

+++ 24h-LAUF-ZEITUNG +++

AUSGABE 01/19

DANKE

für 10 geile Jahre

(Seite 3)

10 schöne Jahre

im Überblick

(Seite 4-5)

Die Köpfe der
ersten Stunde

(Seite 9)



24 Stunden
Lauf Braunschweig/
Rüninge

DER LETZTE MAGHT DAS LIGHT AUS!

Ein letztes Mal ins Ziel ... nach tollen 10 Jahren!

+++ 24-Stundenlauf +++ Halbmarathon +++

SCHON GEWUSST?

Die Anmeldung zum Lauf hat die gesamte Zeit geöffnet, Nachmeldungen sind jederzeit möglich. Auch wer nur mal schnell 10 km laufen oder walken möchte, ist willkommen.

Denn – DABEI SEIN IST ALLES!

ANMELDUNG UNTER:

www.Lauftreff-Rueninger-Roadrunner.de



oder einfach QR-Code einscannen und sich direkt übers Smart-Phone anmelden!

GUT ZU WISSEN!

Strecke:

Rundkurs, 1 km lang, eben auf dem Sportplatzgelände

Untergrund:

Laufbahn, Grandplatz und Rasen



Fan werden auf
unserer Facebookseite

Noch mehr Informationen auf unserer
facebook-Seite!



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON ...



Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren Sponsoren.
Ohne ihr Engagement ist so eine Veranstaltung nicht möglich.

Hauptsponsor:



ROSIER
Leistung, die bewegt!

Top-Sponsor:



BAU KING



Niedersächsische IMMOBILIENSERVICE
...über das Gewohnte hinaus!



GRUSSWORT

„Besonders freut mich, dass der Lauf auch Menschen mit Beeinträchtigungen offensteht. (...) Umso mehr würde ich es bedauern, wenn dieser 10. Rüniger 24-Stundenlauf der letzte sein sollte, da der organisatorische Aufwand von den Veranstaltern nicht mehr zu leisten ist. Meine Hoffnung ist, dass sich doch noch weitere Menschen ehrenamtlich einbringen, damit diese Traditionsveranstaltung fortgesetzt werden kann.“



Ulrich Markurth
Oberbürgermeister, Braunschweig

ler und Langstrecken-Mannschaften ist, um ohne jeden Zeit- und Wettkampfstress ihre Leistungsstärke zu testen – immer unter der Prämisse: Niemand muss 24 Stunden laufen, aber es wäre möglich! Ich bin optimistisch, dass sich in unserer sportbegeisterten Stadt wieder zahlreiche Aktive beteiligen werden, nachdem im letzten Jahr erneut über 500 Sportlerinnen und Sportler aller Altersgruppen rund 20.000 Kilometer zurückgelegt haben. Mir imponiert jedoch nicht nur die sportliche Leistung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sondern auch das soziale Engagement, das sie mit ihren Leistungen an den Tag legen: Wird doch jeder Kilometer von den Veranstaltern gesponsert und der Gewinn wieder der United Kids Foundations zur Verfügung gestellt – dem von der Volksbank BraWo Stiftung betreuten Netzwerk, das Projekte für Kinder in der Region unterstützt.

Institutionen und Vereine sowie Einzelsportler mit Beeinträchtigung ebenfalls teilnehmen würden, handelt es sich doch um Inklusion im besten Sinne des Wortes. Umso mehr würde ich es bedauern, wenn dieser 10. Rüniger 24-Stundenlauf der letzte sein sollte, da der organisatorische Aufwand von den Veranstaltern nicht mehr zu leisten ist. Meine Hoffnung ist, dass sich doch noch weitere Menschen ehrenamtlich einbringen, damit diese Traditionsveranstaltung fortgesetzt werden kann.

Allen Läuferinnen und Läufern wünsche ich, dass sie ihre sportlichen Ziele erreichen und den sicher wieder zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauern viel Vergnügen und Spannung beim 24-Stundenlauf sowie dem Halbmarathon und dem abwechslungsreichen Rahmenprogramm, zu dessen Höhepunkten der dritte Rüniger BürgerBrunch zählen wird.

Ulrich Markurth

Ulrich Markurth
Oberbürgermeister

Liebe Läufer und Läuferinnen,

Am 24. und 25. August veranstalten der Turn- und Sportverein (TSV) Rünigen und der Lauftreff Rüniger Roadrunner zum 10. Mal ihren 24-Stundenlauf. Zu diesem runden Geburtstag

gratuliere ich den Organisatoren im Namen der Stadt, aber auch persönlich, sehr herzlich. Das Motto „Ich laufe, wann ich will und solange ich will“ unterstreicht, dass diese Veranstaltung eine ausgezeichnete Möglichkeit für Freizeitläufer, Familien, ambitionierte Ausdauersport-

Besonders freut mich, dass der Lauf auch Menschen mit Beeinträchtigungen offensteht. So werden wieder Sportlerinnen und Sportler mit künstlichen Herzen starten. Ich würde es begrüßen, wenn zahlreiche Mitglieder weiterer

GRUSSWORT

„Helft uns, dieses Event zu einem großartigen und angemessenen Abschluss zu führen und seid alle noch einmal dabei am 24. und 25. August 2019 ...“

Klaus Auder
1. Vorsitzender, TSV Rünigen



Liebe Lauf-, Grill- und Chillfreunde des Rüniger 24-Stundenlaufs,

der Rüniger 24-Stundenlauf, den der TSV seit 2010 mit unseren Freunden von der Laufgruppe Rüniger Roadrunner gemeinschaftlich ausrichtet, soll in diesem Jahr ein ganz besonderer Höhepunkt werden. Denn zum einen feiern wir ein kleines Jubiläum mit der bereits zehnten Auflage des Laufs, was uns schon sehr stolz macht, da wir diese Großveranstaltung komplett ehrenamtlich neben den vielen anderen Herausforderungen der Vereinsarbeit gestemmt bekommen haben.

Zum anderen wird diese 2019er Ausgabe aber wohl auch den (zumindest vorläufigen) Schlusspunkt darstellen. Hierfür könnte man sagen: Wenn es am Schönsten ist, soll man aufhören, die andere Hälfte der Wahrheit ist aber eben auch, dass der Organisationsaufwand auf immer weniger Schultern verteilt wurde und so der Erfolg der Veranstaltung auch dazu geführt hat, dass die bereits erwähnte Organisation nebenbei nicht mehr länger tragfähig ist.

So hat das Organisationskomitee schweren Herzens beschlossen, nach der 10. Auflage erst einmal Schluss zu machen.

Trotzdem oder gerade deshalb soll es sich für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie auch für alle Gäste in diesem Jahr noch einmal ganz besonders lohnen, an unserer längsten Nacht Braunschweigs teilzunehmen.

Und wie schon in den Vorjahren soll auch in diesem Jahr wieder gelten: Der 24-Stundenlauf ist nicht nur für Ultra-Sportler gedacht, die an ihre körperlichen Grenzen gehen wollen, sondern soll vor allem auch ein Gemeinschaftserlebnis darstellen für alle Freizeit- und Hobbyläufer, die einfach Spaß an der Bewegung haben. Denn 24-Stundenlauf bedeutet eben nicht, dass jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin volle 24 Stunden lang laufen muss, sondern dass jede(r) Einzelne 24 Stunden Zeit hat, um auf der bestens präparierten 1 km langen Rundstrecke seine eigenen ganz individuellen Ziele zu erreichen. Und auch für diejenigen, die mit „Laufen“ nichts am Hut haben, lohnt sich der Besuch der Veranstaltung,

denn bei uns kann man nette Leute treffen, das Rahmenprogramm beobachten (in diesem Jahr auch wieder mit einer Live-Band am Samstagabend!) oder einfach nur eine Wurst oder ein Bierchen trinken.

Vorausgesetzt, nach zwei wettertechnisch perfekten Jahren zeigt sich auch Petrus wieder von seiner besten (jubiläumsangemessenen) Seite, dürfte unsere Abschlussveranstaltung noch einmal ein Riesenfest für alle Beteiligten werden.

Deswegen mein Appell an alle Freunde des Rüniger 24-Stundenlaufs: Helft uns, dieses Event zu einem großartigen und angemessenen Abschluss zu führen und seid alle noch einmal dabei am 24. und 25. August 2019 auf der Bezirkssportanlage Rünigen am Leiferder Weg, wenn es heißt: ich laufe solange und soviel ich will ...

Sportliche Grüße

Klaus Auder

1. Vorsitzender, TSV Rünigen

10

WIR SAGEN DANKE!

10

JAHRE

2009–2019

24 Stunden
Lauf Braunschweig/
Rüninge



**Unser Ziel: Kinder fördern –
Zukunft sichern! Helfen Sie mit!**

Weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.untited-kids-foundations.de

Volksbank BraWo



WIR MÖCHTEN UNS AN DIESER STELLE GANZ HERZLICH BEDANKEN ...

- ... für 10 Jahre Orga-Team, bei den Vorarbeiten, an der Strecke, im Nachgang und zwischen den Läufen. Es war toll so ein Team an der Seite zu haben und es war toll mit Euch an den legendären Abenden bei uns das ein oder andere Wolters zu trinken. DANKE
- ... für alle Ideen, Layouts, Rechtlichem, Rat und Tat bei Poppi und seinem Team vom „Markenstudio“ .
- ... für die Unterstützung der Sponsoren, denn ohne Euch wäre das alles nicht möglich gewesen.
- ... beim TSV, für die gute Zusammenarbeit.
- ... beim Platzwart Jörg, der immer ein Ohr für alle hatte und 24 Stunden die Sicherungen bewachen musste.
- ... bei allen Helferinnen und Helfern während der 24 Stunden, ohne Euch wäre es niemals eine so tolle Veranstaltung geworden
- ... für ganz viele Massagen, vom Team G&S .
- ... bei allen Läuferinnen und Läufern mit ihren Familien, ihr habt uns immer ein tolles Feedback gegeben.
- ... Danke auch an die Freiwillige Feuerwehr für Euren Einsatz, danke auch an Pastor Werther für die Gottesdienste unter freiem Himmel, danke auch an die Anwohner, dass Sie uns 10 Jahre geduldet haben – obwohl die Straße komplett zugeparkt war.

DANKE!

Marion & Stefan



SIEGER – der letzten Jahre

MÄNNER GESAMTWERTUNG

| | | | |
|------|------------------------|-------------|--------|
| 2010 | Andrea Accorsi | Italien | 218 km |
| 2011 | Simon Schmid | Schweiz | 195 km |
| 2012 | Jürgen Bultmann | Deutschland | 201 km |
| 2013 | Patrick Kaczynski | Deutschland | 181 km |
| 2014 | Andre Schneider | Deutschland | 180 km |
| 2015 | Alois Wimmer | Deutschland | 200 km |
| 2016 | Andrea Marcato | Italien | 188 km |
| 2017 | Vaz Cabral José Daniel | Kapverden | 200 km |
| 2018 | Fabian Wolf | Deutschland | 200 km |

MANNSCHAFTEN GESAMTWERTUNG

| | | | |
|------|--------------------------------|-------------|--------|
| 2010 | Laufclub Blueliner | Deutschland | 382 km |
| 2011 | Laufclub Blueliner | Deutschland | 300 km |
| 2012 | Laufclub Blueliner | Deutschland | 311 km |
| 2013 | Laufclub Blueliner | Deutschland | 264 km |
| 2014 | Lauftreff Salzgitter | Deutschland | 308 km |
| 2015 | Lauftreff Salzgitter | Deutschland | 316 km |
| 2016 | Lauftreff Salzgitter & Friends | Deutschland | 313 km |
| 2017 | Lauftreff Salzgitter & Friends | Deutschland | 319 km |
| 2018 | Lauftreff Salzgitter & Friends | Deutschland | 307 km |

FRAUEN GESAMTWERTUNG

| | | | |
|------|--------------------|-------------|--------|
| 2010 | Iris Brümmer | Deutschland | 202 km |
| 2011 | Iris Brümmer | Deutschland | 169 km |
| 2012 | Iris Brümmer | Deutschland | 167 km |
| 2013 | Anke Meinberg | Deutschland | 163 km |
| 2014 | Monika Timmermanns | Deutschland | 150 km |
| 2015 | Monika Timmermanns | Deutschland | 151 km |
| 2016 | Antje Wienstroer | Deutschland | 155 km |
| 2017 | Antje Wienstroer | Deutschland | 142 km |
| 2018 | Nadja Koch | Deutschland | 170 km |



10 SCHÖNE JAHRE IM ÜBERBLICK BILDERGALERIE

„Was für eine tolle Zeit!“





Tracken Sie Ihre Fahrzeugdaten.

Den Mercedes me Adapter kostenlos nachrüsten.

Konnektivität erleben. Vernetzen Sie sich mit Ihrem Mercedes und starten Sie in die Welt von Mercedes me.

Per Mercedes me Adapter und Smartphone-App können Sie mobil auf viele Ihrer Fahrzeugdaten zugreifen. Lassen Sie jetzt Ihren Adapter kostenfrei bei uns nachrüsten.

Mehr Informationen zu Ihren Vorteilen und zu den praktischen Funktionen bekommen Sie auch unter: www.mercedes.me/me-adapter

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.



Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

ROSIER

Autohaus ROSIER Braunschweig GmbH
Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service
Braunschweig • Goslar • Helmstedt • Peine • Wolfsburg
Hotline: 0531.802-406 • www.mercedes-benz-rosier.de

„DANKE an alle!“

LÄUFER STELLEN SICH VOR

MARK HOMANN – LAUFTREFF SALZGITTER

Ich möchte kurz unser Team vom Lauftreff Salzgitter vorstellen. Wir haben als Team von 2014 an jedes Jahr an der Veranstaltung teilgenommen. Ich selbst war seitdem jedes Mal mit dabei und durfte so meinen Teil dazu beizutragen, fünfmal hintereinander die Teamwertung zu gewinnen. Es ist nicht übertrieben, dass für uns der 24-Stundenlauf in Rüningen zu den Highlights der Saison gehört und wir uns schon Monate davor auf den Lauf freuen.

Jahr für Jahr stellt einer der Jungs des Lauftreffs-Salzgitter das Team aufs Neue zusammen. Ich selbst habe in den letzten zwei Jahren diese Aufgabe übernommen, jetzt aber das Zepter an Stephan abgegeben. Die Kerntuppe bestand in den letzten Jahren immer aus einem harten Kern von 4-6 Läufern des Lauftreffs, die so gut wie jedes Jahr mit dabei waren. Da wir kein Laufverein sind und unsere „Läuferrepertoire“ dementsprechend überschaubar ist, füllten wir dieses Kernteam immer mit befreundeten Läufern auf. Die Teams der letzten Jahre haben quasi einen gesellschaftlichen Querschnitt wiedergespiegelt: In unserem Team liefen und laufen Industriearbeiter neben Ingenieuren, Lehrern, Angestellten aus dem Immobilienbereich, Krankenpflegern, Selbständigen, Mechanikern, Physikern, Geisteswissenschaftlern, Auszubildenden und Schülern. Bei uns fanden sich schnelle Kurzstreckenläufer und Langstreckenspezialisten, die ihre Stärken gegenseitig ergänzten.

Wenn ich auf die letzten Jahre zurückblicke, war die Zusammenstellung der Teams immer eine nervenraubende Angelegenheit: Läufer wurden im Vorfeld des Laufes krank oder verletzt, vergessene Familienfeiern, Hochzeiten und Urlaube kamen dazwischen. Dass wir ein vollständiges Team zusammenbekommen, war mehrere Male erst während des Laufes klar. Wie oft haben wir überlegt, mit sechs Mann anzutreten, weil wir nicht die letzten Läufer aufreiben konnten? Wie oft konnten Teammitglieder nur für einige Stunden auf dem Gelände sein, weil sie zwischen den Laufturns im Schichtdienst arbeiten mussten? Auch wenn die Vorbereitungen zuweilen etwas stressig waren, haben wir am Ende doch immer tolle, harmonische Mannschaften zusammenbekommen. Und wie es bisher aussieht, wird uns das dieses Jahr gelingen. Ich glaube, ich kann für alle meine Freunde sprechen, wenn ich behaupte, dass wir den Lauf über die letzten Jahre lieben, aber vor allem auch fürchten gelernt haben. Einerseits gibt es da so wahnsinnig intensive Momente, an denen ich mich wahrscheinlich mein Leben lang zurückerrinnern werde. So waren etwa 2014 bis 2015 die 24-Stundenläufe ausgesprochen harte Kopf-an-Kopf-Rennen gegen die Blueliner und Geheult-wird-zuhause. Wir mussten da alles aus uns herausholen, um die Teamwertung zu gewinnen.

Das war für uns faktisch 24 Stunden Hochspannung – besser als jeder Tatort. Noch fünf Tage nach den Läufen hat mir der Muskelkater den Alltag zur Hölle gemacht. Zurückerinnern werde ich mich aber auch an die letzten Runden. Wir laufen diese immer gemeinsam. Es hat für mich stets etwas fast Magisches, wie die Anspannung in dieser Runde einfach verfliegt, man sich wieder federleicht um den Kurs bewegen kann. Zudem merkt man in diesem Moment der Gemeinsamkeit die Verbundenheit untereinander, ja, spürt ganz intensiv, ein Team zu sein.

Andererseits ist der Lauf natürlich für uns als Teamläufer eine ausgesprochen harte Grenzerfahrung. Ich denke da zum einen an das Wetter. Wir haben in den letzten Jahren alles erlebt: Läufe in subtropischer Hitze, in stundenlangem Dauerregen und unter fast orkanhaften Bedingungen. In einem Jahr mussten wir unseren Pavillon mit mehreren Läufern festhalten, damit er nicht wegfliegt. Zum anderen denke ich an die körperliche Grenzerfahrung: Du musst dir schon am Anfang der Veranstaltung klar darüber sein, dass das kein 10km Lauf ist, nach dem du dich wieder regenerieren kannst. 24-Stundenlauf im Team bedeutet: möglichst schnell laufen, kurz regenerieren, weiterlaufen – und das viele Male hintereinander. Du musst dich also zurückhalten, Respekt vor der Dauer haben, um das durchzuhalten. Nichtsdestotrotz gelangst du irgendwann zwangsläufig an den Punkt, an dem du total erledigt bist und meinst, nicht mehr auf die Strecke zu können. Ich habe schon so manches Mal die Veranstaltung regelrecht gehasst. Aber du gehst doch wieder auf den Kurs, weil Du eben musst. Und sobald es losgeht, kannst Du doch wieder eine gute Pace laufen. Man lernt dort viel über sich selbst, über den eigenen Durchsetzungswillen und über Schmerz, der irgendwie relativ wird.

Es steht für mich außer Frage, dass die wahren Helden jedoch die Einzelläufer sind, die für mich Unglaubliches leisten. Wenn ich am Streckenrand und in unserem Pavillon zusehe, wie Läufer nahezu 24 Stunden alleine ihre Runden drehen und dabei oftmals mehr als 100 km zurücklegen, kann ich nur staunen. Gleiches gilt für die Läufer mit Kunstherzen – man darf nicht vergessen, dass diese Läufer nur durch Medizintechnik am normalen Leben partizipieren können und in vielen Fällen darauf warten, endlich ein Organ zur Transplantation zu bekommen. Dass diese Menschen, ganze Familien mit kleinen wie großen Kindern und ambitionierte Läufer gemeinsam 24 Stunden Runde für Runde miteinander drehen können, war für mich auch immer ein besonderer Reiz der Veranstaltung.

Kommen wir von der Vergangenheit in die Gegenwart. Zunächst möchte ich sagen, dass uns die Ankündigung, dass 2019 der letzte 24-Stun-

„Wir haben als Team von 2014 an jedes Jahr an der Veranstaltung teilgenommen. Es ist nicht übertrieben, dass für uns der 24-Stundenlauf in Rüningen zu den Highlights der Saison gehört und wir uns schon Monate davor auf den Lauf freuen.“

Die erste Mannschaft von 2014.

Fritz, Bastian, Mustafa, Peter, Frank, Daniel, Mark und Frank (v. l.).



Die Mannschaft von 2018.

Bastian, Mark, Frank, Stephan, Dirk, Jens, Ali (v. l.).



denlauf stattfinden soll, regelrecht schockiert hat. Für uns ist der Platz auf der Bezirkssportanlage schon fast eine Art Wohnzimmer mit Rundum-Betreuung geworden. Stefan Pulkenat und sein Team haben Jahr für Jahr einen wahnsinnig guten Job gemacht (ich denke da nur an die ganzen erfüllten Extrawünsche am Verpflegungsstand). Tausend Dank dafür! Wenn es wirklich der letzte Run wird, würde ich persönlich aber noch gerne unseren Teamrekord von 323 km in 24 Stunden verbessern. Auch wenn wir nicht den beeindruckenden Streckenrekord von

382 km der Blueliner knacken können (was für eine Leistung!), würde ich gerne die 333 km voll bekommen – und damit auch dieses Jahr vielleicht den Sieg in der Teamwertung erneut einfahren.

Euer,

Mark Homann

DER LAUFTREFF RÜNINGER ROADRUNNER

Am 22.03.2002, einem Freitag, war das Gründungsdatum vom „Lauftreff Rüniger Roadrunner“. Mithin im Sternzeichen des Widders aus der Taufe gehoben, lag es also nahe, als Maskottchen, Namensgeber und symbolträchtige Figur die Zeichentrickfigur Road Runner auszuwählen. Wile E. Coyote und sein Bruder, der innere Schweinehund, haben uns im Übrigen bis heute nicht eingeholt.

Stefan und Marion hatten beim gemeinsamen Laufen die Idee von einem Lauftreff mit dem Ziel, gemeinsam zu trainieren und an Veranstaltungen teilzunehmen. Ein erstes Treffen im idyllischen Rünigen kam zustande und schnell war klar, wer dabei war. Schließlich war der Grundstein mit 8 Personen und damit für die läuferische Zukunft gelegt.

Schnelle Einigung wurde bei den „Vereinsfarben“ erzielt. Grell war das Motto, damit bei den Läufen jeder schnell erkannt werden konnte. Von Anfang an dabei waren auch die „Schwiegers“, als gute Seele. Mit der Kamera in jedem Ziel dabei und bei jeder Veranstaltung immer „schussbereit“. Mitlaufen wollten sie nicht so recht, aber guten Zuspruch und eine verlässliche Begleitung braucht ja bekanntlich jeder gute Läufer.

Vier weitere Mitglieder wurden aufgenommen und fortan gab es viele Aktivitäten, oft mit der ganzen Familie. Bei den Laufveranstaltungen waren dann auch alle dabei, selbst die Jüngsten wurden für die Kinderläufe angemeldet.

Der 1. gemeinsame Lauf mit damals insgesamt 15 Roadrunnern war natürlich in Braunschweig der Nachtlauft 2002. Dieser Lauf war von da an fest in unserem Programm. Ein weiteres Familienevent war für uns der Magni-Run, bei dem wir bis zu seinem Aus auch kräftig mitmischten.

Die erste Langstrecke absolvierte Stefan dann mit einem mäßigen Schiebewind aus West-Süd-West 2003 beim Sylt-Lauf über 33,333 Kilometer. Der Rest der Laufgruppe stand an der Strecke und feuerte ihn frenetisch an.



Neben den Laufveranstaltungen kam von Anfang an auch die Freizeitgestaltung nie zu kurz. Wir unternahmen gemeinsame Ausflüge in den Harz, in die Pullman City oder zu anderen Freizeitparks, fast immer mit einem tollen Picknick und viel Lachen. Grillabende wurden organisiert, Radtouren und Schwimmbadbesuche.

Michael Frehe, eines der Gründungsmitglieder, finishte seinen 1. Marathon 2005 beim Braunschweig-Wolfenbüttel-Marathon. Für Stefan war dann das darauffolgende Jahr das erfolgreichste. Acht Marathons in einem Jahr, davon 4 Marathons in Frankfurt, München, Berlin und Bremen innerhalb von 5 Wochen. Laut einer nicht veröffentlichten Pressemitteilung wurde hier sein Kose- und Kampfname geboren: „Der Meister“. Sein Ziel, keinen Marathon schlechter als in 03h:35 zu laufen, konnte er erreichen und er lief sogar noch seine persönliche Bestzeit in 03:06:52.



Schnell entwickelten sich Tobias und Jennifer zu festen Größen bei den Läufen. Überall, wo ihr Papa lief, waren auch die Kinder am Start. Von Kidsläufen bis zum 10 km Lauf absolvierten die beiden alle Strecken.

Für Stefan folgten in den nächsten Jahren noch viele weitere Läufe, bis er 2015 seine Laufschiwe schweren Herzens an den Nagel hängen musste.

Ende 2007 ist Katrin dann zum Lauftreff gestoßen. Zusammen mit Hans-Martin, dem späteren Mann aus Eisen, und Detlef, dem Phantom, bil-

deten sie den Grundstock für die weiteren Jahre des Lauftreffs. Einige „Altgediente“ sonnten sich bereits im Glanz der „passiven Roadrunner“.

Der erste gemeinsame lange Lauf für Katrin und die Pulkenats war dann 2008 der Halbmarathon in Kiel. Nach dem Orkantief am Vortag tauchte in den Ergebnislisten der Roadrunner erstmals auch der Name Otto auf, der, um die beiden anfeuern zu können, nur die 10 km absolvierte. Kiel war so etwas wie der Startschuss für die Teilnahme mit meistens größerer Mannschaft an Wettkämpfen.

Im August 2009 traten die 4 Pulkenats, Katrin, Hans-Martin und ich zum Champions Run über 10 km im Rahmen der Leichtathletik-Weltmeisterschaften an. Auf der Strecke der Marathonläufer durften insgesamt 10.000 Läufer den Spuren des kenianischen Weltmeisters Abel Kirui auf der Original-Wettkampfstrecke durch Berlin folgen. In Berlin wurde auch der Mythos der „Wade der Nation“ geboren, die in den folgenden Jahren den „Otto-Motor“ doch ab und an ins Stottern brachte. Außerdem wurde kurz vor dem Start des Rennens die These wiederlegt, dass Currywurst keine gute Läuferahrung wäre.

Mit den Jahren sollte sich Berlin dann zur Lauf-Hauptstadt der Roadrunner mausern. Der Berlin-Marathon hat es schnell jedem Läufer in Deutschland angetan. Unser Detlef, genannt das „Phantom“, hat es in den Jahren geschafft bis heute 13 Mal in Folge zu finishen. Diese Leistung hat ihn in den elitären Jubilee-Club gebracht. Angespornt von dieser Leistung, habe ich nach einem ersten zarten Start 2006 beim Berliner Halbmarathon ab 2009 bis 2019 es auch auf immerhin 10 Zieleinläufe in Folge gebracht, wenn auch nur über die Halbdistanz aber immerhin trotz Currywurst.

Im Oktober 2009 war es dann soweit. Nachdem Stefan Katrin monatelang um die heimischen Gefilde am Südsee gescheucht hatte, absolvierte sie südlich des Weißwurstäquators in der bayrischen Landeshauptstadt ihren ersten Marathon. In München sollte sich dann 8 Jahre später ein erster Kreis schließen.

In den folgenden Jahren haben wir dann häufig mit großer Mannschaft aktiv an Wettkämpfen teilgenommen. Nachdem ich neben den Pulkenats, Katrin und Uwe beim BIG 25 im Berliner Olympiastadion über die Ziellinie gelaufen war, kam von Stefan die trockene und in dem Moment wenig aufbauende Ansage: „Jetzt nur noch 17 km drauf.“ Er sollte recht behalten...

Unseren 1. Iron-Man-Teilnehmer hatten wir mit Hans-Martin im Juli 2010. Bei den EUROPEAN CHAMPIONSHIP IRONMAN GERMANY kam er stolz und überglücklich am Frankfurter Römer ins Ziel geflogen.

Die folgenden Jahre waren wettkampftechnisch dann die erfolgreichsten. Unsere Laufstation waren neben Berlin u.a. Hamburg, Frankfurt, Dresden, Braunschweig, Bonn, Magdeburg, Celle, Seiser Alm, Leipzig, Wolfsburg, Bad Pyrmont,

Luxemburg, Münster, Gran Canaria, Potsdam, Mallorca oder auch Helgoland.

Auf Deutschlands einziger Hochseeinsel hat allerdings nur einer von uns teilgenommen. Alle anderen sind dem starken Seegang aus dem Weg gegangen. Gelaufen ist dort nur Torsten. Unbestätigten Gerüchten zu Folge ist auf der Strecke am Düsenjäger sein Künstlernamen „Hase“ ins Leben gerufen worden.

Wirklich schöne Veranstaltungen waren auch die Staffelmaraathons, an denen die Roadrunner teilgenommen haben. Der gemeinsame Einlauf der Teams, z.B. in Frankfurt, oder auch in Tem-



pelhof waren immer wieder ein tolles Erlebnis. Aus dieser Gemeinschaft wurde dann auch die Idee eines 24-Stundenlaufs geboren. Stefan hat uns im Irisweg 2010 zum Jubiläum des TSV Rünigen von seiner Idee erzählt. Ich meine, mich zu erinnern, dass wir ihn alle ziemlich verdattert angesehen und für verrückt erklärt haben. Aber er hat uns in seiner unnachahmlichen Art von seiner Idee überzeugt und in den Bann gezogen. Eine tolle Veranstaltung wurde geboren und findet nach großen Erfolgen in diesem Jahr mit der 10. Veranstaltung ihr Ende. Was mussten wir nicht alles für Hindernisse aus dem Weg räumen. Baustellen, klemmende Zeitmessungen, Stromausfälle, Regengüsse etc. Und trotzdem standen wir nach jedem Lauf am Sonntagnachmittag mit feuchten Augen da und haben uns fürs nächste Jahr verabredet. Der Lauftreff hat auch in den sich dann wandelnden Besetzungen immer mit starker Mannschaft an der Organisation und dem Aufbau teilgenommen. Einige gingen, neue kamen dazu. Eric vermisste ich noch heute beim Aufbau und dann beim Abbau, Arm in Arm...

Hier wurden nicht nur läuferische Legenden geboren, hier bekam auch der ein oder andere seinen Spitznamen. Da uns anfangs noch ab und an, besonders bei Feuchtigkeit, der Strom im Stich ließ, hatte Stefan diverse „Moppel“ besorgt. Und neben Detlef bildete seinerzeit Stefan G. das Elektroteam. Und da der Name Stefan im Lauftreff schon besetzt war, lief er ab da nur noch unter dem Pseudonym „Moppel“, was aber überhaupt nicht seiner Körpermasse geschuldet ist.

Für Katrin und mich folgte 2014 das bis dahin sportliche Highlight. Nachdem 2012 unser erster Versuch am Wirbelsturm Sandy gescheitert



war, nahmen wir 2014 am New York Marathon teil. Ein wirklich unvergessliches Erlebnis, zusammen mit über 50.000 weiteren Startern und Finishern (!) durch die 5 Boroughs zu laufen und die Skyline von Manhattan und die unfassbaren Zuschauer zu genießen.

2016 war von der Zielzeit dann das Highlight der jüngeren Roadrunner-Geschichte. Erwin erzielte mit einer Zeit von 03:07:34 beim Hannover Marathon eine absolute Traumzeit. Was er ab Kilometer 30 abgespult hat, ließ allen am Tracking mitzitternden Roadrunner die Nackenhaare zu Berge stehen.



Für mich persönlich waren 2016 und 2017 die Laufjahre schlechthin. Anfang November 2016 habe ich den Trip nach Valencia angetreten und dort den Marathon bestritten, gefolgt von Wien im April und dann zusammen mit Katrin und unserer Freundin Nina in München im Oktober 2017. Für Katrin und mich war es der 10. Marathon. Das Wetter war übrigens genau so schlecht wie 8 Jahre vorher bei ihrem ersten Start. Aber der Kreis hatte sich geschlossen.

Ein kleiner aber nicht unwesentlichen Baustein, der zu den schönen Lauferlebnissen beigetragen hat, darf hier nicht unerwähnt bleiben. Dieser Baustein heißt Florian. Nachname: „Du kannst schon mal in Raum 3 gehen.“ Er ist zwar Nichtläufer, hat in den Anfangsjahren beim 24-Stundenlauf aber immer tatkräftig mit angepackt. Viel wichtiger war es allerdings für uns, seine

zeiten, heilenden, Hände zu schonen, die viele von uns Roadrunnern in all den Jahren nach diversen Zipperlein immer wieder flott gemacht haben. Nicht zu vergessen, der seelische Beistand, den besonders ich in Raum 3 immer wieder in Anspruch genommen habe.

Ein paar unserer Jungspunde, wie z. B. Berthold oder Dennis, haben dann in den letzten Jahren vermehrt an Hindernisläufen im Harz oder auch in Salzgitter teilgenommen.



Aber auch neben den Laufstrecken dieser Welt geben die Rüniger Roadrunner ein durchaus passables Bild ab. Feste wurden und werden gefeiert, wie sie fallen.



Am 5. Mai 2019 haben dann fünf Roadrunner, Thomas L., Katrin, Thomas R., Moppel und ich am 20. Gutenberg-Marathon in Mainz teilgenommen. Vier haben den Marathon in tollen

Zeiten beendet, Thomas L. ganz besonders famos. Moppel und unsere Gastläuferin Bea, eine der Anmeldees beim 24-Stundenlauf, haben sich das schöne Mainz auf der Halbmarathonstrecke nur einmal angesehen.

Wir hoffen noch auf viele schöne Jahre, treffen uns auch weiterhin um 17 Uhr zu unserer Freitagrunde Richtung VW-Halle und am Sonntag um 10 Uhr zu unseren längeren Läufen und freuen uns über jedes neue Gesicht, das bei unserer verrückten Truppe mitmachen möchte.

Ihr/Euer

Otto Laudwehr

Otto Landwehr



DIE ROADRUNNER – UNSERE TREFFEN

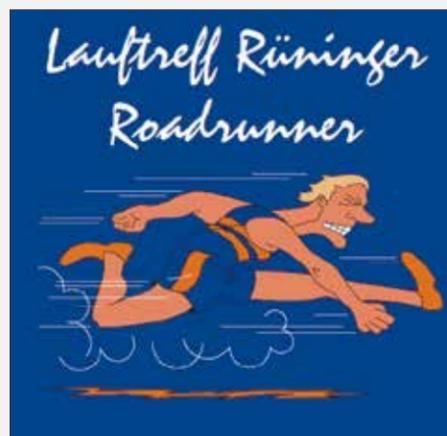
TERMINE:

Freitags um 17:00 Uhr
Sonntags um 10:00 Uhr

TREFFPUNKT:

Parkplatz hinter der Brücke zwischen Rünigen und Stöckheim, in der Berkenbuschstraße gleich hinter den Bahnschienen.

Solltet ihr noch Fragen haben oder gerne mit uns mitlaufen wollen, seid ihr herzlich willkommen.



KONTAKT:

<https://lauftreff-rueniger-roadrunner-bs.de/>



LÄUFERSTIMMEN – auf Facebook

ANONYM

Ich mache beim 24-Stundenlauf in Rünigen mit und freue mich schon riesig darauf. Es ist jedesmal eine große Herausforderung für mich. So etwas muss man in der Region unterstützen. Die Stimmung ist einfach klasse und man nimmt tolle Erlebnisse mit. Ein riesen Lob an das Helfer Team sowie an die Veranstalter für dieses mega Event. Ich freue mich auf das Lauferlebniss unter dem Motto, der letzte macht das Licht aus.

IRIS BRÜMMER

Lieber Stefan und liebes Team, ich habe durch Eure Veranstaltung jedes Jahr ein ganz tolles Geschenk geschenkt bekommen und ich kann es nicht mit Worten ausdrücken, was ich bei Euch jedes Jahr wieder erleben durfte ... ich freue mich schon auf das 10. Mal und es bleibt einfach eine ganz großartige Erinnerung. Ihr habt all die Jahre wahnsinnig viel für den Laufsport hier organisiert ... DANKE ...

BURKHARD BONEY

Sehr, sehr schade! Wir haben da so viele nette neue Leute kennengelernt, alleine das war es schon wert, mal eine Wasserschlacht oder unter drückender Hitze. Es war immer was Besonderes bei euch. Echt sehr, sehr schade.

CHRISTIANO SOLYMAR

Mein erstes Over Night Date hat bei Euch mit meiner frisch kennengelernten Freundin auf der Zeltwiese stattgefunden ... und weil es so ungeplant und spontan war und ihre Luftmatratze so schmal, habe ich meine Fußmatte aus dem Auto geholt und darauf dann danz verliebt geschlafen. Ach ja, unvergesslich.

KAI HILLEN

Das ist ja schade. Ich war fast immer dabei und es hat immer viel Spaß gemacht. Ob Dauerregen oder Mückenterror und Hitze ... Dann auch ein letztes Mal. Wir sehen uns!

OLAF WESAG

Ja, sehr schade. Umso wichtiger, das Ganze noch mal zahlreich zu unterstützen. Und wer weiß, was passiert, wenn erstmal ganze Massen dorthin strömen und sporteln, oder einfach nur zuschauen und die Atmosphäre genießen. Also Leute, alle(s) mobilisieren, was geht und hinkommen. Man munkelt, dass es dieses Mal sogar eine Liveband gibt, für alle die, die neben Bier und Bratwurst, vorm Laufen oder vorm ins-Zelt-huschen noch mal abrocken, oder einfach bei lauschiger Musik im Gras liegen und chillen/entspannen wollen.

MICHAEL RICHTER

War beim ersten Mal dabei und habe mit den BlueLinern fast alle Läufe begleitet. Selbst immer ein paar Runden laufend. Viele nette Gespräche, fröhliche Menschen und super tolle Leistungen von den unterschiedlichsten Teilnehmern haben mich begeistert. Auch beim letzten Mal werde ich als Einzelläufer an diesem großartigen Event teilnehmen und alles geben. Wir sehen uns!

BRITTA KUHLMANN

Oh nein. Das ist ja sehr traurig. War immer unser besonderes Zeltwochenende für mich und meine Lauf-Freundin Carola. Gott sei Dank sind wir dieses Mal noch mal dabei und werden das noch mal richtig genießen. Lasst uns Rünigen rocken!

NADJA FRICK

Heiße Laufparty des Nordens.

HECKE LEFARFELU

Meine Kinder finden das gar nicht gut! Ich auch nicht. Also, dass ihr aufhören wollt. Ihr standet schon für die nächsten zehn Jahre im Familienkalender ...

SIMONE

Einer meiner Lieblingslaufveranstaltungen.

DIE KÖPFE DER ERSTEN STUNDE

Wir beide, Otto und Stefan, das sind der Werder Bremen Fan und der waschechte Braunschweiger Junge. In den Farben getrennt, in der Sache vereint.

Otto, der Mann der Strecke, der Mann mit dem Rollrad, der Mann, der jeden Zentimeter des Sportplatzes vermessen hat, der Mann, der einfach ... es hätte keinen Lauf gegeben – ohne Otto. Bevor ihr um 15 Uhr auf die erste Runde geht ... Otto hat da schon 15 Runden Vermessungsvorsprung.

Wir mussten erst tausende Kilometer zusammen laufen, bis uns die Idee kam, „lasst uns für das 100. jährige TSV Rünigen Jubiläum einen 24 Stundenlauf planen.“

Nur zusammen sind wir stark und nur zusammen ziehen wir das durch.

Einen Lauf aus dem Nichts planen – tolle Idee oder doch total verrückt?! Wir waren uns schnell einig, wie wir es machen. Die Sponsoren wurden gewonnen und der Grundstein war gelegt.

Die Laufplanung im vollen Gange, jetzt fehlten noch die Helfer und Helferinnen. Als alles gefunden war, ging es los – der erste 24 Stundenlauf in Rünigen.

Am 14. August 2010 ertönte der erste Startschuss in Rünigen und so sollte es weiter gehen.

Jetzt, 10 Jahre später, ist Schluss mit Iron Maiden und Run to the Hills, unserem Startlied. Es hat uns immer wieder Spaß gemacht, doch für uns war „nach dem Lauf – ist vor dem Lauf.“ Wir haben uns im ORGA Team monatlich getroffen, um alles wieder auf's Neue zu planen.

Wir haben viel Zeit für das Umsetzen der Veranstaltung gebraucht und ganz viel Geduld. Die Jahre haben uns auch ein wenig müde gemacht und der Entschluss aufzuhören fiel uns verdammt schwer, es war keine leichte Entscheidung.

Aber wie sagt man ... wenn es am schönsten ist, soll man aufhören.

Wir beide möchten uns vor allem bei unserem Orgateam bedanken. Auch ihr habt viele Stunden opfern müssen für den 24 Stundenlauf, aber ihr habt uns dafür auch eine schöne Zeit geschenkt.

Danke ihr verrückten Orga's.

Otto und Stefan



10 JAHRE FLEISSIGE HELFER

DAS VERSORGUNGSZELT

Jeder Läufer kennt uns, man nennt uns auch die Damen und Herren vom 24-Stundenbuffet.

WIR, das sind die immer gutgelaunten aus dem weißen Pavillion.

WIR, das sind die in den orange-farbenen Shirt's.

WIR waren 10 Jahre für Euch dabei, haben geschnippelt, Getränke gemischt, Obst geschält, die Getränkebecher gefüllt, Kaffee und Brühe gekocht, Pellkartoffeln mit Salz vorbereitet, Süßigkeiten verteilt, und wenn Ihr wolltet, Euch auch ein kaltes Bier geöffnet

WIR, das ist schon ein wilder Haufen und es gab verdammt viel zu tun, aber immer hatten auch alle viel Spaß.

WIR haben gelacht, haben gesungen und getanzt in unserem Zelt.

WIR haben tolle 10 Jahre mit den Läufern erlebt und haben des öfteren versucht, Läufer aufzumuntern, zu pushen oder einfach ein Ohr für sie zu haben.

WIR haben versucht, 10 Jahre alles für die Läufer zu geben.

WIR waren auch im Dunkeln für Euch da, haben Euch angefeuert und viele von Euch Läufern, sind uns ans Herz gewachsen.

WIR hoffen, wir haben dem einen oder anderen Läufer ein Lächeln vermitteln können, trotz Eurer geschundenen Beine und Seelen.

WIR freuen uns ein letztes Mal, Euer Versorgungszelt sein zu dürfen und hoffen, dass Ihr Rünigen immer in guter Erinnerung behalten werdet. Das Ihr vielleicht irgendwann mal sagt ... „weißt Du noch damals in Rünigen – das war klasse.“

WIR FÜR EUCH – IHR FÜR UNS

Bilanz für 24 Stunden in Rünigen:

450 Energieriegel, 25 kg Kekse, 80 Tafeln Schokolade, 1.600 l Wasser, 8 l Kaffee, 13 l Tee, 145 l Apfelschorle, 180 l Cola, 35 l Brühe, 560 Bananen, 360 Äpfel, 120 Kiwi, 150 Orangen, 25 Wassermelonen, 20 kg Weintrauben, 15 kg Weingummi, 10 kg Salzstangen, 45 kg Kartoffeln, Gewürzgurken, Käse- und Wurstbrote, Zuckerkuchen u.v.m.



DIE TECHNIK UND DIE STIMME

Was wären wir ohne Technik? Unsere Techniker waren 48 Stunden im Einsatz. Ohne Strom kein Lauf, ohne Strom kein heißen Kaffee, ohne Strom keine beleuchtete Strecke in der Nacht.

Über 800 m Kabel müssen verlegt sein, Steckdosen und Verteilerschränke aufgestellt werden. In der Nacht muss das Licht funktionieren, Strahler und Lichtschläuche sollen eine nette Atmosphäre vermitteln und ganz nebenbei sollen auch einige Handys geladen werden. Ohne Musik ist es auch langweilig und ohne Moderation ebenfalls.

Mit Musik geht alles besser, sagt man, aber es läuft sich auch besser. Wenn dann noch der Moderator meinen Namen ruft und mich zum Interview zieht, dann weiß ich ... ich bin in Rünigen.



DIE 24H-LAUF FOTOGRAFEN

- 10 Jahre** unsere 24 Stunden Fotografen – Janine, Julia und Torsten
- 10 Jahre** überall auf der Bezirkssportanlage zu finden
- 10 Jahre** zehntausende Bilder sortiert und verwaltet
- 10 Jahre** möglichst viele Momente für immer festgehalten
- 10 Jahre** fotografieren aus allen Blickwinkeln
- 10 Jahre** die kompletten Nächte im Bid festgehalten
- 10 Jahre** all Zeit bereit gewesen
- 10 Jahre** bei Sonne, Regen, Sturm, Hitze, mit Insekten und vielen anderen Problemen schöne Bilder geschossen
- 10 Jahre** uns wird etwas fehlen – Es war eine geile Zeit



TEAM ANMELDEZELT

- 10 Jahre** mit einem tollen Team zusammengearbeitet
- 10 Jahre** mit mega viel Spaß
- 10 Jahre** super nette Leute kennengelernt
- 10 Jahre** das Beste gegeben
- 10 Jahre** Moonlightrunnershirts mitten in der Nacht ausgegeben
- 10 Jahre** nie die Nerven verloren
- 10 Jahre** uns wird etwas fehlen – Es war eine geile Zeit



UNITED KIDS FOUNDATIONS

Ein soziales Bekenntnis zu unserer Region: Die Volksbank BraWo engagiert sich mit der Volksbank BraWo Stiftung und dem Kindernetzwerk United Kids Foundations seit über zehn Jahren stark für Kinder und Jugendliche in unserem Geschäftsbereich.

Über 63.000 junge Menschen wurden bislang erreicht, mehr als 467 Projekte realisiert – von Armutsbekämpfung über Prävention bis zur schulischen Förderung.

United Kids Foundations ist dabei die Plattform, die namhafte Unterstützer mit ihren erfolgreichen Projekten in die Region holt – unter anderem Henry Maske mit seiner Stiftung, die sozial benachteiligten Kindern Ferien in der PerspektivFabrik ermöglicht, Franziska van Almsick, deren Projekt „Kids auf Schwimmkurs“ Grundschulern den sicheren Umgang mit dem Element Wasser vermittelt, oder Schauspielerin Uschi Glas, die mit „brotZeit“ dafür sorgt, dass Schulkinder nicht mit leerem Magen in den Unterricht müssen. Auch die Förderung von Bewegung ist ein wichtiges Anliegen des Kindernetzwerkes.

Deshalb veranstaltet die Volksbank BraWo Stiftung einmal im Jahr den United Kids Foundations Sport-Oskar in Braunschweig, Gifhorn, Salzgitter und Wolfsburg. Seit vielen Jahren freuen sich die Grundschüler aus den fit4future-Schulen der Region auf diesen besonderen Sporttag, der kurz nach den Sommerferien stattfindet.

Je 20 Schülerinnen und Schüler aus 15 Schulen durchlaufen an einem Vormittag einen groß angelegten Bewegungsparcours mit Stationen aus Elementen der fit4future-Spieltonne.

Die Stationsaufgaben setzen sich aus einem Mix aus Geschicklichkeit, Lauf, Wurf und Gleichgewicht zusammen. Wichtig ist, dass gerade die Kinder, die nicht regelmäßig im Verein trainieren, zum Zuge kommen.

Die Schulen setzen ihre Teams aus sportlich weniger aktiven Kindern zusammen. Beim Sport-Oskar zählt kein Leistungsgedanke – es gibt keinerlei Wertung. Teamfähigkeit, Freude und Spaß an Bewegung stehen im Vordergrund.



WIR SAGEN DANKE

Lieber Stefan, liebes Orgateam, wir bedanken uns für 10 tolle Jahre „24-Stundenlauf Braunschweig/Rüninge!“ „Wie schön das wir bei allen Läufen dabei sein konnten. 1189 km (Iris) und 1054 km (Claudia), da gab es für uns

viele unvergessliche Momente, die wir immer in Erinnerung behalten werden. Wir freuen uns sehr auf die letzten Runden in 24 Stunden „Danke! Danke! Danke!“,



AKTUELLES

Auch das Team vom 24 Stundenlauf war beim #walk4help gegen Kinderarmut in unserer Region dabei um diese tolle Aktion zu

unterstützen. Weltrekord in Braunschweig ist geknackt! „Walk4Help“ läuft „einmal um die Welt“.





WIR SIND DER TSV – MACH DOCH EINFACH MIT



Dein Verein in Braunschweigs Süden. **Wir suchen DICH – werde Mitglied im TSV.**

FUSSBALL

(265 Mitglieder, davon 164 Kinder und Jugendliche)

Die größte Abteilung des TSV Rünigen e.V. umfasst derzeit insgesamt 15 Mannschaften: zwei Juniorinnen- und zwei Frauenmannschaften, neun Junioren-, eine Ü-42- und zwei Herrenmannschaften.

Der Trainings- und Spielbetrieb findet auf der Bezirkssportanlage in Rünigen statt.

Mit der seit vielen Jahren überragenden Jugendarbeit zur Heranführung von Kindern an den Fußballsport eröffnet der TSV Fußballinteressierten aller Altersklassen die Möglichkeit, Fußball auf einer der schönsten Sportanlagen Braunschweigs zu spielen.

Zuletzt konnte insbesondere auch die Erste Herren wieder an die früheren Erfolge anknüpfen und steht wenige Spieltage vor Saisonende auf Tabellenplatz 1 und vor der Rückkehr in die Fußball-Kreisliga. Weitere jährliche Höhepunkte sind die gemeinsame Jugendfahrt und das Jugend-Turnierwochenende.

TISCHTENNIS

(113 Mitglieder, davon 35 Kinder und Jugendliche)

Die Tischtennis-Abteilung bietet neben dem Wettkampfbetrieb in 7 Herren-, 2 Damen- und 4 Jugendmannschaften auch für reine Freizeit- und Breitensportler zahlreiche Betätigungsmöglichkeiten, z.B. in einer angeleiteten Hobby- oder einer Gesundheitssportgruppe. Gespielt und trainiert wird in der Sporthalle Rünigen.

Zu den Höhepunkten des Vereinsjahres zählen aber vor allem die zahlreichen gesellschaftlichen Aktivitäten, wie Grill- und Sportfeste, Fahrradtouren und der Besuch von Profi-Turnieren.

Auch die Tischtennisspieler des TSV waren zuletzt auch sportlich erfolgreich: Zwar musste die Erste Herren nach dem Aufstieg in die Bezirksoberliga nach harten Kampf die neue Klasse wieder verlassen, gleichzeitig haben aber andere TSV-Teams und Einzelspieler schöne Erfolge erzielt.

Zudem konnte zuletzt das insgesamt 1.000. Punktspiel einer Ersten Herren-Mannschaft gefeiert werden.

GYMNASTIK

(46 Mitglieder)

In den zwei Gruppen Rückengymnastik und Fitnessgymnastik, betreut und angeleitet von einer ausgebildeten Physiotherapeutin, hat jeder die Möglichkeit, sich im Rahmen seiner körperlichen Verfassung sich fit zu halten.

Daneben engagiert sich die Abteilung in besonderem Maße selbstlos an vielen Aktivitäten des Vereins. Wichtig sind aber auch die internen Aktivitäten wie Kegeln oder Grillen oder auch die Treffen in weihnachtlicher Runde.

Seit April 2019 erweitert Yoga das gymnastische Angebot des TSV. Die ausgebildete Yoga-Lehrerin Annegret Glause bittet einmal wöchentlich zum Kurs in die Rüniger Sporthalle.

TURNEN

(82 Mitglieder, davon 67 Kinder und Jugendliche)

Traditionell die erste Anlaufstation eines Sportvereins, um dem Bewegungsdrang der Kleinsten eine sinnvolle Plattform zu bieten.

Die Kinderturn-Angebote des TSV finden in der rundumsanierten Rüniger Sporthalle statt.

Neben dem beliebten Eltern und Kind-Turnen rundet Prellball das vielfältige Angebot der Abteilung ab.

WEITERE SPORTANGEBOTE

(Mitgliedschaft nicht erforderlich)

HERZ-KREISLAUF-TRAINING MIT TISCHTENNIS

(in Kursform)

So verbessern Sie „spielend“ Ihre Gesundheit! Tischtennis macht nicht nur Spaß, sondern ist bei Einsatz geeigneter Übungsformen sehr gut für ein gesundheitsorientiertes, pulsgesteuertes Ausdauertraining und damit zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet.

Die Besonderheit des Angebots liegt dabei nicht nur in der messbaren Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit der Teilnehmer, sondern vielmehr in der Art und Weise, wie dies erreicht wird. Der spielerische Charakter der Sportart sorgt nämlich in der Regel dafür, dass die tatsächlich erbrachte Leistung als weniger anstrengend empfunden wird als bei anderen Ausdauerprogrammen.

Neben dem Ausdauertraining ist die Koordinationsschulung ein weiterer Schwerpunkt des Kursprogramms. Eine gute Koordination – zu der auch die Reaktionsfähigkeit zählt – vermeidet Unfälle (insbesondere im Straßenverkehr) und ermöglicht ein sicheres Bewegen im Alltag.

Entspannungsübungen am Ende jeder Kursstunde runden das Angebot ab.

Termin: Dienstag, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sporthalle Rünigen, Thiedestraße

WANDERGRUPPE

Wir sind der TSV – Mach doch einfach mit

Dein Verein in Braunschweigs Süden

Wir suchen Dich – werde Mitglied beim TSV



Wir bieten:

Fußball in allen Altersklassen...

von 3-99 Jahren – alle Jugendklassen, Jungen und Mädchen, Herrenteams bis Kreisliga, Frauenmannschaften, Alte Herren, Senioren ab 40

Tischtennis in allen Altersklassen

Jungen, Mädchen, Herren ohne Alterslimit bis Bezirksliga, Frauen

Kinderturnen bis 10 Jahre, Eltern-Kind-Turnen

Gymnastikgruppen, Herz-Kreislauf-Training, Yoga

Ideale Trainings- und Spielbedingungen auf sanierten Sportanlagen,

Optimale Betreuung durch engagierte und qualifizierte Übungsleiter

Skeptisch? Unsicher? Einfach vorbeikommen zu unseren Trainingszeiten und bis zu dreimal kostenlos reinschnuppern... Wir freuen uns auf Dich

Werde Teil der TSV-Familie

- Alle Infos auch unter

RÜCKBLICK 2018



Niedersächsische
IMMOBILIENSERVICE
...über das Gewohnte hinaus!

MÖBEL HOMANN
Beste Marken - beste Preise!

BAUKING
A CRH COMPANY

Die ganze Welt des Bauens.

Besuchen Sie unser 36.000 m² großes Ausstellungscenter in Braunschweig

Hier finden Sie alles, was Sie für das Bauen, Renovieren oder die Gartengestaltung benötigen. Unsere Dauerausstellungen geben Ihnen all diejenigen Anregungen, die für Sie wichtig sind. Entdecken Sie Fliesen, Parkett, Laminat, Dachziegel, Dachfenster, Wärmedämmverbundsysteme, Pflastersteine, Zierkiese, Terrassenplatten, Holzzäune, Gabionen, Natursteine, Außenbeleuchtungen, Gartenhäuser u.v.m. Gemeinsam mit unseren Lieferanten und Partnern zeigen wir Ihnen, was alles möglich ist.

Weitere BAUKING-Standorte finden Sie in Goslar, Gifhorn, Wolfsburg, Helmstedt und Wolfenbüttel.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

...wir handeln

AGP Bauzentrum GmbH
Dieselstraße 3
38122 Braunschweig
Tel 0531 234420
info@bauking.de

m+p martens + puller
Ingenieurgesellschaft mbH

Büro für Tragwerksplanung

Tätigkeitsbereiche:

- Hochbau
- Ingenieurbau
- Erhaltung und Instandsetzung
- Glas- und Leichtbau
- BIM
- Strukturmechanik
- Historische Bauten und Bauen im Bestand
- Statische Prüfungen

HIER HAT ERFAHRUNG TRADITION.

HANS HOFMANN GmbH
Dachdeckerei

seit 1952

Böttgerstraße 1, 38122 Braunschweig
Tel.: 0531 871002 · Fax: 0531 877626
kontakt@dachdeckerei-hans-hofmann.de
www.dachdeckerei-hans-hofmann.de

Partner im SportfreundeClub Mitglied der Dachdeckerinnung Braunschweig BRAAS SYSTEMPARTNER

DEXTRO ENERGY

Ein harter Wettkampf ist einfach nichts für Softdrinks.

Dextro Energy Liquid Gel enthält eine höhere Konzentration an Kohlenhydraten als viele andere Getränke wie zum Beispiel die Cola. Es gibt den Beinen darum schnell und effektiv neue Energie.

Neugetestete durch die Dextro Energy Nutrition Science Team im Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISS) der Universität Rünigen.

Einfach schneller am Ziel.

ISS ist im stationären und mobilen Sportbereich sowie in ausgewählten Disziplinen, Sportstätten und Lebensmittelgeschäften.

Ein neues Angebot der Westermann Gruppe:

myPrints
westermann
Die Schul-Druckerei

NEU

Nie mehr planlos!
Mit dem individuellen Schulplaner

DRUCKSERVICE FÜR SCHULEN

www.myPrints.de westermann GRUPPE

Aus Braunschweig in Braunschweig für die Region

CEDERBAUM
www.cederbaum.de

www.cederbaum.de
Tel.: 0531 58005-15

Abfallwirtschaft · Containerdienst · Metalle · Altpapier · Blaue Tonne

- Ihre Metalle kaufen wir zu Tageshöchstpreisen an
- Für Ihren Abfall haben wir immer den richtigen Container
- Für Ihren Privathaushalt stellen wir die kostenlose Blaue Altpapier-Tonne

Reparaturen im Formel 1 Tempo !!!

Inspektionen - Schweißarbeiten - Lackierungen
TÜV Abnahme - AU - Reifendienst

L. D. Schulz
KFZ - Meisterbetrieb

38122 Braunschweig / Rünigen Braunstraße 3
Telefon: 0531 - 87 14 24

DITZINGER
Partner für Industrie & Handwerk

IHR HANDWERKER-SHOP FÜR PROFIS UND WERKZEUG-LIEBHABER!

Direkt an der A39 / Abfahrt Rünigen-Süd

Elektrowerkzeuge, Handwerkszeuge, Arbeitsschutz u. v. m. – mit dem größten Sortiment in der Region!

Werner Ditzinger GmbH | Schmitzstr. 1 | 38122 Braunschweig | www.ditzinger.de
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 07:00-17:00 Uhr / Freitag 07:00-15:00 Uhr

ROLAND Vertrieb

Dirk Gethe
Office +49 531-21478-15
mobil +49 151 26449600

Zuverlässigkeit und Leidenschaft im Vertrieb

seit 1948

Unser Geschäftsräumen befinden sich in der
Braunstraße 6
38122 Braunschweig
A39 Ausfahrt Rünigen Süd

Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.
Wir freuen uns auf Ihren Kontakt

Dierschke
AKUSTIKBAU GmbH

Moderner Innenausbau - Decken und Trennwände aller Art
Feuerschutz und Wärmedämmung

Dieselstraße 8 - 38122 Braunschweig
Tel. (0531) 87 13 89 - Telefax (0531) 87 13 58

Baum- und Rosenschule

Stielau
Braunschweigs große Auswahl

Gartencenter
Garten-gestaltung

www.baumschule-stielau.de
Tel.: 0531/873826

BALANCE

FLORIAN GRÜNDEL
Chiropraktiker · Physiotherapeut
Heilpraktiker

PRAXIS BALANCE
Mittelweg 7
38106 Braunschweig
Telefon: 0531 12272185
Mobil: 0176 41678586

www.chiropraktik-balance.de

WOLTERS Weizen
ALKOHOLFREI

BUCHBINDER Rent-a-Car

Hansestr. 30
38112 Braunschweig
Fon 0531-23764410

Wo kauft man Tanzschuhe oder Ballettbekleidung?

im **Ballett- und Tanz-Shop**
Karin Hase

Das Spezialgeschäft mit der Riesenauswahl:
Alles für Ballett, Turnen, Gymnastik, Tanz usw.

Anfertigungen für Vereine oder Schulen - kein Problem!

Tel. 0531 873441
38122 BS-Rünigen, Altenastraße 5

Öffnungszeiten:
täglich 10:00-13:00 u. 15:00-18:00 Uhr
mittwochs u. samstags 10:00-13:00 Uhr

IMPRESSUM

Ausschreibungsbroschüre zum 8. Rüniger 24-Stundenlauf des TSV Rünigen. Turn- und Sportverein Rünigen e.V. Leiferder Weg 5a, 38122 Braunschweig

Layout und Digitalbearbeitung:
Markenstudio Network Communication
Frankfurter Straße 286, 38122 Braunschweig

Anzeigenleitung/Sponsoring:
Stefan Pulkenat, Böttgerstraße 1, 38122 Braunschweig

Fotos:
Photodesign Torsten Habig,
Wiesenweg 32, 38226 Salzgitter

Weitere Fotos:
Julia Schwiager,
Berkenbuschstraße 4, 38122 Braunschweig
Foto des Oberbürgermeisters:
Stadt Braunschweig, Daniela Nielsen

Texte und Grafiken:
Otto Landwehr, Stefan Pulkenat

Hinweis: Alle Rechte, auch für die gestalteten Anzeigen, Fotos und Grafiken, soweit nicht anders vermerkt, beim Veranstalter OrgaTeam.

Nachdruck auch auszugsweise, sowie das Speichern auf elektronischen Medien, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Veranstalters gestattet.

meinreisespezialist
... von Freunden empfohlen

Wirf deinen Stress über Bord!

REISEBÜRO DEDOLF.de
www.DEDOLF.de
& lastminute-reise.de

Leipziger Straße 211
38124 Braunschweig-Stöckheim
Tel. (05 31) 26 12 60
info@dedolf.de

rtk metri Reisebüro

Marco Polo
RESTAURANT PIZZERIA

Restaurant - Pizzeria
Inh. Antonio Mastronardi

Leipziger Straße 191 · 38124 Braunschweig-Stöckheim
Telefon 05 31 / 61 15 97 · www.marco-polo-bs.de

Dienstag Ruhetag

Rüniger Fleisch- und Wurstspezialitäten

Fleischerei Dirk Habekost
Partyservice

Berkenbuschstraße 3
38122 Braunschweig
Tel.: 0531-87 13 47

vielfältige Schnittblumen Ideensträuße HOCHZEITSDEKORATION
TISCHSCHMUCK Trauerschmuck Pflanzengeschenke
Naturdekoration SAISONPFLANZEN
FIRMENABOS FLEURORP LIEFERSERVICE

GRUND Blumen Dekoration

» GEBALLTE KOMPETENZ und Liebe zur Floristik «

Zollkamp 2A
38122 BS-Rünigen
Telefon 0531.873914
info@blumen-grund.de

Die Roto Idee:
Für jeden das passende Energiesparfenster.

Energieeffizienz nach Maß!
Die neuen Roto blueTec 3fach Verglasungen

EnEV konform, KfW-förderfähig oder sogar Passivhaus-tauglich? Was auch immer Sie vorhaben, Roto hat die maßgeschneiderte Energiesparlösung. Rückzug eingebaut und in Premiumqualität „made in Germany“.
Typisch Roto eben.

RotoProfipartner

HANS HOFMANN GmbH
Dachdecker
Dachdeckerei
Hans Hofmann GmbH
Böttgerstraße 1
38122 Braunschweig
Tel.: 0531-871002
Fax: 0531-877626
www.dachdeckerei-hofmann.com

Roto

RÜNINGER APOTHEKE
Apotheker Dr. Christian Glandorff

Thiedestr.35 – 38122 Braunschweig – Tel.: 0531 - 87052

ALF PYTLIK
GERÜSTBAU

Ecki's
kleine **Fahrrad-Welt**

WIR STEHEN IHNEN MIT RAD UND TAT ZUR SEITE

Fahrräder · Zubehör · Service
kostenloser Hol- und Bringdienst bis 10 km

Oststraße 2c · 38122 Braunschweig-Broitzem
Telefon 0531/8667451 · www.fahrrad38.de

G&S

Physiotherapie & Osteopathie
Thiedestraße 30
38122 Braunschweig
Telefon: 0531 - 21 92 206
www.gs-bs.com

SAD

Sanierung Abbruch Demontage

Friedrich Seele Straße 14 38122 Braunschweig
Telefon 0531 2083646 Fax 0531 2083645

Ihr Zahnarzt in Rünigen

Dr. Arnd Petermann

wünscht Ihnen viel Erfolg beim 24h-Lauf!

Thiedestraße 37
38122 Braunschweig
0 5 3 1 - 8 7 3 8 1 2
www.dr-petermann.de

Ihr Leben.
Individuell abgesichert!

Öffentliche Versicherung Braunschweig
Geschäftsstelle Manfred Wesche
Telefon 0531-890101
Fax 0531-202-338128
manfred.wesche@oeffentliche.de

ÖFFENTLICHE

Ihr Partner wenn Sie Profis brauchen!

radio rauch
HDV VCR HIFI SAT HAUSHALTSGERÄTE KUNDENDIENST

Welfenplatz - 38126 Braunschweig - Telefon 0531/2621170

Reparaturen Eildienst
Kostenloses Leihgerät auf Wunsch
Antennenbau
Fachberatung statt Fehlkauf

Egal welches Fabrikat oder wo gekauft, wir helfen schnell, fachmännisch und preiswert!

ST METALLBAU

Böttgerstrasse 13
38122 Braunschweig

0531/87 41 41

ARS AUTOHAUS RÜNINGEN-SÜD

www.ars-drexler.de
www.ars-knapp.de

Shell Allzeit Gute Fahrt, wünscht Ihnen das Team der Böttner Tankstellen GmbH!

Thiedestraße 30
38122 Braunschweig
Tel.: 0531 - 873957

DIE G[e]NG
WERBEAGENTUR

www.diegeng.de

PROGRAMMABLAUF 2019 – 24-STUNDENLAUF

SAMSTAG, 24. AUGUST 2019

13:30 Uhr

Das Leben beginnt in Rünigen – Öffnung der Sportanlage und der Verkaufsstände.

13:30 Uhr

Sportplatz – Abholung der Startunterlagen

15:00 Uhr

Startschuss zum 10. Rüniger 24-Stundenlauf

15:30 Uhr

Kaffee und Kuchen auf dem Sportplatz

Kindernachmittag mit dem Jugendzentrum Rünigen.

19:00 UND 20:45 UHR – LIVE MUSIK –

Auf unserer Showtruck-Bühne der Volksbank BraWo präsentieren wir dieses Jahr als zusätzlichen Anziehungspunkt und zum finalen Schlussakkord unserer Laufveranstaltung einen Braunschweiger Liveact, der sich in den letzten Monaten zunehmender Beliebtheit erfreut.

Dieses Duo, bestehend aus Ex-TSV-Stürmer Olaf Wesarg (Gesang und Akustikgitarre, ehem. u.a. bei „A Fools Vision“ und „Wild At Heart“) und Torsten Fechner (Lead-Gitarre und zweite Stimme, ehem. u.a. bei „The Funnies“) konnte sich seit der Gründung zum Neujahr 2018 bereits einen ansehnlichen Fankreis erspielen und ersingen. Eine Stimme, die begeistert und auch in manchen Kreisen nur als „The Voice“ bezeichnet wird und eine starke Gitarre, die von Torsten Fechner einfach klasse gespielt wird; so macht es einfach Spaß, diesen beiden Ur-Braunschweigern zuzuhören. Diese zwei Musiker haben sich auf die Fahne geschrieben, Songs aus Pop, Rock, Country und Blues aus den 60er Jahren bis heute nicht nur zu covern, sondern diese Lieder in einem eigenen Gewand zu interpretieren. Sie werden uns im Zeitraum von 19-22 Uhr mit zwei Sets unterhalten, die zum Verweilen und „Chillen“, zum Abhängen und Genießen, zum Ausruhen und Durchpusten und auch zum Abrocken einladen. Freut euch auf ein Duo, von dem sicher noch viel zu hören sein wird. Viel Spaß!

20:00 Uhr

Torwandschießen Qualifikation – Qualifiziere dich für das große Finale ...

22:00 Uhr

Finale Torwandschießen. Die zehn Besten der Qualifikation spielen den Sieger der 100,- €

SONNTAG, 25. AUGUST 2019

00:00 Uhr

Start Moonlight-Run. Laufe 15 km bis 04:00 Uhr und hole Dir Dein „Shirt“.

08:00 Uhr – 11:00 Uhr

Frühstück für Läufer und Gäste. Karten im Anmeldezelt bis Samstag 18:00 Uhr oder bei der Laufanmeldung „online“ mitbuchen (Frühstücksmarken für 6,- €).

10:00 Uhr

Startschuss Halbmarathon

11:00 Uhr – RÜNINGER BÜRGERBRUNSH –

Zum dritten Mal veranstaltet der TSV den BürgerBrunch im Rahmen des 24-Stundenlaufs. Mit netten Leuten zusammen unter freiem Himmel picknicken. Für nur 10,- € einen Tisch mit bis zu acht Sitzgelegenheiten buchen und dann nach Lust und Laune brunchen, was die Picknickkörbe hergeben. Für Unterhaltung wird gesorgt ...

13:30 Uhr

Zielschluss Halbmarathon und Siegerehrung

14:00 Uhr

Auf geht's in die letzte Stunde – erreiche dein persönliches Ziel mit Musik und Unterstützung der Zuschauer.

15:00 Uhr

Zielschluss 24-Stundenlauf 2019

15:30 Uhr

Siegerehrung

(Änderungen vorbehalten)



Mobilitätsmeister aller Marken
AUTOEXCELLENT

AUTOHAUS SCHATTA
Kfz-Meisterbetrieb für alle Marken

Böttgerstraße 11
38122 Braunschweig
Telefon 0531/289890
Telefax 0531/2898921
oliver.schatta@schatta.de

Wir kümmern uns auch um Ihr Traumauto.

SIE feiern und WIR kümmern uns gerne um den Rest...

Für den schönsten Tag in Ihrem Leben sind Sie bei uns in den besten Händen. Seit über 50 Jahren planen und organisieren wir erfolgreich Feiern und Veranstaltungen jeder Art - persönlich und individuell. Wir verwöhnen Sie und Ihre Gäste mit erlesenen Menüs und kulinarischen Köstlichkeiten zu einem fairen Preis. Lassen Sie sich unverbindlich von uns beraten. Wir sind gerne für Sie da.

- Räumlichkeiten bis 150 Personen
- Restaurant
- Gartenterrasse
- Biergarten
- Hotelzimmer
- Hochzeitssuite
- Festliche Menüs
- Kalt-warme Buffets
- Pauschalpreise
- Catering
- Kulinarische Aktionen

PARKHOTEL ALTES KAFFEEHAUS
Harztorwall 18
38300 Wolfenbüttel
Telefon 05331/888-0
info@parkhotel-wolfenbuettel.de
www.parkhotel-wolfenbuettel.de
Familie Hoffmann & Mitarbeiter

ZUM STÄRENKASTEN
Thiedestr. 25 - 31
38122 Braunschweig
Telefon 0531/289240
info@zum-starenkasten.de
www.zum-starenkasten.de



ATECBAU GMBH

Immer die richtige Wahl!

ATEC-BAU GMBH
Vorlingskamp 5
38126 Braunschweig

Telefon: 0531 612461
Telefax: 0531 612401
E-Mail: info@atec-bau.de
www.atec-bau.de

PLANEN • BAUEN • IMMOBILIEN

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA RICKEL

Ihr Supermarkt in Rünigen!

- EDEKA Markenqualität zum kleinsten Preis – Über 1000 Gut & Günstig-Artikel, garantiert immer günstig
- Mehr als 50 regionale Lieferanten • Großes Bio-Sortiment
- Fleisch, Wurst und Käse in Bedienung
- Partyservice, Fassbiere und Kommissionskauf

Wir freuen uns auf Sie!

Rünigenstraße 80 • 38122 Braunschweig • Tel. 05 31/8 66 96 58
Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 7 bis 21 Uhr • Getränkemarkt: Montag bis Samstag von 8 bis 21 Uhr