

Ein vergnüglicher kleiner Lauf

Für Karl Siebenlist ist es die beste Form abzuschalten – er läuft. Bei der Wiesent-Challenge am 3. Oktober in Waischenfeld ist der Sonthofener auch dabei.

Von Frauke Engelbrecht

Wir sind eine Wirtshaus-Laufgruppe, die vor 25 Jahren entstanden ist“, erzählt der 69-Jährige. Man dürfe nicht nur essen und trinken, sondern müsse auch etwas tun. Und so kamen im Laufe der Zeit an die 15 Leute zusammen, um regelmäßig gemeinsam zu laufen. Der Jüngste von ihnen ist 58, der älteste 73 Jahre alt. In Waischenfeld tritt Karl Siebenlist in der Altersgruppe M70 an.

1998 sind sie ihren ersten Marathon gelaufen, in Immenstadt im Allgäu. Karl Siebenlist brauchte dafür damals vier Stunden und 30 Minuten. Auch am Rennsteiglauf mit 72 Kilometern sowie beim Swiss Alpin in Davos mit 78 Kilometern und 2400 Höhenmetern hat die Laufgruppe schon teilgenommen.

Vergnüglicher kleiner Lauf

„Wir trainieren regelmäßig“, sagt Siebenlist, „anfangs dreimal in der Woche, zur Zeit noch zweimal.“ Rund zehn Kilometer legen sie dabei immer zurück. Und nächsten Monat eben nehmen sie an der Wiesent-Challenge teil, die erstmals stattfindet, anlässlich der 900-Jahr-Feier von Waischenfeld. „Das wird ein vergnüglicher kleiner Lauf“, lacht Karl Siebenlist. Die zehn Kilometer Strecke und 150 Höhenmeter können ihn nicht abschrecken.



Das Gasthof-Adler-Team aus Sonthofen nimmt an der Wiesent-Challenge in Waischenfeld im Oktober teil. Das Bild zeigt die Laufgruppe mit Karl Siebenlist (vorne rechts) beim diesjährigen Frühlingslauf in Sonthofen.

Foto: red

„Wir laufen diese Entfernung bei uns ja regelmäßig.“

Nächstes Jahr im April wollen sie beim Weltkulturerbelauf in Bamberg teilnehmen. „Auch schön“, sagt Siebenlist. Die Verbindung von Natur und Laufen ist es, die ihn reizt. Für ihn ist es eine Form abzuschalten, die er in seiner aktiven Berufszeit als Lehrer kennengelernt hat. „Man ist zeitlich ungebunden, braucht keine Ausrüstung oder muss anderen großen Aufwand betreiben“, so Siebenlist weiter. Er will solange laufen, wie es gesundheitlich und körperlich geht. Klar, es gibt immer mal wieder die berühmten Alterszipperlein, es zwick mal hier und mal dort, aber grundsätzlich ist er fit.

Überhaupt ist er in seiner Freizeit aktiv, ist Gemeinderat in seinem Heimatort Blai-chach bei Sonthofen, fährt gerne Rad und geht Bergwandern. „Wir haben die Berge ja vor der Haustür.“ Auch die Fränkische Schweiz ist ihm schon bekannt. Sein Sohn baut zur Zeit ein Haus in Rabeneck, da ist er öfter mal dabei und kennt natürlich auch Waischenfeld. „Und das gute gastronomische Angebot in der Gegend“, lacht er, „schließlich muss man das, was man sich erst runtergelaufen hat, dann auch wieder zuführen.“

→ **Info:** Weitere Informationen und Anmelde-möglichkeiten zur Wiesent-Challenge am Montag, 3. Oktober, gibt es unter www.wiesent-challenge.de. Die Veranstalter weisen darauf hin, dass das Stadtgebiet von Waischenfeld aufgrund der Wiesent-Challenge am 3. Oktober von 8 bis 14 Uhr für den Verkehr gesperrt ist. Anwohner an der Laufstrecke werden um Verständnis gebeten und sind eingeladen an der Strecke für Stimmung zu sorgen.