

**Presseschau  
Auszüge (2010)**

# Wuppertal unter den Füßen

**SCHÖNER STRECKE** Am Samstag, 12. Juni, sind die Läufer und Jogger auf der Sambatrasse unterwegs. Der olympische Gedanke dominiert dabei den sportlichen Ehrgeiz.

Dft, allzu oft wird der olympische Gedanke zitiert, dass dabei sein eben alles ist. Klingt ja auch ganz gut, ist nur nicht immer so gemeint. Anders sieht es beim Sambatrassenlauf aus, der am Samstag, 12. Juni, nun schon zum 4. Mal gestartet wird. Da geht es in erster Linie darum, seinen sportlichen Geist zu wecken und anzutreten. Es werden verschiedene Strecken angeboten, sodass jeder Starter einen seinem Trainingszustand angemessene Distanz finden kann. Deshalb ist der Lauf auch offen für jedermann. Eine Verunsichertheit ist nicht erforderlich. Wegen der Schönheit der Strecke hatte es in den vergangenen Jahren immer ein dickes Lob für die Ausrichter gegeben. Veranstalter sind LC Wuppertal, Laufsport Bunert und die BKK, die Bergische Krankenkasse. Startpunkt ist wie im Vorjahr der Bahnhof Kühlenhahn an der

Harzstraße. Los geht es um 13 Uhr mit dem Schülerlauf. Die Strecke ist in diesem Fall 1500 Meter lang. Gewertet wird nach der deutschen Leichtathletik-Ordnung in den Altersklassen Schüler A, B, C und D. Für die Sieger der jeweiligen Altersklassen gibt es Sachpreise. Außerdem erhalten alle Starter eine Urkunde. Der Hauptlauf ist der Adidas Run 10, der um 13.30 Uhr beginnt. Dann gehen Frauen, Männer sowie die weibliche und männliche A- und B-Jugend an der Start. Auch hier warten auf die drei Erstplatzierten aller Altersklassen Sachpreise. Urkunden finden sich im Internet zum Ausdrucken. Der Helios-Run 5 über fünf Kilometer geht um 13.40 Uhr los. Die ersten drei Starter erhalten jeweils einen Sachpreis. Parallel gehen die Nordic Walker auf die Strecke. Diese Aktion hat keinen



Bei strahlendem Sonnenschein gingen die Läufer im Vorjahr auf die Strecke.

Foto: Archiv

Wettbewerb-Charakter. Es werden aber die Zeiten der Teilnehmer gemessen. Der Nachwuchs soll langsam an das Laufen herangeführt werden. Daher reichen 400 Meter für den Bambini-Lauf völlig aus. Um 13.45 Uhr laufen die Kleinen los. Es gibt keine Wertung. Jedes Kind erhält ein kleines Präsent und be-

kommt noch am Veranstaltungstag eine Urkunde. Der 3. Bergische Firmenlauf beginnt um 15.30 Uhr. Gewertet werden die schnellsten Einzelleistungen sowie die schnellsten Teams (jeweils die ersten drei Männer oder Frauen einer Mannschaft). Dazu gibt es Preise für das stärkste Teilnehmerfeld, den fittesten

weiblichen und männlichen Anzähl im Bergischen Land sowie eine Auszeichnung für das kreativste Firmentrüko. Falls die Zahl der Meldungen für den Firmenlauf die 750er Marke übersteigen sollen wird um 16.45 Uhr eine zweite Gruppe im Minutentakt auf die Reise geschickt.

## Ein moderater Streckenverlauf

Gestartet wird die Zehn-Kilometer-Strecke am alten Bahnhof Kühlenhahn. Von dort geht es in Lauf-richtung Müllverbrennungsanlage. Nach 500 Metern erfolgt eine Wende, und dann geht es zurück in Richtung Elberfeld. Gelaufen wird bis kurz hinter den Zoo, dort ist der nächste Wendepunkt und es geht zurück zum Bahnhof Kühlenhahn. Trotz der ansonsten schwierigen Topographie in Wuppertal hat die Strecke einen flachen Verlauf. Der erste Teil geht leicht bergab und bietet auch landschaftliche schöne Ausblicke, führt der Weg doch nah an den Zoo heran. Der Anstieg auf dem Rückweg ist auch sehr moderat. Bei der Fünf-Kilometer-Strecke erfolgt der Start ebenfalls am Bahnhof Kühlenhahn. In Lauf-richtung Elberfeld werden 2500 Metern zurückgelegt und es erfolgt die Wende zurück in Richtung Bahnhof Kühlenhahn. Beim Schülerlauf geht es in die gleiche Richtung, doch hier erfolgt die Wende bereits nach 750 Metern. Entsprechend früher erfolgt der Wendepunkt beim Bambini-Lauf. Die Kleinen treten ihren Rückweg schon nach 200 Metern an.

## Drei Läufer bilden ein Team

**FIRMENLAUF** 1000 Aktive aus 50 Firmen gingen im Vorjahr an den Start.

Wenn Wuppertals erste Bürgermeisterin Silvia Kaut am Samstag, 12. Juni, um 15.30 Uhr auf den Abzug drückt, geht es los. Dutzende Läufer starten in Kleingruppen zum Bergischen Firmenlauf am Alten Bahnhof Kühlenhahn. Schon zum dritten Mal in Folge richten Bergische Krankenkasse, Laufsport Bunert und LC Wuppertal das Ereignis entlang der Sambatrasse aus. Die Resonanz ist immer wieder überwältigend. Im vergangenen Jahr waren mehr als 1000 Aktive und rund 50 Unternehmen vor Ort. Vielleicht können wir das in diesem Jahr noch überbieten", sagt Organisatorin Silvia Kramarz. Gründe für

eine Teilnahme gibt es genug. Neben dem Spaß an der Sache erfahren die Läufer Teamgeist, Motivation und fördern ebenfalls ihre Fitness und Gesundheit. Der Start erfolgt im Minutentakt. Schon ab drei Läufern ist jedes Unternehmen am Start; je drei Personen bilden eine Mannschaft. Jede Minute beginnt eine neue Gruppe den Verfolgungslauf über fünf Kilometer. Um aufzufallen, können sich Firmen eigene Laufshirts bedrucken lassen - die Bergische bietet diesen Service inklusive Shirt zu einem günstigen Preis an (Telefon 74 74 79 8). Prämiert werden das schnellste, das größte

sowie das originellste Firmenteam der Region und der fitteste Arabi. Die Pokale - echt bergische Skulpturen - tragen in diesem Jahr erstmals die Handschrift des Wuppertaler Künstlers Till-Martin Köster. Damit der Firmenlauf nicht nur Sportler begeistert, gibt es entlang der Laufstrecke jede Menge Programm: unter anderem eine Gesundheitsstraße für junge Besucher, Gelegenheit zum persönlichen Fitness-Check, Rhythmisches von Strobel Percussion, Simba von apito fiasco, Mystisches von Zauberkünstler Reiner Roth und ein breites Verpflegungsangebot. [www.bergischer-firmenlauf.de](http://www.bergischer-firmenlauf.de)

2008 - 2009 - 2010 - wir laufen wieder mit.

**RINKE** • [www.rinke-gruppe.de](http://www.rinke-gruppe.de) - 0202 2496-0

Unternehmensberatung - Wirtschaftsprüfung - Steuerberatung  
Personalvermittlung - Marketing

**UNTERWEGS Beifall ist garantiert**

Entlang der Strecke stehen die Zuschauer und feiern die Läufer an. Jeder Läufer kann sich der Unterstützung durch die Fans gewiss sein und das ist eine Motivation mehr am Samstag an den Start zu gehen. Foto: Archiv

**HELIOS Kliniken**  
Jeder Mensch ist Individuum

**Wir sind dabei!**

Etliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem HELIOS Klinikum Wuppertal werden beim Bergischen Firmenlauf 2010 auf der Sambatrasse an den Start gehen. Wir wünschen unserem Team viel Spaß - und vor allen Dingen einen erlebnisreichen Nachmittag bei hoffentlich schönem Wetter. Die besten Wünsche richten wir auch an alle anderen Starterinnen und Starter - insbesondere den Teilnehmern am HELIOS Run 5 dem Fünf-Kilometer-Lauf.

Ihr HELIOS Klinikum Wuppertal

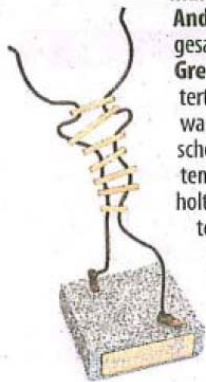
**3. BERGISCHER Firmenlauf**  
Samstag, 12. Juni 2010  
Anmeldung-Verlängerung: 31. Mai

**DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**  
Kundenzentrum Wuppertal  
Schellbleiche 22  
42103 Wuppertal  
Telefon: 0202 747479-0  
Telefax: 0202 747479-9  
[www.die-bergische-krankenkasse.de](http://www.die-bergische-krankenkasse.de)  
[www.bergischer-firmenlauf.de](http://www.bergischer-firmenlauf.de)  
[www.sambatrassenlauf.de](http://www.sambatrassenlauf.de)

## SAMBATRASSENLAUF

### Schnelle Polizisten und Azubis

Dass in der **Polizeiwache Hofkamp** große Lauftalente Dienst schieben, bewies beim Firmenlauf über fünf Kilometer auf der Sambatrasse das Team der Polizei Elberfeld. Es lief nach dem Sana-Klinikum Remscheid und noch vor dem schnellsten Trio der Barmenia auf Rang zwei. Dass **Jochen Ziemann** in 17:36 Minuten außerdem Drittschnellster und **Andrea Kielsmeier** in 20:40 min Zweitschnellste gesamt wurden (die Staffel komplettierte **Sascha Grenzdörfer**) brachte ein Sonderlob vom sportbegeisterten Wachleiter. Ebenfalls sehr gut drauf beim Lauf war **Daniel Schmidt** von der Belegschaft des Remscheider Sana-Klinikums: Er belegte nicht nur den ersten Platz in der Firmenlauf-Gesamtwertung, sondern holte auch den Pokal (Foto: Moritz E. Trebin) als „fitteste Azubi“. Mehr noch: Seine Laufzeit über fünf Kilometer und 69 Höhenmeter beträgt 15:49,2 Minuten – das ist bislang Streckenrekord. Ebenfalls einen Preis errang das Team der Wuppertaler Bühnen: Mit ihren gelben Luftballons und dem stimmigen Sportdress wurden sie als originellstes Firmenteam prämiert.



### Heute am Start: der Sambatrasßenlauf



Immer ein beliebtes Spektakel für Läufer und Firmen-Teams: der Sambatrasßenlauf. Hier ein Foto von 2009. Foto: Archiv

Fußball hin oder her, Wuppertal ist heute im Laufieber. Am Bahnhof Küllenhahn startet am Nachmittag der 4. Bunert Sambatrasßenlauf, mit organisiert vom LC Wuppertal und kombiniert mit dem 3. Bergischen Firmenlauf der BKK. Los geht es um 13 Uhr mit dem Schülerlauf über 1,5 Kilometer. Um 13.30 Uhr starten die 10-Kilometer-Läufer (Einzelwertung).

Zum Firmenlauf über fünf Kilometer ab 15:30 Uhr haben sich mehr als 70 Teams mit insgesamt rund 1200 Läufern angemeldet. Prämiert werden nicht nur die schnellsten Teams, sondern auch die originellsten Outfits und die fittesten Azubis. Für Läufer und Nicht-Läufer gibt es ein Rahmenprogramm. Red

# Der Samba lief – mal flott, mal gemütlich

**SAMBATRASSENLAUF** Mehr als 1200 Starter sorgten für einen Teilnehmer-Rekord.

Von Günter Hiege

Mal gemütlich, mal im Express-Tempo – unterschiedlich wie der Fitnesszustand und die Ansprüche der rund 1200 Hobby- und Vereinsläufer ging es am Samstag beim 4. Sambatrasßenlauf auf Küllenhahn zu. Für einen Rekord sorgten allerdings alle Starter: So viel Betrieb gab es beim Lauf auf, der seit 2006 zum Rad- und Wanderweg umfunktionierten Eisenbahnstrecke noch nie. Der von Laufsport Bunert, LC Wuppertal und Bergischer Krankenkasse organisierte Lauf entwickelt sich immer mehr zum Renner.

Verpflegungs-, Massage- und Infostände sorgten rund um den alten Bahnhof Küllenhahn für fröhlich-wuselige Atmosphäre, die auch durch Regentropfen kaum abgekühlt werden konnte. „Zum Laufen war das Wetter ohnehin optimal“, meinte Robert Jäkel, Sieger des 10-Kilometer-Laufs, der wie ein Bambini-Lauf (400 Meter), ein 5-Kilometer und ein 1,5 Kilometer-Jugendlauf dem Haupt-spektakel Firmenlauf vorge-schaltet war.

777 Läufer von 70 Firmen – darunter auch ein Team der WZ – wurden ab 15.30 Uhr auf die Strecke geschickt. Damit es dort nicht zu viel Gedränge gab, in Portionen und im Minuten-Takt. Zunächst dominierte Grün auf der Strecke, denn das Helios Klinikum hatte 69 Teilnehmer in ihren grünen T-Shirts angeboten – nur noch getoppt von der Banner GEK, die es auf rund 90 Renner brachte. Nicht jeder von denen schlug ein gesundes Tempo an, während umgekehrt etwa bei Audi und Mercedes der ein oder andere Läufer schon mal in den Leerlauf schaltete.



Auch diese Läufer der Stadtwerke hängten sich beim Sambatrasßenlauf voll rein. Foto: Andreas Fischer

### ■ DIE ERGEBNISSE

**3. BKK-FIRMENLAUF** (5 Kilometer) 1. Sana-Klinikum Remscheid (Daniel Schmidt, Sascha Velten, Andreas Maluck) 51:45 min. 2. Haribo 1 (Antonio Iacona, Fulvio Mennone, Andreas Kaulen) 1:02:00 h. 3. Sana Klinikum Remscheid: 2

(Holger Franke, Markus Ehlich, Dietmar Wrobel) 1:02:07 h.

**STARTER** 232 3er-Teams kamen ins Ziel, 777 Läufer (davon 271 Frauen) waren insgesamt dabei.

**INTERNET** Bilder vom Lauf auf: [www.wz-wuppertal.de](http://www.wz-wuppertal.de)

Nach der Wende waren schließlich 69 Höhenmeter zu absolvieren. Für die Cracks vom Sana-Klinikum Remscheid, die ihren Vorjahressieg wiederholten, war das kein Problem. Die Handball-zwillinge Sandra und Mandy

Münch (TV Beyeröhde), die für das Team der Rinke Treuhand starteten, meinten aber etwas erschöpft: „Handball-spielen ist einfacher.“

Überhaupt war das Unterhalten über den Lauf nachher genauso wichtig wie der Lauf selbst. „Ich war gerne an unserem Pfarrer drangeblieben, aber der war doch zu schnell“, meinte etwa Marion Groß, Leiterin des evangelischen Kindergartens Oberwall. Neben dem schnellen Wickinghauser Pfarrer Rainer Withöft hatte sie noch Hausmeister und Kolleginnen zum Mitmachen animiert, dazu viele ihrer jungen Schützlinge beim Bambini-Lauf an den Start gebracht. „Ein tolle Veranstaltung“, schwärmte sie. »Wuppertaler Sport, S. 20