

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 schneige 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 Laufwachstums 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 seine 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: Sandbillier

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 Wegstufen 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 Wasak.

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

Sieburg Elster hat auch mit 87 Jahren noch Spaß am Laufen

Von unserer Mitarbeiterin **Janina Beuscher**

Mit 60 Jahren, als sie nicht mehr ganz-tätig berufstätig war, begann Sieburg 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 Pinz-Entlastungskanal entlang führt, ist seit Jahrzehnten ihre Trainingsrunde. Drei- bis viermal in der Woche läuft Sieburg 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 Sieburg 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.“

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 Sieburg Elster bei der Badischen



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

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 Sieburg Elster: viel Bewegung an der frischen 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 Sieburg 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.“

Fünf Fragen

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



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 Freizeitleiter 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: Sandbillier

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.

200 JAHRE 1812-2012

Größes Fest – große Geschenke! Feiern Sie mit!

Sparkasse Karlsruhe Ettlingen *stark. nah. für mich da.*

200 Jahre Sparkasse Karlsruhe Ettlingen. Profitieren Sie von unseren Jubiläums-Aktionen im Festjahr 2012. Weitere Informationen finden Sie unter www.sparkasse-karlsruhe-ettlingen.de. Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

KEIN BÖSES ERWACHEN TAURIN FÜR MUDE MÄNNERHAUT

HYDRA ENERGY X TURBO AUFWACH-KICK

DER INNOVATIVE MIX TAURIN + VITAMIN C

NEU

PARTYS, ARBEIT, EXTREMER LIFESTYLE... SIEHT MAN MIR NICHT AN.

L'ORÉAL MEN EXPERT

Lust auf Grape *aktiv* alkoholfrei

Schon probiert? Nur 9 kcal / 35 kJ pro 100 ml!

Plus Calcium & Magnesium