

2018 Wurzelweg

43. VOLKSLAUF KONZ



Samstag,
3. November

Weitere Infos und Anmeldung unter:

www.Wurzelweglauf.de



**VOLVO BAUMASCHINEN
"MADE IN KONZ"**



Beeindruckende Effekte Neue Decken geben Räumen ein völlig anderes Gesicht

Boden, Wand und Decke sind die drei Säulen, die das Ambiente im Zuhause ausmachen. Wer seine Wände schon mal neu tapeziert, gestrichen oder den Teppich durch Laminat oder Fliesen ersetzt hat, weiß, wie derartige Veränderungen einen Raum beeinflussen. Besonders



erzielen, denn es sind die größten sichtbaren Flächen.

In Wohn-, Schlaf- oder Esszimmer, Küche, Flur oder Bad macht die Decke den Unterschied. Sie kann kleine Räume größer und Große harmonischer wir-

ken lassen – und bestimmt wie gemütlich die eigenen vier Wände sind. PLAMECO kennt diese Bedeutung und widmet sich seit über 35 Jahren der Produktion von flexiblen Zimmerdecken. Ob matt oder elegant glänzend, mit Zierprofilen und Spots oder dezent, ohne Extras. Zur kreativen Raumgestaltung werden Decken in zahlreichen Ausführungen und Farben angeboten. Profis montieren die Decken innerhalb kurzer Zeit und ohne den nervigen Baustaub, weil die PLAMECO-Decke unter die bestehende Decke montiert wird, ohne auszuräumen. Egal, ob dunkle Holzverkleidung, abblätternde Tapete und Farbe;

das Ergebnis ist eine glatte, pflegeleichte Decke. Schnell werden so Zimmer wieder gemütlich. Die Beleuchtung wird optimiert, mit in die Decken integrierten Spots. Ihr Einbau bedeutet kaum Mehraufwand, denn die Kabel verschwinden oberhalb der neuen Decke.



PLAMECO Berater Herbert Schmitz

mit umgestalteten Decken lassen sich enorme Effekte

- schnelle, saubere Montage an einem Tag!
- kein Umräumen der Möbel erforderlich!
- feuchtigkeitsbeständig!

- pflegeleichtes Material!
- Beleuchtung nach Wunsch!
- nie mehr streichen!



NEUE (T)RAUMDECKE
an nur einem Tag!



PLAMECO®
DECKEN

**BESUCHEN SIE UNSERE
AUSSTELLUNG:**

Donnerstag
15:00 - 18:00 Uhr
Samstag:
13:00 - 16:00 Uhr
oder nach Vereinbarung

PLAMECO-Fachbetrieb

Schmitz & Nebauer Deckensysteme
Zur Tuchbleich 17, 54534 Großlittgen
www.plameco.de

Beratung vor Ort? Dann gleich anrufen! 06575 /901771



Liebe Freunde des Laufsports,

Als Abteilungsleiter des Lauftreffs der TG Konz freue ich mich darauf, Euch beim kommenden 43. Wurzelweglauf begrüßen zu dürfen. Die meisten von Euch kennen unseren Lauf wohl bereits. Für diejenigen, die ihn noch nicht kennen, sollte es also höchste Zeit werden unsere schöne Strecke kennen zu lernen. Unsere vor ein paar Jahren umgesetzten Neuerungen wie das Verlegen des Start und Ziel Bereichs ins Stadion, sowie das Umziehen in die Mehrzweckhalle des Konzer Gymnasiums mit größer Bühne für die Anmeldung

und Siegerehrung haben sich bewährt und werden wir auch weiterhin soweit möglich so beibehalten. Neben unserer 5km und 10km Strecke kann ich auch jedem die 15km Strecke empfehlen, welche im Vergleich zu den anderen bei ca. Kilometer 7 einen wunderschönen Blick auf Trier bietet. Schön sind unsere anderen beiden Strecken aber selbstverständlich auch. Nach dem Start im Stadion geht es zunächst noch flach über Asphalt, bevor unsere zum Teil sogar trailartige und nicht ganz flache Waldstrecke beginnt. Wir vom ORGA-Team hoffen, dass Ihr alle am Tag unseres Laufs gesund seid und somit den Lauf in vollen Zügen genießen könnt. Auf unserer Homepage www.wurzelweglauf.de findet Ihr aus den letzten Jahren viele Bilder und sogar Videos von unserem Lauf. Also schaut gerne mal dort vorbei.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle aber auch bei meinem ORGA-Team, ohne das eine solche Veranstaltung gar nicht möglich wäre. Ebenso ein Dank an meine Stellvertreter Ben, Claudia, Peter und Thomas, die mir dabei helfen, dass die Vereinsarbeit nicht immer nur an einem hängen bleibt!

In diesem Sinne wünschen wir Euch allen noch eine weitere schöne Saison, eine erfolgreiche Vorbereitung und natürlich eine gute Anreise zu unserem 43. Wurzelweglauf am Samstag den 03. November in Konz.

*Dominik von Wirth
Abteilungsleiter Lauftreff*

Haftungsausschluss

Ist der Veranstalter in Fällen höherer Gewalt berechtigt oder aber aufgrund behördlicher Anordnung oder aus Sicherheitsgründen verpflichtet, die Veranstaltung abzusagen oder aber Änderungen in deren Durchführung vorzunehmen, besteht keine Schadensersatzpflicht des Veranstalters gegenüber dem Teilnehmer; eine Rückzahlungspflicht des Veranstalters hinsichtlich der Teilnehmergebühr entfällt demgemäß.



Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Laufveranstaltung. Es obliegt dem Teilnehmer seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen bzw. überprüfen zu lassen.

Die Haftung des Veranstalters für fahrlässig oder grob fahrlässig verursachte Sach und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Diese Haftungsbeschränkung erstreckt sich auch auf etwaige Schadensersatzhaftungen von Angestellten, Vertretern, Erfüllungsgehilfen und sonstigen Dritten, derer sich der Veranstalter im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung bedient bzw. mit denen er zu diesem Zweck vertraglich verbunden ist. Im Falle der fahrlässigen Schadensverursachung ist die Haftungssumme des Veranstalters auf denjenigen Wert beschränkt, zu dessen Erstattung die vom Veranstalter unterhaltene Haftpflichtversicherung verpflichtet ist.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für unentgeltlich verwahrte Gegenstände, einschließlich und insbesondere für in die Verwahrung gegebener Kleidungsstücke, Kleiderbeutel etc.

Impressum:

Herausgeber: TG Konz - Lauftreff
Gestaltung: TG Konz - Lauftreff
Redaktion: TG Konz - Lauftreff
Anzeigen: TG Konz - Geschäftsstelle

Auflage: 1000 Exemplare
Druck: www.wir-machen-druck.de
Mühlbachstr. 7 • 71522 Backnang



Jeden Tag Frühstückbuffet.

Torten und Kuchen finden Sie in
reichhaltiger Auswahl täglich
frisch an unserer Kuchentheke.

Sonntags frische Brötchen und
Croissants

„NEU“ Sonntags frisches Brot

Öffnungszeiten:

Mo.-Sa. 6.00 Uhr – 18.30 Uhr

So. 7.30 Uhr – 18.30 Uhr

Granastr. 60, 54329 Konz
Tel. 06501 / 7701

cafe-
treff



... der beste Weg zum Markengetränk

Getränke **PEIFFER**



www.getraenke-peiffer.de

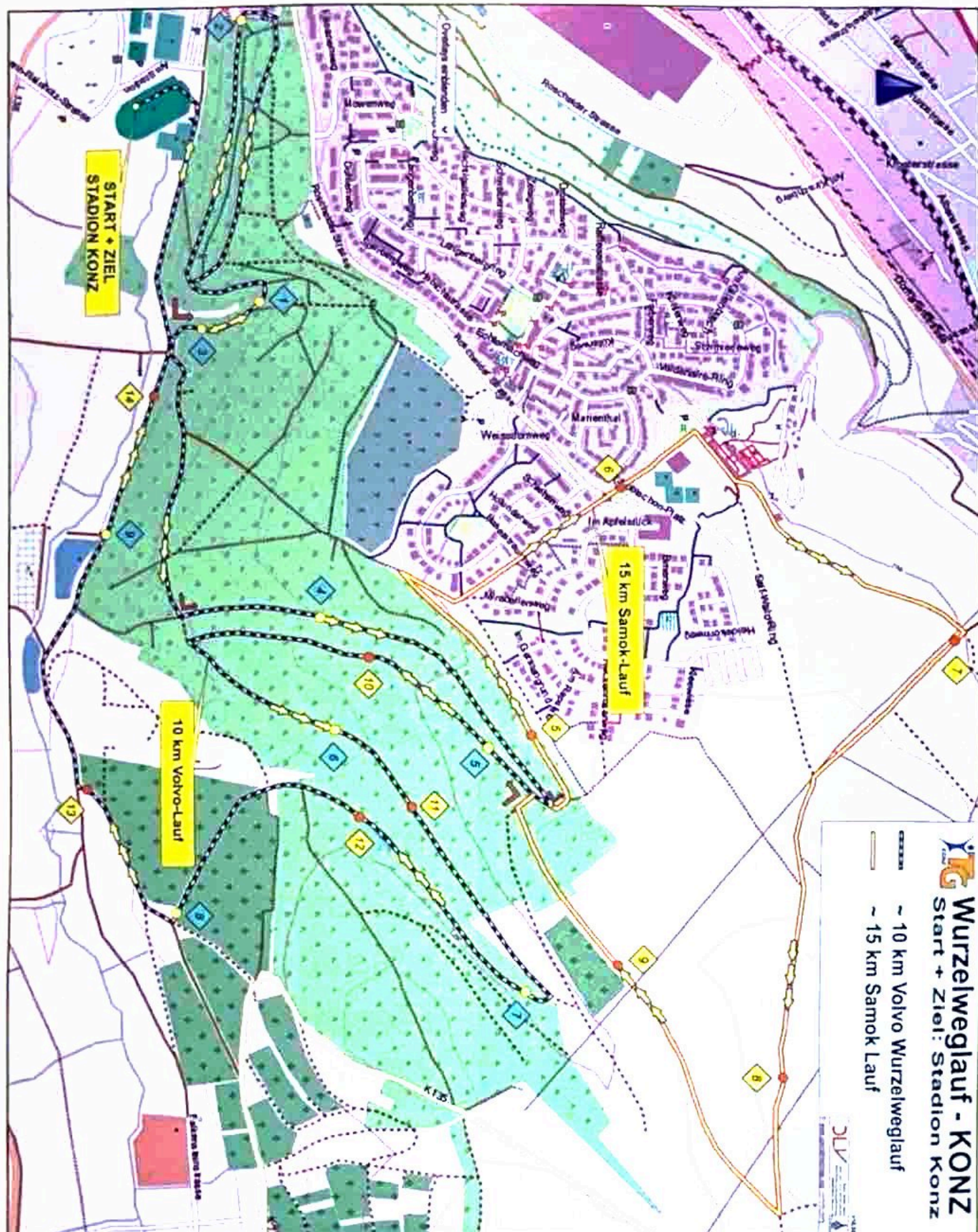
Fa. Alfred Peiffer e.K. • Inh. Elisabeth Härtl
Max-Planck Str. 12 • 54439 Saarburg • Tel.: (0 65 81) 20 07

Ihr Partner

- Gastronomie
- Getränkemärkte
- Veranstaltungen
- Heimdienst

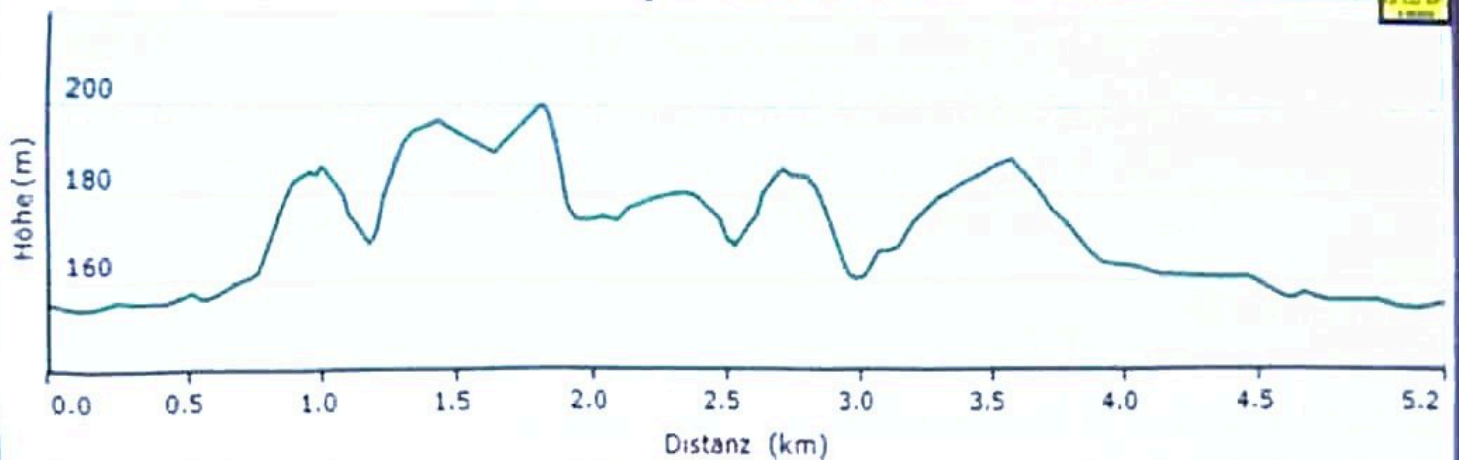
Für Sie in Saarburg,
Könen und Kell am See

Streckenplan

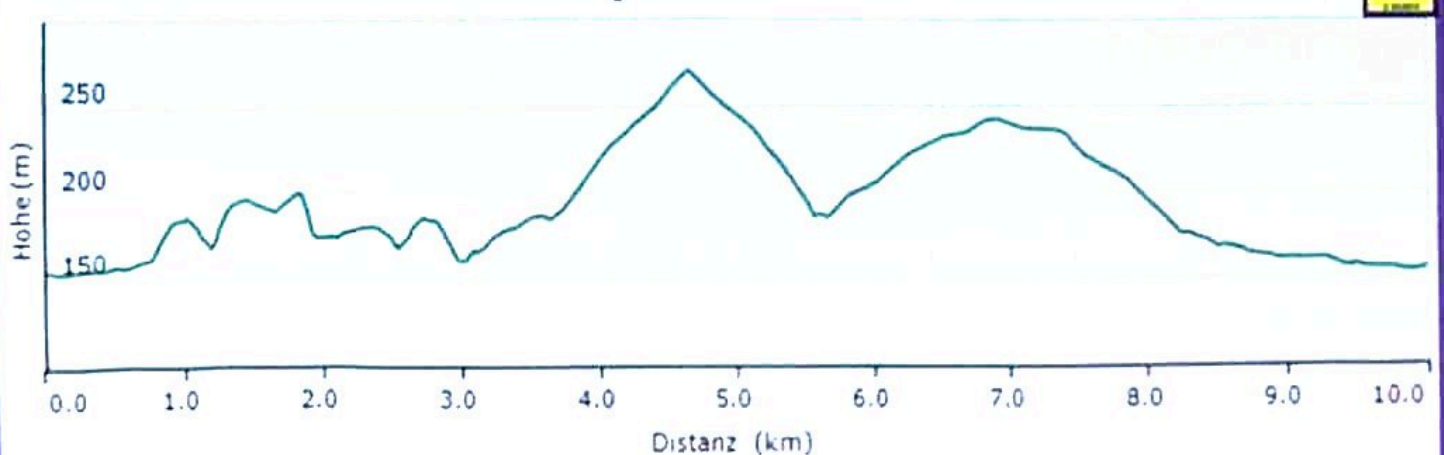


Höhenprofile

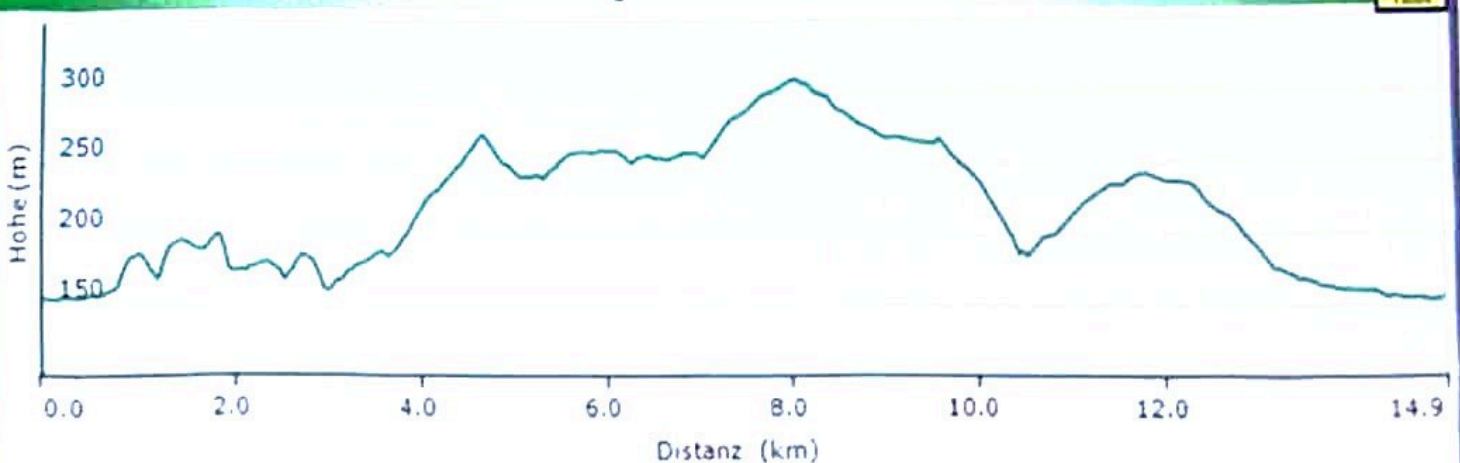
Höhenprofil 5 KM



Höhenprofil 10 KM



Höhenprofil 15 KM



Zeitplan:

- 14.00 Uhr RÖMERSTROM-Kinderlauf U10/U12; 1000 m
RÖMERSTROM-Jugendlauf U14/U16; 2000 m
- 14.30 Uhr SAMOK-Wurzelweg-Lauf - 15 km
VOLVO-Wurzelweg-Lauf - 10 km
MÖBEL-MARTIN Jedermann-Lauf - 5 km
(Die 3 Hauptläufe über 5, 10 und 15 km starten zusammen)

Strecken:

Anspruchsvolle und abwechslungsreiche Strecke durch den Konzer Wald und das Jeuchental (überwiegend Waldwege)
Einer der ältesten Volksläufe im LV-Rheinland und der älteste Volkslauf im Bezirk Trier.

Anmeldung:

Bis spätestens 01. November!

Online: www.wurzelweglauf.de

E-Mail: lauftreff@tgkonz.de

Fax (+49) (0) 6501 94668 - 88 und Telefon (+49) (0) 6501 94668 - 0

Post: Dominik von Wirth, Hermann-Reinholz-Straße 1, 54329 Konz

Startgebühren werden bei der Abholung der Nummer gezahlt.

Nachmeldung:

Von 12.00 bis 13.30 Uhr am Veranstaltungstag.

Nachmeldegebühr: 2 Euro in der Mehrzweckhalle Gymnasium

Startgelder:

Samok-Wurzelweg-Lauf 10 Euro

Volvo-Wurzelweg-Lauf 8 Euro

Möbel-Martin Jedermann-Lauf 5 Euro

Römerstrom-Kinder und Jugend-Lauf U10 - U16 ohne Startgeld

Der Veranstalter spendet je Starter 1 Euro für einen sozialen Zweck.

Zeitnahme:

Erfolgt mit dem Real-Time-ChampionChip. (Chipkaution 25 Euro)
Nach Rückgabe des Chip bis 18:00 Uhr am Veranstaltungstag, wird die Kaution erstattet! Chips die nicht zurück gegeben werden, werden zu Kaufchips! Chipleihgebühr 3 Euro, beim Kinder- und Jugendlauf entfallen die Chipleihgebühren!
Bei Verwendung eines eigenen Chip,
ist die Chip-Nr. bei der Anmeldung deutlich anzugeben!

Start/Ziel: Stadion im Schul- und Sportzentrum in Konz

Duschen/Umkleiden: TG-Halle

Startnummernausgabe:

Am Veranstaltungstag ab 12 Uhr in der Mehrzweckhalle Gymnasium

Auszeichnungen:

- Einzelwertung bei 10 km und 15 km
- Die ersten 3 m/w beim Jedermann-Lauf
- Alle Kinder und Jugendlichen U10 - U16 erhalten zusätzlich zur Urkunde und Medaille eine Überraschung im Ziel.
- Teilnehmerstärkste Schule erhält einen Geldpreis.
- Die drei Firmen mit den meisten erlaufenen Kilometern erhalten jeweils einen Preis.
- Für alle Teilnehmer Ergebnisslisten und Urkunden online

Die Siegerehrungen finden im Anschluss an die Läufe ab ca. 16:00 Uhr nach den Läufen in der Mehrzweckhalle Gymnasium statt.

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer sich damit einverstanden, dass in der Meldung angegebene personenbezogene Daten und die im Zusammenhang mit dem Lauf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch genutzt werden können.

Laufen ja! Aber warum im Verein?

Ich bin Claudia und laufe seit über 10 Jahren. In meinem persönlichen Umfeld habe ich, wenige bis gar keine Lauf-freunde. Vor 6 Jahren, als ich auf dem Rückflug von Dresden nach Luxemburg war, sah ich in einer renommierten Läuferzeitschrift die Anzeige für ein Running Camp. Die Idee eines Running Camps war bestimmt nicht neu aber ich sah diese Anzeige zum ersten Mal.

Wahrscheinlich, weil ich viel zu selten Zeitschriften und Magazine lese.

Bis zu diesem Zeitpunkt bin ich immer nur für mich gelaufen ohne professionell Training geschweige dem einen Trainingsplan. Um meine Leistung aber weiterhin zu steigern überlegt ich mir neue Impulse in dem Laufcamp zu holen.



Im heimischen Wellen zurück prüfte ich meinen Dienstplan und war glücklich zu sehen, dass ich an dem Camp teilnehmen konnte. Kurzer Hand wurde spontan gebucht. Somit befand ich mich 5 Wochen später an der schönen Algarve bei angenehmen Frühlingstemperaturen und einigen gleich gesinnten. Bis dahin hatte ich noch nie allein Urlaub gemacht und schon gar keinen Laufurlaub. Als erstes musste ich feststellen, es gibt noch viel verrücktere Läufer als mich. So manch einer von den startete 3-mal am Tag zum Laufen und erzählt, verrückte Geschichten von Ultraläufen.

Nach dem ersten kennen lernen und dem Erkunden der Gegend (natürlich im Laufschritt) ging es dann am kommenden Tag ins nahe gelegene Stadion. Für mich war es zu diesem Zeitpunkt, dass erstmal Bahntraining in einem Stadion. So war ich von dem Flair und die Atmosphäre des Stadions total gebannt, während die anderen Läufer eher das Stadion als übliche Trainingsstätte ansahen.

Die nächste Lektion war den maximalen Puls zu finden und dann eine kleine Intervalleinheit durchzuführen. Das Stadiontraining war zwar anstrengend aber auch super schön. In der kommenden Woche lernte ich viel über das Lauftraining und die Möglichkeit, damit seine Leistung gezielt zu steigern. Nach einer Woche verließ ich das Camp mit vielen neuen Lauffreunden an meiner Seite und dem Ziel besser zu werden.

Zurück zuhause stand ich dann da mit meinem neuen Trainingsplan und dem Willen, diesen um zusetzen. Also machte ich mich auf die Suche nach einer Tartanbahn und landet ganz schnell beim TG Konz. Das erste Training im Stadion fand etwa 2 Wochen nach meiner Rückkehr statt. Wieder war ich fasziniert im Stadion unter

vielen Läufern. Jeder dieser einzelnen Läufer war super nett, ich erinnere mich noch, dass wir tolles Frühlingswetter hatten und so machte das Tempotraining gleich viel mehr Spaß. Ich war froh, eine Gruppe gefunden zu haben, in der man Erfahrungen austauschen konnte, sich Tipps holen konnte und auch den Kontakt zu Läufern mit ähnlichen Zielen hatte.

Angefixt von dieser Erfahrung kam ich am kommenden Donnerstag voller Motivation wieder. Im Plan am Stadion hing damals ein Zettel aus auf dem drauf stand 18:30 Uhr schnelle Gruppe und 19 Uhr normale Laufgruppe (welche verschiedene Strecken und Paces läuft). Da ich mein letzten Halbmarathon mit 1:52 Std gefinished hatte, entschloss ich, mit der schnellen Gruppe zu laufen.

Was vielleicht nicht das Klügste, den bereits nach 45 Minuten fühlte ich mich kaputt wie nach einem anstrengenden Intervall-Lauf und dabei hatten wir noch nicht einmal die Hälfte geschafft. Aber die ganze Gruppe, welche mich begleitete war so herzlich. Sie haben sich meiner Pace angenommen und blieben dicht bei mir. Meiner Bitte, dass sie laufen sollten und ich alleine zurückkomme haben Sie auch nicht Folge geleistet, stattdessen haben sie stets mit aufmunternden Worten an meiner Seite ausgehalten. Zur keiner Zeit hatte ich das Gefühl, dass sie mir das übelnahmen oder sauer auf mich waren. In dem Moment wusste ich, dass ich gerne ein Teil der Gruppe/des TG Lauf Teams sein möchte und fühlte danach meinen Antrag auf Aufnahme in das Team aus.

Nun bin ich schon 6 Jahre bei der TG, der Gruppen Zusammenhalt und die Team Dynamik ist immer noch da, auch wenn es einige Veränderungen in den letzten 6 Jahren gab. Die Mitläufer sind zu Freunden geworden. Gemeinsame läuferische Ziele wurden zusammen erreicht. Ob die Vereinsfahrt nach Leipzig oder auch nur mal Tagesausflüge zum Staffelmарathon in Frankfurt am Main, man ist nie allein, wenn man möchte. Man teilt die Nervosität vor einem Lauf und auch die Freude nach dem Lauf.

Ich erreichte Dank des intensiven, fleißigen und regelmäßigen Trainings und die Unterstützung unseres Trainer Andreas dann 2015 endlich mein Ziel. Ich bin damals gut in die Saison 2015 gestartet bei den Bitcupläufen lief es für mich sehr gut. So konnte ich gleich beim ersten Bitcup Lauf in Schweich bereits meine Beste Pace laufen und schaffte die 10 km in 49:26 Min. So wagte ich mich, dann kurz entschlossen am 28. Juni am Trier Halbmarathon teilzunehmen. Ich hoffe auf eine neue Bestzeit aber setzte mich nicht unter



Staffelmарathon Frankfurt

Druck, das heißt, ich wollte cool bleiben. Trotzdem stand ich nervös am Start, mit vielen anderen Läufern unter anderem aus dem Verein. Das Wetter hatte es in sich. Schon am frühen Morgen war es wirklich sommerlich warm. Nicht unbedingt eine gute Voraussetzung für eine Bestzeit.

Neben mir tauchte dann ein Vereinskamerad auf, der mich fragte: „Was läufst du denn so?“

„Ich hoffe unter 1:50 Std für den Halbmarathon. Und Du?“ Er schaut mich an und sagte: „Ich laufe dann mit dir, wollte eh etwas langsamer laufen.“ Ich musste erstmal herzlich lachen, da diese Person normalerweise eine Pace von 1:35 Std. läuft. „Guter Witz“ sagte ich. Allerdings musste ich schnell merken, dass es gar kein Witz von ihm war. Nach dem Start zog er mich durch die erste Runde, welche schon anstrengend war. Er versorgte mich zwischen drin mit Wasser guckte, dass ich nicht langsamer wurde und spornte mich immer wieder an, wenn ich langsamer wurde. Er hat mir einen wundervollen Pacemaker gemacht und dass ganz unerwartet und ohne Absprache. Auch sowas erlebt man nur unter Vereinskameraden.

Bei Kilometer 16 verabschiedete er sich dann kess mit den Worten: „Claudia, ich bin dann mal weg die letzten 5 Kilometer schaffst du auch ohne mich.“

Tatsächlich habe ich Sie geschafft und bin auch tatsächlich mit meiner Bestzeit von 1:48 Std. im Ziel eingelaufen aber ohne ihn hätte ich das an diesen Tag wohl nicht geschafft. Ich war und bin stolz darauf aber ich bin meinen spontanen Pacemaker auch sehr dankbar für seine Unterstützung. Das sind Situationen und Erlebnisse die

ich als einzelner Läufer nie erlebt hätte. In denen ich weiß, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe.

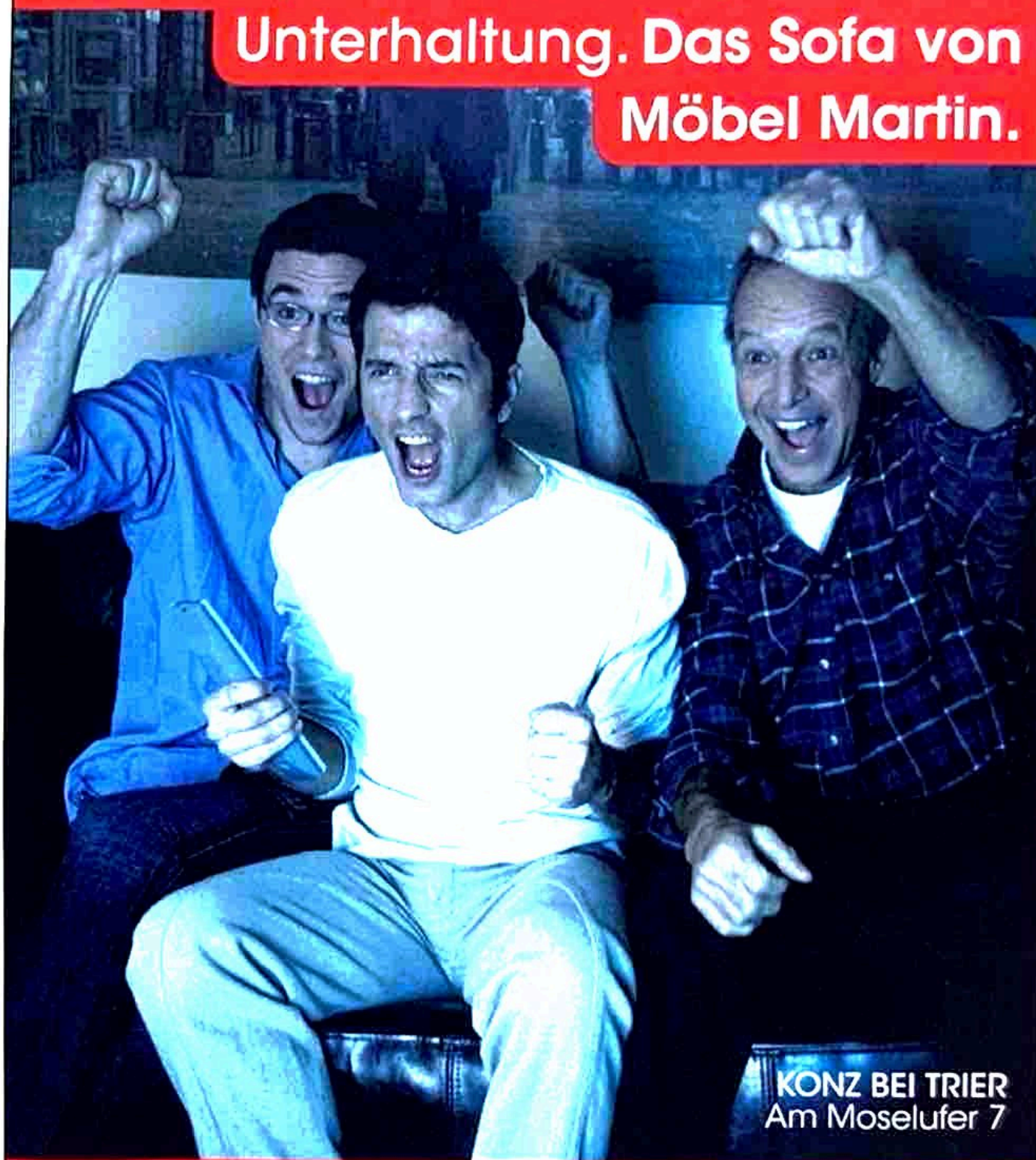
Aber auch seitdem hat sich einiges verändert. Inzwischen haben die Jungen wilden sich in den Abteilungsvorstand gemischt. Wir führen nun seit 1 Jahre die Abteilung mit unseren ambitionierten Zielen immer etwas besser zu werden und auch unseren Mitläufern ein attraktives Angebot zu bieten, damit der TG Lauftreff immer weiterwächst.

Ich hoffe, dass andere Läufer bei uns ähnliche Erfahrungen sammeln wie ich, denn dann habe ich mit meiner Arbeit im TG Lauftreff mein Ziel erreicht.

Claudia Simon



Die Sportschau für spannende Unterhaltung. Das Sofa von Möbel Martin.



KONZ BEI TRIER
Am Moselufer 7

www.moebel-martin.de


MÖBEL MARTIN

...besser leben!

EDEKA KRUMM

Regionale Produkte:

Von Bauer Greif aus Zewen,
Kartoffelbauer Carlo Bauer aus Wittlich-Neuerburg,
Käserei Gröner aus Loogh (Eifel),
Engelshof Bauernhof und Molkerei aus Hetzerath,
Forellenhof Rosengarten aus Trassem,
sowie unsere Rieslingwinzer aus Oberemmel.



Edeka Krumm
Scharzbergstraße 15a
54329 Konz - Oberemmel
Telefon: 06501 - 15777





Mit uns **gesund** durchs **ganze Jahr!**

Ihr Ratgeber in Sachen Gesundheit. Fühlen Sie sich bei uns gut aufgehoben! Wir nehmen uns Zeit für eine kompetente, qualifizierte Beratung! Gerade auch bei rezeptfreien Medikamenten. Denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.



 **Stern
Apotheke**



Besuchen Sie uns auch auf Facebook
www.facebook.com/meine.sternapotheke
und im Internet www.meine-sternapotheke.de

25% Rabatt

Auf ein Produkt Ihrer Wahl *

*ausgenommen verschreibungspflichtige
Arzneimittel und Bücher

54329 Konz | Bahnhofstraße 32
Tel.: 06501-969 80-0 | Fax: 06501-969 80-26
E-Mail: willkommen@meine-sternapotheke.de

Die „Kleinen“ bei uns „ganz Groß“





- Tief- und Straßenbau
- Asphaltbau
- Betonbau



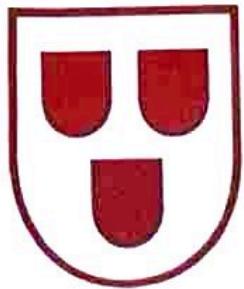
Christoph Schnorpfeil GmbH & Co. KG
Gottbillstraße 37 · 54294 Trier

Tel.: (06 51) 8 27 65-0
Fax: (06 51) 8 27 65-51

E-Mail: info@schnorpfeil-trier.de
www.schnorpfeil-trier.de



ST. LUCAS

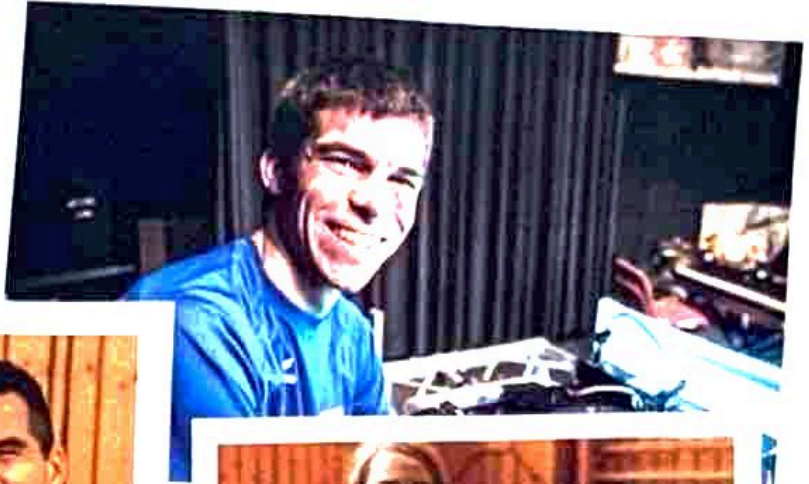


Gregor Bermes
MALERMEISTER

Trier ☎ 0651-34320
www.maler-bermes.de

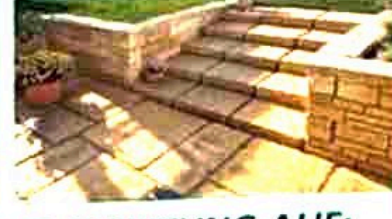
Vielen Dank an unsere Helfer...





...ohne euch gäbe es den Wurzelweglauf nicht

Wir beraten Sie und helfen Ihnen bei der
Garten- & Terrassengestaltung!



INFOS ZU MATERIALIEN SOWIE TIPPS ZUR VERARBEITUNG AUF:

www.baubedarf-jakobs.de

Unsere Ideen für Ihren Garten:

Zierkiesel, Natursteine, Pflaster, Holzelemente für Wind- und Sichtschutz, Holzpavillons, Steinfiguren, Gabionen, Brunnen und andere Wasserquellen.

Informieren Sie sich auch auf unserer Homepage zu den Themen Garten- und Terrassengestaltung, Anbau und Umbau sowie die Gestaltung und Dämmung Ihrer Fassade.

WIR SIND FÜR SIE DA:
 MONTAGS - FREITAGS:
 07:30 - 17:30 UHR
 SAMSTAGS:
 08:00 - 13:00 UHR

BAUBEDARF JAKOBS

Luxemburger Str. 22-24 • 54294 Trier • Tel: 0651/84011-0



„Kaufen, wo die Profis kaufen!“ – Wir führen Qualitätsprodukte der größten Baustoff-Fachhandelskooperation Europas



ALROTEC[®]

GmbH

- Gesellschaft für Oberflächensysteme
- Klebetechnik
- Auto- und Industrielackiertechnik,
- Maskier-, Polier- und Schleifsysteme
- Schulungszentrum



ALROTEC GmbH - Albert-Einstein Str. 13-17 - 54329 Konz-Köen

www.alrotec.de - +49 (0) 6501 / 60 77-0 - info@alrotec.de

#ichsehndich

Trier, Saarstr. 12 | +49 (0) 651 359 79 | www.optik-ruschel.de

optik:ruschel
seit 1974



Hochwertige Brillen aus Meisterhand

Erleben Sie auf über 140 m² unsere große Auswahl an hochwertigen Brillen aller angesagten Hersteller. Allein in unserer Sportbrillen-Abteilung bieten wir Ihnen über 250 Modelle aller Art.

Durch modernste optische Messgeräte und über 40 Jahre Erfahrung erhalten Sie von uns exakt die Brille, die Sie benötigen! In unserer offenen Meisterwerkstatt fertigen wir Ihre Brille auf Maß.

Unsere Augenoptiker-Meister beraten Sie gerne!

Wir verwenden ausschließlich
Qualitätsgläser made in Germany



Kostenfreie Parkplätze
neben der Hauptstraße, Leppendorf-Kreuz

Facebook: facebook.com/optik.ruschel

CHANEL MOSCOT weve götti HARTL TOM DAVIES GARRETT LIGHT KBL adidas lcl berlin



euroline

Werbetechnik

...macht Qualität preiswert!



Werbetechnik | Leuchtwerbung | Digitaldruck | Fahrzeugbeschriftung
Fräs- und Lasertechnik | Mietschilder für Baustellen und Events
Leitsysteme | Sonnenschutzfolien | und vieles andere mehr ...

L-6776 Grevenmacher · Z.I. Potaschberg
(+352) 77 05 66-1 · www.euroline.lu



Wo kann ich mein Geld anlegen bei 0% Sparbuch Zins?

youvestor - die erstklassige Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

➤ Sie investieren in die **Top 10 Fonds** für Ihre gewählte Anlagelösung



Stabilität



Ertrag



Balance



Ausbau



Wachstum

➤ Regelmäßige **Überwachung der Qualität** der ausgewählten Fonds

➤ Ihre Anlage ist **jederzeit verfügbar**

➤ Sparen schon ab 100 € im Monat - **ohne Mindestanlage**

www.youvestor.de
Ihr Zugangsschlüssel:
oi114



Unerlaubtes Entfernen von der Laufgruppe im Konzer Wald und die Spätfolgen!

An einem unserer sonntäglichen Trainingsläufe, die wir im weitläufigen und idyllischen Konzer Wald, zwar regelmäßig, aber meistens auf wechselnden Strecken, absolvieren, sollte wieder einmal nach langer Zeit die „Estricher Strecke“ gelaufen werden.

Mit einer kleinen Gruppe von fünf Läuferinnen und Läufern machten wir uns bei gutem Laufwetter um 8:30 Uhr auf den Weg.

Zunächst ging es bis zum Kapellchen im Konzer Jeuchen, um dann im Anschluss die 150 Höhenmeter bis oberhalb vom Baugebiet Roscheider Hof, leichtfüßig zu erklimmen. Immerhin ist es ja unsere Hausstrecke, und wenn nicht wir vom Lauftreff der TG Konz, wer sollte sonst die Höhen „leichtfüßig“ erlaufen?

Oben angekommen, wurden wir wie immer mit einem fast unbeschreiblichen Fernblick bis ins Luxemburger Land, nach Trier und mit purer Konzer Landschaft belohnt. Nun ging es die nächsten drei bis vier Kilometer bergab, und wir konnten uns von den „leichtfüßig“ genommenen Höhenmetern regenerieren.

Nachdem wir in Sichtweite des Hotels Estricher Hof kamen, nach dem die heutige Strecke benannt ist, war es nicht zu vermeiden, das ich mich von unserer Laufgruppe vorübergehend abmeldete, um mir ein abgeschiedenes Plätzchen in den „Büschen“ zu suchen.

Bei meiner anschließenden Aufholjagd, um die entstandene Lücke, die sich zwischen mir und den Übrigen aufgetan hatte, zu schließen, kam ich zu besagtem Hotel, wo die Strecke eine Richtungsänderung von geschätzten 300 Grad macht.

Hier geht es langsam wieder bergauf und ich war mir eigentlich ziemlich sicher, dass ich meine Laufgruppe hätte sehen müssen.

Da dies nicht der Fall war, lief ich verunsichert zurück, um eine eventuell unplanmäßige Richtungsänderung meiner Laufgruppe entlang der Mosel ausschließen zu können. Damit hatte ich zu diesem Zeitpunkt bereits den Grundstein für mein späteres Fehlverhalten gelegt.

Am Moselradweg angekommen, musste ich feststellen, das durch die langgezogene Rechtskurve, die die Mosel und damit auch der Radweg in Richtung Konz beschreibt, und durch den starken Bewuchs des Moselufers, lediglich eine freie Sicht von ca. 300 m gegeben waren.

Im Klartext heißt das, das ich etwa 1 km entlang der Mosel laufen musste, um freie Sicht zu haben und ausschließen zu können, das meine Laufgruppe sich nicht vielleicht doch kurzfristig für die flachere Streckenvariante entschieden hatte.

Ob es der „leichtfüßig“ eroberte Roscheider Berg, mein innerer Schweinehund oder einfach nur der Wunsch nach einer flacheren Strecke war, die mich veranlassten die Moselstrecke zurück nach Konz zu laufen, obwohl ich meine Laufgruppe nicht erspähte, hatte ich bis dato verdrängt. Während dem Schreiben dieses Berichtes,

musste ich mir aber eingestehen, dass ich wohl einfach keinen Bock hatte, den ganzen Weg zurück zu laufen und dann auch noch den zweiten nicht unerheblich ansteigenden Teil der „Estricher Strecke“ in Angriff nehmen zu müssen.

Als ich dann so gegen 10:45 Uhr an unserem Start und Zielort am Konzer Stadion eintraf, war weit und breit noch niemand von meiner Laufgruppe zu sehen.

Ich machte mich also dann ein zweites Mal für Heute auf den Weg in Richtung Kapellchen, um meiner verloren gegangenen Laufgruppe entgegen zu laufen.

In Höhe der Kapelle kam mir Erwin entgegen, der mir dann mitteilte, dass alle anderen sich aufgeteilt hatten um mich zu suchen, nachdem längeres Warten nicht von Erfolg gekrönt war.

„Ach Du Sche....“, dachte ich bei mir. Da hast Du ja was Schönes angerichtet.“

Ich lief dann wieder zurück zum Start- und Ziel und wartete darauf, dass meine Lauffreundinnen und Lauffreunde die Suche nach mir irgendwann aufgeben würden.

Eigentlich ziemlich pervers dieser Gedankengang, denn wenn mir wirklich etwas passiert wäre, hätte ich mir bestimmt nicht gewünscht, dass man die Suche nach mir aufgibt!

Nach ca. 30 Minuten sah ich dann eine einzelne Läuferin auf mich zukommen. Es war meine Ehefrau Silvia. Sie war berechtigterweise nicht so gut auf mich zu sprechen. Immerhin hat sie mit den anderen erst einmal am Ende des zweiten Anstiegs der „Estricher Strecke“ eine Zeitlang gewartet, dann haben sich alle aufgeteilt um mich zu suchen und sind von zwei Seiten bis zu der Stelle gelaufen, wo ich in die „Büsche“ gegangen bin. Nachdem die Sucherei nach mir nicht erfolgreich war, hat sich verständlicherweise Sorge und Angst bei Silvia und den anderen breit gemacht. Alle Erklärungsversuche konnten mich nicht von meinem Fehlverhalten freisprechen, denn folgende Regeln habe ich mir seit diesem Vorfall hinter die Ohren geschrieben:

- 1) Es wird immer die Strecke gelaufen, die zu Beginn angesagt wird.
- 2) Eine Streckenänderung erfolgt nur, wenn alle dabei sind, die auch beim Start anwesend waren.
- 3) Egoistische Einzelaktionen sind beim Laufen in der Gruppe tabu und werden damit bestraft, dass vom Betroffenen, ein selbstkritischer Bericht für das nächste Wurzelweglaufheft geschrieben wird (Spätfolgen).

Auch wenn ich mich zeitnah bei allen Beteiligten entschuldigt habe, will ich dies hier noch einmal wiederholen und mich bei Irene, Erwin und Karl-Josef, aber vor allem bei meiner Frau Silvia, die sich wohl am meisten gesorgt hat, für das Verständnis und die Nachsicht bedanken, die Ihr mir im Nachhinein entgegen gebracht wurde.

Reinhold Büdinger

PS.: Zum Nachahmen nicht zu empfehlen!



**... so schön kann
Wetterschutz
sein!**

**Überdachungen • Markisen
in 47 Farben**

Markisen • Fenster • Rollläden

Diefenbach

☎ 06501/17737 • Fax 12605

Ausstellungsstudio:

Am Maarbach 6

Gewerbegebiet

54329 Konz-Könen

Email: firma-diefenbach@web.de • www.diefenbach-gmbh.de

UNFALLEXKLUSIV MIT LEISTUNGSPLUS – FÜR SPORTLER DIE RICHTIGE WAHL.

Lassen Sie sich jetzt beraten.

Geschäftsstelle

Frank König & Patrick Picko GbR

Saar-Mosel-Platz 1 • 54329 Konz

Telefon 06501 923923

koenig.picko@gs.provinzial.com

*z.B.: 7% Sofortleistung
bei Kreuzbandriss*

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL 

SAMOK - BAU

Wohnungsunternehmen DIWO GmbH & Co. KG

Wir vermieten Wohnungen!



Sie suchen eine neue Wohnung?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir vermieten im Raum Trier und Konz attraktive Wohnungen in gepflegten Wohnlagen.

Derzeit erstellen wir Mietwohnungen mit Tiefgarage in Trier-Ehrang, Quinter Straße 71.



Aktuell

54329 KONZ • Schillerarkaden 7

Telefon 0 65 01 / 94 66 0 • Telefax 0 65 01 / 94 66 49

www.samok-bau.de • info@samok-bau.de •  Kunden uns auf Facebook

Klassische Homöopathie

Wirbelsäulenthherapie

Ohrakupunktur

BOWTECH®

Darmgesundheit



Naturheilpraxis Myriam Busser

Heilpraktikerin - Graf-Metternich-Str. 10 - 54329 Konz - Tel. +49 (0)6501-601333
info@naturheilpraxis-busser.de - www.naturheilpraxis-busser.de



Anmeldeformular zum 43. Konzer Wurzelweglauf am 3. November 2018

FAMILIENNAME, VORNAME, NAME, PRENOME, NAME

GEBURTSJAHR

START-NUMMER

ADRESSE

GESCHLECHT

MÄNNLICH / MALE

WEIBLICH / FEMALE

LAND

POSTLEITZAHL

WOHNORT

TELEFON / TELEFAX

NATION

VEREIN / CLUB / TEAM

E-MAIL

TG KONZ - Abteilung Lauftreff

c/o Dominik von Wirth

Hermann-Reinholz-Straße 1

D-54329 Konz

☐

RÖMERSTROM-Kinderlauf 1.000 m
U10/U12/JG 2008-2005

☐

RÖMERSTROM-Jugendlauf 2.000 m
U14/U16/JG 2004-2001

☐

MÖBEL-MARTIN
Jedermann-Lauf 5 km

☐

VOLVO - Wurzelweglauf 10 KM

☐

SAMOK - Lauf 15 KM

CHIP - Nr.

TELEFAX - Anmeldung: (+49) (0) 6501 94668 - 88

E-MAIL - Anmeldung: lauftreff@tgkonz.de

INTERNET - Anmeldung: www.Wurzelweglauf.de
Anmeldeformular für mehrere Anmeldungen kopieren !

☐ Ich habe die Datenschutzrichtlinien auf
www.wurzelweglauf.de gelesen und akzeptiert..

☐ Ich bin einverstanden, dass im Rahmen der Veranstaltung Personenbildnisse (Fotos, Videos)
von mir angefertigt und ggfs. veröffentlicht werden. Die Einwilligung ist jederzeit widerrufbar.



sparkasse-trier.de

Wenn man auch bei seinen finanziellen Aktivitäten auf die richtige Bewegung setzt.

Wir unterstützen Sie bei allen Themen rund ums Geld, damit Ihre finanzielle Zukunft gesichert ist.



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Trier**





L. Elenz

GMBH & CO. KG

TIEFBAU STRASSENBAU

- Kanalbau
- Straßenbau
- Betonbau
- Industriebau
- Asphaltbau

Wir schaffen was!

54329 Konz • Konzerbrück 29

Telefon: 06501/9480-0 • Telefax: 06501/9480-40

E-Mail: info@elenz.net • Internet: www.elenz.net



APOTHEKE

un-der

BEETHOVENGALERIE

Michael Zimmer

Telefon (0 65 01) 99 84 84 • 54329 Konz

Schillerstraße 30/ Ecke Wiltingerstraße

„Viel Spaß beim Wurzelweglauf.“

Knospe
NATURKOST

KONZ
Saarstr. 1

Telefon : 06501 6252
Fax : 06501 945068
WWW : knospe-naturkost.de

Öffnungszeiten :
Montag - Freitag :
9.00 - 18.30 Uhr
Samstag :
8.30 - 17.00 Uhr

Iss dich fit ...
Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Hier können Sie sich sicher sein.



Ist die Hauptuntersuchung fällig?
Dann am besten gleich zu DEKRA!

Auch bei Fahrzeugbewertungen
oder Schadengutachten – unsere
Experten sind gerne für Sie da:

DEKRA Automobil GmbH
Luxemburger Straße 128
54294 Trier
Telefon 0651.827480
www.dekra-in-trier.de

 **DEKRA**

TOYOTA

MATERIAL HANDLING

Vermietung | Verkauf | Service

mit uns noch oben

Alfons Strupp gmbh



Alfons Strupp GmbH | Waldstraße 2 | 54441 Wellen | Tel.: +49 (0)6584 99377-0 | info@alfons-strupp.de | www.alfons-strupp.de

W E I N G U T



ZUSAMMEN FLUSS

WO MUSCHELKALK AUF SCHIEFER TRIFFT

Wein, Sekt, Viez und Edelbrände

Michael Winkel und
Ramona Neisius
Wiltinger Str. 7

54329 Konz / Saar
06501/9697771

zusammenfluss@gmx.de

M A R M O R · G R A N I T · S A N D S T E I N



Küchen- Arbeitsplatten

NATURSTEINE
Juny

Josef Juny GmbH · Wasserliesch
Gewerbegebiet Granahöhe · Sabatierstr. 22
Telefon (06501) 13707



naturstein-juny.de



movecontrol ist die für Sie ganz individuelle Lösung
bei Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen:
Effizient, phasengerecht und wirksam!

Komplexe computergestützte,
biomechanische Bewegungsanalyse

Sportartspezifische Fußversorgung

Dauerhaft wirksames „intelligentes“
Material – individuell abgestimmt
auf Ihre Anforderungen

movecontrol funktionier – das ist
wissenschaftlich bewiesen!
(Studie der Universität Potsdam 2007)



Kombination von High Tech-
Materialien im Sandeleinbaufuß



Eine Vielzahl an möglichen
Polster- und Entlastungsformen
unterstützt die gezielte Therapie



Spezial-Führungselement aus
hauchdünnem Carbon z.B. für
den Einsatz in Spikeschuhe



SEIT 1925

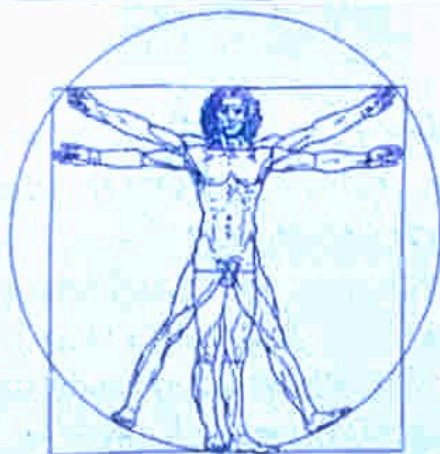
POSS
ORTHOPÄDIE-
SCHUH-TECHNIK

TRIER
Dietrichstraße 47
D-54290 Trier
Tel 0651 / 99 407 60

ECHTERNACH
20, rue du Pont
L-6471 Echternach
Tel 728720

www.poss-trier.de

Find us on
facebook.



**Naturheilpraxis
Steinbach**

Johannes W. Steinbach

Heilpraktiker - Lebensmitteltechniker
Medizinjournalist - Fachbuch-Autor

**Dorn/Breuß
Osteopathie
Chiropraktik
Neuraltherapie
Akupunktur
Eigenbluttherapie
Med. Fußpflege**

Schillerstr. 18 · 54329 Konz
Tel.: 0 65 01 - 9 20 91 50

E-Mail: naturheilpraxis-steinbach@gmx.de
www.naturheilpraxis-steinbach.de



GREVENMACHER

Laufen, zwei Alternativen und ich

Meine ersten Langstrecken-Laufversuche (darunter fiel damals alles länger als 1 km) machte ich mit 16plus (Jahren, nicht kg ;-)) Seitenstechen, müde Beine... falscher Laufstil, falsches Schuhwerk – das Scheitern war vorprogrammiert. So dauerte es viele Jahre, bis ich das mit dem Laufen noch einmal ernsthaft aufgegriffen habe. Nach der Geburt von Tochter 3 war es dann soweit. Es mussten ein paar Pfunde runter und im Rahmen der Aktion „sexy Bauch“ von der Zeitschrift Glamour gehörte auch das regelmäßige Laufen zum Trainingsprogramm.

Nach Anleitung, mit dem passenden Schuhwerk und (je nach Stimmung) guter Musik machte ich mich wöchentlich auf den Weg und siehe da, es lief. Ich lief mit Leidenschaft und genoss diese einzigen freien 30 Minuten pro Woche sehr. Irgendwann reichte mir das lockere Dahintraben jedoch nicht mehr, der Ehrgeiz war geweckt und ich lief den Wurzelweglauf 2015 in passablem Tempo mit und gesellte mich danach zur TG Konz und dem dienstäglichen Lauftraining mit Andreas Kilian. Eine sehr nette Runde, die ich da antraf. Nun lief ich also regelmäßig und wurde stetig schneller, bis zur Schwangerschaft mit Tochter 4. Die körperlichen Veränderungen zwangen mich zur Pause. Nach der Geburt fehlte erst einmal die Zeit. Fast ein Jahre später war wieder ein wenig Platz im Wochenprogramm und ich begann wieder mit dem Laufen, vorerst alleine und nur am Wochenende. Dieses Jahr im Frühling warb Bernadette Wacht mit einem Kurs „Ballett für Erwachsene – Anfänger“ und ich freute mich wie Bolle. Wenn nicht jetzt, wann dann... Als absoluter „Anna-Ballerina-Fan“ wollte ich schon immer Ballett tanzen, jetzt bekam ich die Gelegenheit und ging zum Probeunterricht. Die Lehrerin war toll, die Mädels waren super nett, aber irgendwie fehlte mir was. Genau definieren konnte ich es nicht... Dennoch, mein rosa Traum war geplatzt

Also lief ich weiter.

Kurze Zeit später meldete ich meine große Tochter zum Probe-Training im Chorakee-Gym in Trier an. Ich durfte zuschauen und war wirklich begeistert von der bunten Mischung an Thai-Box-Begeisterten, ebenso vom abwechslungsreichen Training – alles dabei was Herz und Körper begehrt: Ausdauer, Kraft, Koordination... Ganz logisch, dass ich das auch ausprobieren wollte. Gesagt, getan: der Ausdaueranteil war super, bei Technik und Koordination war ich schon nicht mehr ganz so begeistert...

Im Zweiertraining „Mann gegen Mann“ übten wir verschiedene Kombinationen von „Kicks und Schlägen“ und was soll ich sagen... ich fühlte mich so träge wie ein Mini-Elefant und die Schläge und Tritte taten ziemlich weh... (Nix für Weicheier) Zur Krönung landete mein Trainings-Partner auf meinem großen Zeh mit der Folge, dass ich 2 Wochen keine festen Schuhe tragen konnte und den restlichen Sommer mit „ohne Nagel“ rum laufen durfte...

Eigentlich „Pillepalle“ – wie der Niederrheiner so sagt – denn auch beim Laufen kommt es zu Verletzungen und selbstverständlich ist noch „kein Meister vom Himmel gefallen“, „Übung macht den Meister“ ... Ich weiß, ich weiß aber dennoch: diese Kurztrips in alternative Sportarten konnten mir nicht das geben, was mir das Laufen gibt:

Beim Laufen kann ich:

den Kopf ausschalten - ich muss mich grundsätzlich nicht stark auf meine Technik konzentrieren (außer beim Dienstag-Training) da die ganz ok ist

frei sein – ich bin frei um etwas das ich kann ausschließlich für mich zu tun; ich bin frei im Lauf und fühle die Leichtigkeit der Bewegung, die Geschwindigkeit,

Teil eines „großen Ganzen sein“: ich begrüße die Sonne genauso wie den Wind und den Regen. Ich liebe es, durch den stillen Wald zu laufen, ich genieße Sonnenauf- oder -untergänge, den Geruch feuchter Erde, frisch gemähter Wiesen und manchmal auch den Beat auf meinen Ohren (je nach Stimmung). Ich fühle mich eins mit meinem Körper und mit meiner Umgebung - ein tolles Gefühl!

mich vollständig auspowern – während mein Körper arbeitet, kann ich über den Tag oder die Woche nachsinnen und Stress, Ärger, Freude los lassen. Mein Körper ist das Ventil meiner Seele, ich komme zur Ruhe!

Mein Fazit: Es war wichtig, dass ich diese zwei Alternativen ausprobiert habe und ich werde bestimmt noch das ein oder andere ausprobieren, aber bis dahin laufe ich (glücklich) weiter!

Diana Busalt-Höpfner



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**Ihr Mittagessen!
Frisch nach Hause gebracht.**



- Große Menüauswahl
- 365 Tage im Jahr – oder wann Sie wollen
- Auch für besondere Kostformen und Diabetiker

Jetzt unverbindlich beraten lassen!



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

☎ 06 51 / 9 93 77 49

ear@kv-trier-saarburg.drk.de

DRK Kreisverband

Trier-Saarburg e.V.



DÄCHER · FASSADEN
ABDICHTTECHNIK

Dachdeckerei René Schneider
Inh. Bernd Schneider
Niedermennigerstr. 5 · D-54329 Konz
Telefon +49 (0)6501 22 67
Fax +49 (0)6501 5644
berndschneider@dachdecker-konz.de
www.dachdecker-konz.de

Bernd Schneider
Dachdeckermeister
Bau-Sachverständiger
Mobil +49 (0)170 277 15 77

MEISTERBETRIEB SEIT 1880

Apotheke am Markt

Maria Roziel



Am Markt 16, 54329 Konz

Tel. 0 65 01 / 9 92 96

Fax 0 65 01 / 9 92 97



Dein Sportverein!



Turngemeinde
Konz e.V. -
die große
Sportfamilie
in Konz



Sport, Spiel & Spaß
in über 20
Abteilungen und
in einem
umfangreichen
Kursprogramm für
alle Altersklassen.





Sport in über 20 Abteilungen für Groß & Klein

Mannschaftssport, Individualsport,
Breiten - und Gesundheitssport
NEU: Cornhole

Familiäre Atmosphäre und qualifizierte
Betreuung im **TG Sportstudio**

Training ab 14 Jahre möglich
Vereinbaren Sie einen Schnuppertermin

Rehasport

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

großes **Fitness- und Aerobic**programm

TG KONZ - TG SPORTPARK

Im Schul- und Sportzentrum Konz

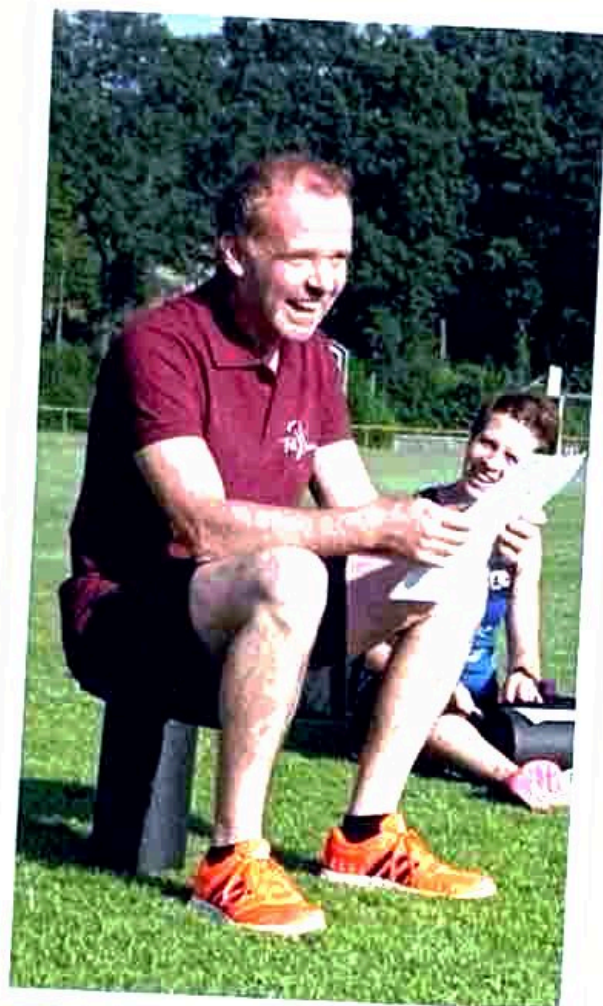
Informationen & Termine unter 06501/ 94668-0 oder 94668-31

E-Mail: info@tgkonz.de • Homepage: www.tgkonz.de

Myofaszielles Training

Nachdem letztes Jahr die Kenntnisse der Läufer in 1. Hilfe aufgefrischt wurden, gab es dieses Jahr am 26.06.2018 einen Abend zum Thema myofaszielles Training (myo= Muskel). Rund 25 interessierte LäuferInnen ließen sich von Jürgen Greis von Fit Konzept Tawern die Wichtigkeit und Ausführung des myofaszialen Trainings erklären.

Unter Faszien versteht man ein helles Bindegewebe, welches alle Muskeln, Sehnen/Bänder, Knochen, Organe und Nervenbahnen im Körper des Menschen umhüllt. Typische Läuferbeschwerden, wie z.B. das Läuferknie oder Probleme mit dem ISG können durch Verklebungen der Faszien mit den Muskeln bedingt sein. Um diese Verklebungen zu lösen, eignet sich hervorragend der Einsatz einer Massagerolle.



Jürgen Greis zeigte den Teilnehmern verschiedenste Übungen, um Verspannungen z.B. in den Waden, dem Po oder auch im Hüftbeuger zu lösen. Bei der Durchführung hörte man immer wieder schmerzzerfülltes Jammern einzelner LäuferInnen, wenn der sogenannte Triggerpunkt gefunden war. Diesen gilt es dann so lange zu triggern, sprich mit der Massagerolle zu massieren, bis der Schmerz vergeht. Das kann schon mal lange 5 Minuten dauern. Aber wie heißt es so schön: Schmerz geht, Stolz bleibt. Durch regelmäßiges myofaszielles Training können die Bewegungsabläufe beim Laufen optimiert und somit Verletzungen vorgebeugt werden. Auch zur Regeneration nach intensiven Laufeinheiten eignet es sich bestens. Der Lauftreff der TG Konz bedankt sich noch einmal herzlich bei Jürgen Greis für den sehr kurzweiligen und interessanten, praxisnahen Abend. In Zukunft werden wir sicher vermehrt auf die Massagerolle zurückgreifen.

Maria Kellerer



Weiter auf der nächsten Seite



**PHYSIOTHERAPIE // ERNÄHRUNG
GESUNDHEITSTRaining**

06501 15 03 37 // www.fit-konzept.de

Offener Lauftreff

Egal ob du gerade mit dem Laufen anfangen möchtest, angefangen hast oder einen Marathon laufen willst, bei uns ist jeder herzlich willkommen.

Wir sind ein offener Lauftreff der Dich bei deinen Vorhaben unterstützt. Das gemeinsame Laufen mit Freude und Spaß ist uns dabei wichtig. Profitiere von unserem erfahrenen Trainer und Betreuern die Dir gerne Tipps geben und für Fragen zu Verfügung stehen. Treffpunkt ist am Schaukasten im Stadion Eingang. Wir freuen uns auf Dich.



Trainingszeiten:
Dienstag 19 Uhr
und Donnerstag
8 Uhr und 19 Uhr
vor dem Stadion
in Konz.



Weitere Infos unter:

www.Wurzelweglauf.de



Stadiontraining

Du möchtest einen Wettkampf von 5km bis 10km, Halbmarathon oder sogar Marathon laufen? Willst du deine Wettkampfzeit verbessern? Möchtest du mal lauftechnisch was Neues ausprobieren?

Dann laden wir dich zu unserem Stadiontraining in Konz ein!

Unser Stadiontraining wird von unserem Trainer Andreas betreut. Dieser steht euch natürlich für Tipps zur Verfügung. Mit dem abwechslungsreichen Mix aus Lauf ABC, Kraft-Ausdauer-Übungen und Tempotraining wirst du schnell deinen Laufstil verbessern und deine Ziele erreichen können.

Weitere Infos unter:

www.Wurzelweglauf.de



**Dienstags
ab 18.30 im
Stadion in
Konz.**



Pausieren und Selbstheilungskräfte nutzen

Mein Name ist Reinhold Büdinger und ich bin seit 1998 Mitglied im Lauftreff der TG Konz.

In den ersten 10 Jahren meiner „späten Laufkarriere“, ich war damals bereits 44 Jahre als ich mit dem Laufen begann, habe ich zwei Mal jeweils 3 Monate verletzungsbedingt pausiert, um einen Muskelfaserriss/Muskelbündelriss oder Muskelriss auszukurieren.

Welchen der Muskelrisse ich hatte, kann ich Euch nicht berichten, da ich nicht zum Arzt bin, und die Verletzung durch Schonung (Laufpause) auskuriert habe. Nach den Laufpausen habe ich dann relativ schnell wieder Anschluss an die 3 Monate alten Laufzeiten gefunden.

Im Jahr 2008 verschlimmerten sich meine Schmerzen am rechten Knie, die sich schon Monate vorher angekündigt hatten. Den langen Läufen (15 – 20 km), die in der Regel Sonntagsmorgens auf dem Programm stehen, und die in der Marathonvorbereitung auch schon mal einen Umfang von bis zu 30 km und mehr haben können, sagte ich Adieu und begab mich in ärztliche Behandlung. Im August stand nach einer Kernspintomographie die Diagnose fest: Innenmeniscusruptur (Innenmeniskusriss) im Hinterhornbereich (Teil des Innenmeniskus der an der inneren Hinterseite des Knies liegt).

Dabei handelte es sich um schräg verlaufende degenerative Einrisse im Hinterhorn und in der Pars intermedia (hinterer und mittlerer Teil des Innenmeniskus). Der mediale (mittlere) Rand war mehrfach eingerissen und die Risse strahlten in die tibiale (schienbeinseitige) Oberfläche ein.

Da war sie nun da, die Diagnose und die Empfehlung meines Orthopäden zur OP. Nach Aufklärung durch einen Chirurgen („Das ist Routine für uns, das haben wir schon 1.000 Mal gemacht“) und eigenen Recherchen im Internet („da findet man meist nur die Fälle, bei denen die OP schief gegangen ist, was nicht sehr motivierend ist, einer OP zu zustimmen“), habe ich mich damals entschlossen, auf die Selbstheilungskräfte meines Körpers zu vertrauen. Die Schmerzen waren schleichend gekommen und ich habe meinem Körper zugetraut, dass er mir hilft, wenn ich ihn unterstütze.

Zwei volle Jahre habe ich meinem Körper eine Laufpause gegönnt, bis ich beim Bücken keine Schmerzen mehr im Knie hatte. Zusätzlich habe ich den Heilungsprozess dadurch unterstützt, dass ich nach dem morgendlichen Warmduschen, von den Füßen beginnend, mit einer anschließenden Kaltdusche versucht habe, die Blutzirkulation anzuregen.

Da ich wusste, dass der Meniskus (Knorpel) kaum durchblutet ist, wollte ich durch diese Maßnahme meinen Körper bei der Versorgung der „Baustelle

Innenmeniskusriss“ unterstützen. Zu diesem Zeitpunkt war ich schon sehr dankbar dafür, dass die Schmerzen weg waren.

Konnte ich es aber jetzt schon wagen, langsam wieder mit dem Laufen zu beginnen? Da ich in der Vergangenheit immer gut damit beraten war, lieber eine etwas längere Laufpause zu machen, blieb ich diesem Motto treu und verlängerte meine Laufabstinenz um weitere 3 Monate. So konnte mein Körper sich weiter um die Baustelle Innenmeniskusriss kümmern.

Und glaubt mir, wenn man eine 24-monatige Laufpause geschafft hat, dann schafft man auch eine 27-monatige!

Anfang 2011 begann ich dann langsam wieder mit dem Laufen auf dem Laufband im vereinseigenen Fitnessstudio. Beginnend mit 5 Minuten-Schritten gelang es mir über die Wochen und Monate, die schmerzfreie Laufdauer kontinuierlich auszubauen.

Über die Zwischenziele 5 km und 10 km, und der weiteren Abstinenz bei Wettkämpfen, habe ich dann im Rahmen eines Integrationsprojekt mit Flüchtlingen, erstmalig ab 2015 wieder an einigen Laufwettkämpfen teilgenommen. Die Glücksgefühle und die Dankbarkeit, die mich in dieser Zeit und bis zum heutigen Tag bei jedem Trainings- und Wettkampflauf begleiten, sind kaum zu beschreiben. Ich habe in dieser Zeit auch den Glauben an den lieben Gott zurück gefunden, wofür bin ich ebenfalls sehr dankbar bin.

In den Jahren 2015 bis Ende 2017 konnte ich die schmerzfreien Laufdistanzen bis auf 1 ½ Std ausdehnen.

Nachdem ich von Oktober 2017 bis April 2018 zusätzlich zum dreimaligen Lauftraining pro Woche, Freitagsabends die von unseren Trainern Andreas, Dominik und Ben angebotene Trainingseinheit in der Halle, mit Schwerpunkt „Kräftigungsübungen“, fast regelmäßig besucht hatte, merkte ich zum Beginn des neuen Jahres bald erfreuliche Fortschritte beim Lauftraining, in unserem schönen Konzer Stadion mit Tartanbahnen.

Von den wenigen Wettkämpfen, die ich pro Jahr noch laufen wollte, hatte ich in diesem Jahr auch wieder den Firmenlauf in Trier ausgesucht.

War ich in 2016 die 5,2 km-Strecke noch in 24:30 Min:S gelaufen, konnte ich meine Zeit am 09. Mai diesen Jahres, auf 23:06 Min:S (4:27 Min:s/km) verbessern. Hoppla, habt Ihr es auch gemerkt? Zum ersten Mal nach ca. 10 Jahren mache ich mir Gedanken über Laufzeiten. Ich will Euch nicht verhehlen, das nach den guten Ergebnissen im Dienstagstraining, die Motivation und der Ehrgeiz mich wieder gepackt haben, schneller zu werden.

Hoffentlich geht das Gut?

Eigentlich hatte ich mir vorgenommen, auf meine alten Tage nicht mehr soviel Wettkämpfe zu bestreiten. Aber wer weiß, nachdem ich vor 2008 nie auf einem Siegertreppchen gestanden habe, vielleicht steigen jetzt in der M 60 meine Chancen wieder in die Ränge zu laufen.

Auf dem guten Ergebnis des Firmenlaufs in Trier aufbauend, wollte ich an Fronleichnam in Oberweis eine Zeit unter 50 Minuten über die 10 km Strecke

angehen. Obwohl es recht warm war, waren die Laufbedingungen in Oberweis ganz gut, da ein Großteil der Strecke im Schatten lag.

Ich orientierte mich an meinen Lauffreunden Irene und Reinhard und fühlte mich zu Beginn super. Eine neue Bestzeit nach meiner langjährigen Wettkampfpause lag in der Luft. Kurz vor der letzten Verpflegungsstation, bei ca. 4,5 km verspürte ich in der linken Leiste einen leichten Schmerz, der mit jedem Schritt stärker wurde. Nachdem ich mich an der Verpflegungsstation versorgt hatte, versuchte ich weiter zu laufen. Nachdem die Schmerzen schrittweise stärker wurden, brach ich das Rennen ab und wechselte auf die andere Straßenseite, um zurück zu gehen, denn auch ein leichtes Joggen war schmerzfrei nicht möglich. Mir war klar, dass ich eine Leistenzerrung hatte. Was mir nicht klar war, wie konnte es dazu kommen?

Nachdem ich ein paar selbstkritische Überlegungen angestellt hatte, war die Ursache ziemlich schnell klar.

Am Vortag des Laufes, hatten ich mit meiner lieben Silvia eine anspruchsvolle Strecke in der landschaftlich sehr schönen Mehlinger Schweiz, mit 640 Höhenmetern rauf und 640 Höhenmetern runter erwandert.

Belohnt wurden wir beide mit einem unterschiedlich starken Muskelkater in den Pobacken. Dreimal dürft ihr raten, wessen Muskelkater stärker war?

Meiner natürlich. Denn durch die regelmäßigen Pilatesstunden, war Silvia für die Wanderung und den Oberweiser Lauf besser vorbereitet als ich.

Also der Ehrgeiz und die Motivation die mich gepackt hatten, führten zu einer unüberlegten sportlichen Handlung. Eigentlich hätte ich mich vorher entscheiden müssen. Entweder die Wanderung oder der Lauf in Oberweis. Denn, das wissen wir ja eigentlich alle, zwischen zwei anspruchsvollen

Läufen/Aktivitäten sollte immer eine Regenerationseinheit eingelegt werden. Wie konnte ich das nur vergessen?

Also Eigenverschulden.

Da ich in der Vergangenheit mit meinen dreimonatigen Laufpausen bei Muskelverletzungen immer ganz gut gelegen hatte, wollte ich auch diesmal ähnlich lang pausieren.

Nach Recherchen im Internet und nach Rücksprache mit unserem Trainer Andreas, habe ich nach einer 16-tägigen Laufpause, das Training wieder moderat aufgenommen und bin bisher immer noch schmerzfrei.

Ein neues Wettkampfziel habe ich mir noch nicht gesetzt. Jetzt wird erst einmal wieder moderat trainiert und langsam gesteigert, und dann schau mer mal!

Bei meinen Recherchen im Internet bin ich auf den nachfolgenden Artikel der Medizinredakteurin und Biologin Martina Feichter gestoßen.

Muskelzerrung: Beschreibung

Was ist eine Zerrung? Gemeint ist damit die Muskelzerrung, sie zählt zu den häufigsten Sportverletzungen. Aber auch im Alltag kann es passieren, dass man

sich durch eine unnatürliche Bewegung oder eine akute Überbelastung einen Muskel zerrt.

Von Muskelzerrung bis Muskelriss

Die Muskelzerrung ist die leichteste Form einer Überbelastung eines Muskels. Eine noch stärkere Beanspruchung bewirkt meist, dass einzelne Muskelfasern reißen (Muskelfaserriss). Das kann auch passieren, wenn man eine Muskelzerrung nicht beachtet und trotz Verletzung weiter trainiert.

Noch ausgeprägter ist die Verletzung bei einem Muskelbündelriss. Dabei reißt ein ganzes Muskelfaserbündel. Ist in Extremfällen der ganze Muskel komplett durchtrennt, spricht man von einem Muskelriss.

Muskelzerrung: Symptome

Eine Muskelzerrung äußert sich in ziehenden, krampfartigen Schmerzen, die sich meist langsam entwickeln und allmählich stärker werden. Die (sportliche) Aktivität kann meist nicht fortgesetzt werden. Das Dehnen und Anspannen des gezeirrten Muskels tut weh. Der betroffene Muskelbereich fühlt sich schmerzhaft angespannt an – ein Gefühl, das sich auch durch Schütteln, sanftes Massieren oder Lockerungsbewegungen nicht vertreiben lässt.

Muskelzerrung: Ursachen und Risikofaktoren

Eine Muskelzerrung geschieht durch eine Überdehnung des Muskels. Das kann etwa bei unnatürlichen Bewegungen oder bei plötzlicher zu starker Belastung passieren. Häufig betrifft eine solche Zerrung Oberschenkel- manchmal auch die Rückenmuskeln. Auch das Gefühl einer Zerrung in der Wade kennen viele, vor allem Sportler.

Verschiedene Faktoren begünstigen eine Muskelzerrung oder sonstige Muskelverletzung. Dazu gehören zum Beispiel fehlendes Aufwärmen vor dem Sport, eine Überlastung ohnehin schon ermüdeter Muskulatur, unzureichender Trainingszustand, mangelnde Fitness oder falsches Schuhwerk.

Keine Gewebeschäden

Bei einer Muskelzerrung wurde der betreffende Muskel überdehnt, also über die Grenze seiner Elastizität gedehnt. Das hatte aber keine Gewebeschäden zur Folge. Führt die Überdehnung dagegen zum Riss einzelner Muskelfasern (oft verbunden mit einer Einblutung ins Gewebe), liegt ein Muskelfaserriss vor.

Muskelzerrung: Untersuchungen und Diagnose

Bei Verdacht auf eine Muskelverletzung (wie Zerrung) erkundigt sich der Arzt zuerst nach den Beschwerden und dem Verletzungsmechanismus.

Mögliche Fragen dabei sind:

- Wie ist die Verletzung passiert?
- Wo genau haben Sie Schmerzen?
- Haben Sie noch andere Beschwerden?

Im Anschluss folgt die körperliche Untersuchung. Der Arzt tastet die verletzte Körperregion ab. Er prüft die Muskelhärte und ob der Bereich druckschmerzhaft ist. Er testet auch, ob das Dehnen oder Belasten des Muskels Schmerzen auslöst und die Muskelkraft vermindert ist.

Muskelzerrung: Behandlung

Eine Muskelzerrung wird konservativ behandelt. Bei der Frage: „Muskelzerrung – kühlen oder wärmen?“

Sollte man sich an die Erste-Hilfe-Maßnahmen nach dem PECH-Schema richten:

- **Pause:** sportliche Aktivität abbrechen und Muskel schonen
- **Eis:** die verletzte Stelle für mindestens 20 Minuten kühlen (etwa mit einer Eispackung oder einem kalten Umschlag)
- **Compression:** elastischen Druckverband anlegen
- **Hochlagern** einer verletzten Extremität

Nach der Akutphase, sobald durch die Kühlung die Schmerzen nachlassen und die erhöhte Muskelspannung abklingt, kann man den gezerzten Muskel wieder vorsichtig bewegen. Empfohlen werden sanfte, leichte Dehnübungen, wobei die Dehnung für sechs bis acht Minuten gehalten wird (also keine kurzen wippenden Bewegungen).

Gerade bei Berufssportlern wird eine Muskelzerrung oft noch weitergehend behandelt, etwa mit Lymphdrainage, Elektrotherapie, Tape-Verbänden oder Massage.

Muskelzerrung: Krankheitsverlauf und Prognose

Bei einer Zerrung ist es wichtig, dass man die sportliche Aktivität unterbricht und den betroffenen Muskel schont. Wenn man die Zerrung nämlich ignoriert und weitertrainiert – was zum Beispiel manche Läufer bei einer Wadenzerrung machen –, können die überlasteten Muskelfasern reißen. Ein solcher Muskelfasserriss hat eine viel längere Heilungsdauer als eine einfache Zerrung.

Muskelzerrung: Dauer

Eine Muskelzerrung heilt im Allgemeinen problemlos aus. Innerhalb von etwa vier bis sechs Tagen erholt sich der Muskel normalerweise wieder, sodass man dann wieder mit leichtem Training beginnen kann.

Reinhold Büdinger



**SPORT
2000**

**SCHUHE + SPORT
HOLBACH**

Wohnplatz 21-30 • 54321 Konz • Tel. 06501-92340

**GEMEINSAM
GEWINNEN**

**Ausrüstervertrag:
TG Konz - erima
über Sport Holbach**



erima

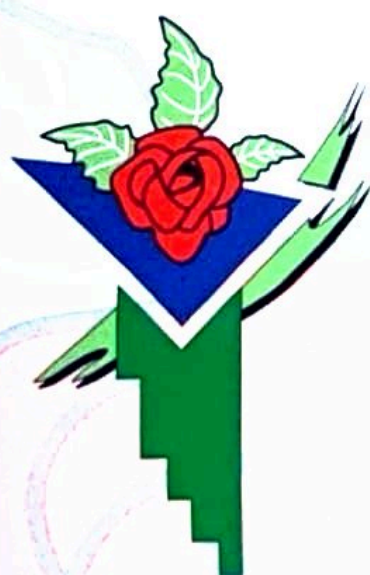
SPORTSWEAR SINCE 1900

AUTOLACKIEREREI
Punessen 
MEISTERBETRIEB

- Unfallinstandsetzung ▪ Karosseriearbeiten
- Autoglas-Service Reparatur ▪ Austausch
- Klimaservice

 Konz-Könen Gewerbegebiet
Tel.: 06501- 156 01
www.autolackiererei-punessen.de

*Dienstag bis Samstag am Saar-Mosel-Platz in Konz
(Direkt vor dem Kaufland)*

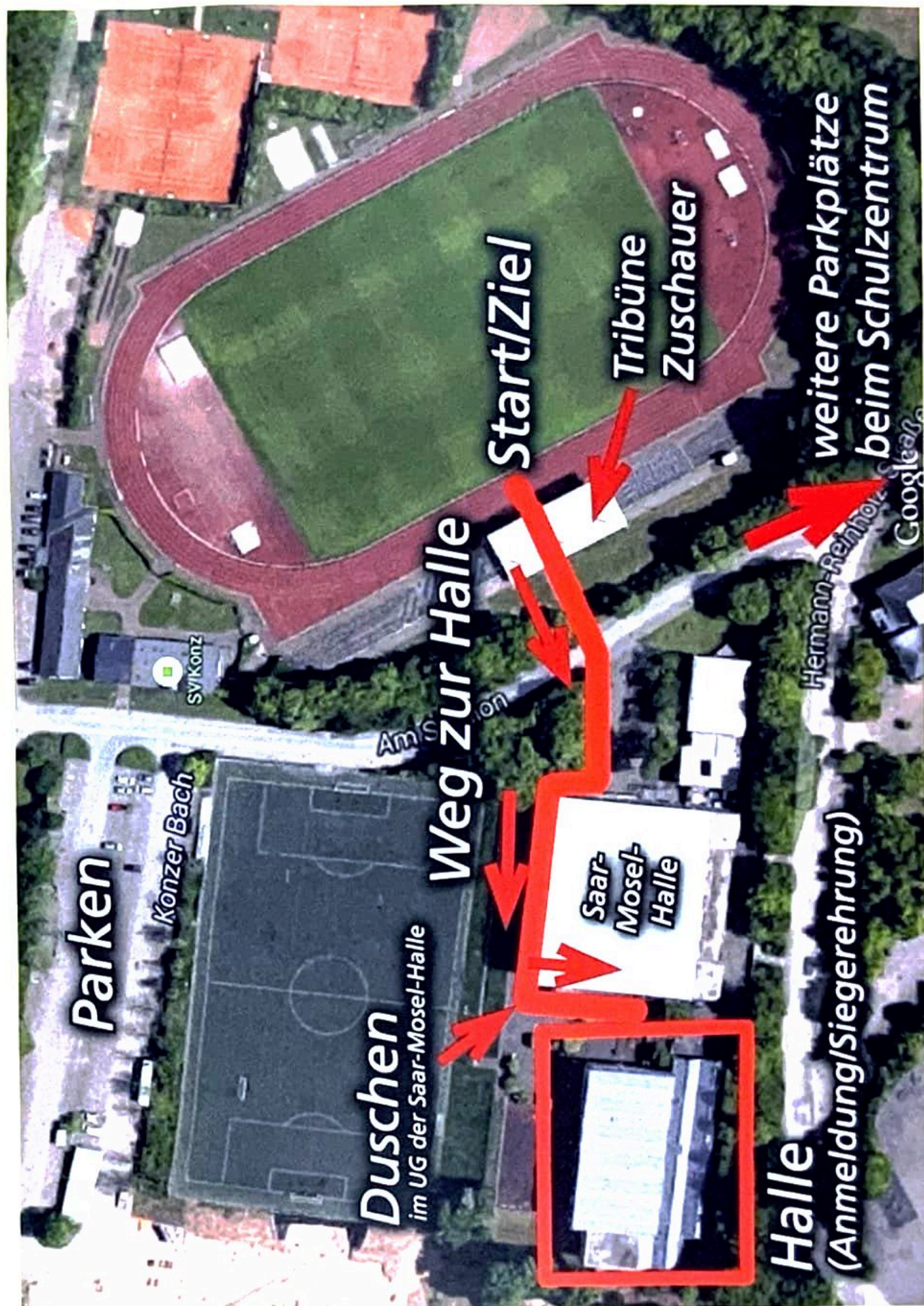


Moderne Floristik, **Trauerkränze** und **Gestecke**
Lieferung in Trier und VG Konz kostenlos.
Tel. 06501/4251

Blumen
Kleinjohann

www.Blumen-Kleinjohann.de
Email: Blumen-Kleinjohann@gmx.de

Übersicht Lageplan



Danke

An dieser Stelle gilt es „Danke“ zu sagen an alle, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Dies sind die Helferinnen und Helfer an der Strecke, im Start und Zielbereich, in der Mehrzweckhalle des Gymnasiums, dem Organisationsteam, den Helfern und Mitarbeitern der Verbandsgemeindeverwaltung, der Polizei und Feuerwehr, dem DRK Konz, den Bürgerinnen und Bürgern an den Strecken für die Mithilfe, Rücksichtnahme und den Applaus für die Teilnehmer, und allen, die im Verborgenen mitwirken.

„Vielen Dank“ auch an unsere Sponsoren der Läufe und Inserenten in unserem Wurzelweglaufheft. Wir haben uns bemüht, ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm für die Läufe herauszugeben.

Nicht zuletzt ein „Dankeschön“ an die Teilnehmer der Läufe, ohne die diese Veranstaltung nicht zustande kommen würde.

Bitte empfehlen Sie uns weiter !



Die TG Konz Abteilung Lauftreff im neuen Trikot Ihrer Trikotonsoren Euroline Werbetechnik und Optik Ruschel



Für jeden äppes dabei!

***Die geniale App, mit der du immer
up-to-date bist.***

Trendige Szenetreffs, coole Events, heiße Shopping-Angebote, freie Parkplätze, frische Vereins-News, aktuelle Busfahrpläne, Infos aus der Stadt und der Region. Das ist doch mal äppes von den Stadtwerken Trier! Für dich, für mich, für alles – und alles in einer App. www.aepes.de



Laden im
App Store



JETZT BEI
Google Play



VOLVO CONSTRUCTION EQUIPMENT



**EIN WELTWEIT FÜHRENDER HERSTELLER
VON BAUMASCHINEN**

Volvo Construction
Equipment Germany GmbH
Max-Planck-Straße 1
54329 Konz

Volvo Construction Equipment

