

## Hardtwaldrunner

Nr. 85 / Februar  
März 2020



Vor dem Start zum 15er der Winterlaufserie

### Schnelle Zeiten auf neuen Strecken

Von Peter Beil

Bei der 38. Auflage der Rheinzaberner Winterlaufserie gab es gravierende Streckenveränderungen. Durch eine Fahrplanänderung der Bahn hervorgerufen, konnte nicht mehr sichergestellt werden, dass alle Läufer den Bahnübergang in der 2. Runde ohne Einschränkung würden überqueren können. So entschied man sich von seiten des Veranstalters, die 15 und 20 km Strecken neu zu gestalten. Beim 15er liefen wir, nach gewohnter 10er-Runde, nicht mehr links ab in Richtung Start des ehemaligen Osterlaufs, sondern geradeaus durch den Ort in einer Schleife über Feld und Flur zum Ziel. Der 20er hatte dann gar eine zusätzliche Erweiterung nach ca 3,5 km, noch vor dem dem Durchlauf durch Hatzenbühl, so dass letztendlich die 20 km zusammenkamen. Ich denke, viele konnten den neuen Strecken etwas abgewinnen, da die meisten Teilnehmer Wiederholungstäter sind und somit die alte 10er-Strecke bis zum Erbr... kennen.

In diesem Jahr wurden sehr schnelle Zeiten, gerade beim 15er und 20er gelaufen. Trotz teilweise windiger Bedingungen. Lag es an den neuen Strecken? Lag es am milden Winter, der gutes Trainieren und leichte Wettkampfkleidung zu lies? Oder allem zusammen? Egal, hinter der LG Region Karlsruhe, die die Spitze bei Männern und Frauen eindeutig dominierte, konnten sich auch unsere TeilnehmerInnen mit sehr guten Leistungen hervortun. Es wurden einige neue Bestzeiten gelaufen, was aber auch nicht verwunderlich ist, da manche unserer schnellen LäuferInnen erst in den letzten Jahren angefangen haben kontinuierlich und wettkampforientiert ihr Training aufzubauen. Hier zeigt sich halt auch der Vorteil, wenn man konsequent die Angebote im Verein nutzt und mit anderen zusammen trainiert. Sei es beim

#### IN DIESER AUSGABE u. A.

WLS Rheinzabern	1-2
1. Malerdorflauf	3
Gesucht wird	4
TL Fuerteventura	5
Rodgau - 50 km	6
Neue Mitglieder	7
Swiss Snow Run	9

Bahntraining, Tempodauerlauf oder Absprachen zu anderen Trainingseinheiten. Selbst beim Wettkampf, wie auch hier in Rheinzabern zu beobachten, bildeten sich Laufgemeinschaften, die voneinander profitierten. Als Beispiel hier nur genannt Natascha Bischoff, Miriam Weishäupl und Norbert Irrnich die als Dreierpack mit temporär anderen Unterstützern zu neuen sehr guten Bestzeiten liefen. Oder nehmen wir die Fraktion unserer Bahnläufer, die immer stärker wird und die sich gegenseitig zu sehr erfolgreichen Wettkampfteilnahmen motivieren.

Schade nur, dass wir für diesen abschließenden 20 km-Lauf nicht mehr Läuferinnen motivieren konnten. So fiel unser Frauenteam wieder vom 3. auf den 4. Platz zurück. Trotz sehr guter Leistungen unserer 3 verbliebenen Läuferinnen, die damit zumindest eine Frauschaft durchbrachten.

Aber, und ich weiß nicht zum wievielten Mal schon, konnten wir auch diese Serie wieder mit dem Gewinn der Torte für den teilnehmerstärksten Verein abschließen. Eine schöne süße Belohnung für das Durchhaltevermögen unserer Teilnehmer.

Ergebnisse unter [Laufinfo.eu](https://www.laufinfo.eu) und [RaceResult](https://www.raceresult.com)

Bilder von Johann und Ekkehard in unserer [Bildergalerie](#)

Videoclip von Johann auf [youtube](https://www.youtube.com)



## Unsere nächsten Vereinstermine:

**DUV-Stammtisch** 18. Februar 2020, 20:00

**Stammtisch** 03. März 2020, 20:00

**DUV-Stammtisch** 17. März 2020, 20:00

**Stammtisch** 07. April 2020, 20:00

Ort: Wird jeweils im LSG-Kalender oder per Email bekanntgegeben

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Ende März 2020 erscheinen.

## Redaktionsschluss ist der 28. März 2020

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse  
**pbeil@web.de**

**Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.**





## 1. Malerdorflauf Grötzingen

Von Ludwig Hinz



Der Karlsruher Stadtteil Grötzingen zielt sich mit dem Titel "Malerdorf" - so ein künstlerischer Beinamen macht sich zur Verzierung und Werbung ja immer gut.

Die örtliche DRK-Gruppe kam auf die Idee jetzt in der lauffarmen Zeit im Winter einen Volkslauf für jedermann anzubieten und damit zugleich die Kasse der Organisation für ihre medizinischen Projekte - vor allen Dingen den Kindernotarztwagen - aufzufüllen, ein sicherlich unterstützenswertes Vorhaben. Es sollte aber ein etwas anderer Lauf werden, ein Lauf ohne Voranmeldung und sogar ohne Zeitmessung und ohne verpflichtende Gesamtdistanz. Das Ziel dahinter war, es jedermann zu ermöglichen sich zu bewegen und damit etwas für seine



Gesundheit zu tun wie bei seiner privaten Joggingrunde. Der entscheidende Unterschied aber sollte sein den Lauf zu einem Gemeinschaftserlebnis zu machen, denn mit Gleichgesinnten läuft es sich leichter.

Also begab ich mich mit den anderen Laufwilligen trotz des unwirtlichen nassen Wetters an diesem Sonntagmorgen zum Grötzingener Sportzentrum an der Emil-Arheithalle und erhielt dort an der Anmeldetheke ein rotes Plastikband um mein Handgelenk geklebt und begab mich unter den Startbogen. Um 11:11 Uhr ging's los auf die Runde von 2,4 km am Baggersee entlang und durch die Felder und Fluren - eine sehr schöne Strecke. Allerdings war der Untergrund teilweise sehr matschig. Bei den Läufern, die ihre Beine höher wirbeln als ich es tu, waren dann auch die Waden zunehmend zugedreht - so auch bei unserem Seniorentainer Peter Beil. Aber da schafft ja die Dusche Abhilfe.

Zum Teilnahmefeld gehörten auch eine ganze Reihe von Firmenbelegschaften und Vereinen, allen voran die laufenden Hühner vom Chicken Express. Die LSG war eher schwach vertreten, dazu sind die meisten Mitglieder doch zu leistungs- und wettbewerbsorientiert.

Am Rande der Veranstaltung gab es Informationsstände über den Kindernotarztwagen, die Selbsthilfegruppe Epilepsie und andere medizinischen Themen. Jeder lief also so lange und so weit, wie er wollte über die Strecke.

Wir hatten noch Glück, dass sich der Regen dieses Morgens während der Laufzeit sehr in Grenzen hielt. Ich gab mich mit zwei Runden zufrieden, mein Partner Irwan lief sogar 8 Runden. Nach vollbrachter Mühe gab es zur Belohnung Verpflegung: Mineralwasser und Tee gegen den Durst und Äpfel, Bananen und Backwerk zur Stillung des Hungers. Nach verdienter Stärkung gingen wir zufrieden nach Hause. Gefehlt hat eigentlich ein Getränkestand direkt an der Laufstrecke. Wer viele Runden gelaufen ist, hätte sich gern unterwegs erfrischt. Doch insgesamt hat mir der Lauf gefallen und ich würde ihn im nächsten Jahr wieder mitlaufen.



## In eigener Sache

*Peter Beil:* Liebe LSGler, nach nun langjähriger Tätigkeit als Organisator und Übungsleiter des Bahntrainings werde ich diese Tätigkeit nach dem Sommertraining in diesem Jahr beenden. Es sind verschiedene Gründe, die mich zu diesem Entschluss haben kommen lassen.



Zum Einen ist es eine gewisse „Müdigkeit“, die zur Folge hat, dass ich nicht mehr mit der Motivation an die Sache herangehe, wie es den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zusteht. Es wäre sicherlich gut, wenn durch jüngere motivierte Übungsleiter frischer Wind in das Training kommen würde, mit neuen Trainingsmethoden und Ansichten.

Zum anderen wird aber auch das Winterhallentraining für eine längere Zeit wegen umfangreicher Umbauarbeiten in den nächsten 2 Jahren nicht mehr in der Europahalle stattfinden können. Da ich ja als Ruheständler genügend Zeit zum Trainieren habe und das abends im Dunkel nicht machen muss, würde ich ein Training zu der Zeit und unter diesen Umständen dann auch nicht leiten wollen.

Meine Hoffnung ist dann auch und warum ich so zeitig diese Zeilen schreibe, dass sich ein oder auch mehrere Mitglieder finden, die dieses Amt übernehmen würden. Es gibt viele interessierte und motivierte LäuferInnen unter uns, die genügend Erfahrung und Qualität dafür mitbringen. Außerdem unterstützt der Verein jede Aus- und Weiterbildung die für die Tätigkeit von Nutzen ist.

Liebe LSGlerInnen, bitte geht in Euch, überlegt ob Ihr Euch einbringen wollt. Gut wäre auch zu zweit oder zu dritt um diese Trainingsform weiterhin organisiert durchführen zu können. Es hat mir lange Zeit sehr viel Spaß gemacht, auch weil man viel Dankbarkeit und Wertschätzung erfährt und man immer wieder mit langjährigen und neuen lieben TeilnehmerInnen zusammen tätig sein darf. Bitte, wer Interesse oder Fragen hat, nehmt mit mir Kontakt auf, vielleicht können wir für die verbleibende Zeit ja dann gemeinsam das Training leiten.

Der nächste Lehrgang findet übrigens schon bald statt:

[WLV Grundlehrgang Trainer C Breitensport Ausbildungsreihe 2020/2021](#)

Landessportschule Albstadt Ausbildung Trainer C Breitensport 25.05.2020 10:30 Uhr - 29.05.2020 13:00 Uhr

Weitere Ausbildungsmöglichkeiten: <https://www.blv-online.de/bildung/ausbildung/>



**Bahntraining**

**Jeden Mittwoch um 19:15**

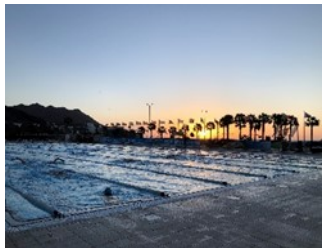
Ablauf: Einlaufen auf der Empore; Lauf-ABC und Koordination

Bahntraining ab 20 Uhr; Danach noch etwas dehnen und stabilisieren

# Trainingslager Fuerteventura 2020

## Las Playitas

Vom Madeleine Fina



Wir schreiben den 25.01.2020. Es ist Samstag. Es ist sehr früh. Es ist alles anders. Wir machen uns auf nach Fuerteventura – ohne Gerhard Eisenmann Kronavetter. Wie wird es werden? Wer hält die Truppe zusammen? Wer trainiert so hart und scheut nicht, Letzter an der Bar zu sein? Vor allem – wie komme ich morgens aus dem Bett, wenn Gerhard nicht eisern auf mich wartet? Keine morgendliche Schwimmeinheit mit Lothar neben den Eliteteams (die gerne unsere Bahn haben wollten – aber wir sind ja auch jemand!). Keine Radgruppe, die sich dem Wind stellt. Ja, es wird ein anderes „Fuerte“ werden.

Es war an der Zeit, Gerhard ein Denkmal zu setzen! Deshalb schlichen Suh und ich uns abends zur Hall of Fame und hingen Gerhard dazu. Er war also doch immer irgendwie dabei.

Ich sollte dennoch erwähnen, dass sich Uwe Gericke als Stahlherr bewiesen hat. Er spulte morgens und nachmittags unermüdlich seine Laufkilometer ab, ohne Jammern und ohne ein Zeichen von Schwäche. Jeden Morgen, pünktlich um 7:45 Uhr bestellte er uns zur Schranke für einen langsamen 10km-Lauf. Anschließend stärkten wir uns am reichhaltigen Frühstücksbuffet und besprachen den weiteren Tagesablauf. Danach ging es in den Geräteschuppen. Hier konnte man den Olympia-Sieger im Diskuswerfen – Christoph Harting – bei der Stählung seiner Muskeln bewundern. Auch wurde es zum Ritual das ungarische Schwimmteam am olympischen Becken zu beobachten.



Im Playitas hatte man das Vergnügen neben den Profis zu trainieren. So hatten Suh und Udo auch die Möglichkeit, mit Sebastian Kienle auf einer Schwimmbahn zu schwimmen und ich endlich ein Foto mit ihm zu schießen. Am Nachmittag hieß es dann wieder Laufschuhe schnüren. Egal, ob an den Hafen oder zum Leuchtturm, es wurden fleißig weitere Kilometer gesammelt. So hatten wir läuferisch eine super Grundlage für die Frühjahrsmarathons gelegt. Wir hatten dieses Jahr richtig Glück mit dem Wetter. Kaum Wind. Keine Wolke. Sonne satt.



Eine kleine Radgruppe um Udo Jobs hatte die optimalen Bedingungen genutzt und haben die ersten Radeinheiten des Jahres gemacht. Auf der legendären Streifenhörnchen-Tour mussten sie feststellen, dass sie diesen Namen nicht mehr verdient hat. Kein Streifenhörnchen weit und breit!

Auch mussten wir mit Entsetzen vernehmen, dass unsere geliebte Strandbar nur noch bis 19:30 Uhr geöffnet hat und ein Absacker trinken nur noch in der Hotelbar möglich war.



Ja, es war ein anderes „Fuerte“. Was nicht heißt, dass es nicht so schön wie die letzten Male war. Fest steht: wir kommen wieder. Mit dem Eisenmann. Und dem Stahlherr.





## *Rodgau – der Winterklassiker*

von Gerhard Kappes

Am 25. Januar 2020 fand die inzwischen 21. Auflage dieses 50-km-Llaufes statt, ein Härtetest im Januar. Aber die Wettervorhersage war relativ gut, jedenfalls kein Frost angesagt. Außerdem bot sich die Gelegenheit für mich, nach überstandener Verletzung mal wieder eine lange Laufstrecke unter Wettkampfbedingungen zu absolvieren. Also meldete ich mich an.

Andreas M., unser Fahrer, holte mich ab, nach dem er vorher mit Jasko und Peter S. zwei weitere LSGler aufgenommen hatte. Als Gast begleitete die Herrenriege eine junge Läuferin, die Mareike. Die Fahrt ging zügig ans Ziel und wir bekamen den angestrebten guten Parkplatz. Nach Abholung der Startunterlagen dachte ich noch, dass eine lange Zeit zu überbrücken wäre. Doch ich traf meh-rere Läuferinnen und Läufer von früheren Veranstaltungen und so war es bald soweit, sich fertig zu machen. Zwei weitere LSGler trafen wir noch an, den Udo B. sowie Martin R., der aber für einen anderen Verein an den Start ging. So eine halbe Stunde vor dem Start begann sich die Halle deutlich zu leeren. Klar, es war ja ca. 1 km bis zum Start zu gehen. Dort noch ein Schluck Tee und dann gings um 10:00 h los. Es war trüb, aber nicht zu kalt und kein Regen und kein Wind.

Die Strecke wechselte von Asphalt zu Waldwegen, die gut zu Laufen waren. Ich startete ziemlich hinten bei einer Teilnehmerzahl von über 800 Läufern und Läuferinnen, da ich mir eine Zeit von etwas unter 40 Min. für die 5-km-Runde angepeilt hatte. Schnell zog sich das Feld auseinander und schon am Ende der ersten Runde überholte mich das Fuhrungsfahrrad mit dem ersten Mann dahinter, bald danach das mit der ersten Frau. Aber davon ließ ich mich nicht irritieren und ging mein Tempo. Nach und nach uberrundeten mich weitere Läuferinnen und Läufer. Das ging so bis km 30. Dann überholte ich so einige Läuferinnen und Läufer, die Gehpausen einlegten. Alles richtig gemacht, resümierte ich. Ein Mal pro Runde genoss ich den Verpflegungsstand, wobei ich einige Meter gehend absolvierte. Nach 40 km und knapp fünf Stunden war dann Schluss für mich. Ich hatte mein Ziel erreicht. Zufrieden ging ich die rund 1 km zurück und weiter zur etwas abseits gelegenen war-men Dusche. Anschließend traf ich die anderen Mitfahrer in der Veranstaltungshalle bei der Sie-gerehrung. Mareike, Andreas M. und Peter S. waren mit ihrem Ergebnis nach 50 km ebenfalls zu-frieden. Jasko hörte nach 30 km auf, da er für den darauffolgenden Tag einen Bergtrainingslauf einplante. Nach einer kurzen Stärkung ging es gut gelaunt nach Hause.

Ergebnisse und Berichte unter [www.laufreport.de](http://www.laufreport.de)

## *Deutsche Meisterschaften im Ultra-Bereich 2020*

**100 km Storitzsee/Grünheide am 28.03.2020**

**6-Stundenlauf Herne am 05.04.2020**

**Ultratrail 100 km Chiemgauer100 am  
01.08.2020**

**24 h Anfang Juni oder Anfang September**

**50 km Herbstwaldlauf Bottrop am 08.11.2020**

# Neue Mitglieder



**Susanne Walter:** Nach längerer Laufpause habe ich im Sommer 2018 das Laufen für mich wieder entdeckt. In meiner Jugend trainierte ich über mehrere Jahre bei einem Leichtathletikverein (VfL Bellheim) in der Südpfalz, für welchen ich auch an verschiedenen Wettkämpfen bzw. Meisterschaften hauptsächlich in der Disziplin 800 m teilnahm.

Im September 2019 bin ich aus beruflichen Gründen von der Südpfalz nach Karlsruhe gezogen und so auf die LSG aufmerksam geworden.

Zur Zeit nehme ich am Hallentraining in der Europahalle in Karlsruhe teil. Beim Training erinnere ich mich gerne an meine vergangenen Besuche beim Leichtathletik-

Hallenmeeting in dieser Halle zurück und freue mich gemeinsam mit der LSG dort trainieren zu können.

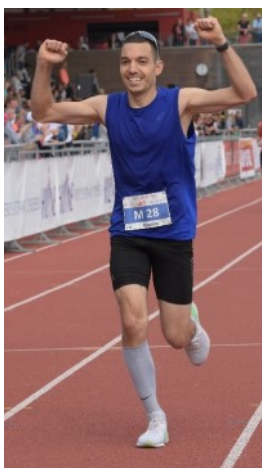
Ich freue mich weitere LSG-Läuferinnen/Läufer kennenzulernen und wünsche allen ein schönes, gesundes und erfolgreiches Laufjahr 2020. Viele Grüße Susanne  
Mitglied seit 01.12.2019

**Andreas Knabe:** vielleicht hat man mich bereits auf der einen oder anderen Laufveranstaltung gesehen, evtl. auch gesprochen ?

Über die Jahre und den zahlreichen Teilnahmen bei Läufen hat sich mittlerweile zu einigen von Euch schon eine fast freundschaftliche Verbindung entwickelt. Diese Kontakte und die Idee bei einem richtig organisierten Laufverein mit dabei zu sein, haben mich dazu bewogen nun auch offiziell Mitglied bei der großen Lauffamilie LSG Karlsruhe zu werden. Nicht ganz unschuldig an der Entscheidung waren dabei: Jürgen C., Ludwig H. oder Johann T., um hier nur einige zu nennen.

Unter dem Motto "...der Weg ist das Ziel..." habe ich bisher diverse Kilometer hinter mich gebracht. Dabei auch erfahren dürfen, was es heißt einen Ultra bzw. 42km zu finishen. Die hauptsächlich absolvierte Distanz hat sich jedoch bei 10 - 21km eingependelt. Sollten dabei die alten Knochen mal nicht mehr ganz so mitmachen, walke ich das Ganze.

Wir sehen uns bei einer kommenden Veranstaltungen, spricht mich einfach an.  
Sportliche Grüße Andreas / Mitglied seit 01.01.2020



**Marius Seith:** Hallo LSGler, ich bin 30 Jahre alt und freue mich, ab sofort ein Teil eures Teams zu sein. Vor 3 1/2 Jahren bin ich vom Fußball zum Laufsport gewechselt. Hauptmotivation für mich war damals, zu sehen, wie sich Körper und Leistung durch jahrelanges, kontinuierliches und spezifisches Training entwickeln. Nebenbei lernt man auch immer wieder tolle Menschen kennen. Ich hoffe, bei euch den nächsten Schritt machen zu können und freue mich nun, euch kennenzulernen.

Mitglied seit 01.02.2020

**Ausgetreten ist: Martin Roth** - da beruflich nicht mehr in Karlsruhe tätig. Alles Gute Martin, schön dass Du in Deiner Karlsruher Zeit bei uns mitgemacht hast.

## Flugplatzlaufserie Speyer 2020.

Gastbeitrag von Alexander Walch

Trotz Minustemperaturen starteten 227 Teilnehmer am Freitag den 24.01.2020 beim 1. Lauf der Flugplatzlaufserie 2020. Der neue Teilnehmerrekord zeugt von einer steigenden Beliebtheit des Laufes über 1, 2 oder 3 Runden, der als Trainingsmöglichkeit für Einsteiger oder Geübte unter Wettkampfbedingungen konzipiert ist. Besonders freut den Veranstalter die zahlreichen Teilnehmer von Kinder, Jugendlichen und Einsteigern auf der 3,3 km langen Flugplatzrunde. Die 2 Runden über 6,7 km bewältigten 42, die 3 Runden über 10 km 118 Läufer/~innen.



Die Erstplatzierten über die 3,3 km waren Mario Becker (11:25 min, Speyer) und Franziska Zawadski (15:08 min, VfH Weinheim), über die 6,7 km Nikolaos Svarnas (24:20 min, LSG Karlsruhe) und Emelie Sauter (29:31 min, LG Rülzheim), über die 10 km Distanz Christian Flügel (32:55 min, TSV 1886 Kandel) und Yvonne Jung (40:58 min, RC Vorwärts Speyer).

Die nächsten beiden Läufe der Laufserie finden am 28.02. und am 03.04.2020 statt. Weitere Information hierzu sind auf der Homepage des RC Vorwärts Speyer zu finden ([www.rsv-speyer.de](http://www.rsv-speyer.de)).



## Februar / März 2020

### *Wir gratulieren*

**Februar:** Simon Jaekel, Ingmar Bayon, Andrea Kleinhans, Elke Cagol, Florian Rollbühler, Svenja Mann, Jens Lüder, Annette Oberle, Ralf Immer, Jennifer Hrabowski, Erika Krüger, Angelika Reuss, Stefan Merz, Thomas Krüger, Ludwig Hinz, Torsten Kohler, Michael Zöllner, Matthias Dippacher, Torsten Groß, Theresia van Wees-Snel, Jan Wullings, Jennifer Honek, Jochen Binder, Christa Schäfer, Lisa Gebhardt, Bastian Meßmer, Marcel Kiekert

**März:** Mechtilde Kohn, Silas Stiehl, Ousainou Mbye, Anya Dommer, Steffen Scholz, Carsten Rogge, Volker Schmitt, Ekkehard Gübel, Gerald Böckenkrüger, Udo Jobs, Walter Kiekert, Uschi Wullings, Maren Wolter, Lea Cagol, Dorothea Mickel, Andreas Baier, Stefan Dr. Jäger, Claudia Oehler-Hartmann, Michael Lill, Ulrike Hoeltz



11.1.2020

## Swiss Snow Run

Bericht von Annette Oberle



Nachdem mein Freund Günter Kromer schon drei Mal von diesem wunderbaren Lauf in Arosa geschwärmt hatte, startete dieses Mal ich dort.

Bei diesem Wettkampf ist nicht nur die Strecke selbst ein ganz besonderes Erlebnis. In der Startgebühr inbegriffen ist eine kostenlose Bahnfahrt von Basel nach Arosa und zurück. Ab Chur fährt man auf einer wunderschönen Strecke mit der berühmten Rätischen Bahn. Der Halbmarathon führt als Rundkurs mit 630 Höhenmetern Steigung/Gefälle auf hervorragend präparierten Winterwanderwegen mitten durch das Skigebiet von Arosa. Mehrmals überquert man die Skipisten, was überhaupt kein Problem ist, da sowohl Läufer als auch Skifahrer hier genügend Platz haben. Start ist in unmittelbarer Bahnhofsnähe an der Seepromenade auf 1735 m Höhe.

Die ersten Kilometer führen meist bergauf. Das großartige Panorama lenkt von den Mühen des steilen Aufstiegs durch den Schnee ab. Bei der Carmenhütte auf 2135 m erreicht man den höchsten Punkt dieser Strecke. An den gut bestückten Verpflegungsstellen werden auch warme Getränke gereicht, anders als bei manchen Winterläufen zuhause. Auf unnötigen Müll wird sowohl auf der Strecke als auch unten im Start/Ziel-Bereich verzichtet. Nun laufe ich in weitem Bogen 250 Höhenmeter hinab. Noch einmal muss ich 135 Höhenmeter hinauf zur 2015 m hohen Mittelstation der Bergbahn bewältigen. Dann führt eine herrliche Strecke 280 Höhenmeter fast nur noch bergab.

Bei perfektem Laufwetter, wolkenlosem Himmel und kristallklarer Fernsicht war dies ein einzigartiger Lauf in einem der schönsten Wintersportorte der Schweiz. Ich weiss jetzt schon, dass ich im nächsten Jahr hier auch die andere Strecke kennen lernen will, die auf den Gipfel des 2653 m hohen Weisshorn führt. Vielleicht kommen noch ein paar von Euch mit. Es ist schade, dass so wenige Starter aus Deutschland bei diesem recht einfach erreichbaren, hervorragend organisierten Wettkampf in der Schweiz starten.

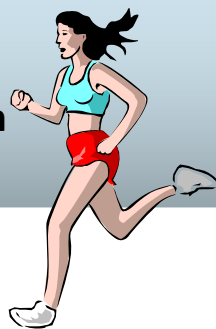


## Interesse am Seniorenttraining?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag, 01.03.2020

### **35 Auwaldlauf in Hördt**

Start: ab 09:00 Uhr

Strecken: 5, 10 und 20 km



[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 08. 03. 2020

### **„Rund ums Benz“ 30. Int. Volkslauf**

30. Int. Volkslauf Rund um das Mercedes-Benz Werk Rastatt

Start HM um 09:45 Uhr / 10 km um 10:00 Uhr / 1 km um 10:15 Uhr



Sonntag, 08.03.2020

### **45. Bienwald Marathon Kandel**

Strecken: Marathon, Halbmarathon,

Start: 10:00 Uhr



[Link zum Veranstalter](#)

### **1. Lauf zum RegioCup Karlsruhe**

Sonntag, 15.03.2020

### **17. Reißnert-Lauf, TUS Rüppurr**

Strecken: 15 km + 5 km Jedermannslauf + Walking

Start 9:30 Uhr auf dem Vereinsgelände des TUS Rüppurr



[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, 21.03.2020

### **43. Rhein-Volkslauf Maximiliansau**

Strecken und Startzeit:

14;25 Uhr 5 km-Lauf / 14:30 Uhr 10-km- und

Halbmarathon-Lauf

[Link zum Veranstalter](#)

