Der Blick vom Weinberg hinunter auf Ensingen ist einer der Bonuspunkte, mit denen der TSV Ensingen beim Eselsburg-Trail punkten will. Der wechselnde Untergrund macht die Streckenführung besonders anspruchsvoll. Fotos: Küppers

Laufstrecke führt erstmals über die Eselsburg

Im Raum Vaihingen steht die Volkslauf-Saison bevor. Drei Laufsportveranstaltungen am 3. Oktober, 21. Oktober und 25. November buhlen wieder um Tausende Teilnehmer. Änderungen stehen bei allen drei Läufen in Wiernsheim, Ensingen und Nussdorf auf dem Programm.

Von Ralph Küppers

VAIHINGEN. Heckengäu-Volkslauf, Ensinger Laufcup und Nussdorflauf – für Laufbegeisterte sind das Veranstaltungen, die wegen ihres völlig unterschiedlichen Charakters die Herzen höher schlagen lassen. Das Beste daran: Egal welcher der drei Läufe der persönliche Favorit ist – er steht schon fast vor der Tür.

Die Region Vaihingen hat in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten schon viele Volksläufe kommen und gehen sehen. Unter anderem in Schützingen, Ochsenbach, Illingen und Oberriexingen sind jahrelang Läufer bei kleineren und größeren Veranstaltungen gemeinsam an den Start gegangen. Jetzt sind in der näheren Umgebung nur noch drei Läufe übrig – und alle drei sind in den nächsten drei Monaten. Die Anmeldeportale sind bereits geöffnet (Ensingen) oder öffnen in den nächsten Tagen.

Die SFG Serres bangt um die Strecke für ihre Schülerläufe.

Als erstes im Laufkalender steht am Tag der deutschen Einheit der Heckengäu-Volkslauf der SFG Serres auf dem Programm. Der relativ familiäre Lauf, der fast durchgängig durch den Wald zwischen Wiernsheim und Wurmberg führt, hat in diesem Jahr unter Umständen ein Streckenproblem. „Die Streckenführung für den Fünfer und den Zehner steht“, sagt Organisator Rudi Burrer. „Ein Problem werden könnte der Schülerlauf.“ Denn dieser mit einer Gesamtlänge von 1,4 Kilometern führt ein paar Hundert Meter über den Radweg entlang einer Landstraße, die im Herbst für die Erschließung eines Gewerbegebiets aufgerissen wird. „Wir haben schon alles überlegt, wie wir eine andere Strecke finden können“, sagt Burrer. Doch weil der Lauf oben im Ort startet, von wo es zu allen Seiten mehr oder weniger steil bergab geht – von der bisherigen Streckenführung abgesehen – hofft man bei der SFG stark darauf, dass der Radweg von den Erschließungsmaßnahmen nicht betroffen ist.

Eine neue Zählweise im Volkslauf-Cup belohnt treue Teilnehmer.

Eine Besonderheit beim Heckengäu-Volkslauf ist, dass er traditionell den Abschluss des Volkslauf-Cups in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Pforzheim Calw darstellt und dass darum am 3. Oktober auch die Siegerehrung der Serie ansteht. Da haben sich nach vielen Jahren zum ersten Mal die Spielregeln geändert. Grundsätzlich ist es so, dass Läufer in die Wertung kamen, die mindestens drei der zugehörigen sieben Läufe absolviert hatten. Der Platz im Gesamtklassement bedeutete bisher zugleich die Punktzahl, die in die Cup-Wertung einging, jede Teilnahme über drei Läufe hinaus zählte als Streichergebnis. Das bedeutete: Wer zu einem beliebigen Zeitpunkt im Jahr drei Mal als Sieger im Ziel angekommen war, konnte praktisch nicht mehr vom Spitzenplatz verdrängt werden. „Auch die Spitzenleute sollten zu mehr Teilnahmen ermuntert werden“, fasst Burrer die Änderungen zusammen. „Und wir wollten auch denen eine Chance geben, die konstant sehr gute Ergebnisse holen, aber nicht überall gewinnen.“ Jetzt gibt es pro Sieg 100 Punkte, 90 Punkte für den Zweiten und 85 für den Dritten. Bis zu Rang 49 gibt es mehrere Punkte, danach bis Platz 100 immerhin noch einen Punkt. Ein „ewiger Zweiter“ kommt also jetzt durch vier Teilnahmen auf 360 Punkte – weit mehr als ein Dreifach-Sieger, der jetzt nur noch 300 Punkte bekommt, während er vorher uneinholbar war.

Bambini- und Schülerläufe sind seit vielen Jahren sehr beliebt beim Nachwuchs. In Nussdorf richtet sich künftig ein Lauf auch direkt an Teenies.

Der Ensinger Halbmarathon wird durch einen Trailrun ersetzt.

Eine gravierende Änderung gibt es beim Ensinger Laufcup, wie Rainer Kienzle voll Vorfreude erzählt. Bei der Veranstaltung des TSV Ensingen war der Halbmarathon immer ein bisschen das Sorgenkind. „Wir hatten zwischen 30 und 70 Teilnehmer“, berichtet der Leiter der Leichtathletik-Abteilung. „Das war nie richtig üppig, trotz intensiver Werbemaßnahmen.“ Dabei habe es aber auch Kritik von Mehrfach-Teilnehmern gegeben. „Spitzenläufer haben uns gesagt, es macht nur eingeschränkt Spaß, vier Mal dieselbe Schleife von fünf Kilometern zu absolvieren. Das sei monoton und spaßbefreit. Wir haben gedacht, es wäre eine Motivation, wenn sie umso öfter durch den Start-/Ziel-Bereich kommen.“ Darum haben sich die Organisatoren dazu entschlossen, den Halbmarathon zu streichen und über eine vergleichbare Länge von 23,2 Kilometern, aber gewürzt mit 550 Höhenmetern, jetzt den Eselsburg-Trail anzubieten.

„Den haben wir komplett neu aus dem Boden gestampft und nach einigen Korrekturen von den Forstämtern als entscheidender Behörde genehmigt bekommen“, freut sich Kienzle. „Es ist ein richtiger markanter Trail, der nach 14 Tagen Regen aber auch zum richtigen Matsch-Lauf werden kann – dann braucht man eben länger. Es geht von Ensingen Richtung Horrheim, dann steil bergauf zur Eselsburg und zieht sich dann auf dem Höhenzug Richtung Schützingen und über die Illinger Weinberge zurück.“ Zum Teil geht es über gut ausgebaute Wege, zum Teil über Trampelpfade. „Solche Läufe sind sehr gefragt“, sagt Kienzle. „Es ist recht anspruchsvoll. Das habe ich im Training selbst schon absolviert, mal in Etappen und mal am Stück, das fordert schon richtig.“ Die übrigen Läufe bleiben unverändert, Start ist weiterhin mitten im Ort vor der Kelter. Nachmeldungen sind seit Corona nicht mehr direkt vor dem Lauf, sondern ausschließlich am Vorabend möglich.

Neues Angebot beim Nussdorflauf: Der PKW-Teen-Run richtet sich an die Jugend

Der TSV Nussdorf kann sich über mangelnden Zuspruch beim Nussdorflauf nicht beklagen, dieser ist hinter dem Bietigheimer Silvesterlauf der mit Abstand größte Lauf in der näheren Umgebung. „Wir wollen aber einen Übergang von den Schülerläufen zu den Hauptläufen anbieten“, sagt Andreas Weis über die strategische Ausrichtung des Angebots. „Darum bieten wir jetzt den PWK-Teen-Run an.“ Wer für die Schülerläufe über 1,5 Kilometer zu alt war, hatte bislang nur noch die Auswahl zwischen den beiden Läufen über 6,6 und zehn Kilometer, weil eine Runde in Nussdorf 3,3 Kilometer misst. „Das war vielleicht ein bisschen viel“, sagt Weis. „Wir erhoffen uns, dass der Lauf über nur eine Runde bei den Jugendlichen in den Altersklassen U 12 bis U 18 gut angenommen wird.“

Der Name PWK-Teen-Run leitet sich von Hauptsponsor Peter W. Klein ab, der selbst laufbegeistert ist und nicht nur in Nussdorf, sondern auch bei den Läufen in Wiernsheim und Ensingen über die Alison und Peter Klein-Stiftung die Schülerläufe durch ein großzügiges Sponsoring unterstützt.

Dienstag, 3. Oktober

27. Heckengäu-Volkslauf

Sportzentrum Wiernsheim

9.30 Uhr Schülerlauf	1400 Meter
9.50 Uhr Schülerinnenlauf	1400 Meter
10.10 Uhr Bambini	400 Meter
10.30 Uhr Hauptlauf	10 Kilometer
10.35 Uhr Hauptlauf	5,5 Kilometer
10.35 Uhr Walking	5,5 Kilometer

Nachmeldungen: bis 60 Minuten vor Laufbeginn
Teilnehmer Vorjahr: 320
Veranstalter: SFG Serres

Infos & Anmeldung:
www.sfg-serres.com/volkslauf

Samstag, 21. Oktober

16. Ensinger Laufcup

Ortsmitte Ensingen

13.00 Uhr Eselsburg-Trail	23 Kilometer
13.15 Uhr Bambini	500 Meter
13.40 Uhr Schülerinnenlauf	1,5 Kilometer
14.05 Uhr Schülerlauf	1,5 Kilometer
14.35 Uhr Hauptlauf	5 Kilometer
15.20 Uhr Hauptlauf	10 Kilometer

Nachmeldungen: Freitag, 20. Oktober, 17 bis 20 Uhr
Teilnehmer Vorjahr: 870
Veranstalter: TSV Ensingen

Infos & Anmeldung:
www.tsv-ensingen.de

Samstag, 25. November

15. Nussdorflauf

Gemeindehalle Nussdorf

11.30 Uhr Bambini	400 Meter
ab 11.45 Uhr Schülerläufe	1,5 Kilometer
13.30 Uhr Teen-Run	3,3 Kilometer
14.00 Uhr Einsteigerlauf	6,6 Kilometer
15.00 Uhr Panoramalauf	10 Kilometer
15.00 Uhr Nordic Walking	6,6 Kilometer

Nachmeldungen: bis 30 Minuten vor Laufbeginn
Teilnehmer Vorjahr: 1203
Veranstalter: TSV Nussdorf

Infos & Anmeldung:
www.nussdorf-lauf.de