



Wenn die Schmuckstücke der Oldtimer Rallye auftauchen, können Läufer und Publikum gemeinsam staunen.

Foto: kdm

Im blitzenden Chrom spiegeln sich Laufschuhe

Beim Treffen vor dem Start der Oldtimer Rallye finden Laufsportler und Automobilfreunde zusammen

Normalerweise wollen und sollen sich Läufer und benzinbetriebene Vehikel nicht allzu nahekommen. Etwas anders sieht es dann aber bei der „Meile“ doch aus. Da gehören bereifte Fahrzeuge und besohlte Läufer irgendwie zusammen – wenigstens für eine gute dreiviertel Stunde. Die Läufer können sich beim Gang durch die dann aufgereihten Oldtimer etwas warmlaufen, vor allem aber warm sehen. Und die Oldtimer-Besitzer dürfen ihre besonderen Schätze einem großen Publikum präsentieren. Kurzum: Ein Augenschmaus für alle Liebhaber des Automobils.

RALLYE STARTET ZUM SECHSTEN MAL

Möglich macht dies die Lions Fidelitas Classic, die im Vorfeld der Badischen Meile nun bereits zum sechsten Mal an den Start geht. Organisiert und veranstaltet wird die Oldtimer Rallye, die Richtung Württemberg und den Kraichgau führt, vom Lions Club Karlsruhe und dabei insbesondere von Markus Bräuninger und Marco Israel.

Wie die Jahre zuvor wird nach Auskunft von Lions-Mann Michael Becker die „Fidelitas Classic“ für wohltätige Zwecke auf den Weg gebracht. Allein in den vergangenen fünf Jahren

seien Spendengelder in Höhe von rund 150 000 Euro zusammengekommen. Soziale Projekte in der Region wurden und werden mit den beträchtlichen finanziellen Mitteln unterstützt. Mit von der Partie ist ebenfalls wieder der „Lebenshilfe-Oldtimerbus“. Auf die alljährliche Mitfahrt in dem sehenswerten Gefährt freuen sich nicht zuletzt viele Teilnehmer aus den Hagsfelder Werkstätten.

RUND 100 FAHRZEUGE LASSEN SICH BEWUNDERN

Die Oldtimer finden sich frühzeitig vor dem Startschuss für die Läufer ein. Ab 9.15 Uhr fahren die Boliden auf. Um 10 Uhr folgt der Start der Rallye. Da bleibt also genügend Zeit für die Läufer, den einen oder anderen „Oldie“ etwas genauer anzuschauen. Und das lohnt sich, wie die vergangenen Jahre bereits eindrücklich gezeigt haben. Unter den rund 100 Fahrzeugen sind wahre Schätze zu entdecken. Zum Beispiel ein Ford Modell A (Baujahr 1931), ein Jaguar MK IV DHC (1948), ein Porsche 356 A (1958) – um nur mal einige Beispiele der vertretenen Schmuckstücke zu nennen. Keine schlechte Verbindung, die sich da vor dem Betrachter auf tut: blitzender Chrom, in denen sich Laufschuhe spiegeln. kdm

Immer mit der Ruhe ...

Anfänger sollten eher auf Ausdauer statt auf Tempo setzen

Das Laufen gesund ist, dürfte klar sein. Denn Ausdauersport regt neben dem Stoffwechsel auch das Immunsystem an, hilft dabei Blutdruck und Gewicht zu regulieren und kann neben Gefäßerkrankungen und Diabetes auch Depressionen vorbeugen. Doch gerade Anfänger sollten bei diesem Sport mit Geduld an den Start gehen. Denn wer hier zu schnell zu viel will, riskiert neben Muskelkater auch ernsthafte Verletzungen.

VORHER DEM ARZT EINEN BESUCH ABSTATTEN

Zudem ist es sinnvoll, sich als Anfänger erst einmal vom Arzt durchchecken zu lassen. Dies sollten nicht nur

alle beherzigen, die an Vorerkrankungen leiden, die das Herz-Kreislauf-System betreffen. Generell empfiehlt es sich, dass jeder, der ab 40 mit dem Laufsport startet, sich zuvor beim Arzt überprüfen lässt.

Kontinuität bedeutet hier mehr als irgendwelche kurzfristigen Erfolge. Jede Trainingseinheit sollte mit einem leichten Dehn- und Aufwärmprogramm begonnen werden. Ein sanfter Einstieg mit Unterbrechungen – etwa ein Wechsel aus drei Minuten gehen und drei Minuten leichtem Joggen – eignet sich für Anfänger besonders gut. Im Laufe der Wochen lassen sich dann die Gehminuten Stück für Stück verkürzen. So kommt man stetig zum gewünschten Erfolg. swy



Bevor sich Einsteiger an große Läufe wagen können, sollte mit Geduld und Kontinuität trainiert werden.

Foto: pixabay



Der neue T-Cross. Spontanität ist immer ein guter Plan.

Erleben Sie mit uns am **03.05.2019 (9:00 Uhr - 18:00 Uhr)** und am **04.05.2019 (9:00 Uhr - 14:00 Uhr)** die Markteinführung des neuen T-Cross.

Kommen Sie vorbei und gewinnen Sie **3 x 2 DAS FEST-Tickets**. Für Ihr leibliches Wohl ist selbstverständlich gesorgt - mit Sektempfang und köstlichem Fingerfood.

Wir freuen uns auf Sie.

Volkswagen Zentrum Karlsruhe GmbH
Gottesauer Str. 6, 76131 Karlsruhe
Durmshheimer Str. 149, 76189 Karlsruhe
www.grafhardenberg.de



Volkswagen