

▶ Lauf geht's

BREITENSport

LKZ-Gesundheitsaktion verhilft zu Rekord

200 Lauf geht's-Teilnehmer beim Bietigheimer Fackellauf am Start - Geglückter Test über 10 Kilometer zur Halbzeit des Halbmarathon-Projektes

BIETIGHEIM.BISSINGEN. „Wunderbar“ und „Alles toll“ waren die häufigsten Worte, wenn man sich beim Bietigheimer Fackellauf bei Läuferinnen und Läufern von Lauf geht's nach ihrem Befinden erkundigte. Die häufig euphorischen, wenn auch manchmal etwas schnaufend geäußerten Aussagen, bezogen sich nicht nur auf das eigene Körpergefühl, sondern auch auf den Lauf und dessen Stimmung. Denn der Nachtlauf über die Felder zwischen Bietigheim und Ingersheim begeisterte die Teilnehmer der LKZ-Gesundheitsaktion mit seinem ganz besonderen Flair.

Erster Wettkampf für viele

Für viele der Hobbyathleten in den grünen T-Shirts war es das erste Mal, dass sie einen Wettkampf über eine so lange Distanz absolvieren. Der Fackellauf dient als Meilensteinkontrolle auf dem Weg zum Halbmarathon. Im April begannen die 250 Lauf geht's-Teilnehmer mit dem Training, im Herbst wollen sich die meisten im Bottwartal an den gut 21 Kilometern der halben Marathondistanz versuchen.

Für die meisten zeigte der Abend in Bietigheim, dass dies durchaus zu schaffen ist. Von den 200 gestarteten Teilnehmer der LKZ-Aktion liefen 171 die komplette Strecke. Der kleinere Rest stieg nach einer oder zwei Runden aus, um sich nicht zu überfordern. Die 171 Lauf geht's-Finisher bescherten dem Fackellauf



Während Yassin Osman (Startnummer 210) einen neuen Streckenrekord läuft, geht es für die meisten Lauf geht's-Teilnehmer ums Dabeisein.



Fotos: Oliver Bürkle

einen neuen Teilnehmerrekord. 552 Läufer kamen nach Angaben der Veranstalter auf der 10-Kilometer-Strecke ins Ziel, dazu waren auch noch 48 Staffeln mit je

drei Startern dabei. Das macht rund 700 Teilnehmer, die ab 22 Uhr auf den mond- und fackelbeschiedenen Feldwegen ihre Runden drehten, statt an diesem lau-

den Sommerabend im Biergarten oder auf der heimischen Terrasse zu sitzen.

Bereut hat die Anstrengung allerdings niemand, zumal sich die

Organisatoren einiges einfallen lassen, um die Läufer zu unterhalten. So wurde nach etwa der Hälfte der ersten Runde ein Feuerwerk, das den Start- und Zielbereich und Teile der Strecke erleuchtete, gezündet. Und nach jeder halben Runde gab es fetzige Musik auf freiem Feld als Motivationshilfe gegen schwere Beine.

Ankommen ist das Wichtigste

Für die meisten Hobbyläufer der LKZ-Aktion ist das Ankommen das Wichtigste, der größte Erfolg. So störte es auch nicht, wenn die Teilnehmer noch in der zweiten Runde von den schnellen Athleten überrundet wurden, etwa von Yassin Osman. Der junge Mann vom Leichtathletikzentrum Ludwigsburg brauchte nur 31:50 Minuten und stellte damit einen neuen Streckenrekord auf.

Manche Lauf geht's-Aktive hatten sich aber auch klare Ziele gesetzt, wie eine Gruppe vom Asperger Lauftreff. Begleitet von ihrem Trainer Florian Kern wollten sie unter einer Stunde bleiben. Und dieses Limit unterboten sie am Ende um rund 40 Sekunden, wie sie im Ziel zufrieden berichteten.

WEITERE INFORMATIONEN zum LKZ-Gesundheitsprojekt Lauf geht's unter www.lauf-gehts-lb.de/.

LKZ-UMFRAGE

Wie hat Ihnen der Fackellauf gefallen?



„Wir sind beide zum ersten Mal einen solchen Wettkampf gelaufen und es war total genial. Wir sind in der Gruppe gelaufen und haben alle gemeinsam die Ziellinie überquert.“

Heike Otten und Marion Bahr
Cappuccino Ludwigsburg



„Es ist ein tolle Atmosphäre hier und der Lauf ist sehr gut organisiert. Es war sehr schön hier im Fackelschein zu laufen, aber es war auch ziemlich anstrengend.“

Roland Kammerer
Cappuccino Ludwigsburg



„Ich fand den Fackellauf sehr romantisch, die Stimmung mit dem Feuerwerk war fast schon feierlich. Es hat super Spaß gemacht zu laufen, obwohl ich um diese Zeit eigentlich eher schon im Bett oder auf dem Sofa lümmle.“

Andrea Schütz
Latte macchiato Besigheim



Mit fast 180 Teilnehmern war Lauf geht's die mit Abstand größte Gruppe beim Bietigheimer Staffellauf.



Gemeinsames Aufwärmen gehört bei der LKZ-Aktion dazu.



Rund 700 Starter - das ist für den Fackellauf ein neuer Rekord.

FACKELLAUF-SPLITTER

Über 60 Helfer im Einsatz

Um ein Event wie den Fackellauf über die Bühne zu bringen, ist ein großes Team vonnöten. Über 60 Helfer waren am Freitagabend im Einsatz, um beispielsweise an verschiedenen Stellen der Strecke zu mähen, die Startunterlagen einzutüten und auszugeben, die Strecke vorzubereiten und am Start und Ziel aufzubauen. Hinzu kam als Besonderheit, die Vorbereitung und das Abbrennen des Feuerwerks. Und die Helfer und Macher waren lange gefragt. Erst um zwei Uhr war der Olymp-Parkplatz komplett aufgeräumt, um ihn wieder „jungfräulich“ übergeben zu können.

Duftkerzen im Plumpsklo

Sie sind bei Freiluftveranstaltungen ohne nahegelegene Sanitäranlagen ebenso unverzichtbar wie unbeliebt: die mobilen Toilettenkabinen, die es den Läufern ermöglichen unbeschwert auf die Strecke zu gehen. Weil es in den Häuschen mit Einbruch der Dämmerung dunkel ist und der Geruch den Aufenthalt meist vergällt, kamen die Fackellauf-Organisatoren auf die Idee, beide Probleme in einem zu lösen. Sie stellten in jedem Klo eine Duftkerze auf. Und es hat funktioniert, nicht nur bei der Beleuchtung.

Verschwundenes Obst

Bei allem Engagement von Helfern und Organisatoren geht auch bei einem Event, wie dem Fackellauf mal etwas schief. So gab es in diesem Jahr keine Äpfel und Wassermelonen für die Teilnehmer im Ziel. Dabei war nicht vergessen worden, das Obst zu besorgen, es war schlicht und einfach im Eifer des Gefechtes verloren gegangen. Gegen 1 Uhr morgens wurde das Obst dann doch noch gefunden - im Kühlraum, wo es sein sollte.

Aufwärmen mit Kommentar

Bei ambitionierten Hobbyläufern ist ein umfassendes Aufwärmen vor Training und Wettkampf keineswegs selbstverständlich, bei Lauf geht's dagegen schon. Als die 200 Läufer ihr Mobilisations- und Stabilisationsprogramm gemeinsam absolvierten, wurde dies sogar von Zielsprecher Achim Seiter mit Kommentaren begleitet.

Auf der Suche nach dem besonderen Lauf

Seit sieben Jahren gibt es den Bietigheimer Fackellauf. Das Event wollten die Macher bewusst von üblichen Volksläufen absetzen.

BIETIGHEIM-BISSINGEN. „Wir wollten etwas Besonderes wagen, das sich auch als kleineres Laufteam stemmen lässt“, sagt Steffen Buse, wenn man ihn fragt, wie die Idee zum Bietigheimer Fackellauf entstanden ist. Buse ist beim Team AR Sport, das den Fackellauf seit 2012 organisiert, im Vorstand für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

„Matschläufe, Skischanzenhochläufe, Bergläufe im Schnee“, all das sei in Bietigheim, wo das Team zu Hause ist, nicht möglich, aber dunkel werde es in der Stadt ja auch, erklärt Buse launig. Und deshalb sei man überein gekommen, den Lauf auf den Abend zu verlegen und die Strecke mit Fackeln zu beleuchten. So hob sich das neue Event von Anfang an von anderen Volksläufen ab, die in der Regel am Samstagvormittag oder Sonntagvormittag stattfinden.

In der Läufer-Community rund um Ludwigsburg fand die Idee durchaus Anklang. Schon im ers-

ten Jahr standen fast 150 Läufer an der Startlinie am Parkplatz des Hemdenherstellers Olymp, im Jahr darauf waren es schon mehr als doppelt so viele. Und auch in den folgenden Jahren ging die Zahl der Starter leicht nach oben, bis Lauf geht's nun nochmals für einen gewaltigen Sprung sorgte.

Das Team AR Sport, das hinter dem Fackellauf steht, ist ein noch junger Verein, der erst ein Jahr vor dem ersten Fackellauf gegründet wurde. Viele der Mitglieder kannten sich allerdings schon aus einem anderen Laufteam. Derzeit hat der Verein rund 120 Mitglieder, von 14-jährigen Teenagern

bis zu 70-jährigen Oldies. Und ebenso breit ist auch die Leistungsspanne. „Bei uns werden die 10 Kilometer zwischen 35 und etwa 70 Minuten gelaufen“, erzählt Steffen Buse.

Mit dem Lauf geht's-Projekt ist das Team AR Sport nicht nur über den Fackellauf verbunden. Denn Mitglieder des Vereins betreuen als Trainer auch den neuen Lauftreff der LKZ-Gesundheitsaktion am Donnerstagabend in Bietigheim. Neun AR-Sportler sind stets vor Ort, um die drei unterschiedlich schnellen Laufgruppen, Espresso, Cappuccino und Latte macchiato, zu betreuen.