



7.5.06 - 35. Volksbank Rot Frühlingslauf

Im Dutzend billiger

St. Leon-Rot liegt 5 km von der A5 und 7 km von der A6 entfernt und nur 20 km südwestlich von Heidelberg. Dazu liegt die 12.500-Seelen-Gemeinde, die nächstes Jahr 850 Jahre alt wird, noch direkt neben dem SAP-Standort Walldorf. Man findet u.a. einen See und einen Golfplatz. Was will man da eigentlich noch mehr? Richtig: einen Volkslauf. Und derer gibt es sogar zwei unter der Federführung des TSV 05 Rot. Den Golfparklauf im Herbst – und den Frühlingslauf im Mai und den sogar schon seit 34 Jahren.

Bei der diesjährigen 35. Austragung hatten die Roter richtig Glück mit dem Wetter. Fast befürchtete man in der zahlreich erschienenen Läufer­schar morgens schon, daß es zu warm werden könnte, denn die Sonne zeigte sich von ihrer allerfreundlichsten Seite. Aber die umtriebigen Veranstalter hatten an alles gedacht und sogar die Windmaschine zur Kühlung der SportlerInnen angestellt. Das Einzige, an was sie dabei nicht gedacht hatten, war, daß man auf der ein paar hundert Meter langen Zielgeraden nicht unbedingt darauf erpicht ist, den Wind ins Gesicht geblasen zu bekommen.

Frühlingslauf in St. Leon-Rot. Dieser Name steht für breit gefächerten Laufsport. Zum Halbmarathon gesellt sich noch ein 10 km Wettkampf, aufgeteilt in die Wertungskategorien „Läufer“ und „Walker“, wobei die Walker sogar erst etwa 2 min nach den Läufern auf die Strecke entlassen werden, damit sie sich nicht falsch einordnen und mit ihren Stöcken im Weg sein können.



Laufen beim Frühlingslauf in St. Leon Rot auf flachem Asphalt ...



... und durch den frühlingserwachten Wald



Der Nachwuchs kommt gern und zahlreich nach Rot, wie hier die K-Boys Ozan

Dazu kommen dann noch etwa 20 (in Worten: zwanzig!) Kinderläufe. Die Distanzen sind, je nach Alter, 250, 500, 750 und 1.000 m. So können auch die Kleinsten ihre angebrochene Sportplatzrunde ohne den Streß eines für ihre kurzen Beinchen eigentlich viel zu langen Kilometers, der sonst oft gelaufen werden muß, bewältigen. Belohnt wurde jedes der 550 Kinder mit einer Tüte, die neben einer Brezel, einem Getränk und Gummibärchen auch noch ein Malbuch enthielt. Und direkt neben der Aschenbahn, auf der sich auch der Zieleinlauf der Erwachsenenläufe befand, wurde u.a. frisches Popcorn zum Kauf angeboten – was für Kinder sicher weit interessanter ist als die üppige Kuchentheke, die in der Sporthalle bereitstand.

Die Kleinen kommen auch dann nicht zu kurz, wenn sie selbst schon fertig sind oder gar nicht laufen wollen und die Eltern sich unter die Läufer mischen möchten. Direkt neben der Sporthalle, die das Wettkampfbereich bildet, liegt der katholische Kindergarten und schon seit Jahren darf man in Rot den Hof desselben mit allen Spielgeräten benutzen und so wird schon länger eine Kinderbetreuung angeboten, die auch regelmäßig von 30-50 Eltern genutzt wird – und mit Sicherheit auch so manchen Teilnehmer anlockt, der sonst nicht so recht weiß, wo er am Sonntagmorgen seinen Nachwuchs parken kann.



Die ersten 3 Frauen über 10km, v.l. 1. Susanne Brema, 2. Esther Heinold, 3. Andrea Thieken-Ahrens



Start zum 10 km-Lauf



Die ersten 3 Männer 10 km, v.l. 3. Ralph Dehn, 1. Roman Schnider, 2. Wolfgang Tabouillot

Um 9 h werden die 10 km-Läufer auf die Strecke geschickt, die zu 50% im Wald verläuft. Dabei werden die Läufer und die Walker schon direkt am Start getrennt, denn die Walker mit ihren Stöcken laufen erst ca. 2 min nach den Läufern los. Mit Startnummer 1 wurde Susanne Brema von der LSG Karlsruhe ins Rennen geschickt, man erwartete von ihr nicht nur den Sieg sondern auch eine Zielankunft unter den ersten 10. Und Susanne wurde ihrer Favoritinnenrolle absolut gerecht. Als Gesamt-Sechste überquerte sie

nach 36:23 min die Ziellinie und gewann damit natürlich auch ihre Altersklasse W35.

Zufrieden war sie dennoch nicht, aber ihre derzeitigen Lebensumstände erlauben kein Training, das eine deutlich bessere Zeit zuläßt. Dies war ihr erster Wettkampf seit dem Rheinzaberner 20er Anfang Februar, wegen ihres Trainingsrückstands hat sie sogar die Teilnahme am Zürich-Marathon im April gestrichen. Viel Arbeit, viele Überstunden, ein neuer, nichtlaufender Freund und dann noch für 35er Zeiten trainieren, das paßt irgendwie nicht zusammen, aber an den Gedanken muß sie sich erst noch gewöhnen.

Sieben Einlaufplätze und 46 Sekunden später stand Esther Heinold von der WGL Schwäbisch Hall als zweite Frau und Siegerin der W30 fest. Die dritte im Treppchenbunde war nach 38:48 h ermittelt. Andrea Thieken-Ahrens vom TV Flein gewann damit auch gleich noch die W40.



Die Kinderläufe, 20 an der Zahl, sind am laufen während ...



... die großen Läufer bei hohen Temperaturen den fliegenden Griff zum Becher üben



Auf den Waldwegen fast wie an der Perlenschnur

Bei den Männern eröffnete M20er Roman Schnider von der LSG Karlsruhe nach 34:05 min den Siegesreigen der Badener. Auch er empfand seine Zeit als nicht sonderlich prickelnd, mußte aber ab km 3 auch ganz alleine laufen und meinte, der Waldboden wäre auch nicht so absolut bestzeitengeeignet. Sein nächstes Ziel ist der Offenburger Halbmarathon in der kommenden Woche und im Juli will er zum zweiten Mal im Bühlertal den Hornisgründemarathon laufen. Nach 34:39 min kam mit Wolfgang Tabouillot aus Schlierbach der erste M45er ins Ziel, gefolgt von M30er Ralph Dehn von Radsport Rhein-Neckar, der mit 35:21 min nur zwei Sekündchen schneller war als Frank Böhm vom TV Bretten.

Die 405 + 43 10 km-Läufer waren 15 min unterwegs, da wurden die 430 Halbmarathonis auf ihre 21,1 km lange Schleife entlassen. Die, wie auch der 10er, amtlich vermessene Strecke hat 75% Waldanteil, von dem dazu noch ein Teil asphaltiert ist, weil er auf einem Radweg entlang der

Landstraße zw. St. Leon und Kirrlach verläuft. Im Wald ist die Strecke so kreuz und quer angelegt, daß fast alle Abzweigungen im rechten Winkel auf endlos erscheinende Geraden erfolgen und man an drei Stellen die schnellen Läufer mal näher mal weiter entfernt vorbeirennen sieht. Nicht nur diese Tatsache machen den ganzen Lauf völlig kurzweilig. Unterwegs gibt es drei Versorgungsstellen mit Wasser, Tee und Traubenzucker und an fast allen Abzweigen steht mindestens ein wegweisender Helfer, von denen insgesamt über alle Bereiche der Lauforganisation verteilt ca. 120 im Einsatz waren.

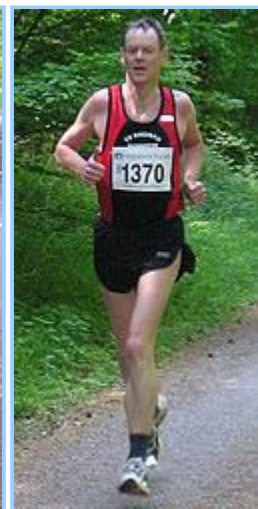
Das letzte Stück beider Strecken führt am Golfplatz entlang und wer noch Muse und Kraft genug hat, kann sich die schöne Anlage ansehen und den darin befindlichen See mit Sprudel in der Mitte bewundern.



**Jens Lüder (1282) hat Vereinskameradin Valerie Knopf (Gesamtsiegerin Frauen HM) im Schlepptau**



**1246: 1. M55 HM Gerhard Frauer**



**1. M50 HM Matthias Bittermann**

Der schnellste Halbmarathoner hätte aber mit ziemlicher Sicherheit nichts Neues entdeckt, denn er ist in Rot ein alter Bekannter. Mehr als das, er hat seit 1995 ununterbrochen jede Halbmarathonkonkurrenz gewonnen, somit war das heute sein 12. Sieg in Folge. Wahrscheinlich muß man in Deutschland schon sehr genau mit der Lupe suchen, will man eine entsprechende Siegesserie finden, falls es sie überhaupt gibt.

Von M45er Wolfgang Schütz vom TV Flein ist hier die Rede. Seine Siegerzeiten lagen in den ganzen Jahren zwischen 1:11 h und exakt 1:15:00 h. Und langsamer wollte er heute auf keinen Fall sein. Er lief ohne Konkurrenz, nur gegen die Uhr und den Wind und konnte mit 1:14:59 h sein selbst gestecktes Ziel gerade noch so erreichen. Sein nächster Wettkampf wird der Trollinger Marathon sein, der quasi direkt vor seiner Haustür stattfindet. Dafür lautet seine Ansage „2:50 h“. Schütz hat übrigens keinen Internetanschluß, kannte daher auch LaufReport.de nicht. Er meinte, die Zeit, die andere beim Surfen verbrachten, würde er lieber trainieren.



3. HM Marion Hebding



5. HM Josef Willerich (1337) nahm Marlon Velten auf den letzten 3 km noch eine Minute ab



2. HM Kirsten Weimar-Silcher

Erst 4:26 min nach Schütz erreichte mit Hermann Düngelhoef von der MTG Mannheim der Zweite das Ziel, er gewann damit auch seine Altersklasse M40. Harald Bucher vom TVE Weiher, ebenfalls M45, vervollständigte nach 1:19:40 h das Siegertrio. Josef Willerich vom TV Maikammer kam als Fünfter ins Ziel – und Dritter in der M45. Einmal mehr war diese Altersklasse die stärkste an der Spitze und die zahlenmäßig zweite. Josef wollte 1:22 h laufen und als er dies auf Nachfrage dem vorbeilaufenden Jens Natterodt aus Lampertheim mitteilte, zog dieser erst mal davon, 1:22 h waren ihm offenbar zu langsam. Am Ende kam er nach 1:19:58 h bei den Zeitnehmern an, aber Willerich folgte auch nur 20 sec. später.

Bei den Frauen war Valerie Knopf die Dritte, die, als Geamt-25., den obersten Podestplatz für die LSG Karlsruhe sicherte. Bis km 8 lief sie zusammen mit der späteren Zweiten, Kirsten Weimar-Silcher vom TV Flein, konnte sich dann aber von ihr absetzen und bis zum Ziel einen Vorsprung von 2:21 min herauslaufen. Mit ihren 1:27:29 h war Valerie zufrieden, war der heutige Halbmarathon doch eine Standortbestimmung für den in 13 Tagen stattfindenden Mannheim-Marathon. Dort möchte sie ihre bisherige Bestzeit von 3:03:59 h angreifen und natürlich unterbieten.



4. HM Jens Natterodt

3. HM Harald Bucher

2. HM Hermann Dünghoef

Serien-Sieger HM Wolfgang Schütz

Dritte Frau wurde Marion Hebding vom TV Rheinau in 1:30:37 h, die damit die W35 gewann, denn ihre vor ihr laufenden Konkurrentinnen laufen in den Altersklassen W30 und W40.

Die Siegerehrungen wurden zügig durchgeführt, leider war die Resonanz aufgrund des guten Wetters nur sehr gering, die meisten saßen vor der Halle in der Sonne. Und so blieb auch die Magnum-Sektflasche für den teilnahmestärksten Verein TG Wiesloch unabgeholt und geht in die Kehlen der Roter über. Die Ehrungen für die Kinderläufe wurden unabhängig von denen für die Großen draußen auf dem Sportplatz vorgenommen, so wurde das Ganze nicht künstlich in die Länge gezogen. Gute Idee!

Auffallend AUF der Strecke war, daß es LäuferInnen gibt, die selbst beim Halbmarathon Gel-Chips brauchen, um gut ins Ziel zu kommen. Sie seien ihnen natürlich gegönnt. Aber, liebe Leute, ist es denn wirklich nötig, das sicher nicht mal 1 g wiegende Plastiktütchen nach dessen Leerung auf dem Waldboden zu entsorgen statt es wieder mit zurück nach Rot zu nehmen?



**Bericht von Gabi Leidner**  
Fotos von Peter Gründling und Veranstalter

Fotoservice unter [Sportonline-Foto.de](http://Sportonline-Foto.de)

Ergebnisse [www.laufinfo.de](http://www.laufinfo.de)  
Weitere Infos bei [www.fruehlingslauf-rot.de](http://www.fruehlingslauf-rot.de)

Ihr Lauf in



[LaufReport.de](http://LaufReport.de)



Klick [HIER](#)

Zu aktuellen Inhalten im LaufReport [HIER](#)



Zu [Lauftreff.de](http://Lauftreff.de) noch mehr Laufen mit einem Klick bei der Partnerseite von [LaufReport.de](http://LaufReport.de) ©

© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der **LaufReport.de** Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.