

nd
nan

Große Schritte für guten Zweck

- Mehr als 1400 Menschen bei Stirnlampenlauf
- Benefizlauf zugunsten der Carl-Orff-Schule
- Die Veranstaltung fand zum 18. Mal statt

VON VIKTORIA NOVAKOVIC

Bad Dürrhein Einen lauen, sonnigen Frühlingsabend genießen die meisten bei einem Aperol oder einem kühlen Bier. Nicht so die rund 1400 Teilnehmer, die sich im Kurpark versammelt hatten. Einige von ihnen trainierten bereits in den frühen Morgenstunden fleißig für den Lauf. Der Stirnlampenlauf, der inzwischen Kultstatus in Bad Dürrhein genießt, fand am Freitag, 24. April, zum 18. Mal statt.

Die Anmeldung vor Ort sowie die Ausgabe der Startnummern erfolgten im Kurhaus. Die Warteschlange reichte bis auf die Terrasse, sodass inzwischen zwei Anmeldestationen erforderlich sind. Mit einer Startgebühr von fünf Euro unterstützten die Teilnehmer den Förderverein der Carl-Orff-Schule Villingen-Schwenningen. Außerdem gab es Sachpreise zu gewinnen.

Um 20.45 Uhr erklang Musik aus den Lautsprechern: Vera Bruhn und Alexandra Rapp brachten die Teilnehmer mit basslastiger Popmusik und energiegeladenen Aufwärmübungen ordentlich ins Schwitzen – noch bevor der Lauf überhaupt begann. Auch das beliebte, flauschige Maskottchen Puschel heizte die Stimmung kräftig an. Beim Aufwärmprogramm steht nicht nur der Spaß im Vordergrund, sondern auch, den Körper langsam auf Betriebstemperatur zu bringen. Ohne ausreichendes Aufwärmen steigt das Risiko für Zerrungen oder Überlastungen deutlich.

Moderator Michael Fleiner aus Radolfzell sorgte nicht nur für gute Laune, sondern führte auch humorvoll durch die Veranstaltung. Kurz vor 21 Uhr versammelten sich alle Läufer an der Startlinie. Mit einem lauten Knall aus der Startpistole eröffnete Kur- und Bäckerchef Markus Spettel den Stirnlampenlauf. Um 21.05 Uhr fiel der zweite Startschuss für die Walker.

Nach knapp acht Minuten flackerte bereits die erste Stirnlampe durch den Kurpark. Mit einer Laufzeit von 15 Minuten und 38 Sekunden erreichte Paul Müller aus Hardt (Landkreis Rottweil) als Erster das Ziel. Der 19-Jährige nahm zum dritten Mal teil und konnte seinen Erfolg selbst kaum fassen: „Für den Stirnlampenlauf habe ich gar nicht trainiert. Ich wollte einfach nur mit meinen Freunden Spaß haben.“

Matthias Krebs vom Veranstaltungsmanagement und sein Team zählten derweil fleißig aus und freuten sich über etwa 1400 Anmeldungen. Rund 1000 Teilnehmer hatten sich online registriert, etwa 400 meldeten sich spontan am Veranstaltungstag an. Der Rekord von 1600 Teilnehmern aus dem Jahr 2017 wurde zwar nicht erreicht, dennoch war es nach der Pandemie der erste Stirnlampenlauf mit wieder steigenden Teilnehmerzahlen. „Es ist mein zweiter Stirnlampenlauf, und ich bin sehr erleichtert, dass das Wetter mitgespielt hat und alles reibungslos verläuft ist“, so Krebs. Für ihn ist der Erfolg leicht zu erklären: Besonders das Laufen



Um 21 Uhr starteten die Läufer. Für jede Menge Spaß und Motivation sorgte das Maskottchen Puschel. FOTOS: VIKTORIA NOVAKOVIC



Beim Stirnlampenlauf nahmen viele Firmen und Vereine teil, unter anderem der Schwimm- und Skiverein SSC aus Bad Dürrhein.



Die beiden FSJlerinnen Sophie Link und Annika Keller sowie Lehrerin Edith Konegen von der Carl-Orff-Schule im Villingen verpackten 1700 Tüten mit Backwaren für die Läufer.



Paul Müller aus Hardt trainierte kaum für den Stirnlampenlauf und schaffte es trotzdem als Erster ins Ziel.

bei Nacht, das Tragen der Stirnlampe und der gemeinschaftliche Gedanke, ohne Leistungsdruck für einen guten Zweck unterwegs zu sein, machen den besonderen Reiz der Veranstaltung aus. Beim diesjährigen Lauf gab es eine kleine Änderung bei der Verpflegung: Statt eines Buffets erhielt jeder Teilnehmer eine Tüte mit Backwaren. Die Carl-Orff-Schule bereitete 1700 Tüten vor. Laut Michael Fleiner hatte es zuletzt häufig nicht gereicht. Die Teilnehmer ließen den Abend schließlich in entspannter Atmosphäre ausklingen und genossen den warmen Frühlingsabend in geselliger Runde.



Nadine Gorber vom Bad Dürrheimer Mineralbrunnen (rechts) verpasste allen Läufern einen Stempel, damit sich niemand mehrfach an den Backwaren bedient.

Die Veranstaltung

Der Stirnlampenlauf fand erstmals 2008 statt. Bei dem beliebten Charity-Lauf ohne Zeitmessung stehen Spaß und der gute Zweck im Vordergrund. Zur Auswahl stehen Strecken über fünf oder acht Kilometer auf flachem Terrain. Neben dem Laufen ist auch Walken möglich, wobei die Walker etwa fünf Minuten nach den Läufern starten. Eine Stirnlampe ist Pflicht – eine Altersbegrenzung gibt es nicht.