

# Newsletter



Januar 2021



## Elke - Carola – Moni sammelten Kilometer für den Wilden Süden

**100.000-km-Lauf übertrifft alle Erwartungen + + + 3426 Sportler sammeln 291.107 km, 6724 Bäume und 5000 Euro Spenden an die Aktion 100.000 + + + Schwaben knapp geschlagen von den Ostfriesen + + + Bereit für die Revanche in einem Jahr**

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Schwäbinnen und Schwaben, ein sensationelles Ergebnis hat der 100.000-km-Benefizlauf erzielt: 3426 Sportlerinnen und Sportler aus dem Schwabenland und 4891 Ostfriesinnen und Ostfriesen haben zusammen 653.444 km gesammelt. Mit 291.107 km musste sich der wilde Süden zwar knapp dem kühlen Norden geschlagen geben, aber auch so können wir zu Recht stolz sein über den „zweiten Platz“. Denn auch die wohlthätige Seite kam zum Zug. Dank der Unterstützung der Firma engineering people aus Ulm, dem ASC Ulm/Neu-Ulm' 011 und Euren freiwilligen Spenden erhält die Spendeneinrichtung „Aktion 100.000 – Ulmer helfte“ 5000 Euro und kann damit auch im schwierigen Corona-Winter bedürftige Familien und karitative Einrichtungen in der Region unterstützen.

Dazu kommen auch noch 6724 Bäume, die über die Initiative „Ulm pflanzt Bäume“ gepflanzt werden können. 3436 Bäume sind die Prämie des Einstein-Marathon-Teams mit dem Klimaschutz-Projekt „Cool Running“, dazu kommen nochmal 2740 Bäume über Eure freiwillige Spenden.

Fürs Mitmachen und fürs Sammeln und fürs Spenden unser ganz herzliches **DANKE !**

Auch die Ostfriesen sind von der ersten Challenge ganz begeistert. Nicht nur, dass sie uns deutlich hinter sich gelassen und mit 362.336 km ein irres Ergebnis erzielt haben, dazu haben sie noch über freiwillige Spenden den tollen Betrag von 15.248 Euro für ein Baumprojekt in Leer gesammelt. Gratulation und Respekt an Edzard Wirtjes in Leer und das Team vom Ossilooop, die hier wahrlich Großartiges initiiert haben.

Aber wir sind bereit für die Revanche: Am 20. Dezember 2021 schlagen wir zurück – da sind wir sicher! Und gemeinsam mit den Ostfriesen zusammen wollen wir die KM-Millionen-Marke knacken.

Mit virtuellen, sportlichen Grüßen und hoffentlich bis bald auch bei einer richtigen Laufveranstaltung, Euer Team vom 100.000-km-Lauf und vom Einstein-Marathon



Ellen wurde in den erlesenen Kreis der „Flotten 60er“ aufgenommen,  
sie musste leider ohne uns feiern..... ABER das holen wir nach !!!!

## Termine 2021

Februar: Gipfel-Challenge Virtuell

13.-21. März: Gmünder Stadtlauf Virtuell aber mit Zeitmessung, 10 und 21,1 km

April: Frauenlauf Virtuell

Claudia Geiger, Heldenbergweg 1, 73550 Waldstetten  
claudigeiger@t-online.de

## Schwäbischer Albverein

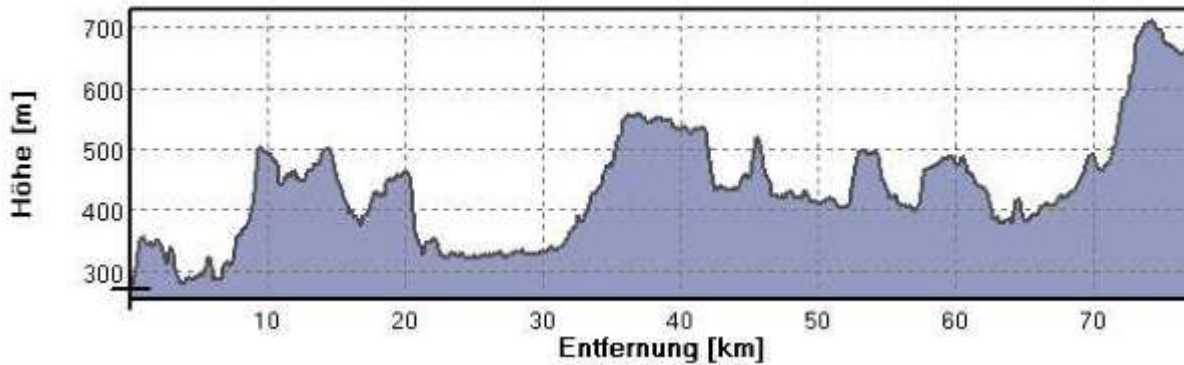


Ortsgruppe Bartholomä

Liebe Interessent(inn)en an der 24-Stunden-Tour 2021,

**Schwäbischer Albverein  
Bartholomä  
24 - Stunden - Tour**

**„ Kocher-Ostalb-Extrem „**



Nachdem letztes Jahr unsere 24-Stunden-Wanderung nicht stattfinden konnte, wollen wir es dieses Jahr erneut in Angriff nehmen. Die ersten Anfragen sind bereits wieder eingegangen. Wenn auch die Entwicklung der Pandemie uns nicht gerade zuversichtlich stimmt, versuchen wir trotzdem das Event durchzuführen.

Wir belassen es bei der im letzten Jahr geplanten Tour.

Die letztjährigen Gastronomen haben alle, soweit möglich, zugesagt.

Unser Kernteam mit **Stephan Krieg (Tourenplanung und Organisation)**, **Karin Häberle (Verpflegung)** und **Claudia Geiger (Kommunikation)** bleibt unverändert.

Leider können wir noch nicht verbindlich sagen mit wie vielen Teilnehmern wir die Tour durchführen dürfen und können.

Die Planung wurde ja zum größten Teil bereits letztes Jahr vorgenommen.

Jetzt arbeiten wir an der Feinabstimmung.

Auf jeden Fall haben wir schon genügend Infos um die Ausschreibung pünktlich für Euch bereitzustellen.

Geplant ist die Tour am

**Samstag den 24.04.2021.**

Diesmal nehmen wir noch einen Ausweich-/Ersatztermin für den Fall, dass coronabedingt die Tour erst ab Mai 2021 durchgeführt werden kann und bieten dann noch

**Samstag, den 08.05.2021**

an. Einen späteren Termin haben wir wegen diversen Überschneidungen mit anderen Veranstaltungen nicht festlegen können.

Hier schon einige Informationen vorab:

### Start der Tour

Am **Samstag, den 24.04.2021 bzw. 08.05.2021** treffen wir uns wegen verschiedener organisatorischer Angelegenheiten spätestens um **6.30 Uhr** bei der Kühholzhütte.

Von dort erfolgt dann die Abfahrt mit dem Bus nach Schwäbisch Hall.

(Die Ankunft an der Kühholzhütte ist am Sonntag um ca. 8.00 Uhr - auch aufgrund der Müdigkeit nach der Tour sollte man nicht selbst weite Strecken mit dem Pkw zurücklegen – deshalb möglichst bringen und abholen lassen !!!!)

### Anforderungen

Im eigenen Interesse werden eine überdurchschnittliche Kondition und Erfahrungen mit Langstrecken-Wanderungen die mindestens 35-40 Kilometer betragen haben und nicht allzu lange zurückliegen oder vergleichbare Belastungen wie größere Bergtouren, Marathonläufe bzw. längere Radtouren vorausgesetzt. Und bitte unterschätzt die körperliche Anstrengung nicht! Rund 75-80 Kilometer mit ca. 2.000 Höhenmeter und 24 Stunden ohne Schlaf erwarten Euch – Abbrecherquoten von bis zu 30 % sprechen ihre eigene



Sprache. Ziel ist aber, wie immer, dass alle, die starten, aus eigener Kraft auch am Ziel ankommen und natürlich wie immer viel Spaß.

## **Ausrüstung**

- Gutes und eingelaufenes Schuhwerk, da der Weg nicht immer befestigt ist (der Hauptgrund, die Tour abzubrechen, war in den vergangenen Jahren z.T. extreme Blasenbildung an den Füßen) – ggf. Blasenpflaster mitbringen bzw. die Füße tapen!
- Der Witterung angepasste Bekleidung: Anfang Mai kann es nachts durchaus Temperaturen um den Gefrierpunkt geben – deshalb wärmere Bekleidung für die Nacht wie Handschuhe, Mütze, Fleece nicht vergessen (diese, sowie Ersatz-Bekleidung - Ersatzschuhe, Ersatzsocken - können tagsüber im Verpflegungsfahrzeug deponiert werden, wobei dies auf ein Mindestmaß, z.B. 1 kleine Tasche/kleiner Rucksack, zu beschränken ist!!!)
- Ggf. Regenschutz
- Die Verwendung von Stöcken wird aufgrund der großen Anzahl Höhenmeter (ca. 2.000 Höhenmeter) empfohlen, um die Fuß- und Beingelenke zu entlasten
- Stirn- oder Taschenlampe für nachts
- Notfall-Handy (falls Ihr verloren geht – Notfall-Handy-Nummern der Wanderführer erhaltet Ihr vor Ort)
- und gefüllte Trinkflasche(n) (mindestens zwei Liter z.B. Apfelsaft-Schorle oder Iso-Trink, da häufiges Trinken ganz entscheidend auch für die Vermeidung von Krämpfen ist!).

## **Verpflegung**

Im Preis inbegriffen sind neben der Busfahrt ~~und einer hochwertigen Fleeceweste~~ die warme und kalte Mahlzeiten sowie die dazugehörigen Getränke. Bei allen Mahlzeiten steht anschließend auch unser Begleitfahrzeug bereit, wo ihr eure Trinkflaschen wieder auffüllen könnt.

Die Mittags-Verpflegung (auch vegetarisch) findet im in der Nähe von Michelbach statt.

Das Abendessen gibt es in Frickenhofen. Gegen 2.30 Uhr werden wir uns in Leinzell bei der Skizunft Leinzell mit Suppe und Kaffee aufwärmen.

Das Frühstück am Sonntag in der Kühholzhütte wird wieder durch Vereinsmitglieder der Ortsgruppe Bartholomä des Schwäbischen Albvereins vorbereitet.

Zusätzlich solltet Ihr für kleinere Stärkungen (Müsliriegel, Traubenzucker, Trockenfrüchte, Nuss-Früchte-Mischung, Schokolade, Fruchtschnitten, ...) selbst vorsorgen.

## **Streckenverlauf**

Insgesamt bewältigen wir rund 75-80 Kilometer und cirka 2.000 Höhenmeter.

Das Streckenprofil unserer Tour ist mit weniger Höhenmeter zur letzten Tour deutlich entspannter.

Wir fahren mit dem Bus in die Nähe von Schwäbisch Hall und laufen auf Wanderwegen, Pfaden und soweit es sich nicht vermeiden lässt auch auf geteerten Wegen.

Tagsüber orientieren wir uns am Kocher; in der 2. Hälfte der Tour queren wir von Nord nach Süd den Altkreis Schwäbisch Gmünd und erreichen morgens die Kühholzhütte.

Ein Höhepunkt wird gegen Abend sein, wenn wir auf der Frickenhofer Höhe sind und unser Blick über den Albrauf geht sowie im Hintergrund bereits die 3-Kaiser-Berge in Sicht haben.

Sollte jemand die Tour abbrechen müssen ist für die Abholung bzw. der Transport nach Bartholomä oder sofern näher, die Fahrt zum eigenen Wohnort, gesorgt.

## **Pausen**

Wir werden 4 große Pausen mit je ca.  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde und 6-7 kleinere mit ca.  $\frac{1}{4}$  Stunde einlegen (insgesamt rund 5 Stunden).

## **Erste Hilfe und Gesundheit**

Für die Erste Hilfe in Notfällen ist gesorgt: Bei Problemen wie Druckstellen, Blasen o.ä. werden Blasenpflaster, Wundsalben, Tape, ... mitgeführt.

Vor den Pausen wollen wir Dehnungsübungen durchführen, damit unsere Muskeln mit der dauerhaften Belastung zurecht kommen. Es geht nicht darum, möglichst schnell die Strecke zurückzulegen, sondern so, dass unser Körper die Belastung über 24 Stunden durchsteht. Bei gerechneten 19 Stunden reiner Wanderzeit müssen wir durchschnittlich weniger als 4,5 Kilometer in der Stunde zurücklegen.

Bei extrem schlechtem Wetter werden wir in Absprache die Tour abbrechen!

Oberstes Ziel ist wie immer, dass Alle, die starten, nach 24 Stunden auch gemeinsam am Ziel ankommen!

## **Anmeldung und Kosten**

Bitte bis spätestens 28.02.2021 mit beiliegendem Vordruck anmelden (per Post oder E-Mail an o.g. Adresse).

Eine Fleeceweste werden wir wegen der coronabedingten Unsicherheit dieses Jahr nicht anbieten. Infolgedessen können wir den Teilnehmerpreis günstiger anbieten.

Der Teilnehmerbeitrag beträgt 74,00 € für Erwachsene (Albvereinsmitglieder 10,- € Ermäßigung) und 40,- € für Schüler und Studenten ohne eigenes Einkommen (auch hier: Albvereinsmitglieder 10,- € Ermäßigung).

Darin inbegriffen sind die Busfahrt, Verpflegung sowie warme und kalte Getränke, Organisation und ggf. Rücktransport.

Die Teilnahme an der 24-Stunden-Tour erfolgt auf eigene Gefahr! Mitglieder des Schwäbischen Albvereins sind über den Verein unfallversichert. Wer nicht Mitglied ist, kann sich gerne über uns für die Tour unfallversichern (Kosten: 3,- €).

Ihr müsst dies bitte auf der Anmeldung vermerken und die 3,- € zusätzlich zum normalen Beitrag ohne weitere Aufforderung überweisen. Wird der Beitrag nicht automatisch mit überwiesen erfolgt keine Anmeldung zur Unfallversicherung. Nachfragen erfolgen nicht.

Da wir coronabedingt noch nicht genau sagen können, wieviel wieviel Teilnehmer/Innen mitnehmen können, zählt der Eingang der Anmeldung – also nicht lange zaudern – erfahrungsgemäß ist die Tour innerhalb weniger Tagen ausgebucht!! Darüber hinausgehende Anmeldungen kommen auf eine Warteliste. Unmittelbar nach dem 28.02.2021 erhaltet Ihr die Information, ob Ihr, abhängig von Corona, dabei seid, oder ggf. leider noch auf einen frei werdenden Platz warten müsst.

Wenn Ihr eine Zusage erhalten habt, überweist bitte den Beitrag mit dem Verwendungszweck „24hTour 2021“ und Eurem Namen bis zum 15.03.2021 auf das Konto:

## **Schwäbischer Albverein Bartholomä**

**IBAN: DE92 6136 1722 0065 4650 16**

**BIC: GENODES1HEU**

**bei der Raiba Rosenstein**

damit die Anmeldung gültig wird!

Bei Absage der Tour Eurerseits können wir bis 15. April 2021 den kompletten Preis zurückerstatten. Erfolgt die Absage später, behalten wir uns vor, den Rückzahlungsbetrag aufwandsabhängig zu kürzen. Sofern die Tour coronabedingt ausfällt werden wir den angezahlten Preis komplett zurücküberweisen.

Sofern noch Fragen bestehen, können wir die auch gerne telefonisch klären!

Bis zur Tour alles Gute!

*Stephan Krieg Karin Häberle Claudia Geiger*

**Anmeldung zur 24-Stunden-Tour  
24.04.2021 bzw. 08.05.2021**

Vorname:

.....

Name:

.....

Straße/Haus-Nr.:

.....

PLZ/Wohnort:

.....

Tel.:

.....

E-Mail:

.....

Ich bin Vegetarier/in:            Nein     Ja

Ich bin Albvereinsmitglied:    Nein     Ja  in der Ortsgruppe  
.....

Ich bin Schüler(in) / Student(in) ohne eigenes Einkommen   

Ich möchte mich für 3,- € für die Tour unfallversichern\*              
und überweise den Betrag gleich mit

*(SAV Mitglieder sind automatisch versichert)*

*\* Es gelten die Versicherungsbedingungen und der Versicherungsumfang, welche die  
Württemberg. Versicherungs-AG mit dem SAV e.V. vereinbart hat. Diese können beim  
Hauptverein erfragt werden.*

.....  
**Die Teilnahme an der 24-Stunden-Tour erfolgt auf eigene Gefahr!**

**Ich bin damit einverstanden, dass Fotos/Filme, die bei der 24h-Tour erstellt werden und auf  
denen ich abgebildet bin, auf der Homepage des SAV Bartholomä, in Zeitungsartikeln,  
Bildbeiträgen, o.ä veröffentlicht werden.**

**Wohnort und Name dürfen veröffentlicht werden für die Teilnehmerliste  
- nicht zutreffendes streichen -**

.....  
Datum

.....  
Unterschrift