

Helfer mit Erfahrung

Bernd Seith seit '90 aktiv

Die ersten Positionskämpfe bei der Badischen Meile beginnen bereits vor dem Startschuss. Da wird gedrängelt, geschoben und gedrückt, die Ellenbogen ausgefahren und die Schultern breit gemacht. Damit es trotz der adrenalingeschwängerten Atmosphäre zu keinen Nickschickheiten kommt, schaut Bernd Seith im Startbereich der Meile nach dem Rechten und beruhigt falls nötig die erhitzen Gemüter. „Kurz vor dem Startsignal wollen alle am liebsten schon losrennen“, kennt der erfahrene Läufer die Situation im Startbereich. Seith und sein Vereinskollege Ernst Ludwig Haaks von der SG Siemens engagieren sich bereits seit vielen Jahren als ehrenamtliche Helfer beim traditionellen Volkslauf und kennen den Ablauf aus dem Effeff. Seit der ersten Badischen Meile im Jahr 1990 packt Seith beim Auf- und Abbau mit an, anfangs begab er sich zusätzlich noch selbst auf die Strecke. Seit einigen Jahren hat der 69-Jährige seine aktiven Ambitionen allerdings zurückgesteckt und kümmert sich stattdessen um den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung. Denn auch im Zielbereich warten auf Seith einige Aufgaben, die 5.000 Läufer müssen schädlich in den vorgeschriebenen Korridoren erfasst werden und auch dort gehört ein Gedrängel in der Hitze des Gefechts fast zur Normalität.

Mit der ihm eigenen Gelassenheit hat Seith die Lage noch immer im Griff gehabt. Wenn der schlanke und noch immer durchtrainierte Senior die Anweisungen gibt, finden diese auch Gehör. Das Laufen ist seit vielen Jahren die Leidenschaft des pensionierten Technikers, nach Jugendjahren in der Fußballabteilung bei Fortuna Kirchfeld hat er sich schon früh der Leichtathletik verschrieben. Als Spezialist für die Mittel- und Langstrecken erzielte er auch auf der 8.889 Kilometer langen Badischen Meile gute Ergebnisse, seine Bestzeit lag nur knapp über 32 Minuten. Allerdings reichte das nicht für den Spitzenplatz in der Familienwertung, denn die eigene Tochter Bettina zeigte im vor 15 Jahre die Hacken. „Die hat mich damals regelrecht vernascht“, erinnert sich Seith und in seiner Stimme schwingt dabei auch jede Menge Vaterstolz mit. Zu Recht, immerhin zählte Bettina Seith zu den besten Mittelstrecklerinnen in ganz



HELFER AUS DEN ERSTEN TAGEN: Bernd Seith ist von Anfang an mit dabei. Foto: eki

Deutschland und feierte über 3.000 Meter einen deutschen Jugendmeistertitel. Für Seith war die Niederlage gegen den eigenen Nachwuchs ein deutliches Zeichen, fortan kürzer zu treten. Dem Laufsport blieb der Dauerläufer allerdings treu, momentan bereitet er im Rahmen des Gesundheitssports bei der SG Siemens eine Gruppe von Hobbyläufern auf die Badische Meile vor. Bis zu 30 Leute nehmen an den Übungseinheiten teil, leider flage das Interesse direkt nach dem 8. Mai regelmäßig wieder ab, bedauert Seith. Für seine Schützlinge hat er jedoch jede Menge gute Tipps parat: Lieber langsam angehen und auf keinen Fall euphorisch mit dem großen Pulk mitrennen wollen. „Das muss man sonst ab der Hälfte des Rennens bitter bezahlen“, weiß Seith. Wer aber zu Halbzeit noch Reserven spüre, der könne ja in der Schlussphase noch einmal alle Kräfte mobilisieren.

Für Seith war der Langstreckenlauf stets auch fester Bestandteil seines Familienlebens, beide Töchter teilten seine Leidenschaft für die Leichtathletik. Als die Mädchen noch jünger waren, ging es „bald jedes Wochenende“ auf einen Wettkampf und irgendwann hätte das die Familie ein Stück weit zusammen geschweißt, freut sich Seith. Sein Enkelsohn besinnt sich derzeit allerdings eher auf die sportlichen Wurzeln des aktiven Großvaters und verdient sich auf dem Fußballplatz seine Sporen. Ekart Kinkel

Karlsruhe soll wieder zur Leichtathletikstadt werden

Die LGR will die Badische Meile kräftig ausbauen und an der Spitze im regionalen Laufkalender positionieren

Die Badische Meile geht mit einem neuen Konzept in einer neuen Strecke am 8. Mai an den Start. Die Leichtathletikgemeinschaft der Region Karlsruhe (LGR) will die Veranstaltung zum wichtigsten Lauf-Event nach dem Fidia-Baden-Marathon entwickeln. Mit LGR-Vorstand und Mitorganisator Holger Wasak (47) sprach unser Redaktionsmitglied Rainer Haendle.

Warum haben Sie der Badischen Meile ein neues Konzept verpasst?

Wasak: Das sind mehrere Gründe: Mit den 3.000 Läufern im vergangenen Jahr sind wir auf der alten Strecke vom Schloss zur Europahalle an die Kapazitätsgrenzen gekommen. Ein weiteres Wachstum war also nur mit einer neuen Strecke möglich. Zudem war der Wunsch nach einer Rundstrecke schon jahrelang da, vor allem von Läufern außerhalb von Karlsruhe. Auch die Sponsoren wollten eine Rundstrecke mit Netztoetzerfassung.

Wen haben Sie bei der Neuausrichtung im Blick – die ambitionierten Sportler oder die Freizeitläufer?

Wasak: Die Badische Meile soll eine Veranstaltung für die Freizeitläufer bleiben. Für die Sportler mit Ambitionen haben wir ja den Baden-Marathon im Herbst. Allerdings wollen wir verstärkt jüngere Läufer ansprechen. Weil diese jedoch sehr auf Technik ausgerichtet sind, war der Schritt mit einer Zeitersfassung nur konsequent.

Wie machen sich die Mehrkosten für die Zeitersfassung bemerkbar?

Wasak: Die Teilnahmegebühr hat sich dieses Jahr um zwei Euro erhöht. Wir geben damit einen Teil der Mehrkosten weiter. Den anderen Teil, der bei uns hängen bleibt, gleichen wir durch höhere Sponsoreneinnahmen aus. Bis jetzt gab es keine Proteste gegen den Anstieg der Teilnahmegebühren. Wenn man uns mit anderen Volksläufen vergleicht, liegen wir mit zwölf Euro immer noch im sehr günstigen Bereich. Beim Firmenlauf B2Run sind es beispielsweise über 20 Euro für eine kürzere Strecke.

Kann es auf dem neuen Rundkurs auch Engpässe geben?

Wasak: Im Vorfeld hatten wir Sorgen, ob die Lammbücke über die Kriegsstraße ein Eng-

pass wird. Da dieser Punkt allerdings in der Mitte der Strecke liegt, sind wir sicher, dass sich zu diesem Zeitpunkt das Laufertfeld bereits so weit auseinandergezogen hat, dass es zu keinem Engpass mehr kommt. In allen anderen Bereichen könnten wir mit den Teilnehmerzahlen noch deutlich nach oben gehen.

Wie sind die aktuellen Teilnehmerzahlen und wie wollen Sie die Badische Meile weiter ausbauen?

Wasak: Wir wollen uns in diesem Jahr von 3.000 Teilnehmern auf 5.000 steigern und sind optimistisch, dieses Ziel zu erreichen. Wenn wir in der Zukunft noch an einigen Stellschrauben drehen, können wir als Fernziel sicher 7.500 Teilnehmer erreichen und damit auf Augenhöhe zum Baden-Marathon kommen.

Welche Stellschrauben haben Sie da im Hinterkopf?

Wasak: Für mich ist der Sonntag als Veranstaltungstag nicht in Stein gemeißelt. Unser Traum ist es, diesen Volkslauf mit der neuen Strecke zu verbinden, also möglichst viele Zuschauer an die Strecke zu locken. Mit der neuen Strecke gehen wir mitten durch die Stadt. Da gibt es potenziell viele Menschen, aber nicht am Sonntagvormittag. Deshalb ist unsere Idee für die Zukunft, die Meile auf den frühen Samstagabend zu verlegen. Dies wäre auch für viele Teilnehmer attraktiver.

Wie sieht es mit der Infrastruktur am Ziel aus? Haben Sie beispielsweise genügend Duschmöglichkeiten?

Wasak: Ja, in der Europahalle und im Beiertempel. Die Duschmöglichkeiten sind in der Struktur angeht, haben wir ja durch die neue Startnummernausgabe am Vortag für eine Entzerrung gesorgt. Wir haben rund um die Europahalle auch deutlich mehr Parkmöglichkeiten als bisher im Innenstadtbereich.

Wo wollen Sie die Meile im regionalen Laufkalender positionieren?

Wasak: Wir sind von den Teilnehmerzahlen bereits einer der größten Läufe in Baden und wollen in den nächsten Jahren so weit wie möglich nach vorne kommen. Deshalb freuen wir uns, dass sich immer mehr Läufer aus der Region, aus der Südpfalz, Mittelbaden, der Ortenau und dem Raum Pforzheim/Enzkreis anmelden. Der Trend zur regionalen Großver-



WERBUNG FÜR DIE LEICHTATHLETIK: Meile-Mitorganisator und LGR-Vorstand Holger Wasak will mit dem Lauf durch Karlsruhe neue Maßstäbe setzen. Foto: Sandbilder

anstaltung ist eindeutig vorhanden. Darauf wollen wir aufbauen.

Welche Ziele verfolgt die Leichtathletik-Gemeinschaft Region Karlsruhe?

Wasak: Wir haben das Ziel, die Leichtathletik hinter dem Fußball als Kernsportart in der Region zu etablieren. Durch den Beitritt von Ettlingen zum Jahresbeginn sind wir zwölf Stammvereine, die auf weiteren Zuwachs in der Region hoffen. Unser Sport erlebt einen Boom, wir hatten im vergangenen Jahr bei den Startpässen ein Plus von zehn Prozent. Unser Ziel ist es, eine ganze Reihe von heute 14- und 15-jährigen Sportlern an die deutsche Spitze heranzuführen. Karlsruhe soll wieder eine feste Größe als Leichtathletikstadt werden.

Was für Vorteile bietet das Dach der LGR für die Vereine?

Wasak: Das Hauptziel ist die gemeinsame Anwerbung von Trainern, die teuer und rar sind. Einzelne Vereine können sich kompetente Trainer für einzelne Sparten heute nicht mehr leisten. Das gilt ebenso für Trainingslager wie für die Bezeichnung von Sportlern. Uns geht es darum, dass wir nicht länger die besten Sportler nach Mannheim, Kornwestheim oder München verlieren, sondern künftig hier bei uns halten können, wenn sie den Sprung an die Spitze machen. Für das leistungsorientierte Training ist die LGR zuständig, um die Leichtathletik als Breitensport kümmern sich weiterhin die Vereine.

Kesse Töne aus dem Mund eines Zwölfklässlers

Jannik Arbogast läuft die Badische Meile nur zum Training mit

Von unserem Mitarbeiter Ekart Kinkel

Für viele Hobbyläufer ist die Badische Meile der Startpunkt im Jahreskalender und das Training wird extra auf die Bewältigung der knapp neun Kilometer abgestimmt. Bei Jannik Arbogast verhält sich die Sache anders. Für den Mittelstreckler der LGR Karlsruhe ist die Meile ein „Trainingslauf unter Wettkampfbedingungen“. Eine spezielle Taktik hat er sich dementsprechend nicht zurechtgelegt. „Ich versuche halt, so lange es geht, am Pulk der Spitzenläufer dranzubleiben“, meint der sympathische Leichtathlet. Und selbst wenn er sich kein konkretes Ziel gesetzt hat, ein Platz unter den ersten zehn sollte am Ende schon herauspringen, gerne auch einer auf dem Podium.

Das sind ganz schön kesse Töne aus dem Mund des ansonsten bescheiden auftretenden 19-Jährigen. Und das bei seinem ersten Start bei den Erwachsenen, die beiden bisherigen Meilen lief er vor fünf

und sechs Jahren als Teenager bei den Schülern. Doch Arbogast kann sich ein gewisses Maß an läuferischem Selbstbewusstsein durchaus erlauben, immerhin geht er mit der Visitenkarte des Jugend-Landesmeisters über 1.500 Meter in der Halle an den Start. Im vergangenen Jahr errang die Nachwuchshoffung aus Graben trotz einer langwierigen Knieverletzung den baden-württembergischen Meistertitel über 3.000 Meter und 2009 verpasste er als amtierender badischer Doppelmeister bei den deutschen Meisterschaften als Fünfter über 3.000 Meter nur knapp das Siegereck.

Die nationalen Teilkämpfe der Jugend Mitte August in Jena sind auch in dieser Saison das erklärte Ziel von Arbogast, darauf trainiert er seit Beginn des Jahres mit seinen Trainern Wolfgang Hohl und Günther Rothenberger hin. So stand in den Osterferien noch ein zehntägiges Trainingslager in Italien auf dem Programm. Die badischen Titelkämpfe und die Landesmeisterschaften nimmt er auf dem Weg zum Saisonhöhepunkt noch mit, auf die Süddeutschen am Ende der Saison will er dagegen verzichten.

Der Blick von Jannik Arbogast schweift ohnehin schon ein Stück weit in Richtung 2012, dann ist er den Junioren entwachsen und muss sich bei den Wettkämpfen auch mit älteren Semestern messen. „Das wird bestimmt ganz schön hart“, meint der Zwölfklässler des Technischen Gymnasiums Bruchsal. Die Herausforderung will er aber auf jeden Fall annehmen und selbst seine Zukunftsplanung ist bereits darauf ausgerichtet. Wahrscheinlich werde er studieren, „irgendwas mit Mathe“, denn ein Studium und der Leistungssport seien gut miteinander vereinbar. Derzeit trainiert Arbogast jeden Tag, wenn er nicht gerade Tempoläufe auf der Tartanbahn bolzt, stehen Dauerläufe im Wald, Radfahren oder Schwimmen auf dem Programm. Leichtathletik kann er schlussendlich auch als Nebenberuf annehmen. Ein Freund habe ihn gefragt, ob er bei den Kreismeisterschaften in der Staffel aushelfen könne. Arbogast sagte zu und trat auch im Einzel an. „Alle rieten mir, ich solle mich an die hinteren Läufer dran

hängen und schauen, dass ich nicht „Leitzi werde“, erinnert er sich mit einem Schmunzeln. Denn er lief einfach los, zeigte seinen Konkurrenten, wo der Hase lang läuft und gewann das Rennen. Recht schnell wurde er von seinem Trainer entdeckt, mit seiner zweiten sportlichen Leidenschaft, dem Fußball, habe er deswegen aufgehört. „Beim Mannschaftssport habe ich mich immer geärgert, wenn sich jemand hängen ließ“, begründet Arbogast seine Entscheidung für die Einzeldisziplin. Hier sei nur er selbst dafür verantwortlich, welches Resultat am Ende zu Buche stehe. Momentan sieht er seine Stärken noch auf den 1.500 Metern. Doch später werde er sich wohl

auch an die längeren Distanzen wagen. Mit dem Alter lasse die Schnelligkeit ein wenig nach, dann gehe es in Richtung 10.000 Meter, Halbmarathon und Marathon. Bis dahin ist allerdings noch ein weiter Weg, weiß Arbogast, der von einer Europameisterschaftsteilnahme träumt. Ein wenig frustrierend sei der Langstreckenlauf ja schon, betont Arbogast: „Der große Wurf bei Olympia oder den Weltmeisterschaften ist in diesem Sport halt nicht möglich. Denn irgendwann kommen die Kenianer.“



DEHNÜBUNGEN auf der Tartanbahn gehören zum Training von Jannik Arbogast dazu. Foto: eki



MEIN WOHLBEFINDEN

MEINE STADTWERKE

Karlsruher Trinkwasser: Spitzenklasse!

„Für uns als Familie ist das beste Qualität, die direkt aus der Leitung kommt und ein gesunder Durstlöcher dazu.“

Karlsruher Trinkwasser ist für 400.000 Menschen in Stadt und Umland das am strengsten überwachte Lebensmittel überhaupt. 1.000 Proben und Analysen jährlich beweisen: Es ist eines der besten Leitungswässer in Deutschland – und in Sachen Mineralstoffe besser als manch teures Modewasser aus der Flasche: reich an Calcium und Magnesium, praktisch nitratfrei. Und ein Liter kostet nur 0,2 Cent. Damit ist es für alle der gesunde Durstlöcher, vom Baby bis zum Senior. Zum Wohl!

STADTWERKE KARLSRUHE

VERSORGUNG MIT VERANTWORTUNG

www.stadtwerke-karlsruhe.de