

Liebe Interessierte am symbadischen Lauftraining KarlsRUNiversity 2021!

2021 ist ein besonderes Jahr. Deswegen ist es uns schwergefallen, frühzeitig die Planungen der diesjährigen KarlsRUNiversity abzuschließen. Für eure Geduld danken wir euch an dieser Stelle recht herzlich.

Doch auch wenn wir jetzt einen Terminplan erstellt haben, heißt das nicht, dass wir ihn mit Sicherheit umsetzen dürfen werden. Wer in diesem Jahr etwas mit Sicherheit planen möchte, dem bleibt eigentlich nur die Absage. Das wollen wir aber auf keinen Fall!

2021 kommen einige Veränderungen auf uns zu:

Die Europahalle ist wegen Sanierungsarbeiten geschlossen

Die Europahalle steht uns in diesem Jahr weder als Duschmöglichkeit noch als Vortragssaal für unsere Info-Abende zur Verfügung. Dennoch werden die regulären Trainings am Treffpunkt Europahalle starten. Als Dusch- und Vortragsmöglichkeit konnten wir die Turnerschaft Mühlburg für uns gewinnen. Zu Trainings, an denen anschließend gemeinsames Duschen sowie Vorträge in Präsenz erlaubt sind, werden wir uns auf dem Gelände der TS Mühlburg Am Mühlburger Bahnhof 12, 76189 Karlsruhe treffen.

Sollten die gesetzlichen Vorgaben das nicht zulassen, werden wir die Info-Abende online abhalten. Das gemeinsame Training würde dann an diesen Terminen entfallen.

Bildung von trennbaren Kohorten

Wir wissen heute noch nicht, wann und ggf. in welcher Gruppenstärke gemeinsames Training wieder erlaubt sein wird und ob und wie sich diese Regelungen möglicherweise ändern werden.

Zu eurem eigenen Schutz möchten wir daher möglichst klar getrennte Trainingsgruppen bilden. Die Gruppenbildung erfolgt ab Woche 5 über eure Zielsetzung, also einen Marathon oder Halbmarathon zu laufen, sowie die dafür anvisierte Zielzeit. Sollte jemand Schwierigkeiten haben, dieses Ziel für sich zu formulieren, helfen die Trainer gern bei der Definition eines realistischen Ziels. Grundsätzlich war die Bildung fester Gruppen schon immer eine gute Idee, ließ sich aber in der Vergangenheit wegen spontaner Entscheidungen der Teilnehmer:innen nicht umsetzen. In diesem besonderen Jahr bitten wir euch jedoch um Einsicht und Fokussierung auf eure Ziele, nach dem sich schließlich das Training richtet. Natürlich gibt es gute Gründe, die für einen längerfristigen Wechsel der eigenen Gruppe sprechen (Wiedereinstieg nach Verletzung, Änderung der persönlichen Zielsetzung).

Bitte besprecht das bei Bedarf mit einem der Trainer.

Wenn sich die Situation deutlich zum Guten bessert (was wir alle hoffen), können alle Gruppen gemeinsam zum Aufwärmen zusammenkommen.

Der Terminkalender ist noch nicht fix

Zum Zeitpunkt der Terminplanung waren diverse Laufveranstaltungen (unsere Vorbereitungswettkämpfe mit roter Markierung) noch geplant. Wir wünschen uns sehr, dass sie stattfinden und haben sie daher in den Plan integriert. Sollte eine oder mehrere Veranstaltungen abgesagt werden, werden wir den Plan anpassen.

Die offiziellen Vorbereitungsläufe im Juli und August auf den Badenmarathon waren zum Planungszeitpunkt noch nicht bekannt. Im Kalender sind daher mehrere Wochenenden mit einer Doppel-Planung versehen: wenn an einem der beiden Sonntage ein Vorbereitungslauf (VL) angeboten wird, wird an dem Samstag des korrespondierenden Wochenendes der alternative Landschaftslauf stattfinden.

Wir hoffen auf die Durchführbarkeit und freuen uns schon auf euch!

Mit sportlichen Grüßen,

eure Trainer Wolfgang, Martin und Bettina

PS: Noch Fragen? Mail an [info-klassik\(AT\)karlsruuniversity.de](mailto:info-klassik(AT)karlsruuniversity.de)