

# 13. Heegbachlauf in Erzhausen



Heegbachlauf 2008

Erzhausen - Es ist ein kurioser Zufall, dass der 13. Heegbachlauf in Erzhausen am Sonntag, den 13. September stattfinden wird. Die organisierenden „Kalt-duscher“ sind jedoch keineswegs abergläubisch, was die doppelte Zahl 13 anbetrifft. Allerdings hoffen sie auf gutes Wetter und zahlreiche Läufer, wenn ab 13.00 Uhr vor der Sporthalle der Sportvereinigung Erzhausen der erste von insgesamt drei Läufen gestartet wird.

Seit 13 Jahren organisieren die Kalt duscher diesen Lauf für Jedermann/frau, an dem letztes Jahr über 500 Läufer von begeisterten Zuschauern angefeuert wurden. Das besondere an diesem Laufereignis ist die lockere, fast familiäre Atmosphäre mit einer idealen Infrastruktur: Meldebüro, Start und Ziel, Umkleidekabinen und Duschen sind zentral an und in der Sporthalle der SVE und die „Doppel- Acht“ – Laufstrecke des Hauptlaufs über 6,4 km geht über flache Wege durch Wiesen und Felder. Auch der Schülerlauf findet auf einer Halbschleife der Hauptstrecke statt, die von

der Freiwilligen Feuerwehr und dem Roten Kreuz Erzhausen abgesichert wird. Es ist ein Lauf mit professioneller Technik, der leistungsorientierte Läufer genauso anspricht wie „Just for Fun“-Gelegenheitsläufer. Auch die Zuschauer kommen mit der kurzweiligen Moderation von Stefan Seibold, Mitinitiator des Laufs vor 13 Jahren und immer noch voll motivierter Teilnehmer des Kilimanjaro- Laufs in Tansania, der umfangreichen Kuchentheke und nicht zuletzt der zur selben Zeit stattfindenden Erzhäuser Kerb voll auf ihre Kosten. In drei Gruppen wird gestartet: um 13.00 Uhr gehen die Urmel im Alter bis sechs Jahre auf eine 500 m lange Strecke, die Jüngsten hilfreich geführt von Vater oder Mutter. Danach gehen die Schüler/Innen über 2,1 km auf die Strecke, die letztes Jahr in einer Bestzeit von 7 min. 17,50 sec. gemeistert wurde. Um ca. 13.30 Uhr fällt der Startschuss zur 6,4 km langen Doppel-Acht des Hauptlaufs. Auch hier ist die Leistungsbandbreite gewollt groß: Während letztes Jahr der schnellste Läufer die Strecke

in 21 min. 16,30 sec. bewältigte, konnte sich der älteste Läufer im Alter von 72 Jahren nach beachtlichen 37 min.57,10 sec. ebenfalls als „Sieger“ fühlen, denn einfach nur den Spaß zu haben, diesen Lauf zu bewältigen, ist Anreiz und Belohnung zugleich. Nach 1 Std. 05 min. 14.00 sec. kamen schließlich auch die letzten Walker durchs Ziel und beendeten damit den Hauptlauf. Dabei erhält jeder gemeldete Teilnehmer für seine Meldegebühr nicht nur eine Urkunde sondern auch das beliebte „Kalt duscher- Kult-Kleidungsstück“ (KKK). Gewertet wird in Altersgruppen für Frauen und Männer und den ersten Drei jeder Gruppe wird bei der Siegerehrung nach Abschluss des Hauptlaufs ein Pokal und Erinnerungsmedaille überreicht. Die Anmeldung zum Lauf erfolgt entweder online unter [www.diekaltduscher.de](http://www.diekaltduscher.de) oder am Samstag, 12.9., von 17.00 bis 19.00 Uhr in der Sporthalle der SVE. Die Meldegebühr kann ebenfalls in diesem Jahr online entrichtet werden oder aber bei der persönlichen Anmeldung. BHH