

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL



Der Startschuss zum 30. Ultralauf naht

LAUFSPORT: Am 28. Juni findet der internationale 80-Kilometer-Fidelitas-Nachtlauf statt / über 800 Läufer gehen auf die Strecke



Über 800 Läufer werden sich Ende Juni auf die 80 Kilometer lange Strecke machen.

Foto: ps

Am Sonntag, 28. Juni, ist es wieder soweit: Beim großen Jahrestreffen der Ultraläufer über die Distanz von 80 Kilometern mit Start beim Post Südstadt Karlsruhe (PSK) und Ziel beim FC Südstern werden wieder viele Läufer am Laufklassiker teilnehmen. Das Zeitlimit liegt auch in diesem Jahr bei 16 Stunden.

An die Anfänge des Laufs, der über fast die doppelte Marathon-Distanz geht, kann sich das „Karlsruher Urgestein“ Günther Helmle noch ganz genau erinnern. Vor 30

Jahren hatte er die Idee, einen Ultralauf in Karlsruhe ins Leben zu rufen. „Warum nicht einfach solch eine Veranstaltung in Karlsruhe durchführen?“, fragte er sich. Die Markt-

lücke war entdeckt, Helmle schritt motiviert zur Tat und seither ist die Lücke alljährlich durch eine Sportveranstaltung geschlossen, die sich im Laufe der Zeit unter Ausdauer-sportlern aus Nah und Fern zu einem echten Markenartikel entwickelt hat. „Der Lauf ist in seiner Form einer der letzten Klassiker in ganz Deutschland“, stellt Wolf-Dieter Zeidler, der 20 Jahre als Mitverantwortlicher den Lauf organisiert, mit Stolz fest.

Über 800 Läufer werden sich in diesem Jahr auf die lange Strecke durch den Schwarzwald machen. Von Karlsruhe geht es über Durlach, Grötzingen, Jöhlingen, Wöschbach, Singen, Wilferdingen, Mutschelbach, Langensteinbach, Itersbach, Pfingzweiler, Langenalb, Marzell, Fischweiler, Neurod und Ettlingen, bevor die Läufer zurückkehren und in Rüppurr ins Ziel beim Südstern einlaufen. „Der Ultralauf ist wie ein Fieber, von dem man gepackt wird und dann einfach nicht mehr loskommt“, umreißt Organisationschef Dr. Karsten Haasters die Gründe, die immerhin jeden vierten Läufer zum regelmäßigen Stammkunden beim Nachtlauf werden lassen. (ps)



Den Startschuss geben in diesem Jahr die beiden Schirmherren: Karlsruhes Sportbürgermeister Harald Denecken und Verwaltungsdirektor Lothar Gall. Um 17 Uhr „knallt“ es auf dem Gelände des PSK in Rüppurr – knapp fünfeinhalb Stunden später werden die ersten Läufer dann wieder im Ziel erwartet.

Foto: ps

Infos für die Teilnehmer

FAKTEN: Alles Wichtige für die Läufer auf einen Blick

Am Startpunkt (PSK-Gelände) sind Parkplätze vorhanden, die Stadtbahn S1/S11 hält an der Haltestelle „Dammerstock“ genau gegenüber. Jeder Läufer muss eine Taschenlampe mitführen und außerdem reflektierende Teile am Körper tragen. Auch während des Laufs gilt die Straßenverkehrsordnung, an roten

Ampeln muss gewartet werden. Falls ein Gehweg vorhanden ist, muss er benutzt werden, auf Landstraßen laufen die Teilnehmer links. Für die Verpflegung der Läufer ist gesorgt. Fahrradbegleiter müssen sich selbst verpflegen. Sie müssen außerdem bei der Startnummernaussgabe angemeldet werden. (eisi)

Landschaftlich sehenswert

ROUTE: Läufer müssen auf der Strecke gleich zwei Freibäder links liegen lassen

Die 80 Kilometer lange Strecke führt sowohl durch malerische Ortschaften als auch durch die Natur. Nach dem Start beim PSK geht es für die Läufer zunächst durch den schattigen Oberwald, dann ins belebte Durlach und danach wieder ins Grüne. An der Pfingz entlang

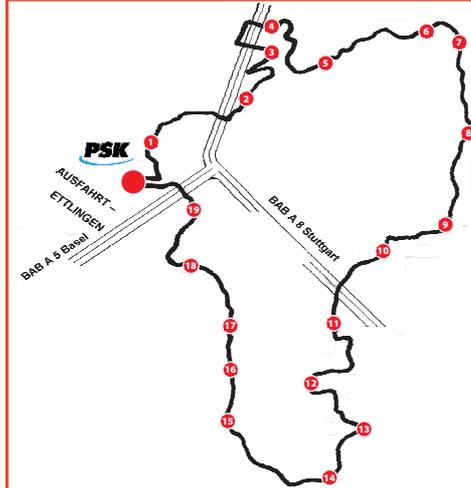
führt die Route nach Hagsfeld, Grötzingen, Jöhlingen und Wöschbach. Das Freibad in Singen müssen die Starter auch bei schönem Wetter links liegen lassen, für sie geht der Lauf durch den Wald weiter. In Itersbach kommen sie am „Tornado-

stein“ vorbei, der an eine Waldrodung durch einen Sturm erinnert. Über das Albtal geht es nach Ettlingen und auch dort dürfen die Läufer im gerade wieder eröffneten Freibad nicht ins Nass eintauchen, ihr Weg führt sie zurück nach Rüppurr und über einen Holzsteg ins Ziel. (eisi)

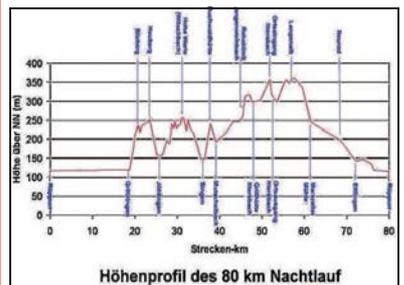


Der Gründer des Fidelitas-Nachtlaufs: Günther Helmle (Mitte) kam vor 30 Jahren auf die Idee, einen Ultra-Lauf in Karlsruhe zu veranstalten. Die Organisatoren Dr. Karsten Haasters (2.v.l.) und Wolf-Dieter Zeidler (l.) begrüßten beim Lauf im vergangenen Jahr Karlsruhes ehemaligen Oberbürgermeister Gerhard Sailer (2.v.r.) und den aktuellen Bürgermeister und Nachtlauf-Schirmherr Harald Denecken. Foto: ps

STRECKENPLAN



KILOMETER UND ZEITLIMIT		
1. Wasserwerk Oberwald	3,53 km	Zeitlimit: 17:42 Uhr
2. Durlach-Bahnhof	8,30 km	Zeitlimit: 18:39 Uhr
3. Autobahnabfahrt Nord	10,80 km	Zeitlimit: 19:09 Uhr



In teilweise steilen Steigungen führt die Strecke des Nachtlaufs von der Rheinebene aus hinauf auf über 370 Meter über Normalnull bei Langenalb. Ab dort geht es dann bergab, auf einer Länge von 20 Kilometern senkt sich die Strecke in Richtung Rüppurr. Foto: ps

FIDELITAS-Laufwochenende am 28. Juni 2008:

- 17.00 Uhr: FIDELITAS Nachtlauf über 80 km + 4 x 20 km Staffel
- 10.00 Uhr: 10 km Panorama + Business-Lauf
- 10.15 Uhr: Nordic-Walking über 10 km
- 1. Fidelitas Streetball Challenge

Start: Post Südstadt Karlsruhe e.V.
Ziel: Südstern e.V. bzw. PSK
Infos: Telefon: (0721) 97 212 0
www.fidelitas-nachtlauf.de
e-Mail: nachtlauf@drhaasters.net

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL



Großes Sportereignis bei PSK und Südstern

RAHMENPROGRAMM: Nicht nur für Ultra-Läufer etwas geboten / Zahlreiche Aktionsflächen / Informationen sind auch im Netz



Stellen den Nachtlauf auf die Beine: Die beiden Organisatoren Dr. Karsten Haasters (links) und Wolf-Dieter Zeidler.

Unter der Schirmherrschaft des Karlsruher Bürgermeisters Harald Denecken und von Verwaltungsdirektor Lothar Gall fällt am 28. Juni um 17 Uhr der Startschuss zum 30. „Fidelitas Nachtlauf“. Neben dem Ultra-Lauf über 80 Kilometer locken auf den Geländen von PSK und Südstern weitere sportliche Attraktionen.

Wem die 80 Kilometer lange Riesenstrecke zu weit ist, der darf beim Fidelitas Nachtlauf trotzdem seine Sportschuhe schnüren – wenn er denn möchte: Bei einem Etappenlauf über vier mal 20 Kilometer kann man sich die Strecke mit Freunden, Bekannten oder Kollegen in Portionen teilen und das Team darf sich am Ende freuen: Immerhin sind dann alle gemeinsam die gesamte Route abgelaufen. Beim „Businesslauf“ – in Zusammenarbeit mit dem „Wochenblatt“ – sollen sportliche Geschäftsleute ihren

Schreibtisch verlassen und auf die Strecke gehen. Außerdem wird ein Fitnesslauf und eine zehn Kilometer lange Nordic-Walking-Strecke angeboten. Hier dürfen nicht nur fortgeschrittene Nordic Walker mitlaufen: Horst Ruthardt von „Intersport Profimarkt“ gibt Tipps und begleitet alle, die sich auf den zehn Kilometer langen Weg durch den Oberwald machen. Hier können die Teilnehmer nicht nur mitlaufen, sondern erhalten gleichzeitig hilfreiche Tipps. In sportlicher Hinsicht wird also für jeden etwas geboten und nicht nur beim Laufen kommen Sportler in Ruppurr auf ihre Kosten.

Was des Läufers Herz begehrt

Das sportliche Programm runden Aktionsflächen von Partnern des Laufs ab: Ein Läufermarkt von „Intersport Profimarkt“ beispielsweise – mit allem, was des Läufers Herz begehrt. Zusätzlich präsentieren sich die „Rosen-Apotheke“ gemein-

sam mit „frubiase Sport“, die Brauerei „Moninger“ mit einer „Bioflora-Bar“ und „S&G“ Karlsruhe.

Bei der „Fidelitas Streetball Challenge“ kommen Korbjäger ganz auf ihre Kosten. Beim „Street-Basketball“ treten Drei gegen Drei in zwei Altersgruppen an und spielen unter sich den Sieger aus. Die Veranstalter hoffen vor allem, dass auch zahlreiche weibliche Sportler mit dem Basketball auf den Korb werfen werden.

„Unser Ziel ist es wie in jedem Jahr, wieder ein einzigartiges und abwechslungsreiches Sportevent im Süden von Karlsruhe zu veranstalten“, umreißt Organisator und Ausrichter Dr. Karsten Haasters die Mammut-Veranstaltung auf den beiden Sportgeländen in Ruppurr.

Eigene Nachtlauf-Website

Weitere Informationen zum Fidelitas Nachtlauf sind im Internet unter www.fidelitas-nachtlauf.de abrufbar. (ps/eis)

Neuer Start- und Zielort für Fidelitas-Nachtläufer

ORTSWECHSEL: Läufer begrüßen Änderungen



Neuer Startpunkt des Fidelitas Nachtlaufs ist die Sportanlage des PSK. Den Zieleinlauf im Dunkeln erleben Läufer und Zuschauer beim FC Südstern.

Foto: ps

Vom Osten Karlsruhes kam der Fidelitas Nachtlauf vor sieben Jahren nach Ruppurr, in den Süden der Stadt. Der 30. internationale Fidelitas Nachtlauf über 80 Kilometer wird am 28. Juni beim Post Südstadt Karlsruhe (PSK) gestartet. Das ist neu – aber nicht die erste Verlegung von Start und Ziel in der Geschichte des Nachtlaufs.

Der erste Ultra-Lauf in Karlsruhe wurde 1978 von Günther Helmle ins Leben gerufen, als Startplatz wurde damals die Oststadt festgelegt – nämlich der weitläufige Messplatz an der Durlacher Allee. In den folgenden Jahren waren insgesamt mehr als 15.000 Teilnehmer aus Deutschland und dem Ausland beim Nachtlauf am Start.

Wolf-Dieter Zeidler, seit vielen Jahren einer der „Macher“ des Nachtlaufs und auch heute noch Mitorganisator, verlegte den Start und das Ziel 1990 zur Emil-Arheidt-Sporthalle nach Grötzingen und damit noch weiter in den Osten der Stadt. 2001 folgte die nächste Verlegung, um den Lauf für die Teilnehmer attraktiver zu gestalten: Seither fiel der Startschuss im Süden der Stadt beim TUS Ruppurr.

Die Veranstaltung wurde immer größer, die Anzahl der Läufer stieg stetig an und die Veranstalter sahen sich vor immer größere Probleme gestellt: Das Gelände von TUS Ruppurr wurde zu klein, Parkplätze waren Mangelware, ein guter Anschluss an Bus oder Straßenbahn fehlte. Immerhin gehen mittlerweile 800 Athleten an den Start – eine logistische Herausforderung für die Laufleitung. Die Organisatoren

dachten nach und entschlossen sich für dieses Jahr, Start und Ziel des Fidelitas Nachtlaufs erneut zu verlegen.

Nach Gesprächen mit den Vereinen Post Südstadt Karlsruhe (PSK) und Südstern entschied man sich für eine Doppellösung. Die Großveranstaltung wird nun gleich auf zwei Sportgeländen ausgetragen. An der Streckenführung wird sich dadurch jedoch nichts ändern, die Route bleibt gegenüber dem letzten Jahr unverändert. Neu ist lediglich: Der Startschuss fällt im Stadion des PSK und den Beginn des Zieleinlaufs erleben die Zuschauer voraussichtlich knapp fünfeinhalb Stunden später auf dem Platz des Nachbarvereins Südstern.

Die 20 Kontrollstellen auf der Strecke bleiben an ihrem Ort, ebenfalls die Wechselpositionen für diejenigen, die sich die Strecke in der Staffel zu vier mal 20 Kilometern aufteilen. Eine erfreuliche Neuerung gibt es aber auch auf der Strecke: Bei der Wechselstelle am Schulzentrum Langenalb können die Läufer ab sofort nach getaner Arbeit duschen.

Von vielen Läufern, Sponsoren und Helfern der Organisation wurde die Änderung begrüßt. Alle erhoffen sich eine weitere Steigerung der Teilnehmerzahl, vor allem durch die gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr und ausreichend verfügbare Parkplätze. Auch die übrige Infrastruktur hat sich verbessert – Läufer und Zuschauer haben mehr Platz, außerdem ist mehr Raum für die Gastronomie vorhanden. (ps)

basi
Gase + Technik.

Aus einer Hand - für Industrie, Handwerk und Privat

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

basi Schöberl GmbH & Co. KG
Im Steingerüst 57
76437 Rastatt
Fax 07222 505-298
Telefon 07222 505-0
info@basigas.de
www.basigas.de



Nach dem Start noch bei Kräften: Die Nachtläufer 2007.



Gute Laune auch bei schlechtem Wetter.

Fotos: ps

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL



Lauf Tipps vom Marathon-Profi

RATSCHLÄGE: Stretching
Jedes Wochenende sind tausende Menschen im Laufschrift unterwegs – das Marathonfieber hat sie gepackt. Der Fidelitas-Nachlauf führt mit seinen 80 Kilometern fast über die doppelte Distanz eines Marathons. Mehr als 19 Millionen Menschen laufen insgesamt in Deutschland regelmäßig. Was aber unterscheidet Freizeitsportler vom Profi und was kann man von den Routiniers lernen?

Gut organisiert ist zum Beispiel Marathon-Profi Claudia Dreher: „Bevor es richtig losgeht, ist gutes Stretchen ein absolutes Muss“, rät die Magdeburgerin, die bereits acht internationale Marathonläufe gewonnen hat. Pulsuhr, optimales Schuhwerk und Funktionskleidung sowie ein gut gefüllter Getränkegürtel sind auch im Training selbstverständlich. „Bei Ausdauerarten ist es wichtig, der Belastungsüberlastung vorzubeugen“, warnt Dreher.

„Durch hohen Flüssigkeitsverlust gehen Mineralstoffe verloren. Wegen der enormen Anstrengungen werden zusätzlich Säuren gebildet.“ Die Folgen können schmerzhafte Krämpfe und eine erhöhte Verletzungsgefahr sein. Also: In jedem Fall vor, während und nach dem Lauf ausreichend trinken – Nachläufer haben eine große Auswahl an Getränken. (ps)

Wenn 80 Kilometer doch zu weit sind

SPORTPROGRAMM: Zehn Kilometer Business-Lauf und Nordic-Walking / Anleitung von Horst Ruthard



Horst Ruthard trainiert Läufer im Nordic Walking.

Für viele Hobbyläufer ist die 80 Kilometer lange Ultra-Strecke nicht zu bewzwingen. Aber auch sie kommen beim Fidelitas Nachlauf voll auf ihre Kosten: Bereits zum fünften Mal findet zeitgleich der zehnten Kilometer lange „Intersport Profimarkt-Lauf“ statt. Die Strecke kann dabei sowohl von Läufern als auch von Nordic Walkern absolviert werden.

Die läuferisch attraktive und landschaftlich reizvolle Strecke verläuft durch den Oberwald, vorbei an Seen, auf schattigen Waldpassagen und sonnigen Wegstrecken. Auch

heiße Temperaturen sind dabei also kein Problem.

Auf den ersten drei Kilometern folgen die Teilnehmer der „großen“ 80-Kilometer-Ultra-Strecke, dann zweigt die Route ab. Auf den letzten Kilometern kehren die Läufer dann auf die Hauptstrecke zurück.

Der Zehnkilometerlauf ist die ideale Möglichkeit für Hobbyläufer und auch für Anfänger, in den Laufsport hineinzuschmecken. Aber auch Profis dürfen ihr Können auf der vergleichsweise kurzen Distanz unter Beweis stellen.

Nicht die Geschwindigkeit, sondern der Spaß mit Gleichgesinnten

steht im Vordergrund. Gestartet wird um zehn Uhr im Stadion des PSK. Ab zwölf Uhr gibt es für die Teilnehmer ein Sportbuffet zu geringen Kosten, natürlich nur so lange der Vorrat reicht. Die Startgebühr vor Ort beläuft sich auf fünf Euro.

Die Erstplatzierten des Laufes erhalten Sachpreise von „Intersport Profimarkt“ in Karlsruhe. Schirmherr für die Läufe ist Verwaltungsdirektor Lothar Gall.

Basic-Kurs im Nordic Walking

Außerdem besteht für Teilnehmer die Möglichkeit, die zehnten Kilometer lange Strecke in Begleitung von Horst Ruthard vom „Intersport Profimarkt“ zu absolvieren. Unter der Leitung von Ruthard stehen ein Basic-Kurs, Gesundheitstips und ein Auffrischkurs für aus der Übung gekommene Nordic Walker auf dem Programm.

Diese Kurse beginnen mit Lockerungsübungen, anschließend machen sich die Teilnehmer mit den Stöcken und der richtigen Technik vertraut. Die Nordic Walker sollen dabei gesundheitsfördernde Aspekte theoretisch kennen lernen und in praktischen Einheiten üben. Auch für diejenigen, die das Nordic Walking schon beherrschen, ist die Auffrischung wichtig, um Bewegungsabläufe und ihre Technik zu über-

prüfen. Ruthard achtet auf die Grundtechniken des Nordic Walking, ihre Ausführung und die Effektivität sowie außerdem auf Körperhaltung und den Lauffluss. All dies wird am 28. Juni im Rahmen des Fidelitas Nachlaufs von Horst Ruthard vermittelt. (ps)



Nordic Walker beim Zieleinlauf nach zehnten Kilometern. Fotos: ps



Dehnen ist wichtig. Foto: ps

Basketball unter freiem Himmel

EVENT: „Fidelitas-Streetball-Challenge“ / Mit DJ und Court-Moderator / Zusätzliche Wettbewerbe mit Ball

Im Rahmen des Fidelitas Nachlaufs am 28. Juni organisiert der Post Südstadt Karlsruhe (PSK) ein „Street-Basketball“-Turnier. Die Sportart ist derzeit in Karlsruhe und der Umgebung noch selten vertreten und ist ein Muss für jeden Hobby-Basketballer. Je drei Spieler treten gegeneinander an, außerdem können zwei Ersatzspieler gemeldet werden.

Für 25 Euro Startgebühr haben alle Interessierten die Möglichkeit, sich in zwei verschiedenen Alters-

gruppen zu messen und zu entscheiden, wer der „King of Court“ in Karlsruhe ist. In der ersten Gruppe treten die 15- bis 18-Jährigen gegeneinander an, in der zweiten alle über 19. Mädchen und Frauen sind ausdrücklich ermuntert, zu zeigen, dass Basketball nicht nur ein Sport für Jungs ist.

Als weitere Highlights sind zusätzliche Wettkämpfe wie ein „Slam Dunk“ und ein „Dreipunkte-Wettbewerb“ geplant. Außerdem werden dabei auch die besten Spieler des

Turniers gesucht.

Die Regeln von „Street-Basketball“ sind denkbar einfach: Die Mannschaften sind kleiner als beim normalen Basketball in der Halle, nur jeweils drei Spieler treten gegeneinander an. Gespielt wird nur auf einen Korb. Körbe zählen einen Punkt - wenn von außerhalb der Dreipunktezone geworfen wurde, gibt es für einen Korb zwei Punkte. Ein Spiel dauert 15 Minuten, bei Gleichstand werden zwei Minuten „Overtime“ gespielt. Steht es dann

immer noch unentschieden, wird das Spiel durch einzelne Freiwürfe entschieden. Zuerst finden Gruppenspiele statt, jeder tritt gegen jeden an. Danach geht es Runde für Runde weiter bis ins Finale.

Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist: Am besten gleich anmelden, spielen, Spaß haben und vielleicht die „Fidelitas-Streetball-Challenge“ gewinnen! Das Anmeldeformular und die genauen Regeln gibt es im Internet unter www.online-psk.de. (ps/eis)

Jubiläums-Funktions-Shirts sponsored by LBS für die Ultra-Läufer

In diesem Jahr und passend zum Jubiläum erhält jeder Ultra-Läufer ein hochwertiges Funktions-Shirt. Die Rückseite „ziert“ das neue Nachlauf-Maskottchen – die laufenden 80 km. Ein weiterer Grund sich anzumelden, neben der sportlichen Herausforderung und der Strecke. Voraussetzung ist natürlich, dass die Läufer(-innen) auch die volle Distanz laufen.

www.LBS-BW.de

LBS
Bausparkasse der Sparkassen

Fit für die Zukunft: Baufinanzierung ab 1,5 %*

Planbar und zinsicher!

*1,82 % effektiver Jahreszins ab Zuteilung gemäß PAngV beim Bauspardarlehen im LBS-Tarif Classic N

Das eigene Zuhause ist nicht nur die perfekte Vorsorge fürs Alter, man kann es schon Jahrzehnte vorher genießen. Lassen Sie sich gut beraten bei Ihrer LBS, Sparkasse oder BW-Bank.

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

Sparkassen-Finanzgruppe

Nutzen Sie unseren Immobilien-Service!

smart
open your mind.

>> Unterscheiden Sie sich schnell. Die smart edition limited two.

Der Unterschied zwischen gut und besonders liegt im Detail – das beweist auch die smart edition limited two. Während die eigens kreierete hellblau metallische Sonderlackierung im sich reflektierenden Sonnenlicht leicht ins Silber-Beige spielt, spiegelt sich im warmen Cognacbraun der Ledersitzebezüge die stilvolle Ruhe des Innenraums wider. So macht es dieser smart ganz leicht, sich abzuheben. Schwere wird es, ihn zu finden – denn seine Auflage ist streng limitiert. Kleiner Tipp: Besuchen Sie jetzt Ihren smart Händler. Günstiger einsteigen – mit den attraktiven Finanzierungsangeboten ab 3,99% effektivem Jahreszins* bei Ihrem smart Händler.

Bsp.: smart edition limited two coupé 52 kW, Kaufpreis (inkl. Überführungskosten) ab 15.310€, mit Plus 3 Finanzierung; monatliche Finanzierungsrate 169€ (inkl. Restschuldversicherung), einmalige Anzahlung von 2.780,73€ (zzgl. 390€ Überführungskosten), Laufzeit 36 Monate, Gesamtleistung 30.000 km, effektiver Jahreszins 3,99%, Schlussrate 8.114,30€. Ein Angebot der Mercedes-Benz Bank AG. Kraftstoffverbrauch (innerorts/außerorts/kombiniert) in l/100 km: 6,1/4,0/4,7, CO₂-Emission (kombiniert): 112 g/km.

S&G Automobil Aktiengesellschaft
Autorisierter smart Verkauf und Service
Schoemperlenstraße 14, 76185 Karlsruhe
Tel. 0721.95.65-0, Fax 0721.95.65-284
www.sug.de

Der 30. Internationale Fidelitas - Nachlauf
am 28. Juni 2008 wird unterstützt von der Firma „basi Schöberl GmbH & Co“

Foto: Ingo Nawrath Geschäftsführer der „basi Schöberl GmbH & Co“

Auch in diesem Jahr zum 8. Mal unterstützt der Geschäftsführer Ingo Nawrath von der „basi Schöberl GmbH & Co“ aus Rastatt das 30. Lauf Event in Karlsruhe. Das Gas + Technik Unternehmen unterstützt sehr gern den Fidelitas Nachlauf. So ein tolles und mit viel Engagement von ehrenamtlichen Helfern getragenes Ereignis muss in der lokalen Presse entsprechend aufmerksam gemacht werden. Wir als mittelständisches Unternehmen fördern gern den Freizeitsport und leisten gern einen Beitrag für solche Events. 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 die Jugendarbeit, das zeichnet heute gute Unternehmen aus. Sport und Bewegung ist für jeden Menschen ein hohes Gut um der Gesunderhaltung, macht Freude und gibt eine Ausgleich für den Arbeitsalltag.

basi
Gase + Technik.

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL

Der Jubiläumslauf



Helfer und Sponsoren: Garanten für Nachtlauf

AM STRECKENRAND: Über 200 Helfer unterstützen das Organisationsteam / überwiegend junge Unterstützer im Einsatz



Fließige Helfer tragen Bierbänke ins Ziel.

Viele Helfer sorgen dafür, dass der 30. internationale Fidelitas Nachtlauf auch in diesem Jahr reibungslos ablaufen wird. So viele Teilnehmer wie diesmal hatte der Ultralauf in seiner Geschichte noch nie. Die Helferteams mit ihren Teamleitern müssen deshalb ganze Arbeit leisten und ihre Aufgaben präzise erfüllen – daran wurde in den zurückliegenden Jahren gearbeitet und die Unterstützung am Streckenrand stetig verbessert. Die Organisation setzt sich aus über 200 Helfern zusammen.

Als Ausrichter sind der FC Südsterne und der PSK dabei, Unterstützung liefern das Rote Kreuz, die Freiwillige Feuerwehr Hagsfeld, die Polizei Rüppurr, das Polizeipräsidium, der Staatsforst und das Landratsamt Karlsruhe. Die Helfer kommen aus Jöhlingen, Grötzingen, Wöschbach, Singen, Wilferdingen, Mutschelbach, Langensteinbach, Ittersbach, Langenalb, Forst, Ettlingen oder Stutensee – nicht zuletzt hatte das Organisationsteam mit überwiegend jungen Helfern großen Anteil am Zustandekommen des Nachtlaufs und sorgen für die reibungslose Abwicklung.

So gibt es an den Versorgungsstellen Trinkwasser, Aktiv-Getränke von „Peterstaler Mineralwasser“, Bananen und Melonen, Cola vom „Scheck-In-Center“ Karlsruhe, außerdem werden Getränke aller Art von der Brauerei „Moninger“ ihren Zweck gerade bei hohen Temperaturen mehr als erfüllen.

An den Kontrollstellen werden die Läufer mit Brot, Hefezopf und Kuchen von „Griesinger Brot“ ver-

sorgt. Zusätzlich zum Tee wird es Energiegetränke von der „Rosen Apotheke“ mit „frubiase-Sport“ und der „Kranich-Apotheke“ mit „STADA“ geben.

Großen Anteil am Zustandekommen des Laufs haben natürlich auch die Sponsoren: die „Sparkasse Karlsruhe“, die „B.E.S.T. GmbH Karlsruhe“, „Swagelok B.E.S.T. GmbH Karlsruhe“, „BGV“, „basi Gas+Technik Rastatt“, das „Wochenblatt“, das „Smart Center Karlsruhe / S&G“, „Intersport Profimarkt“ Karlsruhe, die „Stadtwerke Karlsruhe“ und „Dr. Haasters & Partner GmbH“.

Durch die steigende Teilnehmer-

zahl 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 Ruhepause: Sie arbeiten kontinuierlich weiter an Verbesserungen – sowohl auf als auch neben der Laufstrecke. „Bemerkenswert ist, dass inzwischen an den Kontrollstellen richtige Feiern und Feste veranstaltet werden“, so Pressesprecher Wolf-Dieter Zeldler im Vorfeld des diesjährigen Fidelitas Nachtlaufs. (ps)



Viel zu tun gibt es beim Aufbau an Start und Ziel.



FOTOS: PS

„Ultraläufer sind Philosophen in Bewegung“

EINBLICKE: Allein durch den stockfinsternen Wald

In den vergangenen 29 Jahren gingen 10.000 Läufer auf die 80 Kilometer lange Strecke des Fidelitas Nachtlaufs. 80 Kilometer – selbst durch eine wunderschöne Landschaft – können sehr einsam sein. Vor allem, wenn der Lauf nach 60 Kilometern bei Einbruch der Dämmerung in den stockfinsternen Oberwald hineinführt.

Wenn hier neben dem ausgelagerten Körper auch noch die Seele streift, dann bleibt für viele Läufer nur noch der Atempol. Doch die meisten Teilnehmer des Nachtlaufs halten auch an dieser Stelle durch, überwinden den toten Punkt und wagen sich in die Einsamkeit des Waldes – ohne Zuschauer und ohne anfeuernden Beifall.

„Ultraläufer sind „Philosophen“, charakterisierte der frühere Karlsruher Oberbürgermeister und einst ak-



Läufer-Interview im dunklen Zielbereich.

Foto: PS
tivistischer Marathonläufer Gerhard Seiler die Anhänger solcher Läufe. (ps)

Die Nachtlauf-Ausrichter

ZU GAST BEI: Post Südstadt Karlsruhe und Südsterne

Der Startschuss für den 30. internationalen Fidelitas Nachtlauf fällt auf dem Gelände des Post Südstadt Karlsruhe (PSK). Mit fast 4.000 Mitgliedern ist der PSK einer der größten Sportvereine in Karlsruhe. Der Verein will mit einem umfassenden Angebot insbesondere den Kindern und Jugendlichen eine vielfältige sportliche Heimat bieten. Zu den angebotenen Sportarten gehören nicht nur „Klassiker“, sondern

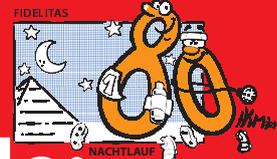
auch außergewöhnliche Disziplinen wie Taekwon-Do oder Skateboarding. Für Behinderte wird Rollstuhlbasketball angeboten.

Beim FC Südsterne 06 steht der Fußball im Mittelpunkt: Die Kicker sind gerade als Meister der Kreisliga in die Landesliga aufgestiegen. Allerdings bietet der Verein beispielsweise auch Boule, Gymnastik, Basketball, Radwandern, Skifahren oder Tennis an. (eiss)

WOCHENBLATT
Pfalz/Baden

LBS
Bausparkasse von Südbaden

präsentieren am 28. Juni 2008:



FIDELITAS-Laufwochenende:

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

10.00 Uhr: 10 km Panorama + Business-Lauf

10.15 Uhr: Nordic-Walking über 10 km

1. Fidelitas Streetball

Challenge

Start: Post Südstadt Karlsruhe e.V. **PSK**

Ziel: Südsterne e.V. bzw. PSK

Infos: Telefon: (0721) 97 212 0

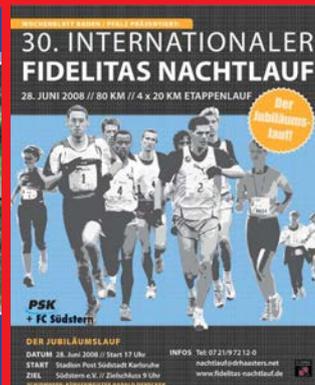
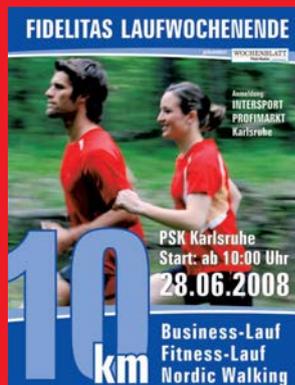
www.fidelitas-nachtlauf.de

e-Mail: nachtlauf@drhaasters.net

Schirmherren:

Bürgermeister Harald Denecken (Nachtlauf) und Lothar Gall (Nordic-Walking), Schul- und Sportamt

Veranstalter: Post Südstadt Karlsruhe e.V.



www.karlsruherlaufwochenende.de

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL



ANZEIGE

„BIOFLORA“-Bar beim Nachtlauf-Ziel

VERPFLEGUNG: Erfrischend

Schon zum 20. Mal unterstützt die Brauerei „Moninger“ den Fidelitas Nachtlauf und ist damit einer der Garanten, dass die Veranstaltung in jedem Jahr stattfinden kann.

Ein Spritzer Bio-Bier

Auch die Brauerei „Moninger“ leistet ihren Beitrag, stellt wie in jedem Jahr am Veranstaltungstag die Getränke für die Läufer zur Verfügung.

„BIOFLORA“ ist ein einzigartiges, alkoholfreies Erfrischungsgetränk auf Grundlage biologisch hergestellter Inhaltsstoffe.

Vier verschiedene Geschmacksrichtungen mit natürlichen Essenzen aus Früchten und Kräutern sind etwas für gesundheitsbewusste Genießer.

Ökologische Qualität

Für „BIOFLORA“ werden natürliche Rohstoffe ökologischer Qualität verwendet. Dafür garantiert das amtliche „BIO“-Siegel der EG-Öko-Kontrollstelle.

Rekord bei knapp fünfeinhalb Stunden

RÜCKBLICK: Viele Läufer siegten mehrmals / Ettenheimer Heinz Hüglin ist Streckenrekordhalter



Gut gelaunte Läufer auf der 80-Kilometer-Strecke.

Der 80 Kilometer lange Fidelitas Nachtlauf dürfte Heinz Hüglin aus Ettenheim fast wie ein Spaziergang vorgekommen sein.

Hüglin ist schon viermal in Karlsruhe mitgelaufen und hat sich dabei den Streckenrekord gesichert: Er überquerte nach fünf Stunden und 23 Minuten die Ziellinie.

Sportler, die am Fidelitas Nachtlauf teilnehmen, werden oft zum „Wiederholungstäter“, sagen die Organisatoren.

Die Sieger bei den Männern im Einzelnen: 1979 Dieter Maininger, 1980-1982 Hans Gulyas, 1983 Hans Gulyas/Peter Maizinger, 1984 Peter Maizinger/Detlef Kubander, 1985 Peter Maizinger, 1986 Hans Gulyas, 1987 Wolfgang Wuestefeld, 1988 Karl-Heinz Springer,



Hoffen auf den Sieg: Die Starter beim Nachtlauf.

1989 Burghard Widera, 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 Jens Lukas, 2007 Michael Sailer.

Die Sieger bei den Frauen im Einzelnen: 1982 und 1983 Rita Weillbacher, 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, 2004 Regina Berger-Schmitt, 2005 Valerie Knopf, 2006 Svenja Töbe, 2007 Carmen Hildebrand. (ps/eis)

Erste Sportler-Apotheke

GESUNDHEIT: Beratung und Hilfe bei Verletzungen

Die „Rosen-Apotheke“ in Karlsruhe-Rüppurr ist die erste Sportler-Apotheke im Stadt- und Landkreis Karlsruhe und darüber hinaus.

Die Mitarbeiter beraten gerne zu allen Fragen der optimalen Versorgung – auch Leistungssportler, die einen anderen Bedarf haben als Hobbysportler.



Das Team der „Rosen“-Apotheke.

ANZEIGE

„smart“ beim Nachtlauf am Start

SPONSOR: „S&G Automobil Aktiengesellschaft“ / „smart“ ist treuer Begleiter von Lauf-Events

Die „S&G Automobil Aktiengesellschaft“ heißt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 30. Karlsruher Fidelitas Nachtlaufes sehr herzlich willkommen! Wenn im Rahmen großer Laufsportveranstaltungen hunderte, manchmal tausende Laufbegeisterte an den Start gehen, um im Gemeinschaftserlebnis ihre Kilometer in Richtung Zielgerade abzuspulen, darf eine nicht fehlen: „smart“.



Peter Benz, Pkw-Verkaufsleiter bei „S&G“ Karlsruhe.

Jahren zu den treuen Begleitern großer Lauf-Events gehört. Deutschlands spektakulärstes Ereignis dieser Art – den Berlin-Marathon mit fast 40.000 Athleten aus über 100 Nationen – unterstützt „smart“ auch dieses Jahr als Sponsor.

80-Kilometer-Strecke wagen, erreicht in jedem Fall Hauptstadt-Niveau! Angesichts der fast doppelten Marathon-Distanz erlangt das „smart“-Prinzip „maximaler Fahrspaß auf jedem Meter“ in Karlsruhe ganz besondere Bedeutung.

Wir von der „S&G Automobil Aktiengesellschaft“ freuen uns darauf, mit unseren smart Versorgungswagen an der Strecke des Fidelitas Nachtlaufes dabei zu sein und wünschen allen Läuferinnen und Läufern „toi, toi, toi!“ für das Jubiläums-Event: viel Luft, wenig Blessuren und eine glückliche Ankunft am Clubhaus des Südtern. (ps)

ANZEIGE

rosen-apotheke

Breisaugstraße 9, 76199 Karlsruhe-Rüppurr, Telefon (07 21) 88 10 27

Advertisement for rosen-apotheke featuring logos for Lfndd, PAYBACK, and sportler-apotheke, along with text about services for athletes.

kranich-apotheke

Otto-Wels-Strasse 35b, 76199 KA-Oberreut, Telefon (07 21) 86 20 65



Siegerehrung bei den Herren im vergangenen Jahr.



Auch bei den Frauen war die Freude groß.

Marathon-Vorbereitung – Infektfahr

GESUNDHEIT: Südafrikanischer Wurzelextrakt stärkt Immunsystem und hilft bei Atemwegserkrankungen

Neue Ziele stecken, Leistungsgrenzen überwinden oder einfach das aktuelle Niveau halten.

Intensives Training – hohes Infektrisiko

Atmewegsinfekte – gerade Marathon-Läufer sind deutlich stärker infektgefährdet als andere Sportler.

auch bei Marathonläufern der so genannte Open-window-Effekt.

Geheimtipp: Infektbehandlung aus der Natur

Ganz natürlich kann man Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Abgeschlagenheit mit UMCKALOABO®

sonst drohen eine langwierige Verschleppung oder sogar eine gefährliche Herzmuskelerkrankung.

Die positiven Konsequenzen: Schnelle Beschwerdefreiheit bei guter Verträglichkeit, rasche Wiederaufnahme des Trainings und wirksame Verhinderung von Rückfällen.

Die Schleimhäute des Atemtraktes mit einem Schutzfilm, der das Anheften von Krankheitserregern verhindert.

Die positiven Konsequenzen: Schnelle Beschwerdefreiheit bei guter Verträglichkeit, rasche Wiederaufnahme des Trainings und wirksame Verhinderung von Rückfällen.

Large advertisement for BIOFLORA featuring various bottles (HOLLUNDER, ORANGE-INGWER, KRÄUTER, LITSCHI) and the BIO logo.

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL



Infos für Starter

HINWEISE: Wo, wann und wie?

Parkplätze für Starter, die mit dem Auto Anfahren, sind am PSK-Gelände vorhanden. Es liegt direkt an der Ettlinger Allee. Unmittelbar gegenüber des PSK-Stadions halten die Stadtbahnlinien S1 und S11 an der Haltestelle „Dammerstock“.

Für den Lauf muss jeder Starter eine Taschenlampe bei sich haben. Einige Stunden nach dem Start geht die Sonne unter und insbesondere auf den Waldpassagen kann es ohne Beleuchtung dann richtig dunkel werden. Weiße Kalkstriche, weiße Klebebänder oder rot-weißes Flatterband markieren die Weststrecke und dienen als Orientierungshilfe.

Da Teile der Strecke im öffentlichen Straßenverkehr verlaufen, müssen die Läufer außerdem reflektierende Teile tragen.

Auch während des Laufes gilt selbstverständlich die Straßenverkehrsordnung, 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 Nachtläufer den linken Straßenrand; wenn ein Gehweg vorhanden ist, muss er benutzt werden.

An zahlreichen Verpflegungsständen ist für die Verköstigung der Läufer gesorgt: Dort gibt es Wasser und auch Obst. Die Läufer sollten bei möglicherweise hohen Frühsummer-Temperaturen in jedem Fall ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

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

Läufer können ihren persönlichen Fahrradbegleiter mitnehmen, müssen ihn aber bei der Startnummernausgabe anmelden. Andere Betreuungsfahrzeuge dürfen nur die ausgewiesenen Wechselstellen anfahren. (eis)

LAUFSPORT: 30. Fidelitas Nachtlauf am kommenden Sonntag / Ultrastrecke doppelt so lang wie Marathon



80 Kilometer liegen vor den Startern beim Fidelitas Nachtlauf. FOTO: ARCHIV

Über 800 Läufer gehen am kommenden Samstag beim 30. Fidelitas Nachtlauf an den Start. Los geht's bei Post Südstadt Karlsruhe (PSK) um 17 Uhr. Fünfhalb Stunden später werden die ersten Läufer im Ziel beim FC Südster erwartet. Ihre Beine werden sie dann 80 Kilometer weit getragen haben – teilweise durch die Dunkelheit.

Sportler aus Nah und Fern kommen zum Lauf-Klassiker in den Süden der Fächerstadt, das Zeitlimit für die Riesen-Strecke liegt auch in diesem Jahr bei 16 Stunden.

Das Spektakel in Ruppurr findet unter der Schirmherrschaft von Karlsruhes Sportbürgermeister Harald Decken und von Verwaltungsdirektor Lothar Gall statt. Wem die 80-Kilometer-Strecke zu weit ist, darf beim Fidelitas Nachtlauf trotzdem an den Start gehen: Beim Etappenlauf über 4 mal 20 Ki-

lometer kann man sich die Strecke mit Freunden, Bekannten oder Kollegen in Portionen aufteilen und das Team darf sich am Ende trotzdem freuen, die gesamte Route hinter sich gebracht zu haben.

Außerdem wird ein Fitness-Lauf und eine zehn Kilometer lange Nordic Walking-Strecke angeboten. Hier dürfen nicht nur fortgeschrittene Nordic Walker mitlaufen: Horst Ruthardt von „Intersport Profimarkt“ gibt Tipps und begleitet alle, die sich auf die Wegstrecke durch den Oberwald machen. Es wird also für jeden etwas geboten und nicht nur Laufsportler kommen auf ihre Kosten.

Das Sportprogramm runden nämlich Aktionsflächen von Partnern des Nachtlaufs ab: Ein Läufermarkt von „Intersport Profimarkt“ beispielsweise – mit allem, was des Läufers Herz begehrt. Zusätzlich präsentieren sich die „Rosen-Apo-

theke“ gemeinsam mit „frubiase Sport“, die Brauerei „Moninger“ mit einer „Bioflora“-Bar und „S&G Karlsruhe“.

Bei der „Fidelitas Streetball Challenge“ kommen Hobby-Korbjäger ganz auf ihre Kosten: Beim „Street-Basketball“ treten jeweils drei Spieler 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“, umreißt Ausrichter und Organisator Dr. Karsten Haasters die Mammut-Veranstaltung auf den beiden Sportgeländen in Ruppurr.

Den ersten Fidelitas Nachtlauf rief vor 30 Jahren der Karlsruher Günther Helmle ins Leben. Er entdeckte die Marktlücke, schritt zur Tat und seither ist die Lücke durch einen echten Markenartikel geschlossen.

„Er ist in seiner Form einer der

letzten Klassiker in ganz Deutschland“, stellt Wolf-Dieter Zeidler, der 20 Jahre als Mitverantwortlicher den Lauf organisiert, fest.

Über 800 Läufer werden sich also auch in diesem Jahr auf die lange Strecke durch den Schwarzwald machen. Von Karlsruhe geht es über Durlach, Grötzingen, Jöhlingen, Wöschbach, Singen, Wilferdingen, Mutschelbach, Langensteinbach, Ittersbach, Pfingstweier, Langenalb, Marxzell, Fischweier, Neurod und Ettlingen und zurück nach Ruppurr. „Der Ultralauf ist wie ein Fieber, von dem man gepackt wird und dann einfach nicht mehr loskommt“, umreißt Haasters. Immerhin jeder vierte Läufer ist Stammkunde beim Nachtlauf. (ps)

Gastgeber im Doppelpack

AUSRICHTER: Post Südstadt und FC Südster

Der Startschuss zum 30. internationalen Fidelitas Nachtlauf fällt am Samstag auf dem Gelände des Post Südstadt Karlsruhe (PSK) direkt an der Ettlinger Allee. Mit fast 4.000 Mitgliedern ist der PSK einer der größten Sportvereine in Karlsruhe.

Vor sieben Jahren haben sich der Postsportverein Karlsruhe und der VfB Südstadt unter neuem Namen zusammengeschlossen. Die Sportanlagen sind ein idealer Ausgangspunkt für Aktivitäten im angrenzenden Oberwald. Dieser bietet tolle Voraussetzungen für Angebote wie Joggen, Skaten, Walking oder Wandern.

Die weitläufigen Sportanlagen liegen verkehrsgünstig; nicht zuletzt deshalb entschieden sich die Organisatoren, den 30. Fidelitas Nach-

lauf auf dem Gelände des PSK starten zu lassen.

Der Verein will mit einem umfassenden Angebot insbesondere den Kindern und Jugendlichen eine vielfältige sportliche Heimat bieten. Zu den angebotenen Sportarten gehören nicht nur „Klassiker“, sondern auch außergewöhnliche Disziplinen wie Taekwon-Do oder Skateboarding. Für Behinderte wird Rollstuhl-Basketball angeboten.

Beim Nachbarverein FC Südster 06 steht der Fußball im Mittelpunkt: Die Kicker der ersten Mannschaft sind gerade als Meister der Kreisliga in der Landesliga aufgestiegen. Allerdings bietet der Verein beispielsweise auch Boule, Gymnastik, Basketball, Radwandern, Skifahren oder Tennis an. (eis)

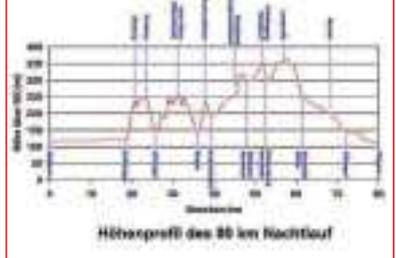
Restaurant - Biergarten

"Zwitscher Stube"

Tasteln, Workshop, Speisebücher & Kunstschaffen

Täglich wechselndes Tagesessen Mo. - Sa. (außer Feiertag) für nur 5,- €

Kein Ruhetag über die Sommermonate



Steil bergauf geht es teilweise beim Fidelitas Nachtlauf: Von Ruppurr aus geht es noch recht flach durch den Oberwald, dann nach Durlach, Hagsfeld, Grötzingen und das Pfingsttal. Knapp 20 Kilometer nach dem Start wird es dann hügelig und der Anstieg beginnt. Von der Rheinebene aus geht es hinauf bis auf 370 Meter über Normalnull – bei Langenalb hat die Strecke dann ihren „Höhepunkt“ erreicht. Danach geht es auf einer Länge von 20 Kilometern wieder bergab und über Ettlingen langsam in Richtung Ziel in Ruppurr. Wenn die Läufer das Ziel erreichen, ist es längst dunkel. Auf ihrer Route durch schöne Ortschaften und schattige Wälder müssen die Teilnehmer unter anderem zwei Freibäder links (liegen lassen – eines in Singen und das gerade erst wiedereröffnete „Albgaubad“ in Ettlingen). In Ittersbach kommen sie am „Tornadostein“ vorbei, der an eine Waldrodung durch Sturm erinnert. Ein Holzsteg in Ruppurr signalisiert: Jetzt ist das Ziel nicht mehr weit. FOTO: PS

STRECKENPLAN

KILOMETER UND ZEITLIMITS

1. Wasserwerk Oberwald	3,53 km	Zeitlimit: 17:42 Uhr
2. Durlach-Bahnhof	8,30 km	Zeitlimit: 18:39 Uhr
3. Autobahnabfahrt Nord	10,80 km	Zeitlimit: 19:09 Uhr
4. Hagsfeld Autobahnüberf.	13,16 km	Zeitlimit: 19:37 Uhr
5. Grötzingen/Durlacher Str.	17,98 km	Zeitlimit: 20:39 Uhr // 1. Wechselstelle Etappenlauf
6. Jöhlinger Höhe	26,03 km	Zeitlimit: 22:12 Uhr
7. Jöhlingen	27,30 km	Zeitlimit: 21:48 Uhr
8. Wöschbach	29,34 km	Zeitlimit: 22:52 Uhr
9. Singen Remch. Freibad	35,84 km	Zeitlimit: 00:10 Uhr
10. Mutschelbach Rathaus	38,67 km	Zeitlimit: 00:43 Uhr // 2. Wechselstelle Etappenlauf
11. Langensteinb.-Feuerwehr	45,00 km	Zeitlimit: 02:00 Uhr
12. Ittersbach Tornadostein	49,42 km	Zeitlimit: 02:53 Uhr
13. Ittersbach-Abzweig	54,20 km	Zeitlimit: 03:37 Uhr
14. Langenalb-Schulzentrum	55,91 km	Zeitlimit: 04:10 Uhr // 3. Wechselstelle Etappenlauf
15. Marxzell Bushaltestelle	60,89 km	Zeitlimit: 05:16 Uhr
16. Fischweier Sägewerk	64,10 km	Zeitlimit: 05:49 Uhr
17. Neurod Campingplatz	67,78 km	Zeitlimit: 06:33 Uhr
18. Ettlingen Hallenbad	72,00 km	Zeitlimit: 07:24 Uhr
19. Autobahnüberführung KA Dreieck	76,28 km	Zeitlimit: 08:15 Uhr
Ziel: Südster	80,00 km	Zeitlimit: 9:00 Uhr

PSK
AUSGANGS-
ETTTLINGER
S&G & S&G
600 & 2. Jungfer



FIDELITAS-Laufwochenende am 28. Juni 2008:




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

10.00 Uhr: 10 km Panorama + Business-Lauf

10.15 Uhr: Nordic-Walking über 10 km

1. Fidelitas Streetball Challenge

Start: Post Südstadt Karlsruhe e.V.
Ziel: Südster e.V. bzw. PSK
Infos: Telefon: (0721) 97 212 0
www.fidelitas-nachtlauf.de
e-Mail: nachtlauf@drhaasters.net

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL



Start: beim PSK Karlsruhe

GRUSSWORT: Jochen Kögele, 1. Vorsitzender Post Sportverein Karlsruhe



Jochen Kögele ist Vorsitzender des PSK. Auf dem Vereinsgelände fällt am Sonntag um 17 Uhr der Startschuss zum Fidelitys Nachtlauf.

FOTO: PS

Sehr geehrte Sportfreunde, zum diesjährigen Nachtlauf darf ich Sie ganz herzlich begrüßen. Es freut mich ganz besonders, dass nach den Fußball- und Boggia-Wettbewerben im Rahmen der Special Olympics auch der 30. Internationale Fidelitys Nachtlauf auf den Anlagen des Post Südstadt (PSK) und des FC Südstern in Karlsruhe stattfindet. Die lange Tradition und die besonderen Herausforderungen der 80 Kilometer langen Laufstrecke sowie der vier mal 20 Kilometer-Etappenlauf versprechen viel Spannung und sind für die Läufer eine große Belastung, die es zu meistern gilt.

Auch das Rahmenprogramm, der Zehn-Kilometer-Lauf sowie das zehn Kilometer lange Nordic Walking mit Anleitung, Tipps und Tricks vom Profi, wird seine Liebhaber finden.

Mit diesen Angeboten ist es dem Ausrichter gelungen, ein attraktives Programm für den Fidelitys Nachtlauf im Jahr 2008 zusammen zu stellen.

Ferner findet die „Fidelitys Streetball Challenge“ auf unserem Gelände statt. Ab zehn Uhr am Sonntag gehen Hobby-Basketballer unter freiem Himmel auf Korbjagd.

Den Siegern der Sportwettbewerbe winken tolle Preise. Auch der Fußball wird nicht zu kurz kommen. Hier werden die zukünftigen Nationalspieler ihre Kräfte messen. Beginn ist um 13 Uhr.

Ich wünsche allen Teilnehmern viel Glück und Erfolg und allen Gästen und Zuschauern, die hoffentlich in großer Anzahl die Strecke säumen, viel Spaß und Erfolg.

Jochen Kögele
1. Vorsitzender des PSK



Die Wappen der beiden Ausrichter: PSK oben und Südstern unten.

Ziel: zum FC Südstern 06

GRUSSWORT: Jürgen Radtke, Vorstand des FC Südstern 06



Den Zieleinlauf erleben Läufer und Zuschauer am Sonntag beim FC Südstern. Der Vorsitzende Jürgen Radtke heißt die Teilnehmer willkommen.

FOTO: PS

80 Kilometer laufen und das auch noch nachts – eigentlich ist diese Kombination doch so exotisch, dass man ihr keine lange Lebensdauer zutrauen möchte. Dank des Orgateams kann der internationale Fidelitys Nachtlauf allerdings auf 30 aktive Jahre zurückschauen und ist somit im besten Läuferalter. Die Mitglieder des FC Südstern 06 gratulieren hierzu aus vollem Herzen.

Der Laufsport verzeichnet Zuwächse – das sieht man täglich auf Straßen und Waldwegen und bei den steigenden Teilnehmerzahlen bei organisierten Laufveranstaltungen.

Der ursprünglich als reiner Fußballverein gegründete FC Südstern bietet wöchentliche Lauftreffs und in angenehmer Runde geführte Wanderungen an. Die Mitglieder und der Vorstand des FC Südstern

sind glücklich, ihr Vereinsgelände der Organisation des Fidelitys Nachtlaufs zur Verfügung stellen zu können.

Gerade die Start-Ziel-Kombination auf dem Gelände zweier benachbarter Vereine verdeutlicht zudem die vereinsübergreifende Zusammenarbeit. Vor wenigen Tagen wurde das Fußballturnier im Rahmen der Special Olympics von beiden Vereinen gemeinsam erfolgreich mit durchgeführt.

Durch Kooperationen werden Synergien erzielt, die das Management der Vereine erleichtert. Schön ist, dass regelmäßig zum Nachtlauf ein breites Rahmenprogramm angeboten wird, mit dem die Organisatoren auf ihren Laufsport aufmerksam machen können.

Jürgen Radtke
Vorstand FC Südstern 06

basi
Gase + Technik.

Aus einer Hand - für Industrie, Handwerk und Privat

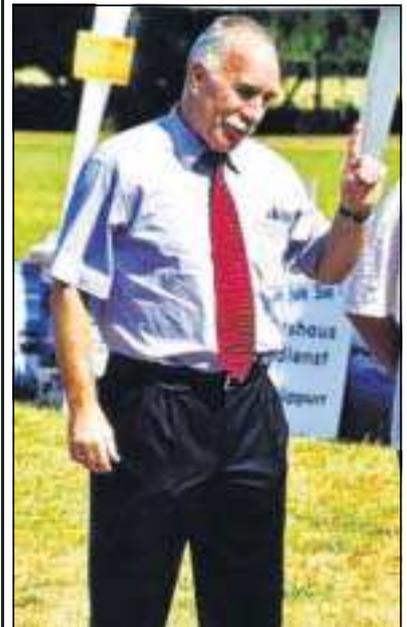
- Technische Gase
- Medizinische Gase
- Lebensmittel-Gase
- Spezial-Gase
- Anlagenbau
- Schwimmbad-Hygiene

basi Schöberl GmbH & Co. KG
Im Steingerüst 57
76437 Rastatt
Fax 07222 505-298
Telefon 07222 505-0
info@basigas.de
www.basigas.de



„Highlight des Laufsports“

GRUSSWORT: Bürgermeister Harald Denecken



Karlsruhes Bürgermeister Harald Denecken ist Schirmherr des 30. Internationalen Fidelitys Nachtlaufs.

FOTO: PS

Herzlich willkommen zum 30. Internationalen Fidelitys Nachtlauf, dem Traditionslauf, der als großes Ultra-Lauffest schon seit drei Jahrzehnten eine treue Fangemeinde zum Startschuss nach Karlsruhe lockt.

Für viele Läuferinnen und Läufer hat dieses ultimative Sportereignis einen festen Platz im Terminkalender: Sie laufen mit als „Mehrfachläufer“, denn: Wen einmal das Ultra-Lauf-Fieber gepackt hat, der wird es nicht wieder los. Jeder hat für sich eigene läuferische Ziele. Manche möchten nur einmal die 80 Kilometer schaffen. Besonders ambitionierte Sportlerinnen und Sportler visieren bestimmte Finisher-Zeiten an.

In den nächtlichen Stunden wird die Taschenlampe der wichtigste Begleiter sein, wenn sich Sportlerinnen und Sportler auf die 80 Kilometer lange Strecke machen, die von Rüppurr aus über Durlach, Grötzingen, Jöhlingen, Singen, Mutschelbach, Langensteinbach, Ittersbach, Langenalb, Marzell und durch Ettlingen zum Ausgangspunkt zurückführt. Genießen Sie die Schönheit der Landschaft des Schwarzwalds und des Kraichgaus. Sie kann Ihnen als mentale Stütze gute Dienste erweisen, sei es als Einzelläufer, sei es auf einer der Etappen, die Sie im Mannschaftslauf zurücklegen werden.

Der 30. Fidelitys Nachtlauf ist nur möglich, weil ihn die Organisatoren mit vielen Helferinnen und Helfern sowie Sponsoren engagiert vorbereiten und dafür sorgen, dass alles „rund“ läuft. Ihnen danke ich ganz herzlich für ihren Einsatz und ihr Engagement.

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Spaß und Erfolg bei diesem Highlight des Laufsports.

Harald Denecken
Bürgermeister



Auch Verwaltungsdirektor Lothar Gall (Schul- und Sportamt Karlsruhe) ist Schirmherr: für den 10-Kilometer-Lauf und das Nordic Walking.

FOTO: PS

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL



„Ein Klassiker“ GRUSSWORT: Landrat



Christoph Schnaudigel, Landrat des Landkreises. Foto: ps

Sport verbindet. So wird das auch in der Nacht vom 28. auf den 29. Juni sein, wenn über 800 Läuferinnen und Läufer aus nah und fern zum 80 Kilometer langen Fidelitas Nachtlauf an den Start gehen werden.

Der Fidelitas Nachtlauf ist in dieser Hinsicht bereits ein Klassiker. In den letzten Jahren hat er sich zu einer festen Größe im sportlichen Geschehen in der Region Karlsruhe und darüber hinaus entwickelt. Die Veranstaltung findet schon zum 30. Mal statt und zieht immer mehr Läuferinnen und Läufer, aber auch Besucher über die Landesgrenzen hinaus an.

Die Organisatoren haben dafür gesorgt, dass mit einer interessanten und anspruchsvollen Streckenführung dem besonderen Flair in und um Karlsruhe Rechnung getragen wird. Die Strecke ist eine Herausforderung und bietet durch den Nördlichen Schwarzwald und die Städte Karlsruhe und Ettlingen sowie die umliegenden Gemeinden des Landkreises Platz für sportliche Höchstleistungen.

Mein besonderer Dank gilt den Organisatoren des Post Südstadt Karlsruhe, dem Südstern, dem Orgateam des Fidelitas Nachtlaufs und den vielen Helfern.

Den Wettkämpfen wünsche ich einen sportlich fairen und spannenden Verlauf. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß und Erfolg, gute Kondition sowie viele Menschen, die sie auf ihrem Weg anfeuern und begleiten werden.

Ihr Christoph Schnaudigel (Landrat)

Kleine Änderungen an der Strecke

ROUTE: Gesamtlänge von 80 Kilometern ändert sich nicht / Abweichungen im Internet abrufbar

Die 80 Kilometer lange 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 Durlach und danach wieder hinaus ins Grüne. An der Pfingz entlang führt die Route nach Hagsfeld, Grötzingen, Jöhlingen und Wöschbach.

Das Freibad in Singen müssen die Starter auch bei schönem Wetter links liegen lassen, für sie geht der Lauf durch den Wald weiter. In Itersbach kommen sie am „Tornado-Stein“ vorbei, der an eine Waldrodung durch einen Sturm erinnert.

Über das Albtal geht es später nach Ettlingen und auch dort dürfen die Läufer im gerade wieder eröffneten Freibad nicht ins Nass eingtauchen. Ihr Weg führt sie zurück nach Ruppurr und über einen Holzsteg ins Ziel.



Die Streckenführung wurde auf den letzten Kilometern teilweise verändert. Dunkelblau markiert die neue Wegstrecke, die hellblaue Markierung zeigt den bisherigen Verlauf an. Foto: ps

Ab Kilometer 78 bis ins Ziel wurde die Strecke allerdings geändert. Die Veranstalter bitten deshalb die Teilnehmer, sich die Änderung im Internet unter www.fidelitas-nachtlauf.de anzuschauen. An der gesamten Streckenlänge von 80 Kilometern ändert sich nichts, es wurden lediglich kleine Veränderungen vorgenommen, beispielsweise in Langensteinbach und am „Tornado-Stein“.

Alle aktuellen Änderungen sind schon in den Karten im Internet berücksichtigt. Die Veranstalter weisen nochmals alle Teilnehmer darauf hin, sich während des Laufs an die Straßenverkehrsordnung und an die Anweisungen von Polizei, Forst, Rotem Kreuz und der Organisationsleitung zu halten. An roten Ampeln muss gewartet werden; wenn ein Gehweg vorhanden ist, muss er benutzt werden. Auf Landstraßen wird links gelaufen. (ps)

Nachtlauf erstmals im „Doppel“

ORGANISATION: Start und Ziel künftig bei „verschiedenen“ Vereinen / Läufer zufrieden mit Änderung

Vom Osten Karlsruhes kam der Fidelitas Nachtlauf vor sieben Jahren nach Ruppurr, in den Süden der Stadt. Der 30. internationale Fidelitas Nachtlauf über 80 Kilometer wird am 28. Juni beim Post Südstadt Karlsruhe (PSK) gestartet. Das ist neu – aber nicht die erste Verlegung von Start und Ziel in der Geschichte des Nachtlaufs.

Der erste Ultra-Lauf in Karlsruhe wurde 1978 von Günther Helmle ins Leben gerufen, als Startplatz wurde damals die Oststadt festgelegt – nämlich der weitläufige Messplatz an der Durlacher Allee. In den folgenden Jahren waren insgesamt mehr als 15.000 Teilnehmer aus Deutschland und dem Ausland beim Nachtlauf am Start.

Wolf-Dieter Zeidler, seit vielen Jahren einer der „Macher“ des Nachtlaufs und auch heute noch Mitorganisator, verlegte den Start

und das Ziel 1990 zur Emil-Arheidt-Sporthalle nach Grötzingen und damit noch weiter in den Osten der Stadt. 2001 folgte die nächste Verlegung, um den Lauf für die Teilnehmer attraktiver zu gestalten: Seither fiel der Startschuss im Süden der Stadt beim TuS Ruppurr.

Die Veranstaltung wurde immer größer, die Anzahl der Läufer stieg stetig an und die Veranstalter sahen sich vor immer größere Probleme gestellt: Das Gelände von TuS Ruppurr wurde zu klein, Parkplätze waren Mangelware, ein guter Anschluss an die öffentlichen Verkehrsmittel fehlte.

Immerhin gehen mittlerweile über 800 Athleten beim Fidelitas Nachtlauf an den Start – das ist auch eine riesige logistische Herausforderung für die Laufleitung.

Die Organisatoren dachten nach und entschlossen sich für diese

Jahr, Start und Ziel des Fidelitas Nachtlaufs erneut zu verlegen.

Nach Gesprächen mit den Vereinen Post Südstadt Karlsruhe (PSK) und dem FC Südstern entschied man sich für eine Doppelverlegung. Das heißt: Start und Ziel sind künftig nicht mehr an einem Platz. Die Großveranstaltung wird nun gleich auf zwei Sportgeländen ausgetragen. An der Streckenführung wird sich dadurch jedoch bis auf oben genannte Abweichungen nichts ändern, die Route bleibt so gut wie unverändert.

Start bei PSK, Ziel bei Südstern

Neu ist lediglich: Der Startschuss um 17 Uhr fällt im Stadion des PSK und den Beginn des Zieleinlaufs erleben die Zuschauer voraussichtlich knapp fünfzehn Stunden später auf dem Platz des Nachbarvereins

Südstern.

Die 20 Kontrollstellen auf der Strecke bleiben an ihrem Ort, ebenfalls die Wechselpositionen für diejenigen, die sich die Strecke in der Staffel zu vier mal 20 Kilometern aufteilen. Eine erfreuliche Neuerung gibt es aber auch auf der Strecke: Bei der Wechselstelle am Schulzentrum Langenalb können die Läufer ab sofort nach getaner Arbeit duschen. Von vielen Läufern, Sponsoren und Helfern wurde die Änderung begrüßt. Alle erhoffen sich eine weitere Steigerung der Teilnehmerzahl, vor allem durch die gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr und ausreichend verfügbare Parkplätze.

Auch die übrige Infrastruktur hat sich verbessert – Läufer und Zuschauer haben ab sofort mehr Platz, dadurch ist auch mehr Raum für die Gastronomie vorhanden. (ps)

Jubiläums-Funktions-Shirts sponsored by LBS für die Ultra-Läufer

In diesem Jahr und passend zum Jubiläum erhält jeder Ultra-Läufer ein hochwertiges Funktions-Shirt. Die Rückseite „zier“ das neue Nachtlauf-Maskottchen – die laufenden 80 km. Ein weiterer Grund sich anzumelden, neben der sportlichen Herausforderung und der Strecke. Voraussetzung ist natürlich, dass die Läufer(innen) auch die volle Distanz laufen.

LBS Bauplanke der Sparkassen

Fit für die Zukunft: Baufinanzierung ab 1,5 %*

Planbar und zins sicher!

*1,82 % effektiver Jahreszins ab Zuteilung gemäß PAngV beim Bauspardarlehen im LBS-Tarif Classic N

Das eigene Zuhause ist nicht nur die perfekte Vorsorge fürs Alter, man kann es schon Jahrzehnte vorher genießen. Lassen Sie sich gut beraten bei Ihrer LBS, Sparkasse oder BW-Bank.

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

Sparkassen-Finanzgruppe

Nutzen Sie unseren Immobilien-Service!

MEDIZIN-INFO

Sport – Fitmacher oder Frustfaktor fürs Immunsystem?

Infektbehandlung aus der Natur!

Ganz natürlich kann man akute Bronchitis mit den Symptomen Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Abgeschlagenheit

Umckaloabo® Infektabwehr aus der Natur

FIDELITAS

NACHTLAUF

smart open your mind.

>> Unterscheiden Sie sich schnell.

Die smart edition limited two.

Der Unterschied zwischen gut und besonders liegt im Detail – das beweist auch die smart edition limited two. Während die eigens kreierete Hellblau metallisch Sonderlackierung im sich reflektierenden Sonnenlicht leicht ins Silber-Beige spielt, spiegelt sich im warmen Cognacbraun der Ledersitzbezüge die stilvolle Ruhe des Innenraums wider. So macht es dieser smart ganz leicht, sich abzuheben. Schwerer wird es, ihn zu finden – denn seine Auflage ist streng limitiert. Kleiner Tipp: Besuchen Sie jetzt Ihren smart Händler. Günstiger einsteigen – mit den attraktiven Finanzierungsangeboten ab 3,99% effektivem Jahreszins* bei Ihrem smart Händler.

*Bsp.: smart edition limited two coupé 52 kW, Kaufpreis (inkl. Überführungskosten) ab 15.310€, mit Plus 3 Finanzierung; monatliche Finanzierungsrate 169€ (inkl. Restschuldversicherung), einmalige Anzahlung von 2.780,73€ (zzgl. 390€ Überführungskosten), Laufzeit 36 Monate, Gesamtleistung 30.000 km, effektiver Jahreszins 3,99%, Schlussrate 8.114,30€. Ein Angebot der Mercedes-Benz Bank AG. Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert in l/100 km: 6,1/4,0/4,7, CO₂-Emission (kombiniert): 112 g/km.

S&G Automobil Aktiengesellschaft
 Autorisierter smart Verkauf und Service
 Schoemperlenstraße 14, 76185 Karlsruhe
 Tel. 07 21. 95 65-0, Fax 07 21. 95 65-284
 www.sug.de

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL

Das Jubiläumslauf



„Team in Beruf und Sport“

INTERVIEW: Reinhold Schuster und Hans-Peter Knippel, „Swagelok B.E.S.T.“



Das Team von „Swagelok B.E.S.T.“

Foto: ps

30 Jahre Fidelitas Nachtlauf, ein sportliches Ereignis mit Tradition. Wolf-Dieter Zeidler unterhielt sich mit dem Geschäftsführer Reinhold Schuster und dem Verkaufsleiter Hans-Peter Knippel von „Swagelok B.E.S.T. Fluidsysteme“, ein Sponsor seit 20 Jahren.

??? Was bedeutet für Sie Sponsoring mit Tradition?
Reinhold Schuster: Wir sind ein Unternehmen mit Zukunft, weil wir uns mit unseren Produkten und Dienstleistungen schon heute für die Anforderungen der Zukunft ausrichten. Wir sind ein Unternehmen, welches heute schon maßgeblich an der Entwicklung und Umsetzung der Zukunftstechnologien wie alternative Antriebe arbeitet. Genau so wie es erfolgreiche Sportler handhaben: Wir haben ein Ziel und für das Erreichen dieses Zieles strengen wir uns an. Seit 20 Jahren sponsern wir den Fidelitas Nachtlauf mit dem

Ziel, der Gemeinschaft und dem Sport die erforderliche Unterstützung zu geben. Für uns ist es selbstverständlich, über lange Zeit eine verlässliche Gemeinschaft sowohl im Beruf als auch im Sport zu pflegen. Nur eine verlässliche Nachhaltigkeit bedeutet Erfolg.
 ??? Wie erreichen Sie Ihre Ziele?
Schuster: Diese Tugend der Verlässlichkeit besichert uns Erfolge im Wachstum von Umsatz und Mitarbeiterzahl unseres Unternehmens. Wir arbeiten in unserem täglichen beruflichen Umfeld genau so wie in unserer sportlich ausgerichteten Freizeit, nur ein festes Ziel führt uns zum Erfolg.
 ??? Wie sieht Ihre 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 B.E.S.T. sonst für seine Kunden und Mitarbeiter?
Schuster: 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 mit einem hervorragend ausgebildeten Team verantwortungsvoll zu bedienen, können und werden wir auch in der Zukunft ein anerkannter Lieferant für Fluidsysteme sein. Dieses Zusammenspiel garantiert uns ein hohes Kundenvertrauen und führt zu Wachstum. So suchen wir Mitarbeiter im Verkauf für unsere Gebiete in Freiburg und am Bodensee und würden uns freuen, wenn wir einen engagierten Diplom-Ingenieur (FH) oder gut ausgebildeten Techniker finden könnten.
 ??? Sind Sie begeisterte Sportler?
Knippel: Wir sind leidenschaftliche Sportler und unterstützen auch den Freizeitsport unserer Mitarbeiter. Diese Unterstützung zeigt sich zum Beispiel im Wintersport so, dass wir durch ein Sponsoring auf eine Schi-Hütte gehen und gemeinsam am Wochenende in den Bergen verbringen. Auch unsere Mountaibiker innerhalb unserer Firma unterstützen wir zum Beispiel mit Trikots. Unsere Langlaufspezialisten nutzen das Angebot des Nachtlaufes. Wir sind ein sehr sportlich ambitioniertes Unternehmen.

„Mit Freude wieder dabei“

INTERVIEW: Horst Winterberg und Ingrid Rupp, Brauerei „Moninger“

Ein Lauffeignis wie der Fidelitas Nachtlauf kann ohne die Unterstützung von Sponsoren nicht bestehen. Einer von ihnen ist die Brauerei „Moninger“. Wolf-Dieter Zeidler unterhielt sich mit Geschäftsführer Horst Winterberg und der Marketingleiterin Ingrid M. Rupp über das Engagement der Brauerei.

??? Seit 1988 engagiert sich „Moninger“ beim Fidelitas Nachtlauf. Was sind die Beweggründe?
Jost Winterberg: Wir sind eine traditionsreiche Karlsruher Brauerei und haben uns immer schon bei sportlichen Veranstaltungen in der Stadt und der Region bei vielen heimischen Sportvereinen engagiert. Die kontinuierliche Entwicklung des Nachtlaufs und seine Popularität haben wir mit Freude verfolgt und freuen uns, dass mittlerweile 800 Läufer auf die 80 Kilometer lange Ultra-Strecke gehen. Deshalb haben wir selbstverständlich in jedem Jahr unseren Beitrag dazu geleistet.
 ??? Wie sieht die Unterstützung konkret aus?
Ingrid Rupp: Neben einem Werbebotschafter stellen wir selbstständig alkoholfreie Getränke, unsere Bierspezialitäten und alkoholfreies Bier zur Verfügung – übrigens eine wichtige Info für Läufer, wenn sie das Ziel in der Dunkelheit erreicht haben: Alkoholfreies Bier ist eines der besten isotonischen Getränke überhaupt.

??? In welcher Form engagiert sich die „Moninger“-Brauerei sonst für seine sportlichen Kunden und Mitarbeiter?
Winterberg: Im sportlichen Bereich war die Brauerei „Moninger“



Ingrid Rupp von der Brauerei „Moninger“.

Foto: ps

schon immer ein Vorritter bei der Unterstützung von Sportvereinen und Sportveranstaltungen. In den Anfängen bis zum Höhepunkt des Karlsruher SC war es beispielsweise die Brauerei „Moninger“, die alle Höhen und Tiefen mitmachte. Den Karlsruher Marathon, der schon seit über 25 Jahren hier stattfindet, unterstützen wir zum Beispiel auch seit Anfang an.

??? Sind Sie begeisterter Sportler nach getaner Arbeit? In welcher Sportart haben Sie sich schon versucht und welchen Sport machen Sie sich heute?
Winterberg: Früher war ich selbst aktiver und begeisterter Fußballer.

Außerdem habe ich regelmäßig und gar nicht schlecht Tennis gespielt. Heute lasse ich es meistens etwas gediegener angehen, ich unternehme gerne und regelmäßig längere Radtouren gemeinsam mit meiner Frau.

Rupp: Ich habe schon Volleyball gespielt, mich später im Freizeitsport versucht und ich bin auch eine Zeit lang regelmäßig joggen gegangen. Heute mag ich Walking: Da kann ich abschalten und gehe gerne ausgedehnte Strecken durch den Wald. Außerdem unternehme ich sehr gerne Fahrradtouren und mache zum Ausgleich Yoga.

„basi Schöberl“ Sportförderer

PARTNER: Zum achten Mal

Auch in diesem Jahr und damit bereits zum achten Mal unterstützt Geschäftsführer Ingo Nawrath von der „basi Schöberl GmbH & Co.“ aus Rastatt den Internationalen Fidelitas Nachtlauf. Das Gas- und Technikunternehmen unterstützt den Nachtlauf gerne. „Es ist ein tolles Ereignis“, sagt Ingo Nawrath, „wir als mittelständisches Unternehmen wollen den Freizeitsport fördern. Denn leider hat dieser Sportbereich keine sprudelnden Geldquellen wie der Profibereich.“ Dieser umschließe im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung nur einen kleinen Personenkreis, verschlinge dafür aber viel Geld.

Umso wichtiger ist es, dass Sportveranstaltungen gerade im Privatbereich unterstützt und finanziert werden. „Punktuell unterstützt die 'basi' immer wieder Vereine und vor allem die Jugendarbeit. Das zeichnet heute ein gutes Unternehmen aus. Sport und Bewegung halten gesund und sind ein hohes Gut, sie schaffen einen Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag.“ (ps)



Ingo Nawrath.

Foto: ps

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

Für unsere Verkaufsgebiete Bodensee und Freiburg suchen wir je einen engagierten Techniker oder Ingenieur (FH) als Verkaufsingenieur. Senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen an: Hans-Peter Knippel, Steigackerstrasse 13, D-72768 Reutlingen

Swagelok

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

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL



Aufwärmen ist unerlässlich

VOR DEM START: Ratschläge



Die Medaillen liegen bereit.

Unzählige Deutsche hat das Marathonfieber gepackt: Mehr als 19 Millionen Menschen laufen bundesweit mehr oder weniger regelmäßig - nach Feierabend, am Wochenende, alleine oder mit Freunden. Immer wieder quälen sich Tausende in vielen Städten über die Marathon-Distanz von 42 Kilometern. Der Fidelitas Nachtlauf ist mit 80 Kilometern fast doppelt so lang und deshalb eine echte Herausforderung.

Ohne die richtige Vorbereitung geht das nichts, aber auch während des Laufs sind viele Dinge zu beachten. Was unterscheidet einen Freizeitsportler vom Profi und was kann man als Hobbyläufer von den Routiniers lernen?

Gut organisiert ist zum Beispiel Marathon-Profi Claudia Dreher: „Bavor es richtig los geht, ist gutes Strecken ein absolutes Muss“, rät die Magdeburgerin. Sie hat bereits

„Nachtlauf ist feste Größe für die ganze Familie“

GRUSSWORT: Wolfgang Walter von der „LBS“

Zunächst möchte die „LBS“ zu diesem außerordentlichen Jubiläum recht herzlich gratulieren. 80 Kilometer sind kein Pappenstiel. Und wie ich hörte, sind über 800 Läufer gemeldet.

Was zunächst aussah wie eine kleine Veranstaltung von „Laufverrückten“ hat sich im Laufe der letzten 30 Jahre doch zu einer festen Größe in den Terminplänen der Ultra-Läufer gemauert.

Die Strategie, auch kürzere Strecken ins Programm aufzunehmen, hat sich wohl bewährt, somit kann die ganze Familie an diesem Event teilnehmen. Ich denke, das war eine gute und richtige Entscheidung.

Da kommen die Organisatoren auch der Philosophie der „LBS“ sehr entgegen, nämlich der Förderung des Jugend- und Breitensports im Rahmen unseres Sponsoringkonzepts „LBS Cup“.

Zum Jubiläum freuen wir uns, Funktions-Shirts für die Ultra-Läufer zu Verfügung stellen zu können.



Wolfgang Walter, stellvertretender Abteilungsbereichsleiter Marktkommunikation der „LBS Baden-Württemberg“.

Weiterhin scheint die Verlegung von Start zum PSK und Ziel zum Südstern durch die verbesserte Infrastruktur von allen Beteiligten, Läufern wie Zuschauern, begrüßt zu werden. Die „LBS“ wünscht dem Orga-Team und dem Fidelitas-Nachtlauf noch mindestens weitere 30 erfolgreiche Jahre.

Erste Sportapotheke Karlsruhes

PARTNER: „Rosen-Apotheke“

Die „Rosen-Apotheke“ in Karlsruhe-Rüppurr ist die erste Sportler-Apotheke im Stadt- und Landkreis Karlsruhe. Sport macht glücklich - regelmäßiger und vernünftiger Sport, es gibt auch gelenkschonende Sportarten wie Nordic-Walking, Radfahren oder Gymnastik, stärken das Immunsystem, senken den Blutdruck und halten den Stoffwechsel in Schuss.

Die richtige Vorbereitung zum Sport sind Aufwärmen und Dehnungsübungen um Verletzungen vorzubeugen. Zudem gibt es auch durchblutungsfördernde Lotionen, die das Aufwärmen unterstützen.



Entspannte Stimmung vor dem Startschuss: Organisator Dr. Karsten Haasters und Bürgermeister und Nachtlauf-Schirmherr Harald Denecken (In der Mitte).

Der Nachtlauf-Zeitplan

PROGRAMM: Genauer Ablauf

Schon am Vormittag und damit lange vor dem Start für die Ultra-Läufer ist auf dem Gelände des PSK einiges geboten:

10 Uhr

Start zum 10-Kilometer-Business-Lauf, die Strecke folgt zunächst der Route des Hauptlaufs, zweigt dann aber ab. Es geht hauptsächlich durch schattige Waldpassagen, auch heiße Temperaturen sind also kein Problem.

Ca. 10.15 Uhr

Start der Nordic Walker in Begleitung von Horst Ruthard von „Intersport Profimarkt“. Die Strecke ist identisch zu der vom Business-Lauf.

Danach: Vorrundenspiele der „Fidelitas Streetball Challenge“ auf dem Gelände des PSK.

17 Uhr

Startschuss zum 80-Kilometer-Ultra-Lauf mit über 800 Teilnehmern. Die ersten von ihnen werden gut fünf-einhalb Stunden später zurück erwartet. (ps)

Anlässlich des FIDELITAS-Nachtlaufs Angebote für Sportler

- FRUBIASE Sport Neuer Geschmack Apfelschorle 20 Brausetabletten 8,98 €
- UMCKALOABO 100 ml 23,98 €
- ZINKOROTAT POS 100 Tabletten 12,98 €
- LADIVAL Allerg LSF 25 200 ml 9,99 €



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

kranich-apotheke Otto-Wels-Straße 35b 76199 KA-Oberreit Telefon (07 21) 86 20 65



Läufer unterwegs auf einer Waldpassage.



Das Apotheken-Team.

Der Wasserhaushalt eines Sportlers muss im Gleichgewicht sein. Durch das Schwitzen verliert der Körper eine beachtliche Menge an Wasser und damit auch an Mineralstoffen und Spurenelementen, das sich dann in einem Leistungsabfall deutlich zeigt. Wer regelmäßig Sport treibt braucht Magnesium, eventuell auch Zink, Selen und andere Spurenelemente.

Falls es dann doch zu Immunschwächen oder Verletzungen kommt, sind wir gut ausgerüstet, dass es bald wieder besser geht. (ps)

Tipps zu Nordic Walking

SPORTPROGRAMM: Sportler können nicht nur die 80 Kilometer laufen

Für viele Hobby-Läufer ist die 80 Kilometer lange Ultra-Strecke nicht zu bewzigen. Aber auch sie kommen beim Fidelitas Nachtlauf auf ihre Kosten: Bereits zum fünften Mal findet zeitgleich der zehnte Kilometer lange „Intersport Profimarkt-Lauf“ statt. Die Strecke kann dabei sowohl von Läufern als auch von Nordic Walkern absolviert werden.

Die läuferisch attraktive und landschaftlich reizvolle Strecke verläuft durch den Oberwald, vorbei an Seen, auf schattigen Waldpassagen und sonnigen Wegstrecken. Auch heiße Temperaturen sind dabei also kein Problem.

Auf den ersten drei Kilometern folgen die Teilnehmer der „großen“ 80-Kilometer-Ultra-Strecke, dann zweigt die Route ab. Auf den letzten Kilometern kehren die Läufer dann auf die Hauptstrecke zurück.

Der Zehnkilometerlauf ist die ideale Möglichkeit für Hobbyläufer und auch für Anfänger, in den Laufsport hineinzuschmecken. Aber auch Profis dürfen ihr Können auf der vergleichsweise kurzen Distanz unter Beweis stellen.

Nicht die Geschwindigkeit, sondern der Spaß mit Gleichgesinnten steht im Vordergrund. Gestartet wird um zehn Uhr im Stadion des PSK. Ab zwölf Uhr gibt es für die Teilnehmer ein Sportlerbuffet zu geringen Kosten, natürlich nur, so lange der Vorrat reicht. Die Startgebühr vor Ort beläuft sich auf fünf Euro.



Nordic Walker im vergangenen Jahr.

Die Erstplatzierten des Laufes erhalten Sachpreise von „Intersport Profimarkt“ in Karlsruhe. Schirmherr für die Läufe ist Verwaltungsdirektor Lothar Gall.

Außerdem besteht für Teilnehmer die Möglichkeit, die zehne Kilometer lange Strecke in Begleitung von Horst Ruthard vom „Intersport Profimarkt“ zu absolvieren. Unter der Leitung von Ruthard stehen ein Basic-Kurs, Gesundheitstipps und ein Auffrischkurs für aus der Übung gekommene Nordic Walker auf dem Programm.

Diese Kurse beginnen mit Lockerungsübungen, anschließend ma-

chen sich die Teilnehmer mit den Stöcken und der richtigen Technik vertraut. Die Nordic Walker sollen dabei gesundheitsfördernde Aspekte kennen lernen und in praktischen Einheiten üben. Auch für diejenigen, die das Nordic Walking schon beherrschen, ist die Auffrischung wichtig, um Bewegungsabläufe und ihre Technik zu überprüfen. Ruthard achtet auf die Grundtechniken des Nordic Walking, ihre Ausführung und die Effektivität sowie außerdem auf Körperhaltung und den Lauftausch. All dies wird am 28. Juni im Rahmen des Fidelitas Nachtlaufs von Horst Ruthard vermittelt. (ps)



Gut vorbereitet geht es auf die Strecke.

acht internationale Marathon-Läufer gewonnen. Pulsuhr, optimales Schuhwerk und Funktionskleidung sowie ein gut gefüllter Getränkegürtel sollten auch beim Training selbstverständlich sein. „Bei Ausdauerarten ist es wichtig, der Belastungsüberlastung vorzubeugen“, warnt Dreher.

„Durch hohen Flüssigkeitsverlust gehen Mineralstoffe verloren. Wegen der enormen Anstrengungen werden zusätzliche Säuren gebildet.“ Die Folgen können schmerzhafte Krämpfe und eine erhöhte Verletzungsgefahr sein. Also: Auf jeden Fall vor, während und nach dem Lauf ausreichend trinken - die Nachtläufer haben an den Verpflichtungsständen und an den Bars im Ziel eine reichhaltige Auswahl an Erfrischungen. (ps)



Fließende Helfer sorgen für reibungslosen Ablauf.



Entspannte Nordic Walkerinnen vor dem Start.

80 Kilometer 3 Karlsruher Sieger!!!

Moninger
Brauerei & More

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



30. INTERNATIONALER FIDELITAS NACHTLAUF

28. JUNI 2008 // 80 KM // 4 x 20 KM ETAPPENLAUF + 10 KM FITNESS / BUSINESSLAUF + STREETBALL



Rekord: 5.23 Stunden

HISTORIE: Rückblick auf 30 Jahre Nachtlauf

80 Kilometer sind fast ein Spaziergang im Vergleich zu dem, was der Ettenheimer Heinz Hüglin sonst läuft: Er ist Weltcupsieger über 100 Kilometer und deshalb ist er noch längere Strecken als den Fidelitas Nachtlauf gewohnt.

Hüglin ist schon vier mal in Karlsruhe mitgelaufen und hat sich dabei den Streckenrekord gesichert: er überquerte nach fünf Stunden und 23 Minuten die Ziellinie, das hat ihm seither niemand nachmachen können.

Sportler, die am Fidelitas Nachtlauf teilnehmen, werden oft zu „Wiederholungsläufern“, sagen die Organisatoren. Das beweist auch der Blick auf die bisherigen Siegerlis-

ten: Viele Namen finden sich gleich mehrfach darin. Der Karlsruher Hans Gulyas hat am häufigsten gewonnen, nämlich fünf mal in den Anfangsjahren des Laufs. Ebenso oft ging Anke Drescher als Siegerin über die Ziellinie. In Sachen Konstanz ist der Fidelitas Nachtlauf also ganz in Karlsruhe Hand.

Die Sieger bei den Männern im Einzelnen: 1979 Dieter Maininger, 1980-1982 Hans Gulyas, 1983 Hans Gulyas/Peter Malzinger, 1984 Peter Malzinger/Detlef Kubander, 1985 Peter Malzinger, 1986 Hans Gulyas, 1987 Wolfgang Wuestefeld, 1988 Karl-Heinz Springer, 1989 Burghard Widera, 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.

Die Sieger bei den Frauen: 1982 und 1983 Rita Weibäcker, 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, 2004 Regina Berger-Schmitt, 2005 Valeria Knopf, 2006 Svenja Töbe, 2007 Carmen Hildebrand. (ps)



Freude im Dunkeln: Die strahlenden Sieger vom Nachtlauf im vergangenen Jahr.

FOTO: ARCHIV



Siegessfreude bei den Damen: Sie erhielten nach dem Zieleinlauf auch Blumensträuße.

FOTO: ARCHIV

„Streetball“ lädt ein

RAHMENPROGRAMM: Basketball im Freien

Im Rahmen des Fidelitas Nachtlaufs am 28. Juni organisiert der Post Südstadt Karlsruhe (PSK) ein „Street-Basketball“-Turnier. Die Sportart ist zur Zeit in Karlsruhe und der Umgebung noch selten vertreten, ist aber ein Muss für jeden Hobby-Basketballer.

Jeweils drei Spieler treten gegeneinander an, außerdem können zwei Ersatzspieler gemeldet werden.

Für 25 Euro Startgebühr haben alle Interessierten die Möglichkeit, sich in zwei verschiedenen Altersgruppen zu messen und zu entscheiden, wer der „King of Court“ in Karlsruhe ist. In der ersten Gruppe treten die 15- bis 18-jährigen gegeneinander an, in der zweiten alle über 19. Mädchen und Frauen sind ausdrücklich ermuntert, zu zeigen, dass Basketball nicht nur ein Sport für Jungen ist.

Als weitere Highlights sind zusätzliche Wettkämpfe wie ein „Slam Dunk“ und ein „Dreipunktewettbewerb“ geplant. Außerdem werden die besten Spieler des Turniers gesucht.

Die Regeln von „Street-Basketball“ sind denkbar einfach.

Spiel nur auf einen Korb

Die Mannschaften sind kleiner als beim normalen Basketball in der Halle, nur jeweils drei Spieler treten gegeneinander an. Gespielt wird nur auf einen Korb, Körbe zählen einen Punkt – wenn von außerhalb der Dreipunktmarke geworfen wurde, gibt es für einen Korb zwei Punkte. Ein Spiel dauert 15 Minuten, bei Gleichstand werden zwei Minuten „Overtime“ gespielt. Steht es dann immer noch unentschie-



Fast wie bei den Großen, nur im Freien: Beim „Streetball“ wird von den Mannschaften nur auf einen Korb gespielt.

FOTO: ORTV

Infos und Anmeldung im Netz

Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist: Am besten gleich anmelden, spielen, Spaß haben und vielleicht die „Fidelitas Streetball-Challenge“ gewinnen! Das Anmeldeformular und die Regeln gibt es im Internet auf www.online-psk.de (ps)

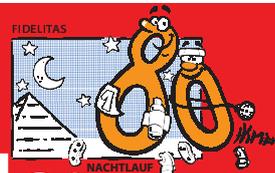


Startschuss aus dem Sportwagen heraus.

FOTO: ARCHIV

WOCHENBLATT
Pfalz/BadenLBS
Lebensversicherung

präsentieren am 28. Juni 2008:



FIDELITAS-Laufwochenende:

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

10.00 Uhr: 10 km Panorama + Business-Lauf

10.15 Uhr: Nordic-Walking über 10 km

1. Fidelitas Streetball

Challenge

Start: Post Südstadt Karlsruhe e.V. **PSK**

Ziel: Südstern e.V. bzw. PSK

Infos: Telefon: (0721) 97 212 0

www.fidelitas-nachtlauf.dee-Mail: nachtlauf@drhaasters.net

Schirmherren:

Bürgermeister Harald Denecken (Nachtlauf) und Lothar Gall (Nordic-Walking), Schul- und Sportamt

Veranstalter: Post Südstadt Karlsruhe e.V.

www.karlsruherlaufwochenende.de