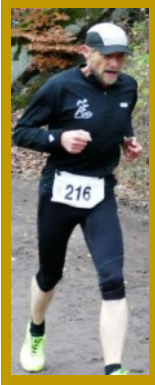
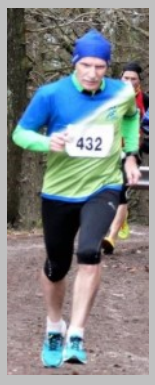


## Hardtwaldrunner

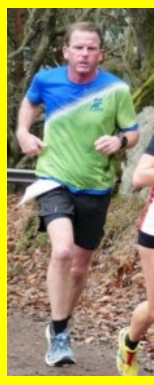
Nr. 68  
Dezember 2017



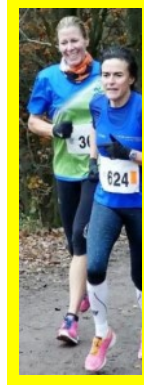
Platz 3  
Uwe Renz



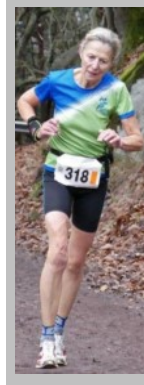
Platz 2 Knut  
Wintergerst



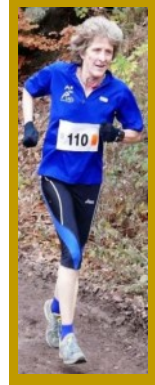
Platz 1 Amos  
Brennecke



Platz 1  
Natascha  
Bischoff



Platz 2  
Beritta Zeil



Platz 3  
Ulrike Hoeltz

## 1. Vereinsinterne Berglaufmeisterschaft beim Kalmitberglauf in Maikammer

Bild: Torsten Kohler

von Peter Beil

Bei sehr guten Rahmenbedingungen konnte unsere 1. vereinsinterne Berglaufmeisterschaft durchgeführt werden. 27 LSG-Teilnehmerinnen und –Teilnehmer nahmen teil, 8 Frauen und 19 Männer. Wie ich finde, eine würdige Anzahl. Das Ergebnis dann auch nicht überraschend. Gerade bei den Männern hatte sich Amos schon bei den Trainingsläufen am Turmberg als sehr stark erwiesen und die aktuelle Stärke von Natascha auf allen Strecken ist sowieso unbestritten. Hinzu kam dann noch die altersbereinigte Auswertung, um das ganze etwas spannender und auch für die älteren chancenreicher zu machen. Aber diesen Bonus haben die beiden gar nicht benötigt, waren sie auch so die absolut schnellsten unserer Teilnehmer. Mit 505 Höhenmetern auf 8,1 Kilometern ist der Kalmit-Berglauf ein eher leichter und auch für Läufer, die sonst flache Straßenläufe bevorzugen, sehr gut zu bewältigen. Eine fast gleichmäßige Steigung über die gesamte Strecke ermöglicht auch einen gleichmäßigen Rhythmus und somit eine gute Einteilung. Schön, dass fast alle Altersklassen mit Ingmar Bayon als Jüngsten und Rolf Breithaupt als ältesten vertreten waren. Und wie schon Johann Till in der Schlagzeile zum Lauf beschrieben hat, gab es auch qualitativ sehr gute Ergebnisse. Allen voran Beritta Zeil, die Berg- und Trailläufe besonders mag und als einzige die Pfälzer Berglaufserie bestritt und da den 1. Platz in ihrer Altersklasse belegte. Oder auch Uwe Renz, oftmals unser einziger Vertreter bei den Bergläufen im Schwarzwald, er belohnte sich mit dem 3. Platz bei unserer Meisterschaft. Nicht überraschend, dass auch zwei weitere AK-Läufer mit Ulrike Hoeltz und Knut Wintergerst ganz vorne dabei waren. Ulrike mag unbestritten Berge und hatte dort viele Erfolge, unter anderem hat sie 1999 den Kalmit-Lauf gewonnen. Knut hat nun schon über viele Jahre seine besonderen Laufeigenschaften bewiesen und ist immer in den jeweiligen Altersklassen vorne mit dabei.

### IN DIESER AUSGABE u. A.

1. VM Berglauf	1-2
WasgauCup 2017	3
Senioren	4
Triathlon Hawaii	5 - 9
Saarschleife	9
Schatzkästchen	10
Neue Mitglieder	11
Nußloch	12 - 13
Im Fokus	14

## Vorläufige altersbereinigte Auswertung Vereinsmeisterschaft Berglauf

Kombinierte Wertung aus DUV-Formel (AgeStdFactors) und Zeitabschlägen pro Jahr

1. DUV-Formel (<http://statistik.d-u-v.org/faq.php#AgeGrading>) hier die Spalte für die 10 km, weil die Zeiten des Kalmitlaufs oft fast identisch sind mit den Zeiten 10 km flach. Es gibt Tabellen für Männer und Frauen

2. Bis einschließlich 35 Jahre wird die gelaufene Zeit ohne Abschläge genommen. Ab Alter 36 werden pro Jahr 10 Sekunden von der gelaufenen Zeit abgezogen.

Warum so kompliziert? In Punkt 1 finde ich, werden die älteren Teilnehmer sehr bevorzugt und in Punkt 2 die Jüngeren. Hier jeweils ein Beispiel:

Würde ich mit 66 Jahren glatte 44 Minuten brauchen würden altersbereinigt

1. 44 min = 2640 sek x 0,7696 = 2032 sek = **33,52 min**

2. 44 min = 2640 sek – 310 sek = 2330 sek = **38,5 min** herauskommen

Die berechneten Zeiten von 1 + 2 werden addiert und durch 2 geteilt

33,52 + 38,5 = 72,42 : 2 = 36,21 min = bereinigte Zeit.

Meine 44er Zeit wäre also zu bewerten wie eine 36,21 von 35jährigen oder jünger.

Läufer und Läuferinnen unter 20 Jahre habe ich nicht berücksichtigt, da niemand in der Wertung war.

Männer	Jahrgang	Zeit in Sek	NachDUV	nach LSG	Kombi	
<b>Brennecke Amos</b>	1964	00:39:10	2350	2037,22	2170,00	<b>00:35:04</b>
<b>Wintergerst Knut</b>	1961	00:40:31	2431	2052,74	2221,00	<b>00:35:37</b>
<b>Renz Uwe</b>	1957	00:41:57	2517	2050,10	2267,00	<b>00:35:59</b>
<b>Deger Manfred</b>	1965	00:41:42	2502	2187,50	2332,00	<b>00:37:40</b>
<b>Beil Peter</b>	1951	00:45:57	2757	2121,79	2447,00	<b>00:38:04</b>
<b>Lüder Jens</b>	1965	00:42:14	2534	2215,48	2364,00	<b>00:38:10</b>
<b>Menzel Harald</b>	1978	00:39:52	2392	2322,15	2352,00	<b>00:38:57</b>
<b>Leppert-Saumer Lothar</b>	1957	00:45:26	2726	2220,33	2476,00	<b>00:39:08</b>
<b>Jobs Udo</b>	1964	00:44:52	2692	2333,69	2512,00	<b>00:40:23</b>
<b>Bartmus Udo</b>	1971	00:44:46	2686	2468,97	2576,00	<b>00:42:02</b>
<b>Flöter Daniel</b>	1978	00:43:05	2585	2509,52	2545,00	<b>00:42:07</b>
<b>Piekorz Norbert</b>	1961	00:48:29	2909	2456,36	2699,00	<b>00:42:58</b>
<b>Sallak Ohannes</b>	1960	00:49:50	2990	2502,33	2770,00	<b>00:43:56</b>
<b>Hundsberger Ernst</b>	1959	00:54:14	3254	2699,19	3024,00	<b>00:47:42</b>
<b>Kromer Günter</b>	1962	00:53:29	3209	2733,75	3009,00	<b>00:47:51</b>
<b>Köhl Matthias</b>	1977	00:49:25	2965	2858,26	2915,00	<b>00:48:07</b>
<b>Breithaupt Rolf</b>	1945	01:02:50	3770	2718,55	3400,00	<b>00:50:59</b>
<b>Kohler Torsten</b>	1972	01:00:15	3615	3350,02	3515,00	<b>00:57:13</b>
<b>Bayon Ingmar</b>	1983	01:00:14	3614	3592,68	3614,00	<b>01:00:03</b>
<b>Frauen</b>						
<b>Bischoff Natascha</b>	1971	00:42:27	2547	2358,27	2437,00	<b>00:39:58</b>
<b>Zeil Beritta</b>	1949	00:50:52	3052	2124,19	2722,00	<b>00:40:23</b>
<b>Hoeltz Ulrike</b>	1961	00:47:23	2843	2336,95	2633,00	<b>00:41:25</b>
<b>Wollfarth Claudia</b>	1966	00:46:39	2799	2447,73	2639,00	<b>00:42:23</b>
<b>Falkenberg Anja</b>	1969	00:46:03	2763	2503,28	2633,00	<b>00:42:48</b>
<b>Knopf Valerie</b>	1973	00:45:25	2725	2570,49	2635,00	<b>00:43:23</b>
<b>Kümmerle Andrea</b>	1968	00:47:56	2876	2575,46	2736,00	<b>00:44:16</b>
<b>Cagol Elke</b>	1955	00:52:55	3175	2409,83	2905,00	<b>00:44:17</b>

Sollte jemand die gesamte Berechnung mit Faktor etc. wünschen, bitte bei mir melden ich schicke sie dann als Excel-Tabelle. Sollte Jemand Fehler in meiner Berechnung feststellen, bitte umgehend melden. Die endgültigen Ergebnisse und die Siegerehrung findet im Rahmen unserer Weihnachtsfeier am 14. Dezember 2017 statt.

[Bericht von Johann Till und Bilder von Ekkehard Gübel](#)



Claudia Wolfarth



Amos Brennecke

## Wasgaucup 2017

Ende Februar 2017 haben wir durch den vom Trailmagazin veranstalteten Revierguide, der vorbildlich von Christian Beck von der Landau Running Company organisiert wurde, das Trailrunning wiederentdeckt und haben anschließend an verschiedenen Läufen teilgenommen wie dem Trailrun21 (mit Jan Wandel und Günter Kromer), dem Lichtenstein Trailmarathon auf der schwäbischen Alb (mit Matthias Köhl) und dem Zugspitz Ultratrail (mit Harald Menzel).



Danach haben wir uns nach weiteren Trailläufen in der Umgebung umgeschaut und sind auf den Wasgaucup in der Pfalz gestoßen. Dieser Cup ist was für uns der PSD Cup war und besteht aus 6 Läufen in der Region zwischen Hauenstein und Hinterweidenthal wovon die besten 4 in die Gesamtwertung kommen. Da bereits 2 Läufe absolviert waren ist Amos beim Teufelstischtrail in Hinterweidenthal eingestiegen und so `mussten` wir letzten Sonntag bei strömendem Regen beim Martinlauf am 12.11.17 starten damit Amos noch in die Wertung kommt. Es hat sich gelohnt, denn er konnte sich bei allen Läufen in den Top 10 platzieren und erreichte einen sehr guten 7. Platz in der Gesamtwertung und den 2. Platz in seiner AK und konnte somit die Phalanx der Pfälzer durchbrechen. Claudia konnte verletzungsbedingt nur die letzten beiden Läufe absolvieren und erreichte jeweils Plätze in den Top10.

Rückblickend waren es tolle Läufe für die sich die Anfahrt von bis zu einer Stunde gelohnt hat. Sie waren alle um die 10 km und wiesen zwischen 200 und 400 Höhenmeter auf. Alle Läufe waren gespickt mit teils tollen Singletrails die uns alles abverlangt haben. Wir können eine Teilnahme (auch als PSD Cup Ersatz) nur empfehlen und werden 2018 wieder teilnehmen. Hier der Link zum Cup: [www.wasgaucup.de](http://www.wasgaucup.de)

### Unsere nächsten Vereinstermine:

**Stammtisch** 05. Dezember 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

**DUV-Stammtisch** 19. Dezember 2017, 18:00, Ort: MTV Kanalweg 1

**LSG-Weihnachtsfeier** **Donnerstag, 14. Dezember 2017 um 18 Uhr beim Holzacker, im neuen Schützenhaus, Adenauerring 32, 76131 Karlsruhe**

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Januar 2018 erscheinen.

**Redaktionsschluss ist der 2. Januar 2018**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

**pbeil@web.de**







## **Wanderung von Fischweier über Rimmelsbacher Hof nach Ettlingen**

Peter Beil

Am 19. Oktober trafen wir uns am Albtalbahn-  
hof um mit der S-Bahn ins Albtal nach Fischwei-  
er zu fahren. Frohgelaut und schon mit vielen  
Gesprächen in der Bahn wollten wir von dort

aus unsere Wanderung starten. Leider waren wir in den hinteren Wagen eingestie-  
gen und trotz mehrfachen Drückens des Ausstiegsknopfs, öffnete sich nicht die Tür  
und wir fuhren weiter bis nach Marxell. Das fängt ja gut an, dachte ich mir, zumal  
wir Bernhard Walli in Fischweier aus dem vorderen Wagen hatten aussteigen se-  
hen. Aber die Stimmung war bestens und moderne Kommunikationsmittel ermögli-  
chen auch über Entfernungen hin sich auszutauschen. So fuhren wir wieder zurück  
nach Fischweier und endlich zusammen konnte dann die Wanderung beginnen.  
Durchs schöne Moosalbtal, durch das Naturschutzgebiet Albtäler und Seitentäler  
kamen wir über die Wässerwiesen nach ca. 5 km zum Rimmelsbacher Hof. Hier  
hatte Reinhard Schrieber für uns einen Tisch reserviert und so konnten wir das wirk-



lich sehr gute Speisenangebot genießen. Frisch gestärkt ging es dann bei herrlichem  
Wetter weiter über die Höhen Richtung Ettlingen. Bald danach ging es nur noch  
bergab, so dass wir Ettlingen durch den Horbachpark erreichten. Zur Belohnung  
gönnten wir uns dann noch dickes Eis oder auch Sandwiches, denn so ein Seniorentel-  
ler am Mittag ist dann doch bald verbrannt. Es war ein sehr schöner Tag, bei dem  
unsere Seniorengruppe noch weiter zusammengewachsen ist und klar ist, dass wir  
solche Aktionen öfter machen werden.

[Weitere Bilder dazu findet ihr hier](#)

## **Interesse am Seniorentaining?**

**Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.**

<http://www.lsg-ka.de/termine.html>



## *Ironman* *World Championship Kona* *am 14.09.2017*



Thilo Schmalkoke

Aloha! Es ist der 14. Oktober 2017 kurz vor 7:00 Uhr. Die Sonne erhebt sich gerade über dem Vulkan Hualalai und ich schwimme in der Bucht von Kailua-Kona im welligen Pazifik die 150m zum Schwimmstart. Mit den Füßen im Wasser strampelnd warte ich mit über 2.300 anderen Teilnehmern auf den Kanonenböller auf den erlösenden Startschuss der legendären Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii.

Ist das jetzt wirklich gleich der Start zum Ironman auf Hawaii? Es fühlt sich unwirklich an. War der Start nicht eigentlich schon viel vorher? Bei den vielen unzähligen Trainingseinheiten? Ab wann beginnt so ein Wettkampf wirklich? Die vielen Eindrücke der letzten Tage schießen mir durch den Kopf.

Dieser Wettkampf ist extrem - extrem in jeder Hinsicht: die notwendige Qualifikation, die Reise einmal um den ganzen Globus, das Klima, ... aber auch das gesamte mediale Aufmerksamkeitsfeld, die den Wettkampf im Vorfeld begleitet. Schon bei der Ankunft vor 9 Tagen in Kona wird klar: hier herrscht Ausnahmezustand und alle machen mit!

Die Registrierung und Abholung der Startunterlagen kann ab Dienstag vor dem Rennen im Hotel King Kamehameha direkt am Pier erfolgen. Über 5.000 freiwillige Helfer sorgen für die nächste Woche dafür, dass alle Athleten sich gut versorgt und total aufgehoben fühlen.



Nationen-Parade

Die Registrierung übernehmen rund 50 gut gelaunte und äußerst höfliche ältere Herrschaften - vornehmlich Damen. Jede einzelne hätte eine Hauptrolle in der Fernsehserie „Golden Girls“ verdient gehabt. Ich unterschreibe mindestens zehn Dokumente. Ich genehmige und ich bestätige und ich respektiere und ich verzichte auf alles, was mir auf Papier vorgelegt wird. Im Gegenzug erhalte die Startunterlagen, die Nummern, die Badekappe, den Zeitnahmechip und den obligatorischen Rucksack. Am Ausgang fällt mir eine mindestens 80 Jahre junge Dame auf.

Sie hält eine Plastikfuß in der Hand und zeigt in den nächsten drei Tagen im Sekundentakt gut gelaunt allen Teilnehmer nochmals, dass der Zeitnahmechip am linken Sprunggelenk angebracht werden soll und mit einer Sicherheitsnadel zu fixieren ist. Sie strahlt dabei die ganze Zeit und ist stolz darauf für uns Athleten da zu sein. Sie steht für mich sinnbildlich für die unglaubliche Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft aller Volunteers.

Am Dienstagabend läuft dann am Abend noch die Nations-Parade über den Alii Drive. Dies ist die Hauptstraße durch Kona und auch Teil der Laufstrecke. Hier rennen bereits seit Tagen Modellathleten und die, die es gerne wären, jeden Alters zu jeder Tageszeit hoch und runter - der Laufsteg der Eitelkeiten. Die Parade kann man sich vorstellen, wie der Stadioneinlauf der Athleten bei den Olympischen Spielen. Alle sind gut gelaunt und die Atmosphäre unter den Athleten ist extrem locker. Das ZDF berichtet live im Morgenmagazin und wir über 200 deutschen Athleten versuchen die Moderatorin Annika Zimmermann während der Live-Übertragung von Ihrer Arbeit abzuhalten.

Am Mittwoch erfolgt die Wettkampfbesprechung in deutscher Sprache für Ironman. Verhältnisse sehr unspektakulär, fast unprofessionell. Einige Fragen der Athleten konnten nicht direkt beantwortet werden. Am Donnerstag um 7:30 Uhr steht das nächste Highlight auf dem Programm: der Underpants Run! Fast alle Teilnehmer laufen in schriller Unterwäsche über den Alii Drive. Hintergrund ist ursprüngliche die „Verwunderung“ der Einheimischen über die vielen nur sehr spärlich bekleideten Athleten im Training in der Vorwoche auf Ihrer Insel. Inzwischen wird im Rahmen der Veranstaltung Geld für wohltätige Zwecke gesammelt. Auch ich präsentiere mich in der von meiner Familie kunstvoll gestalteten Unterhose mit dem Schriftzug „Daddy Cool“ der Öffentlichkeit. Ein großer Spaß für alle.

Am Abend ist dann noch das offizielle Welcome Banquet jetzt endlich mit viel Pathos und Emotionalität. Bei leckerem Essen wird der besondere Ironman Hawaii Spirit gefeiert, ehemalige Sieger erzählen Ihre Geschichte und machen uns klar, warum wir alle etwas Besonderes sind. So langsam glaube ich daran, doch Teil einer geheimen Sekte zu sein. Sind wir nicht alle ein bisschen Aloha?

Und ganz plötzlich ist es schon Freitag und nur noch ein Tag bis zum Wettkampf und ach ja, es ist Zeit mein Rad und die Wechselbeutel einzuchecken. Im Gegensatz zu den anderen Rennen kommen wir Teilnehmer am Morgen des Wettkampfes nicht mehr an die Beutel vor dem Start heran. Wechselbeutel habe ich im Grunde schon zigfach vor jedem Wettkampf gepackt. Dennoch spreche ich mich gefühlt hundertmal mit andern ab, ob ich nicht doch etwas Entscheidendes vergessen habe.

Beim Rad-Checkin nimmt jeweils ein Volunteer einen Teilnehmer an die Hand und führt ihn durch die Wechselzone. Meiner kommt aus Seattle. Er musste sich bewerben, wurde ausgewählt, hat sich extra Urlaub genommen und ist auf eigenen Kosten nach Kona geflogen. Er führt mich zu dem Platz von meinem Fahrrad in der Wechselzone und hilft mir dabei meine zwei Beutel mit den Sachen für das Radfahren und für das Laufen an den jeweils nummerierten Haken zu hängen. Unglaublich. Gefühlt gibt es ab jetzt kein Zurück mehr. Die Spannung und das Kribbeln steigt minütlich. Noch einmal schlafen und das Christkind ist endlich da. Apropos Schlafen: Geschlafen habe ich die ganze letzte Woche schlecht. Ich bin jede Nacht mehrfach wach geworden und habe mich im Bett gewälzt. Müde war ich während der Tage dann erstaunlicherweise dennoch nicht. Wahrscheinlich waren die vielen Eindrücke und Erlebnisse einfach so überwältigend, dass man an Müdigkeit gar nicht denken konnte. Die letzte Nacht vor dem Wettkampf läuft daher, wie die anderen Nächte vorab auch. Ich benötige keinen Wecker und bin um 3:45 Uhr wach. Nochmals den Bauch mit dem mitgenommenen Frühstücksbrei vollmachen und dann mit dem Schwimmanzug, Schwimmbrille, Badekappe und Zeitnahmechip zum Start.

Das letzte offizielle Prozedere vor dem Start: das Body Marking. Je nach Wettkampfanzug und Körperbehaarung bekommen alle Athleten Ihre Startnummer entweder auf den Ober- oder Unterarm geklebt, gestempelt oder geschrieben. Danach werden wir nochmals alle gewogen und das Gewicht notiert. Dann ist es endlich geschafft. Ein letzter Gang aufs Dixi und eine SMS an die Familie daheim. Fertig machen zum Schwimmen und den Beutel mit den Sachen für den Zielbereich abgeben.

Ein langer und ereignisreicher Weg bis zum Schwimmstart, aber ich habe jede Sekunde inhaliert. Die Profis sind bereits seit 30 Minuten auf der Strecke als dann um



*Wenn das nicht mal der Sebi ist*



7:05 Uhr endlich die Kanone für uns Normalsterbliche böllert. Ich versuche ruhig zu bleiben und meinen Rhythmus zu finden. Im Großen und Ganzen gelingt mir dies auch gut und ich bleibe grundsätzlich von den nicht unüblichen Vollkontakt Klopperien im klassischen Bud-Spencer-Dampfhammerstyle verschont. Das Wasser ist 27 Grad warm und sehr salzig. Das Salz sorgt für Reibung und Scheuerstellen, daher habe ich alle kritischen Stellen mit einer dicken Vaseline Schicht vor dem Start eingecremt. Das Wasser ist so klar, dass wir durchgehend in einem großen Aquarium voll mit Fischen schwimmen. Die Strecke ist einfach. 1.850m gerade raus in den Pazifik, 100m quer um zwei Boote und 1.850m zurück zum Start. Am Wendepunkt bemerkte ich erstmal, dass ich die Schwimmbrille aus Angst vor deren Verlust zu fest angezogen habe. Sie drückt und fängt an zu nerven. Ich versuche mich abzulenken. Dies gelingt mit zunehmend schlechter. Ich entschieße mich kurz zu stoppen, um die Brille etwas zu lockern. Leider ohne großen Erfolg. Die Wellen nehmen auf dem Rückweg zu. Ich bekomme ein flaues Gefühl im Magen von der elenden Schaukelei und von der Überdosis Salz. Hoffentlich bin ich hier bald raus, schießt es mir mehrfach durch den Kopf. Früher als gedacht ballern jetzt auch die ersten schnellen Schwimmerinnen an mir vorbei. Unfassbar, dass diese 20 Minuten nach uns Männern gestartet sind. Nach fast 1:18 h bin ich endlich aus dem Wasser. Endlich die schmerzende Brille runter. Wenn mich jetzt entscheiden müsste, würde ich sagen, 3,8km Schwimmen im offenen Pazifik? Nie wieder! Aber zum Glück gibt es ja noch das Radfahren und das Laufen.



Kurz das Salzwasser abduschen, Socken und Radschuhe an die Füße, Sonnenbrille und Helm auf den Kopf und ab los auf die Radstrecke. Zu Beginn ist die Radstrecke sehr gnädig. Mit leichtem Rückenwind geht es den Queen K Highway Richtung Norden. Bei der Anzahl der Teilnehmer ist es sehr schwer den vorgeschriebenen Abstand von sechs Radlängen zum Vordermann zu halten. Einige Teilnehmer versuchen es gleich gar nicht. Es bilden sich immer wieder kleine Gruppen. Trotzdem sehe ich nur sehr wenige Fahrer(innen) in den Strafelzeln sitzen. Nach 60km auf dem Rad kommt plötzlich und unverhofft extrem böiger Wind auf. Dazu hat dieser auch noch gedreht und weht uns Teilnehmern direkt ins Gesicht. Ich versuche mich klein zu machen und nicht zu viel Kraft im Wind zu vergeuden.

Die Spitze der Profis kommt mir gerade entgegen. Sie haben das Schlimmste der Radstrecke bereits hinter sich. Ich versuche die vorbeischießenden Athleten zu erkennen? „War das nicht der Kienle? Frodo sieht noch frisch aus! Oh, der Sanders klopft aber rein.“ Die einzige Ablenkung in über 5 Stunden ist dann nach wenigen Sekunden schon wieder vorbei. Zuschauer an der Strecke? Fehlanzeige! Aber wer ist auch so bekloppt und stellt sich auch bei über 30 Grad auf einen Highway durch ein Lava Feld? Ab km 80 wird es dann richtig anstrengend zu fahren. Jetzt steigt die Straße langsam an und der Wind von vorne wird immer heftiger. Oben am Wende-

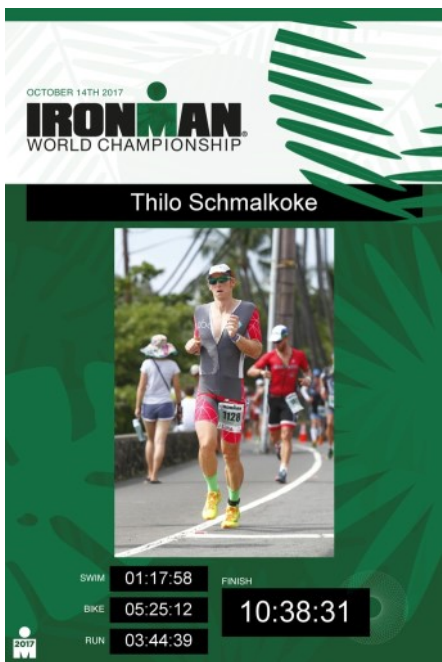
punkt in Hawi biegen sich die Palmen uns diagonal entgegen. Endlich die Wendemarke erreicht und jetzt erstmal 20km mit Rückenwind auf der Abfahrt entspannen. Denkste! Der Wind bläst so böig, dass man keine Sekunden abschalten kann. Zum Teil wechsele ich in den Oberlenker aus Angst, es verreit mir den Lenker. Nach der Abfahrt dann das erwartete Bild. Der Wind lässt nach, dreht aber erneut. Jetzt geht es 70km leicht wellig im steten Gegenwind zurück nach Kona. Ich berhole ständig Athleten, die sich vermutlich im Wind auf der Hinfahrt bereits abgeschossen haben. Mir geht es gut, ich genieße das Rennen erstmals in vollen Zügen. Ich kann meine geplante Rennintensitt und Wattwerte bis zum Ende durchtreten und freue mich schon aufs Laufen. Das Radfahren beende ich nach weniger als 5:30 h, was einen guten 33er Schnitt bedeutet. Nicht überragend, aber ganz ordentlich.

In der Wechselzone läuft wieder alles voll automatisiert ab. Absteigen, Helm runter, Rad abgeben, Schuhe ausziehen und auf zum Beutel mit den Laufsachen. Hier merke ich zu meiner eigenen Überraschung, dass sich die Beine, die eben noch so geschmeidig die geforderte Leistung gebracht haben, sich wie Blei anfühlen. Wird sich schon geben, denke ich mir und stiefele erstmal los. Ich bemerke auch schon die eine oder andere Blase an den Füßen vom Radfahren. Das übermäßige Kühlen mit diversen Wasserflaschen auf der Radstrecke hat für einige Scheuerstellen an den Füßen gesorgt. Die ersten Kilometer sind rasch abgesphlt, die Lockerheit ist aber noch immer nicht in den Beinen angekommen. Gefühlt muss ich bereits früh zu viel investieren, um auf den geplanten 5min/km Schnitt zu kommen. Ich registriere, wie heiß es eigentlich ist. Entlang der Laufstrecke kommen alle 2km Verpflegungsstellen

mit Getränken und Eiswürfeln. Ich kippe mir an jeder Verpflegungsstelle zwei Becher mit Eiswürfeln zur Kühlung in den Rennanzug. Nach wenigen Augenblicken sind diese wieder komplett aufgelöst.

In der Regel zieht sich der Himmel am Nachmittag in Kona etwas zu. Die Wolken kommen vom Vulkan herab und sorgen dafür, dass man nicht in der prallen Sonne steht. Heute ist es anders, keine Wolken, Sonne total. Trotzdem schaffe ich es die ersten 16km auf dem Alii Drive meinen Schnitt zu halten. Zurück am Start geht es kurz steil die Palani Road hoch auf den Highway für die letzten 26km. Ich rede mir die Reststrecke klein. „Jetzt nur noch ein lockerer langer Trainingslauf im Zuckeltrapp“. „Das ziehen wir jetzt noch locker runter...“. Der Selbstbetrug funktioniert nicht.

Ich muss mein Tempo reduzieren. Die Sonne brennt weiter unerbitterlich. 10km bis zum Abzweig in das gefürchtete „Energy Lab“. Es sind die längsten 10km meines Lebens. Ich leide auf dem flimmernden Asphalt des Queen K Highway. Ich komme gefühlt nicht voran. Die wellig ansteigende Straße kommt mir vor wie ein Alpengipfel. Ich weiß nicht wieso, aber ich freue mich darauf ins berüchtigte Energy Lab abzubiegen. Noch 3km abschüssig laufen bis zum Wendepunkt im Energy Lab. Es soll der heißeste Punkt der Strecke sein. Das kann ich nicht bestätigen, ich hätte mir aber auch nicht vorstellen können, dass es überhaupt noch heißer werden könnte. Es ist heiß und es bleibt heiß. Vom Energy Lab zurück hinauf zum Highway nähert sich meine Laufgeschwindigkeit der kritischen Grenze von 6km/min. Endlich wieder oben auf dem Highway. Jetzt nur noch ein lockerer 10km Lauf bis zum Ziel. Ich fühle mich erleichtert und kann auch wieder etwas beschleunigen. Auf einen 5min/km komme ich nicht mehr, will ich auch nicht mehr, ist mir auch egal, Hauptsache ich laufe. Das Ziel kommt langsam näher und es stehen auch wieder vereinzelt Zuschauer an der Straße. Ab Ortseingang Kona sind es noch 2km Triumphmarsch durch Kona. Die Zuschauer jubeln. Ich höre gefühlt zum tausendsten Mal „good job“ von den Zuschauern zugerufen. Ein letztes Mal einbiegen auf den Alii Drive. Die Musik wird lauter und dann endlich höre ich Mike „The Voice of Ironman“ Riley meinen Namen sagen: „Thilo, you are an Ironman!“ dabei tnzele ich die Rampe





zum Zielbogen hoch und vergesse nicht für meine Kinder daheim am Live-Stream den „Dab“ zu machen und für meine Frau zu lächeln. Ich bin fix und fertig, aber glücklich! Die Gefühle sind nur schwer zu beschreiben, daher lasse ich es einfach. Unglaublich was für ein Cocktail an Glückshormonen einem in diesem Augenblick durch die Blutbahn schießt.

Der gesamte Aufenthalt in Hawaii ist eine unbeschreibliche Erfahrung und viel, viel mehr als diese fast 11 Stunden auf der Rennstrecke im Urlaubsparadies. Trotzdem freue ich mich nach dem Ziel so unendlich darauf wieder daheim bei meiner Familie zu sein. Sie haben mir all dies überhaupt erst ermöglicht. Ich bin meiner Frau und den Jungs so unglaublich dankbar, dass ich dies erleben durfte. Ein ganz dickes Mahalo!!!

Mahalo auch an alle, die mit mir mitgefiebert haben und sich die Nacht während der Übertragung um die Ohren geschlagen haben.



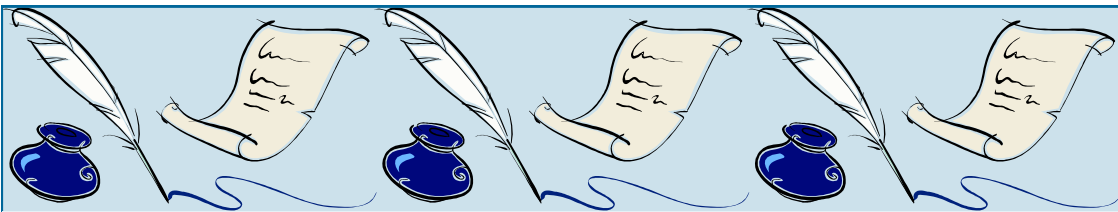
Von Günter Kromer / 29.10.2017

Trailrunning ist anders als Volkslauf oder Stadtmarathon. Und das liegt nicht nur an dem völlig anderen Untergrund oder den Höhenmetern. Auf den Trails ist sicherlich auch der großen Mehrheit der Teilnehmer die Finisherzeit oder die Platzierung egal.



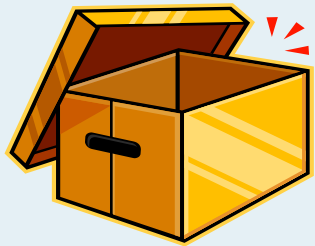
Hier geht es nur für wenige Teilnehmer um persönliche Bestzeiten oder Altersklasse-Wertungen. Der Spaß am Laufen auf toller Strecke und die Herausforderung der jeweiligen Route sind das, was uns Trailrunner wohl am meisten antreibt. Daher fuhren Matthias Köhl, Harald Menzel, meine Freundin Annette und ich auch nicht aus Wettkampf-Gründen zu einer der schönsten Trail-Strecken Deutschlands. Wir wollten einfach einen wunderbaren Herbsttag im Saarland genießen, Harald und ich auf der 55 km Strecke mit ca. 2000 Höhenmetern, Annette und Matthias auf den 31 km. Einige recht knackige Abstiege mit viel Herbstlaub über Steinen und Wurzeln sorgen dafür, dass dies eine Strecke für echte Trail-Fans ist. Anfänger oder Läufer mit Straßenschuhen (haben wir dort auch gesehen) sind da nicht am rechten Platz. Die Strecke wurde gegenüber dem großartigen Vorjahr sehr stark verändert, gefällt mir aber in der neuen Version insgesamt sogar besser. Nächstes Mal bringen wir noch mehr LSG'ler mit. Es lohnt sich! Hier ist mein Bericht mit mehr als 100 Fotos: <http://www.trailrunning.de/laufberichte/saarschleife-trail>





## Aus dem Schatzkästchen der LSG

Unter dieser Rubrik stellen wir in unregelmäßigen Abständen und bei vorhandenem Platz, interessante Berichte und Mitteilungen aus alten „LSG Nachrichten“, Presseberichten oder sonstigen Quellen ein. Einmal zum Schmunzeln, aber auch um den Zeitgeist der Anfangsjahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.



Heute ein Beitrag aus den LSG News vom Januar 1999 über den 7. Kalmit-Berglauf von 1998

## 7. Kalmit-Berglauf in Maikammer am 21.11.98 Pfälzer Berglaufpokal 1998

336 LäuferInnen, davon 7 LSG'ler, ließen sich nicht von klirrender Kälte abhalten, den höchsten Berg im Pfälzer Wald zu erklimmen. Von Maikammer bis zum Kalmitgipfel sind 8,1km bzw. 505m HD zu bewältigen, und dank Schnee auf dem letzten Kilometer und zeitweisem Sonnenschein war dieser Lauf für jeden "Berghasen" und Naturläufer wieder ein besonderes Erlebnis. Da die körpereigene "Betriebstemperatur" mit jedem Höhenmeter stieg, war von den Minusgraden erst dann wieder etwas zu spüren, wenn das übliche Schwätzchen nach dem Zieleinlauf zu lang ausfiel.

Bemerkenswert ist, daß sich der vom TV Maikammer ausgetragene Berglauf von seinen Pleiten, Pech und Pannen früherer Jahre erholt und zu einer absolut perfekten Veranstaltung gemauert hat. Dazu beigetragen hat auch der Umzug von der mittelalterlichen Turnhalle in das moderne, gemütliche Bürgerhaus, wo nach dem Lauf zwei Verlosungen und drei Preisverleihungen in Rekordtempo abgewickelt wurden.



Norbert Piekorz

Mit dem

Kalmit-Berglauf wurde der erstmals ausgetragene Pfälzer Berglaufpokal zum Abschluß gebracht.

Um in die Wertung zu kommen, mußte man mind. 3 der 5 Pfälzer Bergläufe bestreiten (1999 mind. 4 von 6). Maximal 900 Punkte waren erreichbar, wer an allen 5 Läufen teilnahm, wurde mit edlem Rebensaft belohnt. Mit 139 LäuferInnen und 21 Mannschaften in der Pokalwertung war die Resonanz überraschend gut.

Die Ergebnisse des Berglaufpokals:

- 14. Matthias Schwall
- 26. Norbert Piekorz 3.M35
- 102. Torsten Kohler

Die männliche "Flachland-tirolermannschaft" der LSG behauptete sich auf Platz 9 unter den "Bergteams".

Erster Berglauftermin im neuen Jahr: 27.02.99 Donnersberglauf (7km, 405m HD)

M. Schwall

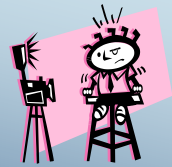
### Die Ergebnisse im Einzelnen:

17. Matthias Schwall	35:57	3.MHK	121. Albrecht Kubasek	42:25
36. Norbert Piekorz	37:51		179. Torsten Kohler	44:45
62. Peter Beil	39:14		216. Wolfgang Feikert	46:36
93. Elke Cagol	41:03	5.Frau, 1.W40		

Damals waren nur 7 LSGler dort. Aber 5 von damals waren auch 2017 noch am Start. 4 für die LSG und Matthias Schwall für die Fritschlachläufer Daxlanden. Man beachte die sehr guten Zeiten unserer Teilnehmer. Auf dem Bild Norbert Piekorz. Bericht aus dem Archiv von Ekkehard Gübel.



# Neue Mitglieder stellen sich vor



**Annette Oberle:** Manche LSG´ler kennen mich schon seit vielen Jahren, da ich mit meinem Freund Günter Kromer oft zu den DUV-Läufen und Ausflügen und zu den Vereinsfesten kam. Beim Hardtwaldlauf bin ich seit diesem Jahr im Team der Streckenmarkierung. Aus beruflichen Gründen konnte ich bisher nie werktags zum Lauftraining kommen, das änderte sich nun endlich. Ich laufe am liebsten Marathon und längere Strecken, mag Trails lieber als Asphalt und die Alpen lieber als Stadtmarathons. Mein bisher längster Wettkampf war der Fidelitas Nachtlauf 2017. Außerdem startete ich schon mehrmals bei Triathlons. Bestzeiten oder Platzierungen sind mir völlig egal. Mir geht es vor allem um die Freude am Sport.

**Corinna Lechler:** Liebe Sportfreunde, seit dem 10. Oktober bin ich nun Mitglied bei der LSG und möchte mich an der Stelle auch nochmal für die außerordentlich herzliche Aufnahme in Verein und Laufgruppe bedanken! Ich bin 1970 im Schwäbischen geboren und lebe seit 1990 in Karlsruhe. Mit dem Laufen habe ich vor 3 Jahren angefangen. Mit den Firmenkollegen bin ich dann seit 2015 in der Businessstaffel des Badenmarathons gelaufen. Mittlerweile hat mich der Ehrgeiz gepackt, vor allem auch endlich im Winterhalbjahr regelmäßig in der Gruppe zu trainieren. Ich freue mich jedes Mal neu auf unsere gemeinsamen Läufe :) Eure Corinna



**Viktor Ketterer**, Jg. 1965, ist zum 18.10.2017 eingetreten.

**Austritte:** Keine



**Bahntraining  
ab Oktober**

**Liebe Ovalläufer,** unser Tempotraining findet regelmäßig im Winter in der Europahalle statt. Treffpunkt ist mittwochs um 19:10 in der Halle. Ablauf: Einlaufen auf der Empore; Lauf-ABC und Koordination; Tempotraining ab 20 Uhr auf der Bahn; danach noch etwas Stabi-Training. Ich freue mich auf Euch **Peter**





## 14. Volksbanklauf in Nußloch



Nikolaos Svarnas

Parallel zum Pfintzallauf fand am 22. Oktober auch der 14. Volksbanklauf in Nußloch/Wiesloch der Volksbank Kraichgau und der Leichtathletikabteilung der SG Nußloch statt.

Von der LSG war Erika Krüger und ich vertreten. Erika hat schon im Vorfeld im Bus erzählt, das Ihr der Lauf, auch landschaftlich sehr gefällt, und Sie sich deshalb dieses Wochenende für diesen Lauf entschieden hat. Ich habe von einem bekannten Erfahren der hier ebenfalls mitlief.

Erika triumphierte in Ihrer Altersklasse in einer Zeit von 1:17:11. Für mich jedes mal eine Wahnsinnsleistung und große Hochachtung was Erika da mit Ihren unglaublichen jungen 81 energiegeladenen Jahren da hinlegt! (Wobei ich anfangs, als ich Sie kürzlich das erste Mal kennengelernt hatte, dachte Sie wäre erst Mitte/Ende 60! und es nicht glauben konnte als Ich tatsächliches Alter erfuhr). Hier nochmals einen großen Respekt und Anerkennung Erika. Mach weiter so!

Dieser, auch von der DLV genehmigter Lauf, war ein landschaftlich sehr schöner und auch von den Bodenverhältnissen sehr abwechslungsreicher und leicht hügeliger Lauf jedoch mit ausgeglichenem Auf-und ab Profil. Das Wetter war bis auf den anfangs stärkeren Wind trocken und von den Temperaturen zum Laufen optimal. Insgesamt starteten beim 10er 167 und beim 5er 269 Läufer/innen.

Der Lauf war perfekt organisiert. Treffpunkt war optional entweder direkt beim Start bei der Volksbankfiliale in Wiesloch oder in der Nähe des Zieles wo auch der Abschluss stattfand, die Olympiahalle in Nußloch. Hier fuhr alle 10 Minuten ein Bus die Läufer zum Startpunkt nach Wiesloch und ggf. später zurück.



Auch pendelte der Bus regelmäßig zwischen Nußloch und Wiesloch bis spät nach dem Lauf hin und her. In Wiesloch bekam jeder einen persönlichen Stoffbeutel in dem man seine persönlichen Sachen legen konnte und dieser dann nach Nußloch zum Ziel gebracht wurde.

Am Ziel angekommen bekam noch jeder Läufer, trotz geringer Startgebühr, ein schönes Funktionslaufshirt des Sponsors Volksbank Kraichgau und einen oder mehreren, mit einem integrierten Volksbanklogo versehenen Apfel geschenkt.

Für mich war es ein ganz besonderer und spannender Lauf, bei dem ich unterwegs viele aber auch kurzfristige taktische Entscheidungen traf die ich so bisher noch nicht kannte und in dem ich, vor allem zum Schluss, extrem an meine Leistungsgrenze ging und alles rausholte was überhaupt möglich war. Daher ein diesmal ein etwas längerer Bericht

Zum Lauf: Gestartet wurde in der Nähe der Volksbank Wiesloch, kurz durch die Fußgängerzone Wieslochs entlang und dann 1km Bergauf hochhinaus raus aus der Stadt. Die abwechslungsreiche Strecke ging über asphaltierte Wege, Waldränder, an Feldern vorbei über Graswege, über zwei Brücken bis hin zum Ziel dem Rewe Markt in Wiesloch

An diesem Tag fühlte ich mich besonders gut und war schon am Anfang hoch motiviert. Die ersten 600m konnte ich in einem doch zu hohem Tempo direkt hinter dem Radfahrer die Führung kurz halten bis ich nach ca. 1 km von drei weiteren Läufern Bergauf überholt wurde. Nach circa 3-4 km konnten sich die ersten drei Läufer etwas weiter absetzen und der Abstand wurde langsam größer. Die Sichtweite betrug zu diesem Zeitpunkt ca. 200m. Nun dachte ich kurzzeitig das war es und da der Abstand mit der Zeit leicht größer wurde. Bei dem Versuch den Abstand nicht ganz vergrößern zu lassen beschloss ich dann kurz nach km 4 dennoch den Versuch zu starten wieder anzuschließen und zumindest mich an den dritten dranzuhängen. So steigerte ich leicht mein Tempo und bei km 6 konnte ich den zu diesem

Zeitpunkt Gesamtdritten überholen. Nun war auch der zweite langsam wieder in guter Sicht und Reichweite und meine Motivation stieg. Mit dem Gedanken den Abstand zum vierten zumindest zu halten und ja nicht überholt zu werden konnte ich bei km 7,5 an den zweiten Läufer anschließen und zog langsam bei km 8 an ihm vorbei. Der Erstplatzierte (36:44) war nahezu außer Sichtweite.

Die Freude hielt aber nicht lange und kurz vor km 8,5 zog mein Altersklassengenosse wieder, diesmal gefühlt schneller, an mir vorbei. Es schien diesmal dass der Abstand größer wird und ich war kurz davor mich mit dem dritten Platz abzufinden, diesen zu halten und innerlich aufzugeben.

Aber dann bei ca. km 9 kam spontan der entscheidende Entschluss diesmal extrem an meine Leistungsgrenze zu gehen. Ich dachte, alles oder nichts, auch wenn ich am Ziel überhaupt keine Kraft mehr zum stehen haben und umfallen sollte. Was soll schon passieren außer später mir den Vorwurf zu machen ich hätte nicht alles gegeben was möglich sei.

Mental kam ein großer Motivationsschub einen Platz gutzumachen, „Es muss doch machbar sein diese ca. 100-150 Meter einzuholen“ Hier setze ich dann für meine Verhältnisse zu einem enormen Sprint an, in einer Geschwindigkeit wie ich es nicht mal im Training bei einem 400m Intervall jemals trainiert hatte. So konnte ich mit einem Durchschnittspace von ca. 3:15 min/km für den 10. km ca. 300-500 Meter vor dem Ziel am zweiten vorbei ziehen. Wo bei man sagen muss dass die letzten 600-800 Meter leicht Bergab gingen.

Mit aller restlichen Kraft versuchte ich das Tempo aufrechtzuerhalten oder schließlich sogar zu steigern um ja nicht erneut überholt zu werden. Das Ziel kam näher und abgeben wollte ich diesmal die Führung nicht. Hindernisse, wie viele einlaufende 5km Läufer, die 10 Minuten später starteten, wurden im Slalom überholt und mit einem fast schwarzen „Tunnelblick“ und einem hohem Adrenalinpiegel konnte ich bei einer Zeit von 37:30, 5 Sekunden schneller als der 3. Platzierte, als Gesamtzweiter und 1er in der AK 35, die Ziellinie übertreten. Nicht nur allein bzgl. meiner persönlichen Bestzeit, sondern auch eher aufgrund der Spannung, der vielen Gedanken und spontanen Entscheidungen und dem finalem Zweikampf mit meinem Altersklassenkollegen, war dieser Lauf, neben meinem Marathon, mein absolutes emotionales Laufhighlight dieses Jahr.

Ergebnisse online unter: [http://my3.raceresult.com/66747/results?lang=de#2\\_F124A0](http://my3.raceresult.com/66747/results?lang=de#2_F124A0)



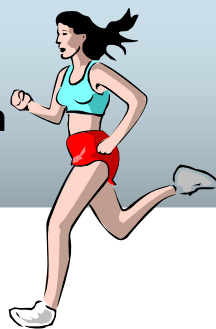
**Dezember 2017 / Januar 2018**

***Wir gratulieren***

**Dezember:** Luise Wollfarth, Natascha Bischoff, Marco Schnurr, Nicola Wahl, Thomas Dahlinger, Rolf Suter, Thorsten Jaekel, Michael Mendrzyk, Matthias Köhl, Beritta Zeil, Irene Geithoff, Günter Kromer, Thilo Schmalko-ke, Frank Richter, Andrea Kümmerle, Jürgen Trunk, Wolfgang Möck, Uwe Vischer, Karim Zaiß, Michael Deck, Corinna Lechler

**Januar:** Regina Berger-Schmitt, Jutta Siefert, Udo Bartmus, Norbert Wein, Andreas Mössinger, Michael Nagel, Peter Grundmann, Norbert Piekorz, Daniel Flöter, Reinhard Ewert, Anja Falkenberg, Michael Greß, Lukas Gerhard, Sandra Naue, Herbert Britz, Ilona Dunker, Christian Seitz

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



SPORTGEMEINSCHAFT  
BAD SCHÖNBORN 1975 e.V. **SG**

**40. Nationaler Nikolauslauf**

[Link zum Veranstalter](#)

**3. Dezember 2017**  
Startzeiten: 9:30 – 10:20 Uhr

**Jubiläums-Shirt**  
Bestellfrist 15.11. beachten!  
(Anmeldung und Anzahlung)

**DLK** **2017**  
GENEHMIGTER VOLKSLAUF®

[www.sg-badschoenborn.de](http://www.sg-badschoenborn.de)

10 km Volkslauf, Jugend-, Schüler- und Bambinilauf,  
5 km Jedermannslauf / Walking (separater Start)

## WINTERLAUFSERIE



**RHEINZABERN**

**17. 12. 2017 10 km 10:05 Uhr**

**14. 01. 2018 15 km 10:05 Uhr**

**11. 02. 2018 20 km 10:05 Uhr**

**Neu Einsteigerläufe:**

**14. 01. 2018 5 km 10:05 Uhr**

**11. 02. 2018 10 km 10:05 Uhr**

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 31. Dezember 2017

## Jubiläumslauf - 30. Internationaler Forchheimer Silvesterlauf

Veranstalter: FV Sportfreunde Forchheim 1911 e.V.

Laufstrecke: 10 km Rundkurs durch den Rheinauenwald

Start: Karlsruher Straße / Ecke Kastenwörthstraße

Startzeit: 14:00 Uhr



[Link zum Veranstalter](#)

**Lauftrainingcamp 2018** an der Adria mit der Gazelle Pforzheim.

**Termin: 24.03. – 07.04.2018;**

Der Aufenthalt kann zwischen 7 und 14 Tagen frei gewählt werden.

**Training:** im nahegelegenen Pinienwald, auf Radwegen und wenn gewollt auch im Stadion

**Unterbringung** im Hotel mit Vollpension: Pro Person und Tag im DZ 45,- €, im EZ 55,-€

**Lidia Zentner** ist ausgebildete Trainerin, leitet das Training und ist auch Ansprechpartnerin für den gesamten Ablauf.

Bei Fragen: [lidia@gazelle-pforzheim.de](mailto:lidia@gazelle-pforzheim.de) Tel.: 07231/1551333