

Haller Tagblatt

AMTSBLATT FÜR DEN KREIS



SCHWÄBISCH HALL · GEGRÜNDET 1788

Im Verbund der



SÜDWEST PRESSE

Samstag, 3. Januar 2026 · 3,20 €

Stadt & Region



Mit flotten Rhythmen in das Jahr 2026 starten

Schwäbisch Hall. Viele Besucher trotzen am Mittwochmorgen Temperaturen um den Gefrierpunkt und wohnen dem Neujahrsspiel des Fanfarenzugs auf dem Haller Marktplatz bei. [Schwäbisch Hall Seite 10](#)

Überschwemmungen ausschließen

Untermünkheim. Nächster Schritt für den Bebauungsplan „Übrigshausen-West“: Der Gemeinderat beschließt die Auslegung. Die untere Wasserbehörde hat Bedenken. [Gemeinden Seite 18](#)

Können gewürzt mit Witz und Clownerie

Schwäbisch Hall. Die Hanke Brothers verbreiten in der ausverkauften Sonnenhof-Arche gute Laune. Das Quartett aus Sindelfingen spielt virtuos und in ungewöhnlicher Besetzung. [Kultur Seite 23](#)



Die Hanke Brothers bringen viel Bewegung ins Konzert. Foto: T. Pewal





Jetzt ausprobieren – Ihre Zeitung als E-Paper




Kostenlos für Abonnenten!
Einfach QR-Code scannen oder unter swp.de/mehr anmelden.

Das Wetter
im Südwesten

**0|-5**
Heute

**-1|-10**
Morgen

**-4|-10**
Übermorgen

So erreichen Sie uns:
Abo-Service: 0791 404-360
aboservice.sho@swp.de
Anzeigen: 0791 404-260
anzeigen.sho@swp.de
Redaktion: 0791 404-410
redaktion.sho@swp.de
HT-Shop: 0791 404-0
shop.hata@swp.de
Ticketservice: 0791 404-121
www.swp.de/lokales/schwaebisch-hall

**74503 Schwäbisch Hall, Postf. 100350
Nummer 2 · 239. Jahrgang · E 3385**



Hall vor dem Dreikönigslauf:

Top-Läuferin Alina Reh im Interview, dazu alle Informationen zum Laufwettbewerb in der großen Übersicht

Mehr im Lokalteil

CSU will syrische Flüchtlinge in Herkunftsland rückführen

Migration Die Christsozialen fordern für 2026 vor ihrer Klausur in Seeon eine „große Abschiebeoffensive“ nach Syrien und Afghanistan. Kritik kommt aus der SPD.

Die CSU fordert eine Verschärfung der Migrationspolitik. In ihrem Beschlusssatz zur bevorstehenden Klausurtagung der CSU-Landesgruppe im Bundestag fordern die Abgeordneten eine schnelle Rückkehr der meisten syrischen Flüchtlinge in ihr Herkunftsland. 2026 müsse es eine „große Abschiebeoffensive“ geben, „mit Linienflügen und auch nach Syrien und Afghanistan“, heißt es. Um die Rückführungen zu beschleunigen, fordert die CSU bundesweite Ausreisezentren,

nicht freiwillig nach Syrien ausreisen, müssten Rückführungen „schnellstmöglich eingeleitet werden“. „Davon unabhängig müssen in einem ersten Schritt Straftäter konsequent abgeschoben werden.“ Da der Bürgerkrieg vorbei sei, entfalle für die meisten Syrer ihr Schutzgrund. „Sie werden in ihrer Heimat gebraucht“, heißt es in dem Entwurf. Laut Statistischem Bundesamt gab es 2024 713.000 Schutzsuchende aus Syrien. Um die Rückführungen zu beschleunigen, fordert die CSU bundesweite Ausreisezentren,

Abschiebeterminals an Flughäfen und Rückkehrzentren außerhalb der EU. Auf Unterstützung des Berliner Regierungspartners SPD kann die CSU dabei nicht zählen. SPD-Fraktionsvize Sonja Eichwede verwies auf die gelungene Integration vieler Syrer und lehnte eine pauschale Aufforderung zur Rückkehr ab. Die integrationspolitische Sprecherin der SPD-Bundestagsfraktion, Rasha Nasr, wies darauf hin, dass in Syrien weiter Repression und auch Gewalt herrschten. Pauschale Abschiebungen seien

„aus einer Menschenrechtsperspektive“ nicht möglich. Die CSU sende an integrierte Syrer das Signal, nicht willkommen zu sein: „Die syrische Community ist verunsichert.“ Auch für die größere Gruppe ukrainischer Flüchtlinge verlangt die CSU einen härteren Kurs. „Wir werden darauf drängen, dass insbesondere wehrfähige ukrainische Männer ihren Beitrag zur Verteidigung ihres Landes leisten“, heißt es in dem Entwurf für die Klausur kommende Woche in Seeon. [afp](#) [Kommentar](#)

Kommentar

André Bochow
zum CSU-Vorstoß zur Migration



Unchristliche Offensive

Syrer zurück nach Syrien, Ukrainer ab an die Front und Reform der Arbeitnehmerfreizügigkeit in der EU – das sind Forderungen, die christlich-soziale Bundestagspolitiker in einem Positionspapier versammelt haben. Was Syrien betrifft, das jetzt angeblich wieder sicher ist, hat die CSU offenbar den Kampf mit der Realität verloren. Für viele Syrer, vor allem für Alawiten, Kurden oder Christen, wäre eine Rückkehr lebensgefährlich – und für fast alle wäre es eine Reise in bittere Armut. Umgekehrt würde hierzulande sehr schnell das Fehlen von syrischen Ärzten, Pflegekräften oder Handwerkern bemerkt werden, wenn man den CSU-Vorstellungen folgte. Und wie christlich ist es eigentlich, wenn man besonders junge Ukrainer auch dann zum Sterben in den Krieg schicken will, wenn sogar die ukrainische Regierung deren Ausreise ins Ausland erlaubt? Dass die bayerischen Unionspolitiker glauben, dass ihre Forderungen demnächst umgesetzt werden, ist nicht anzunehmen. Auch sie sind schließlich Teil einer Koalition. Was soll das Papier dann? Wenn man damit die AfD auf Abstand halten will, sollte es auch bei Bayern durchgesiekt sein, dass es so nicht funktioniert.

Trump droht Iran mit Eingreifen

Proteste Nach dem Tod mehrerer Demonstranten schaltet sich der US-Präsident ein.

Teheran. US-Präsident Donald Trump hat sich in die seit Tagen laufenden Proteste im Iran eingeschaltet und mit einem Eingreifen gedroht. Wenn der Iran friedliche Demonstranten töte, „werden die Vereinigten Staaten von Amerika ihnen zu Hilfe kommen“, erklärte der Republikaner. Konkreter wurde er nicht. Eine harsche Reaktion aus dem Iran folgte. „Trump sollte

wissen, dass eine Einmischung der USA in diese innere Angelegenheit die gesamte Region destabilisieren würde“, erklärte Ali Laridschani, Generalsekretär des iranischen Sicherheitsrats. Ali Schamchani, ranghoher Berater der Staatsführung, warnte: Jede eingreifende Hand, die sich unter dem Vorwand der Sicherheit näherte, werde abgeschnitten.

Den sechsten Tag in Folge gehen im Iran Menschen auf die Straße. Es ist die größte Protestwelle seit den Aufständen unter dem Motto „Frau, Leben, Freiheit“ vor drei Jahren. Noch ist offen, wie sich die Proteste weiter entwickeln. Ausgelöst wurden sie durch einen Einbruch der Devisenkurse. Augenzeugen berichteten über ein massives Aufgebot von

Sicherheitskräften, die in den Metropolen einrückten. Währenddessen ging der Staat vor allem in den Provinzen mit absoluter Härte gegen die Proteste vor. Vor allem in ländlichen Regionen kam es zu dramatischen Szenen und Straßenschlachten zwischen Demonstranten und Sicherheitskräften. Mindestens sieben Menschen kamen ums Leben. [dpa](#)

Gute Wünsche und diese Vorsätze . . .

Eine der wichtigsten Fragen in diesen ersten Tagen des Jahres lautet: Gibt es ein Enddatum für die Neujahrswünsche? Und wäre es nicht schön, wenn sich der Gesetzgeber darum kümmern würde? Wer nach dem 6. Januar eines Jahres noch „Ihnen ein gesundes Neues“, ruft, zählt eine Geldbuße von 1000 Euro. Und für den Spruch gleich nochmal 1000. So wie für: „Guten Rutsch“, respektive „Rutsch gut rein“. Aber wo sind Gesetze, wenn man sie mal braucht? Außerdem müsste ganz grundsätzlich das distanzlose, inquisitorische Jah-

resanfangsverhör verboten werden, das in den Satz mündet: „Na, was hast Du Dir denn für das neue Jahr vorgenommen?“ Soll man darauf wahrheitsgemäß antworten, dass man am liebsten eine Bank überfallen oder anderweitig reich werden will? Nein, stattdessen sagt jeder, er würde Kohlehydraten und Alkohol abschwören oder öfter mal schwimmen gehen. Und ehe man sich wieder den Teller mit Spaghetti und das Glas mit Rotwein füllt, werden die Schwimm-

sachen gepackt und auf geht's. Schon steht der spät berufene Michael Phelps oder die Reinarnation der Franziska van Almsick vor der Schwimmhalle, die allerdings in eben jenen Jahreswechselferien weilt, die den Weihnachtsferien nahtlos folgten. Danach wird vermutlich renoviert, dann ist schon wieder Sommer und ins Freibad gehen nur Lebensmüde. Unrealistische Vorsätze gehören auch auf den Index. Seufz. Und, ähm: ein gesundes Neues. [André Bochow](#)



Crans-Montana Behandlung im Südwesten

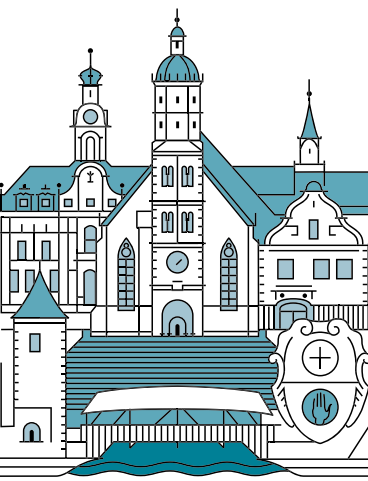
Stuttgart/Tübingen. Drei Brandopfer aus dem Schweizer Skiort Crans-Montana werden in Baden-Württemberg behandelt. Ein Mensch liegt in Stuttgart, zwei in Tübingen. Das Stuttgarter Marienhospital ist seit 1983 Zentrum für Schwerbrandverletzte. Auch die BG Klinik Tübingen ist laut Sprecherin „aufgrund der besonderen Expertise in der Schwerbrandverletztenversorgung“ in die medizinische Versorgung der Verletzten eingebunden. [dpa](#) [Blick in die Welt](#)

Ukraine Schlagabtausch mit Prag

Prag. Zwischen der Ukraine und Tschechiens neuer Regierung ist ein offener Streit über Rüstungshilfe ausgebrochen. Kiews Botschafter in Prag protestierte gegen Aussagen des rechtsgerichteten Parlamentspräsidenten Tomio Okamura. Dieser hatte in seiner Neujahrsansprache gefordert, keine weiteren Waffen an die Ukraine zu liefern, um einen „sinnlosen Krieg“ fortzuführen. Tschechien zählte bisher zu den wichtigsten Rüstungslieferanten. [kna](#)

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA

SCHWÄBISCH HALL



Radweg verbindet auf sichere Weise

Verkehr Kurz vor Weihnachten gibt die Stadt die Verbindung Gelbingen-Breitenstein für den Verkehr frei.

Schwäbisch Hall. Die Arbeiten zum Lückenschluss des Radweges von Gelbingen nach Breitenstein wurden noch im alten Jahr abgeschlossen. Der fehlende Radwegabschnitt als Ersatz für den bisher wenig geeigneten, verschlungenen Wegabschnitt „Zickzack-Weg“ bei Breitenstein wurde kürzlich nach Abnahme der Bauleistung offiziell für den Verkehr freigegeben. Das teilt die Stadtverwaltung Schwäbisch Hall mit. Der Radweg verbindet das Ende der Gelbinger Steige direkt mit dem bestehenden Weg am Ende der Straße Eichenhalde in Breitenstein. Der Weg ist ebenso wie die Gelbinger Steige mit Straßenbeleuchtung ausgestattet. Der alte Wegabschnitt bleibt als Fußweg erhalten und wird im neuen Jahr mit einer Asphaltdecke versehen.



Freie Fahrt für Radfahrer: Der neue Radweg im Gegenlicht.

Parallel zum Ausbau des Radweges wurde entlang der Gelbinger Steige das schadhafte Gelände durch ein modernes Radweggelände mit Holzholmen ersetzt, das den Radfahrenden bei einem Sturz zusätzlich Schutz bietet. Außerdem wurden die vorhandenen schadhafte Entwässerungsrinnen erneuert. Mit der Fertigstellung des Lückenschlusses steht Radfahrenden nun eine sichere und komfortable Verbindung zwischen Gelbingen und Breitenstein zur Verfügung.

Zwiebeltechnik soll gegen Kälte helfen

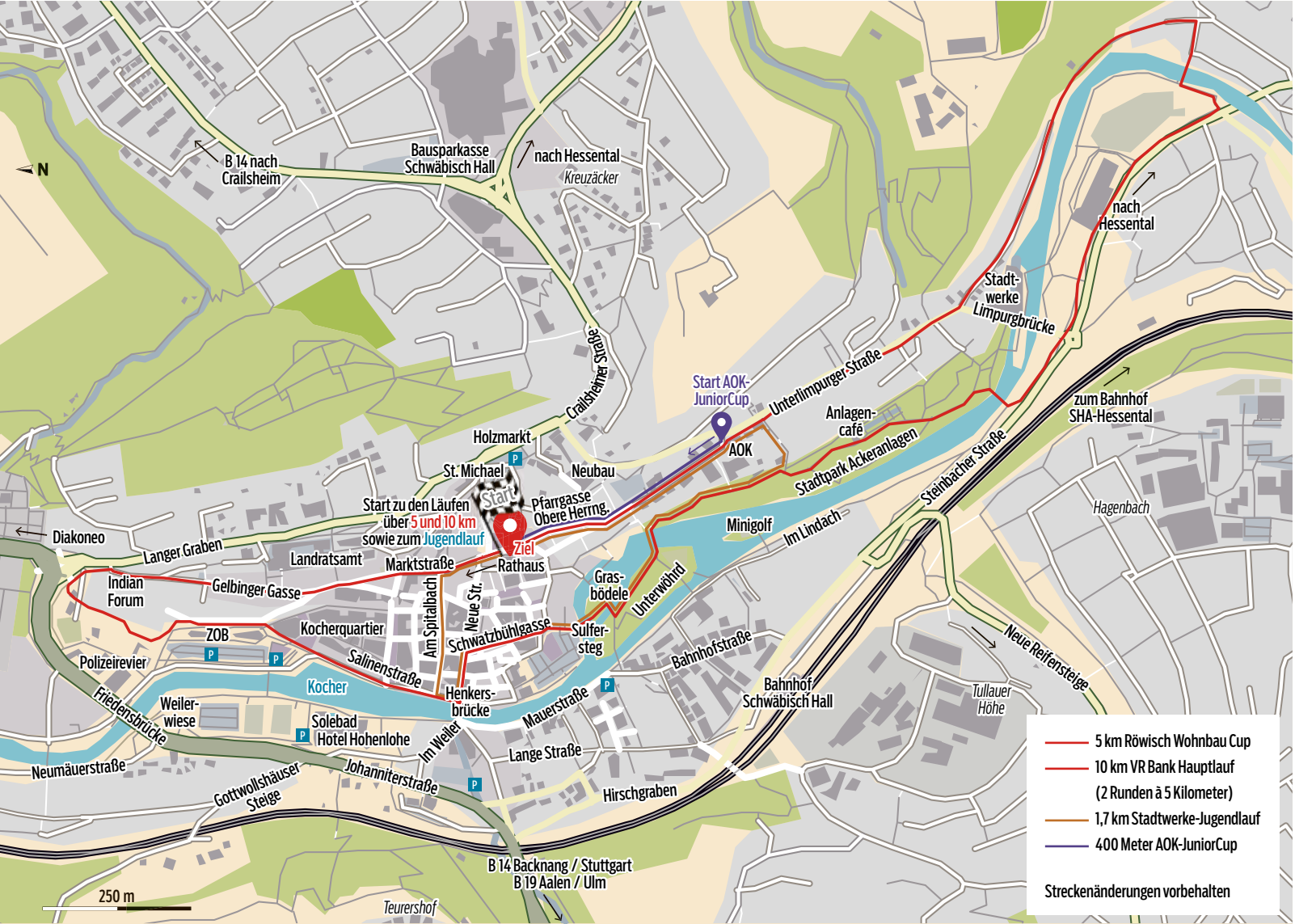
Volkslauf Temperaturen unter dem Gefrierpunkt sind für den 6. Januar vorhergesagt. Trotzdem bahnt sich ein neuer Teilnehmerrekord beim Haller Dreikönigslauf an. Das müssen Starter und Zuschauer wissen. *Von Viktor Taschner*

Es ist das erste sportliche Highlight des Jahres in der Siedersstadt. Wenn am 6. Januar wieder insgesamt mehr als 3000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Dreikönigslauf an den Start gehen, werden bestimmt auch wieder zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer die Strecke säumen. Es wird eine Jubiläumsveranstaltung werden, denn zum 40. Mal wird der Traditionswettbewerb in der Haller Innenstadt ausgetragen. Und es könnte dieses Jahr einen neuen Rekord geben, denn alle Starterplätze sind vergeben. 4064 Anmeldungen liegen vor. „Wir waren schon Mitte November ausgebucht“, sagt Johannes Weingärtner von der TSG Schwäbisch Hall. Sollte sich die Absagequote im üblichen Rahmen halten, dürften rund 3500 Athleten als Finisher gezählt werden. Der Rekord liegt aktuell aus dem vergangenen Jahr bei 3075 Teilnehmern. Aber worauf müssen die Teilnehmer und auch die Zuschauer achten? Einen neuen Kurs muss sich zumindest niemand merken, sofern derjenige oder diejenige schon im vergangenen Jahr am Lauf teilgenommen hat. An der Streckenführung hat sich im Vergleich zu 2025 nichts geändert. Im Vorjahr war dies noch anders, denn seit der letzten Austragung ist der berühmt-berüchtigte „AOK-Buckel“ nicht mehr Teil der Strecke der Hauptläufe, da der schmale Weg hin zum Buckel viel zu eng wurde und es auf der zweiten Runde zu gefährlichen Überholmanövern von den Spitzenläufern und den Begleitfahrern mit dem Mountainbike kam. Zumindest beim 1,7 Kilometer langen Jugendlauf ist der „AOK-Buckel“ noch enthalten.

Ab 12 Uhr starten die Läufe Wenn die Glocken von St. Michael zur Mittagsstunde schlagen, geht das Treiben auf dem Marktplatz so richtig los. Denn um 12 Uhr startet der AOK-Junior Cup. Die Jüngsten legen eine Strecke von 400 Metern, vom AOK-Gebäude bis zum Marktplatz, zurück. Insgesamt elf Läufe, angefangen mit dem Jahrgang 2015 bis zu den Jahrgängen 2020/21 am Ende werden gestartet. Dementsprechend voll ist es auch schon zu dieser frühen Zeit. „Wir fangen mit dem AOK-Junior-Cup zehn Minuten früher als bislang an. So wollen wir die Menschenansammlung auf dem Marktplatz entzerren“, erklärt Johannes Weingärtner.

Bislang war es so, dass nur die ersten Drei des Hauptlaufs über zehn Kilometer, bei Männern und Frauen, auf dem Rathausbalkon bei der sogenannten „Flower Ceremony“ sich nochmal zeigen konnten. „Erstmals wird es für Platz 1 bis 3 beim Fünf-Kilometer-Röwisch Wohnbau-Cup ebenfalls eine Flower Ceremony auf dem Rathausbalkon geben“, verrät Weingärtner eine

Streckenführungen des Dreikönigslaufs



GRAFIK ACHIM KÖPF; KARTE: WWW.STEPMAP.DE

weitere Neuerung. Bei den fünf Kilometern sind die Lokalmatadoren Franziska Gräter und Danny Schneider (beide TSG Schwäbisch Hall) in der Favoritenrolle auf den Sieg. Bei den zehn Kilometern sind die Vorjahressieger, also das Ehepaar Hendrik und Esther Pfeiffer, diejenigen, die es zu schlagen gilt. Formstark zeigte sich der Dritte des Vorjahres, Jens Mergenthaler, beim Silvesterlauf in Backnang. Mit 29:27 Minuten stellte er einen neuen Streckenrekord auf und war dabei 28 Sekunden schneller als im Vorjahr. Der Rückstand auf Hendrik Pfeiffer beim Dreikönigslauf 2025 hatte 19 Sekunden betragen.

Gravur für die Medaillen

Wer das Jubiläumsrennen in besonderer Erinnerung behalten möchte, kann nach dem Lauf in der Blendstatthalle bis 17 Uhr seine Finishermedaillen erstmals mit einer Gravur des persönlichen Ergebnisses veredeln. Alle Teilnehmer erhalten zum Jubiläum zusätzlich ein Jubiläumstrinkglas. Auf dem Marktplatz bewirte „MMskistebrutzelt“ anstatt der Flyers, den Basketballern der TSG. Mit einer großen Anzahl an Läuferinnen und Läufern dürfte dieses Jahr der SC Steinbach präsent sein. Der Verein feiert dieses Jahr seinen 100. Geburtstag, da-

her heißt das Motto „100 Jahre, 100 Läufer“. Der SC Steinbach ist auch bei den „Power Points“ für die Zuschauer neu dabei. Passend liegt er auf Steinbacher Gebiet am hinteren Umkehrpunkt der Strecke am Mühlweg/Neustetterstraße. Weitere „Power Points“ gibt es am Marktplatz (Musik, Moderator, Gaildorfer Schlossgarde, Bühlertalsterne), am Kocherquartier (Trommelhaus Hall), am Grasmarkt (Musik/Moderation), am Neuen Globe (Zellemer Guggefatzter), am Anlagencafé (Musik mit DJ), bei den Stadtwerken (Guggenmusik Umpferportzer Boxberg) und bei der AOK (Musik/Moderation).

Wer mit dem Auto anreist, sollte die bekannten Parkhäuser und Parkflächen in der Stadt nut-

zen. Das Parkhaus am Schiedgraben kann zwischen 9 und 17 Uhr nicht angefahren werden. Jedoch gibt es beispielsweise kostenlose Plätze in den Parkhäusern der Bausparkasse im Komberger Weg und im Ziegeleiweg.

Nach einigen milden Ausgaben könnte der 40. Dreikönigslauf wieder einer aus der kälteren Kategorie werden. Die Wetter-App sagt für den nächsten Dienstag Temperaturen zwischen -8 und -4 Grad voraus. Worauf gilt es dann zu achten bei der Kleidungs-wahl: „Ich glaube, dass es vor allem für den Oberkörper sinnvoll ist, wenn man ein T-Shirt oder Langarm trägt. Die Beine werden ja gut durchblutet. Auch ein Stirnband ist zum Beispiel gut, weil man 30 Prozent der Wärme über den Kopf verliert“, sagt Johannes Weingärtner. Generell sei die „Zwiebeltechnik“ nicht verkehrt, also das Tragen von verschiedenen Materialien vor dem Start, die für den Feuchtigkeitstransport, Isolation und Witterschutz geeignet sind.

Was die Streckenbeschaffenheit trotz der Minusgrade betrifft, ist Johannes Weingärtner optimistisch. „Der Winterdienst ist da dran. Wenn es bis zum 6. Januar keinen neuen Niederschlag geben sollte, dann sollte es keine Probleme geben“.

HOOLGAASCHT



Sou, seid'r alli guat numgrudschd und neijgschlidert ins naije Joohr? Zum guada Glick hat's bei uns des-moohl ka Schwerverletzte geewa – a boor Schnapsdrossla und Bierleicha sin scho nach Zwaadausendsechszwanzich niewwrtorkelt, awwr des gheart halt fascht drzua. Wenn's nor zwischadurch moal a Minütla geewa hat, wua mr a weng sinniera ghennt hat, was gweesa is und werra soll.

FÜNF DINGE DIE SIE HEUTE IN DER REGION WISSEN MÜSSEN

1 Musik Am Sonntag lädt die evangelische Johanneskirchen-gemeinde in Crailsheim wieder zu den „Abendklängen für Ausgeschlafene“. Um 19 Uhr gestaltet das Crailsheimer Klarinettenquartett „Klarissimo“ diesen Abendgottesdienst in der Johanneskirche musikalisch.

2 Wahlkampf Mit einem winterlichen Angrillen samt kleinem Kinderprogramm startet die CDU-Landtagskandidatin Isabell Rathgeb ins neue Jahr. Am heutigen Samstag um 17 Uhr lädt sie bei Familie Fundis im Gasthaus Rössle in Crailsheim-Saurach (Saurach 3) zum Austausch ein.

3 Kinder Das Prinzessin Gisela Theater spielt „Das hässliche Entlein“ im Haus der Bildung in der Schwäbisch Haller Salinenstraße am Sonntag um 11 Uhr.

4 Lebensmittel Frische Waren und vielleicht auch den neuesten Tratsch erhält man auf dem Schwäbisch Haller Wochenmarkt. Die Markleute bauen ihre Stände auf dem Bonhoeffer-Platz auf.

5 Tour Nur noch bis zum 6. Januar ist der ökumenische Weihnachtsweg in Gaildorf aufgebaut. Er startet an der Straße „Hager“ und ist zwei Kilometer lang.



Biber zeigt Zähne beim Baumfällen

Bei unserer letzten Tour auf dem Einkorn sind wir an den Seen vorbeigekommen und haben dort diesen von Bibern gefällten Baum entdeckt. Das schreibt Silke Druckenmüller zu ihrem Foto. „Sehr beachtlich, was die mit ihren Zähnen bewerkstelligen“, merkt sie an.

Foto: privat

Direkter Draht zum Haller Tagblatt

Redaktion: Telefon (07 91) 404-410
redaktion.sho@swp.de

Sonderthemen: Telefon (07 91) 404-457

Abo-Service: Telefon (07 91) 404-360
aboservice@swp.de

Anzeigen: Telefon (07 91) 404-260
anzeigen.sho@n-pg.de

HT-Shop: Telefon (07 91) 404-0
shop.hata@swp.de

Ticketservice: Telefon (07 91) 404-121

swp.de

„Es gibt einige Hotspots“

Moment mal, bitte! Alina Reh freut sich auf den Schwäbisch Haller Dreikönigslauf. Die 28-jährige Profiläuferin aus Laichingen hat an Silvester den Lauf in Kempten gewonnen. Das Langfristziel ist Olympia 2028. *Von Hartmut Ruffer*

Zum dritten Mal wird Alina Reh beim Dreikönigslauf in Schwäbisch Hall dabei sein. Ihre Premiere 2024 feierte sie allerdings verletzungsbedingt nicht als Läuferin, sondern als Co-Moderatorin von Streckensprecher Hartwig Thöne. Bei der 39. Ausgabe des Haller Volkslaufs ein Jahr später belegte die 28-jährige Profiläuferin, die aus Laichingen auf der Schwäbischen Alb stammt, Rang 2 hinter Esther Pfeiffer. Diesmal will Alina Reh in Schwäbisch Hall vor allem ihre Form testen. Das Fernziel ist die Teilnahme am Marathonlauf bei den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles.

Frau Reh, wie sind Sie zum Haller Dreikönigslauf gekommen?
Alina Reh: Der Kontakt entstand ungefähr Mitte 2023 über Johannes Weingärtner, dem Organisationschef des Dreikönigslaufs. Er rief damals bei meiner Mutter an – allerdings im Supermarkt, den meine Eltern in Laichingen führen. Meine Mutter hatte den Anrufgrund nicht sofort verstanden und dachte zunächst aufgrund seines Nachnamens, dass er Wein verkaufen möchte und sagte: „Wir brauchen keinen Wein!“ Sie kann da sehr strikt und klar sein (*lacht*). Irgendwie hat es Johannes doch noch geschafft, sein Anliegen vorzutragen.

2024 mussten Sie verletzungsbedingt absagen, waren dann aber doch als Co-Moderatorin von Streckensprecher Hartwig Thöne dabei. Hatten Sie damit bereits Erfahrung?
Nein. Johannes fragte mich damals, ob ich trotz meiner Verletzung kommen wollte. Der Haller Dreikönigslauf ist in Läuferkreisen durchaus bekannt, es waren in den vergangenen Jahren viele gute Läuferinnen und Läufer am Start. Auch deshalb wollte ich dabei sein, selbst wenn ich nicht mitlaufen konnte. Die Co-Moderation war meine Premiere, es hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich habe wirklich sehr viel dabei gelernt. Letztlich hat sich daraus auch etwas entwickelt: In der Ulmer Laufszone bin ich bei ungefähr fünf bis sechs Veranstaltungen pro Jahr als Moderatorin dabei.

Bei der 39. Auflage des Haller Stadtlaufs am 6. Januar 2025 waren Sie dann erstmals auf der Strecke unterwegs, wurden Zweite. Wie gefällt Ihnen das Streckenprofil?
Es ist durchaus anspruchsvoll und sehr abwechslungsreich. Da ich die 10 Kilometer laufe, bin ich zweimal durch die Altstadt unterwegs, die sehr schön ist. Es sind sehr viele Zuschauer an der Strecke. Es gibt einige Hotspots in der Altstadt, aber auch im Park (*Alina Reh meint die Ackeranlagen, Anm. d. Red.*) waren viele Zuschauer. Bei einem Haus wurde wohl Glühwein ausgeschenkt (*lacht*). Die Atmosphäre ist schön. Ich glaube, dass viele zum Zugucken kommen, weil sie an Dreikönig freihaben und sich einen schönen Tag machen wollen.



Alina Reh vom SSV Ulm 1846 bei den deutschen Crosslauf-Meisterschaften Ende November in Darmstadt. Foto: eibner/Stefan Mayer

In Hall geht es über Kopfsteinpflaster, Asphalt, Holzbrücken und feste Schotterwege in den Ackeranlagen. Was für Schuhe benutzen Sie dafür?
Ich trage meine normalen Karbonlaufschuhe, diese sind für einen Lauf wie in Hall sehr gut. Bei der Crosslauf-DM war es etwas anderes: Da habe ich Schuhe mit 12 Millimeter langen Spikes getragen. Auf der Bahn trage ich auch Spikes, allerdings nur sechs Millimeter lang – sonst würden wir die Bahn beschädigen.

Sie sind in Hall so schnell unterwegs, dass Sie auf der zweiten Runde viele Läuferinnen und Läufer überrunden. Wie schwierig ist es, dabei Tempo und Konzentration hochzuhalten?
Das ist kein wirkliches Problem. Als Frau muss ich auch nicht so viel überholen wie beispielsweise der Sieger der letzten Jahre, Hendrik Pfeiffer. In Hall sind es auch „nur“ zwei Runden, bei anderen Stadtkursen läuft man beispielsweise vier Runden à 2,5 Ki-

lometer. Da ist es dann schon etwas anspruchsvoller. Aber das gehört zu solchen Volksläufen dazu und es ist auch gut, dass es so ist. Laufen ist ein Sport, den fast jeder und jede ausüben kann. Und gäbe es nicht eine so große Laufbewegung, dann könnten wir diesen Sport auch nicht professionell ausüben.

Was haben Sie sich für die 2026er-Ausgabe des Haller Dreikönigslaufs vorgenommen?
Das ist für mich momentan schwierig zu sagen. Ich bin Ende November bei den deutschen Cross-Meisterschaften am Start gewesen. Und da lief es für mich nicht gut. Ich hatte mir vor der Cross-DM eine Blase gelaufen, die ich vor dem Start mit Tape abgeklebt habe. Allerdings hat sich die Blase dann entzündet, der Fuß wurde immer dicker, es ging schon in Richtung Blutvergiftung. Daraufhin musste ich mehrere Tage lang Antibiotika

nehmen und mit dem Training aussetzen. Deswegen geht es für mich in Hall um den Wiedereinstieg. Für mich ist der Lauf ein gutes, anspruchsvolles Training. Und die Stimmung will ich natürlich auch gerne mitnehmen.

Was sind Ihre Ziele für das Jahr 2026?
Das Wichtigste: Ich möchte gesund bleiben. Ich betreibe seit fast 20 Jahren den Sport auf hohem Niveau. Mein Körper ist dabei so etwas wie ein „Sensibelchen“ geworden. Sportlich betrachtet möchte ich möglichst schnell zum Halbmarathon wechseln, und am Ende des Jahres hoffentlich zum Marathon.

Die vergangenen Jahre waren gesundheitlich nicht einfach.
Ja, mein Körper war nicht ganz stabil. Ich hatte sieben Ermüdungsbrüche, vier davon in den vergangenen zwei Jahren. Ich habe nach und nach meinen Kör-

per stabilisieren können und hoffe, dass ich jetzt gesund bleibe.

Bedeutet Stabilisieren vor allem Krafttraining?
Das gehört natürlich dazu. In meinem Fall ist es so, dass die Belastung gerade in meiner Jugend vermutlich etwas zu hoch war. In der Pubertät bin ich sehr schnell gewachsen. Dabei habe ich – unbewusst – dem Körper zu wenig Energie zugeführt.

Ihr langfristiges Ziel ist die Teilnahme an Olympia 2028 in Los Angeles, und zwar als Marathonläuferin. Wann beginnt der Qualifikationszyklus dafür?
Bereits ab der Marathon-DM am 12. April 2026. Für mich allerdings ist das noch zu früh. Ich laufe zunächst noch die EM in Birmingham. Da bin ich über 10.000 Meter auf der Bahn dabei. Mein Wechsel zum Marathon folgt später, entsprechend ist die Zeit für mich, die Qualifikationsnorm zu schaffen, etwas kürzer.

Wie viele Trainingskilometer laufen Sie in einer Woche?
Ungefähr 140, und zwar verteilt auf alle Tage in der Woche. Ich habe das Privileg, als Profi auch tagsüber laufen zu können. Das ist einerseits gut hinsichtlich der Regeneration, andererseits muss ich leider viel alleine laufen, denn die anderen, die keine Profis sind, können meist erst am Abend ab 18 Uhr. Bezüglich der Intensität: An manchen Tagen ist das Training etwas umfangreicher und intensiver, an anderen dafür etwas weniger. Dann bin ich auch mal mit dem Fahrrad unterwegs.

Können Sie sich einen Wechsel zum Triathlon vorstellen?
(*lacht*) Nein! Fahrradfahren ist zwar ganz okay für mich, aber beim Schwimmen wäre ich raus.

Das heißt, Ihre sportliche Liebe geht weiterhin ausschließlich dem Laufen?
Ja, denn sonst hätte ich irgendwann damit aufgehört. Auf eine gewisse Weise kann man das mit einer Langzeitbeziehung vergleichen: Man muss immer wieder an sich arbeiten. Die Leichtigkeit am Anfang währt nicht ewig, und zwischendrin gibt es auch mal Zweifel. Andererseits gewinnt man mit der Zeit auch viel Erfahrung – und das hat auch seine Vorteile!

Steckbrief Alina Reh
Geburtstag: 23. Mai 1997
Geburtsort: Laichingen
Wohnort: Ulm
Beruf: Profiläuferin
Bisherige Stationen: TSV Laichingen, TSV Erbach, SSV Ulm 1846, SCC Berlin, seit Januar 2025 wieder SSV Ulm 1846
Größte sportliche Erfolge: Bronze bei den Europameisterschaften 2018 in Berlin über 10.000 Meter, Halbmarathon-Bestzeit von 1:08,42 Stunden, achtfache Deutsche Meisterin über verschiedene Distanzen

Sport verständlich

Julia Brenner
erklärt den Begriff
Spikes

Höchstleistung und Stress

Bei Schnee und eisigen Temperaturen, wie sie für den Dreikönigstag vorhergesagt sind, würden wir uns vermutlich alle ein bisschen mehr Grip unter den Laufschuhen wünschen. Profiläufer haben die Möglichkeit, auf ihre Spikes zurückzugreifen – schließlich kommt es bei ihnen auf jede Sekunde an.

Spikes ist das englische Wort für Dornen oder Nägel und geben den Schuhen ihren Namen. Denn mit den Spikes sind in der Leichtathletik besondere Wettkampfschuhe gemeint, die an den Sohlen mit spitzen Metalldornen versehen sind. Die bis zu sechs Millimeter langen Spitzen greifen in den Untergrund und verhelfen den Athleten zu besserer Performance: Die verbesserte Stabilität und Bodenhaftung führt zu einer optimierten Kraftübertragung und damit zu einer höheren Beschleunigung und Geschwindigkeit. Das Resultat sind schnellere Laufzeiten und bessere Sprungweiten und -höhen.

So vielseitig wie die Disziplinen der Leichtathletik sind auch die Spikes-Arten: Es gibt spezielle Schuhe für Sprint, Mittel- und Langdistanzen, Hürdenläufe sowie für Sprünge und für Würfe. Sie unterscheiden sich in der Art der Sohlen, Anzahl der Spikes, in der Stabilität und im Gewicht. Generell liegt der Schwerpunkt bei Spikes auf dem Vorfuß, was ein anderes Laufverhalten erfordert. Ein Umsteigen ist also spontan unmöglich, sondern erfordert ein gut vorbereitetes Training. Darüber hinaus sind Spikes auch nicht frei von gesundheitlichen Bedenken. Denn im Vergleich zu unseren gut gepolsterten Laufschuhen sind Spikes relativ steif und bieten den Füßen relativ wenig Dämpfung. Das wiederum führt zu einer größeren Belastung für Bänder und Sehnen. Der Körper wird durch die Spikes größerem Stress ausgesetzt – kein Wunder, soll mit ihnen sportliche Höchstleistung gelingen.

Zu verdanken hat die Leichtathletik ihre Spikes drei bedeutenden Köpfen der Sportartikelbranche: Schon 1852 entwickelte Reebok-Gründer Joseph William Foster die ersten Laufschuhe mit Eisenspitzen unter den Sohlen. Knappe 70 Jahre später waren es die Brüder Adi und Rudi Dassler, welche die Spikes perfektionierten und erstmals auf den Markt brachten. In ihnen gewann der US-Amerikaner Jesse Owens 1936 viermal Olympia-Gold: über 100 und 200 Meter, in der 4x100-Meter-Staffel sowie im Weitsprung. Seit dieser Premiere sind die Spikes nicht mehr aus der Leichtathletik-Welt wegzudenken.

Info Julia Brenner (34) hat Sportmanagement und -kommunikation studiert und arbeitet im Marketing. Die gebürtige Hallerin ist zudem als freie Journalistin für diese Zeitung tätig.

Hallenfußball In Blaufelden rollt der Ball

Blaufelden. Hallenfußball satt ist am Wochenende in Blaufelden angesagt. Heute spielen zuerst die D-Junioren ab 9 Uhr, dann die F-Jugendmannschaften ab 13 Uhr. Am Abend folgt das beliebte Sie-und-Er-Turnier mit Barbetrieb. Um 19.15 Uhr gibt es die Auslosung, welche Frauenmannschaft mit welchem Herrenteam zusammenspielt. Der Sonntag gehört traditionell wieder den jüngeren Fußballern. Die C-Jugend beginnt um 9 Uhr, ab 13 Uhr sind die E-Jugendlichen dran.

Leichtathletik 100 Jahre, 100 Läufer

Schwäbisch Hall. Für den SC Steinbach-Comburg ist das Jahr 2026 ein besonderes, schließlich feiert der Haller Sportverein sein 100-Jahr-Jubiläum. Gleich beim ersten großen sportlichen Event des neuen Jahres wird das dokumentiert. Beim Haller Dreikönigslauf wird der SC Steinbach-Comburg passend zum 100. Geburtstag mit mindestens 100 Läuferinnen und Läufern an den Start gehen. Im Laufe des Jahres wird es weitere Aktionen und Festivitäten geben.

Integrationsturnier in Hall

Schwäbisch Hall. Die Hagenbachhalle ist am kommenden Montag, 5. Januar, Austragungsort für das 4. Integrationsturnier, das die SSV Schwäbisch Hall zusammen mit dem Verein Grenzenlose Freundschaft/Freundeskreis Asyl Schwäbisch Hall veranstaltet. Zwölf Mannschaften haben für das Fußballturnier gemeldet. Dabei sind auch Teams, deren Mitglieder aus Esslingen, Stuttgart oder Mannheim kommen. Der Großteil der Mannschaften stammt aber aus Hall. So ist beispielsweise die afghanische und gambische Gemeinde beim Turnier vertreten.

Beginn ist um 17 Uhr. Gespielt wird pro Begegnung zehn Minuten. Es gibt drei Gruppen zu je vier Mannschaften. Die jeweiligen Gruppensieger und der beste Gruppenzweite erreichen das Halbfinale. Das Besondere bei dem Turnier: Pro Team muss immer eine Frau auf dem Spielfeld sein (nicht im Tor). In den vergangenen Ausgaben des Integrationsturniers gab es Mannschaften, die sich fast zur Hälfte aus Frauen und Männern zusammensetzten.

Info Viertes Integrationsturnier der SSV Schwäbisch Hall, Montag ab 17 Uhr, Hagenbachhalle



Vier Turniere in der Kreßberghalle

Zum zehnten Mal findet der Kreßberger Hallencup in der Kreßberghalle in Marktlustenau statt. Etwa 46 Jugendmannschaften mit rund 300 Spielern nehmen am Cup teil. Heute ab 9.30 Uhr spielen die E-Junioren. Ab 15 Uhr sind dann die D-Junioren dran. Am Sonntag kicken ab 9 Uhr die F-Junioren und ab 14.30 Uhr dann die Bambini. Die Halle ist bewirtet.

jom/Symbolfoto: Jo Baur