



*Zeitschrift des
SC impuls erfurt
e.V.*

impuls

Nummer 6-2009

***2010 im Überblick
Fitness mit Peter Krull
Wahl läuft allen davon
Lauf ABC in der LA-Halle
Heißbegehrte Kristallpokale
Weißer Weg zur Weißen Elbe
Winter-Weihnachts-Wanderung im Neuschnee
Thüringer Klassiker Cup - Gast im TA-Druckzentrum***



Glück

In großen Buchstaben kann man zurzeit auf Großflächenplakaten die Frage „Kann man Glück kaufen?“ lesen. Der Fragesteller, ein Wettspieltreiber, will nicht wirklich, dass wir nachdenken, was Glück eigentlich ist.

Er will, dass wir spielen. Sicher, mit einem Gewinn könnten wir uns ein paar Wünsche erfüllen.

Aber ist das Glück? Woran merke ich, was Glück bedeuten kann?

Nun, wie Glücksgefühle entstehen, weiß ich durchaus. Damit spreche ich nicht nur von den Endorphinen, die mir nach dem Laufen oder nach der Radtour entstehen.

Glücksgefühle kann ich auch dann bekommen, wenn ich Geselligkeit erleben darf, Zuneigung erfahre, Verständnis bekomme, Harmonie erlebe, Anerkennung erfahre oder Geborgenheit spüre. Aber auch eine warme Dusche zur kalten Jahreszeit, ein Waldlauf oder ein klärendes Wort können zum Glück verhelfen. Nutzen wir die kommenden Tage und verschenken wir einfach mal nicht gekauftes Glück.

Viel Spaß, also Glück, dabei.

Olaf KLEINSTEUBER

Aus der Vorstandssitzung

In den Beratungen November und Dezember standen die Vorbereitung und Auswertung der Veranstaltungen

- Kristalllauf
- Untertage-Sparkassen-Marathon
- Auswertung Thüringer Klassiker Cup
- Winter-Weihnachts- Wanderung im Mittelpunkt.

Weitere Themen waren:

- Laufkalender für Thüringen
- Ausschreibungen für Veranstaltungen in 2010
- Vereinsreisen
- Athletiktraining in LA-Halle



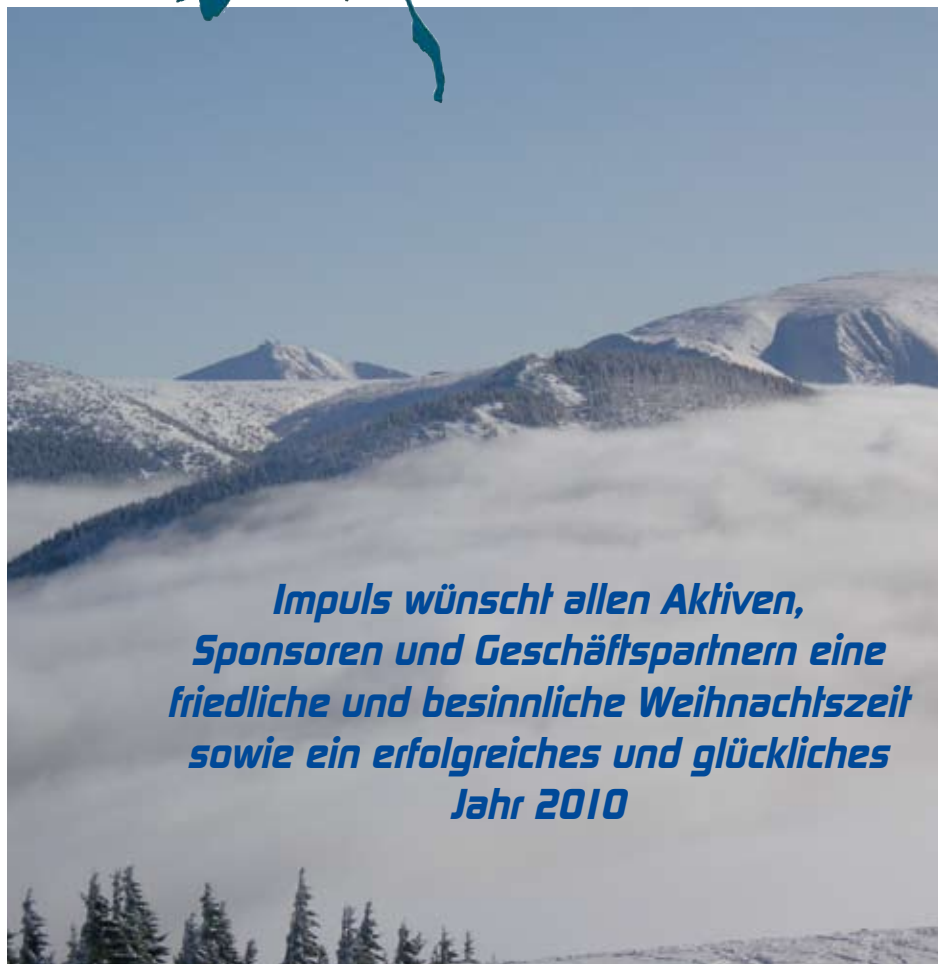
Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Im Januar 2010

Dünger, Bringfried	07.01.	
Knappe, Ulrike	11.01.	
Barthel, Horst	12.01.	75
Mittenzwey, Birgit	12.01.	
Bomberg, Dirk	16.01.	
Ritze, Karola	17.01.	
Gansnitz, Ulrich	22.01.	
Thiel, Birgit	22.01.	
Grohll, Norbert	22.01.	
Röckert, Dieter	23.01.	
Sauerbrei, Bärbel	27.01.	
Benkert, Marco	27.01.	
Barthel, Inge	28.01.	
Kilb, Udo	29.01.	

Im Februar 2010

Peter, Rose Marie	01.02.	
Kuchmann, Sabine	01.02.	40
Jeziorski, Andree	11.02.	
Heise, Ralf	12.02.	
Teitge, Lutz	14.02.	



**Impuls wünscht allen Aktiven,
Sponsoren und Geschäftspartnern eine
friedliche und besinnliche Weihnachtszeit
sowie ein erfolgreiches und glückliches
Jahr 2010**

Lauf-ABC in der LA-Halle erlernen



Seit Anfang November läuft nunmehr das zweite Athletiktraining in der Leichtathletikhalle in Erfurt. Die Resonanz ist dieses Jahr sogar noch größer als im vergangenen Jahr. So trainieren wöchentlich etwa 30 Sportler unter der Anleitung von Christian Goldhorn – Mitarbeiter und Physiotherapeut Laufladen Erfurt sowie Kristin Mühlberg – Sportwissenschaftlerin und Personal-Trainerin.

Wenn wir das Laufen in kleine Teile zerlegen ist es eigentlich nichts Anderes als eine Aneinanderreihung von Einbeinständen. Das hört sich kompliziert an obwohl es immer das gleiche Schema ist. Jeder weiß wie wackelig es ist, wenn man sich auf ein Bein stellt. Ähnlich ist es auch beim Laufen mit dem Unterschied, dass es etwas dynamischer abläuft. Jeder kann sich natürlich vorstellen was passiert, wenn die Muskulatur nicht gut genug ausgeprägt ist oder nicht richtig angesprochen werden kann. 10 Kilometer wackelige Einbeinstände zwingt die Muskulatur natürlich zum intensiven Arbeiten. Nur können die Muskeln dann intensiv arbeiten wenn „Frau oder Mann“ Sie daran gewöhnt und sie ausreichend trainiert. Beim Laufen werden immer die gleichen Muskeln angesprochen und so kann es schnell passieren dass sich „Spieler“ und „Gegenspieler“ von ihrem harmonischen Zusammenspiel immer weiter entfernen. Probleme in Form von Überlastungszeichen sind keine Seltenheit. Im Kurs versuchen wir dieses Zusammenspiel, von Spieler und Gegenspieler, zu fördern. Priorität haben Lauf-ABC Übungen in allen Varianten und Kombinationen aber natürlich auch Stabilisationsübungen. Der Ausspruch „Rumpf ist Trumpf“ findet nicht nur auf neurologischer Ebene seine Richtigkeit. Wir agieren aus der Mitte, bei Allem was wir tun, natürlich auch beim Laufen. Als Hilfsmittel nutzen wir neben Xco-Trainer und FlexiBar auch die Hartschaumrolle aber vor allem unseren Körper.

Lauf-Laden[®]
Erfurt

MOBILE PHYSIOTHERAPIE

Wer kennt sie nicht?

Die kleinen und großen Problemchen eines jeden Läufers.

Nicht alles was weh tut, muss operiert werden! Oft sind es Probleme funktioneller Natur.

Mit einer ganzheitlichen Denkweise wollen wir unseren Kunden nicht nur im Bereich der Laufschuhe und der Laufausrüstung mit Rat und Tat zur Seite stehen, sondern auch im Bereich der Physiotherapie die oft auftretenden Probleme in den Griff bekommen.

Auf unserer Website www.laufladen.de Stichwort „Physiotherapie“ finden Sie das komplette Angebot inklusive Preisliste.

Kontaktieren Sie einfach unseren Physiotherapeuten:

E-Mail: christian@laufladen.de
Telefon: 0361.6 46 40 16



Lachsgasse 3
99084 Erfurt
Tel: 0361.6464016
Erfurt@laufladen.de
www.laufladen.de



Matthias Helbing Tortechnik
Tulpenweg 1
D-99955 Bad Tennstedt



Matthias Helbing
Tortechnik



Telefon +49 (0) 36041 44133
Telefax +49 (0) 36041 44060
Mobil +49 (0) 173 6638863

Sektionaltore
Rolltore, Rollgitter
Antriebe, Falttore
Brandschutztore
Schnelllaufstore
Garagentore
Feuerschutztüren



Beratung
Planung
Verkauf
Montage
Service
Wartung



Angespannt und ausgeplant

Fitness-Trainer Peter Krull:

Warum so viele Menschen trotz ihres Sports unter Rückenschmerzen zu leiden haben

Viele klagen über Rückenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen, deren Ursachen wiederum oftmals Muskelverspannungen sind, meint PETER KRULL (61 Jahre). Seit er Karate macht, hat er übrigens keine Rückenschmerzen mehr. Aber vielleicht liegt das auch an seiner Haltung, nicht immer nur der Beste sein zu wollen....

Woran liegt das?

Machen wir einen kleinen Ausflug in unsere Vergangenheit: Irgendwann beschlossen unsere Vorfahren, von nun an aufrecht durch die Welt zu spazieren. Das dauerte. Während dieser Zeit veränderten sich Skelett, Muskulatur und Geist. Der Kopf musste den Bewegungsapparat neu koordinieren mehr denken. Dann gingen wir aufrecht durchs Leben, streiften durch Wald und Feld zwecks Nahrungserwerbs. Hin und wieder mussten wir die Flucht ergreifen, um Fressfeinden und übel gesonnenen Artgenossen zu entrinnen. Später dann kamen wir auf die Idee, den Broterwerb anders zu gestalten und erfanden Fließband, Schreibtisch und Computer. Au fein! Jetzt sitzen wir im Trockenen und müssen keine Gefahren mehr fürchten.



Morgens sitzen wir beim Frühstück, dann sitzen wir im Auto, Bus oder Tram, dann sitzen wir fast regungslos vor dem Computer, den wir unentwegt anstarren, bewegen nur noch die Finger, bis sie schmerzen. Andere sitzen im Supermarkt an der Kasse und ziehen unverdrossen Gegenstände über einen Scanner, wieder andere führen eintönige Bewegungen am Fließband aus. Bei längeren Autofahrten sitzen wir nicht nur unbeweglich hinter dem Lenkrad, sogar auch bei Pausen vor unserem Imbiss. Nach den Regeln der

Evolution verkümmert daraufhin unser Skelett, unsere Muskeln degenerieren, verkürzen sich und erschlaffen, ermüden und verspannen. Überdies müssen wir auch noch permanent Höchstleistungen vollbringen, sonst werden wir geschasst. Zum Schutz nehmen wir eine Schonhaltung ein wie eine Schildkröte mit krummem Rücken und eingezogenem Kopf. Zu Hause sitzen wir – oder lümmeln auf der Couch oder der wir hocken wieder vorm Computer. Manche treiben Sport, wollen auch hier wie gewohnt Höchstleistungen vollbringen – höher, schneller, weiter als die Anderen, wer ist besser als ich? Gewiss – bei einem Wettkampf oder der Vorbereitung darauf ist das in Ordnung, aber sonst? Muss das wirklich sein? So sind wir tagein, tagaus in einem Hamsterrad und Teufelskreis. Nur hat unser Organismus nicht so viel Zeit, sich anzupassen wie beim Erlernen des aufrechten Gangs. Entwicklungsgeschichtlich läuft dies alles quasi über Nacht ab.

Als Folge sind Geist und Körper verspannt, verkrampft und wehren sich mit Schmerzen, wen wundert's noch? Aber auch beim Sport können sich durch einseitiges Training Verspannungen bzw. muskuläre Dysbalancen aufbauen. Hier einige Beispiele (ohne Wertung):

- Walking/Lauftraining führt oft zur Verkürzung der Wadenmuskulatur, Hochziehen der Schultern beim Laufen zu Verspannungen im Nacken.
- Tennis führt zu einseitiger Belastung: Tennisarm, Rotation der Wirbelsäule
- Golf: einseitige Rotation der Wirbelsäule
- Kampfsport Boxen, Karate (Zweikampf): bevorzugter Schlagarm wird trainiert

Keine Sportart ist an sich gesund oder ungesund, wenn beim Training auf Vielseitigkeit und ausgleichende Übungen Wert gelegt wird.

Peter Krull
Bornrasen 9
99334 Kirchheim / OT Bechstedt-Wagd

Herbstwanderung im Tiefschnee



Wie schon zur Tradition geworden, starteten wir auch dieses Jahr Mitte Oktober zu unserer Herbstwanderung. Ziel wie immer war das Riesengebirge. Bei wunderschönem Sonnenschein überquerten wir in Zittau die Grenze erst nach Polen, besichtigten dort das Dreiländereck, um dann weiter in die Tschechische Republik zu fahren. Wir, das waren wie immer P. Goebel, R. Smeibidl und ich. Als Greenhorn war erstmalig H. Goetz dabei, während G. Smeibidl wegen einer Operation ausfiel. Den ersten Eindruck, was uns dieses Jahr erwartet, bekamen wir schon im Vorfeld des Isergebirges in nur 500 m Höhe. Unser GPS war für den kürzesten Weg programmiert. Davon mussten wir schon bald Abstand nehmen. Plötzlich waren wir nämlich in einem Schneebruchgebiet von kaum vorstellbarem Ausmaß gelandet. Der nasse Schnee hatte Bäume wie Streichhölzer geknickt. Die Fahrbahn war plötzlich nur noch einspurig zu befahren. Links und rechts hoher Schnee und bis an die Fahrspur reichten die geräumten Bäume. Nach endlosen 3 km kamen wir endlich wieder auf einer Hauptstrasse an und dank unserer Ortskenntnisse waren wir dann auch bald im tief verschneiten Ort Spindlermühle. Wir quartierten uns mitten im Ort im Hotel Snezka ein. Unsere erste Amtshandlung war der Kauf von Gamaschen, denn selbst im erweiterten Ortbereich war man schon im Tiefschnee. Die erste Tour führte uns zur Baude an der Weißen Elbe und von da zur Spindlerbaude. Für die rund 8km benötigten wir bei teilweise nebligem Wetter schon 3 Stunden, da ein Groß-

teil des Weges erst durch uns gespurt werden musste. Wir versanken bei jedem Schritt bis an die Knie, manchmal noch tiefer. Reinhard und Peter probierten erstmalig ihre neu erworbenen Schneeschuhe aus. Da aber anfänglich noch technische Probleme auftraten, war das Ergebnis nicht so befriedigend. Trotzdem schwärmten sie vom neuen System des Fortbewegens, ohne Helmut und mich restlos überzeugen zu können. Bei wunderschönem Sonnenschein war die Elbquelle in 1380 m Höhe am nächsten Tag unser Ziel. Mit dem Lift ging es erst auf den Bärenberg (Medvedin 1280 m) und von dort im 6 km Gänsemarsch zur tief verschneiten Elbquelle. Auf dem Weg dahin keimte bei Peter der Gedanke, noch weiter auf das Hohe Rad

(Visoko Kolo 1506 m) zu wandern. Doch innerhalb von 2 Minuten kam Hochnebel auf, sodass wir zu meiner Freude über die Martinsbaude heimwärts wanderten. Leichter Frust kam auf, als nach 30 min. wieder totaler Sonnenschein herrschte. Beim Bier auf der Martinova kam aber, wie nicht anders zu erwarten, die freundschaftliche Aussöhnung. Am letzten Tag sollte der höchste Berg des Riesengebirges, die Schneekoppe (1602 m), in einem 24 km Ritt bezwungen werden. Es herrschte wieder wunderschönes Wetter bei leichten Minusgraden. Allerdings kämpften wir allein 2 Stunden, um den Steilhang des Ziegenrückens (1420 m) zu bezwingen, der im Winter normaler Weise wegen Lawinengefahr gesperrt ist. Als wir endlich nach 3 Stunden an der Wiesenbaude (Lucni bouda) ankamen, (doppelt so lange wie sonst), entschlossen wir uns zum Leidwesen von Helmut, aus Zeitgründen nicht zur Snezka zu gehen, sondern nur zum Wiesensattel (1509 m), um von dort über die Spindlerbaude den Heimweg anzutreten. Zusammenfassend können wir feststellen, dass trotz der Wetterkapriolen es erneut eine erlebnisreiche Woche war, auf die wir nicht verzichten wollten und im nächsten Jahr sicher eine Wiederholung erfährt. Bis zu diesem Zeitpunkt hat auch Helmut Zeit, sich mit der „Nichtbesteigung“ der Schneekoppe abzufinden und auf das nächste Jahr zu hoffen.

Text: Dieter RÖCKERT
Fotos: Reinhard SMEIBIDL



Jedes Jahr gern wieder



Durch die gewohnte Umgebung in 700m Tiefe und das Zusammenspiel der Vereine im-puls erfurt und Glückauf Sondershausen hat der Kristalllauf bei seiner 12. Auflage in familiäre Atmosphäre inzwischen ein hohes Qualitätsniveau erreicht. Eingestimmt auf dieses besondere Ereignis wurden die Läufer in diesem Jahr wieder von der Bergmannskapelle. Der Start erfolgte in routinierter Art pünktlich 11 Uhr. Das Starterfeld setzte sich unter Beifall des Publikums rasch in Bewegung. Ich weiß nicht, ob es allen Läufern klar war, das wegen der teilweise tückischen Bodenverhältnisse neben einer guten Form auch ein hohes Maß an Konzentration gefragt ist. Viele Starter sind inzwischen neben

dem vorgeschriebenen Helm auch mit einer Stirnbeleuchtung unterwegs. Ich glaube, hier im Halbdunkeln eine sehr gute Wahl!

Auf den ersten 2,5 km bis zur Verpflegung vorbei an alter Abbau-Technik sind die entscheidenden Höhenmeter zu bewältigen. Anschließend kommt die endlose Gerade konstant leicht bergauf und anschließend wieder leicht bergab zum Start-Zielbereich und der eingerichteten Verpflegungsstrecke. In der 2. Runde zieht sich das Läuferfeld, wie in jedem Jahr, sehr weit auseinander. Dass es sich um eine sehr anspruchsvolle 5-km-Schleife handelt zeigt sich daran, dass die ersten Zieleinläufer bereits andere Sportler überrunden! Auf jedem Fall ist es für alle Starter immer wieder eine riesige Herausforderung, an solch einem Rennen teilzunehmen. Insgesamt kamen 311 Männer und 93 Frauen ins Ziel.

Sieger waren nun bereits zum wie-

derholten Mal bei den Frauen Anne Barber (52.57min) knapp vor Elke Barber (53.08min) und Anja Schlennstedt (53.24min) und bei den Männer Michael Müller (41.58min) vor Rene Manthee (42.03min) und Enrico Gäbe (43.24min). Größere Verletzungen blieben aus, so dass die ASB-Radstaffel einen ruhigen Tag hatte.



Die Siegerehrung erfolgte wieder feierlich im Konzertsaal im Bergwerk. Jeder Starter bekam neben dem T-Shirt und Urkunde einen Bergkristall. Ein großes Lob an die Organisatoren, Helfer von beiden Vereinen und unsere Rettungsärzte & -sanitäter.

Lars GÜNSCH



Klassikercup: Acht Sieger holten alle Punkte



sieger den sc im-puls „abgebürstet“, dafür bekamen die Erfurter Sportler eine Kiste mit Holzbürsten geschenkt. In diesem Jahr wurden die Ellricher als Zweiter Sieger „nass“ gemacht und bekamen vom sc im-puls die passenden Handtücher dafür. Nach der Siegerehrung hatten die Läufer endlich auch einmal Zeit, um mit den Kontrahenten der vergangenen Saison ein Bier zu trinken und über die Ereignisse zu fachsimpeln. Alle waren sich jedoch einig: Wir sehen uns im nächsten Jahr beim 13. Klassikercup wieder. Beginn ist am 20. März 2010 in Sondershausen zum Possenlauf.

Jörg KURCH



Mit einer großen Abschlussparty im Druckhaus Erfurt-Bindersleben beendeten die Läufer den 12. Thüringer Klassikercup der Zeitungsgruppe Thüringen. Nach insgesamt neun Läufen – Possenlauf, Stauseelauf Hohenfelden, Gothaer Citylauf, Rund um den Scharfenstein, Schneekopflauf, Erfurter Volkslauf, Trefffurter Stadtlauf, Wartburglauf und Weimarer Stadtlauf – kamen 112 Läuferinnen und Läufer in die Gesamtwertung. Dafür mussten mindestens 5 der 9 Läufe absolviert werden. Die Organisatoren der Zeitungsgruppe Thüringen, allen voran Olaf Kleinsteuber vom sc im-puls erfurt, haben sich sehr viel Mühe gegeben, um dieser Veranstaltung einen würdigen Rahmen zu geben. Bei einem ansprechenden Kulturprogramm, einer

Tombola und einem leckeren Buffet bekamen die Cuppläufer ihre Medaillen. Die maximale Punktzahl von 250 Punkten erreichten in der W55 Marion Freitag (Saalfelder LV), W70 Gudrun Steinke (Saalfelder LV), MJB Thomas Wiemann (VfL 28 Ellrich), M50 Michael Herrmann (sc im-puls erfurt), M55 Martin Wahl (WSV Oberhof 05), M65 Hartmut Erdmann (LTV Obereichsfeld), M70 Raimund Krauße (LV Einheit Greiz) und in der Altersklasse M75 Helmut Mühlhaus (Rennsteiglaufverein). In der Mannschaftswertung gab es wieder die begehrten Pokale. Sieger wurde in diesem Jahr der sc im-puls erfurt (6237 Punkte) vor dem Vorjahressieger VfL 28 Ellrich (5051). Platz drei ging an den SV Normannia Treffurt (3075). Im vorigen Jahr hatte der VfL 28 Ellrich als Gesamt-



Impuls organisiert RTF-Tour

Am 22. August 2010 fällt vor der Erfurter Thüringenhalle der Startschuss zur ersten Erfurter Rad-Touren-Fahrt. Auf 4 Strecken zwischen 49 und 155 Kilometern können Familien einen Ausflugs-spaß mit Gleichgesinnten unternehmen oder Sportbegeisterte mit anderen Rennradfans 155 heftige Thüringer Bergkilometer abspulen. 7 Vereinsmitglieder des sc im-puls haben mit der Organisation begonnen und suchen nach ebenso begeisterten HelferInnen die sich einfach bei Torsten Schulz: 01778609333 oder torstenschulz@web.de „melden“ (Betreff RTFImpuls 2010).



Mit Impuls nach Andalusien

Für das kommende Jahr plant die Radgruppe mal wieder eine Trainingswoche in Andalusien. In der Zeit vom 09.04.- 16.04. geht es in die Nähe des bekannten Urlaubsortes Ciclana. Das vier Sterne Hotel „Iberostar Royal Andalus“, wo wir bereits 2006 schon einmal Gast waren, ist unsere Herberge.

Der Grundpreis für Hin- und Rückflug ab/an Frankfurt/Main, 7 Übernachtungen mit Halbpension im DZ beträgt 661,- Euro.

Interessenten wenden sich bitte an Sabine Rüth, Tel. 03628/915002 oder an die GS des sc im-puls.



Laufkalender für Thüringen

Erneut konnte Dank der Unterstützung des Laufaden Erfurts die Broschur „Thüringen läuft ...“ verlegt werden. Mit Tipps, Volkslaufterminen, Trainingstagebuch und ein Laufreiseangebot, ist in handlicher Form mehr als nur ein Laufkalender, der kostenlos abgegeben wird, entstanden. Erhältlich in allen Geschäftsstellen der Zeitungsgruppe Thüringen, in den Laufäden Erfurt und Jena und natürlich beim sc im-puls erfurt.

RAD-ART



...
**ab sofort:
mehr AusLAUF!**



im
**KLOSTERGANG 2
ERFURT**

ERFURT Klostergang 02
03 61 - 66 63 57 20

ILMENAU Lindenstraße 22
0 36 77 - 84 22 25

GOTHA Bürgeraue 18
0 36 21 - 70 21 36

TABARZ Reinhardt-
brunner Str. 28
03 62 59 - 3 03 00

www.rad-art.de



Etwa 1,5 Kilometer tief reichen die Salzsichten nun bei Sondershausen. Kalisalz ist eine Mischung verschiedener Salze. Durch Veredelungsverfahren gewinnt man den Mineralstoff Kalium. Die Jungs von Sondershausen haben unter ihrer Stadt Löcher von insgesamt 220 Kilometer Länge gebuddelt, in mehreren Lagen, 400 bis 1500 Meter tief, alles für dicke Kartoffeln. Die Grubenglocke schlägt fünfmal. Signal für die Einfahrt ins Bergwerk. Von unten, aus dem bodenlosen Schacht, kommt der warme Atem der Erde. Ziemlich komisch ist das Gefühl, in diesen Käfig-Lift mitsamt Gepäck gedrängt zu werden. 15 Läufer, 700 Meter frei schwebend über dem Abgrund. Ein Bergmann schreit: „Noch zwei, los, los, wir haben keine Zeit“ „Helm auf“. Dann wird ein schwerer Ledervorhang vorgezogen, es ruckelt, dann saust die Kabine in die Tiefe, es ist stockdunkel, unheimliche Stille. 4 Minuten später fliegt der Vorhang auf, da stehen auch schon die Wächter der Tiefe vor uns. Sie genießen sichtlich unsere ängstlichen, orientierungslosen Dackelblicke, wie wir da aus dem Korb krabbeln. Diesmal kommen wir direkt im Start/ Zielbereich an.

Ein großer Plan bildet den Streckenverlauf ab: der 10,6 km lange Laufkurs ist achtförmig und berührt sich am Bauch, somit gibt es eine Begegnungstrecke. Countdown, wir legen los. Der Puls schießt augenblicklich in die Höhe, es geht 400 Meter steil aufwärts. Ich mache Fotos ohne Ende. Es gibt einen zweiten Start, denn die 400 Meter sollen

nicht mitzählen. Drei, zwei, eins, wieder los. Der Boden ist eigenartig. Was wie glattes Eis aussieht, ist griffiges Salz, wo der feine Salzstaub liegt, kann es glatt sein. Manchmal sind schwarze, gläserne Stellen zu sehen, manchmal rote trübe, je nachdem, ob Ton oder Eisen enthalten ist. Gleich wieder Steigung. Noch laufen wir hier hoch. Bei km 2,5 die erste Verpflegungsstation. Wir trinken endlos viel.

Dann geht es abwärts, mächtig abwärts, tierisch abwärts. Vorbei am Friedhof. Es ist der Friedhof der Arbeitstiere, es sind die LKW's und Fräsmaschinen aus DDR-Zeit. Sie werden für immer hier unten in den dunklen Gängen bleiben. Diese riesigen Arbeitstiere wurden einst an der

Oberfläche zerlegt und in Einzelteilen nach unten transportiert, um dort wieder zusammengesetzt zu werden. Nun will sie keiner mehr. Gäbe auch keinen Sinn, im Stahl ist Salz, an der Oberfläche würden die Fahrzeuge zerbröseln. Dann wieder aufwärts und wieder aufwärts. Und noch einmal. Irgendwo ist die tiefste Stelle erreicht. Hier ist es stickigheiß. 29 Grad, die Luft riecht keineswegs angenehm. Augenblicklich ist das Hemd klatschnass geschwitz, die Zunge ist trocken und schmeckt nach Öl.

Die trockene Luft (30 %) ist gut gegen meine Erkältung. Die Feuchtigkeit wird aus dem Atemwegen herausgesaugt, die Schleimhäute schwellen ab, und ich kann frei atmen, wenn es nicht so heiß wäre. Wieder Steigung... Verpflegungsstation bei km 5, Wasser trinken, soviel nur geht. rein was geht. Endlose Steigung, 23 Prozent. Wenn Du denkst, Du bist oben, dann kommt eine Kurve, danach wieder Steigung, dann wieder eine Kurve. Unvorstellbar! Es ist ein Spagat zwischen dem, was Du siehst und dem was Du fühlst, ohne Horizont, nur Kampf. Es ist grausam. Mein Fotografieren ist willkommenes Alibi: Ich lass mich hängen, schnappe nach Luft. Zu stark sind die verletzungsbedingten Schmerzen, ich mache Faxen und bringe schlechte Witze. Bei km 7,5 wieder eine Station. Hier ist der Begegnungsteil. Ab hier ist die Laufstrecke ideal, leicht wellig aber eigentlich gut zu laufen. Eigentlich. Kilometerweit reicht der Blick durch den Tunnel, ja, eigentlich könnte man hier laufen, aber ich sehe meine Rönt-



genbilder vor diesem glitzernd-dunklen Hintergrund. Ein riesiges Tor taucht vor mir auf. Es ist ein Wettort. Es dient zur Regelung der Belüftung.

In den kilometerlangen Gängen brennt in regelmäßigen Abständen eine Neonröhre, aber zuviel Salzstaub hängt an ihnen, um die Dunkelheit zu verdrängen. Totenstille. Kein Wind, kein Vogelgezwitscher, aber glücklicherweise auch kein Knacken über mir. Abstützungen gibt es nicht, das Salz bleibt stabil, solange kein Wasser zu ihm gelangt. Ab und zu gibt es aber doch nasse Stellen, manchmal sind es Pfützen. Aber das ist eine gesättigte Lösung, sie kann kein Salz mehr binden, sie entstand vor 250 Millionen Jahren und ist ungefährlich, könnte aber auch Dino-Pipi sein. Links und rechts der Strecke gibt es weitere gewaltige Abbaustrecken. Teilweise verschlossen, teilweise nur abgesperrt oder mit Schutt blockiert. Hochgiftiger Industriestaub lagert hier, aber auch Bauschutt, Klärschlamm, Holz- oder Keramikabfälle.

Plötzlich schließt Hannes Kranixfeld zu mir auf. Er ist der Zweitplatzierte beim Ultralauf-Europacup 2009 und ist schon eine Runde weiter als ich. Ich erkenne ihn aber in meinem Tran nicht und denke, es sei wieder einer der vielen Österreicher. Auch er hat kein Feuer heute und will die nächste Runde nur noch fotografieren. Das weckt mich auf, so dass ich die dritte Runde haarscharf am Zeitlimit (2:45) antrete. Dann übernimmt der Vizeweltrekordler mein Coaching. Seine Laufpartnerin Christine, die ein grandioses Laufjahr hinter sich gebracht

hat, muss aussteigen, somit hat Christian Kapazität für mich frei. Er redt zwar viel, aber ich bekomme endlich Disziplin in meinen Lauf. Wir beide laufen wunderbar gleichmäßig, rollen das leidende Feld von hinten auf und meistern mit erhobenem Kopf die letzten zwei Runden. Ich hatte vergessen, wie hart dieser Marathon ist. Nun muss ich nochmals darauf hinweisen: 310 Höhenmeter pro Runde ergeben 1240 Meter auf 42,2 Kilometern. Die Steigungen sind brutal. Die Temperatur liegt bei 22-29 Grad, Du hast kein Gefühl für Zeit und Raum. Du hast keine Ablenkung, Dein Schmerz hat viel Zeit für Dich. Du siehst kein Ende und kein Ziel, kannst weder Steigung, Geschwindigkeit noch Entfernungen einschätzen, es ist eine absolut beeindruckende Erfahrung und einer der schärfsten Marathons der Welt. Makelloser Organisator des Untertage-marathons ist der sc im-puls erfurt e.V., der hier eine einzigartige, unvergessliche Weltkulturveranstaltung kredenzt.

Klasse.

Marathonsieger

Männer

1. Wahl, Martin WSV Oberhof 03:13:29
2. Hilpert, Jens TUS Massenheim 03:22:06
3. Hauch, Rainer LSV Basel 03:25:37

Frauen

1. Tewes, Geertje ASV Faßberg 04:02:42
2. Reinhard, Graziella Allschwill/CH 04:08:12
3. Bruder, Birgit LTF Marpingen 04:23:52

Joe KELBEL



Bisher erschienen
in unserer kulinarischen Reihe

Wir wünschen guten Appetit!

LESERSERVICE **Für je 8,55 € erhältlich**
in den Pressehäusern der
sowie unter: www.zgt.de/lesershop.

Der Bus ist vollbesetzt mit erwartungsfrohen, gutgelaunten Aktiven unseres Vereins, als er kurz vor dem zweiten Advent Erfurt in Richtung Thüringer Wald verlässt. Wie auch bei den bisherigen Winterwanderungen üblich, blieb der weitere Ablauf der www (Weihnachtswinterwanderung, wer das immer noch nicht weiß) ein Geheimnis. Man konnte aber sicher sein, das zeigten jedenfalls die Erfahrungen aus vergangenen Jahren, neue Erlebnisse und Freude waren vorprogrammiert

Nach einigen Kilometern Fahrt und dem offiziellen Willkommensgruß durch Vereins-Chef Olaf Kleinsteuber wurden erste Geheimnisse gelüftet. Unter anderem auch die über die kurzfristigen Absprachen zwischen ihm und Petrus. Was wäre schon eine Winterwanderung ohne Schnee!?

Der zeigte sich tatsächlich schon im Gebiet von Gehlberg. Von nun an ging die Reise weiter durch den weißen Winterwald - Petrus hatte Wort gehalten.

Der erste Stopp war am Fuße des Schneekopfes. Nach kurzer Wanderung erreichten wir, die am ersten Advent diesen Jahres gerade erst eröffnete Neue Gehlberger Hütte. Auf einer Höhe von 976 Metern fanden wir eine sehr schöne, rustikale Bergbaude, in der man sich gut aufgehoben fühlte. Durch vorherige telefonische Abstimmung mit dem Wirt ließ das Essen nicht lange auf sich warten. Gut gestärkt durch warmes Essen und diverse Getränke, begann jetzt die Wanderung nach Goldlauter. Kurz nach der Suhler Hütte wollte Olaf nicht länger den schweren, mit geistigen Getränken gut gefüllten Rucksack tragen. Um Erleichterung musste er nicht lange bitten.

Fast alle Flutscher und Rutscher wurden schnell an die Frau bzw. den Mann ge-

bracht. Freudigen Schrittes und mit viel Spaß ging es wieder voran. Nicht lange dauerte der zünftige Marsch, da wartete die nächste Überraschung. Ein improvisierter Picknickplatz mit Bänken und Tischen mitten im Wald lud zu Glühwein, Kaffee und Kuchen ein. Lecker!!!

Dass dies so möglich war, ist nicht zuletzt einigen Frauen des sc im.puls zu danken, hatten sie doch für den schmackhaften Gaumenschmaus gesorgt.

Dass alles rechtzeitig vor Ort zur Verfügung stand, verdankten wir erneut Sieghard Zitzmann Rennsteiglaufverein.

Hinab nach Goldlauter, wo Bus und Fahrer bereit waren uns nach Suhl zu bringen, verging die Zeit recht schnell. Eine reichliche Stunde sollte für den Besuch des Weihnachtsmarktes in Suhl reichen. Zudem ein kalter Wind die meisten veranlasste, pünktlich zurück am gut geheizten Bus zu sein.

Schmiedefeld war das nächste Ziel. Im dortigen schönen Rennsteiglaufhotel „Endspurt“ begann nun auch unser Endspurt. Für diesen war ab sofort Hans im Glück, der Volksmusik - Könnler aus dem Thüringer Wald, verantwortlich. Für das leibliche Wohl war ein reichhaltiges Buffet mit schmackhaften Speisen vorbereitet.

Hans - Peter gelang es, vorweihnachtliche Stimmung zu verbreiten und schaffte es sogar, die „Olaf-Chöre“ zum

Mitsingen bekannter weihnachtlicher Weisen zu bringen.

Das war das Zeichen, die durch die Weihnachtsmannhelfer vorbereiteten Geschenke zu verteilen. Alle wurden bedacht und hatten ihre Freude.

Jeder, der diesen schönen und freudvollen Tag miterleben durfte, wird bemerkt haben, welches Engagement dafür notwendig ist und wieviel Vorbereitung nötig ist, einen solch reibungslosen Ablauf zu ermöglichen. Ich denke, im Namen aller zu sprechen, wenn ich danke sage und zwar in besonderem Maße an Bärbel und Olaf Kleinsteuber, die die Hauptlast getragen haben. Vielen Dank auch an Busfahrer Jürgen, der uns alle mit seinem Bus gesund wieder nach Hause gebracht hat.

Text: Wolfgang MERTEN
Foto: Olaf KLEINSTEUBER





WWW im Zauberwald

**Weihnachtswinter-
wanderung sorgte für
einen überraschungs-
reichen schönen Tag**

Fehlende Tischsitten

Wer kann sich nicht mehr an den Spruch „Beim Essen musst du stille sein sonst geht nichts in den Mund hinein“ erinnern. Genau, im Kindergarten war es. Dieser Spruch war nicht der Weisheit letzter Schluss, wie wir heute wissen. Aber auch das Ablegen der Ellenbogen auf dem Tisch oder das Sprechen mit vollem Mund wurden als nicht kniggegerecht gelehrt. Ohnehin sind Tischsitten nicht aus der Mode. Das allerdings diese Großmütterweisheiten bei den Öffentlich-Rechtlichen, genauer bei Susann Reichenbach und ihrem Team vom Thüringen Journal, abhandeln gekommen sind, mussten wir am 12. Dezember in der Neuen Gehlberger Hütte erleben, wo wir auf unserer Winter-Weihnachts-Wanderung Station machten. Mal davon

abgesehen, dass sich das Team nicht vorstellte, platzte es in unsere geschlossene Gesellschaft und filmte darauf los. Vorgestellt hat sich das Team nicht, und eine Genehmigung für das Drehen gab es unsererseits auch nicht. Der Kameramann versuchte mit Nahaufnahmen, den Weg der Linsen vom Teller über den Löffel bis zum Mund zu verfolgen. Um es anders zu sagen – den Leuten wurde mal so richtig aufs Maul geschaut. Aber nicht nur die Linsen waren für das MDR-Team interessant, auch Stimmung und Meinungen zur neu eröffneten Gehlberger Hütte wollte man ja einfangen. Also befragte man die Anwesenden entgegen jeglicher Tischsitte – oder spricht es sich mit vollem Mund besser?
Guten Appetit, Frau Reichenbach!

Olaf KLEINSTEUBER

Stadtrodaer Zeitgrundlauf

4. Auflage mit 281 Aktiven

Mit 7,5 km und 14,5 km standen zwei Strecken zur Auswahl. Die 7,5 km-Strecke nahmen 62 Aktive und die 14,5 km-Strecke nahmen 219 Aktive unter ihre Füße. Die 300 und mehr Starter werden für das kommende Jahr anvisiert, so die Organisatoren des FSV Grün-Weiß Stadtroda. Auf dem langen Kanten setzte sich bei den Frauen Claudia Löbel (Grosspüschütz) in 58:36 min durch. Die Plätze 2 und 3 gingen an Juli Schümann in 01:02:49h und Steffi Hünrich (Jena) in 01:03:04h. Die analoge Distanz bei den Männern beendete Torsten Matthes (Halle) in 50:34 min als Erster. Ihm folgten in Sichtweite Ben Derwel (Tri Gera) in 50:56 min und Sebastian Harz (SV Hermsdorf) in 51:02 min. Auf der 7,5 km-Strecke wurde bei den Männern ein neuer Streckenrekord aufgestellt. Steffen Tostlebe (B-W Bürgel) blieb als Erster Aktiver unter der 25-Minuten-Marke und siegte in 24:54 min. Zweiter wurde Robin Schade (Sömmerda) in 27:30 min gefolgt vom 16-jährigen Paul Bauer aus Hermsdorf in 27:44 min. Schnellste Frau auf dieser Distanz war Danila Oemus (Jena) in 28:56 min. Platz 2 ging an Claudia Kamstedt (Jena) in 32:14 min. Das Podest vervollständigte Birgit Gruner (Neustadt/Orla) in 33:30 min.

Herbstlauf in Greiz

23 Aktive nahmen teil

Die äußeren Bedingungen waren optimal. Einen goldenen Herbsttag hatten sich die Aktiven sicherlich auch verdient. Die Aktiven mussten 8 Kräftezehrende Runden auf der 7,5 km Strecke absolvieren. Bei den Männern setzte sich am Ende Philipp Heisch (LG Erdgas Chemnitz) in 28:34 min knapp durch. Sven Thiele in 28:37 min und Olaf Schimmel in 28:42 min (beide Schlossbike Greiz) folgten auf den Plätzen. Bei den Frauen war der Einlauf etwas deutlicher. Hier setzte sich Katrin Bauer (Schloßbike Greiz) in 37:38 min durch. Als Zweite überquerte Gabriele Giegling in 38:51 min die Ziellinie. Dritte im Gesamtklassament der Frauen wurde Anna-Maria Bartsch in 41:47 min.

„Rund um den Hainbergsee“

29. Auflage mit über 90 Aktiven

Trotz der geringeren Teilnehmerzahlen gegenüber den Vorjahren war das Starterfeld leistungsmäßig gut besetzt. Dazu kamen noch sehr gute äußere Bedingungen und heraus sprangen 2 Streckenrekorde. Mit 6,3 km; 12,3 km und 18,3 km standen drei Strecken zur Auswahl. Auf einem Rundkurs von 6 km um den Hainbergsee und durch den Wirkerpark mit ein paar Kräftezehrenden Anstiegen waren die verschiedenen Strecken zu absolvieren. Auf dem langen Kanten trat nur eine Frau an. Gerit Alletsee (LAV Bad Köstritz) gewann die 18,3 km in 01:31:45h. Bei den Männern setzte sich Peter Rodewald (LSV Arnstadt) in 01:01:23h durch. Er verbesserte damit den Streckenrekord um 37 Sekunden vom bisherigen Inhaber Alexander Fritsch. Mit größerem Abstand kam der Zweitplatzierte Lars Rößler (01:09:53h) und Jörg Lauchstedt (Jena, 01:13:06h) ins Ziel.

Einen weiteren Streckenrekord gab es auf der 6,3 km-Strecke. Sebastian Harz (SV Hermsdorf) gewann die Distanz in 21:58 min und verbesserte den Rekord um 32 Sekunden. Florian Pasemann (Kamenz, 23:39 min) und Jens Reisemann (Schmölln, 24:08 min) komplettierten das Siegerpodest. Im Frauenbereich siegte auf dieser Strecke Lydia Faltus (TU Merseburg) in 29:27 min. Zweite wurde Annett Weise (Gera) in 30:31 min

gefolgt von Bianka Lorenz (Gersdorf) in 30:41 min. Auf den 12,3 km verfehlte Carolina Tuch (Chemnitzer LV) knapp den Streckenrekord. Sie siegte in 50:36 min vor Ute Lauchstedt (Eula) in 58:30 min und Ramona Starke (Neukieritzsch) in 01:10:14h. Thilo Fröhlich (Gera) gewann bei den Männern in 48:35 min. vor Sven Hammer (Hermsdorf) in 49:24 min und S. Müller (Eula) in 50:36 min.

30. Saalfelder Winterlauf

57 (Aktive) Gratulanten kamen

Ein kleines aber feines Starterfeld fand sich zum Jubiläumslauf ein. Traditionell zu solchen Jubiläen wurden ehemalige Sieger und Dauerbrenner dieser Laufveranstaltung eingeladen. So z.B. Wieland Günzel (Themar, 25x am Start) – Sieger 1983 & 1984, Jochen Appelt (Plauen) oder Manfred Leutelt (LV Schwarzatal). Ebenfalls war auch Torsten Kunath (Tri Gera) als sechsmaliger Gewinner der Einladung gefolgt, um nur einige zu nennen. Den Lauf entschied Sebastian Seyfarth (1. SV Gera) in 52:22 min knapp für sich. 9 Sekunden langsamer war Torsten Kunath. Platz drei ging an den Vorjahressieger Patrick Ratzka (Turbine Hohenwarte). Bei den Frauen siegte Heike Wagner (Saalfelder LV) in 01:14:23h vor Kathrin Holzhey (Schlabetal-Marathon) in 01:16:27h und Ines Müller (Saalfelder LV) in 01:18:56h.

Zusammengestellt von Ralf HÖHN

Sport line



KÄMPFER

GbR

SPORT- & VEREINSBEDARF



Vereinsbedarf aller Art

Pokale, Wimpel, Anstecknadeln, Urkunden, Medaillen,
Sieb-, Flock- Transfer- und Textildruck, Aufkleber,
Sportgeräte für Sportplätze und Hallen,
Vereins-, Verbands- und Landesfahnen,
individuelle Sonderanfertigungen
Gravuren aller Art

Gothaer Straße 2
99885 Ohrdruf
Tel.: 0 36 24 / 40 27 37
Fax: 0 36 24 / 31 77 21

E-Mail: sport-line-kaempfert@t-online.de
www.sport-line-kaempfert.de

Fischgratin mit Knusperhaube

Zutaten:

750 g Porree
 2 – 3 Möhren
 Salz / Pfeffer
 150 g Schlagsahne
 1/8 L Milch
 600 g Fischfilets (Seelachs)
 3 EL Zitronensaft
 2 Scheiben Toastbrot
 4 TL Meerrettich
 3 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Porree putzen, Möhren schälen. Beides waschen und schräg in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden. 1 EL Fett erhitzen. Porree und Möhren darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Milch angießen und aufkochen. Zugedeckt 5 Minuten vorgaren. Fisch waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. Toast entrinden und fein zerbröseln. Mit 60 g Butter, Meerrettich und etwas Salz verrühren. Mandeln unterheben. Gemüse in eine große Auflaufform (feuerfest) verteilen. Fisch daraufsetzen. Die Butter-Meerrettich-Bröseln darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen, Umluft: 175°, 20 – 25 Minuten backen.



Guten Appetit wünscht
 Bärbel KLEINSTEUBER



Herausgeber:

sc im-puls erfurt e.v.
 Schützenstraße 4, 99096 Erfurt
 Tel.: 0361/7443655, Fax: 7443654
 e-mail: sc-impuls-erfurt@t-online.de
 Internet: www.sc-impuls.de

Redaktion:

Esther Goldberg, Ralf Höhn,
 Olaf Kleinsteuber, Lars Günsch

Titelfoto:

Olaf Kleinsteuber

Layout:

Frank Naumann, Herderstr. 47,
 99096 Erfurt, Tel.: 0361/6435751
 FrankNaumann-Erfurt@t-online.de

Anzeigen und Druck: Handmann Werbung GmbH

Vertrieb: Zeitungsgruppe Thüringen

Erscheinungsweise: alle zwei Monate

Einzelbezugspreis: 1,40

HV.
 HANDMANN WERBUNG GmbH
...überlegt, stark, beweglich

DRUCKEREI
 Heinrich-Credner-Straße 2
 99087 Erfurt
 Telefon 03 61 / 7 40 29- 0
 Telefax 03 61 / 7 40 29-29
 e-Mail: info@handmann.de

WERBEATELIER
 Michaelisstraße 18
 99084 Erfurt
 Telefon 03 61 / 2 10 92- 0
 Telefax 03 61 / 2 10 92-24
 e-Mail: werbung@handmann.de

www.handmann.de

Eine neue Zeitrechnung beginnt.

Ab sofort **bis 22.00 Uhr** geöffnet.

Express-Service

Sofort-Reparaturen ohne Anmeldung.

Clever Repair

Dellen, Kratzer und Steinschläge schnell und günstig repariert.

Reifen-Service

Einlagerung, Kontrolle, Pflege.

Sofort-Mobilität

Preiswerte Ersatzwagen, Hol- und Bring-Service.



Nutzfahrzeuge



@autohausgitter

Wir kennen uns.

Montag – Freitag 6:30 – 22:00 Uhr · Samstag 7:30 – 14:00 Uhr

24-Stunden-Notdienst-Hotline: **0800 - AHGITTER · 0800 - 24448837**

Autohaus Gitter e. Kfm. · Weimarsche Str. 140 · 99198 Erfurt-Linderbach · Telefon 03 61 - 4263-0 · E-Mail info@autohaus-gitter.de · www.autohaus-gitter.de