



www.24h-lauf-reichenau.de

24 h-Lauf Reichenau 08. / 09. Juni 2024





Der 24h-Lauf

In aller Ruhe am Lagerfeuer entstand die Idee: Ein 24h-Lauf auf der Reichenau, der bekannten Gemüseinsel im Bodensee, das wäre doch mal was! Auf die Idee folgten Überlegungen und schließlich erste organisatorische Schritte. Die Umsetzung in 2021 war ein voller Erfolg: Ein Event, welches sowohl Hobby-LäuferInnen als auch ambitionierte Athleten und Athletinnen einlud, einen ganzen Tag lang Freude und Begeisterung am Laufen zu erleben!

Begeht Euch mit uns für den **zweiten** 24h-Lauf vom **08. bis 09. Juni 2024** auf die 3,3 Kilometer lange, abwechslungsreiche Laufrunde rund um die Hochwart.

Gestartet wird am 08. Juni 2024 um 12.00 Uhr mit dem jeweils ersten Läufer/in der Staffel oder als Einzelstarter. Das Ziel ist, innerhalb der folgenden 24h bis 12.00 Uhr am Folgetag, dem 09. Juni 2024, so viele Runden wie möglich zurückzulegen. Hierbei zählen nur alle komplett gelaufenen Runden. Bei Gleichstand gewinnt das Team mit der schnelleren Einzelrunde. Alle anderen Wertungen können in der Ausschreibung eingesehen werden.

Jedem Team wird vorab eine Fläche auf der Eventarea zugewiesen, auf der dann Zelte, Pavillon usw. aufgestellt werden können. Wohnmobile oder ähnliches müssen auf dem Parkplatz wenige Meter entfernt abgestellt werden.

Alle Informationen zu der Veranstaltung findet ihr auch unter www.24h-lauf-reichenau.de.

Es soll ein Event von Sportlern für Sportler(innen) werden, welches die gesamte Region und darüber hinaus integriert.

Wir freuen uns sehr auf den dritten 24h-Lauf im Juni 2024!

Christin, Carmen & Christian





Inhaltsverzeichnis

Der 24h-Lauf	Seite 03
Grußwort SVR Leichtathletik	Seite 07
Grußwort Organisationsteam	Seite 09
100 Jahre Sportverein Reichenau 1920 e.V.	Seite 10
Ausschreibung 24h-Lauf Reichenau	Seite 12
Streckenverlauf 24h-Lauf Reichenau	Seite 15
Weltkulturerbe Reichenau	Seite 16
Impressionen 2021/22	Seite 19
ASC Konstanz	Seite 20
C ² Energize	Seite 21
Reichenauer Insellauf	Seite 22

Impressum

Herausgeber und Projektleitung:
Organisation 24h-Lauf
Carmen Braun, Christin Wintersig und
Christian Weich

Offizieller Veranstalter:
Sportverein Reichenau e.V.

Fotos: Franziska Reichel, Hans-Jürgen Haffa und
Sportverein Reichenau – Abteilung Leichtathletik

Bildgestaltung, Grafik & Produktion:
www.demaex.com – info@demaex.com

Auflage:
1000 Exemplare



EIN MEISTERWERK DER NATUR



RANDEGGER.DE

Liebe Läuferinnen und Läufer,

24 Stunden - was man da nicht alles machen könnte. Einen normalen Arbeitstag erleben, ein langweiliges Wochenende auf dem Sofa verbringen oder einfach nur laufen, laufen, laufen – natürlich verbunden mit einer Menge Spaß.

Im Jahr 2024 bin ich froh, euch neben der bekannten Crosslauf Serie und dem Insellauf erneut ein läuferisches Highlight anbieten zu können. Hierbei gilt es nicht eine bestimmte Strecke zu bewältigen, sondern in 24 Stunden möglichst viele Kilometer zu laufen. Gestartet wird alleine oder als Sechserteam in den Wertungen Frauen, Männer oder gemischt. Zusätzlich gibt es auch eine Firmenwertung.

Wir freuen uns auf jeden Teilnehmenden - egal ob versucht wird den Weltrekord der Männer von 303 km bzw. den der Frauen von 250 km zu brechen oder als Team ein einmaliges Erlebnis zu gestalten.

Ich freue mich sehr, dass Christin, Carmen und Christian dieses Event auf die Beine gestellt haben und der Lauf dieses Jahr zum dritten Mal stattfinden wird.



Auch dem ASC Konstanz sei ein Dank ausgesprochen, da er uns in der Planung und Ausführung tatkräftig unterstützt.

Des Weiteren danke ich allen anderen Beteiligten und Sponsoren, die uns unterstützen, sei es durch ehrenamtliche Arbeit oder Spenden, die das Event erst möglich machen.

Lasst uns zeigen, dass die Reichenau die neben Gemüse, der fast 1300-jährige Klostergeschichte oder aber dem wunderschönen Bodensee, auch für viele Laufkilometer bereit ist.

Ich freue mich auf ein spannendes Event, bei dem ihr als Läuferin oder Läufer die Hauptrolle spielt.

Michael Rick
Abteilungsleiter SVR Leichtathletik





Den hatten wir bereits während der Endurance Challenge im Frühjahr 2020, mit der die Ausdauersportler der Region auf Trapp gehalten wurden. Danach kam uns die Idee, auch in 2021 ein sportliches Highlight auf die Beine zu stellen. Dank der offenen Haltung der Gemeinde Reichenau und des SV Reichenau fanden wir zwei wichtige Unterstützer, die es uns ermöglichen, den ersten 24h-Lauf zu organisieren und umzusetzen. So auch in diesem Jahr.

Ob als ehrgeiziger Ultraläufer teilgenommen wird, mit einer Gruppe begeisterter Hobbyjogger oder auch als Team, das eigentlich nicht allzu viel läuft, aber für jeden Spaß zu haben ist – hier ist jeder gut aufgehoben! Doch wir wünschen uns für das Event im Juni nicht nur begeisterte LäuferInnen. Wir möchten ebenso regionale Vereine, Unternehmer und Einzelpersonen einladen und motivieren sich in den Bereichen Streckenposten, Rahmenprogramm oder mittels sonstiger Unterstützung zu integrieren.

Seid alle herzlich willkommen!

Auf einen spannenden Wettkampf, viel Freude am Laufen und zwei wunderbare Tage auf der Gemüseinsel Reichenau!

Christin, Christian & Carmen

Servus, Grüezi und Hang Loose,

The games must go on! Nachdem uns in 2022 während und nach der Erstausgabe des 24h-Laufs so viel begeistertes, tolles und nettes Feedback erreicht hat, freuen wir uns sehr, auch in 2024 wieder 24h lang die Freude am Laufen mit euch teilen zu dürfen!

Und wie letztes Jahr soll der 24h-Lauf auch diesmal wieder ein Event von Sportlern für Sportler(innen) werden: Ohne Geldgier, dafür in cooler Location mit abwechslungsreicher Strecke und leidenschaftlichem Support. Einfach ein toller Wettkampf mit Teilnehmern aller Alters- und Leistungsklassen und vor allem eine riesige Menge Spaß!



Wir wünschen viel Erfolg beim 24h-Lauf!

Sport ist uns wichtig. Darum unterstützen wir regionale Veranstaltungen und Vereine. Und auch Sie – als Ihr starker Finanzpartner vor Ort.

Weil's um mehr als Geld geht:

 **Bezirkssparkasse
Reichenau**

Der Sportverein Reichenau 1920 e.V.

100 Jahre bewegte Geschichte

Gegründet im Jahr 1920 von einer Initiative turn- und sportbegeisterter junger Männer, ist der Sportverein Reichenau der größte Verein der Gemeinde Reichenau. Anfänglich ein reiner Turnverein, mussten während des zweiten Weltkriegs alle turnerischen Aktivitäten ruhen. 1949 wurde der Verein als Sportverein neu gegründet und nahm die Vereinsaktivitäten wieder auf, bestehend aus der Turn- und einer Fußballabteilung. Seit 1972 ist auch die Abteilung Leichtathletik fester Bestandteil.

Mit der Eingliederung der Eishockeymannschaft „Reichenauer Wölfe“ 1992 erreichte der SV Reichenau seine heutige Struktur. Nach Jahren mit guten Platzierungen auf regionaler, Landes- und Bundesebene, liegt der Schwerpunkt der Abteilung Turnen heute vor allem auf dem Breitensport. Das Angebot ist vielfältig und reicht von Eltern-Kind-Turnen über Kinderturnen bis hin zu FitGym, Zumba, Tae Bo, Gymnastik für Jedermann und vieles mehr.

Für diejenigen, deren Herz für das runde Leder schlägt, bietet die Abteilung Fußball ebenfalls ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten für alle Altersklassen. Seit der Gründung der Spielgemeinschaft mit dem FSV Reichenau Waldsiedlung 2013 hat sich der SV Reichenau in der Bezirksliga etabliert.

Die Abteilung Leichtathletik ist ebenfalls mit Angeboten ab Schüleralter vertreten. Der Schwerpunkt im Erwachsenenentraining liegt im Ausdauerbereich, in denen bereits seit einigen Jahren große Erfolge gefeiert werden können. Der Verein ist nun schon seit 1979 Mitausrichter der jährlichen Hegau-Bodensee-Crosslaufserie. Ebenso lange findet bereits der Insellauf statt, der mit seinen verschiedenen Streckenprofilen mittlerweile um die 500 Teilnehmer auf die Insel lockt.

Durch sein vielfältiges Angebot und durch seine Jugendarbeit leistet der Sportverein Reichenau 1920 e.V. einen großen Beitrag zum Gemeinwohl. Der Verein ist ein fester Bestandteil des gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben der Gemeinde Reichenau.



JETZT
WERBEHELD
WERDEN





Ausbildung als
Schilder- und Lichtreklamehersteller*in

PRAKTIKA
auch möglich!

BRUDER
WERBUNG

www.bruder-werbung.de/azubi





S **P** **O** **R** **T**
G **R** **U** **N** **E** **R**
K **N** **DAS SPOR** **H** **A** **U** **S**
Z **U** **M** **S** **E**

ÜBER 20.000 SCHUHE
TÄGLICH DIGITALE BEWEGUNGSANALYSE
ON CLOUD FÜR DEN PERFEKTEN SCHUH
DER LEICHTESTE VOLLGEDÄMPFTE
LAUFSCHUH DER WELT € 139,99



[WWW.SPORT-GRUNER.DE](http://www.sport-gruner.de)



24h-Lauf Reichenau

08. bis 09. Juni 2024



ASC | AUSDAUER
SPORTCLUB
KONSTANZ

- Ausrichter:** SV Reichenau – Abteilung Leichtathletik
- Organisation:** Christin Wintersig (SV Reichenau),
Carmen Braun (ASC Konstanz & c2-energize GbR)
Christian Weich (ASC Konstanz & c2-energize GbR)
- Laufstrecke:** Idyllischer Rundkurs um die Hochwart, Rundenlänge ca. 3.3km
(Näheres auf Seite 14). Die Strecke ist sehr zuschauerfreundlich.
- Läufer-Verpflegung:** Durchgehend Getränke (Sponser) im Bereich der Wechsel-
zone/Veranstaltungsgelände. Keine Becher vorhanden!
Bitte eigene Gefäße/Flaschen mitbringen!
- Startunterlagen:** Samstag, 08. Juni 2024 ab 10:00 Uhr
- Start/Ziel:** Wiesenfläche an der Marktstraße, 78479 Insel Reichenau
- Startzeit:** Samstag, 08. Juni 2024 um 12:00 Uhr
- Siegerehrung:** Sonntag, 09. Juni 2024 ca. 13:00 Uhr
- Ergebnislisten:** Live-Onlineübertragung
- Parken:** Großparkplatz nahe Veranstaltungsgelände, Marktstraße
- Bewirtung:** Für das leibliche Wohl der Läufer/innen und Gäste wird mit
typischen Reichenauer Gerichten, Kaffee und Kuchen sowie
anderen Spezialitäten gesorgt.
- Teamzone:** Jedem Team wird auf dem Veranstaltungsgelände ein Abschnitt
zugewiesen, auf dem Zelt, Pavillon etc. aufgebaut werden können.
Die Wiese darf nicht befahren werden! Wohnmobile u.ä. müssen
auf dem Parkplatz abgestellt werden.
- Allgemeines:** Keine Haftung bei Diebstahl, Sanitätsdienst durch Malteser Konstanz,
Teilnahme auf eigenes Risiko. Haftung jeder Art wird nicht
übernommen.
- Die Event-Area sowie Teile der Strecke **werden nachts
bestmöglich ausgeleuchtet. Dennoch empfehlen wir,
eigene Lampen mitzubringen.**
- Abfallregelung:** Aus Liebe zur Natur und zur Umwelt geben wir mit den Start-
unterlagen pro Team einen großen Müllsack aus. Wir bitten um
ein sauberes Hinterlassen des Stellplatzes und wären dankbar
über eine selbstständige Entsorgung des Mülls.

Auf der Strecke gibt es **deutlich gekennzeichnete Müll-Abwurf-Zonen. Müllentsorgung außerhalb dieser Zonen führt zur direkten Disqualifikation des Teams.**

Preise:	Gesamtsieger/innen 1. bis 3. Platz je Wertung
Wertungen:	Einzelstarter m/w 6er - Team m/w/mixed (mind. 3 Frauen) 6er - Firmenteam alle TeilnehmerInnen müssen Mitarbeiter dergleichen Betriebs/Firma sein
Streckenrekorde:	Einzel Männer: 197,1km (Marco Jaeggi, Jegenstorf, Bern) 2021 197,1km (Hans-Jörg Fröscher, Oftersheim) 2022 Einzel Frauen: 160,6km (Alina Ginzburg, München) 2021 Sechser Männer: 343,1km (EspressoRunners) 2021 Sechser Frauen: 259,1km (Fradolo) 2021 Sechser Mixed: 323,9km (Namenlos Grandios) 2022
Startgebühren	Bei Anmeldung bis 12.05.2024: Einzelstarter € 50,- Sechserteam € 140,- (€ 23,30 pro Person) Bei Anmeldung von 12.05. bis 28.05.2024: Einzelstarter € 65,- Sechserteam € 180,-
Zahlung:	Direkt bei der Anmeldung über raceresult
Meldeschluss:	Siehe Startgebühren oder wenn Teilnehmerlimit (500 Läufer) erreicht!
Anmeldung:	Online unter www.24h-lauf-reichenau.de Nachmeldungen sind nicht möglich!



bruder-werbung.de



Beratung

Mit über 30 Jahren Erfahrung, finden wir auch für Sie die Beste Lösung für Ihre Werbung und Geschäftsdarstellung.



Gestaltung

Wirkungsvolle Außendarstellung fängt schon im Kleinen an. Von der Logoentwicklung bis zur Lichtwerbung.



Ausführung

Wir übernehmen die Beschriftungen, Herstellung sowie die Montagearbeiten für Ihre Werbeanlage.

- Fahrzeugbeschriftungen
- Schilder & Werbestellen
- Textilveredelung
- Fassadengestaltung
- Werbeanlagen
- Webauftritte
- Fahnen & Masten
- Lichtreklame
- Hustenschutz gegen Corona

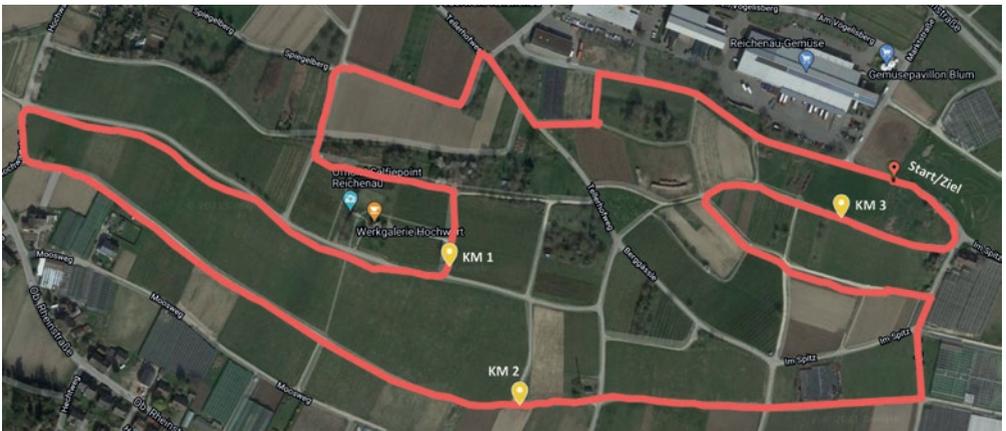
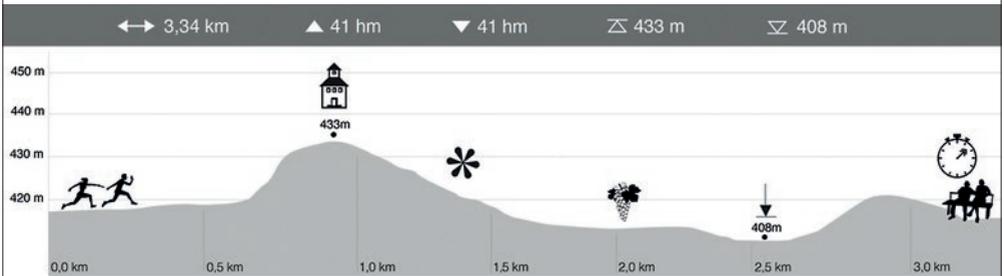
Eure Strecke

Eine landschaftlich schöne und abwechslungsreiche Strecke rund um die Hochwart, die höchste Erhebung auf der Reichenau. Jeder Höhenmeter lohnt sich!

Das tolle Panorama über die Insel und den See bis ins Hegau sowie schöne Momente beispielsweise beim Sonnenuntergang sind die Belohnung. Mehr als die Hälfte der Laufstrecke führt über nicht geteerte Landwirtschaftswege entlang der Weinreben und Gemüsegelder.

Eine einzigartige Strecke in atemberaubender Umgebung!

Weitere Infos zur Streckenführung auf unserer Webseite www.24h-lauf-reichenau.de.







Reichenau

Gemüseinsel, Weltkulturerbe & Freizeitmagnet

Im westlichen Teil des Bodensees liegt zwischen Radolfzell und Konstanz die größte Insel des Sees, die Reichenau. Über eine von Pappeln gesäumte Allee ist sie mittlerweile per Auto, Fahrrad oder zu Fuß problemlos erreichbar, es existieren aber auch Schiffsverbindungen in andere Orte. Damit der Inselcharakter dennoch erhalten bleibt, befindet sich kurz vor dem Ortseingang eine Brücke – und darunter der Bruckgraben – so ist die Insel nach wie vor komplett von Wasser umgeben.



Die Insel gliedert sich in drei Ortsteile: Oberzell, Mittelzell und Niederzell, hier wohnen gut 3.000 Menschen.

Der Gemüseanbau wird auf der Insel großgeschrieben: Nach wie vor basiert er auf vielen Familienbetrieben, die für qualitativ hochwertige und frische Produkte stehen. Entsprechend wird das Gemüse je nach Saison angebaut um immer höchstmögliche Qualität zu bieten.

Einen weiteren Sektor bildet der Weinbau. Rund um die Hochwart, die höchste Erhebung der Reichenau, stehen zahlreiche Reben, deren Trauben im ortseigenen Winzerkeller verarbeitet werden.

UNESCO-Weltkulturerbe – Klosterinsel Reichenau

Seit dem Jahr 2000 ist die Insel dank ihrer Vergangenheit und Tradition Teil des Weltkulturerbes. Drei romanische Kirchen prägen das Bild, die größte davon ist die ehemalige Klosterkirche, das Münster St. Maria und Markus. 724 vom heiligen Pirmin gegründet, ist das Kloster und die Benediktinerabtei im Mittelalter ein wichtiges kulturelles und politisches Zentrum gewesen. St. Georg, die Kirche am Ortseingang, ist berühmt für ihre Wandmalereien und St. Peter und Paul in Niederzell macht das Kirchentrio komplett.



Es gibt drei Inselfeiertage im Jahr, die auch heute noch – nur auf der Insel – traditionell zelebriert werden. Dazu gehört eine Prozession durch die Ortschaft mit Bürgerwehr und Trachten; Geschäfte und Dienstleistungen bleiben an diesen Tagen geschlossen.

Viele ortseigene Vereine sorgen für ein buntes Freizeitangebot: Mehrere Musikgruppen, verschiedene Sportclubs und weitere Organisationen bieten eine große Auswahl an Aktivitäten. Auch die Gastronomie setzt auf regionale Produkte und verkörpert das, was die Reichenau ausmacht: Heimatliebe, Zusammenhalt und Tradition.



ASC | AUSDAUER SPORTCLUB KONSTANZ

Egal, ob Leistungssportler
oder Anfänger...

...beim ASC Konstanz ist jeder herzlich willkommen!

Neben reichlich Spaß, Freude am Bewegen in der Natur und einem ausgeprägten Gruppenleben möchten wir unseren Mitgliedern ebenso ein zielgerichtetes und strukturiertes Trainingsangebot durch qualifizierte Trainer anbieten.

www.asc-konstanz.de

Der ASC ist Partnerverein des Spitzensports der Universität Konstanz

Wir lieben die Natur.
Wir leben Sport.
Jeden Moment!



C²
ENERGIZE
Entfacht Potentiale



31. Internationaler Reichenauer Inselllauf

Mit Internationalem Halbmarathon, Jugend- und Kinderlauf!

Traditionell im September findet der in weiten Kreisen bekannte Inselllauf statt. Angeboten werden sowohl Kinder- und Schülerläufe um das Sportplatzgelände, als auch eine 10 Kilometer- und eine Halbmarathonstrecke rund um die Insel. Die landschaftlich schöne Strecke durch Gemüsefelder und am See entlang hat bereits viele Läufer begeistert!



Ein weiteres Highlight ist jedes Jahr wieder die Siegerehrung: Beim Halbmarathon wird das Körpergewicht der Gesamtsiegerin und das des Gesamtsiegers in Gemüse aufgewogen! Auch bei einem Streckenrekord über die 10 Kilometer ist dies der Fall. Die Wahrscheinlichkeit, die Insel mit einer Gemüsebox wieder zu verlassen, ist aufgrund der Verlosung und zahlreichen weiteren Preisen nicht gering.



Alle, ob Athlet oder Zuschauer, können sich vor und nach dem Lauf kulinarisch verwöhnen: Die Jugendabteilung des SVR sorgt mit frischen Salaten, Grillwürstchen, Crêpes, Kaffee und Kuchen für das leibliche Wohl. Der Ausflug auf die Insel lohnt sich also in der Regel immer!

Wir freuen uns auf viele LäuferInnen am 15. September 2024!





STORE | GALERIE

KONSTANZ

DIE **LEICA** MARKENWELT UND DIE FASZINATION DER FOTOGRAFIE SEHEN UND ERLEBEN



KAFFEE BLENDE 8

Mit direktem Zugang zu Galerie und Store sowie Innenhof zum Verweilen.

LEICA STORE KONSTANZ

Erleben Sie das aktuelle Leica Produktsortiment, umfassende Serviceleistungen und kompetente Beratung.



LEICA SL2 SILVER

In verschiedenen Kits erhältlich.



LEICA GALERIE KONSTANZ

Jährlich vier wechselnde Ausstellungen. Eintritt frei.

Leica Store & Leica Galerie Konstanz

78462 Konstanz | Gerichtsgasse 14 | Deutschland

+49 (0)7531 916 33 00 | www.leica-store-konstanz.de | www.leica-galerie-konstanz.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10.00 bis 18.30 Uhr, Samstag 09.30 bis 14.00 Uhr

LEICA. DAS WESENTLICHE.



