

Turn- und Sportverein Lichtenwald e.V.



flextherapie und Armin Storz, Ultramarathonläufer mit seinem Buch „Die Grundformel fürs Leben Teil 3“ 50 Mal zwischen Himmel und Hölle. Die Bücher wurden gelesen von Bernd Göhner und Ute Hosch. Als Einstimmung stellte H. Dr. Jörg erst Mal den Begriff „Myoreflextherapie“ in einer kurzen Einleitung genau vor bevor aus dem Buch, ausgesuchte Passagen gelesen wurden. Hierzu wurden dann vom Moderator sowie vom Publikum gezielt Fragen gestellt. Die Überleitung von der medizinischen Seite zur sportlichen Seite, gelang dem Moderator Michael Hauéis in einer schon fast professionellen Art. Weiter ging es mit Passagen aus dem Buch „Die Grundformel fürs Leben Teil 3“. In diesem Buch wird sehr authentisch, das Durchleben von vielen Marathons und Ultramarathons, bis zum 50. Wettkampf über die Distanz von 42,195 km oder mehr, dargestellt. Jede vorgelesene Sequenz spiegelte den Untertitel des Buchs „50 Mal zwischen Himmel und Hölle“, wider. Immer wieder tauchte auch die Frage auf, „Ist Ultramarathon noch gesund“? die dann kontrovers diskutiert wurde und den Übergang in den zweiten Thementeil des Abends ebnete. Selbsterhaltung oder Selbsterstörung, eine weitere interessante Frage die aufkam, aber abschließend nicht beantwortet werden konnte. Begreifen kann man sowieso vieles nur, wenn man die Grundformel fürs Leben selbst gelesen hat und sich selbst vom Autor bildlich mitnehmen lässt, auf eine Reise über 42,195 Kilometer.

So ging es in die Pause, in der direkt mit den Autoren diskutiert werden konnte, was auch rege in Anspruch genommen wurde. Ein sehr ansprechendes Buffet, angerichtet vom Förderverein der Lichtenwalder Grundschule, lockerte die Atmosphäre richtig auf, so dass alle gestärkt und neugierig den zweiten Teil des Abends erwarteten.

Auf der Bühne fanden sich Ultramarathonläufer zu einer Podiumsdiskussion ein. Moderator Michael Hauéis stellte die Gäste im Einzelnen vor. **Ingo Schulze**, mit über 140.000 geleisteten Laufkilometer in seinem Leben und Organisator von großen Ultramarathonwettbewerben, wie z.B. Trans-Europalauf und mehreren Einträgen im Guinnessbuch der Rekorde, sowie Buchautor. **Werner Linsenmaier**, mit z. B. 8 x 100km Biel, 5 x Two Oceans Marathon Südafrika, viele 12 Stunden und 24 Stundenläufe usw. **Jörg Schneider** 5 x 100km Biel, Swiss Alpin K78, **Karlheinz Dravec** 2 x 100 km Biel und **Armin Storz** 5 x 100km und 2 x 56km Biel, 4 x 50km Ulm und 1 x 50km Schwäbischer Alb Marathon usw. also eine hochkarätige Besetzung auf der Bühne im Lichtenwalder Bürgerzentrum. Es folgte eine lebhaft Diskussion, die immer wieder mit gezielten Fragen des Moderators in Gang gebracht wurde und somit auch das Publikum automatisch mit einbezog. Es wurde schnell klar, dass viele im Raum sich mit dem was die auf der Bühne unter langem Laufen verstehen, nicht ganz identifizieren konnten und viele sich nicht vorstellen konnten, wie man einen Lauf über 100km oder mehr durchsteht. Durch viele Erklärungen aus dem innersten eines Läuferlebens, versuchten die Ultras ihren Antrieb zu dieser Leistung weiter zu geben. Wichtig ist nicht 100 km laufen zu können, wichtig ist erst mal, dass man mit dem Laufen anfängt. Disziplin, Spaß und Selbsterhaltungstrieb das sind die drei Säulen, die zu einem Läuferleben führen. So klang die Diskussion langsam aus als alle Fragen aus dem Publikum beantwortet waren und die Skepsis aus vielen ungläubigen Gesichtern gewichen war. Zum Abschluss wurde festgestellt, wenn dieser Abend nur einen Menschen zum Laufen gebracht hatte, war es schon ein voller Erfolg. Um ca. 22:30 Uhr schloss der Moderator Michael Hauéis den Themenabend und die Diskussion: Ein Dankeschön an die Gäste und Besucher rundete den offiziellen Teil ab, wobei alle zu einer lockeren Diskussion, bei einem guten Abschluss-Bierchen, eingeladen wurden. Von hier, der Redaktion und Vereinsleitung auch nochmal ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten, für ihr unentgeltliches Kommen und den Zuschauern für ihr Interesse und lebhaftes Mitmachen. Dies war die Veranstaltung Faszination Sport 2014, mal sehen was nächstes Jahr auf dem Programm steht.

ASTO



Stehend von links: Michael Hauéis - Karlheinz Dravec - Ingo Schulze - Jörg Schneider - Werner Linsenmaier - Armin Storz
Vorne von links: Bernd Göhner - Ute Hosch - Dr. Eberhard Jörg

Abteilung Leichtathletik



Faszination Sport (Nachbericht)

Am 26.11.2014 wurde diesem Titel, der die jährliche Veranstaltung der Lichtenwalder Leichtathleten ziert, mehr als Genüge getan. Eine hochkarätige Besetzung versprach einen interessanten Abend, in dem die Medizin um den Menschen und Sport, sowie der Ausdauersport „Ultramarathon“ gleichermaßen vorgestellt wurden.

Kurz nach 19:00 Uhr startete der 1. Vorsitzende des TSV Lichtenwald Armin Storz den Abend, mit der Begrüßung der geladenen Gäste und Besuchern. Er übergab sogleich das Wort an den Moderator Herrn Michael Hauéis, der die Besucher sowie die geladenen Gäste durch den Abend bzw. durchs Programm führte.

Im ersten Teil des zweigeteilten Abendprogramms, stand eine Buchlesung oder besser ausgedrückt, es wurden zwei Bücher vorgestellt. Die geladenen Buchautoren Dr. Eberhardt Jörg, Orthopäde aus Wernau mit seinem Buch „Die Myore-