

FIDUCIA

baden

marathon

42.195 km



28 Jahre in Karlsruhe

19. September 2010

- Marathon
- Halbmarathon
- BusinessTeam  
Marathon
- Power Walking &  
Fitness Walking
- Mini-Marathon und  
Bambini-Lauf
- Tanz-Marathon



**BNN** BADISCHE  
NEUESTE  
NACHRICHTEN

Eine Verlagsbeilage der Badischen Neuesten Nachrichten  
vom 15. September 2010



# Am Start bekomme ich jedes Mal eine Gänsehaut

Klaus Stapf wünscht sich als Vorsitzender des Marathon-Vereins einen Triathlon als zweites Standbein



Der Chef-Läufer Klaus Stapf. Foto: pr

Klaus Stapf tritt in Karlsruhe an diesem Wochenende bereits zum zehnten Mal beim Baden-Marathon an. Seit er im Jahr 2008 zum ersten Grünen-Bürgermeister (Umwelt, Klinikum, Friedhöfe, Feuerwehr) von Karlsruhe gewählt wurde, lässt sein privates Sportpensum allerdings nur noch die Halbdistanz zu. Trotzdem ist der Durlacher (Jahrgang 1959) ein profunder Kenner der regionalen Laufszene. Als Vorsitzender des Vereins „Marathon Karlsruhe e.V.“ ist Stapf – etwas salopp formuliert – der Chef-Läufer von Karlsruhe.

## ■ Erstmals rückläufige Meldezahlen – wie wollen Sie diesem Trend begegnen?

**Stapf:** Zum einen hoffen wir noch auf jede Menge Nachmeldungen an diesem Samstag, um das Minus etwas auszugleichen. Unser Ziel bleibt es, unter den Top Ten der Marathonveranstaltungen in Deutschland zu sein. Bislang waren wir sehr stark in der Region verwurzelt, die überwiegende Zahl der Teilnehmer kommt aus einem überschaubaren Umkreis. Jetzt wollen wir auch mehr in die externe Werbung einsteigen, also bei anderen Marathons stärker Werbung für Karlsruhe machen, um damit Läufer von weiter her anzulocken. Dass allerdings die ganze Welt nach Karlsruhe strömt, um hier Marathon zu laufen, scheint mir utopisch zu sein.

## ■ Also keine Konkurrenz zu Hamburg oder Berlin ...

**Stapf:** ... natürlich nicht, denn das sind ja internationale Veranstaltungen, die auf einer Ebene mit London oder New York stehen. Wir wollen aber unsere Stärken wie die Verbindung zur Kultur weiter herausarbeiten, um beispielsweise demnächst mit dem Karlsruher Kultur-Marathon werben zu können.

## ■ 1991 hat man wegen eines befürchteten Teilnehmerschwundes den Halbmarathon als Disziplin hier in Karlsruhe eingeführt, ohne den die Veranstaltung heute nicht mehr denkbar wäre. Ist es wieder an der Zeit für eine weitere Disziplin?

**Stapf:** Wir haben ja schon Versuche gemacht mit dem Three Days Iron. Mein persönlicher Wunsch wäre es, in Karlsruhe

einen Triathlon anzusiedeln. Keinen Ironman sondern einen Jedermann-Triathlon über eine kürzere Distanz. Dann hätten wir zwei Standbeine. Allerdings wird das nicht am selben Tag funktionieren.

## ■ Machen Sie da nicht der Challenge Kraichgau im Juni Konkurrenz?

**Stapf:** Nein, weil dort ja der Schwerpunkt im Ultra-Bereich liegt. Wir wollen uns dagegen im Breitensport ansiedeln. Es gibt in Karlsruhe bereits Mitte Juli in Rappenwört einen nichtöffentlichen Feuerwehr-Triathlon. Möglicherweise können wir da eine Kooperation eingehen. Aber noch sind das alles erste Gedankenspiele.

## ■ Zurück zum Minus bei den Anmeldezahlen: Ist weniger nicht auch mehr? Im Jahr 2000 gab es in Karlsruhe erst 4 300 Finisher, da ist man sich im Oberwald noch nicht gegenseitig auf die Füße getreten.

**Stapf:** Wenn die Laufszene wirklich schrumpft, dann müssen wir das akzeptieren. Andererseits bietet die Anzahl der Teilnehmer auch eine besondere Atmosphäre. Wenn man den riesigen Wurm der Läufer beim Start sieht, da bekomme ich schon jedes Mal eine Gänsehaut.

## ■ Welche Alleinstellungsmerkmale hat der Baden-Marathon?

**Stapf:** Die Anknüpfung an die Kultur mit dem Tanzmarathon. Dann die Marathonengel als Begleiter für die Läufer auf den letzten Kilometern. Karlsruhe hat auch eine schnelle Strecke, die Chancen auf Bestzeiten bietet. Unser Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut, das Startgeld ist im Vergleich zu den anderen großen Stadt-Marathons günstig und unsere Or-

ganisation ist sehr gut. Hinzu kommt die erstklassige Zielverpflegung im Runners Heaven.

## ■ Welche Auswirkungen werden die Baustellen in der Innenstadt auf die künftige Streckenführung haben? Bleibt das Schloss im Streckenprogramm?

**Stapf:** Ja, auf jeden Fall. Wir werden bei der neuen Streckenführung aber die neutralgischen Punkte wie den Marktplatz umgehen. Langfristig ist mein Wunsch, dass wir durch die Kaiserstraße laufen. Vielleicht an einem verkaufsoffenen Sonntag mit jeder Menge Publikum.

## ■ Was war Ihr schönstes Erlebnis hier auf der Strecke durch Karlsruhe?

**Stapf:** Bei meinem zweiten Marathon war ich bei Kilometer 38 völlig platt und kurz vor einem Krampf. Da hat mich eine Zuschauergruppe in einer Mischung aus Erbarmen und Sportsgeist persönlich angefeuert. Das hat mir die Motivation für

die letzten vier Kilometer gegeben. Daran kann ich mich noch sehr gut erinnern.

## ■ Würden Sie Karlsruhe als Läufer-Stadt bezeichnen?

**Stapf:** Ja, egal wann und wo man unterwegs ist, trifft man andere Läufer. Wer im Moment entlang der Alb spaziert, wird auf ganze Heerscharen treffen. Da trainieren natürlich viele für den Marathon.

## ■ Ihr läuferischer Vorgänger hier im Rathaus war Ex-OB Seiler. Ohne das Laufen, so sagte er einmal, hätte er den beruflichen Druck nicht bewältigt. Was bedeutet das Laufen für Sie?

**Stapf:** Für mich bedeutet das Laufen ganz viel Lebensfreude. Mir geht es schon nach einer Viertelstunde richtig gut. Man bekommt auch die Zeit zurück, weil man viel weniger krank und deutlich belastbarer ist.

Die Fragen stellte Rainer Haendle



Der Turmberg in Durlach zählt zu den bevorzugten Laufrevieren von Klaus Stapf. Foto: jodo

# 2 500 Jahre Marathon

## Laufwelt feiert runden Geburtstag der Königsdisziplin



Der Marathon wird in diesem Jahr stolze 2 500 Jahre alt und die gesamte Laufwelt feiert kräftig mit. Während die Anfänge dieser Königsdisziplin der Leichtathletik auf einer Sage aus der Antike beruhen, gibt es aus der Neuzeit viele verbrieftete Geschichten über den Marathon und seine Protagonisten. Vor allem die Olympiasieger auf dieser Strecke sind zu Ruhm und Ehre gekommen: Von Spiridon Louis über den Barfußläufer Abebe Bikila und Waldemar Cierpinski bis hin zu Emil Zatopek. Den Grundstein für den Marathon moderner Prägung legte übrigens der aus dem pfälzischen Landau stam-

mende Wissenschaftler Michel Breal: Er machte seinem Freund Pierre de Coubertin, dem Begründer des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), den Vorschlag, den Marathonlauf als Wettkampf für die 1896 in Athen geplanten ersten Olympischen Spiele der Neuzeit aufleben zu lassen. Deshalb wird in diesem Jahr sowohl beim Marathonlauf in Athen am 31. Oktober als auch in Karlsruhe an diesem Wochenende der 2 500. Geburtstag in den Mittelpunkt gerückt. In der Fächerstadt erhalten alle Finisher eine Medaille, auf der der historische Lauf des Pheidippides im Jahr 490 vor

Christus mit dem modernen Marathon von heute verbunden wird. Zudem haben alle Teilnehmer mit ihren Startunterlagen ein Plakat des Grafikers Dirk Waltenbauer erhalten, auf dem der „Lauf der Zeit“ künstlerisch eingefangen wird. Auch das Funktionsshirt, das alle Läufer mit Voranmeldung kostenlos erhalten, ist dem Thema „2 500 Jahre Marathon“ gewidmet. Die Badischen Neuesten Nachrichten beleuchten den großen Geburtstag des Mythos Marathon in der Wochenendausgabe vom 18./19. September 2010 in der Titelseite des Magazins „Der Fächer“.

raha



# Die Fakten im Überblick

## Von der Marathon-Messe bis zum Pasta-Genuss

### DAVOR

**Nachmeldungen:** Sie sind ausschließlich am Samstag, 18. September, zwischen 12.30 und 19 Uhr in der Karlsruher Europahalle für den Marathon, den Halbmarathon und das Power Walking möglich.

**Marathon-Markt:** alles, was das Läuferherz begehrt, gibt es am Marathon-Wochenende in der Europahalle. Dort haben mehrere Firmen ihre Stände aufgebaut und bieten neben Schuhen und Kleidung auch andere Fitness- und Wellness-Artikel an, Öffnungszeiten: Samstag, 18. September, von 12.30 bis 20 Uhr, Sonntag, 19. September, von 7 bis 16 Uhr.

**Ausgabe der Startunterlagen:** Sie werden in der Karlsruher Europahalle am Samstag, 18. September, von 12.30 bis 19 Uhr und am Sonntag, 19. September, von 7 bis 8.30 Uhr ausgegeben.

**Pasta-Genuss:** Spaghetti und Penne mit verschiedenen Soßen bieten mehrere Restaurants in Karlsruhe von heute an bis zum 22. September, zum Preis von fünf Euro als Läufer-Menü an. Dieses Angebot gilt am Veranstaltungswochenende auch für Angehörige und Freunde der Läufer. Alle durch ihre Startnummern ausgewiesenen Läufer erhalten am Veranstaltungswochenende zum gleichen Preis zusätzlich zur Pasta noch ein kostenloses Getränk (0,4 Liter). Folgende Restaurants in Karlsruhe beteiligen sich an der Aktion „Pasta-Genuss“: Badisch Brauhaus, Beim Schupi, Der Vogelbräu, Hotel Residenz, Trompeter von Säckingen, Vogel Hausbräu Durlach und die Gastronomie in der Europahalle.

**Anfahrt/Parkplatz/Strafzettel:** Da rund um die Europahalle nur begrenzt Parkplätze zur Verfügung stehen, empfehlen die Veranstalter die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Teilnehmer können mit der Meldebestätigung am Veranstaltungswochenende kostenlos das gesamte Netz des KVV nutzen. Die Autofahrer sollten sich auf der Homepage des Marathons ([www.badenmarathon.de](http://www.badenmarathon.de)) über das Parkierungskonzept informieren. Achtung: Wer auf den letzten Drücker kommt und wild parkt, muss mit Knöllchen rechnen – obwohl es für Karlsruhe alles andere als imagefördernd ist, gehen die „Stadt-Sheriffs“ leider gezielt am Marathon-Sonntag auf Strafzettel-Tour.

### DER START

**Marathon, Halbmarathon und Business-Team-Marathon:** Ab 9 Uhr starten alle Läufer in verschiedenen Startblöcken (siehe Startunterlagen) vor der Europahalle.

**Power Walking:** Die Walker gehen um 9.10 Uhr auf die Strecke.

**Mini-Marathon:** Der Nachwuchs startet bereits am Samstag, 18. September, auf drei verschieden langen Distanzen (alle Infos auf Seite 4).

### AUF DER STRECKE

**Streckenverlauf/Zuschauer:** Die Marathonläufer hoffen wie jedes Jahr auf eine möglichst große und begeisterte Zuschauerschar entlang der Strecke. Wer die über 9000 Teilnehmer auf ihrem langen Lauf durch Karlsruhe anfeuern will,

kann sich über den Streckenverlauf auf den Seiten 8 und 9 informieren.

**Marathonengel:** Marathonläufer mit einer Zielzeit über 3:45 Stunden können sich die letzten fünf Kilometer von ein bis drei Marathonengeln bis ins Ziel begleiten lassen. Dieser Begleitservice muss selbst organisiert werden und angemeldet sein. Jeder Engel erhält eine Startnummer und kann damit ins Ziel laufen. Dieses Angebot ist eine Marathon-Neuheit made in Karlsruhe (siehe auch [www.marathonengel.de](http://www.marathonengel.de)).

**Verpflegung:** Versorgungsstände sind alle fünf Kilometer aufgebaut. Dort gibt es neben Chemietoiletten auch Wasser zum Trinken und für die Schwämme. Ab Kilometer 10 gibt es zusätzlich isotonische Getränke, ab Kilometer 25 zusätzlich Bananen und Apfelsaftschorle. Dazwischen sind alle zweieinhalb Kilometer weitere Wasserstände aufgebaut. Wer sich selbst verpflegen möchte, sollte seine Eigenverpflegung mit Kilometer-Angabe bis 8 Uhr am Marathon-Tag am Infostand abgeben.

**2. Karlsruher Tanz-Marathon:** Nach dem gelungenen Auftakt im Vorjahr werden die Zuschauer und Läufer erneut von über 80 Tanzgruppen an rund 40 Punkten angefeuert und unterhalten (siehe Streckenplan auf den Seiten 8 und 9 sowie Seiten 10 und 11).



Viele Kohlenhydrate müssen die Läufer zu sich nehmen.

### IM ZIEL

**Medaillen:** Alle Teilnehmer, die das Ziel vor der Haupttribüne im Beiertheimer Stadion bis 14.50 Uhr erreichen, erhalten eine Finisher-Medaille.

**Runner's Heaven:** Die Veranstalter haben auf die Beschwerden im vergangenen Jahr reagiert und bieten die umfangreiche Zielverpflegung komplett im Beiertheimer Stadion an. Angehörige haben zu diesem Bereich keinen Zugang.

**Duschen:** für die Frauen in der Europahalle, für die Männer in Duschzelten.

### SPENDEN FÜR UNICEF

Weil Karlsruhe in diesem Jahr Partnerstadt des weltweiten Kinderhilfswerks Unicef ist, können Läufer unterwegs auf der Strecke spenden: Wer zwischen Kilometer 17 und 18 über die sichtbar ausgeschilderte Spendenmatte läuft, unterstützt Unicef mit drei Euro. Der Betrag wird automatisch per Lastschriftverfahren von dem bei der Anmeldung angegebenen Konto abgebucht. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, die Matte zu umlaufen. Zudem kann die Abbuchung innerhalb von acht Tagen widerrufen werden.

## Partner des FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe

### Hauptsponsor



### LBS-Halbmarathon



### PSD-BusinessTeamMarathon

WISSEN WAS SINN MACHT



### AOK-Power Walking



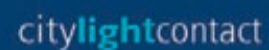
### Sparkassen Mini-Marathon



### Leistungs-Sponsoren



### Medien-Partner



### Freiwillige Helfer

Stadtfirewehrverband, LSG-Karlsruhe, memler SG Siemens, SSC Karlsruhe, Sportgemeinschaft Stadtwerke Karlsruhe, TUS Rüppurr, TG Aue, Spielvereinigung Durlach-Aue, DRK Durlach, Turnerschaft Durlach, Sportgemeinschaft Eichenkreuz, Bürgerverein Bulach, Bürgerverein Beiertheim, SVK-Beiertheim, 1. BCC Beiertheim, Bergwacht Karlsruhe, Historische Bürgerwehr Karlsruhe, HFL Linkenheim, LT-TSV-Graben, Blut e.V., Netquater e.V., Lichtbund Karlsruhe, TSV Grünwinkel, PSK, PSV, Karlsruher Rheinclub Alemania, Turnerschaft Mühlburg, Deutscher Diabetikerbund, Bürgerverein Waldstadt, Bündnis für Familie, SG Stern, Perrad, Fachschule für Physiotherapie und zahlreiche weitere Helfer/innen.





# Großer Lauf für die Kleinen im Stadion

Beim 10. Sparkassen-Mini-Marathon können Kinder von drei bis 15 Jahren antreten



Früh übt sich, wer ein großer Läufer werden will. Bereits zum zehnten Mal geht am Samstag, 18. September, der populäre Sparkassen-Mini-Marathon an den Start. Für Kinder zwischen drei und 15 Jahren werden im Beiertheimer Stadion neben der Karlsruher Europahalle drei unterschiedlich lange Distanzen angeboten. Eine Anmeldung für die Läufe ist für die

jungen Sportler noch bis kurz vor dem Start möglich. Jeder Teilnehmer, der es ins Ziel schafft, bekommt eine Medaille. Zudem gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm. Die Eltern können die Gelegenheit nutzen, in die benachbarte Europahalle zur Marathon-Messe zu gehen. Organisiert und betreut wird der Mini-Marathon vom Karlsruher Lauffest „mem-

ler.de“. Hier nun die wichtigsten Fakten im Überblick:

- **Start/Ziel:** Im Stadion des SVK-Beiertheim neben der Europahalle sind der Start und das Ziel direkt vor der Tribüne.
- **Strecken/Zeiten/Altersklassen:** **Mini-Marathon** über 4,2 Kilometer. Der Start ist um 14 Uhr für Kinder ab zehn Jahren im Stadion. Die Strecke wurde gegenüber dem Vorjahr leicht verändert, um ein Nadelöhr vor dem Haupteingang zu vermeiden. Der Nachwuchs läuft durch die Günther-Klotz-Anlage. **Mini-Halbmarathon** über 2,1 Kilometer: Der Start ist um 14.45 Uhr für Kinder von sechs bis zehn Jahren. Auch diese Distanz geht ins Albgrün durch die „Klotz“. Die genauen Streckenpläne sind auf der Homepage des Baden-Marathon verlinkt ([www.badenmarathon.de](http://www.badenmarathon.de)). **Bambini-Marathon** über rund 330 Meter: Hier gibt es mehrere Starts ab 15.30 Uhr in dichter Folge für Kinder zwischen drei und sechs Jahren. Gelaufen wird ausschließlich im Stadion, die Distanz entspricht etwa einer dreiviertel Stadionrunde. Bei diesem Lauf können Eltern die Kleinsten begleiten.

- **Altersempfehlungen:** Diese sind völlig unverbindlich. Es geht um den Spass der Kinder am Laufen und nicht um den Ehrgeiz der Eltern!
- **Verpflegung:** Bei der Mini-Marathon- und Halbmarathon-Strecke ist eine Verpflegungsstelle mit Wasser eingerichtet. Auch nach dem Zieleinlauf werden für die kleinen Finisher Getränke bereitgehalten.
- **Startgeld:** In diesem Jahr drei Euro, davon geht ein Euro als Spende an Unicef, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen. Karlsruhe ist in diesem Jahr Unicef-Patenstadt. Dafür erhält jedes Kind eine Medaille und einen Lauf-Pin.
- **Anmeldung im Vorfeld:** Eine Anmeldung samt Mitnahme der Startnummer ist bis zum 17. September möglich bei Intersport-Hoffmann, Weinweg 30. Anmeldeformulare für Gruppen sind als Download auf der Homepage des Baden-Marathon erhältlich. Online-Einzelanmeldungen sind nicht möglich.
- **Anmeldung am Veranstaltungstag:** Auf dem Parkplatz vor dem Beiertheimer Stadion im Bereich des Haupteingangs. Dort sind Anmeldungen bis zu zehn Minuten vor den jeweiligen Starts möglich.

- **T-Shirts:** Die Mini-Marathon-Shirts sind an der Anmeldung vor dem Haupteingang des Stadions am Tag des Laufs für sieben Euro pro Stück erhältlich. Solange der Vorrat reicht, gibt es die Größen S (110/116), M (122/128), L (134/140), XL (152).
- **Zeitmessung:** Die Zeit wird bei den Kinderläufen nicht gemessen. Wer ins Ziel kommt, ist ein Sieger. Deshalb gibt es auch für jeden Sportler eine Medaille.
- **Rahmenprogramm:** In Zusammenarbeit mit der Arge Jugendzahnpflege wird ein familienfreundliches Rahmenprogramm angeboten. Für das leibliche Wohl gibt es einen Bratwurststand. Zudem werden Kaffee, Getränke und Kuchen im Stadion sowie in der benachbarten Europahalle bei der Marathon-Messe angeboten.
- **Inklusion:** Dieses läuferische Angebot für den Nachwuchs richtet sich ausdrücklich auch an Kinder mit Handicap. Deshalb lautet das Motto der Veranstaltung auch „gemeinsam run geh'n“. Vor dem Stadion wird zudem ein Rollstuhlparcours angeboten, den Kinder mit und ohne Handicap ausprobieren können.

**Wir fördern den Sport**

www.sparkasse-karlsruhe.de

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Karlsruhe e. V.

**Spendenläufer brauchen Ihre Unterstützung!**

Laufen mit Herz beim Fiducia Baden Marathon am 19. September 2010.

**Zeigen Sie auch Herz!**

Unsere Spendenläufer:  
... auch Innenminister Heribert Rech zeigt Herz als Spendenläufer.

Heribert Rech & Katrin Schütz   Ingo Wellenreuther   Dr. Oliver Hölzer   Vanessa Freiesleben

Unterstützen Sie, durch Ihre Spende für unsere Läufer, die ehrenamtliche Arbeit des Kindernotfallwagen-Projektes.

Onlinespende und weitere Info's unter [www.laufenmit Herz.de](http://www.laufenmit Herz.de) oder Tel.: 0721 955 95 0



## Impressum

**Fiducia-Baden-Marathon.**  
Eine Verlagsbeilage der Badischen Neuesten Nachrichten vom 15. September 2010.

**Redaktion:** Rainer Haendle  
**Anzeigenleitung:** Jörg Stark  
**Titel:** Corina Pasternack-Renner  
**Gestaltung:** Mariella Viola  
**Fotos:** Fabry (2), Aläbiso (2), jodo (1), Marathon e.V. (3), privat (16)



# Das einmalige soziale Gesicht des Marathons

Bei der Aktion „Laufen mit Herz“ kamen in den vergangenen Jahren 200 000 Euro zusammen

Durch die Aktion „Laufen mit Herz“ hat der Baden-Marathon ein einmaliges soziales Gesicht. Im vergangenen Jahr wurden für mehrere soziale Projekte in Karlsruhe und Umgebung knapp 23 000 Euro gesammelt und zu 100 Prozent an die Betroffenen ausgeschüttet. Schon bei der online-Anmeldung werden alle Teilnehmer gebeten, einen kleinen Obolus für die Aktion zu leisten. Doch mindestens genauso wichtig für den Erfolg sind die Spendenläufer, die am kommenden Sonntag den Halbmarathon oder Marathon bewältigen und gleichzeitig ihren Lauf in den Dienst einer guten Sache stellen.

Eine Besonderheit in diesem Jahr bei „Laufen mit Herz“ ist die Aktion für Unicef, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen. Karlsruhe ist in diesem Jahr Unicef-Partnerstadt. Jeder Läufer kann hier unterwegs ein gutes Werk tun, wenn er zwischen Kilometer 17 und 18 über die extra ausgeschilderte Spendematte läuft und damit automatisch drei Euro für Unicef von seinem Konto abbuchen lässt.

Auch beim Mini-Marathon geht ein Teil der Anmeldegebühr an das Kinderhilfswerk. Zudem sind der Spendenläufer Christian Krüger und das Team „Die Wald(haus)läufer“ für die Unicef-Patenstadt Karlsruhe aktiv und sammeln Geld für ein Schulprojekt im afrikanischen Niger.

Alle zwölf Spendenprojekte und die Spendenläufer sowie das aktuelle Spendenranking können im Internet ([www.laufenmit Herz.de](http://www.laufenmit Herz.de)) abgerufen werden. Dort sind auch online-Spenden möglich. Auf Wunsch wird natürlich eine Spendenbescheinigung zugeschickt. Mehrere der Projekte werden sich auch am Marathon-Wochenende mit eigenen Ständen an der Europahalle präsentieren, berichtet Werner Gress, der Koordinator von „Laufen mit Herz“.

Wie im Vorjahr geht auch diesmal die Down-Syndrom-Marathonstaffel von Anita Kinle in Karlsruhe an den Start. Ihr



Spendensammler ist Dietmar Mücke alias Pumuckl (siehe Seite 13), der mit einer Spendenbüchse unterwegs sein wird, um von den Zuschauern entlang der Strecke Geld für die „Downies“ einzusammeln.

Begleitet wird er dabei von einem Motorradfahrer, der ihm die hoffentlich schweren Geldbüchsen abnehmen wird.

Erneut an den Start gehen auch wieder der baden-württembergische Innenminister Heribert Rech und die CDU-Landtagsabgeordnete Katrin Schütz, die sich schon seit Jahren für das Kindernotfallwagen-Projekt des Deutschen Roten Kreuzes engagieren. Da die Kostenträger für dieses spezielle Notarztangebot keinen Ersatz leisten, muss das Projekt durch Spenden abgesichert werden. Wie wichtig das Fahrzeug ist, beweisen die 171 Notfälle im Säuglings- und Kindesalter im vergangenen Jahr. Weitere Spendenläufer für den Kindernotarztwagen sind der CDU-Bundestagsabgeordnete

Ingo Wellenreuther und mit Oliver Hölzer (siehe Seite 15) der „Spendensammelkönig“ der Jahre 2005 bis 2009.

Weitere Spendenprojekte bei „Laufen mit Herz“ sind in diesem Jahr die Albschule Karlsruhe e.V. (Schule für geistig Behinderte), der Arbeitskreis Leben e.V. (Suizidprävention), der AWO-Kreisverband Karlsruhe mit dem Projekt „Ballern ohne Gewalt“, B.L.u.T.e.V. (Projekt für Tumor- und Leukämieerkrankte), die FUoKK-Stiftung der Krebsstation an der Kinderklinik, Lachen & Helfen. e.V. (Initiative von Polizisten und Soldaten für Kinder in Kriegs- und Krisengebieten), die Lebenshilfe-Stiftung Karlsruhe, das Schulzentrum für Patienten pflegende Angehörige am Städtischen Klinikum sowie WWF Deutschland, für die Lena Seitz mit ihrer Schulstaffel vom Lessing-Gymnasium an den Start geht.

Laufen mit Herz wurde vor acht Jahren aus der Taufe gehoben, seitdem kamen bei der Aktion rund 200 000 Euro für Hilfsprojekte zusammen. Rainer Haendle

## Große Verlosung von Mineralwasser

Zehn Sixpacks zu gewinnen

Wer sich als Läufer große Ziele gesetzt hat, der entwickelt sich zumindest zeitweise zum Spezialisten für Mineralwasser. Da übermäßiger Alkoholkonsum in der Trainingsphase weitgehend tabu sein sollte, bleibt der Griff zum Wasser als gesunde Alternative. Gemeinsam mit dem Marathon-Partner Fontanis verlosen wir deshalb fünf mal zehn Sixpacks Bella Fontanis. Mit 600 Milligramm Calcium pro Liter ist es eines der calciumreichsten Mineralwässer Deutschlands. Fontanis gehört zur Karlsruher Winkels-Gruppe, die auch das Mineralwasser alwa produziert. Das Karlsruher Familienunternehmen unterstützt den Marathon auch mit einem eigenen Frauenlaufteam (Siehe Seite 13).

Die Teilnahme an der Mineralwasserverlosung ist ganz einfach. Bitte Ihren Namen mit der genauen Adresse und dem Stichwort „Fontanis“ per Brief an Badische Neueste Nachrichten, Redaktion Südwestecho, Linkenheimer Landstraße 133 schicken, oder per Fax an 07 21/78 91 55 oder per E-Mail an die Adresse [redaktion.echo@bnn.de](mailto:redaktion.echo@bnn.de). Einsendeschluss ist Donnerstag, der 23. September 2010. Wir wünschen allen Läufern viel Glück.



Für alle Läufer gibt es zehn Sixpacks Mineralwasser zu gewinnen.



Innenminister Heribert Rech und Landtagsabgeordnete Katrin Schütz sammeln Spenden für den Kindernotfallwagen. Foto: Fabry

**Jetzt einschalten!**

**die neue welle**

**Der beste Musikmix aus 4 Jahrzehnten**

[www.meine-neue-welle.de](http://www.meine-neue-welle.de)

**... "läuft" im Radio auf 101.8**

**2001 | STEPHAN NEUMANN**

36 Jahre, Betriebsorganisator, verheiratet, zwei Kinder

- **Ich habe mit dem Laufen angefangen ...**  
... weil ich mich nach einer Verletzung beim Fußball wieder fürs Kicken fit machen wollte. Zum Fußball bin ich seitdem nicht zurückgekehrt.
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... kam mir, als ich merkte, dass mir das Rennen richtig Spaß macht. Mit zunehmender Fitness kamen mir die 42,2 km nicht mehr unerreichbar vor.
- **Mein erster Marathon ...**  
... war ein Riesenerlebnis. Ich war stolz wie Oskar. Ich brauchte 3:46 Stunden und zwei Tage, bis ich wieder einigermaßen hergestellt war.
- **Mein schönstes Lauferlebnis ...**  
... ist es, früh zu laufen, in den Sonnenaufgang, wenn die Natur erwacht.

**2002 | SABINE GROSS**

55 Jahre, Arzthelferin in Teilzeit tätig, ledig

- **Ich habe mit dem Laufen angefangen ...**  
... weil ich beruflich und privat ziemlich viel um die Ohren hatte und einfach für mich selbst einen Ausgleich finden wollte.
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... kam eigentlich durch meine beste Freundin. Die kannte die Leute von „Mein erster Marathon“ und gab mir den entscheidenden Tipp.
- **Mein erster Marathon ...**  
... war ein tolles Erlebnis. Nach 4:27:04 kam ich ins Ziel. Seitdem lässt mich das Laufen nicht mehr los und ich habe schon mehrere Ultraläufe gemacht.
- **Mein schönstes Lauferlebnis ...**  
... war sicher der Fidelitas-Nachlauf, bei dem ich Zweite wurde.

**2003 | EVA UND VOLKER HAMMANN**

verheiratet, 51 und 57 Jahre, Lehrerin und Wirtschaftsinformatiker

- **Wir haben mit dem Laufen angefangen ...**  
... weil Eva jenseits der 40 den Wunsch hatte, sich figurmäßig in Form zu bringen. Also machte sie den Kurs „Vom Fußgänger zum Jogger in zwölf Monaten.“ Als sie dann zehn Kilometer am Stück laufen konnte, habe ich angefangen sie zu begleiten und wir hatten einen gemeinsamen Sport.
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... hatten wir durch das TV-Projekt „Von null auf 42“. Wir wurden abgelehnt und suchten daraufhin nach einer Vorbereitungsgruppe in der Nähe. Bei „Mem“ haben wir uns gleich wohlgefühlt.

- **Unser erster Marathon ...**  
... war die Hölle pur. An dem Tag war es über 30 Grad warm. Eva kam nach 4:50 Stunden ins Ziel, Volker musste unterwegs abbrechen und kam nach 5:15 an. Ob Schmerzen oder Glück größer waren? Das wissen wir nicht, aber es war ein wahnsinniges Gefühl, es geschafft zu haben.
- **Unser schönstes Lauferlebnis ...**  
... war in Paris, als bei Kilometer 37 die Winzer aus dem Medoc zu einer kleinen Pause mit Beaujolais, Rillettes und Baguette einluden. Seit 2003 haben wir an über zehn Marathons teilgenommen.

**2004 | WOLFGANG SAWCZUK**

55 Jahre, Softwareentwickler, verheiratet

- **Ich habe mit dem Laufen angefangen ...**  
... um einen Ausgleich zu meinem Beruf zu haben und den Kopf frei zu bekommen.
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... kam mir im Jahr 2003 als ich im Internet auf eine Gruppe stieß, die eine Vorbereitung auf den Marathon anbot. Daraufhin habe ich mich bei „Mem“ angemeldet.

- **Mein erster Marathon ...**  
... lief sehr gut. So gut vorbereitet bin ich jedenfalls danach bei keinem Marathon mehr gewesen.
- **Mein schönstes Lauferlebnis ...**  
... war beim Deutschen Weinstraßen-Marathon. Kurz zuvor war ich krank und musste einen geplanten Lauf ausfallen lassen. Ich lief spontan mit, in moderatem Tempo und genoss es sehr.

# Fantastischer Wolkenflug durch Hitze oder Regen

**ZEHN JAHRE „MEIN ERSTER MARATHON“:** Zehn Absolventen erzählen von ihren Annäherungen an die Königsdisziplin

Mein erster Marathon (mem) – so heißt die Karlsruher Laufgruppe um Reinhard Mussler und Frank Schmelcher. Ziel ist es, Hobbyläufer in etwas mehr als einem halben Jahr fit zu machen für die Teilnahme am Fiducia-Baden-Marathon. Zehn Jahre später, zehn Geschichten – genauer gesagt: elf. Denn mit Eva und Volker Hammann

machte sich 2003 ein Ehepaar gemeinsam auf den Weg. Viele der Absolventen führte ihr erstes Marathon-Erlebnis zu neuen Herausforderungen, andere ließen es dabei bewenden. Wieso, weshalb und warum erläutern zehn ganz unterschiedliche mem-Absolventen in diesem Fragebogen. smk



**2005 | ANKE RAHMEL**

32 Jahre alt, verheiratet, Lehrbeauftragte an der FH Aalen

- **Ich habe mit dem Laufen angefangen ...**  
... während eines längeren Afrika-Aufenthalts. Weil es keine anderen Sportmöglichkeiten gab, haben mein Mann und ich das Laufen angefangen.
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... hatte eigentlich mein Mann. Nach der ersten erfolgreichen Teilnahme an einem Halbmarathon, hat er uns einfach eines Abends für Köln angemeldet.

- **Mein erster Marathon ...**  
... war dann auch in Köln, im Jahr 2005. Wir hatten zwar Dauerregen auf der Strecke, aber es war trotzdem ganz einfach genial.
- **Mein schönstes Lauferlebnis ...**  
... hatte ich beim Hamburg-Marathon. Ich habe auf den sagenumwobenen Berganstieg nach Kilometer 40 gewartet und war früher im Ziel als erwartet.

**2006 | AURA SCHOLZ**

41 Jahre, zahnmedizinische Fachangestellte, geschieden

- **Ich habe mit dem Laufen angefangen ...**  
... weil ich etwas für mich machen wollte. Also habe ich mich kurzerhand der Gruppe „Mein erster Marathon“ angeschlossen.
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... kam mir im Jahr 2005. Ich hatte schon zwei Teilnahmen an Halbmarathons hinter mir und wollte es einfach einmal ausprobieren.

- **Mein erster Marathon ...**  
... war dann auch im Jahr 2006 in Karlsruhe. Ich war bestens vorbereitet und konnte das Ereignis in vollen Zügen genießen.
- **Mein schönstes Lauferlebnis ...**  
... war der sehr anstrengende, aber tolle Lauf durch die Berge des Schwarzwalds beim Hornsgrinde-Marathon in diesem Jahr.

**2007 | NORBERT VON AHN**

43 Jahre, Geschäftsführer eines IT-Hauses, verheiratet, zwei Kinder

- **Ich habe mit dem Laufen angefangen ...**  
... nachdem ich 2006 nach 25 Jahren das Rauchen aufgegeben und einige Kilos zugenommen hatte. Anfangs schaffte ich gerade mal zweihundert Meter. Mein erstes Ziel war schon bald die Badische Meile.
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... kam mir, nachdem ich Freude am Laufen gefunden hatte. Mein Physiotherapeut machte mich auf den Kurs aufmerksam, an dem ich 2007 teilnahm.

- **Mein erster Marathon ...**  
... war einfach genial! Super! Wie's besser nicht sein kann! Ich war auch noch schneller als geplant und erlebte nach dem Lauf ein regelrechtes Hochgefühl. So etwas kann man kaum beschreiben.
- **Mein schönstes Lauferlebnis ...**  
... war der Hamburg-Marathon. Die Stimmung entlang der gesamten Strecke war dank der vielen Zuschauer und der tollen Ausblicke unschlagbar.

**2008 | DORIS HOLZE**

46 Jahre, Supervisorin, verheiratet, ein Kind

- **Ich habe mit dem Laufen angefangen ...**  
... weil ich nach langer Krankheit und anschließender Reha-Zeit mich und meinen Körper wieder spüren wollte.
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... kam mir, nachdem ich einen Halbmarathon hinter mir hatte und ich mich so toll gefühlt habe, als würde ich auf einer Wolke schweben.
- **Mein erster Marathon ...**  
... war 2008 in Karlsruhe die Fortsetzung dieses Wolkenfluges. Seitdem bin ich nun im fünften Marathontraining für Berlin 2010.

**2009 | ARMIN BUCHMÜLLER**

40 Jahre, Versicherungsfachwirt, verheiratet

- **Ich habe mit dem Laufen angefangen ...**  
... weil ich nach dem Fußballspielen weiterhin sportlich aktiv bleiben wollte. Da war das Laufen eine gute Alternative.
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... kam nach dem Halbmarathon im Jahr 2008. Ich hatte das Gefühl, es müsste einfach eine neue Herausforderung her.
- **Mein erster Marathon ...**  
... war 2009 in Karlsruhe. Ich habe weitergemacht und bin seitdem 2010 in Mannheim gelaufen und jetzt wieder in Karlsruhe dabei.

**2010 | ANDREAS KLUMPP**

36 Jahre, Steuerberater, verheiratet

- **Ich habe mit dem Laufen angefangen ...**  
... weil meine Frau schon 13 Marathons hinter sich hat und ständig laufend unterwegs ist. Ich habe dann auch damit angefangen. Freiwillig!
- **Die Idee zum Marathon ...**  
... kam mir nach einer erfolgreichen Teilnahme am Halbmarathon. Meine Frau, die Betreuerin bei „mem“ ist, hat mich ermutigt.

- **Meinen ersten Marathon ...**  
... werde ich voraussichtlich dieses Jahr in Karlsruhe laufen. Ich bin gespannt, aber ich weiß, dass man es mit guter Vorbereitung schaffen kann.
- **Mein schönstes Lauferlebnis ...**  
... ist es, früh morgens mit Musik durch die Natur zu laufen. Außerdem mag ich die Unterhaltungen bei gemeinsamen Trainingsläufen.

**Starten Sie jetzt mit uns durch.**

Mit der AOK sind Sie immer einen Schritt voraus!

Halten Sie sich fit mit den Lauf- und Walking-Treffs der Vereine des Württembergischen und Badischen Leichtathletik-Verbandes. Sie trainieren unter fachkundiger Betreuung in verschiedenen Leistungsgruppen und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Auf unserer Homepage erfahren Sie, wo Sie Lauf- und Walkingtreffs in Ihrer Nähe finden.

**AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein**  
Kriegsstraße 41  
76133 Karlsruhe  
Telefon 0721 3711-0  
www.aok-bw.de/mor

**INFO**

Wir versorgen Sie Tag für Tag mit guter Information!

- sachlich
- kritisch
- sportlich

www.bnn.de

**42,195 km und jetzt ein...**

**Moninger**

**LBS**  
Bausparkasse der Sparkassen

**Starten Sie jetzt in die eigenen vier Wände!**

Altersvorsorge mit LBS-EigenheimRente. Planbar und zinssicher.

**LBS-Beratungsstellen**  
76133 KA-Stadt, Kaiserstraße 158, Telefon 0721 91326-11  
76227 KA-Durlach, Amthausstraße 33, Telefon 0721 407801

**LBS-Service-Center**  
76135 Karlsruhe, Siegfried-Kühn-Straße 4  
Service-Telefon 0721 822-3456, Fax -3605

Sparkassen-Finanzgruppe · www.LBS-BW.de

**Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.**

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

