

Sonntag, 23. April 2023



22.

LIWA

LaufEvent



www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de



Veranstalter:
TSV Lichtenwald
Halläcker 2
73669 Lichtenwald
1. Vorsitzender: Armin Storz

www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de



Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren Sponsoren für die Unterstützung! Wir bitten um Beachtung der Werbeanzeigen.

- Apotheken Reichenbach
- Aspacher + Klotzbücher
- auto-mo-BiHl
- Metzgerei Banzhaf-Schulz GmbH
- Heidi Bartel Immobilien
- Berg Brauerei
- Blache-Medien (4 Trümpfe: Fliesenleger Bonello, Elektro-Installationen Hypa, Schreinerei Mathias Möhrle, Sanitärtechnik Uebele)
- Brillenmacher Otto
- Bunte Wollstube
- Wertermittlungsbüro Uwe Cerny
- Versicherungsbüro Frank Frey
- Garage 7
- Gemeinde Lichtenwald
- Jens Gillich raumdynamik
- Gress Heizungsanlagen GmbH
- Getränke Haug
- Sport Held Ebersbach
- Herb Söhne GmbH
- Hoffmann Immobilien GmbH
- Keim Backparadies Vertriebs GmbH
- kognitiv Kerstin Fuchs
- Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
- Kurz GmbH
- KW Sports GmbH, Quantor Bikes
- Benjamin Lau Sportfoto
- Malerwerkstätte Beutel GmbH
- Maler Höhing GmbH
- Gaststätte Panorama
- race result Timing BW GmbH
- INTERSPORT Räßle
- Ulrich Roos Malerwerkstätte
- Roos Fenster und Haustüren GmbH
- Metzgerei Schäfer GmbH
- Scharfer Schnitt, Martina Gerstl
- Schreinerei Schade
- Schurwaldbesen Inge Haug
- Sebapharma GmbH & Co. KG
- SI beratende Ingenieure GmbH+Co.KG
- Simo Bedachungen und Holzbau GmbH
- Sport Education
- Staib Friseure GmbH
- Stuttgarter Hofbräu
- SWF Schlotz GmbH
- Melanie Ulmer ManuWell, die kleine Auszeit
- Arndt Unterberger Holzbau
- Volksbank Plochingen eG
- Hotel Gasthaus "Zum Bock"

HOTEL
Gasthaus
ZUM
BOCK

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!
Auch in unserem Biergarten.*

Reservierungen gerne unter: 071530/ 500 40

Karlstraße 6 | 73262 Reichenbach www.zum-bock.de

Liebe Lichtenwalder Bürgerinnen und Bürger, liebe Athlet*innen und Gäste,

So spät wie dieses Jahr hat unser LaufEvent noch nie stattgefunden. Wir hoffen daher auf frühlingshafte Temperaturen und dass dem Aprilwetter schon die Puste ausgegangen ist.

Für die Läuferinnen und Läufer spielt schlechtes Wetter allerdings nur eine untergeordnete Rolle. Trotz Aprilwetter im letzten Jahr wurden wieder Bestleistungen erzielt, und wir hatten exakt 1001 Finisher über alle 8 Wettbewerbe hinweg. Somit hat sich die Teilnehmerzahl wieder auf das Niveau von 2019 (vor Corona) eingependelt und darüber sind wir mehr als glücklich.

Natürlich verlangt diese Teilnehmerzahl ein hohes Maß an Aufwand und Organisation – ohne die über 300 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wäre diese Aufgabe nicht zu stemmen. Allerdings dezimiert sich die Zahl der Ehrenamtlichen altersbedingt Jahr für Jahr, und der TSV Lichtenwald ist daher immer auf der Suche nach neuen Freiwilligen. Es gibt verschiedene Tätigkeitsbereiche, sei es Streckenposten, Einsatz an den Verpflegungsständen oder im Zieleinlauf. Auch die Startnummernausgabe ist ein großer Aufgabenbereich. Die Zuschauer und Läufer möchten zudem gepflegt werden, im Kassenbereich oder der Essensausgabe ist immer wieder "ein Helfer-Plätzchen" frei. Der Tag ist anstrengend, aber das Engagement im Team macht einfach auch viel Spaß!

Wie immer sprechen wir auch dieses Jahr unseren Sponsoren und Unterstützern unseren herzlichen Dank aus. Es freut uns sehr, dass es so viele Menschen gibt, die den Sport und das Ehrenamt schätzen und unterstützen.

Unser Ausschreibungsheft wird an alle Haushalte in Lichtenwald und im Nassachtal verteilt. Blättern Sie es einfach einmal durch. Beachtenswert sind auch die Beiträge zum Lauffreft und zum LaufTandem.

Neu ist dieses Jahr der Lauf der Feuerwehren. Im Rahmen des 6,5 km langen Metzgerei Schäfer Fitness Laufes gibt es eine Sonderwertung für Kameradinnen und Kameraden der Feuerwehren. Die Teilnehmer*innen müssen dabei die volle Feuerwehrausrüstung, bestehend aus Helm, Jacke, Hose, Pressluftflasche (nicht angeschlossen, ohne Maske) mit sich tragen. Die komplette Ausrüstung wiegt rund 20 kg! Details dazu sind auf unserer Homepage zu finden unter www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de.

Allen Läufer*innen wünschen wir auch dieses Jahr gute Laufbedingungen, einen erfolgreichen Lauf und ein GESUNDES Ankommen.

Mit sportlichem Gruß, Ihr Armin Storz



1. Vorsitzender TSV Lichtenwald e.V.,
1. Vorsitzender ORGA-Team LIWA-LaufEvent

Gleich vormerken:

das 23. LIWA-LaufEvent findet am 20. April 2024 statt



Seriöse

Immobilienvermarktung

Ihre Immobilienmaklerin der Region - professionell und diskret verkauft

MEINE LEISTUNGEN

- Immobilienverkauf
- Vermietung
- Wertermittlung
- Home Staging
- Immobilienfotografie
- Immobilienvideos

TELEFON
07153 -
557445

Hoffmann Immobilien GmbH

Stuttgarter Str. 20
73262 Reichenbach a.d. Fils
www.senta-hoffmann.de

Termine nach Vereinbarung

SENTA
HOFFMANN
IMMOBILIENVERMARKTUNG



Garage 7

Reifen | Service | Teile

Hegenloher Str. 7 - 73669 Lichtenwald
Tel.: 0 71 53 / 94 11 36 - info.garage7@aol.de

Mit einem guten Gefühl unterwegs.

Sie benötigen Reifen?
Sie möchten Ihre Räder einlagern?
Sie benötigen Felgen?
Sie benötigen einen Service für Ihr Auto?
Sie benötigen Ersatzteile für Ihr Fahrzeug?
Sie müssen zur Hauptuntersuchung ? egal ob PKW,
Anhänger, Motorrad etc...



Reinigungsannahmestelle

Elke Heubach
Eichendorffstraße 8
73666 Baltmannsweiler
Tel. 07153 41637

Wir führen:

Wolle x Kurzwaren x Strümpfe x Nachtwäsche
x Tischdecken x Kissenbezüge x Unterwäsche

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.	9.00 - 12.00
Mo. Di. Do. Fr.	14.30 - 18.00
Sa.	9.00 - 12.30

Herausgeber: TSV Lichtenwald, Halläcker 2, 73669 Lichtenwald, 1. Vorsitzender: Armin Storz

Gestaltung, Layout, Grafiken: utehosch grafik-design, Lichtenwald.

Titelfoto: BeLa Sportfoto, Großbettlingen

Übersicht Läufe / Inhalt

	Strecke	Start	Gebühr in € bis 05.03.2023 24:00 Uhr	Gebühr in € bis 16.04.2023 24:00 Uhr	Gebühr in € nach dem 16.04.2023
Marathon	42,2 km	9:15 Uhr	40,-	45,-	50,-
Halbmarathon	22 km	9:30 Uhr	25,-	30,-	35,-
Lichtenwald-Lauf	10 km	13:00 Uhr	15,-	20,-	25,-
Nordic Walking	10 km	9:45 Uhr	10,-	12,-	17,-
Fitnesslauf	6,5 km	13:05 Uhr	10,-	12,-	17,-
Schüler-Lauf	2,6 km	12:20 Uhr	8,-	8,-	8,-
Junior-Lauf	844 m	12:15 Uhr	3,- als Spende an den Förderverein der Grundschule		
Bambini-Lauf	422 m	12:15 Uhr			

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Übersicht Läufe / Inhalt	5
Ausschreibung	7
Haftung / Datenerhebung	11
Altersklasseneinteilung	15
Siegerhistorie der letzten 3 Jahre	17
Marathon	19
Halbmarathon	21
Streckenführung Halbmarathon	23
Lichtenwald-Lauf	25
Nordic Walking	27
Fitnesslauf	29
Schülerlauf	31
Junior-Lauf / Bambini-Lauf	33
Das LIWA-LaufTandem Projekt	35
Der LIWA Lauftreff stellt sich vor	39

Die 4 Trümpfe

für Küche,
Bad und
Umbau



... damit Sie garantiert
gewinnen

Telefon 07153 - 5 25 08



Zwei starke Partner. Versicherungsbüro Frey und der TSV Lichtenwald.

Als Ihre kompetenten Berater vor
Ort bieten wir Ihnen das komplette
Vorsorge-Angebot.
Nutzen Sie unsere Erfahrung.

Wir
wünschen
dem LIWA -
Laufevent 2023
viel Erfolg!

Versicherungsbüro Frey Inhaber David Felzmann

Kirchheimer Str. 131, 73249 Wernau
Tel. 07153 39271

WhatsApp: 01573 1635020
service.frey@wuerttembergische.de
wuerttembergische.de/service.frey

wuerttembergische

Ihr Fels in der Brandung.



Veranstalter	TSV Lichtenwald in Kooperation und Schirmherrschaft der Gemeinde Lichtenwald
Anmeldung und Infos	www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de
Anmeldeschluss	Risikofreies Anmelden! Online-Anmeldungen sind ohne finanzielles Risiko bis zum Sonntag 16. April 2023, 24:00 Uhr möglich. Die Gebühren werden erst wenige Tage vor dem Eventtermin vom Bankkonto eingezogen. Bei einer evtl. Absage werden die Anmeldeinformationen gelöscht und es entstehen keinerlei Gebühren. Bei Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind die Gebühren bar zu entrichten.
Nachmeldungen	bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start
Haftung	Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Personen- und Sachschäden, sowie Diebstahl übernimmt der Veranstalter keine Haftung
Startnummernausgabe	Samstag, 22. April 2023: 14:00 bis 17:00 Uhr Sonntag, 23. April 2023 ab 7:30 Uhr am Veranstaltungsort in der neuen Mehrzweckhalle
Start und Ziel	Alle Läufe starten am Bürgerzentrum in Lichtenwald-Hegenlohe und enden im Ziel auf dem Sportplatz an der Mehrzweckhalle. Der Bambini- und der Juniorlauf starten auf der Landesstrasse in der Nähe des Bürgerzentrums. Bitte beachten Sie die Ausschilderungen am Veranstaltungstag.
Zeitlimit	Beim Marathon gibt es ein Zeitlimit von 6:45 Stunden (Zielschluss 16:00 Uhr)
Altersklassen	Gewertet wird nach den Richtlinien des DLV-Altersklasseneinteilung im 5-Jahresraster bis w/m 80
Siegerehrung Ehrungen	ca. 45 Minuten nach Zielschluss in der Mehrzweckhalle Marathon, Halbmarathon, 10 km-Lauf: Pokale für die Gesamtsieger (m/w) und Sachpreise für die jeweils 3 AK-Besten. 6,5 km und Schülerlauf: Pokale für die Gesamtsieger (m/w) Nordic Walking: Keine Siegerehrungen (Gesamt- und AK-Wertung in den Ergebnislisten ersichtlich) Preise, die nicht abgeholt werden, werden nicht nachgesendet
Duschen	Damen im Sportheim „Panorama“, Herren in der Mehrzweckhalle



Durchblick

Weitblick

Rundumblick

SEE BETTER. RUN BETTER.

Brillen. Kontaktlinsen. Sportbrillen.

BRILLENMACHER



BRILLEN UND KONTAKTLINSEN

Im Haus der Sinne
Stuttgarter Str. 1
Reichenbach an der Fils
Fon 071 53 / 92 29 00
www.brillenmacher-otto.de

Scharfer Schnitt

Friseurmeisterin
Martina Gerstl

Breitestraße 60
73669 Lichtenwald

T 07153 - 920175
M 0174 - 1687101



QUANTOR
WIR. LEBEN. LEIDENSCHAFT.



E-Bikes ab
4.495,00 €
15,75 kg



QUANTOR
KW Sports GmbH
73770 Denkendorf

+49 711 46 909 240
www.quantor-bikes.de
info@quantor-bikes.de

Fortsetzung Ausschreibung

Leistungen

race | result
Timing BW GmbH

Schüler- und Erwachsenen-Läufe:

Elektronische Zeitmessung durch integrierten Einmalchip in der Startnummer. Jeder Teilnehmer erhält nach dem Zieleinlauf eine Finisher-Medaille. Verpflegung auf der Strecke und im Zielbereich. Duschmöglichkeiten für Damen in der Vereins-gaststätte Panorama und für Herren in der Mehrzweckhalle. Kostenfreier Massagedienst im Zielbereich, kostenfreier Download der Ergebnislisten und Urkunden von der Internetseite unseres Partners race result AG.

Bambini- und Junior-Lauf:

Jeder Teilnehmer erhält direkt nach dem Zieleinlauf einen kleinen Pokal, kostenfreier Download der Ergebnislisten und Urkunden von der Internetseite unseres Partners race result AG.

Die Startgeld-Einnahmen des Bambini- und Junior-Laufs werden der Grundschule Lichtenwald gespendet.

Teilnahmebedingungen

Alle Erwachsenenläufe des LIWA-LaufEvents werden nach den Bestimmungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und der IAAF für Volks- und Straßenläufe ausgerichtet. Teilnahmeberechtigt sind Läuferinnen und Läufer mit der offiziellen Startnummer des LIWA-LaufEvents, die im Jahr 2023 ihr 16. Lebensjahr vollenden oder älter sind. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Regeln der StVO sind zu beachten. Der Veranstalter haftet nicht für Unfall, Diebstahl, sonstige Schäden jeder Art, sowie bei Absage durch höhere Gewalt.

Wir bedauern, dass lt. DLV-Verordnung für Straßenläufe keine RollstuhlfahrerInnen, HandbikerInnen und BabyjoggerInnen zugelassen sind.

Mit der Anmeldung zur Teilnahme an dieser Veranstaltung willigt der Teilnehmer(-in) in die Speicherung und Nutzung seiner personenbezogenen Daten durch den Veranstalter, für die Zahlungsabwicklung und Organisation der Veranstaltung, die Veröffentlichung und Verbreitung der Ergebnisse, sowie der im Zusammenhang mit der Veranstaltung erstellten Foto- und Filmaufnahmen ein. Eine Onlineanmeldung ist nur möglich, wenn der zu zahlende Betrag, der bei der Onlineanmeldung ausgewiesen wird, per SEPA-Lastschriftmandat von einem Konto bei einer Deutschen Bank von uns eingezogen werden kann. Der Einzug erfolgt wenige Tage vor der Veranstaltung.

Bei minderjährigen Teilnehmern ist die Einwilligung vom gesetzlichen Vertreter zu erklären.

Nach einer erfolgreichen Anmeldung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühren.



BESUCHEN SIE UNSERE AUSSTELLUNG


raumdynamik
Küchen & Möbel

...individuell geplant- und gefertigt.

Jens Gillich
raumdynamik | Meisterbetrieb

Am Freien Feld 14
73669 Lichtenwald
Fon 0 71 53 / 501 90 95

info@raumdynamik.de
www.raumdynamik.de

Haftung	<p>Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Veranstalter haftet nicht für Personen- und Sachschäden. Bei minderjährigen Teilnehmern ist die Einwilligung vom gesetzlichen Vertreter zu erklären. Nach einer erfolgreichen Anmeldung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühren.</p>
Datenerhebung und -verwertung	<p>Die bei Anmeldung vom Teilnehmer angegebenen personenbezogenen Daten, werden gespeichert und nur zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein (Hinweis lt. Datenschutzgesetz). Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, Vereins, seiner Startnummer, Fotos und seiner Ergebnisse (Platzierungen und Zeiten) in allen veranstaltungsrelevanten Printmedien (Teilnehmerliste, Ergebnisliste, etc.) und in allen elektronischen Medien wie dem Internet einverstanden.</p>



kfz-meisterbetrieb

Inhaber: Kevin Urban

auto-mo-BiHl

Fahrzeug-Umbau nach kundenspezifischen Anforderungen
wie Fahrschul-Umbauten, Reha-Umbauten, uvm.

Termin nach telefonischer Absprache: 07153 - 899444

Kevin Urban • Am freien Feld 18 • 73669 Lichtenwald



SIMO

Bedachung und Holzbau GmbH

Das Dach

Meisterbetrieb im Zimmer- und
Dachdecker-Handwerk

Steildach • Flachdach • Holzbau

 **07153/55 75 00**

- Dachfenster
- Dachgauben
- Fassadenbau
- Gerüstbau
- Balkone und Garagen
- Wärmedämmung

73262 Reichenbach/Fils

info@simodach.de
www.simodach.de





**Aspacher
Klotzbücher**
Aktiv für Ihre Gesundheit

Rudersberg | Winnenden

● *Sanitätshaus | Orthopädie | Reha* ● *Gesunde Schuhe* ● *Sport & Lifestyle*



- Running- und Walkingschuhe, Outdoorschuhe
- Bewegungsanalyse computerunterstützt
- 3D Haltungsanalyse



- Einlagen für Alltag und Sport
- Computerunterstützte Einlagenfertigung
- Kinderversorgungen

Aspacher + Klotzbücher Brühlstraße 32 73635 Rudersberg
info@aspacher-klotzbuecher.de



07183/428005-10

IHRE REICHENBACHER APOTHEKEN



**RATHAUS
APOTHEKE**
eine MEVEO Apotheke

Mo – Fr **08.00 – 12.30 Uhr**
14.30 – 18.00 Uhr
Sa **08.00 – 12.30 Uhr**



**LUDWIGS
APOTHEKE**
eine MEVEO Apotheke

Mo – Fr **08.00 – 12.30 Uhr**
14.30 – 18.00 Uhr
Sa **08.30 – 12.30 Uhr**
Mittwoch Nachmittag geschlossen

Auch online für Sie da: [**www.meveo.de**](http://www.meveo.de)

HEIDI BARTEL IMMOBILIEN

Ihr Service rund um die Immobilie



Bewertung, Vermietung und Verkauf

von Häusern, Wohnungen und Grundstücken –

kompetent und persönlich.



Hauptstraße 3
73262 Reichenbach a. d. Fils
Telefon 07153 / 92 88 888
h.bartel@bartelimmo.de
www.bartelimmo.de

Mitglied im



SWF
SCHLOTZ

Service für
Werkzeug- und Formenbau
Laserschweißen

SWF Schlotz GmbH

Birkenweg 14
73669 Lichtenwald

Telefon 07153 / 941235
swf-schlotz@t-online.de
www.swf-schlotz.de



Kennen Sie den Wert Ihrer Immobilie?

- ✓ Erbschaft
- ✓ Scheidung
- ✓ Mieten
- ✓ Finanzamt
- ✓ Kauf / Verkauf

Bedarfs-
Energieausweis

249,-

Wertermittlungsbüro

Uwe Cerny

Dipl.-Ing. (FH)

Freier Sachverständiger für Immobilienbewertung

Rinnenbachstr. 8 Ostfildern-Nellingen

Tel. 0711 - 300 2 100

info@bewert.net

Vertrauen Sie auf die Erfahrung eines Profis.

Das Gutachten ist

- unabhängig und damit frei von eigenen Interessen
- übersichtlich und nachvollziehbar
- innerhalb 14 Tagen fertig
- kostenlose Beratung unter Tel. 0711 - 300 2 100



www.bewert.net

Altersklasseneinteilung

Jahrgang	Klasse	Teilnahme- möglichkeiten
01.01.1939 - 31.12.1943	W/M 80	Fitness-Lauf Nordic Walking Lichtenwald-Lauf Halbmarathon Marathon
01.01.1944 - 31.12.1948	W/M 75	
01.01.1949 - 31.12.1953	W/M 70	
01.01.1954 - 31.12.1958	W/M 65	
01.01.1959 - 31.12.1963	W/M 60	
01.01.1964 - 31.12.1968	W/M 55	
01.01.1969 - 31.12.1973	W/M 50	
01.01.1974 - 31.12.1978	W/M 45	
01.01.1979 - 31.12.1983	W/M 40	
01.01.1984 - 31.12.1988	W/M 35	
01.01.1989 - 31.12.1993	W/M 30	
01.01.1994 - 31.12.2003	W/M (Frauen / Männer)	
01.01.2004 - 31.12.2005	WU20/MU20	
01.01.2006 - 31.12.2008	Jugend A (U18)	Fitness-Lauf Nordic Walking Lichtenwald-Lauf Halbmarathon
01.01.2006 - 31.12.2013	Jugend B (U14, U16, U18)	Fitness-Lauf Nordic Walking Lichtenwald-Lauf
01.01.2008 - 31.12.2015	Schüler (U10, U12, U14, U16)	Schüler-Lauf Fitness-Lauf
01.01.2012 und jünger	Kinder (U8, U10, U12)	Junior-Lauf Schüler-Lauf
01.01.2014 und jünger	Kinder (U8, U10)	Bambini-Lauf

Gewertet wird nach den Richtlinien des DLV-Altersklasseneinteilung im 5-Jahresraster bis w/m 80

Das LIWA LaufEvent findet unter Schirmherrschaft der Gemeinde Lichtenwald statt





Leander Schade

Ihr Schreinermeister fertigt für Sie nach Maß:

- Küchen
- Büroeinrichtungen
- Einbauschränke
- Bad-Möbel
- Wohnräume

Kronenstraße 39 · 73734 ES-Berkheim

www.schreinerei-schade.de



Innenausbau

Tel. 07 11-3 45 63 02

Mobil 0170 1 67 45 05



Herb Söhne GmbH

Fuhr- und
Baggerdienstleistungen

Probststrasse 31
73669 Lichtenwald

Telefon (0 71 53) 4 16 38

Telefax (0 71 53) 4 96 24

info@herbsoehne.de



**Stuttgarter
Hofbräu**

klinisch
pH Wert
5,5
geprüft

seba med®

Wissenschaft für gesunde Haut.

SPORT / education
events

www.sport-education.de

Aktiv³

Dein Fitnessplus



Wir machen Druck.de

Sie sparen, wir drucken!

Siegerhistorie der letzten 3 Jahre

Marathon

- 2022 **Sören Becker** (GSV Maichingen) 02:46:12
Jasmin Klotz (ORTEMA Markgröningen) 03:21:39
- 2020/21 wegen der Corona-Pandemie ausgefallen
- 2019 **Adrian Hüttl** (Stuttgart) 03:00:23 Std.
Margit Schmid (AST Reichenbach) 03:13:42 Std.

Streckenrekord:

- Sören Becker (GSV Maichingen) 02:46:12 Std. (2022)
Jasmin Klotz (ORTEMA Markgröningen) 03:21:39 (2022)

Hauptlauf 10km

- 2022 **Nicolas Neumann** (SG Weinstadt) 00:36:55
Katharina Kock (TV Plochingen) 00:46:04
- 2020/21 wegen der Corona-Pandemie ausgefallen
- 2019 **Johannes Großkopf** (Sparda-Team Rechberghausen) 0:34:02 Std.
Sandra Lerner (Team Allianz Ralph Ehmann) 0:40:21 Std.

Streckenrekord:

- Johannes Großkopf (Sparda-Team Rechberghausen) 0:33:13 Std. (2018)

Halbmarathon

- 2022 **Hannes Großkopf** (Sparda Team Rechberghausen) 01:16:36
Tanja Massauer (Sparda Team Rechberghausen) 01:40:22
- 2020/21 wegen der Corona-Pandemie ausgefallen
- 2019 **Lorenzo Zanon** (DLC Aachen) 01:19:09 Std.
Kathrin Baumann-Tischer (Sparda Team Rechberghausen) 01:39:36 Std.

Streckenrekord:

- Hannes Großkopf (Sparda Team Rechberghausen) 1:16:36 (2022)
Tanja Massauer (Sparda Team Rechberghausen) 1:40:22 (2022)

MALZEIT.

- Alle Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Kreativtechniken
- Bodenbeläge
- Fassadenanstrich
- Außen- und Innendämmung
- Gerüstbau
- Betonsanierung
- Trockenbau

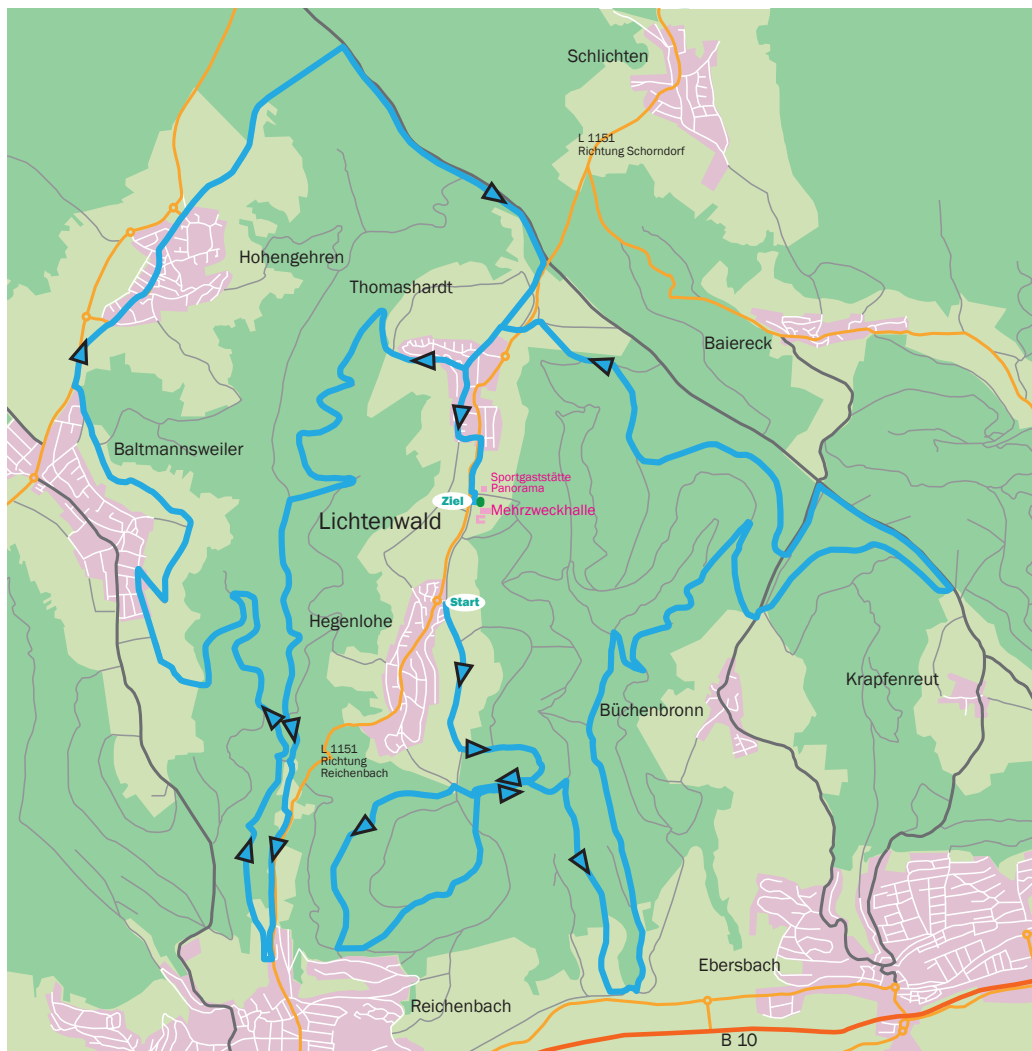


ULRICH ROOS
MALERWERKSTÄTTE GMBH

Heinrich-Otto-Str. 3
73262 Reichenbach
Tel.: 071 53 - 4 15 37

www.roos-malerwerkstaette.de

Streckenführung Marathon



Auf der gesamten Marathonstrecke gibt es 10 DRK-Punkte und 10 Verpflegungspunkte. Die Freiwillige Feuerwehr Lichtenwald sorgt für die Sicherheit der Läufer, wenn Laufstrecken Straßen kreuzen.

Roos Fenster und Haustüren – Marathon

Der Marathon teilt sich auf den ersten 20 Kilometern die Strecke mit dem Halbmarathon und führt durch ein landschaftlich reizvolles Gebiet des Schurwalds, zwischen Fils und Rems. Von Lichtenwald aus geht es bis ins Filstal zwischen Ebersbach und Reichenbach und über das Kirnbachtal zurück nach Lichtenwald. Als Orientierungspunkt dient immer wieder der Wasserturm in Lichtenwald-Thomashardt mit seinem Fliesen-Mosaik. Im Ortskern von Thomashardt trennen sich die Wege der Marathonis und Halbmarathonis. Während die Halbmarathon-Läufer bald das Ziel erreicht haben, wartet auf die Marathonläufer die zweite Hälfte der Strecke. Durch das Reichenbach-Tal führt die Strecke hinunter bis zum Orteingang von Reichenbach und von dort aus nochmal bergauf über Baltmannsweiler und Hohengehren und über das Kaisersträßle wieder zurück nach Lichtenwald.

Die Lichtenwalder Marathonstrecke gehört mit ca. 700 Höhenmetern nicht zu den flachsten, sicherlich aber zu einer der schönsten Streckenführungen!

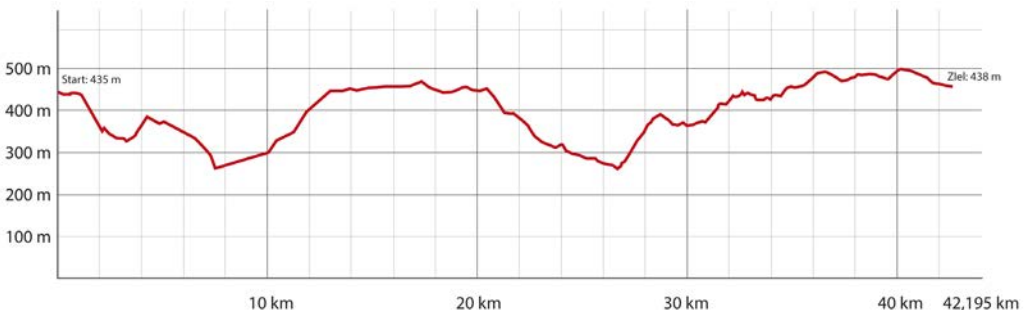
Startberechtigt sind die Wettkampfklassen ab Jugend U20 und höher bzw. die Geburtsjahrgänge ab 2004 und älter.

Start
9:15 Uhr am
Bürgerzentrum

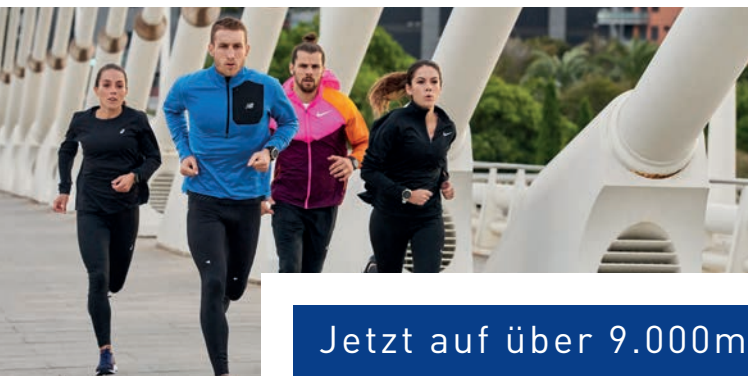
Länge
42,2 km

Gebühr
€ 45,-*

* Gebühr bis 16.04.2023, 24:00 Uhr.
Bei späterer Anmeldung wird eine Nachmeldegebühr von 5,- € erhoben



Ihr Spezialist für Running



Jetzt auf über 9.000m² 7x in Ihrer Nähe

 **INTERSPORT**[®]
RÄPPLE

Kirchheim • Wendlingen • Leinfelden • 2x Tübingen • Reutlingen • Leonberg

INTERSPORT Räpple – Halbmarathon

ACHTUNG – neue Streckenführung!!

Die Streckenführung biegt nach ca. 1,5 km, unmittelbar vor dem bisherigen Downhill am Schurwaldhaus vorbei, nach links auf den selben Streckenverlauf wie beim 10km-Lauf und Marathonab. **Dadurch verlängert sich die Gesamtdistanz auf 22 Kilometer!**

Der Halbmarathon führt durch die landschaftlich reizvollsten Gebiete des Schurwalds, zwischen Fils und Rems. Genießen Sie die Stille der rauen Voralb-Wälder und den Panoramablick auf die Schwäbische Alb. Die Strecke führt teils über Asphalt, teils über befestigte und geschotterte Feld- und Waldwege. In ihrem Mittelteil ab ca. km 10 steigt sie stetig an, bis zum erlösenden km 13. Danach verläuft die Streckenführung leicht wellig weiter.

Den Wald verlassend, bei km 19, hat man noch einmal einen wunderschönen Blick auf den Ort Thomashardt und dessen Wasserturm, bevor man 300m weiter die letzte nennenswerte Steigung geschafft hat. Obwohl die ersten 10 km der Strecke als einfach zu bezeichnen sind, ist der gesamte Lauf durchaus als anspruchsvoll einzuordnen.

(Streckenführung/ Karte siehe Seite 23)

start

9:30 Uhr am
Bürgerzentrum

Länge

22 km

Gebühr

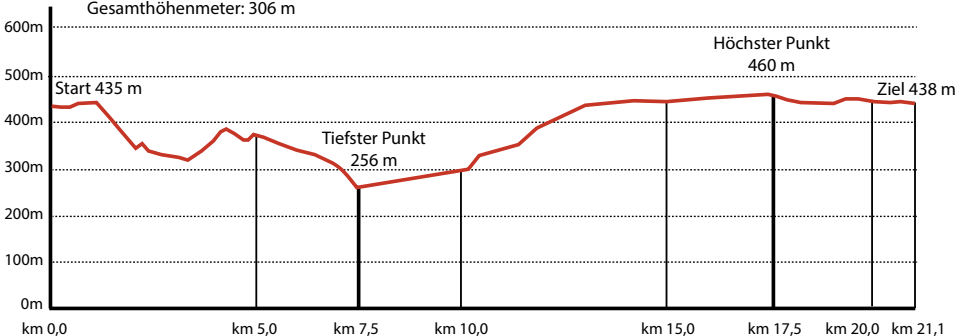
€ 30,-*

* Gebühr bis 16.04.2023
24:00 Uhr.

Bei späterer Anmeldung wird
eine Nachmeldegebühr von 5,- €
erhoben

Streckenprofil Halbmarathon (21,1 km)

Gesamthöhenmeter: 306 m



Metzgerei Banzhaf-Schulz GmbH

73262 Reichenbach Hauptstraße 17

Tel. 07153-53600 Fax 58438 - www.banzhaf-schulz.de

Ihr Geschäft für erstklassige Wurst- und
Fleischspezialitäten, Fisch, internationale Käsesorten,
tolle Geschenk-Ideen
Partyservice - Catering
täglich Mittagstisch

Unser freundliches Fach-Team berät SIE stets gerne.
Ihre Fleischermeisterin Ruth Banzhaf-Schulz.

Öffnungszeiten: Mo - Fr. : 8.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr
Sa.: 7.30 - 12.30 Uhr. Montag u. Mittwochnachmittag ist geschlossen



73235 Weilheim a.d. Teck
Bahnhofstraße 4
Telefon: 07023/90074-0
Telefax: 07023/90074-44

SI Beratende Ingenieure GmbH + Co. KG
Stadtplanung und Infrastrukturentwicklung

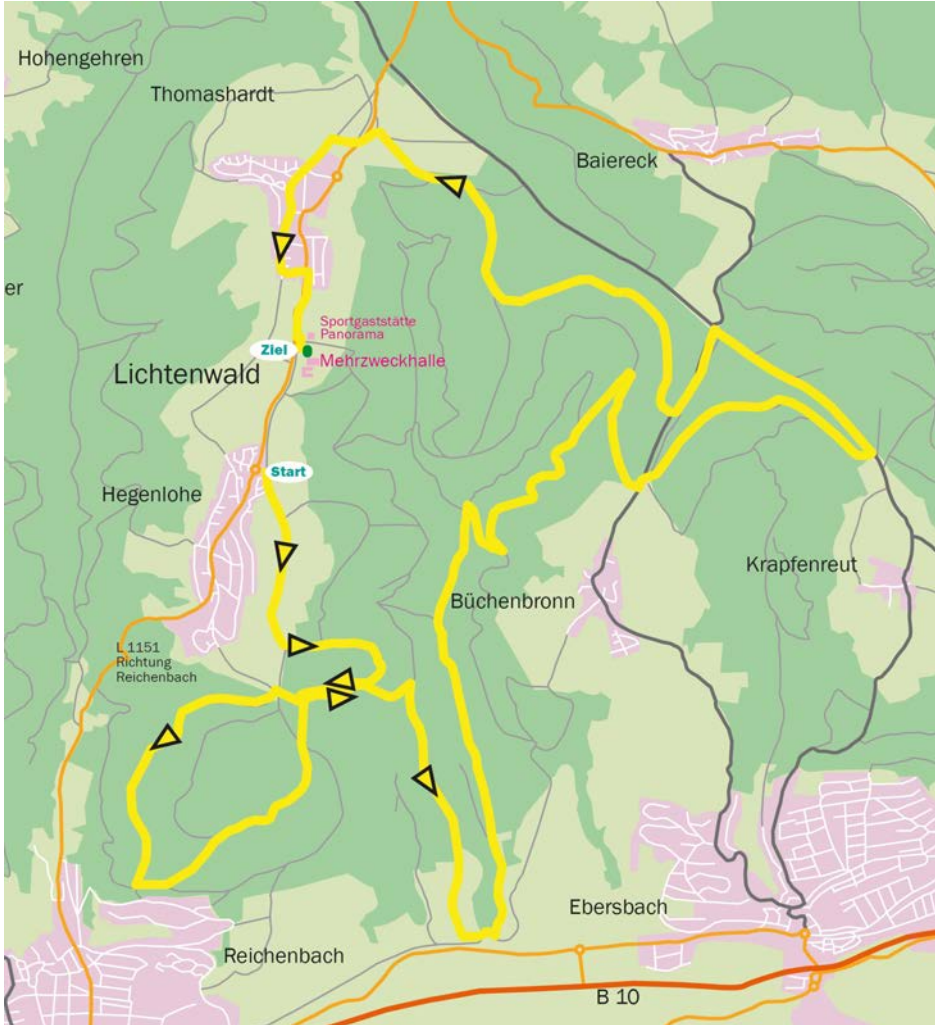
Hans Lamparter GmbH
Bodenordnung und Baulanderschließung

76479 Steinmauern
Elchesheimer Straße 1a
Telefon: 07222/104756-0
Telefax: 07222/104756-1

info@si-ingenieure.eu
www.si-ingenieure.eu

- Ingenieurleistungen im Tief- und Straßenbau • Entwässerungskonzeptionen
- Projektsteuerung • Stadtplanung • Landschaftsplanung
- Freiraumplanung • Erschließungsträgerschaft • Ingenieurvermessung
- Lagepläne zum Baugesuch • Geo-Informationssysteme • Bodenordnung

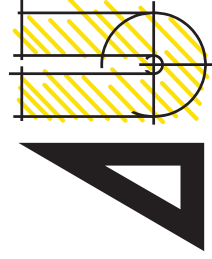
Streckenführung Halbmarathon



- Dachausbau
- Altbausanierung
- Bedachungen
- Carport
- Dachaufbauten
- Pergolen
- Dachfenster
- Holzdecken
- Dachstühle
- Wärmedämmung
- Vordächer
- Fertigparkett
- Innenausbau
- Renovierung
- Holzhäuser

Meisterbetrieb seit 1951

73669 Lichtenwald
a.unterberger@arcor.de



**holzbau
unterberger**

**☎ 07153/
920190**

**Zimmer- und
Holzbauarbeiten**

Unterberger 10 km Lauf



Diese fast durchweg asphaltierte Strecke verbindet den Reiz des Allbpanoramas und der Schurwaldlandschaft mit der motivierenden Atmosphäre eines innerörtlichen Laufs durch beide Ortsteile. Abwechslungsreich aber ohne zermürbende Steigungen richtet sie sich sowohl an den ambitionierten Mittelstreckler als auch an den sich auf längere Strecken vorbereitenden Einsteiger. Da diese 10 km Strecke eine Rundkursstrecke ist, fällt auch das zermürbende Runden laufen weg. Am Schluss kann jeder behaupten, einmal über den Schurwald gelaufen zu sein.

Startberechtigt sind die Wettkampfklassen ab Jugend U14 und höher bzw. die Geburtsjahrgänge ab 2010 und älter.

Start

13:00 Uhr
am
Bürgerzentrum

Gebühr

€ 20,-*-

Länge

10 km



* Gebühr bis 16.04.2023, 24:00 Uhr.
Bei späterer Anmeldung wird eine Nachmeldegebühr von 5,- € erhoben

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg.



SEIT 1920

Julius-Motteler-Str. 8
73728 Esslingen
Tel. 0711-3167402
Fax 0711-3169630

www.malerbeutel.de | info@malerbeutel.de

Handwerk aus Leidenschaft



Esslinger Straße 11
73249 Wernau
Tel. 07153-3354
Fax 07153-30399

www.malerhoehing.de | info@malerhoehing.de

Malerarbeiten | Fassadensanierung | Bodenbeläge | Betoninstandsetzung

Handwerk aus Leidenschaft – Nordic Walking



Start

9:45 Uhr am
Bürgerzentrum

Länge

10 km

Gebühr

€ 12,-*

* Gebühr bis 16.04.2023,
24:00 Uhr.
Bei späterer Anmeldung wird
eine Nachmeldegebühr von
5,- € erhoben

Eine lange Tradition in Lichtenwald hat auch der Nordic-Walking Wettbewerb. Die Streckenführung ist sehr abwechslungsreich und anspruchsvoll. Wir haben die Runde geringfügig angepasst. Die Distanz beträgt jetzt 10 Kilometer, hat ordentliche 200 Höhenmeter und führt fast ausschließlich auf Waldwegen durch den Schurwald rund um Lichtenwald.

Startberechtigt sind die Wettkampfklassen ab Jugend U14 und höher bzw. die Geburtsjahrgänge ab 2011 und älter

HINWEIS: Dieser Wettbewerb steht einzig den Nordic-Walkern (also mit Stöcken) zur Verfügung. Wir bitten reine "Walker" auf einen der Laufwettbewerbe auszuweichen.

www.metzgerei-schaefer.de



SCHÄFER
METZGEREI

GENUSS | FRISCHE | QUALITÄT | REGIONALITÄT | EINZIGARTIG



*Spitzenleistung
mit einem starken
Partner!*

71384 Beutelsbach

Daimlerstraße 8
Tel. 0 71 51 / 9 99 11-0

71404 Korb

Im Rewe-Markt
Tel. 0 71 51 / 1 65 47 03

71332 Waiblingen

Stadtmitte · Kurze Str. 51
Tel. 0 71 51 / 5 32 71

71384 Beutelsbach

Ortsmitte · Buhlstraße 30
Tel. 0 71 51 / 9 99 11-22

71394 Rommelshausen

Stettener Str. 6
Tel. 0 71 51 / 4 54 69

71334 Beinstein

Rathausstraße 28
Tel. 0 71 51 / 30 28 03

71384 Endersbach

Strümpfelbacher Str. 10
Tel. 0 71 51 / 60 07 71

71394 Stetten

Im Rewe-Markt
Tel. 0 71 51 / 2 08 64 90

71336 Bittenfeld

Schillerstraße 65
Tel. 0 71 46 / 28 35 97

70736 Fellbach-Oeffingen

Schulstraße 2
Tel. 07 11 / 5 18 16 83

73614 Schorndorf

Silcherstraße 34
Tel. 0 71 81 / 6 46 08

Metzgerei Schäfer – Fitnesslauf

Wer glaubt, der Halbmarathon sei zu lang und der Lichtenwaldlauf zu schnell, für den ist der Fitnesslauf genau das Richtige. Man startet unmittelbar nach dem Start des 10km-Laufs, um dann, wenn's anstrengend werden könnte, schon am Ziel zu sein.

Diese Strecke ist gedacht für Jogger und „Fun-Runner“. Auch diese Strecke führt durchweg über Asphalt.

Startberechtigt sind die Wettkampfklassen ab Jugend U14 und höher bzw. die Geburtsjahrgänge ab 2010 und älter.



Start

**13:05 Uhr am
Bürgerzentrum**

Länge

6,5 km

Gebühr

€ 12,-*

* Gebühr bis 16.04.2023,
24:00 Uhr.
Bei späterer Anmeldung wird
eine Nachmeldegebühr von 5,- €
erhoben



staib

FRISEURE

Haus der Sinne Peter und Sibylle Staib – Schülerlauf



start

12:20 Uhr am
Bürgerzentrum

Länge

2,6 km

Gebühr

€ 8,-

Der Schülerlauf wendet sich primär an Schulklassen, was dadurch unterstrichen wird, dass die teilnehmerstärkste Mannschaft mit einem Sonderpreis ausgezeichnet wird.

Der Lauf führt vom Start der Hauptläufe in Richtung Hegenlohe. Dort queren die Läufer die Hauptstraße und kehren über den "alten Schulweg" zum Sportplatz zurück. Selbstverständlich dürfen die Schüler*innen die Ziellinie der Großen passieren und den Beifall der Zuschauer genießen.

Startberechtigt sind Jugendliche der Wettkampfklassen Jugend U10 - U16, bzw. die Geburtsjahrgänge 2008 - 2015



**Seit 1898
im Rennen -**

Ihre Handwerksbäckerei Keim



125 Jahre

Keim backt's - für Dich.

Bäckerei Keim-Junior-Lauf

Der Junior-Lauf geht über eine Distanz von 844 m also einen 2/100 Marathon. Start ist direkt am Kreisverkehr beim Bürgerzentrum und erfolgt zeitgleich zum Start des Bambini-Laufs, allerdings 422 m versetzt, so dass beide Läufe hintereinander auf der Landesstraße in Richtung Ziel (Sportzentrum) verlaufen.

Teilnahmeberechtigt sind Kinder der Wettkampfklassen Kinder U8/ U10 und U12, bzw. der Geburtsjahrgänge 2012 oder jünger.



Start

12:15 Uhr
am
Bürgerzentrum

Länge

844 m

Gebühr

€ 3,-*

* Die kompletten Startgeld Einnahmen aus dem Bambini- und Jugendlauf werden vom Veranstalter der Grundschule Lichtenwald gespendet.

Bäckerei Keim-Bambini-Lauf

Welch ein Spaß für unsere Jüngsten. Ein kompletter Hundertstel-Marathon. Wenn das nicht motiviert? Und alle schauen zu. In unmittelbarer Nähe zum Sportplatz laufen auch die Kleinsten durchs Ziel der Hauptläufe. Und das lange bevor der erste Profi in Sicht kommt.

Teilnahmeberechtigt sind Kinder der Wettkampfklassen Kinder U8 und U10, bzw. der Geburtsjahrgänge 2014 oder jünger.

Länge

422 m

Gebühr

€ 3,-*

Start

12:15 Uhr
zwischen
Bürgerzentrum
und Sportplatz,
Start ist
ausgeschildert



Beruf | Sport | Freizeit
Partnerschaft | Familie | Erziehung
Psychosomatische Beschwerden
Selbstmanagement

kognitiv
Kerstin Fuchs

Kirchstrasse 4
73262 Reichenbach an der Fils

Tel: 0 71 53 - 57 20 915
Mobil: 0 176 - 32 15 38 96

info@kognitiver-coach.de
www.kognitiver-coach.de

manuWell
Die kleine Auszeit

- AromaÖl-Massage
- HotStone-Massage
- AromaKerzenÖl-Massage
- Fußreflexzonen-Wellness-Massage
- Kopf- und Gesichtsmassage
- Naturmoor- und Wärmebehandlung



Kirchstraße 4
73262 Reichenbach | Fils

Tel 0 71 53 | 818 49 74
info@manuwell.mobi

Machen Sie mit und werden
auch Sie Miteigentümer einer Bank!

Jetzt Mitglied und
Kunde werden ...

und alle **Vorteile** genießen wie
beispielsweise Mitbestimmung,
attraktive Dividende, exklusive
Mitgliederprodukte, Bonuspro-
gramme, FinanzTÜV, Mitglieder-
veranstaltungen usw. Ausführ-
liche Informationen unter:
[www.volksbank-plochingen.de/
mitgliedschaft.html](http://www.volksbank-plochingen.de/mitgliedschaft.html)



Wir beraten Sie
kompetent und
zuverlässig
vor
Ort!



Volksbank Plochingen eG

mit Niederlassungen in Altbach, Denkendorf, Deizisau,
Hochdorf, Plochingen, Reichenbach, ES-Zell und Wernau

Das LIWA-LaufTandem Projekt

Foto: BeLa Sportfoto, Großbettlingen



Initiiert durch Melanie Ulmer, die schon mehrere Monate in ihrer Freizeit mit Uwe, einem blinden Läufer als Tandem lief, entstand Ende letzten Jahres innerhalb der Laufgruppe des TSV Lichtenwald ein Projekt. Dieses Projekt heißt

LaufTandem und bedeutet gemeinsames Laufen mit blinden und seheingeschränkten Läufern.

Im Vorfeld nahmen acht Läufer unseres Vereins sowie zwei blinde/seheingeschränkte Läufer an einer Guide-Schulung, durchgeführt vom BSVT Eichsfeld/Thüringen und dem Guidenetzwerk Deutschland teil. Seitdem betreuen wir regelmäßig im normalen Trainingsbetrieb unseres Laufvereins, aber auch außerhalb dieser Zeit (zum Beispiel an den Wochenenden) drei blinde Läufer und haben bereits die ersten Wettkämpfe gemeinsam gemeistert.

Für uns Liwa-Läufer/Guides ist das Liwa-LaufTandem Projekt Herzessache geworden. Wir möchten die gemeinsamen Läufe nicht mehr missen. Das Laufen im Tandem ist eine große Herausforderung und setzt Verantwortung, gegenseitiges Vertrauen und Verständnis voraus. Aber es eröffnet sich vor allem eine neue spannende Welt und einmalige Erfahrungen im gemeinsamen Erleben der Natur, dem Meistern neuer Ziele und Wettkämpfe.

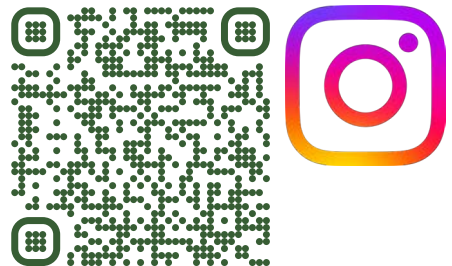
Du erreichst uns per Mail unter liwa.lauftandem@tsv-lichtenwald.de

Koordiniert wird das Projekt durch:

Melanie Ulmer
melanie@tsv-lichtenwald.de

Tamara Lutz
tami@tsv-lichtenwald.de

Jens Jaeger
jens@tsv-lichtenwald.de



besucht uns auf Instagram unter [liwalauftandem](#)

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen... →



Gress

Heizungsanlagen GmbH

Stuttgarter Straße 69 · 73262 Reichenbach / Fils
Telefon 07153 / 515 17 · Telefax 07153 / 585 63
www.gress-heizung.de · info@gress-heizung.de

Schurwaldbesen im Naturfreundehaus

73669 Lichtenwald-Hegenlohe

Telefon 07153/41538

Oder 07153/49156

www.schurwaldbesen.com

email schurwaldbesen@aol.com



Unser Haus liegt direkt am Waldrand und verfügt über wunderschöne Wanderwege und ist ganzjährig geöffnet. Eine schöne große Sonnenterasse - ein neuer Kinderspielplatz der jedes Kinderherz höher schlagen läßt - eine super Grillstelle - und eine bodenständige reichhaltige Speisekarte laden zum gemütlichen Verweilen ein.



Öffnungszeiten

Mittwoch bis Samstag

12.00 Uhr bis 23.00 Uhr

Sonn und Feiertag

11.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Montag und Dienstag Ruhetag

Laufguide Schulungen

Zusätzlich zu unserem eigenen Projekt im Verein möchten wir vor allem hier in Süddeutschland die Ausbildung von Guides voranbringen, um somit vielen blinden und sehingeschränkten Menschen das Laufen zu ermöglichen. Deshalb organisieren wir kostenlose Schulungen sowohl bei uns in Lichtenwald für interessierte Einzelpersonen als auch gerne bei Bedarf bei Euch/Ihnen im Verein oder Lauftreff. Die maximale Anzahl an Schulungsteilnehmer sollte 15 Personen nicht übersteigen.

In diesen Schulungen bekommen die Guides wichtige Kenntnisse und Kommandos im Umgang mit blinden Läufern vermittelt und



Foto: Katja Eisenhardt, Esslinger Zeitung



Foto: Heinz Fahrion, Lichtenwaldg

sammeln erste praktische Erfahrungen. Die Schulung dauert in der Regel zweieinhalb bis drei Stunden und bestehen aus einem Theorie- und Praxisteil.

Sprecht uns einfach.an.

Wir haben uns mit unserem Projekt übrigens bei der Ferry Porsche Challenge 2022 angemeldet und gehören zu den 29 Finalisten, von denen viele seit langen Jahren und mit deutlich mehr Aufwand das Thema Inklusion vorantreiben. Dort mit dazugehören ist für uns ein Vertrauensvorschuss und Ansporn das Thema nachhaltig zu gestalten und zu forcieren.

Wir bedanken uns bei der Ferry Porsche Stiftung für die Unterstützung.

Das LIWA-LaufTandem ist auch Teil des Guidenetzwerk Deutschland

Noch mehr Infos findet ihr unter
www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de/liwa-lauftandem

Ferry Porsche
STIFTUNG





kroatische Küche

Gaststätte Panorama

Halläcker 2, 73669 Lichtenwald

Tel. 07153 / 4 18 80 Fax 07153/480172

www.gaststaette-panorama.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo ab 17.00 Uhr, Di - Sa ab 11.00 Uhr

Sonn- und Feiertag ab 11.00 Uhr

Durchgehend warme Küche ab 11.30 Uhr

Di - Fr wechselnde Tagesessen - gerne auch zum mitnehmen!

2 Nebenzimmer, kombinierbar mit dem geräumigen Gastraum, bieten Ihnen einen individuellen Rahmen für Ihre Veranstaltung.

Wir beraten Sie gerne!

Ihre Familie Novokmet

Bei uns finden Sie

Sportartikel namhafter Hersteller für Schule, Verein und Freizeit.

- Tennis- und Skiservice
- Skiverleih

Seit über 50 Jahren die richtige Adresse, wenn es um Sport geht.

Ihr Sportausrüster im Unteren Filstal

SPORT-HELD

Ebersbach/Fils

Stuttgarter Str. 18

Tel. 07163/3144

Kurz GmbH
Verkehrstechnik

Verkehrssicherungen + Umleitungen

www.kurz-verkehrstechnik.de
info@kurz-verkehrstechnik.de

fon +49 7153 92981-0
fax +49 7153 92981-28

Robert-Bosch-Str. 3-5
73207 Plochingen

Niederlassung:
Messerschmittstr. 13
89231 Neu-Ulm

fon +49 731 94023480
fax +49 731 94023484

Getränke
HAUG

» *Der gute Service* «

Der LIWA Lauftreff stellt sich vor



Der LIWA-LaufTreff

Die Abteilung Leichtathletik des TSV Lichtenwald bietet allen interessierten Läufer/innen oder denen, die in den Laufsport (wieder-) einsteigen wollen, einen regelmäßigen Lauftreff an. Interessierte können jederzeit auch ohne Voranmeldung dazu kommen und reinschnuppern. Wir laufen in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, so dass sich für jede Leistungsstärke das passende Lauftempo findet.

Die LIWA-LaufTreff Gruppe setzt sich aus einer großen Anzahl von sehr erfahrenen Läuferinnen und Läufern fast aller Altersgruppen und mit unterschiedlichem Leistungsniveau und Zielen zusammen. Geleitet wird der Lauftreff von ausgebildeten Lizenz Trainern und qualifizierten Betreuern.

Die Lauftreff Termine:

Jeden Dienstag und Donnerstag um 19:00 Uhr in Lichtenwald auf dem Parkplatz vor der Mehrzweckhalle zwischen den Ortsteilen Hegenlohe und Thomashardt. Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind in der Mehrzweckhalle vorhanden.

An beiden Abenden werden in der Regel Distanzen zwischen 10 und 13 km gelaufen. Die Strecken bieten jedoch auch ausreichend Möglichkeiten, die Distanz zu verkürzen und an die persönliche Leistungsfähigkeit anzupassen.

Du möchtest bei uns mitmachen? Dann schreib uns:

Daniel Guggenmos
dani@tsv-lichtenwald.de

Florian Pilz
flo@tsv-lichtenwald.de



www.facebook.com/liwalauf



FENSTER · HAUSTÜREN



Allen
Teilnehmern
viel Erfolg beim
Lichtenwalder
LaufEvent 2023.



*Meisterbetrieb
seit 1886*

Roos Fenster
und Haustüren GmbH



Schorndorfer Straße 57 · 73262 Reichenbach
Telefon 071 53 5 11 12 · Telefax 071 53 5 81 22

E-Mail info@roos-fenster.de · www.roos-fenster.de