

## 1. HegauBergelauf von Singen nach Engen.

Wer auf der Autobahn vor Singen über den „Hegaublick“ brettet, hat vor sich die Hegauvulkane Hohentwiel, Hohenkrähen, Mägdeberg, Hohenstoffeln und den Hohenhewen. Eine 60-köpfige Laufgruppe steuerte beim 1. Volksbank HegauBergeLauf diese Vulkanlandschaft an. Sie bewältigte dabei 33 km und 1200 HM in etwa fünf Stunden. Die Motive zu diesem Lauf waren bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vielschichtig.

Noémi, eine Ungarin, hatte drei Ziele, „schauen ob ich in der Gruppe laufen kann, die Gegend erkunden sowie die sanfte Heranführen an die Distanz über 30 Km“. Nach dem Lauf berichtet sie von tollen Landschaftseindrücken. Besonders beeindruckt war sie von den vielen „netten Menschen“ die das Laufen in der Gruppe unheimlich erleichterten. Julia Günter vom TSV Rottweil war eine dieser Laufpartnerinnen. Die Sechzehnjährige aus Deißlingen machte diesen Etappenlauf um sich gezielt auf längere Einzelläufe vorzubereiten. Sie lief problemlos die gesamten 33 Kilometer durch. Ebenfalls am Stück dabei war Anna Hölle vom TSV Rottweil sie fand läuferische Unterstützung in der achtzehnjährigen Verena Müller die zusammen als Gesangsduo stets gute Laune verbreiteten. Selbst nach der Königsetappe mit dem Anstieg über den Hohenhewen, bei der auf 2 Kilometern 400 Höhenmeter zu überwinden waren, zeigten sich beide noch recht gut in Schuss.

Den Startanstieg über den Hohentwiel ließen Hanna Müller und Lisa Huber vom TSV Rottweil bewusst aus. Doch dann konnte die jüngsten Teilnehmerinnen nichts mehr halten. Die Dreizehnjährigen rannten vorbei am Hohenkrähen, über den Mägdeberg, den Hohenstoffeln und über den Hohenhewen. Im Ziel hatten Hanna 15 und Lisa 20 Kilometer hinter sich gebracht.

Tolle Stimmung herrschte bei den Jungs in der Gruppe. Marcus Zell, Manuel Groß und Andreas Müller liefen in Teilstrecken um die 20 Kilometer und formulierten ihre Eindrücke vom Tage so: „Die gut organisierte Laufveranstaltung mit vielen abwechslungsreichen Teilstrecken sorgte bei uns für einen hohen Spaßfaktor und Begeisterung“. Der Deißlinger Manuel Groß (fünfzehn Jahre) wurde im Anschluss württembergischer Schülermeister über 1000 Meter (2:42,36 Minuten) Marcus Zell lief bei den Vierzehnjährigen über 3000 Meter in 10:42,04 Minuten auf Platz acht. Für Andreas Müller (fünfzehn Jahre) hatte der Lauf noch keine direkte Auswirkung. Er bevorzugt eher die kurzen Strecken (Bestzeit des Fünfzehnjährigen 12,37 Sekunden über 100 Meter) und sieht solche Läufe als Abwechslung in einem langfristig angelegten Trainingsprozess.

Positiven bewerteten die erlebnislaiferproben Dietmar Risse aus Schwenningen, der Villinger Hans-Hendrik Ewert und Heike Rapp aus Buchenberg, den Lauf durch die Hegauer Vulkanlandschaft.

Das moderate Lauftempo („zackiges“ Wandern in den Steilstücken) sowie die 6 gemeinsamen Versorgungspausen schont die Kräfte der Teilnehmer. Apropos Versorgungspausen. Das mobile Versorgungsteam mit Gerlinde Müller, Ramona Müller, Jutta Delnik, Nils Fabisch, Michael Fabisch und Karlheinz Fabisch leisteten Hervorragendes und waren, trotz örtlicher Hindernisse, immer zur richtigen Zeit am rechten Ort. Mit verantwortlich für diese tolle Leistung war Sönke Hils aus VS-Schwenningen. Er steuerte den Begleitbus selbst auf engsten Raum sicher an's Ziel.

Veranstalter Walter Eberhard aus VS-Schwenningen wies mit seinem Laufkollege Michael Maier aus Weilersbach, begleitet vom Engener Bürgermeister Moser, auf den Letzten acht Kilometern den sicheren Weg. Umrahmt vom mittelalterlichen Ambiente liefen 60 Sieger und Siegerinnen auf dem Marktplatz in Engen ein. Bei der anschließenden kleinen Siegesfeier standen noch einmal die persönlichen Eindrücke um den Lauf in dieser herrlichen Region im Mittelpunkt.