

Hintergrundinformationen  
für alle Mitarbeiter

Ausgabe 9/08

► 28. September 2008

Über 400 Teilnehmer und viele Gäste erleben einen sportlichen Spätsommerabend

## Rundum schön: 24. GKN-Rundlauf ein voller Erfolg

Wer sagt eigentlich, dass die Deutschen immer dicker und unsportlicher werden? Bei der 24. Auflage des GKN-Rundlaufs bewiesen die Teilnehmer wieder einmal, dass Spaß an der Bewegung weder vom Alter noch vom Gewicht abhängt. Über 400 Freizeit- und Leistungssportler aus der gesamten Region ließen es sich nicht nehmen, die familiäre Atmosphäre, perfekte Organisation und nicht zuletzt einen herrlichen Spätsommerabend im GKN zu genießen.



Im InfoCenter sorgte eine Vielzahl fleißiger Helfer dafür, dass die Anmeldung rasch vonstatten ging.



Organisatorin Michaela Göggelmann hatte nicht nur das Megafon fest im Griff.



Gut verkabelt: Dank elektronischer Zeiterfassung konnte jeder Teilnehmer seine Zeit exakt messen.



Los geht's! Der Startpulk der Männer überquert die Matten zur Zeiterfassung.

Am vergangenen Dienstag herrschte "verkehrte Welt" auf dem Parkplatz des GKN: Während sich die Reihen der Autos am Spätnachmittag normalerweise schnell lichten, lief der Verkehrsfluss diesmal hauptsächlich in die andere Richtung. Sportdress statt Arbeitskleidung war angesagt, als mehrere hundert Teilnehmer des GKN-Rundlaufs zur Anmeldung ins InfoCenter strömten. Mit Startnummer und Chip zur Zeitmessung ausgerüstet ging es von dort wieder zurück zum Parkplatz, wo pünktlich um 18 Uhr der Startschuss für den Lauf der Frauen und Jugendlichen fiel. 3,9 Kilometer ging es für sie auf der traditionellen Strecke durch die Weinberge am GKN, die Männer mussten 7,8 Kilometer zurücklegen – Distanzen, die auch für Freizeitläufer ohne spezielles Training zu schaffen sind.



Auf das Signal von Michaela Göggelmann (links) hin ging es für die Jugendlichen und Frauen auf eine 3,9 Kilometer lange Runde. Schon jetzt in der ersten Reihe: Die spätere Siegerin Melanie Albrecht (Mitte), die den Jungs neben ihr die Fersen zeigte.

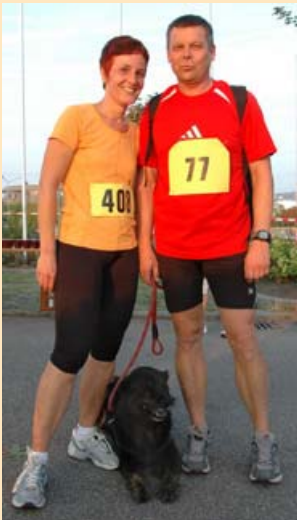
"Ich habe trotzdem schon Herzklopfen", gesteht Uwe Schuster bei der Anmeldung scherzhaft. Dabei kann sich der GKN-Mitarbeiter durchaus als "alter Hase" bezeichnen: Schon zehnmal hat er seit seiner Rundlauf-Premiere im Jahr 1997 am GKN-Lauf teilgenommen. Mit seinen Kollegen trainiert er außerdem regelmäßig vor jedem Lauf



**Fred Böttcher erreichte sein selbst gestecktes Ziel und lief die 7,8 Kilometer mit Spaß und genügend Luft.**

auf der Wettkampfrunde, kennt inzwischen jeden Stein und jede Steigung. Eine neue persönliche Bestzeit peilt er trotzdem nicht an. "Ich bin froh, wenn ich meine Zeit aus den Vorjahren halte - also etwa 35 bis 36 Minuten für die Strecke benötige", übt er sich in Tiefstapelei. "Schließlich wird man ja jedes Jahr älter!"

Echtes Herzklopfen könnte sich an Schusters Stelle ein anderer Läufer aus dem GKN erlauben: Fred Böttcher startet zum ersten Mal seit fünf Jahren wieder beim Rundlauf. Der begeisterte Posaenspieler hat für sein zweites Hobby kaum Zeit und schafft es meist nur einmal die Woche, zusammen mit seinem Sohn Valentin zum Joggen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Doch Fred Böttcher geht den Lauf gelassen an: "Ich sage mir immer: Wenn der Puls zu hoch ist, macht's keinen Spaß mehr. Daher reicht mir eine Zeit um die sechs Minuten pro Kilometer."



**Petra und Guido Wörle brachten ihre Hündin "Trixi" mit - die bevorzugt aber Waldboden und blieb diesmal Zuschauerin.**



**Mit hohem Tempo starteten die 331 Männer auf die 7,8 Kilometer lange Strecke.**

Mit dieser Einstellung ist der Teilbereichsleiter Chemie (UC) nicht allein. Viele Freizeitsportler melden sich an diesem schönen Spätsommerabend noch spontan kurz vor dem Start an. Aber auch die Sportvereine aus der Region sind zahlreich vertreten. Viele leistungsorientierte Läufer nutzen den Rundlauf außerdem als Trainingslauf zwischen den Wettbewerben. "Ich habe noch drei längere Läufe diese Saison vor mir", so Läuferin Eva-Maria Blechschmiedt von der Spvgg Möckmühl. "Da kann ich zwischendurch gerne mal einen schnellen, kurzen Lauf machen." Außerdem schätzt sie die Atmosphäre beim GKN-Rundlauf: "Es ist immer so nett hier, es kommen so viele Leute gern hierher - ich finde es einfach schön!"



**Thilo Gauger (GKN), in seiner Freizeit Fußballtrainer, brachte gleich seine halbe C-Jugend-Mannschaft mit.**



**Hans-Joachim Belz (Spvgg Möckmühl) begleitete seine Vereinskameradin Eva-Maria Blechschmiedt bei ihrem Lauf, bevor er selbst bei den Männern an den Start ging.**



**Leonhard Heinrichsmeier vom TSV Talheim war mit der ganzen Familie angereist.**

Ihr Laufpartner Hans-Joachim Belz kann dem nur zustimmen. Er geht gleich zweimal auf die Strecke und absolviert außer Konkurrenz neben der 49-Jährigen die 3,9 Kilometer einmal um die Weinberge. "Und hinterher mache ich einen schönen, gemütlichen Trainingslauf über die längere Strecke der Herrenkonkurrenz."



**"Wo kommen die Mamas?"**  
Maja und Luzie Steuer warten zusammen mit Lea und Jannis Heinrichsmeier auf den Zieleinlauf bei den Damen. Papa Leonhard Heinrichsmeier hat seinen Lauf noch vor sich.

## Sport und Spaß für die ganze Familie

Doppelt laufen kann Leonhard Heinrichsmeier vom TSV Talheim nicht. Er hat seine ganze Familie mitgebracht und passt auf den Nachwuchs auf, während seine Frau Bianca zusammen mit Elke Steuer und anderen Vereinskolleginnen auf die Strecke geht. Die Kinder Lea und Jannis warten zusammen mit Elke Steuers Kindern Maja und Luzie im Zieleinlauf gespannt auf ihre Mütter und klatschen den Läufern begeistert Beifall. "Papa! Papa!", feuern sie beim Start der Männer später auch Leonhard Heinrichsmeier an, der "schon mindestens sechs oder sieben Mal" am GKN-Rundlauf teilgenommen hat. Besonders gut gefällt dem gebürtigen Paderborner, der seit 15 Jahren in der Region lebt, dass der Lauf in diesem Jahr nicht im Hochsommer stattfindet. "Da war es zum Teil sehr heiß - heute ist das Wetter dagegen ideal."

► [Fröhliche Gewinner und zufriedene Gesichter](#)

► [zurück](#)

Hintergrundinformationen  
für alle Mitarbeiter

Ausgabe 9/08

► 28. September 2008

Siegerpokale für Melanie Albrecht, Frederik Nagel, Corinna Fink und Marco Lack

## Fröhliche Gewinner und zufriedene Gesichter

Die Sonne senkt sich bereits dem Horizont zu, als um 18.45 Uhr der Startschuss für die 7,8 Kilometer der Männer fällt. Die Straße hoch, dann zweimal um den Rundkurs in den Weinbergen und schließlich die erlösenden letzten 500 Meter bergab ins Ziel - die Strecke ist durchaus anspruchsvoll.



Trainer Siegfried Reichert vom TSV Talheim hatte ordentlich zu tun: 37 Läufer des TSV nahmen am GKN-Rundlauf teil.



Lief allen anderen davon: Die erst 13-jährige Melanie Albrecht kam als Erste durchs Ziel.



Trotz Bandage ohne Probleme: Frederik Nagel gewann das Rennen bei den Jungen.



Mit stolzen Gesichtern präsentieren die Gewinner des 24. GKN-Rundlaufs ihre Pokale.

Das findet zumindest Uwe Schuster: "Sie ist zwar nicht so lang, aber das Höhenprofil hat es in sich. Die Runde in den Weinbergen hat einen 300 Meter langen Anstieg, den spürt man beim zweiten Mal ziemlich in den Beinen." Kräfte einteilen, heißt daher die Parole, die auch Lauftrainer Siegfried Reichert vom TSV Talheim seinen zahlreich angetretenen Sportlern mit auf den Weg gibt. "Sonst kommt schnell der Einbruch", weiß der Trainer, der im Verein mit vier verschiedenen Leistungsgruppen regelmäßig auch technische Kniffs und Laufstrategien übt. "Trotzdem ist die Distanz eher eine Kurzstrecke. Ich rate daher, voll auf Angriff zu laufen, wenn man vorne mit dabei sein will."



Bei den Mädchen gewann Melanie Albrecht (TSV Untergruppenbach) vor der Vorjahressiegerin Isabel Leibfried (Spvgg Heinriet) und Leonie Odenwälder vom TSV Duttenberg (von rechts nach links).

Von seinen Schützlingen beherzigt Gabi Broselge die Ratschläge ihres Trainers am erfolgreichsten, die Läuferin des TSV Talheim landet mit einer guten Viertelstunde für die 3,9 Kilometer auf dem dritten Platz bei den Damen. Als erste geht auf der kurzen Distanz jedoch eine Schülerin ins Ziel: Melanie Albrecht vom TSV Untergruppenbach läuft mit ihren 13 Jahren sämtlichen Jugendlichen



Wie immer bekam jeder Teilnehmer im Ziel eine Medaille überreicht.

und Frauen davon und sichert sich mit 13 Minuten und 13 Sekunden den Sieg bei den Mädchen. Mit 20 Sekunden Abstand geht hinter ihr der Sieger der Jungenkonkurrenz, Frederik Nagel vom Tri-Team Heuchenbach, als zweiter Läufer ins Ziel. Vorjahressiegerin Isabel Leibfried von der Spvgg Heinriet überquert zusammen mit ihrem Vereinskollegen Jan Holstein nach 13:41 Minuten die Ziellinie mit den ausgelegten Matten zur Zeitmessung. Die beiden sichern sich jeweils Platz zwei in der Mädchen- bzw. Jungenwertung. Die dritten Plätze gehen an Leonie Odenwälder vom TSV Duttendorf bei den Mädchen und Fabian Katz vom SV Leingarten bei den Jungen.



Alexandra Wien (links) und Claudia Baumann von der AOK versorgten die Sportler mit frischem Obst und Traubenzucker.



Sieger bei den Jungen wurde Frederik Nagel vom Tri-Team Heuchelberg (rechts) vor Jan Holstein von der Spvgg Heinriet (Mitte) und Fabian Katz vom SV Leingarten (links).



Nach dem Zieleinlauf konnten sich die Sportler auf dem Parkplatz mit Mineralwasser und Früchtetee erfrischen.

In der Damenkonkurrenz gewinnt Corinna Fink vom EnBW-Team, die die Viertelstunde mit 15:08 Minuten knapp überbietet. Vor die Talheimerin Gabi Broselge schiebt sich Jutta Federico (Federico-Tore Lauffen) auf den zweiten Platz.



Beim Preisrätsel der AOK konnten ernährungsbewusste Sportler Reisegutscheine gewinnen.



Die drei Erstplatzierten bei den Damen: Siegerin Corinna Fink vom EnBW-Team (rechts), Jutta Federico (Federico-Tore Lauffen; Mitte) und Gabi Broselge vom TSV Talheim (links).

Bei den Herren werden die Karten in diesem Jahr neu gemischt, viele Favoriten aus den Vorjahren sind nicht am Start. Umso spannender ist es für die zahlreichen wartenden Zuschauer an der Ziellinie, als der erste Läufer am Horizont auftaucht und auf den letzten 500 Metern Bergabstrecke noch einmal Gas gibt. Es ist die Nummer 325 – Marco Lack von den Schunk Speedys geht mit etwa eineinhalb Minuten Vorsprung als ungefährdeter Sieger durchs Ziel. 24 Minuten und 37 Sekunden braucht der Meimsheimer für die Strecke. Um die beiden weiteren Podestplätze dagegen wird hart gekämpft. Manuel Hekel, der für das Team der Steuerberatung Manfred Hekel antritt, kann sich auf der Zielgeraden gegen Philipp Nothof vom Tri-Team Heuchelberg durchsetzen. Ein kleiner Sieg auch für den Zweitplatzierten, triumphierend reckt er auf den letzten Metern die Faust nach oben.



Noch lange nach dem Lauf umringten die Teilnehmer die Ergebnistafel.



Der schnellste GKN-Läufer konnte neben dem Wanderpokal auch etwas Bleibendes mit nach Hause nehmen: Thilo Gauger gewann bei der Verlosung einen Laptop-Rucksack.



Flammkuchen frisch aus dem Ofen und Kuchen unter der Glasglocke: Die BSG Fußball und die BSG Radsport sorgten für leckere Verpflegung.



Losfee Julia Gärtner zog die Gewinner der Tombola.



Marco Lack (Team Schunk Speedys; rechts) drehte die schnellste Runde in der Herrenkonkurrenz. Hinter ihm belegten Manuel Hekel (Steuerberatung Manfred Hekel; Mitte) und Philipp Nothof vom Tri-Team Heuchelberg (links) die Plätze zwei und drei.

Auch das GKN feiert einen Sieger: In der internen Wertung läuft Thilo Gauger (ZDH) die schnellste Zeit und bekommt den großen GKN-Wanderpokal aus den Händen von Organisatorin Michaela Göggelmann überreicht. Der Freizeit-Fußballtrainer ist mit ein paar Jungs aus seiner C-Jugend-Mannschaft vom Fußballverein Löchgau zum GKN-Rundlauf gekommen und wird von seinen Spielern lautstark bejubelt. Zusätzlich zu ihren Medaillen, die sich jeder Läufer direkt nach dem Zieleinlauf um den Hals hängen darf, erhalten alle GKN-Teilnehmer außerdem noch ein kleines Präsent.



Der GKN-Wanderpokal ging in diesem Jahr an Thilo Gauger.

Vor allem Thilo Gauger geht mit vollen Händen nach Hause: Bei der anschließenden Verlosung zieht seine Startnummer einen der Hauptpreise, einen Laptop-Rucksack. Noch mehr Jubel für die Fußball-Jungs, die mit ihren gelben Startnummer-Zetteln während der ganzen Tombola aufgeregt in der ersten Reihe stehen und Losfee Julia Gärtner sowie Moderatorin Michaela Göggelmann beschwörend anblicken, um endlich einen Preis in die eigenen Reihen entführen zu können. Die begehrten Radios und Sportkopfhörer wandern jedoch zunächst an den Fußballern vorbei in andere Hände, bevor die Spieler ihrem Trainer zu seinem neuen Rucksack gratulieren können.

#### Angepeilte Zeit gut eingehalten

Zufrieden auch ohne Preis - und daher schon vor der Siegerehrung nach Hause gefahren - ist Wieder-Laufnovize Fred Böttcher. "Ich dachte, ich bekomme ohnehin keinen Preis", erklärt er später seine Abwesenheit. Mit einer Zeit von 45 Minuten und 56 Sekunden rangiert er weit hinter dem Sieger, ist aber absolut zufrieden mit seiner Leistung. "Meine angepeilte Zeit von etwa 45 Minuten habe ich eingehalten und war auf der gesamten Strecke immer gut 'bei Puste', freut er sich. "Und auf unserer GKN-internen Tabelle habe ich gesehen, dass ich etwa genauso gut bin wie bei meiner letzten Teilnahme vor fünf Jahren." Sein Fazit: "Der Lauf hat mir großen

Spaß gemacht, alles hat gut funktioniert und ich bin sehr zufrieden."



**Gemütliches Beisammensein:** Läufer und Besucher ließen den Tag bei Speis, Trank und unterhaltsamen Gesprächen gemeinsam ausklingen.



**Da waren's nur noch vier:** Fünf Läufer hatten sich offiziell angemeldet, um die Fahnen des GKN hochzuhalten. Beim Dankeschön von Michaela Göggelmann hatte sich Fred Böttcher allerdings schon verabschiedet.

Mehr als zufrieden können auch die anwesenden Sanitäter von GKN und ihre Kollegen vom Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) sein. Sie hatten einen entspannten Abend und kaum etwas zu tun. "Ein Pflaster vor dem Lauf, ein Pflaster nach dem Lauf – das war's", resümiert Dr. Thomas Kinzelmann.



**Die Sanitäter hatten wenig Arbeit.**

Die „Sanis“ können sich daher genauso wie Läufer und Zuschauer im Anschluss an den sportlichen Teil auf das leibliche Wohl konzentrieren. Und dem wird allerlei Gutes geboten: Die Betriebssportgruppen Fußball und Radsport, in deren Händen die Verpflegung von Sportlern und Besuchern in diesem Jahr liegt, verkaufen Hunderte roter Würste und schenken literweise Bier aus. Dazu gehen 160 kross gebackene, saftige Flammkuchen über den Tresen, während die Durstigen sich am Getränkespender selbst mit Softdrinks versorgen können. Zum Nachtschiff fällt die Auswahl schwer unter den fast 30 verschiedenen Kuchen, die die BSG-Mitglieder zur Aufstockung ihrer Gruppenkasse gebacken haben. Kein Wunder, dass die Biertische vorm InfoCenter noch bis spät am Abend besetzt bleiben.

**„Nächstes Jahr auf ein Neues!“**



**Hartmut Ehrmann (links) und Bodo Melzer von der BSG Fußball gaben die Essensmarken für Sportler und Gäste aus.**

"Ich kann gut verstehen, dass viele Leute hier jedes Jahr wieder gerne mitlaufen", erklärt Uwe Schuster. "Die Veranstaltung war wie immer perfekt organisiert, alles hat super geklappt. Ich denke, es gibt kaum Läufe, die in einem so wunderschönen Rahmen eingebettet sind – und bei uns bezahlt man noch nicht einmal Startgeld und bekommt dazu auch noch die Getränke umsonst." Bedauerlich findet er allerdings die spärliche Zahl von Anmeldungen seiner GKN-Kollegen. Mit ihm, Fred Böttcher, Thilo Gauger, dem ewigen GKN-Lauf-Urgestein Herbert Schmid sowie Herold Götz gingen 2009 nur fünf GKN-Mitarbeiter an den Start. "Ich hoffe, dass sich für den Jubiläumslauf im kommenden Jahr aber weitaus mehr GKN-Läufer anmelden", appelliert auch Michaela Göggelmann an die Belegschaft. Für Uwe Schuster Ehrensache – sein Plan steht schon heute fest: "Ein gesundes Maß an Training, körperlich gesund bleiben und nächstes Jahr auf ein Neues!"

[► Bericht als Druckversion \(pdf\)](#)

[► Bildergalerie vom Rundlauf](#)

[► zurück](#)