Eiserne Disziplin für den Sieg beim Heimrennen

Laufteam der LG Region Karlsruhe Favorit bei der Badischen Meile / Tägliches Training in der Vorbereitung

Von unserem Redaktionsmitglied Dominic Körner

Ihre Körper sind durchtrainiert: Kein Gramm Fett zu viel, dazu stramme Waden und sehnige Oberschenkel. Und eine große Portion Ehrgeiz. „Wir wollen die Badische Meile gewinnen“, bringt Jannik Arbogast auf den Punkt, was ihn und seine Mitstreiter von der LG Region Karlsruhe (LGR) antreibt. Vier junge Männer – neben Arbogast sind dies Frederik Unewisse, Felix Wammetsberger und Daniel Günther – schicken sich an, beim Rennen am 13. Mai schnellstes Team zu werden.

Dafür quält sich das Quartett unter den Augen von Trainer Günter Scheefer seit Wochen. Und das mit großer Leidenschaft. „Manchmal muss ich die Jungs ein bisschen bremsen“, erzählt Scheefer schmunzelnd. „Es ist beeindruckend, mit welcher Disziplin sie an sich arbeiten.“ Sieben Tage die Woche wird im Beiertheimer Stadion trainiert, rund 60 Stunden im Monat. Trotz Doppelbelastung durch Abitur, Ausbildung und Hausaufgaben. Kein Wunder, dass die Läufer der LGR Karlsruhe als Favorit auf den Gesamtsieg ins Rennen gehen. „Wir haben gute Chancen, zu gewinnen“, ist sich Frederik sicher. Auch Scheefer ist optimistisch, sagt: „In der Region gibt es ganz wenige, die meinem Team das Wasser reichen können.“ Beleg dafür sind bundesweite Erfolge, die vor allem das ältere Duo, Frederik und Jannik, beide 19 Jahre alt, vorweisen kann. Baden-württembergischer Meister und Vierter bei den deutschen Meisterschaften war Jannik bereits über die 3 000 Meter, Frederik immerhin Neunter über dieselbe Distanz in der Halle. Auch Felix (16) und Daniel (15) gehören zur Spitze des Laufnachwuchses in der Region. Damit das so bleibt, wird fleißig trainiert. Besonders Tempoläufe stehen immer wieder auf dem Programm, wie Felix erklärt: „Oft absolvieren wir an einem Trainingstag fünf bis sechs 1 000-Meter-Läufe bei 90-prozentiger Belastung.“ Hinzu kommen Ausdauerläufe von rund 15 Kilometern, die das Team in einer Stunde bewältigt. Mit einer Zeit von „27 bis 28 Minuten“ rechnet Jannik für die 8,9 Kilometer lange Badische Meile. Im Ziel werden die Zeiten von ihm, Frederik und Felix addiert, um das Mannschaftsergebnis zu ermitteln. Ersatzläufer Daniel erklärt sein Rolle lachend so: „Wenn einer der anderen tot umfällt, fließt meine Zeit in die Wertung ein.“ Unwahrscheinlich indes, dass seine Teamkameraden schlapp machen. Sie gelten zwangsläufig auch in der Einzelwertung als favorisiert.

Eigentlich, räumt Frederik ein, käme der Karlsruher Lauf eher unpassend. Der Fokus der Sportler liegt in den kommenden Wochen nämlich vor allem auf den Bahnrennen. Trotzdem freuen sich die Lokalmatadoren, die deutschlandweit bei Rennen antreten, auf ihren Auftritt in heimischen Gefilden. „Viele Freunde und Bekannte werden an der Strecke stehen, um uns anfeuern“, weiß Jannik. Und damit vielleicht zum Sieg bei der Badischen Meile tragen.

DYNAMISCHES QUARTETT: Jannik Arbogast, Felix Wammetsberger, Daniel Günther und Frederik Unewisse (von links) gehen bei der Badischen Meile als Favoriten an den Start. *Foto: Sandbiller*

Die Meile als Rundkurs

Von unserem Redaktionsmitglied Rainer Haendle

Sie wächst und wächst: Entgegen dem allgemeinen Trend bei Volksläufen steuert die im vergangenen Jahr neu konzipierte Badische Meile am kommenden Sonntag, 13. Mai, auf einen Teilnehmerrekord zu. Deutlich über 5 000 Läufer sowie 500 Walker und Nordic Walker werden sich ab 10.30 Uhr vor der Karlsruher Europahalle auf den rund 8,88 Kilometer langen Rundkurs machen. Die Schnellsten werden schon nach einer halben Stunde im Ziel einlaufen und damit viermal so schnell sein wie einst Markgraf Carl Friedrich. Dieser kam mit seinem Gefolge in zwei Wegstunden im Karlsruher Hardtwald auf 8 Kilometer, 888 Meter und 89 Zentimeter und definierte damit die längste Landmeile Deutschlands.

Ursprünglich wurde die Badische Meile als Spaßlauf am Vortag des Baden-Marathons im Herbst konzipiert, doch schon seit langem ist sie ein eigenständiger Wettbewerb im Mai. Trotz der neu eingeführten Zeitmessung steht bei der Meile aber weiterhin der Spaß im Vordergrund. Und sie dient einem guten Zweck: „Alle Einnahmen fließen unmittelbar in die Jugendarbeit der Leichtathletik“, so Mitorganisator Holger Wlasak.

Nachmeldungen

Nachmeldungen in der Europahalle am Samstag von 14 bis 17 Uhr und am Sonntag von 8 bis 9.45 Uhr. Ist das Limit von 5 500 Läufern erreicht, wird die Liste geschlossen. Deshalb frühzeitig nachmelden. Weitere Infos: www.badischemeile.de

Die älteste Starterin

Siegburg Elster hat auch mit 87 Jahren noch Spaß am Laufen

Von unserer Mitarbeiterin Janina Beuscher

Mit 60 Jahren, als sie nicht mehr ganztägig berufstätig war, begann Siegburg Elster mit dem Laufen. „Ich habe langsam angefangen mich zu steigern. Man muss Geduld mit sich selbst haben. Dann kam die Freude an der Bewegung und bei den ersten Volksläufen auch die Begeisterung und der Ehrgeiz hinzu“, erzählt die 87-Jährige. Zuerst lief sie in einer kleinen Gruppe mehrmals in der Woche sechs Kilometer, später allein zehn Kilometer im Karlsruher Hardtwald. Diese Laufstrecke, die zum Teil am Pfinz-Entlastungskanal entlang führt, ist seit Jahrzehnten ihre Trainingsrunde. Drei- bis viermal in der Woche läuft Siegburg Elster, am liebsten frühmorgens mit der Bettwärme am Körper. Inzwischen schmücken Pokale und Medaillen von 121 Volksläufen, davon 13 Halbmarathon, und zehn Badische-Meile-Läufe, einen ganzen Tisch. Jedes Stück ist eine liebe Erinnerung an ein unvergessliches Lauferlebnis. „Stolz ist schon dabei“, sagt Siegburg Elster, „als ich zum Beispiel 2007 bei meinem bisher letzten Halbmarathon, den ich im Alter von 82 Jahren lief, feststellte, dass noch 173 Läufer nach mir durchs Ziel kamen. Zumal ich als Älteste wusste, dass diese alle jünger waren als ich.“

2011 hat Siegburg Elster als Läuferin bei der Badischen Meile teilgenommen und später brachte ihr ein Besuch aus ihrer Geburtsstadt Bremen zu ihrer Überraschung einen Zeitungsausschnitt aus den „Bremer Nachrichten“ mit. In dem Text ging es um den Ursprung der Badischen Meile, daneben war ein Foto von ihr zusammen mit Bürgermeister Klaus Stapf abgedruckt. Dieses Jahr hat sich Siegburg Elster bei der Badischen Meile zum Power-Walking angemeldet, wobei es sie immer wieder reizt, doch wieder loszulaufen. An den Volksläufen gefallen ihr besonders die Atmosphäre und die Gespräche mit gleichgesinnten begeisterten Läufern. Sorgen um ihre Gesundheit macht sie sich nicht, auch wenn die inzwischen schlechten Augen und Ohren den Gleichgewichtssinn negativ beeinflussen. Deshalb läuft sie Volksläufe lieber auf Asphalt als im Wald, wo eher Stolperfallen lauern. „Einmal ist sie trotz geprellter Rippe nach einem Sturz vom Fahrrad am frühen Morgen desselben Tages noch auf eine 41 Kilometer lange Wanderung mitgegangen. Sie ist eben hart im Nehmen und von unglaublicher Ausdauer“, bestätigt ihre Tochter Almut Elster, „und manchmal muss ich sie bremsen, damit sie nicht jeden Tag ihre Zehn-Kilometer-Runde läuft.“

Als Geheimnis ihrer Fitness im Alter nennt Siegburg Elster: viel Bewegung an der frischer Luft, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung ohne tierische Produkte und positives Denken, was für sie bedeutet, mit Zuversicht die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und nie mit dem Schicksal hadern.

Zusätzlich zum Laufen geht Siegburg Elster in Karlsruhe wöchentlich dreimal zum SSC Waldstadt zur Fitness- und Funktionsgymnastik, was sie als Ergänzung zum Laufen für sehr wichtig hält und zum Singen im Waldstadt-Chor. An Wochenenden ist sie mit Wanderfreunden des Schwarzwaldvereins oder den Naturfreunden unterwegs. Aus ihrer Begeisterung für die Natur, für das Wandern und das Laufen sind einige Gedichte entstanden, die in dem kleinen Band „Verse, die das Leben schreibt“ gesammelt sind. Auf die Frage, wie lange sie noch laufen wolle, antwortet die älteste Starterin der Badischen Meile ohne Zögern: „Noch lange. So lange, wie mir es gegeben ist.“

FIT IM HOHEN ALTER ist Siegburg Elster, die älteste Starterin. *Foto: privat*

Fünf Fragen

Holger Wlasak, Vorstand der Leichtathletikgemeinschaft Region Karlsruhe, der zu den Organisatoren der 23. Badischen Meile quer durch Karlsruhe zählt.

Der Spaß steht im Vordergrund

Im vergangenen Jahr gab es mit über 4 792 Teilnehmern einen Rekord. Können Sie den dieses Jahr noch einmal steigern?

Deutlich. Ja, wir liegen schon bei den Voranmeldungen über der Vorjahreszahl. Die Deckel liegt bei 5 500 Teilnehmern.

Warum die Beschränkung, wo Sie die Meile doch in den nächsten Jahren ausbauen wollen?

Die Strecke verträgt 7 500 Teilnehmer. Wir waren aber vorsichtig und haben die Organisation auf maximal 5 500 Läufern ausgerichtet. Nächstes Jahr werden wir aber vermutlich das Limit höher ansetzen.

Was macht die Badische Meile so attraktiv?

Ein wichtiger Aspekt ist, dass der Spaß im Vordergrund steht, die Leistung kommt erst in zweiter Linie. Bei uns kann die ganze Familie mitlaufen vom Enkel bis zum Opa. Bei anderen Läufen mit den Klassenwertungen stehen eher die leistungsorientierten Freizeitläufer im Mittelpunkt. Hinzu kommt der Event-Charakter. Die Meile erstreckt sich mit den Bambini- und Schülerläufen über zwei Tage.

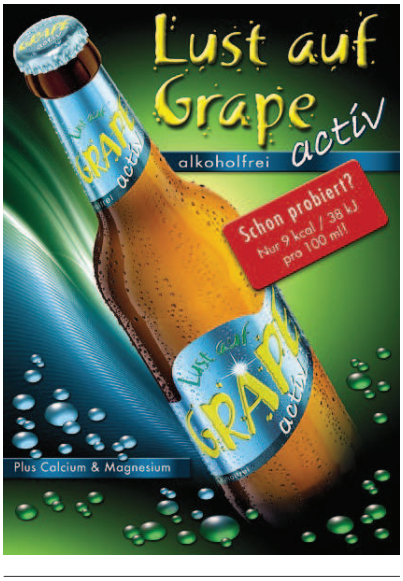
Sie haben sich bei der Neukonzeption der Badischen Meile vorgenommen, nach dem Baden-Marathon die wichtigste Laufveranstaltung in der Region zu werden. Wie weit sind Sie von dem Ziel entfernt?

Das ist bereits erreicht, wenn man die Teilnehmerzahlen mit anderen Läufen vergleicht. Der Baden-Marathon ist noch ein ganzes Stück weit entfernt.

Wie ist es um die Leichtathletik in der Region bestellt?

Die hat ihr erfolgreichstes Jahr hinter sich. Karlsruhe war bislang im bundesweiten Vergleich drittklassig. Durch das neue Konzept mit neuen Trainern sind wir jetzt bereits im gediegenen Mittelfeld der Zweitklassigkeit. Angesichts der geringen Mittel, die wir zur Verfügung haben, ist das für Karlsruhe schon extrem viel.

raha/Foto: Sandbiller



SCHWUNGVOLL sausen die beiden Schwestern Franziska (vorne) und Annalena Seibel (hinten) mit ihren Kickbikes durch die Gegend. Bremsen ist da eher weniger spaßig, doch für den Fall der Fälle gibt es am Lenker oberhalb des großen Vorderrades Bremsgriffe wie bei einem Fahrrad. Foto: Aläbiso

„Training für den ganzen Körper“

Franziska und Annalena Seibel gehen bei der Meile mit ihren Kickbikes an den Start

Von unserem Redaktionsmitglied Dominic Körner

An die Blicke haben sie sich längst gewöhnt: Wenn Franziska und Annalena Seibel ihrem Hobby nachgehen, drehen sich die Leute verwundert um. Was ist das nur, fragen sich die meisten wohl, diese eigenartige Mischung aus Tretroller und Fahrrad? Die Antwort: Ein Kickbike.

Während andere Mädels tanzen oder Tennis spielen, haben die Schwestern aus dem pfälzischen Hauenstein vor einigen Jahren das Kickbiken für sich entdeckt. In diesem Jahr wird die neue Trendsportart erstmals mit einem eigenen Rennen bei der Badischen Meile am 13. Mai vertreten sein – an den Start gehen auch die beiden Seibels.

Auf den ersten Blick unterscheidet sich ihr Sportgerät nur unwesentlich von einem herkömmlichen Tretroller. Das deutlich größere Vorderrad und die Bremsgriffe am Lenker indes erinnern an ein Fahrrad. „Der Reiz beim Kickbiken liegt darin, dass es Training für den ganzen Körper ist“, erklärt Franziska (16), die ältere der sportlichen Schwestern. Tatsächlich erfordert das Kickbiken jede Menge Körpereinsatz. Beim Fahren wird abwechselnd mit einem Bein abgestoßen, das andere ist angewinkelt, um eine möglichst aerodynamische Position einzunehmen. „So können wir auf ebener Fläche bis zu 35 Stundenkilometer erreichen“, erzählt die 14-jährige Annalena. 300 Euro kostet ein anständiges Kickbike. Da trifft es sich gut, wenn – wie im Fall der Seibel-Schwestern – der Papa sie in seinem Geschäft verkauft. „Durch ihn sind wir vor einigen Jahren zum Kickbiken gekommen“, erzählt Annalena, die wie Franziska zu den größten deutschen Nachwuchstalenten zählt.

Bei den Deutschen Meisterschaften, die jährlich im saarländischen St. Wendel stattfinden, ärgern die Beiden auch schon mal ihre Konkurrenz in höheren Altersklassen. „Wir platzieren uns eigentlich fast immer unter den ersten Drei“, berichtet Annalena nicht ohne Stolz. Mehrmals in der Woche trainieren die Mädchen, für die laut Franziska allerdings nach wie vor der Spaß im Vordergrund steht. Ein konkretes Ziel für ihre Teilnahme in Karlsruhe haben sie sich deshalb nicht gesteckt. „Wir freuen uns einfach darauf, ein schönes Rennen zu fahren“, sagt Franziska diplomatisch.

Erfunden hatte das Kickbike als Sportgerät für jedermann bereits 1990 der Finne Hannu Vierrikko. In Skandinavien und Holland erfreut es sich bereits seit Jahren großer Beliebtheit. Nun ziehen die Deutschen nach. „Wir werden immer mehr“, sagt Joachim Sternal, Vorsitzender des Deutschen Tretroller Verbandes. Bald schon also dürften den Seibels auf ihren Kickbikes keine verwunderten Blicke mehr begegnen.

Neue Trendsportart erstmals bei der Meile

Kickbike Race

Das PTV Kickbike Race wird 20 Minuten vor der Meile am Sonntag um 10.10 Uhr gestartet. Wer noch mit seinem Tret- oder Cityroller oder einem Kickbike an den Start gehen will, kann sich am Samstag von 14 bis 17 Uhr und am Sonntag von 8 bis 9.45 Uhr in der Europahalle nachmelden. Es besteht Helmpflicht. www.badischemeile.de

Die ganze Familie hat Spaß am Sport

Vater und die drei Söhne treten als Staffel an

Von unserer Mitarbeiterin Janina Beuscher

Stolz zeigt Paul die Medaillen, die über seinem Bett im Kinderzimmer hängen. Sechs Stück sind es und sie stammen von unterschiedlichen Lauf-Wettbewerben an denen der Achtjährige in den vergangenen Jahren teilgenommen hat. „Letztes Jahr hat er den ersten Platz beim Bambini-Rennen der Badischen Meile belegt“, erzählt sein Vater Jörg. Auch über dem Bett von Pauls dreijährigem Bruder Ben baumelt eine Medaille. Jörg Bettinger trainiert einmal pro Woche mit seinen kleinen Söhnen für die Teilnahme an der diesjährigen Meile, wobei der Spaß am Sport und der Bewegung im Mittelpunkt steht.

AKTIVE FAMILIE: Jörg Bettinger und Rita Kienzle mit ihren Söhnen Ben und Paul. Sohn Arne ist in Mainz. Foto: Beuscher

Als viertes Mitglied der Familien-Staffel ist Sohn Arne gemeldet, der in Mainz studiert und dort regelmäßig trainiert: „Ich gehe drei- bis viermal in der Woche laufen und mache Kraftsport“, erzählt der Medizinstudent, der schon an vielen Läufen teilgenommen hat. Ein besonderes Erlebnis war der Marathon in San Francisco. „Ich war dort zu einem Praktikum im Krankenhaus, habe mich angemeldet und dann gute drei Wochen auf den Marathon vorbereitet. Das war toll, so über die Golden-Gate-Bridge zu laufen, auch wenn die letzten Kilometer hart waren“, meint der 20-Jährige. Eine Strategie, wie die Runden bei der Familien-Staffel (Start am Samstag, 12. Mai ab 16.15 Uhr im Beiertheimer Stadion. Nachmeldungen vor Ort bis 14.30 Uhr) am besten gemeistert werden können, muss sich die Patchwork-Familie noch überlegen.

Mutter Rita Kienzle ist bei dieser Meile als Familien-Coach tätig. Aufgrund einer Knieverletzungen wird sie selbst nicht an den Start gehen, fiebert aber als Zuschauerin mit. „Sport ist für uns ein wichtiger Aspekt in der Erziehung, aber vor allem muss es den Kleinen Spaß machen“, meint sie. Die aktive Familie fährt Ski und die Kinder sind im Sportverein. Paul spielt besonders gerne Fußball, Rita hat schon am Triathlon teilgenommen und Papa Jörg, der regelmäßig an Lauf-Wettbewerben teilnimmt, ist Mitglied im Reitverein. Regelmäßig joggt er von der Waldstadt zu seiner Praxis am Durlacher Tor.

Die rund zehn Kilometer sieht er als Ausgleich zum Stress im Alltag und als gutes Training. „Die Badische Meile ist eine angenehme Distanz zum Laufen und die Strecke ist schön“, meint Jörg und Rita ergänzt: „ganz Karlsruhe ist in Bewegung an diesem Tag. Da ist schon auch der Lokalpatriotismus spürbar.“ Arne und Jörg werden auch in der Einzelwertung mitlaufen. Ihre Ziele formulieren sie ähnlich: Arne hat mit einem Kumpel um die bessere Zeit gewettet und Jörg meint: „Ich will schneller als mein Schwager sein“.

Läufe für Minis und Schüler

Die Mini- und Schülerläufe der Badischen Meile gehen bereits am Samstag, 12. Mai, ab 15 Uhr im Beiertheimer Stadion neben der Karlsruher Europahalle über die Bühne. Die Minis laufen eine etwa 400 Meter lange Runde im Stadion, die Schüler müssen einen knapp 1,3 Kilometer langen Rundkurs außerhalb absolvieren. Nachmeldungen sind noch am Samstag von 13 bis 14.30 Uhr im Beiertheimer Stadion möglich. Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille. Weitere Informationen: www.badischemeile.de

Besuchen Sie uns einfach persönlich:
Bei der Badischen Meile bieten wir Ihnen tolle Aktionen rund um die Gesundheit. Sie erhalten Informationen zum Thema Organspende durch die Deutsche Stiftung für Organtransplantation (DSO).

● INFO

Schauen Sie doch mal vorbei!

www.bnn.de

BNN BADISCHE NEUESTE NACHRICHTEN

Das Auto.

MOBILITÄT IST LEBENSQUALITÄT

Unser Angebot für Menschen mit Behinderung.

Wir gewähren Ihnen beim Kauf eines neuen Volkswagen einen SONDERNACHLASS VON 15% bei Vorhandensein eines gültigen Behindertenausweises.

Voraussetzung ist ein Behindertenausweis mit Behindertengrad ab 50%. Der Nachlass gilt auch für Eltern, deren Kinder körperlich oder geistig behindert sind. Die Zulassung muss auf den im Nachweis Bezeichneten erfolgen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Volkswagen Zentrum Karlsruhe GmbH
Am Durlacher Tor
Am Durlacher Tor
76131 Karlsruhe
Telefon: (07 21) 38 40 0
Telefax: (07 21) 38 40 178

Graf Hardenberg GmbH
Bruchsal
Murgstraße 9 – 13
76646 Bruchsal
Telefon: (0 72 51) 91 01-0
Telefax: (0 72 51) 91 01-1 30

Unternehmen der Graf Hardenberg-Gruppe • www.grafhardenberg.de

Karlsruher Trinkwasser:

Spitzenklasse!

„Immer mit am Start, weil wir uns auf seine hervorragende Qualität verlassen können und außerdem ist es gut für unsere Kondition.“

Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern viel Erfolg bei der Badischen Meile!

www.stadtwerke-karlsruhe.de

STADTWERKE KARLSRUHE
VERSORGUNG MIT VERANTWORTUNG