



Tanja (rechts) und Gertrud Schmid vom Vorderhof in Haslach-Bollenbach bereiten in der Küche ihres »Hoflädeles« zahlreiche Leckereien für den Verkauf auf dem Landfrauen-Sommermarkt am 21. August vor.

Foto: Martin Schwendemann

Landfrauen bieten Köstlichkeiten an

Am kommenden Samstag Markttag in der Altstadt

Haslach (csa). Die Landfrauen der Region organisieren in der Haslacher Altstadt am Samstag, 21. August, wieder einen großen sommerlichen Landfrauenmarkt. An vielen großen Verkaufsständen werden von 8 bis 13 Uhr hochwertige landwirtschaftliche Produkte angeboten: Bauernbrot, Hefezöpfe, Speck, Brat- und Hausmacherwurst, Rauchjünger, Eier, Nudeln, Honig, Käse, Griebenschmalz, Schnäpse, Liköre, Holundersaft, Holunderblütenstrup, eingelegter Knoblauch, Suppengrün, Pesto, Ringelblumensalbe, verschiedene Marmeladen und Gelees und Blumen aus dem Bauerngarten. Kräuteröle und Essige sind ebenso im Programm wie erstes Apfelgelee und frühe Kürbisse. Den Mittagstisch übernimmt der

Sommerhalden-Bauer; Kaffee und Kuchen gibt es von den Landfrauen des Haslacher Ortsvereins. Die Stände der Landfrauen sind auf Höhe der Sparkasse und der Hauptstraße folgend am Marktplatz rund um den Sebastiansbrunnen aufgebaut.

Die Mühlenbacher Straße bis zum Pfarrplatz wird ganz in der Hand von Kindern und Jugendlichen sein, denn im Rahmen des Haslacher Sommerspaßprogramms organisieren in diesem Straßenabschnitt die Naturfreunde zeitgleich einen großen Kinderlohnmarkt. Die Verkäuferramendungen hierfür sind bei der Tourist-Info im Alten Kloster notwendig und ab Mittwoch, 11. August, möglich. Der Wochenmarkt in Haslachs Hauptstraße findet ebenfalls gleichzeitig statt.



Lukrative Preise gab's am Sonntag beim »Entenrennen« im Wässerungsgraben längs des Festplatzes an der Kinzig beim Sommerfest der Feuerwehrabteilung Steinach zu gewinnen. Am Ende hatte das Plastiktier von Franz Buchholz aus dem Niederbach die Nase vorn. Er freute sich über 250 Euro. Für den zweiten Platz wurde die Ente von Stephan Schwendemann mit 150 Euro belohnt, für den dritten Platz erhielt Claudia Katzenberger 100 Euro. Die letzte im Ziel Eintreffende Ente von Elisabeth Wangler wurde mit 20 Euro belohnt.

Foto: Gotthard Müller

Redaktion Haslach

Maria Benz (mb) • Telefon 07 81 / 504-54 23
Manfred Pagel • Telefon 07 81 / 504-54 20
Fax 07 81 / 504-81329 • E-Mail: haslach@reiff.de

Laufen auf historischen Pfaden

Rundweg ab Hausach-Dorf über Burg Husen und Kreuzberg bringt die Stadtgeschichte näher

Der dritte Kinzigtallauf am Samstag, 11. September, wird wieder Hunderte von Läufern nach Haslach locken. Wir stellen vorab in einer kleinen Serie die schönsten Trainingsstrecken vor.

VON FERDINAND VÖGELE

An einem frühen, etwas verregneten Sonntagmorgen stehe ich an der Wandertafel in Hausach-Dorf, Start und Zielpunkt der fünften Vorbereitungsstrecke für den Kinzigtallauf. Ein 7,5 km langer Rundweg der mittelschweren Kategorie wird mich einmal rund um die »Stadt unter der Burg« führen und kann als optimales Lauftraining für den Kinzigtallauf angesehen werden. Sowohl in Bodenbeschaffenheit – es geht über Asphalt und Wanderwege – als auch vom Profil-Charakter her sind sich die beiden Strecken sehr ähnlich. Die Hausacher Strecke ist nur ein bisschen kürzer als die Originalstrecke.

Gleich zu Beginn geht es auf Asphalt der Dietersbachstraße entlang, die mich ins Stadtzentrum und zur Hauptstraße führt. Die Strecke verläuft fast eben, und schon bald stehe ich in der Nähe des Schulzen-



Ferdinand Vögele (24) aus Steinach studiert Medieninformatik. Seine Laufenerfahrung beschränkt sich auf den Schulsport.

trums, wo ich in die Breitenbachstraße einbiege, die nun schon etwas ansteigt. Etwa auf Höhe der Sporthallen biege ich dann nach rechts in den Wald ein, wo die Strecke jetzt stark ansteigt, und ich steige schon bald auf meinen bewährten Wechsel zwischen Laufen und Gehen um, damit ich etwas durchatmen kann.

Auch wenn es nicht so scheint, aber der Laufsport, egal ob Kurz- oder Langstrecke, hat sehr viel mit der richtigen Technik zu tun. Für mich als unerfahrenen Läufer war es faszinierend festzustellen, dass es, je nachdem wie gelaufen wird, verschiedene Fußball- und Atemtechniken gibt.

Gerade die Atmung ist mit den zugrunde liegenden bio-



Die Laufstrecke in Hausach aus der Vogelperspektive. Von Hausach-Dorf aus führt sie 7,5 Kilometer zu markanten Punkten der Stadtgeschichte.

Quelle: Google Earth

chemischen Prozessen des Körpers ein Kapitel für sich. Beim Ausdauerlauf ist es wichtig, seinen eigenen regelmäßigen Atemrhythmus abhängig von der Laufgeschwindigkeit zu finden. Als Grundregel gilt, dass genauso viele Schritte ein- wie ausgeatmet werden sollte. Also zum Beispiel drei Schritte einatmen – drei Schritte ausatmen. Mit zunehmender Geschwindigkeit wird der Atemrhythmus geringer.

Ich laufe weiter auf Waldwegen Richtung Burg Husen, kurze Auf- und Abstiege wechseln sich dabei ab. Bei der Burg gönne ich mir eine kurze Pause, da die Ruine, auch wenn ich sie schon mehr als einmal gesehen habe, immer noch eine eindrucksvolle Kulisse bietet.

Köhlerei und Bergbau

Schließlich laufe ich weiter vorbei an der Wassertretanlage längs des Naturlehrpfads. Dieser ist wirklich sehr nett hergerichtet, und auf Tafeln werden Erklärungen über die verschiedenen Baumarten, Waldhonig, Köhlerei und sogar eine alte Römerstraße gegeben. Ich denke, ich werde mir den Pfad nochmals in Ruhe anschauen. Die Strecke ist nun lange nicht mehr so steil. Vor der Kreuzbergkapelle folgen zwei kurze Abstiege mit einem steilen Anstieg dazwischen, der noch einmal sehr fordert. Um Seitenstechen zu verme-

den, atme ich durch die Nase ein, da dabei die Luft erwärmt, gereinigt und befeuchtet wird. Diese Technik sollte beim langsamen Laufen angewandt werden. Wird das Tempo erhöht, geht man automatisch in die Mundatmung über, da hier ein größeres Volumen an Luft und somit mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann.

Ideale Bauchatmung

Ausatmen sollte über den Mund ablaufen, um die Menge des angehäuften Kohlenstoffdioxids weitgehend auszuatmen. Im Idealfall sollte stets Bauchatmung, also das tiefe Einatmen, der Brustatmung vorgezogen werden. So wird ein größerer Teil der Lunge genutzt und es gelangt mehr Sauerstoff ins Blut.

Nach der Kapelle behält die Strecke ihre fordernde aber faire Steigung mit leichten Abstiegen bei. Nach einem letzten steilen Stück sind die 150 Höhenmeter bezwungen und der Abstieg kann beginnen. Dem Unterdeckerhofweg folgend verlasse ich den Waldweg, der an einem alten Hof in eine geteerte Straße übergeht. Auch hier wird nochmals auf Hausachs Geschichte, nämlich den Bergbau früherer Zeiten, eingegangen. Ich bin erleichtert, dass die letzten zwei Kilometer leicht talabwärts zu laufen sind und ich schon bald wieder an der Wandertafel angelangt bin.

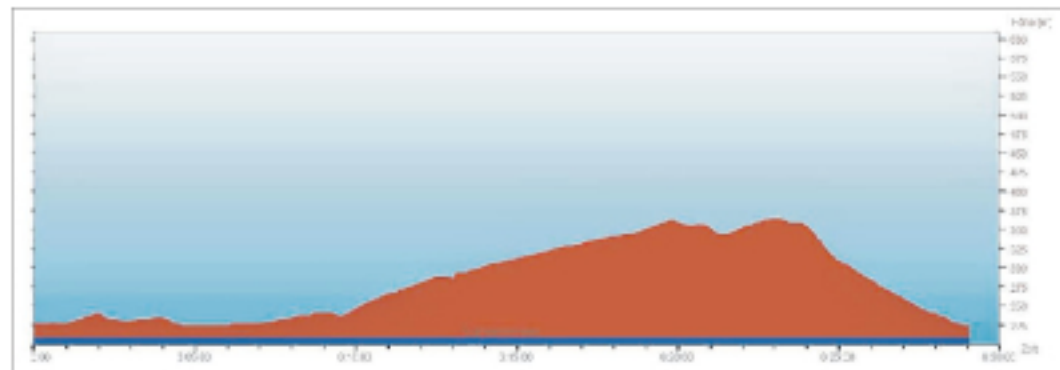
SERVICE

Vorbereitungslauf

Die Laufarena Ortenau bietet morgen, **Mittwoch, ab 20 Uhr** wieder einen geführten Vorbereitungslauf auf der Strecke an. Ausgebildete Trainer werden die Teilnehmer **kostenlos** beraten und ihnen Tipps geben. Treffpunkt ist um 20 Uhr an der Biberacher Festhalle. Weitere Termine: ■ Haslach, Kinzigtallaufstrecke, 1. September. Weitere Infos bei Frank Haist, Laufarena Ortenau, ☎ 07821/9545065. Info zum Kinzigtallauf und Anmeldung unter www.kinzigtallauf.de

Mein Fazit: »Mittelschwer« beschreibt die Strecke ganz gut. Der Aufstieg ist fordernd, aber machbar, und durch die kurzen Abstiege wird immer wieder etwas Entspannung geboten.

Hausachs Sehenswürdigkeiten, Geschichte und Natur machen diese Strecke besonders interessant. Wer sich hier gut auf den Kinzigtallauf vorbereiten und gleichzeitig etwas regionale Kulturgeschichte mitnehmen will, liegt dabei absolut richtig.



Auf der Hausacher Strecke gilt es 150 Höhenmeter zu bewältigen.

Grafik: Laufarena Ortenau

Der Regen konnte die Festlaune nicht trüben

Dorfhock des RSV beim Rathaus: Jazztanzgruppe und »Mühlenbacher Dorfmusikanten« sorgten für Stimmung

Fischerbach (hg). Trotz des regnerischen Wetters war der Dorfhock des Radsportvereins am Sonntag im Festzelt beim Rathaus ein Erfolg. Den ganzen Tag über bis in die frühen Abendstunden hinein herrschte reger Betrieb.

Für beste Unterhaltung sorgten am späten Nachmittag die anmutigen Darbietungen der Jazztanzgruppe des RSV unter der Leitung von Sabine Glöckler. Die jungen Da-

men wurden gefeiert und erst nach Zugaben von der Bühne gelassen.

Schließlich sorgte auch noch die »Mühlenbacher Bauernkapelle« mit volkstümlichen Klängen für ausgelassene Stimmung beim Publikum, wobei die Musiker in ihrem breit gefächerten Repertoire viele Perlen der Blasmusik namhafter Komponisten und auch einige eigene Kompositionen verpackt hatten.



Die Jazztanzgruppe des RSV Fischerbach bot beim Dorfhock rassistige Tänze.

Foto: Dieter Hu...