

von einer kleinen Laufeinlage vor Veranstaltungsbeginn (siehe Moment mal) musste er sich schonen: Ihn plagte eine Erkältung. Aber drei bis vier Mal die Woche schnürt Rainer Hundsörfer selber die Laufschuhe, verriet er.

Die Zusammenarbeit mit dem Partner Polizeisportverein Hohenlohekreis lobte er ausdrücklich. „In den nächsten Jahren wird sie sich auch bewähren.“ Eine Bewährungsprobe ganz anderer Art stand für eine Auswahl des Niedernhaller Ge-

Achim Beck und acht Stadträte liefen in Staffeln 42,1 Kilometer. Wie Achim Beck sagte, hatte die Firma EBM-Papst angeboten, für jeden Kilometer, den die Stadträte laufen, 100 Euro für einen guten Zweck zu spenden. Also 4200 Euro. Die Niedernhaller Räte teilten die Strecke untereinander in Abschnitte auf. Mit dem Geld sollen Kindergärten und Kleinkindgruppen unterstützt und eine Tischtennisplatte im Grundschulbereich aufgestellt werden. Beck selbst zeigte sich vorbereitet.

EBM-Papst Marathon die zehn Kilometer gelaufen. Und am Sonntag drohten ihm nur sechs Kilometer.

**Die Kleinsten** Für einen guten Zweck liefen auch die ganz kleinen Besucher. Auf einer Rundstrecke mit einfachen Hindernissen konnten sich Kinder auf den Weg machen. Für jede Runde spendete der Sponsor 50 Cent für Hochwasseropfer in Bosnien. Für die kleinen Läufer verteilten Teresa Herz und Johanna Beck, Auszubildende bei

den zu dokumentieren.

Einer der vielen zufriedenen Läufer war Siegbert Breitenbach aus Gommersdorf. Er startete für das PVS-Team. Mit zehn Kilometern unter 50 Minuten war er zufrieden. Sein knappes Fazit: „Das Wetter war klasse. Schön, dass EBM-Papst das macht.“

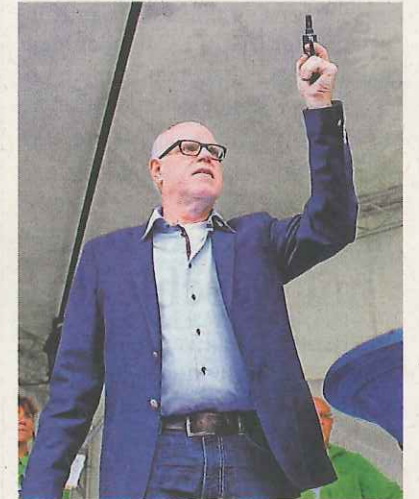
Im Rahmenprogramm auf der Festwiese und im Zelt ging es nicht nur ums Laufen, aber doch immer irgendwie zumindest um Sport. So zeigten beispielsweise die Sportle-

zentrums Niedernhall, dass das sogenannte Pointfighting-Karate geradezu künstlerische Körperbeherrschung, Kraft und Eleganz vereint. Und Respekt vor dem Gegner gehört auch dazu. Es sei denn, der ist ein übler Bursche. Einige Sportlerinnen zeigten sehr eindrucksvoll, wie „frau“ sich dann wehrt.

**Moment mal „Papst, oder wer?“ Weitere Berichte im Sportteil.**

@ Bildergalerie und Video  
www.stimme.de

ten hätten ihn nicht durchgelassen – mit dem zitierten Hinweis auf den Papst in Rom. Kurz entschlossen stellte Rainer Hundsörfer sein Auto ab und nahm die Beine in die Hand. Der Startschuss fiel pünktlich. Und alles ward gut.



Gerade noch rechtzeitig: Rainer Hundsörfer beim Startschuss. Foto: Henry Doll

## Lokalmatador watschelt am besten, ist aber keine Stockente

333 Nordic-Walker eröffnen am Samstag den 19. EBM-Papst Marathon – Spaß und Naturerlebnis stehen im Vordergrund

Von unserem Redakteur  
Henry Doll

**NIEDERNHALL** Schweißtreibend ist die Sache schon. Nicole Meier hat eine Läuferuhr am Handgelenk, die ihr am Ende der Laufstrecke mitteilt, dass sie in der letzten Stunde 587 Kalorien verbrannt hat – inklusive jener Kalorien, die schon beim Aufwärmtraining im Start-/Zielbereich verheizt wurden. Die schlaue Uhr weiß das, weil sie aus Zeit und Puls sowie aus Angaben, die die Läuferin über ihre Person eingibt, den Kalorienverbrauch hochrechnet. Doch auch ohne diesen Computer weiß die drahtige Frau längst, dass Nordic-Walking gut Fett verbrennt.

**Freizeitsport** Mit Katja Jakupsek hatte Nicole Meier beim Nordic-Walking-Lauf zum Auftakt des 19. EBM-Papst Marathons am Samstag in Niedernhall teilgenommen. Sie ist Geschäftsführerin von Modell Hohenlohe. Einige ihrer Kolleginnen und Kollegen wollten am Sonntag über die läuferischen Langdistanzen angreifen, erzählt sie. Sie selbst und Katja Jakupsek aber nicht. „Für mich war das eine Premiere“, sagte Katja Jakupsek, die ansonsten eher für sich läuft. Sie findet es gut, dass beim Nordic-Walking keine



Und los geht's. Das Aufwärmprogramm mit Musik brachte die Nordic-Walker ordentlich in Schwung, bevor sie sich am Samstag auf die sieben und 12 Kilometer langen Strecken begaben. Foto: Henry Doll

Zeit genommen wird. So könne man die Natur genießen. „Das war echt schön jetzt“, pflichtete ihr Nicole Meier bei. Die beiden Frauen wissen, dass Nordic-Walker in der Vergangenheit gerne als „Stockenten“ belächelt wurden. Aber es scheint so zu sein, dass dieser Freizeitsport

inzwischen in Läuferkreisen voll etabliert ist. Sein eigener Wert scheint erkannt. Nicole Maier geht zusätzlich auch noch joggen. Beides gefällt ihr. Allerdings verzichtet sie beim Walken auf die Stöcke. Irgendwie komme sie mit denen nicht klar. Auch Hans Carle aus Niedernhall

lieft am Samstag mit, und auch er verzichtete auf die Walking-Stöcke. Für ihn war die Teilnahme eine Art Aufwärmprogramm: Am Sonntag wollte der Lokalmatador, der Mitglied des legendären Wasserturm-Lauftreffs ist, noch die zehn-Kilometer-Strecke rennen. Rennen und walken sei-

en nun mal zwei Paar Schuhe, erklärt er. Walking sei viel gelenkschonender als joggen. Jogging, also das Rennen, erzeuge hingegen einen „Nachbrenner-Effekt“, was zusätzliche Kalorien verbrenne. Er kennt sich eben aus, der 63-jährige Läufer. Am Samstag überraschte er übrigens mit einer dritten Fortbewegungsvariante. Er legte die sieben Kilometer in der olympischen Disziplin Gehen zurück. Dabei muss immer ein Fuß auf dem Boden sein. Das verleiht dem Läufer einen watschelnden Gang. Die Geher, so scheint es, sind also die wahren Enten. Aber man kann so auch gut Tempo machen: Carle war vor allen Walkern und Stockenten im Ziel.

**Preis** Anders als seine beiden Mitläuferinnen Meier und Jakupsek hätte er nichts gegen eine Zeitnahme. Dies könnte etwas Wettkampfgeist erzeugen, meint er. Es gibt solche Wettbewerbe, erzählt er. Vielen Walkern in Niedernhall scheint daran allerdings nicht besonders gelegen. Manche legten die Strecke gemächlich schreitend zurück.

Ein bisschen Wettbewerb gibt es aber doch: Die Gruppe Fit mit Würth war mit 37 Läuferinnen und Läufern das stärkste Team. Dafür gab es einen Preis.

## Wiedemann steigt aus

**NIEDERNHALL** Markus Wiedemann aus Ingelfingen galt in diesem Jahr als einer der Favoriten auf der Marathonstrecke über 42,1 Kilometer. Er selbst hatte erklärt, dass er seinen Sieg für machbar halte – auch wenn man nie wissen könne, welcher Mitfavorit sich möglicherweise kurzfristig noch anmeldet. Beim gestrigen 19. EBM-Papst Marathon lief es für Wiedemann, der für die Triathlonabteilung der Neckarsulmer Sportunion startete, allerdings sehr schlecht: Bei Kilometer 29 stieg er aus dem Rennen aus. „Ich hatte Probleme mit dem Zwerchfell und der Atmung“, sagte er später. Das Zwerchfell habe sich verspannt. Er bekam kaum noch Luft. „Es lief bescheiden. Jetzt muss ich mir neue Ziele suchen. So kann man die Saison nicht beenden“, sagte er. Marathon-Sieger wurde Kai Reissinger in 2:40:50. hed