Sonderteil Karlsruher Laufwochenende

29. Internationaler FIDELITAS Nachtlauf ...

Rahmenprogramm: 5 und 10 km Nordic-Walking + Jogging ● Beach-Volleyball

23. Juni 2007
TUS Rüppurr

5546084_10_1

Beachvolleyball-Turnier: die ganze Nacht lang

RAHMENPROGRAMM: Noch sind Plätze frei / Erstes Vierer-Mixed-Night-Turnier

Zum ersten Mal gibt es im Rahmen des Fidelitas-Nachtlaufs auch ein Beachvolleyball-Nachtturnier. In der Nacht vom 23. zum 24. Juni findet auf dem Vereinsgelände des TUS Rüppurr das ersten Vierer-Mixed-Night-Turnier statt. Los gehts um 18 Uhr.

Auf der schön gelegenen Beachanlage des TUS Rüppurr wird am 23. Juni die ganze Nacht lang unter Flutlicht gebeacht. FOTO: PS

Auf dem Feld stehen jeweils zwei Herren und zwei Damen, die ein Team bilden. Gespielt wird auf den drei Feldern des TUS Rüppurr unter Flutlicht - ein einmaliges Erlebnis für alle Freunde des Beachvolleyball. Für musikalische Untermalung und Essen und trinken ist natürlich gesorgt.

Noch ist das Turnier nicht voll, wer also Interesse hat kann sich gerne noch ammelden. Infos hierfür gibt es auf der Homepage: www.tus-rueppurr.de/volley

Doch nicht nur im Sand wird beim TUS Volleyball gespielt. Vier Mannschaften sind - zwar nicht im Sommer - in der Halle im Wettkampfsport aktiv. Überragendes Team war dabei in der vergangenen Saison die erste Herrenmannschaft, die nach einigen Jahren Abstinenz wieder die Rückkehr in die Verbandsliga Nordbaden geschafft hat. Nach dem souveränen Aufstieg mit nur zwei Niederlagen starten die Herren eins mit dem Ziel Nichtabstieg in die kommende Saison. Mit Spannung werden hier die Lokalderbys mit der Konkurrenz vom SSC Karlsruhe und der TS Durlach erwartet. Die zweite Herrenmannschaft des TUS spielt in der kommenden Saison in der Bezirksklasse.

Das Volleyball-Organisationsteam für das Beach-Volleyballnachttunier, Daniel Weber und Katharina Mehlbaum. FOTO: PS

Auch die Damen spielen beim TUS attraktiven Volleyball. Seit der Saison 06/07 gibt es wieder zwei Damenmannschaften beim TUS Rüppurr. Beide Mannschaften haben die letzte Saison im Mittelfeld der Landesliga beendet. Doch für die nächste Saison hat sich die erste Damenmannschaft schon ein klares Ziel gesetzt: „Aufstieg in die Verbandsliga". Zur Erreichung dieses Ziels sind Volleyballspielerinnen zur Verstärkung auf allen Positionen herzlich willkommen.

Aber nicht nur in der Halle sind die Damen zur Zeit zwei Mal wöchentlich am Ball, außerhalb der Hallentrainingszeiten sind fast immer Spielerinnen auf den schönen Rüppurrer-Beachfeldern oder Beachturnieren in der Karlsruher Umgebung zu finden.

Viele weitere Informationen zu den Volleyballern des TUS Rüppurr gibt es auch im Internet unter www.tus-rueppurr.de.

DAS AKTUELLE INTERVIEW

Sportvereine haben einen nicht zu überschätzenden Stellenwert

Günter Brümmer, Vorsitzender des TUS Rüppurr

***???:** Der TUS Rüppurr ist der größte Verein im Karlsruher Süden. Wieviele Mitglieder und Abteilungen hat der TUS Rüppurr?*

Günter Brümmer: Der TuS hat zehn Abteilungen mit insgesamt 19 Sportarten und rund 1.500 Mitglieder, davon 530 Jugendliche unter 18 Jahren.

***???:** Was bieten die Abteilungen an?*

Brümmer: Diese Statistik ist zu trocken. Man sollte aus ihr entnehmen, dass der TuS sich durch ein breites Angebotsspektrum auszeichnet. Von der klassischen Leichtathletik über Tennis, hat er Beach-Volleyball, einen starken Lauftreff einschließlich Nordic-Walking bis hin zu einer Boule-Abteilung und Karate-Sport zu bieten. Darüber hinaus Yoga und Aerobic, Geräteturnen und noch vieles mehr. Das einzige, was fehlt ist der Fußball, den wir in Rüppurr unseren befreundeten Nachbarvereinen überlassen.

***???:** Der Nachtlauf findet seit Jahren schon auf dem Gelände des TUS Rüppurr statt - eine ideale Ergänzung?*

Brümmer: In der Tat eine ideale Ergänzung, die sportlich zu den Lauf-Aktivitäten passt. Er lenkt als sportliche Veranstaltung auch die Aufmerksamkeit des Publikums, der Bevölkerung der sportlich motivierten Jugend auf sich, so dass auch die übrigen Abteilungen, in diesem Jahr die Beach-Volleyballer und die Boule-Abteilung sich herausgefordert sehen, Ihrerseits drum herum Turniere anzubieten.

***???:** Welchen Stellenwert hat der Fidelitas Nachtlauf für den TUS?*

Brümmer: Der Nachtlauf ist ein wahres Highlight im Kalender der jährlichen Veranstaltungen des TuS und in Rüppurr geworden.

***???:** Nächstes Jahr steht ein Jubiläum an: 30 Jahre Fidelitas Nachtlauf! Was ist hier aus Sicht des Vereins geplant?*

Brümmer: Für den 30. Nachtlauf aus Rüppurr sollte der 21. Juni 2008 unter dem Motto stehen, auch noch die kürzeste Nacht des Jahres zum Tage werden zu lassen und mit der traditionellen Sonnwend-„Feier" des Ortsteils Rüppurr zu verbinden. Wir könnten uns auch vorstellen in der Zeit zwischen 20 und 22.30 Uhr, wenn die Läuferinnen und Läufer unterwegs sind, für die erwartungsfrohen Zuschauer ein Open-Air-Konzert zu planen.

***???:** Welche Veranstaltungen findet darüber hinaus noch beim TUS statt?*

Brümmer: Regelmäßig seit mehr als 20 Jahren ein Oberwald-Lauf über zehn Kilometer, dessen Überschuss seither zugunsten UNICEF verwendet wird, wohin in dieser Zeit schon mehr als 35.000 Euro abgeführt werden konnten. Ein Schüler-Lauf im Frühjahr und Herbst fokusiert das Lauf-Programm für die Rüppurrer Schulen und die im Weiherfeld. Die Abteilungen veranstalten Turniere und zum jährlichen ersten Adventssonntag gibt es ein Hallensportfest mit abwechslungsreichen Vorführungen.

***???:** Wie beurteilen Sie die Rolle der Sportvereine?*

Brümmer: Sportvereine haben in unserer Gesellschaft einen nicht zu überschätzenden Stellenwert einerseits ihrer Natur entsprechend zur Bewegungsmotivation und für die gesundheitliche Prävention; erst recht zur Sozialisierung zum Beispiel der Jugend in unserem Ortsteil. Das ersehen Sie schon an der Tatsache, dass mehr als ein Drittel der Mitglieder in unserem Verein Jugendliche sind.

Günter Brümmer

***???:** Nun gibt es ja die „Profisportler" und die „Hobbysportler" - wie ist der TUS hier aufgestellt?*

Brümmer: Der TuS ist ein absoluter Profi wenn es um sportliche Angebote geht. Er ist aber kein Verein für Profi- oder Leistungssportler. ***???:** Warum sollte man Mitglied beim TUS Rüppurr werden?*

Brümmer: Schon wegen seiner netten Übungsleiter und Vorstandsmitglieder und seiner netten Atmosphäre. Wer mehr wissen will, der sollte ins Netz gehen, gibt es unter www.tus-rueppurr.de viele weitere Informationen.

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

AKA_05

Sonderteil Karlsruher Laufwochenende

29. Internationaler FIDELITAS Nachtlauf ...

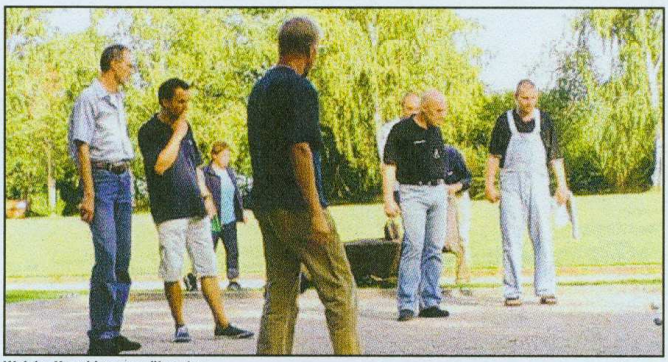
Rahmenprogramm: 5 und 10 km Nordic-Walking + Jogging ● Beach-Volleyball

23. Juni 2007
TUS Rüppurr

5540090_10_1

Bouleturnier für Jedermann

RAHMENPROGRAMM: Meldeschluss ist am Samstag um 13.45 Uhr / Drei Euro Startgeld pro Team



Welche Kugel ist nun näher dran. FOTO: PS

Nicht nur für Ultraläufer hat der TUS Rüppurr am kommenden Wochenende etwas zu bieten. Für alle, die eher eine ruhige Kugel schieben, bietet der Verein ein Bouleturnier an. Mitmachen kann jeder. Meldeschluss ist am Samtag, 23. Juni, um 13.45 Uhr, damit pünktlich um 14 Uhr das Turnier begonnen werden kann. Gespielt wird als Triplette, also immer drei Spieler bilden eine Mannschaft. Für das Startgeld von drei Euro darf jedes Team vier Spiele absolvieren - je nachdem wie gut man dabei abschneidet, ist dann noch das Finale im Preis inbegriffen. Gespielt wird beim TUS Rüppurr in der Steinmannstraße.

Beim TUS kann sich jeder mal an den französischen Nationalsport wagen. Oft fragt man sich, was der Unterschied zwischen Boule und Petanque ist. Vom Reglement ist es das selbe. Zwei Teams versuchen, ihre Eisenkugeln möglichst nah an der Zielkugel, dem Cochonet, zu platzieren. Das Team, dessen Kugel weiter entfernt ist, wirft die nächste Kugel. Hierbei kann entweder versucht werden, die eigene Kugel näher an das Cochonet zu legen oder die gegnerische Kugel wegzuschießen. Gespielt wird als Triplette, also drei Spieler im Team mit jeweils zwei Kugeln, Douplette, zwei Spieler à drei Kugeln, und im Tête à Tête, also eins gegen eins mit drei Kugeln.

Nachdem alle Kugeln geworfen sind, bekommt das Team, dessen Kugel am nächsten an der Zielkugel liegt, einen Punkt. Für jede weitere Kugel, die näher als die nächste gegnerische Kugel liegt, gibt es einen weiteren Punkt. Gespielt wird, bis ein Team 13 Punkte erreicht hat.

Wer auch sonst Lust hat, Boule zu spielen, ist beim TUS Rüppurr in der Bouleabteilung genau richtig. Auf fünf Bahnen wird sich hier dem französischen Nationalsport gewidmet.

Immer samstags ab 14 Uhr und donnerstags ab 18 Uhr treffen sich die Mitglieder der Abteilung zum gemeinsamen Spiel und Training. Auch Gäste sind zu diesen Zeiten herzlich willkommen. Weitere Informationen gibt es auf den Internetseiten des TUS Rüppurr unter www.tus-rueppurr.de. (ps)

Präzesion ist auch bei Boule gefragt. FOTO: SPH

80 Kilometer aufteilen

NACHTLAUF: Man kann den Nachtlauf auch als Team absolvieren

Gemeinsam zum Erfolg: Die drei schnellsten Damenstaffeln aus dem vergangenen Jahr. FOTO: PS

Der Fidelitas Nachtlauf muss natürlich nicht unbedingtvon einem einzelnen Läufer absolviert werden. Es besteht die Möglichkeit, diesen lauf auch als Staffel zu meistern.

Mit Vierermannschaften werden dann die 80 Kilometer in vier Etappen bestritten. Die Wechselstellen befinden sich in Grötzingen, etwa bei 18 Kilometern, in Mutschelbach bei etwa 39 Kilometern und in Langenalb rund 56 Kilometern.

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 Läuferinnen und Läufer muß bereits bei der Anmeldung festgelegt werden.

Zugelassen sind Männer-, Frauen- und gemischte Mannschaften. Als gemischte Mannschaften zählen alle, bei denen nicht ausschließlich Frauen oder Männer teilnehmen.

Geehrt werden die schnellsten Mannschaften, getrennt nach Männer-, Frauen- und gemischte Mannschaften. Jede Mannschaft erhält Urkunden und Medaillen.

Anmelden können sich noch Manschaften bis eine Stunde vor dem Start. Die eigentliche Meldefrist ist zwar schon verstrichen. Doch kann ,am sich ja noch nachmelden. Die Nachmeldegebühr beträgt 60 Euro und beinhaltet Startgebühr inklusive Medaillen und Urkunden .Weiter Informationen zum Fidelitas Nachtlauf gibt es im Internet unter www.fidelitas-nachtlauf.de. (ps)

„Ultraläufer sind Philosophen“

EINBLICKE: Allein durch den stockfinsteren Wald

In den letzten 28 Jahren gingen rund 10.000 Läufer auf die 80-Kilometer-Strecke. 80 Kilometer - selbst durch einen wunderschöne Landschaft - können sehr einsam sein. Vor allem, wenn der Lauf nach 60 Kilometern von Ettlingen kommend bei Einbruch der Dämmerung in den stockfinsteren Oberwald führt. Wenn hier neben dem ausgelaugten Körper auch noch die Seele streikt, dann bleibt nur noch der Ausstieg.

Doch die meisten Teilnehmer des Fidelitas Nachtlaufs halten auch an dieser Stelle durch und wagen sich in die Einsamkeit des Waldes - ohne Zuschauer und ohne anfeuernden Beifall. Erst am Ende des Waldes, kurz vor der Überquerung der Autobahn, wartet ein Lichtblick in Gestalt des TUS Rüppurr. „Ultraläufer sind eben Philosophen“, charakterisierte der frühere Oberbürgermeister Dr. Gerhard Seiler, ehemaliger Marathonläufer, die Anhänger solcher Läufe. (ps)

ANZEIGE

Die Fitness Manufaktur beteiligt sich an bundesweiter Initiative

GESUNDHEIT: Deutschland wird fitter / 100 Teilnehmerplätze frei

Seit Juni können die Bürger von Karlsruhe feststellen, wie fit sie sind. Im Rahmen einer bundesweiten Initiative bietet die Fitness Manufaktur ein fünfwöchiges Trainingsprogramm an.

Zum Programm gehören insbesondere die Ermittlung des persönlichen Fitness-Index (PFI) und des persönlichen Fitness-Alters (PFA).

In Kooperation mit dem Team von Prof. Jens Kleinert von der Deutschen Sporthochschule in Köln wurden für die Initiative zwei neue Werte entwickelt: Der PFI und der PFA. Diese bündeln die Ergebnisse aus zehn verschiedenen Fitness-Tests zu einem Gesamtwert. Teilnehmer an der Initiative haben so die Möglichkeit, ihre persönliche Fitness mit der Gleichaltriger zu vergleichen.

„Die Referenzwerte aus den Tests geben uns Aufschluss über den aktuellen Fitness-Stand der im Programm repräsentierten Bevölkerungsgruppe“, so Prof. Kleinert. „Interessant ist jedoch vor allem, unter welchen Bedingungen wir Menschen langfristig zu einer eigenverantwortlichen Veränderung des Lebensstils bewegen können. Deshalb werden wir eine Gruppe auch über mindestens ein weiteres Jahr beobachten.“

Je nach Fitnessstand und Zielen entwickeln qualifizierte Trainer für alle Teilnehmer an der Initiative individuelle Trainingsprogramme. „In den fünf Wochen des Programms kann sich so der PFI bereits erheblich verbessern“, so Willi Hossu, Inhaber der Fitness Manufaktur. „Eine aktive Lebensführung ist die beste Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Das wollen wir aufzeigen.“ Den Teilnehmern stehen in der Fitness Manufaktur modernste Trainingsgeräte und verschiedene Kursangebote zur Verfügung. Die Teilnahmegebühr für das Fünf-Wochen-Programm inklusive der Start- und Endtests, einer computerbasierten Auswertung sowie einer Begleitbroschüre kostet 49,90 Euro.

Seit vielen Jahren motiviert „Fitness-Papst“ Ulrich Strunz inzwischen Millionen Menschen, sich mehr, sich täglich zu bewegen. Herz-Kreislauftraining, Kräftigungstraining und die richtige Ernährung sind für ihn die Grundlagen für lebenslange Vitalität. „Die Initiative trifft genau ins Schwarze. Jetzt gilt es, damit möglichst viele Menschen zu erreichen,“ sagt der deutsche „Fitness-Papst“, der in mehreren Bestsellern seine Vorstellungen von aktiver Prävention formuliert hat.

Wie fit deutsche behinderte Sportler sind, haben die Erfolge bei den letzten Weltmeisterschaften gezeigt.

Dabei sind die Sportler fast ausschließlich auf die Unterstützung von Sponsoren und durch Spenden angewiesen. Mit 1,50 Euro von jedem Teilnehmer unterstützt die Fitness-Initiative den Behindertensport in Deutschland. Einzelne Sportler und Mannschaften werden bei ihrer Vorbereitung auf die Paralympics 2008 in Peking begleitet.

Interessierte haben ab Mitte Juni die Möglichkeit, sich näher zu informieren. Im Internet stehen dann unter der Adresse www.wie-fit-sind-sie.com alle wichtigen Informationen bereit.

Ebenfalls können Interessenten dort einen Standort in ihrer Nähe ermitteln. Zusätzliche Informationen erhalten Interessierte ab sofort in der Fitness Manufaktur unter Telefon 0721 370505. (ps)

Auch für die Helden der Nacht!
Große Abstaubaktion bei
ENZO
Immer samstags in unserem Lager, Windeckstr. 5
76135 Karlsruhe, neben McDonalds, 10⁰⁰ bis 14⁰⁰ Uhr
Wir putzen unser Lager – Sie stauben ab – bis zu 50 % Preissenkung auf alle Teile
in unserem großen Lager. Mindestens 3000 Teile warten auf Sie.
Kolonialstilmöbel: Tische, Stühle, Schränke, Kommoden, Kleinteile
Sofas von Bretz: Ausstellungsstücke aus vergangenen Kollektionen, z. B. Love-Seat neu 2596,- € jetzt 1298,- €
Ein Wasserbett: 180 x 240, Sondermaß, neu 3000,- € jetzt 1500,- € · Bilder: mindestens 150 verschiedene
Modelle • Lampen: Steh- und Tischlampen • Zimmerbrunnen • Spiegel: Wand- und Standspiegel
Saisonartikel • Funartikel • Kurioses • Wanduhren,
Dekoartikel • Spielzeug • Kerzen
Viele Überraschungen
Bringen Sie auch Ihre Freunde und Bekannten mit!
Wir freuen uns auf Sie Ihr ENZO-TEAM

LBS
Bausparkasse der Sparkassen
Drosseln Sie Ihre Energiekosten.
LBS-Energiesparkredit nutzen und 100 Euro-Gutschein* sichern!
* Ab 20.000 Euro Kreditsumme erhalten Sie einen Gutschein zum Einkauf in einem Baumarkt.
Sprechen Sie mit uns oder dem Berater Ihrer Sparkasse/ BW-Bank. Sie finden uns überall. Auch in Ihrer Nähe.
Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.
www.LBS-BW.de

AKA_06

Sonderteil Karlsruher Laufwochenende

29. Internationaler FIDELITAS Nachtlauf ...

Rahmenprogramm: 5 und 10 km Nordic-Walking + Jogging ● Beach-Volleyball

23. Juni 2007
TUS Rüppurr

5546093_10_1

Effektives Ganzkörpertraining, das Spaß macht

GESUNDHEITSSPORT: Die richtige Technik ist beim Nordic Walking sehr wichtig / Den Kreislauf auf Hochtouren bringen

Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining - nicht nur für über 40-Jährige, sondern auch für junge Menschen, behauptete der Trainer Horst Ruthardt von Intersport Profimarkt bei jedem Nordic-Walking-Forum. Die richtigen Bewegungsabläufe sind für Anfänger schweißtreibend, aber auch für trainierte Läufer oder Sportler, wichtig ist die Gymnastik am Anfang und am Ende.

Gerade für Nichtsportler ist das der richtige Weg, sich wirkungsvoll zu bewegen, schließlich werden 90 Prozent unserer Muskeln bewegt. Es gehört auch dazu, sich richtig zu Ernähren, um den positiven Effekt zu erlangen. Die Theorie wollten Organisatoren und Sponsoren des Fidelitas Nachtlaufs unter der fachkundigen Anleitung von Horst Ruthart in die Praxis umsetzen.

Nordig Walking Gruppe der Rosen Apotheke unter Leitung von Ulrike Wallacher (li.) FOTO: PS

Zum Kurs gehören die richtigen Stöcke, die vom Trainer für jeden Teilnehmer ausgewählt werden, das Laufmaterial Schuh ist ebenfalls ein wichtiger Faktor beim Nordic Walking. Und dann heißt es für jeden Teilnehmer: Raumgreifende Armbewegungen mit angepasster Schrittlänge bei ruhigem Tempo, aufrechte Körperposition, Rotation der Schulterachse gegen Hüftachse, öffnen der Hände während der Schubphase, schließen der Hände während der Schwungphase und Stockeinsatz, aktive Fußarbeit. Es gibt noch vieles über Nordic Walking zu berichten, aber alle Teilnehmer sind sich einig:

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, nicht nur für über 40-Jährige, sondern ein Sport, der mit richtiger Anleitung den Kreislauf auf Hochtouren bringt und Spaß macht. Dies sollen nur wenige Eindrücke von dieser Kurs-Gruppe für interessierte Nordic-Walking-Menschen darstellen.

Beim „Intersport Profimarkt Karlsruhe“, bei Herrn Ruthardt, können Nordic-Walking-Kurse belegen werden. Zudem können Kurse auch telefonisch unter der Telefonnummer 0721 782060. (ps)

Für die Nordic Walker wird beim Nachtlauf so einiges geboten sein. Um 17.15 Uhr werden die Nordic Walker auf ihre Runde durch den Oberwald geschickt. Fünf und zehn Kilometer stehen für die Gesundheitssportler zur Auswahl. Bereits ab 15 Uhr gibt es Einführungen in die Kunst des „Gehens mit Stöcken“ FOTO: PS

DAS AKTUELLE INTERVIEW

Gesunde und richtige Ernährung ist wichtig

Georg Zeiger, Hausleiter Scheck-In Center

Ohne Sponsoren kann ein solches Event wie das Fidelitas Laufwochenende nicht bestehen. Wolf-Dieter Zeidler unterhielt sich mit Georg Zieger, Hausleiter des „Scheck-In Center Karlsruhe“, über das Engagement des „Scheck-In“.

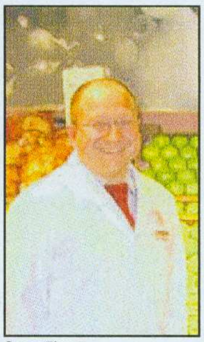
???: *Warum engagiert sich das „Scheck-In Center“ beim Fidelitas Nachtlauf?*

Georg Zieger: Gerade weil der Fidelitas Nachtlauf auch unter dem Aspekt Gesundheit steht und daraus folgend auch gesunde richtige Ernährung ein wichtiger Teil dabei ist. Hier liegt deshalb die Beziehung so nahe, weil gerade „Scheck-In“ als einer der größten Anbieter frischer Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Milchprodukten, Wurst und Fleisch sowie Fisch steht und dies täglich teilweise direkt vom Erzeuger in der nahen Umgebung erhält. Ebenfalls bieten wir ein sehr großes Bio-Sortiment in allen oben genannten Bereichen und mehr. Bei unseren Einkäufen ist immer beste Qualität das oberste Gebot.

???: *Wie sieht die Unterstützung aus?*

Zieger: Wir liefern die Getränke für die Veranstaltung und sorgen für die Verpflegung der Läufer auf der Strecke mit frischem Obst.

???: *Wie engagiert sich das Scheck In Center für eine gesunde Lebenweise seiner Kunden und Mitarbeiter?*



Georg Zieger

Zieger: Wir haben in jedem Haus mehrere Mitarbeiter, die ausgebildete Ernährungsberater sind, und momentan werden weitere 40 Mitarbeiter zum Ernährungsberater ausgebildet, welche dann den Kunden zur Beratung in Sachen Ernährung zur Verfügung stehen. Diese bilden sich dann in vierteljährlichen Workshops zusätzlich weiter. In Sachen gesunder Ernährung ist auch unser Partner die „EDEKA“ sehr engagiert: Stichwort „EDEKA-Mixteller“ sowie Aktionen in Kindergärten und Schulen zum Thema „Gesunde Ernährung.“

basi
Gase + Technik.

basi Schöberl GmbH & Co. KG
Im Steingerüst 57
76437 Rastatt

Fax 07222 505-298
Telefon 07222 505-0

info@basigas.de
www.basigas.de

Aus einer Hand - für Industrie, Handwerk und Privat

Technische Gase
Medizinische Gase
Lebensmittel- Gase
Spezial-Gase
Anlagenbau
Schwimmbad-Hygiene

Die Firma Badische Acetylen und Sauerstoff Industrie, kurz basi genannt, wurde 1923 als mittelständisches Familienunternehmen gegründet.

Gase waren von Anbeginn das Kerngeschäft und sind es bis heute, wenn auch weitere Bereiche wie Anlagenbau und Schwimmbad-Hygiene hinzu kamen. 100 Mitarbeiter sehen es als ihre Aufgabe, das Vertrauen von über 20.000 Kunden immer wieder zu bestätigen.

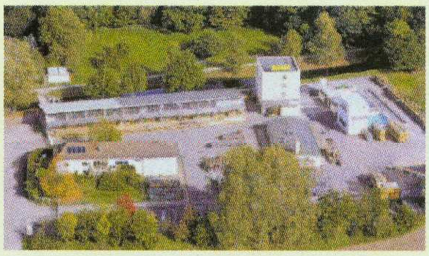
Kurzportrait:
- Familienunternehmen seit 1923 in 3. Generation
- Branche: Chemie
- Standorte:
- Rastatt, Im Steingerüst 57: Verwaltung, Abfüllwerk, Fuhrpark, Labor, Anlagenbau, Schwimmbad-Hygiene
- Rastatt-Niederbühl, Am Herrenacker: Produktionswerk Acetylen
- Straßburg (Beteiligungsgesellschaft): Produktionswerk Luftgase
- über 100 Mitarbeiter
- über 50 Gase-Center (Vertriebsstellen)
- mehr als 100 Standardgase in unterschiedlichen Flaschengrößen
- Know-how und technische Einrichtungen zur Herstellung und Überprüfung von Spezialgasen und deren Gemischen bis in den ppb-Bereich

Unsere Stärken sind:
- schnelle Erreichbarkeit der Kunden - kurze Wege
- kurze Lieferzeiten
- kurze Bestellfristen
- schnelle Hilfe bei Problemen
- schnelle Entscheidungen

Zertifiziert nach DIN ISO 9001 (Qualitätsmanagement) und DIN ISO 14001 (Umweltmanagement)

Hauptsitz und Produktionszentrum für Flaschengase, Rastatt

Acetylenwerk in Rastatt, Niederbühl



Produktionswerk für Luftgase, Straßburg

Sicher und zuverlässig mit eigenem Fuhrpark

ANZEIGE

Der Region und den Menschen verbunden

SPONSOREN: Baden ist BGV

Selbst laufend aktiv: Heinz Ohnmacht, Vorstandsvorsitzender des BGV. FOTO: PS

Der Badische Gemeinde-Versicherungs-Verband und der Fidelitas Nachtlauf gehören einfach zusammen. „Bereits zum zehnten Mal unterstützen wir dieses Top-Lauf-Event und das nicht nur finanziell, sondern auch mit Muskelkraft“, sagt Vorstandsvorsitzender Heinz Ohnmacht. Ohnmacht schnürt selbst gerne seine Laufschuhe, vorausgesetzt, ihm bleibt die Zeit dafür. Als Starter der Badischen Meile kennt er das Gefühl, das ein Läufer vor dem Start hat. Aber für Ohnmacht ist nicht alleine die Beteiligung der Läufer entscheidend für das Gelingen der Veranstaltung. „In Zeiten, in denen die ehrenamtliche Tätigkeit in den Sportvereinen dringend Nachwuchs benötigt, ist es umso er- [...] Kulisse diesen Wettbewerb durchführen“, lobt Ohnmacht den Einsatz der Mitwirkenden.

Dass der BGV den Menschen in der Region verbunden ist, zeigt er durch seine Präsenz und Aktivitäten beim Event. So überreicht Bezirksdirektor Stefan Hütte den BGV-Preis für die Siegermannschaft in der „Mannschaftwertung 80 Kilometer“. Bei diesem Wettbewerb bilden drei Läufer eine Mannschaft, die alle die 80 Kilometer-Strecke bewältigen müssen. Am Ende werden die Zeiten der Mannschaftsmitglieder addiert und ergeben die Gesamtzeit des Teams. Zu den Gewinnern können sich aber alle Läufer zählen, denn unter den BGV-Sonnenschirmen im Start- und Zielbereich war-

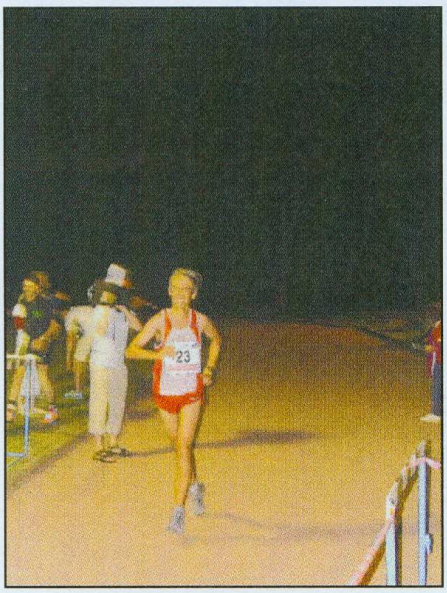
Sonderteil Karlsruher Laufwochenende

29. Internationaler FIDELITAS Nachtlauf ...

Rahmenprogramm: 5 und 10 km Nordic-Walking + Jogging ● Beach-Volleyball

23. Juni 2007
TUS Rüppurr

5546094_10_1



Am schnellsten durch die Nacht: JensLukas von der LSG Karlsruhe brauchte im vergangenen Jahr 6:18,42 Stunden, um die 80 Kilometer zu bewältigen. FOTO: PS

Zehn Kilometer Fitnesslauf – oder nur über fünf Kilometer

RAHMENPROGRAMM: Los gehts ab 17 Uhr / Start und Ziel beim TUS Rüppurr

Zum vierten Mal findet der „Zehn-Kilometer-Intersport-Profimarkt-Lauf" beim TUS Rüppurr in Karlsruhe statt. Wie im vergangenen Jahr wird auch zu den gewohnten zehn Kilometer auch eine kürzere Fünf Kilometer Laufstrecke angeboten. Die Läuferische attraktive und landschaftliche reizvolle Strecke verläuft über den Oberwald hin zu Wolfahrtsweier am Waldpanorama entlang.

Die ersten drei Kilometer gehen auf die 80 Kilometer Strecke und ebenfalls von Kilometer sieben bis ins Ziel. Es wird bei den Temperaturen zu 70 Prozent im Schatten gelaufen, bei fünf Kilometern ist eine Versorgungsstelle mit Trinkwasser eingerichtet. 80 Prozent ist die Strecke auf Waldwegen. Ideale Möglichkeit für Hobbyläufer und Anfänger, die fünf Kilometer Strecke zu laufen. Die Profis für zehn Kilometer können ihre Leistung unter Beweis stellen. Für beide Läufe erfolgt eine Zeitmessung anhand der Startnummer. Die Erstplatzierten erhalten Sachpreise von „Intersport Profimarkt Karlsruhe". Start und Ziel ist im TUS Stadion am 23. Juni 17.15 Uhr, Anmeldeschluss ist um 16.45 Uhr. Voranmeldung und Ausschreibungen gibt es beim „Intersport Profimarkt" in Karlsruhe oder im Internet unter www.fidelitas-nachtlauf.de. (ps)

Auch für die Liebhaber kürzerer Distanzen wird am kommenden Samstag einiges geboten. FOTO: PS

„Sport ohne Reue"
durch moderne Einlagenversorgung
Geben Sie Ihren Füßen eine Chance!
Vermeiden Sie bei Sport oder sportlichen Aktivitäten Verletzungen oder Langzeitschädigungen durch Fehlbelastung der Fußgelenke oder des Bandapparates. Aktive Unterstützung bieten Ihnen die neu entwickelten
Einlagensystemen „Proprio Sport" und „Proprio Fußball"
Maßnahme und Anpassung durch Ihr:
Sanitätshaus Langmann
76185 Karlsruhe, Rheinstraße 25
Tel.: 0721 552659
Fax: 0721 550547
Zu allen Kassen zugelassen
5545136_10_1

DAS AKTUELLE INTERVIEW

„Der Mensch steht im Mittelpunkt, mit allem, was der Gesundheit und dem Wohlbefinden dient"

Christiane Ulmer, Apothekerin

Ohne Sponsoren kann ein solches Event wie das Fidelitas Laufwochenende nicht bestehen. Wolf-Dieter Zeidler unterhielt sich mit der Apothekerin Christiane Ulmer über das Engagement der „Rosen Apotheke" und „Kranich Apotheke in Karlsruhe".

***???:** Warum engagieren Sie sich schon über sieben Jahre beim Fidelitas Nachtlauf in Karlsruhe?*

Christiane Ulmer: Da sich das Engagement vom reinen Nachtlauf auf weitere Attraktionen ausgeweitet hat, wie im speziellen Nordic-Walking, sah ich die Möglichkeit, mich dort über die Stadtgrenze hinaus einzusetzen. Nordic-Walking ist eine neue Bewegungsart, die für alle Altersklassen geeignet ist. Auch als Einstieg für „Unsportliche", die aus medizinischen Gründen sich bewegen sollten, zur Gewichtsreduktion, ein sanfter Gemeinschaftssport, wo die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

***???:** Wie sieht die Unterstützung aus?*

Ulmer: Es gibt für alle Läufer ein Mineralstoffgetränk am Ziel, es gibt verschiedene Informationen über Ernährung, Doping ist ja nun in aller Munde. Interessierte kommen am 23. Juni zu diesem Event und können sich von verschiedene Angebote überraschen lassen .

***???:** Wie engagiert sich „Rosen Apotheke" und „Kranich Apotheke" für seine Kunden und Mitarbeiter?*

Ulmer: Es gibt einen Nordic-Walking-Treff und wir machen verschiedene Ernährungskurse und Einzelberatungen in Kooperation mit Frau Leber, „Richtig-Essen-Institut", und mit Frau Wallacher unter anderem Koch- und Walking-Kurse. Ferner ist unser Engagement im Reha-Bereich groß. Über eine gute Wundversorgung und ein großes Bandagensortiment halten wir vorrätig. Der Mensch steht im Mittelpunkt, mit allem, was der Gesundheit und dem Wohlbefinden dient.

***???:** Sind sie begeisterter Sportler. Nach getaner Arbeit, welche Sportart haben sie schon erfolgreich abgeschlossen und welchen Sport machen sie heute?*

Ulmer: Eigentlich habe ich immer Sport betrieben. Je nachdem mal mehr, mal weniger. Heute fehlt mir oft die Zeit, aber regelmäßig joggen lasse ich nicht ausfallen. Ferner bin ich im Winter ein begeisteter Skifahrer und im Sommer Wanderer. Natürlich laufe ich auch mit den Stöcken durch den Wald.

Christiane Ulmer

DAS AKTUELLE INTERVIEW

„Die richtige Technik ist entscheidend"

Andreas Hoffmann, „Intersport Profimarkt"

Nordic Walking ist nicht nur eine Trendsportart. Im Rahmen des Fidelitas Nachtlaufs wird über sportliche, präventive und ernährungswissenschaftliche Aspekte informiert. Ulrich Arndt sprach mit Andreas Hoffmann, Geschäftsführer von „Intersport Profimarkt Karlsruhe", über die Sportart, die sich als eigenständige Sportart etablieren soll.

***???:** Für wen ist der Fidelitas Nachtlauf am 24. Juni gedacht?*

Andreas Hoffmann: Für alle, die sich mit sportlicher Bewegung beschäftigen möchten. Natürlich auch Sportler anderer Sportarten, weil Nordic Walking eine ganz hervorragende Trainingsabwechslung darstellen kann, die das Bewegungsspektrum vergrößert. Marathonläufer greifen öfter zu Stöcken, um Koordinationstraining zu machen. Oberkörper, Arme, Schultern und Rücken werden ja beim Nordic Walking trainiert.

***???:** Nordic Walking ist für Sie keine Trendsportart. Warum?*

Hoffmann: Nordic Walking wird eine für sich allein stehende Sportart werden, wie Fußball, Laufen, Ski fahren. Die demographische Entwicklung der Gesellschaft ist bekannt. Nordic Walking lässt sich bis ins hohe Alter uneingeschränkt betreiben. Mit dieser Sportart können Menschen deutlich gesünder und fitter älter werden. Deshalb unser Engagement für das Nordic Walking, bei dem auch eine präventive Wirkung und Ernährung eine Rolle spielt.

Andreas Hoffmann

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

So funktioniert's: Coupon ausschneiden und in der hier genannten LINDA Apotheke vorlegen!
Jetzt PAYBACK Punkte sammeln – in Ihrer LINDA Apotheke.
100 PUNKTE EXTRA*
Official Partner
LINDA
PAYBACK
*Gültig bis 30.06.2007 ab einem Umsatz von 10 EUR auf alle freiverkäuflichen und apothekenpflichtigen Arzneimittel sowie auf das apothekenübliche Ergänzungssortiment. Pro Kauf nur 1 Coupon einsetzbar.

kranich-apotheke
Otto-Weis-Straße 35b
76199 KA-Oberreut
Telefon (07 21) 86 20 65
5545731_10_1

Obstbau WENZ
Fördern Sie Ihre Fitness durch vitaminreiche Ernährung
Beerenstarke Früchtchen
Ab 22.06.07 erntefrisch aus eigenem Anbau
■ Stachelbeeren
■ Johannisbeeren
■ Himbeeren
■ Süßkirschen
■ Pfirsiche und Aprikosen
Die tolle Knolle
Frühkartoffeln, festkochend, gelb
Knackiges Gemüse aus der Region.
Für die Kleinen gibt es eine fruchtgummibeerige Überraschung.

Wie fit sind Sie wirklich?
Eine bundesweite Initiative zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden
Nur noch bis 31.08.2007
Jetzt testen und 5 Wochen Ihre Fitness steigern!
Unser Basis-Angebot
○ Eingangs-Test - wir ermitteln Ihren persönlichen Fitness-Index (PFI) und Ihr persönliches Fitness-Alter (PFA)
○ 5 Wochen-Trainingsplan für mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
○ Betreuung und Einweisung durch qualifiziertes Fachpersonal
○ Aktiver Stressabbau für ein neues Lebensgefühl
○ Nutzung von Kurs-Angeboten
○ Abschluss-Test mit Auswertung Ihres Trainingserfolgs
○ Ausführliche Begleitbroschüre
Teilnahmegebühr: nur 49,90 Euro
Premium-Kursangebot
Leistungen wie Basis-Angebot, jedoch zusätzlich:
○ Intensiv-Betreuung
○ spezielle Gesundheitsseminare
Teilnahme wird gefördert von vielen gesetzlichen Krankenversicherungen.
Kursgebühr: 95 Euro
Eigenanteil ca. 20 Euro
Infos und Anmeldung im lizenzierten Fitness-Club
Begrenzte Teilnehmerzahl
Fitness Manufaktur
Bewegung ist Leben!
Augartenstraße 2a
76137 Karlsruhe
Tel. 0721 370505
www.fitness-manufaktur.de

BICO life
radial
Fahrräder . Service . Zubehör
Die Nr.1 in Ettlingen
NEU: Verlängerte Öffnungszeiten
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 13.00 h
14.00 - 19.00 h
Sa 10.00 - 14.00 h
Rheinstraße 93
Direkt bei der S-Bahnhaltestelle Ettlingen Wasen
76275 Ettlingen
Kundenparkplätze im Hof
Telefon 0 72 43 - 1 26 14
Telefax 0 72 43 - 1 55 12

AKA_08

Sonderteil Karlsruher Laufwochenende

29. Internationaler FIDELITAS Nachtlauf ...

Rahmenprogramm: 5 und 10 km Nordic-Walking + Jogging ● Beach-Volleyball

23. Juni 2007
TUS Rüppurr

5546097_10_1

Alle wichtigen Informationen für die Nachtläufer

NACHTLAUF: Eine Taschenlampe muss mit / Durchschnittstempo von fünf Kilometern pro Stunde nötig

Start und Ziel des Fidelitas Nachtlaufes ist das Stadion des TUS Rüppurr. Hier gibt es für die Läufer gute Parkmöglichkeiten unmittelbar bei Start und Ziel.

Für alle Klassen fällt der Startschuss am Samstag, 23. Juni, um 17 Uhr. Zielschluss wird am Sonntag, 24. Juni, um 9 Uhr sein. Zum Absolvieren der 80 Kilometer bleibt also ein Zeitlimit von 16 Stunden.

Die Startnummernausgabe erfolgt am Samstag von 12 bis 16 Uhr am TUS-Clubhaus. Die Siegerehrung erfolgt für die Manschaften in der Nacht um etwa 0.30 Uhr. Wer dabei sein will, muss sich folglich beeilen. Für den Fidelitas Nachtlauf, die Einzelwertung, erfolgt die Siegerehrung gegen 1 Uhr.

Die Strecke ist für eine Laufgeschwindigkeit von fünf Kilometer pro Stunde ausgelegt. Diese Limitzeit ist unbedingt einzuhalten. Die genauen Zeitlimits sind auch auf dem Streckenplan eingetragen und können bei den einzelnen Kontrollstationen auf der Strecke erfragt werden. Zudem müssen bei Dunkelheit alle Teilnehmer eine Taschenlampe bei sich führen. Zudem dürfen die Teilnehmer des Laufesunterwegs nicht in ein Fahrzeug einsteigen - dies würde sofort eine Disqualifizierung nach sich ziehen.

An viele Dinge muss der Läufer schon vor dem Start gedacht haben. FOTO: PS

Für die 80-Kilometer-Distanz gibt es folgende Klasseneinteilung: Männer: Hauptklasse, M30, M40, M50, M60 und M70. Frauen: Hauptklasse, W30, W40, W50, W60, und W70. Bei weniger als drei Teilnehmern in einer Altersklasse werden die Läufer in der nächsten Klasse gewertet.

Jugendliche unter 18 Jahren sind für den 80-Kilometer-Lauf nicht zugelassen.

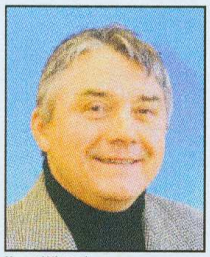
Die Anmeldefrist für die Läufe ist bereits abgelaufen, dennoch besteht die Möglichkeit, sich am Samstag noch anzumelden. Zuzüglich zu der Startgebühr von 30 Euro fällt dann noch die Nachmeldegebühr von fünf Euro an. Die Nachmeldung ist bis eine Stunde vor dem Startschuß möglich.

Die Startgebühren beinhalten die Medaille, die Urkunde - Aushändigung im Stundentakt, soweit möglich - sowie die Verpflegung an den Stationen auf der Strecke. Das Deponieren von Gepäckstücken ist bei einigen Kontrollstellen möglich. Ergebnislisten können nach der Veranbstaltung im Internet abgerufen werden. Dazu besteht die Möglichkeit, diese per E-Mail anzufordern. Urkunden werden ebenfalls gegen eine Gebühr von vier Euro nachgeschickt. Pokale müssen und dürfen während der Veranstaltung entgegen genommen werden. (ps)

DAS AKTUELLE INTERVIEW

„Wir sind mit Freude dabei“

Horst Winterberg und Ingrid Rupp, „Moninger Brauerei“



Horst Winterberg

Ingrid Rupp

Ohne Sponsoren kann ein solches Event wie das Fidelitas Laufwochenende nicht bestehen. Wolf-Dieter Zeidler unterhielt sich mit dem Geschäftsführer Horst Winterberg und der Marketingleiterin Ingrid M. Rupp über das Engagement der „Moninger Brauerei“.

***???:** Warum engagiert sich die „Moninger Brauerei“ Karlsruhe schon seit 1988 über 19 Jahre beim Fidelitas Nachtlauf in Karlsruhe ?*

Horst Winterberg: Die „Brauerei Moninger“ ist eine traditionsreiche Karlsruher Brauerei, die sich schon immer bei sportlichen Veranstaltungen in und um Karlsruhe und bei vielen heimischen Sportvereinen engagierte. Die kontinuierliche Entwicklung und Popularität des Fidelitas Nachtlaufes seit 1988 haben wir mit Freude verfolgt und haben selbstverständliches jedes Jahr unseren Beitrag dazu geleistet.

***???:** Wie sieht die Unterstützung aus ?*

Ingrid Rupp: Neben einem Werbekostenzuschuss stellen wir selbstverständlich alkoholfreie Getränke, unsere Bierspezialitäten und alkoholfreies Bier zur Verfügung – übrigens das beste isotonische Getränke überhaupt.

***???:** Wie engagiert sich die „Moninger Brauerei Karlsruhe“ sonst für seine sportlichen Kunden und Mitarbeiter?*

Winterberg: Im sportlichen Bereich war die „Brauerei Moninger“ schon immer Vorreiter bei der Unterstützung von Sportvereinen und Sportveranstaltungen. In den Anfängen bis zum Höhepunkt des KSC war es die „Brauerei Moninger“, die alle Höhen und Tiefen mitmachte.

Den Karlsruher Marathon, der dieses Jahr sein 25jähriges Jubiläum feiert, unterstützten wir zum Beispiel von Anfang an.

***???:** Sind sie begeisterter Sportler nach getaner Arbeit, welche Sportart haben sie schon erfolgreich abgeschlossen und welchen Sport machen sie heute ?*

Winterberg: Früher war ich aktiver, begeisterter Fußballer und später habe ich Tennis gespielt. Heute unternehme ich gerne kleinere Radtouren mit meiner Frau.

Rupp: Volleyball und später Freizeittennis und natürlich Jogging. Mittlerweile walke ich durch den Wald, fahre gerne Rad und mache Yoga.

Die schnellsten Damen des vergangene Jahres waren Svenja Töbe, LSG Karlsruhe, 7:06,34 Stunden, Carmen Hildebrand, SSC Hanau, 7:46,15 Stunden und Anne Staeves, LG Trampeltier, 7:58,52 Stunden. FOTO: PS

0,-

Kostenlos:
- die Kontoführung
- alle Buchungen
- alle Ein- und Auszahlungen
- die SparkassenCard

... plus freundlich bedient und bestens beraten – wechseln lohnt sich!

GiroBest
das kostenlose* GiroKonto

NEU

Sparkasse Karlsruhe
der Mensch
die Bank
die Zukunft

www.sparkasse-karlsruhe.de

* ab 1.250 € mtl. Gehaltseingang

DAS AKTUELLE INTERVIEW

„Nach getaner erfolgreicher Arbeit feiern wir auch gerne“

Reinhold Schuster und Peter Knippel, „Swagelok B.E.S.T. Ventil“

Ohne Sponsoren kann ein solches Event wie das Fidelitas Laufwochenende nicht bestehen. Wolf-Dieter Zeidler unterhielt sich mit dem Geschäftsführer Herrn Reinhold Schuster und Verkaufsleiter Hans-Peter Knippel über das Engagement der „Swagelok Karlsruhe“.

***???:** Warum engagiert sich „Swagelok Karlsruhe“ schon seit 1988 über 19 Jahre beim Fidelitas Nachtlauf in Karlsruhe ?*

Reinhold Schuster: Wir sind selber gerne sportlich aktiv und halten uns so in unserer Freizeit für den beruflichen Alltag fit. Wir pflegen den Sportsgeist und fördern den Teamgedanken im beruflichen und privaten Leben. Diese Lebensart finden wir im Engagement von Herrn Zeidler und seiner Truppe in der Ausrichtung des Fidelitas Nachtlaufs. Der Lauf selber ist das Highlight einer sportlichen Fitness.

***???:** Wie sieht die Unterstützung aus ?*

Hans-Peter Knippel: Wir unterstützen den Nachtlauf durch ein finanzielles Sponsoring. Der Aufwand, die 80 Kilometer entsprechend auszuschildern und die Kontrollstellen verantwortungsvoll zu besetzen kann ohne einen entsprechenden Support nicht geschultert werden.

***???:** Wie engagiert sich „Swagelok Karlsruhe“ sonst für seine Kunden*

Reinhold Schuster, Geschäftsführer „Swagelok B.E.S.T. Ventil + Fitting GmbH“ Stuttgart und Karlsruhe, Hans-Peter Knippel, Prokurist „Swagelok B.E.S.T. Ventil + Fitting GmbH“, fördern und unterstützen die Veranstaltung schon seit 13 Jahren. FOTO: PS

Reinhold: In unseren Unternehmensleitlinien sind vier Punkte fest verankert. Dies sind: Kundenorientierung, Marktverständnis, Teamarbeit und Mitarbeiterverantwortung. Nur wenn wir das feste Ziel, unseren Kunden, mit einem Höchstmaß an Qualität situationsbewußt mit einem hervorragenden Team verantwortungsvoll bedienen, können wir auch in der Zukunft ein anerkannter Lieferant für Fluidsysteme bleiben. Nach getaner erfolgreicher Arbeit feiern wir auch gerne, frei nach dem Motto: Wer gut arbeitet, darf auch feiern! An geeigneten Wochenenden treffen wir uns mit unseren Familien auf unserem Grillplatz in Forst und pflegen so die Gemeinschaft.

***???:** Sind Sie begeisterter Sportler haben sie schon erfolgreich abgeschlossen und welchen Sport machen sie heute?*

Knippel: Wir sind leidenschaftliche Allrounder und haben an den Sportarten Fußball, Golf, Fahrradfahren, Tauchen, Tennis, Alpin-Skifahren und Waldlauf Spaß. Es ist weniger die einzelne Sportart die uns begeistert, wir lieben die Bewegung, das ist unser Ziel.

***???:** Können Sie sich vorstellen, auch in der Zukunft als Sponsor für den Fidelitas Nachtlauf aufzutreten?*

Reinhold: So lange es unsere finanzielle Lage erlaubt, werden wir sportliche Aktivitäten unterstützen. Der Fidelitas Nachtlauf, mit seiner außergewöhnlichen Qualität, trifft genau unsere Vorstellung, sodass wir uns vorstellen können, auch in Zukunft hier als

23. Juni 2007
TUS Rüppurr

Sonderteil Karlsruher Laufwochenende

29. Internationaler FIDELITAS Nachtlauf ...

... über 80 km als Einzel-Lauf oder 4 mal 20 km als Mannschafts-Staffel-Lauf

5546501_10_1

Helfer und Sponsoren waren die Garanten für Nachtlauf 2006

ORGANISATION: Zahlreiche Helfer sind die ganze Nacht im Einsatz / Feten an den Kontrollstellen

Die Macher des Fidelitas Nachtlaufs und die Schirmherren (v. li.): Dr. Karsten Haasters vom Organisationsteam, Bürgermeister Harald Deneken, Schirmherr des Nachtlaufs, Lothar Gall, Leiter Schul- und Sportamt und Schirmherr des Zehn-Kilometer-Nordic Walkings, sowie Wolf-Dieter Zeidler vom Orga-Team können auf die tatkräftige Unterstützung zahlreicher Helfer und Sponsoren vertrauen. FOTO: PS

Sehr viele Helfer in zahlreichen Teams sorgten dafür, dass der 28. Internationale Fidelitas Nachtlauf im vergangenen Jahr stattgefunden hat. Es geht nicht nur um den Erfolg, soviel Teilnehmer wie in diesem Jahr hatte der Ultralauf in seiner Geschichte noch nie.

Durch die Schaffung der Teams und ihrer Teamleiter geht es um die Präzision in ihren Arbeitsbereichen, was in den letzten fünf Jahren stetig verbessert wurde. Die Organisation setzt sich aus über 400 Helfern zusammen.

Der TUS Rüppurr, das DRK, die Freiwillige Feuerwehr Hagsfeld und Rüppurr, die Polizei Rüppurr, der Staatsforst Karlsruhe die Helfer aus Jöhlingen, Grötzingen, Wöschbach, Singen-Wilferdingen, Mutschelbach, Langensteinbach, Ittersbach, Langenalb, Forst, Ettlingen, Stutensee und nicht zuletzt das Organisationsteam, das zu 80 Prozent aus jungen Helfern besteht, hatten großen Anteil am Zustandekommen des Nachtlaufs.

Am Start des letztjährigen Laufes herrschten wieder hohe Temperaturen, somit mussten die Versorgungsstellen mit viel Trinkwasser und Aktiv-Getränk von „Schwarzwald Sprudel GmbH" aus Peterstal-Griesbach versorgt werden.

Zusätzlich gab es am Anfang der Strecke „Aktiv-Getränke", Bananen und Melonen sowie später „Coca Cola" vom „Scheck-In Center" Karlsruhe. Getränke aller Art von der „Brauerei Moninger" hatten ihren Zweck gerade bei den gegebenen Temperaturen mehr als erfüllt.

An den Kontrollstellen wurden die Läufer mit Brot, Hefezopf und Kuchen von „Griesinger Brot" versorgt. Ständige Verbesserungen werden vorgenommen, zum Tee gab es Energiegetränke von der „Rosen Apotheke" und „Kranich-Apotheke." Großen Anteil hatten für das Zustande kommen der Veranstaltung natürlich auch die Sponsoren: „Sparkasse Karlsruhe", „LBS", „Swagelok B.E.S.T. GmbH Karlsruhe", „BGV", „basi Gas+Technik Rastatt", „Wochenblatt", „ smart center" in Karlsruhe, Firma „Schölch GmbH", „Intersport Profimarkt Karlsruhe", „Stadtwerke Karlsruhe", und „Stada".

Durch die größeren Teilnehmerzahlen werden wir neue Konzepte für die Zukunft erarbeitet ebenso für die steigenden Kostenfragen, die von den obigen Sponsoren getragen werden. Durch die positiven Echos die an die Organisation entgegengebracht wird, gibt es keine Erholung es wird kontinuierlich weiter an Verbesserungen gearbeitet.

Bemerkenswert ist, dass inzwischen an den Kontrollstellen richtige Feiern und Feste veranstaltet werden, so der Pressesprecher Wolf-Dieter Zeidler. (ps)

Die Vorjahressieger: Jens Lukas, LSG Karlsruhe, 6:18,42 Stunden vor Andreas Baier, LSG Karlsruhe, 6:20,08 Stunden und Guido Schager, Pforzheim, 6:49,04 Stunden. FOTO: PS

DAS AKTUELLE INTERVIEW

Unterstützung für Vereine, vor allem für Jugendarbeit

Ingo Nawrath, Geschäftsführer der „basi Schöberl GmbH&Co."

Ohne Sponsoren kann ein solches Event wie das Fidelitas Laufwochenende nicht bestehen. Wolf-Dieter Zeidler unterhielt sich mit dem Geschäftführer Ingo Nawrath über das Engagement der „basi Schöberl GmbH &Co." aus Rastatt.

???: *Warum engagiert sich die „basi Schöberl GmbH & Co." über sieben Jahre beim Fidelitas Nachtlauf in Karlsruhe?*

Ingo Nawrath: Seit sieben Jahren unterstützt die „basi" sehr gern den Fidelitas Nachtlauf. Auf so ein tolles und mit viel Engagement von ehrenamtlichen Personen getragenes Ereignis muss in der lokalen Presse entsprechend aufmerksam gemacht werden, da sonst die vielen Freizeitsportler auf diese Ereignis nicht aufmerksam werden würden.

???: *Wie sieht die Unterstützung aus?*

Nawrath: Mit Anzeigen der „basi" können die Zeitungswerbungen diese Laufes mit finanziert und damit unterstützt werden.

???: *Wie engagiert sich basi Schöberl GmbH sonst für Kunden und Mitarbeiter?*

Ingo Nawrath

Nawrath: Das macht Sinn, gerade als Mittelständler Freizeitsportler und Amateure zu unterstützen und einen Beitrag für solche Events zu leisten. Leider hat dieser Sportbereich nicht so sprudelnde Geldquellen wie der Profibereich, der im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung nur einen kleinen Personenkreis ausmacht, aber viel Geld verschlingt. Umso wichtiger ist es , dass gerade auch für den Privatbereich Sportveranstaltungen finanziert werden. Punktuell gibt die „basi" immer wieder Unterstützung für Vereine, vor allem für Jugendarbeit.

???: *Sind sie begeisterter Sportler nach getaner Arbeit, welche Sportarten haben sie schon erfolgreich abgeschlossen und welchen Sport machen sie heute ?*

Nawrath: Ich freu mich besonders, dass wir als basi diesen Lauf unterstützen, da ich selbst von meinem 16. bis 20. Lebensjahr Cross gelaufen bin. Bis vor kurzem habe ich große Klettertouren und Ski-Hochtouren unternommen, doch die Zeit reicht nicht mehr, um meine entsprechende Kondition auf Vordermann zu halten. Heute spiele ich nur noch Golf. Das einstellige Handicap bleibt mir derzeit aufgrund des Zeitmangels verwehrt und rückt etwas in die Ferne. In der Jungsenioren-Mannschaft darf ich aber heute noch mitspielen. Außerdem gehe ich mit Freunden durch den Schwarzwald, durch die Weinberge der Pfalz und Badens wandern und kehre dabei gerne ein. Nur Gemeinschaftserleben macht Freude und gibt Kraft für den Arbeitsalltag.

DAS AKTUELLE INTERVIEW

Eine Laufveranstaltung für die ganze Familie

Heinz Panter und Wolfgang Walter, „LBS Baden-Württemberg"

„Sport bewegt" – unter diesem Motto engagiert sich die „LBS Baden-Württemberg" seit mehr als 20 Jahren beim Nachtlauf. Das „Wochenblatt" unterhielt sich mit Heinz Panter, Vorstandsvorsitzender der „LBS Baden-Württemberg", und Wolfgang Walter, stellvertretender Abteilungsbereichsleiter Marktkommunikation der „LBS Baden-Württemberg".

???: *Seit fast 30 Jahren findet der Fidelitas Lauf schon statt, seit mehr als 20 Jahren ist die „LBS" als Sponsor dabei. Welches sind die Gründe für dieses Engagement?*

Heinz Panter: Gesellschaftliches Engagement ist für ein öffentlich-rechtliches Unternehmen wie die „LBS Baden-Württemberg" eine Selbstverständlichkeit. Dazu gehört auch – und im Besonderen – der Sport. Die Sportförderung ist Teil unserer regionalen Verankerung. So begleiten wir die Menschen im Land nicht nur auf dem Weg in die eigenen vier Wände, sondern auch ein Stück weit bei ihrem ganz persönlichen sportlichen Erfolg.

???: *Die „LBS" hat sogar eine eigene Sportbewegung ins Leben gerufen. Wie kam es dazu und was genau verbirgt sich dahinter?*

Panter: Der „LBS Cup" startete vor nunmehr 26 Jahren als kleine Initiative mit Tennis und Fußball. In Zusammenarbeit mit den Sportfachverbänden in Baden und Württemberg ist daraus eine Wettkampfserie mit rund 500 Veranstaltungen geworden. Unser Ziel ist die gezielte Förderung des Jugend- und Breitensports, aus dem heraus dann sportliche Talente wachsen können. Mittlerweile kämpfen jährlich mehr als 75.000 Teilnehmer in 15 verschiedenen Sportarten um Platz und Sieg – mit Leistung und Leidenschaft. Das finde ich toll.

Wolfgang Walter

???: *Wird Sport auch innerhalb der „LBS" groß geschrieben?*

Panter: Natürlich ist es jedem selbst überlassen, ob und wie viel er sich bewegt. Aber mit unserem vielfältigen Sportprogramm bieten wir hervorragende Rahmenbedingungen, um Sport zu treiben. Besonders Laufen ist sehr beliebt. Bei den zahlreichen Laufsportveranstaltungen, die die „LBS" unterstützt, ist fast immer auch ein Team der „LBS" am Start. Das gilt natürlich auch für den Fidelitas-Nachtlauf. Deshalb an dieser Stelle: Guten Start und viel Erfolg!

???: *Die „LBS" ist Partner des Fidelitas Nachtlaufes der ersten Stunde. Erinnern Sie sich noch an die Anfänge?*

Wolfgang Walter: Aber natürlich erinnere ich mich, ich bin ja auch schon seit 1983 dabei. Was zunächst aussah, wie eine kleine Veranstaltung von „Laufverrückten", hat sich mittlerweile doch zu eine festen Größe in den Terminplänen der Aktiven gemausert.

???: *Die „LBS" und der Nachtlauf - wie sehen Sie diese Partnerschaft?*

Walter: Bei uns „läuft" der Nachtlauf unter Traditionsveranstaltung. Eben durch die langjährige Partnerschaft, auch im Verbund mit der „Sparkasse Karlsruhe" hat sich eine spezielle Form der Zusammenarbeit entwickelt. Wir schätzen ihre innovativen und kreativen Umsetzungsideen, die wir gerne unterstützen.

???: *Neben der 80er-Ultra-Strecke umfasst der Nachtlauf seit Jahren den 4 mal 20 Kilometer Staffel-Lauf sowie kürzere Strecken. Wie sehen Sie diese Entwicklung hin zum Karlsruher Laufwochenende?*

Walter: Ich meine, dass sie mit der Strategie – auch kürzere Strecken ins Programm aufzunehmen – genau richtig liegen. Hinzu kommt die Disziplin Nordic Walking, das heißt für mich, es ist nicht nur eine Laufveranstaltung für Spezialisten, sondern für die ganze Familie. Ich sag mal augenzwinkernd: Der Papa läuft die 80 Kilometer und Mama und die Kinder walken. Das kommt auch unserer Philosophie „Förderung des Jugend- und Breitensports" – die unser Vorstand Herr Panter bereits erläuterte – entgegen.

Heinz Panter

???: *Im kommenden Jahr feiert der 80er 30-jähriges Jubiläum! Dann wird groß gefeiert – was geben Sie dem Orgateam mit auf den Weg?*

Walter: Dass der Weitblick und das glückliche Händchen, das das Orgateam bisher bewiesen hat nicht verloren geht. Welche Laufveranstaltung kann schon auf 30 Jahre Geschichte zurückblicken. Das ist schon ein Novum. Die „LBS" wünscht dem Organisationsteam noch viele erfolgreiche Jahre.

Der TUS Rüppurr – ein Verein mit breitem Angebot

GASTGEBER: Mit 1.500 Mitgliedern ist der TUS Rüppurr einer der größeren Vereine in Karlsruhe

Der TUS Rüppurr, der 1874 gegründet wurde, ist einer der größten Vereine im Süden von Karlsruhe. Gut 1.500 Mitglieder, darunter gut ein Drittel Kinder und Jugendliche, tref- Mitgliedern neun Abteilungen mit unterschiedlichen Sportarten zur Verfügung. Die größte Abteilung ist die Turn-/Gymnastikabteilung, gefolgt von der Abteilung Kinder- und trieben werden: Tennis, Volleyball, Karate, Boule, Leichtathletik und Handball. Dazu kommt noch der Lauftreff.

Doch auch viele weiter Sportar- nastik oder Qi Gong und Kegeln. Zum gemütlichen Beisammensein gibt es ein großes Vereinsheim mit guter Küche. Viele weitere Informationen zum TUS Rüppurr gibt es im