Shirts hat als Hauptsponsor die LBS übernommen. Mit beteiligt sind weiterhin die Sparkasse Karlsruhe, ebenfalls ein langjähriger Partner





Alternativen Antriebstechniken gehören die Zukunft.

Unabhängig davon, ob Sie alternativ angetriebene



Fahrzeuge oder Tankstellen herstellen, betreiben oder reparieren, Ihr Image im

Markt wird geprägt von der Qualität und Wirtschaftlichkeit der Rohrleitungssysteme.

Von uns erhalten Sie Informationen und Unterstützung zu Produkten, Applikationen und

Dienstleistungen.

Unser Ziel ist es, Ihnen zuverlässige Lösungen anzubieten, die Ihre Anforderungen nach kompakter Bauweise, Fahrzeugsicherheit und Umweltverträglichkeit gewährleisten.



www.swagelok.de

Swagelok

B.E.S.T. FLUIDSYSTEME GMBH STUTTGART · KARLSRUHE











"Attraktives Programm"

"Kein Jedermanns-Sport"

GRUSSWORT: Hans Joachim Kögele, PSK-Vorsitzender GRUSSWORT: Dietmar Oberle, Südstern-Vorsitzen





Seit neun Jahren dabei

ONSOREN: "basi Schöl

Auch in diesem Jahr und damit zum

neunten Mal unterstützt der Geschäftsführer der "basi Schöbert
GmbH & Co." aus Rastatt, Ingo
Nawrath, das 31. Lauf-Event in
Karlsruhe. Das Gas- und Technikunternehmen unterstützt den Fidelitas Nachtlauf jedes Jahr germ. "Das
ist ein tolles und mit viel Engagement von ehrenamtlichen Helfern
getragenes Freignis", sigst Nawrath.
"Wir als mittelständisches Unternehmen fördern gern den Freizeitsport und leisten unseren Beitrag zu
solchen Events. Leider hat dieser
Sportbereich nicht solch sprudelnde
Geldquellen wie der Profibereich
der im Vergleich zur allgemeinen
Bevölkenung aber nur einen kleinen
Fersonenkreis ausmacht. Aber er
verschlingt viel Geld. Umso wicht,
grist es, dass gerade auch fürte
ger ist es, dass gerade auch für den
Prüxatbereich Sportveranstaltungen
finanziert werden."

Punktuell unterstützt die "basi"
immer wieder Vereine, vor allem inder
Jugendarbeit. "Das zeichnet
gute Unternehmen heute aus", finde
tingo Nawrath. "Sport und Bewegung ist für alle Menschen ein hohes Gut, um gesund zu blieben.
Sport macht Freude und bringt einen Ausgleich für den Arbeitsalltag.
(ps)



IMMER GLEICH ANTIBIOTIKA?

Die Region vorne

RÜCKBLICK: Rekorde, Rekorde

Die meisten Läufer nehmen nicht
nur einmal am Fidelitas Nachtlauf
teil. Da verwundert es nicht, dass
beim Blick in die Siegerlisten viele
kamen über die Jahre verteilt immer wieder auftauchen. Obwohl
auch viele Läufer weite Wege in
Kauf nehmen, um beim Nachtlauf
teilzunehmen, ist das Ultra-Laufereignis – betrachtet man die Rekorde
– fest in regionaler Hand.
Den Streckenrekord hält Heinz
Hüglin aus Ettenheim. Er ist UltraLäufer durch und durch und nimmt
dabei noch weit längere Strecken als
den Fidelitas Nachtlauf auf sich: So
hat er beispielsweise den Weltcup
über 100 Kilometer gewonnen.
Beim Nachtlauf benötigte er vom
Start bei Sonnenlicht bis zum Zieleinlauf im Dunkeln fünf Stunden
und 23 Minuten – das konnte ihm
seither niemand nachmachen.
Am häufligsten gewonnen Karlsruber:

seither niemand nachmachen. Am häufigsten gewonnen hat beim Nachtlauf ein Karlsruher: Hans Gulyas, er siegte fünf Mal. Ge-nauso oft ging Anke Drescher als Siegerin über die Ziellinie. (ps)



»Der große Verein für Sport, Freizeit und Gesundheit«



Tag der offenen Tür beim Post Südstadt **Karlsruhe** am 27.06.2009



Kommen Sie vorbei und lernen Sie den PSK in seiner großen Vielfalt kennen!

- Fidelitas Streetball Challenge

Soccer Cup

- Benefiz-Fußballspiel

- Familien-Hindernis-Lauf

- Luft ballon-Weitflug-Wett bewerb

- Kinderbetreuung

Für Verpflegung ist gesorgt.

Sie möchten noch mehr wissen? Dann besuchen Sie unsere Internetseite:

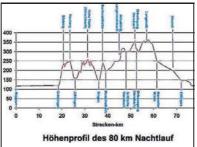
www.online-psk.de

Mehr Info und Anmeldung: POST SÜDSTADT KARLSRUHE e.V. Ettlinger Allee 9 · 76199 Karlsruhe
Tel 0721–88 74 44 · Fax 0721–88 33 04
... mehr Infos www.online-PSK.de





O smart













Trendsport ist am Start

RAHMENPROGRAMM: "Fidelitas Street Ball Challenge" / Spiel auf einen Korb



Gase + Technik.

Im Steingerüst 57 76437 Rastatt

Fax 07222 505-298 Telefon 07222 505-0

ausgedehntes Sonnenbad – das kön-nen die Teilnehmer an der "Fidelitas Streetball Challenge" erleben. Im Rahmen des Fidelitas Nachtlaufs or-Rahmen des Fidelitas Nachtlauts or-ganisiert der Post Südstadt Karlsru-he (PSK) während seines Tages der offenen Tür ein Streetball-Turnier. Die nicht weit verbreitete Sportart ist ein Muss für alle Hobby-Basket-baller

Das Spiel ähnelt dem normalen

Aus einer Hand - für Industrie, Handwerk und Privat

Technische Gase Medizinische Gase

Lebensmittel- Gase

Die Freude am Basketball und ein entschieden. Zuerst finden die Gruppenspiele statt, Jeder tritt dabei gegen Jeden an. Danach geht es Runde für Runde weiter, bis ins Finale

Außerdem werden in Wettber ben der "Slam-Dunk-König" oder der beste "Dreierschütze" ermittelt. Den Siegern winken attraktive Prei-se: Am 3. September kommt die deutsche Basketball-Nationalmann-Das Spiel ähnelt dem normaien
Hallen-Basketball, unterscheidet
sich aber in einigen Dingen: Jewells
deutsche Basketball-Nationalmanndrei Spieler bilden zusammen eine
Mannschaft, sie treten gegeneinander an. Nichtnur die Mannschaften
sind kleiner als in der Halle, die Regeln sind stark vereinfacht. Gespielt
wird unr uuf einen Korb, jeder Korb
schaft in Polen sein. Möglicherweizählt einen Punkt. Wenn von außerhalb einer Markierung der Korb getroffen wird, gibt es zwei Punkte.
Dirk Nowitzki, zu sehen. MittenEin Spiel dauert 15 Minuten, bei
Gleichstand werden zwei Minuten
Jovertime" gespielt. Steht es dann
immer noch Unentschieden, wird
das Spiel durch einzelne Freiwürfe
witter nach oben schrauben. (ps)

Buntes Fest zum Nachtlauf



Der Post Südstadt Karlsruhe he. Sein vielfältiges Angebot (PSK) ist mit über 4.000 Mitglie-dern und 20 Abteilungen einer Tag der offenen Tür am 27. Juni der größten Vereine in Karlsru- vor.

Torwandschießen.

Tour durch den Oberwald, klein
Tolls Toller Lienriessesserat

Torwandschießen.

Torwandschießen.

Torwandschießen.

Tour durch den Oberwald, klein
Torwandschießen.

Tour durch den Oberwald, klein
Tolls Toller Lienriessesserat

Tolls 16 Uhr. Kleinfeldtennis Am
Torwandschießen.

Tour durch den Oberwald, klein
Tolls 16 Uhr. Kleinfeldtennis Am
Tober Torwandschießen.

To 11 bis 14 Uhr. Kleinfeldtennis Am
Tober Torwandschießen.

To 11 bis 14 Uhr. Kleinfeldtennis Am
Torwandschießen

Straffer Zeitplan beim PSK-Fest

ÜBERBLICK: Was ist wann?

Vielfältig präsentieren sich die Abteilungen des PSK beim Tag der offe-nen Tür. Die Veranstaltungen im

Einzelnen: 9 bis 19 Uhr: "Fidelitas Streetball Challenge

nallenge". 10 bis 13 Uhr Vorführungen und Mitmachangebot der Tischtennisab

teilung 10 bis 17 Uhr: Aktion Sommers-

ki, Kinderbetreuung 10 bis 18 Uhr: Soccer-Cup und Infostand der Geschäftsstelle des

Infostand der Geschaftsstelle des PSK, Buttonverkauf der Ringtennis-spieler, Beachvolleyball mit der Vol-leyballabteilung, kostenloses Probe-training im Fitnessstudio.

10.30 bis 11.15 Uhr: Mitmachan-bote Gymnastik bei Babette Herr-

10.30 bis 18 Uhr: Hüpfburg und

10.50 Us 16 Un: Auploug und Torwandschießen. 11 bis 12 Uhr: Nordic Walking Tour durch den Oberwald, Klein-feldfußballspiel für Mädchen 11 bis 14 Uhr: Kleinfeldtennis mit Aufschlagmessgerät 11 bis 16 Uhr: Kinderschminken 11 bis 18 Uhr: Schach-Demons-trationen









Verletzungen vorbeugen

TIPPS FÜR LÄUFER: In Karlsruher Rosen Apotheke



Das Team Rosen Apotheke in Rüppurr.

Zur vorbeugung von Verietzungen nur den schweiß bedingten Hussigsind drei Punkte wichtig. Da wäre
keitsverlist ausgleicht, sondern
zunächst einmal das "Warm-up"
auch die Kraftreserven sichert.
Wichtig ist zudem: Nach einem
tig: die Ausrüstung und die Ernähtrug. Eine richtige und vollwertige
mineralstoffreiche Getränke trinErnährung ist die Grundlage für alle
ken Sesonders wichtig ist es, innerkörperlichen Belastungen. Ein alb von zwei Stunden nach dem rung. Eine richtige und vollwertige Ernährung ist die Grundlage für alle körperlichen Belastungen. Ein Sportler, der drei bis viermal in der

Die Energie sollte aus einer ausgeglichenen Nahrung bestehen, das
heißt: Kartoffeln, Obst, Vollender, Gloren und Milch. Drei Stunden vor dem Trainitg sollte die Jewann und State der Sport heiselschaften und Milch. Drei Stunden vor dem Trainitg sollte die Jewann und State der Sport heiselschaften und Milch. Drei Stunden vor dem Trainitg sollte die Jewann und State der Sport heiselschaften und Milch Drei Stunden und State der Sport heiselschaften und State der Sport heise der Sport heiselschaften und State der Sport heise der Sport heiselschaften und State der Sport heise der Sport heise und State der Sport heise der Spo

Zur Vorbeugung von Verletzungen nur den schweiß bedingten Flüssig-

Sport so viel zu trinken, wie Schweiß

miller, mageres Fleisch und Milch. Drei Stunden vor dem Training sollte die letzte Mahlseit eingenommen werden.

Bei Anstrengung ist es wichtig viel zu trinken, dem ein Sportler kann während seiner Aktivität mehr als drei Litter Flüssigkeit über den Schweiß verlieren.

Bei Flüssigkeit iber den Schweiß verlieren. Bei Flüssigkeit über den Schweiß verlieren schweißen schweißen

vitalinien und spieriereinenen geachtetwerden. Guter Tipp: Alle 15 bis 20 Minu ren ein Glas eines isotonischen Ge-tränkes zu sich nehmen, das nicht







Keine Veränderungen an der Strecke



Die 80 Kilometer lange Gesamt-strecke des Fidelitas Nachtlaufs führt sowohl durch malerische Ortschaften als auch durch die Natur. Nach dem Start beim PSK geht es zunächst durch den Oberwald, dann ins belebte Dur-lach und danach wieder hinaus ins Grüne. An der Pfinz entlang führt die Route weiter nach Hagsfeld, Grötzingen, Jöhlingen und Wöschbach. Das Freibad im Singen müssen die

Das Freibad in Singen müssen die Starter auch bei schönem Wetter links liegen lassen, für sie geht der Lauf durch den Wald weiter. In It-Laur durch den Wald weiter. In It-tersbach kommen sie am "Tornado-stein" vorbei, der an eine Waldro-dung durch einen Sturm erinnert. Über das Albtal geht es später nach Ettlingen und auch dort dür-fen die Läufer im gerade wieder er-

öffneten Freibad nicht ins Nass ein-tauchen. Ihr Weg führt sie zurück nach Rüppurr und über einen Holz-steg ins Ziel. Details zur Strecke mit anschaulichen Plänen zur Vorberei-tung finden sich im Internet unter www.fidelitas-nachtlauf.de. (ps)





Wieder sind zwei Vereine Gastgeber

ORGANISATION: Änderungen im vergangenen Jahr haben sich bewährt / Blick in die Laufgeschichte

Vor einigen Jahren haben sich der fahren oder Tennis an.
stsportverein Karlsruhe und der Vom Osten Karlsruhes kam der Postsportverein Karlsruhe und der VfB Südstadt unter dem neuen Namen zusammengeschlossen. Die in den Süden der Stadt. Der 31. Fi-

Die wettlautigen Sportanlagen lie-segn verkehrsgünstig: nicht zuletzt Achtalufs. Der erste Ultra-Lauf in Karlsruhe nisatoren im vergangenen Jahr, die Jubliäumsauflage 2008 des Nacht-laufs auf dem Gelände des PSK zu wurde damals die Oststadt festge-

Der Verein will mit einem umfas-Der Verein will mit einem umfas-senden Angebot insbesondere den folgenden Jahren waren insgesamt Kindern und Jugendlichen eine viel-fältige sportliche Heimat bieten. Zu den angebotenen Sportarten gehö-ren nicht nur "Klassiker", sondern auch außergewöhnliche Dissiplinen kommen einer der Organisatoren des wie Tackwon-Do oder Skateboar-Nachtlaufs, verlegte den Start und

Sportanlagen sind ein idealer Ausgangspunkt für Aktivitäten im anwird am 27. Juni beim Post Südstadt genegement dur Anstalten in am grenzenden Oberwald. Dieser bietet Karlsruhe (PKK) gestartet. Zum tolle Voraussetzungen für Angebote zweiten Mal, erst 2008 wurde die wie Joggen, Skaten, Walking oder meue Strecke "eingeweiht". Und es Wandern.

war nicht die erste Verlegung von
Die weitläufigen Sportanlagen lieStart und Ziel in der Geschichte des

legt – nämlich der weitläufige Mess-platz an der Durlacher Allee. In den

sich vor immer größere Probleme gestellt: Das Gelände von TuS Rüppurr wurde zu klein, Parkplätze wa-ren Mangelware, ein guter An-schluss an die öffentlichen Verschluss an die kehrsmittel fehlte

ne Jahr. Start und Ziel des Fidelitas Nachtlaufs erneut zu verlegen. Nach Gesprächen mit den Vereinen Post Südstadt Karlsruhe (PSK) und

Der Startschuss zum 31. Fidelitas ding, Für Behinderte wird RollNachtlauf fällt am Samstag auf dem stuhl-Basketball angeboten.

Gelände des Post Südstadt (PSK) direkt an der Ettlinger Allee. Mit fast
4.000 Mitgliedern ist der PSK einer
der größen Sportvereine in Karlsruhe.

Vor einisen Jahren haben sich der

Der Startschuss zum 31. Fidelitas ding, Für Behinderte wird Rollstuhle angeboten.

Sein Machbarverein Südstern 06

Beim Nachbarverein Südstern 06

Beim Nachbarv Die Veranstaltung wurde immer te fünfeinhalb Stunden später aur größer, die Anzahl der Läufer stieg dem Platz des Nachbarvereins Südstein und die Veranstalter sahen stemblichen an ihrem bewährten Ort, ebenfalls die Wechselpositio nen für diejenigen, die sich die Stre-cke in der Staffel zu vier mal 20 Kilometern aufteilen. Eine erfreuliche Neuerung gab es im vergangenen Jahr aber auch auf dieser Strecke Bei der Wechselstelle am Schulzen das ist trum Langenalb können die Läufe auch dieses Jahr sofort nach getane

> Von vielen Läufern, Sponsoren und Helfern wurde die Anderung begrüßt. Auch die übrige Infrastruk-tur hat sich durch die Änderungen verbessert: Läufer und Zuschauer haben mehr Platz, dadurch ist auch dem FC Südstern entschied man mehr Raum für die Gastronomie sich für eine Doppellösung. Das vorhanden. Well sich die Änderun-heißt: Start und Ziel sind seit 2008 nicht mehr an einem Platz. Die alles auch in diesem Jahr so. (ps)





Zaubernuss bei Sonne

SONNENBRAND: Creme kühlt und gibt Feuchtigkeit GESUNDHEIT: Gegen Erschöpfung und Stress

Durch die dünner gewordene Ozon- formation) an Durch die dunner gewordene Ozon-schicht gelangt heute viel mehr UV-Strahlung auf die Erde. Besonders in der warmen Jahreszeit führt diese ben den allgemeinen Maßnahmen rasch zu Sonnenbrand, Leider ist dieser nicht nur schmerzhaft, son- mehr tun: dern kann auch unangenehme Spät-

wie Kühlung und viel trinken, noch

ders nicht nur schmerzhaft, sonders nicht nur schmerzhaft nicht nur schmerzhaft nur schmerzhaft nicht nicht nur schmerzhaft nur schmerzhaft nicht nicht nur schmerzhaft, sonders sorgfältig geschützt werden. Haut rasch Das Besonders sorgfältig geschützt werden. Haut rasch Das Besonders sorgfältig geschützt werden. Haut rasch Das Besonders sorgfältig geschützt werden. Neben den unangenehmen Folgen wie Hautrötung, Schmerzen und Spannungsgefühlen kann ein Zwied an Sonnenlicht die Haut wirder schneller altern lassen und Jahre später auch zu Hautschen Schmer. Den die Uv-Strahlung und die entschenden freien Radikale greifen sieher der der Sunders versicher Auf einer Radikale ab und senken so das Risiko für Schäden an den Hautschlichten schmen der der DNA. So beruhgt sich die Haut wirder schneld in der hautschlichten freien Radikale greifen isten der der DNA. So beruhgt sich die Haut wirder schneld in der hautschlichten freien Radikale greifen in der der bunk schneler altern lassen und Jahre schnelder ihrein Radikale greifen isten der der DNA (Erbin-Hier kommt die uralte Kraft der

Homöopathie kann helfen



Die Homoopanne bieter eine Vielzahl von Schwäche- und Stress-mittel, um Zustände wie Angst, Lampenfieber und Leistungsabfall zu behandeln. Zudem kann sie zur Optimierung der organischen und vegetativen Funktionen und Aushei-lung von krankhaften Störungen