



Von links: Peter Butzer (Autor), Stefan Eich, Norbert Irrnich, Michael Deck, Gerhard Kappes

33. Neureuter Volkslauf

Nach zwei Jahren Pause fand am Sonntag, 10. April 2022, wieder der Neureuter Volkslauf statt. Aufgrund der unsicheren Coronalage hatte sich der TUS-Neureut entschlossen lediglich einen 10 KM-Lauf durchzuführen. Insgesamt erreichten 100 Teilnehmer das Ziel.

Auf den 5er und die beliebten Schüler- und Bambiniläufe wurde verzichtet. Auch auf die gewohnte Siegerehrung wurde verzichtet. Lediglich für die 10 schnellsten Frauen und Männer gab es, direkt nach dem Zieleinlauf, Sachpreise und für die Gesamtsiegerin und den Gesamtsieger je einen Sonderpreis.

Start und Ziel waren, wie in der Vergangenheit, beim Vereinsgelände des TUS-Neureut. Gelaufen wurde auf überwiegend asphaltierten Wegen durch das Tiefgestade Neureut. Das Wetter präsentierte sich bestens. Angenehm kühle Temperaturen und Sonnenschein. Das war im Vorfeld nicht unbedingt zu erwarten, da in der Nacht von Freitag auf Samstag ein Unwetter durchgezogen war. Die Veranstalter hatten demzufolge am Tag vor der Veranstaltung noch einen Baum von der Strecke zu räumen. Am Sonntag war davon auf der Laufstrecke nichts mehr zu merken.

Es waren zwei Runden zu laufen. Vor allem der Anstieg vom Tiefgestade Richtung Vereinsgelände, der auch zwei Mal zu bewältigen war, verlangte von den Läuferinnen und Läufern einiges ab. Der Anstieg war auch ein beliebter Platz für die Zuschauer. Corinna und Daniela haben uns da noch einmal richtig hochgepuscht. Danke noch einmal für die motivierenden Zurufe!

Siegerin und Sieger stellten die LGR Karlsruhe. Zweitplatzierte wurde Stefan Eich in hervorragenden 36:20 min. Erfreulich war, dass alle unsere 7 Starter eine AK-Platzierung erreichten.

Hier noch die Einzelergebnisse unserer LSGler: Stefan Eich 36:20, 1. M30; Peter Butzer 38:46, 1. M55; Markus Kaltenbach 39:37, 2. M35; Norbert Irrnich 41:58, 1. M60; Adelheid Brumm 46:09, 2. W50; Gerhard Kappes 56:52, 1. M70; Michael Deck 1:20:44, 3. M65



Vorbereitungslauf

der LSG Karlsruhe für den Baden-Marathon
am Sonntag, den 17. Juli 2022, um 09:00 Uhr

Liebe Vereinsmitglieder,

für den diesjährigen Baden-Marathon bieten wir wieder einen Vorbereitungslauf an. Dieser findet am Sonntag, 17. Juli statt. Start ist um 9 Uhr auf dem MTV-Gelände. Es werden nacheinander 4 verschiedene Runden gelaufen:

Runde: 10,5 km

Runde: 7,1 km

Runde: 7,7 km

Runde: 6 km

Die einzelnen Laufrunden müssen den Zugläufern bekannt sein, werden euch aber zeitnah nochmal mitgeteilt und mit Euch abgelaufen. Auch GPX-Daten vorhanden.

Zur Durchführung benötigen wir Helfer!

Zug- / Bremsläufer für die verschiedenen Tempogruppen.

Pro Gruppe mind. 3 Personen

5:00 min/km

5:30 min/km

6:00 min/km

6:30 min/km

Helfer am Verpflegungsstand beim MTV (ca. 6 Personen)

Helfer beim Auf- und Abbau der Verpflegungsstation

Es ist nicht erforderlich, dass alle Runden gelaufen werden. Es ist schon hilfreich, wenn man nur für 1 oder 2 Runden zur Verfügung steht. Auch ist ein Wechsel zu einer langsameren Gruppe möglich, dies aber bitte von vorneherein so angeben, damit entsprechend geplant werden kann.

Bitte meldet euch bis zum 14. Juli, für welche Aufgabe ihr zur Verfügung steht.

Anmeldung bitte an folgende E-Mail: robin.szulerski@lsg-ka.de

Sportliche Grüße,

Im Namen des Vorstandes

Robin Szulerski



RACE OF THE CHAMPIONS BACKYARD MASTERS

56370 Rettert
Germany
May. 14th 2022

Emotionen und Weltrekord (603 km) bei den Backyard Masters

Von Harald Menzel

Wer kennt noch den STS-Song „Kalt und kälter“?

„I wead kalt und immer kälter // I wead abgebrüht und älter // aber des will i net und des muss ich jetzt klärn // i möcht lachen, tanzen, singen und röhrn // Angst und Schmerzen solln mi wiada rührn // Und die Liebe möcht i bis in die Zehenspitzen spüren“.

Und da sind sie wieder, die Emotionen: Es ist Dienstagfrüh, 9.15 Uhr. 15 Erwachsene weinen. Gemeinsam. Der 43-jährige Japaner Terumichi Morishita kommt zu früh von der Backyard-Runde zurück. Er ist umgedreht und hat sie nicht mehr vollendet. Runde 74 wurde ihm zum Verhängnis. Kein Knopfloch bleibt hier trocken. Der Junge fliegt um die halbe Welt, trainiert vorher noch eine Woche in der Wüste, um sich abzuhärten, dann eine Woche auf der Wettkampfstrecke. Eine perfekte Betreuung ist natürlich auch dabei. 489,5 km mit über 7.000 hm ist er so gelaufen, dann der Abbruch.



Wir sind bei den „Backyard Masters – Race of the Champions“ in Rettert. Es handelt sich um einen Einladungslauf für alle, die 2021 wegen des Travel Bans nicht zur Backyard-WM nach Tennessee fliegen durften. So eine Art nachgeholtte WM also. Auch einige weitere Sieger großer und bekannter Läufe wurden eingeladen von Alex Holl, der ein Teilnehmerfeld zusammengebracht hat, das stark genug sein soll, den Weltrekord (bis dahin 85 Stunden) zu brechen. Hierzu braucht man viele starke Läuferinnen und Läufer, es muss ja auch einen Assist geben. Der letzte Läufer darf nur eine Runde mehr laufen als sein Assist. Die Regeln kennt ihr: Man startet immer zur

vollen Stunde in die nächste Runde, die eine Länge von 6,7056 km hat. So erreicht man alle 24 Stunden 100 Meilen (160,934 km). Steht man nicht pünktlich an der Startlinie, scheidet man aus. Auf der Runde ist kein Support erlaubt, wohl aber im Startbereich.

Keith Russell aus Irland und Merijn Geerts aus Belgien sind nun die beiden letzten noch verbleibenden Läufer auf dem anspruchsvollen Rundkurs mit grobem Schotter und 100 hm pro Runde. Ihre nächsten Ziele werden greifbar und erreicht: Nationale Rekorde, Europarekord und dann... der Weltrekord. Schnell wurde noch ein Feuerwerk organisiert, das abermals bei allen die Emotionen verstärkte. Doch die beiden hatten noch nicht genug. Sie liefen weiter. Dann das Ende: Keith beginnt die 90. Runde und schüttelt dann Merijn die Hand, er gratuliert ihm zum Sieg. Der Belgier läuft die letzte Runde alleine und gewinnt mit neuem Weltrekord: 90 Runden, 603,5 km und ca. 10.000 hm.

Beide haben in diesen 90 Stunden in der Summe jeweils ca. 20-25 Minuten geschlafen, verteilt auf einzelne Powernaps in der dritten Nacht. Sie waren allzeit im Gespräch mit ihren Betreuern und grüßten freundlich das applaudierende Publikum. Keine Spuren von Schwächen. Beide laufen erst seit 2018 (Merijn) bzw. 2019 (Keith) Ultramarathon. Keith kam auch erst vor wenigen Jahren zum Laufen, als er seine schwerbehinderte Tochter in einem Rollstuhl bei einem Citymarathon schob. Sie starb vor drei Jahren und er läuft nun in Gedenken an sie.

In dem Feld von 24 international ausgewählten Läuferinnen und Läufern durfte ich auch mitlaufen und erreichte mit 40 Runden (268,2 km) einen zufriedenstellenden zwölften Rang.



Ergebnisse: https://my.raceresult.com/183551/live#1_865774

Das Backyard-Format ist ein Format für alle - also auch für euch! Es eignet sich hervorragend für einen langen Trainingslauf oder zur Verbesserung der eigenen maximalen Lauflänge an einem Tag. Deshalb lade ich euch herzlich ein, zusammen mit mir am 1. Oktober ein paar Runden in Rettert zu drehen. Man läuft, solange man Freude hat. <https://my.raceresult.com/180647/info>

Bereits am **17.6.2022** findet der **Backyard in Kandel** statt. Kommt gerne zum Zuschauen! Startplätze gibt es keine mehr: <https://my.raceresult.com/184993/info>

100 km Ultralauf

HaWei100rund um den Hardtsee
in Ubstadt-WeiherDeutsche Meisterschaft
100 Km Straße 2022

HaWei 100 - DM 100 km Straße

Von Marius Seith



Samstag, 09.04., 4:15Uhr, der Wecker klingelt. Noch nie zuvor bin ich für einen Wettkampf so früh aufgestanden, doch heute sollte es ein ganz besonderer werden: mein erster 100er stand an. Die Vorfreude war schon seit Wochen riesengroß, dementsprechend war ich guter Dinge für den heutigen Tag. Wie beim Ultra-Stammtisch besprochen, trafen sich alle LSGler gegen 6:15Uhr im Zielbereich, damit wir unsere Verpflegungsstände nebeneinander aufbauen konnten. Meine beiden Kumpels übernahmen den Aufbau des Pavillons und des Verpflegungstisches, so konnte ich mich entspannt auf das Rennen vorbereiten und für den ein oder anderen Plausch blieb auch noch Zeit.

Vor dem Start um 7 Uhr wurde von einer jungen Dame noch die Nationalhymne zum Besten gegeben und dann ging es auch schon los auf die 20 Runden á 5km um den Hardtsee in Ubstadt-Weiher, die man sechs Wochen zuvor schon beim HaWei50 über die halbe Distanz ablaufen konnte. Trotz nächtlichen Schneefalls, war die Strecke bis auf ein paar Pfützen gut zu laufen. Die erste Runde lief ich noch zusammen mit Jennifer, die ich eigentlich auf ihrem Weg zur WM-Norm unterstützen wollte, doch anfangs der zweiten Runde entstand doch schon eine kleine Lücke und ich lief fortan mein eigenes Rennen. Mein Polster für eine Zielzeit unter 8 Stunden wuchs Runde für Runde etwas an. Die Verpflegung durch meine Kumpels, die extra Fan-T-Shirts angefertigt hatten, funktionierte ausgezeichnet und nach jedem Durchlauf in der Verpflegungszone, wurde für mich eine Rundentafel, mit immer unterschiedlichen „Motivationsprüchen“ darauf, hochgehalten. Ich hatte auf jeden Fall den kreativsten Stand. Bis Kilometer 40 lief alles ganz gut, doch dann verhärteten sich meine Oberschenkel und ab diesem Zeitpunkt war das Rennen nur noch Kopfsache.



Jeder Schritt tat weh, doch das Tempo konnte ich noch konstant halten. Bis Kilometer 80 verschaffte ich mir einen Vorsprung von über 5 Minuten, das sollte doch irgendwie reichen. Es wurde jetzt richtig hart, auch wegen des Runde für Runde zunehmenden Gegenwindes, der die Sache nicht leichter machte. Der Zielbereich füllte sich nun auch etwas mit einigen bekannten Gesichtern, die mich nochmals lautstark unterstützten. Zu Beginn der letzten Runde betrug der Vorsprung immer noch 4 Minuten und spätestens jetzt war ich mir sicher, meinen Traum erfüllen zu können. Silas begleitete mich noch auf der langen Zielgeraden und nach 7:56:23h konnte ich jubelnd die Ziellinie überqueren, was mir darüber hinaus auch noch den 3. Platz in der AK bescherte. Ich bin wahnsinnig stolz, bei dieser Premiere ein so konstantes Rennen gelaufen zu sein. In erster Linie geht da-

her ein Dank an Harald Menzel und Michael Krüger, die mich im Vorfeld mit Ratschlägen und Zuspruch auf dieses Ziel hin bestärkt hatten.

Harald hatte einen absoluten Sahnetag erwischt und konnte mit einer fulminanten letzten Runde in 8:38:04h seine Bestzeit um ca. 38 Minuten verbessern und sich den Titel in der AK40 sichern. Irwan Harianto wurde nach einem guten Rennen in 11:46:42h Deutscher Meister seiner AK70 und komplettierte damit unsere Herrenmannschaft, mit der wir den Bronzerang erreichten. Jennifer Honek, Andreas Mössinger und Jasko Bajadzic mussten leider nach 75km, bzw. 40km und 45km aussteigen. Vom LT Südwest Karlsruhe sicherten sich Carmen Bangert in 11:32:39h, sowie Kerstin John mit neuer PB in 11:40:25h den zweiten, bzw. dritten Platz in der AK.



Deutscher Meister wurde, nach dem Ausscheiden des hochgehandelten Laufprofis Florian Neuschwander, Alexander Bock in der fünftbesten, jemals in Deutschland gelaufenen Zeit von 6:37:50h. Bei den Frauen konnte sich Katrin Gottschalk den Titel nach einer verrückten Schlussphase im Duell mit Julia Jezek in 8:25:59h sichern. Beeindruckend war auch die Leistung des 82jährigen Werner Stöcker, der den von ihm im letzten Jahr aufgestellten deutschen Rekord in seiner AK um fast 15 Minuten auf 11:52:21h verbesserte.

Die LSG Weiher hat es wie schon beim HaWei50 geschafft, mit ihren zahlreichen freundlichen Helferinnen und Helfern, die auch am Streckenrand super angefeuert haben, ein top organisiertes Event auf die Beine zu stellen, welches sich höchstwahrscheinlich in den nächsten Jahren im Laufkalender etablieren wird. Getreu ihrem Motto, einfach „von Läufern für Läufer“.



Interesse am Seniorensporttraining?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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



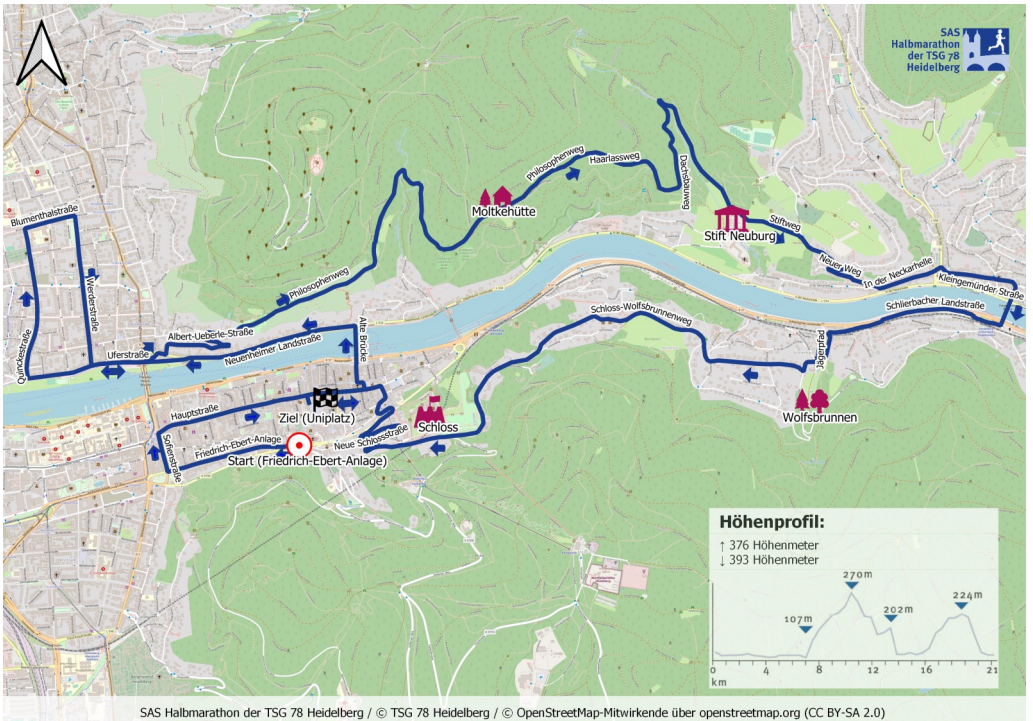
Halbmarathon Heidelberg

Von Matthias Köhl



Nach Ausfall und [Alternative in virtueller Form](#) in den letzten beiden Jahren konnte der [Heidelberger Halbmarathon](#) wieder in gewohntem Ablauf stattfinden.

Für uns Läufer, die eigentlich die Abläufe einer Laufveranstaltung verinnerlicht haben, sind diese eigentlich Routine. Aber dieses Mal wurde „gefühl“ die Zeit in der Läufer Vita etwas zurückgedreht. Nach einigen virtuellen Läufen, die durchaus mit der gleichen Ernsthaftigkeit absolviert wurden, war dies für mich der erste Start in der gewohnten Form seit 2,5 Jahren. Entsprechend war dann doch die Nervosität deutlich vorhanden, nach unruhiger Nacht machte ich mich früh auf nach Heidelberg. Dort die Startnummer abholen, warm Laufen, alles nach Plan. Blockstart, 9:25 Uhr – so meine Erinnerung. Tatsächlich wurde ich einen Block früher eingeteilt, also schnell mit einem „Satz“ über die Absperrung und im hinteren Teil meines Blockes eingefunden. Schon ging es los...



Die gewohnte Strecke führte von der Friedrich-Ebert-Anlage in einer Schleife über die Fußgängerzone über die [alte Brücke](#) in Richtung Ziegelhausen. Nachdem ich mich ganz gut im Feld eingefunden hatte sollte vor dem ersten Anstieg zum [Philosophenweg](#) kurz etwas Kraft getankt werden. Dieser ging recht gut und ich war mit meinen Durchlaufzeiten zufrieden. Es folgte ein schneller Abstieg, um die verlorenen Höhenmeter in bei einer steilen Rampe in Richtung Stift Neuenburg wieder zu gewinnen.

Diesen absolviert folgte schon das nächste Gefälle, wer an diesem steilen Stück schnell schnell sein will, muss auf seine Koordination achten! Ein kurzes, fast flaches Teilstück führte uns zur Ziegelhäuser Brücke, ehe der letzte der drei Anstiege zum Heidelberger Schloss uns nochmals die Kräfte mobilisieren ließ. Diesen bei km 18,5 geschafft, ein schneller Blick auf die Uhr – was ist wohl auf dem letzten Gefälle noch heraus zu holen...?

Dieses Teilstück macht immer sehr viel Spaß, dennoch sollte hier bei einigen Kopfsteinpflaster Passagen auch der Geist wach sein, will man hier auf dem schnellsten gelaufenen Stück nicht noch eine Verletzung riskieren.

Die letzten Kilometer gehören für mich zu einer gelungenen Streckenplanung, so wurde der Spannungsbogen hier noch weiter aufgebaut, wenn auf dem letzten

Kilometer der [Kornmarkt](#) überquert wurde und die zahlreichen Zuschauer uns Läufer lautstark anfeuerten. Was für ein Erlebnis, das uns lange Zeit fehlte! Das kurze Stück durch die Fußgängerzone mit Zieleinlauf auf dem Universitätsplatz, ein Erlebnis wie ein positiver Rausch!

Als mehrfacher Starter in Heidelberg waren auch die oft unerwarteten Treffen im Zielbereich sehr schön, so konnten viele Bekannte getroffen werden.

Von unserer Laufsportgemeinschaft waren Gudrun Schlippe, die einen hervorragenden 2. Platz ihrer AK erlaufen konnte und ich vertreten.

Ein besonderer Dank gebührt hier den Organisatoren, die diese tolle Veranstaltung mit viel Aufwand aufrechterhalten haben und einen sehr gelungenen Neustart organisiert hatten

[Ergebnisse](#)

Schinder Trail Tanz in den Mai

Von Günter Kromer

Beim ersten 24-Stunden Trail-Lauf in St. Goarshausen geht es weniger um das Kilometersammeln als um das Bewältigen von Höhenmetern. Auf einem wunderschönen, aber sehr anstrengenden 3,5 km Rundkurs dürfen wir 190 Höhenmeter teilweise recht steil



bergauf und bergab laufen. Ich schaffe 22 Runden, also insgesamt 77 km mit 4180 Höhenmetern. Als Vergleich: der Turmberg hat von der B3 bis Aussichtsplattform 114 Höhenmeter, das ist also 36 Mal auf den Turmberg rauf und wieder runter.

Der Lauf findet in der herrlichen, zum Welterbe zählenden Landschaft des Mittelrhein statt. Die Höhenmeter verteilen sich nicht gleichmäßig auf die gesamte Strecke. Ein steiler Abstieg, ein flacher Abschnitt unten am Rhein, ein steiler Aufstieg und dann wieder ein Stück flach laufen, zwischendurch immer wieder auf steinigen Trails oder steilen Treppen.

Für das Wochenende um den 1. Mai ist es mit 8 bis 14 Grad ungewöhnlich kühl, aber wenigstens trocken. Mir gefällt diese Strecke hervor-

ragend. Zum ersten Mal laufe ich bei einem langen Wettkampf nicht wie gewohnt die ganze Nacht durch, sondern mache von 23 bis 4 Uhr Pause, was sich bewährt. Nachdem ich am Morgen das ambitionierte Ziel erreiche, das ich mir bei der Anmeldung gesetzt hatte, verzichte ich auf eine zusätzliche Runde, obwohl ich sie noch schaffen würde. Wenn ich aber gewusst hätte, dass ich mit diesen 3,5 km erstmals

in der Top 10 einer Finisierliste (von 52 Teilnehmern) stehen würde, wären die auch noch drin gewesen.

Hier mein ausführlicher Bericht mit 117 Fotos:

<https://www.trailrunning.de/laufberichte/sport/schinder-trail-tanz-in-den-mai/4252>





Von Silas Stiehl

Ich habe mir überlegt, wird das der richtige Marathon sein um einen Zweiten Versuch zu starten unter 2h48 zu laufen? Du musst schließlich den ganzen, kalten und nassen Winter durch trainieren.

Wie wird das Wetter Mitte März? Wie stark wird der Wind auf der Strecke? Findet der Lauf überhaupt statt? Oder macht mir Corona nun das zweite mal einen Strich durch die Marathon Rechnung. Diese Gedanken und viele mehr sind mir vor Beginn meines Marathontrainings Anfang/ Mitte Dezember durch den Kopf gegangen. Aber vielleicht ist es genau das, was mir auch hilft psychisch und mental stärker zu werden und den, noch von Corona stark eingeschränkten, Corona Winter positiv zu durchleben.

Woche für Woche ging vorbei. Das Training entwickelte sich sehr gut. Schnell habe ich gemerkt, dass ich noch nie so fit, so stark meinen Trainingsplan bewältigen konnte. Woran das gelegen hat? Keine Ahnung. Eventuell das regelmäßige Krafttraining über das Jahr 2021. Oder vielleicht hat es mir und meinem Körper gut getan einfach mal ein Jahr sehr wenig zu laufen.

Die Motivation wurde immer größer. Auch die langen Läufe mit bis zu 41km mit Freunden aus der LSG haben brutal viel Spaß gemacht. An dieser Stelle nochmal EIN GROßES DANKESCHÖN!! an Harald Menzel Und Michael Lill sowie dem Team vom Bahntraining für die Begleitung durch den Trainingsplan.

Das Training ging dem Ende zu und meine Form war perfekt. Dem Wettkampftag stand nichts mehr im Weg. Der Kopf stimmte das Wetter war perfekt und Stimmung war vorhanden. Freunde und Familie waren mit dabei und platzierten sich bei km 7 am Naturfreundehaus.

Mit eigener Verpflegung alle 5km, lockeren Beinen, stand einem guten Wettkampf Verlauf nichts mehr im Weg. Am ersten Wende Punkt finge ich an zu zählen wie viele Läufer ich vor mir habe. Es waren ganze 13 Läufer. Mehr als ich dachte, denn über einen Platz unter den Top 10 habe ich mir vorher schon Gedanken gemacht. So beobachtete ich ganz genau, wie sich der Abstand zwischen den Läufern vor mir und mir selbst veränderte. Die Läufer vor mir hatten ein kleinwenig an Tempo verloren und ich habe mein Tempo ein kleinwenig angezogen. So holte ich ab Kilometer 20 alle paar Kilometer einen Platz ein. Bei 34km war dann Ende mit dem Überholvorgang. Kein Läufer mehr in Sichtweite Platz 8 war erreicht.

Nun nur noch ins Ziel laufen. Leichter gedacht als getan. Keiner mehr auf der Strecke ein Kampf mit mir selbst. Den ich gewonnen habe. Voller Stolz laufe ich ins Stadion ein. Freunde und Familie jubeln mir zu und jetzt erst merke ich was ich alles gemeistert habe die letzten 3 Monate. 2:46:57h steht dort auf der Zeit Tafel. Ein Wahnsinnsgefühl, endlich habe ich es geschafft wofür ich so hart trainiert habe. So einige Freuden Tränen sind mir geflossen, eine riesen Erleichterung kam in mir auf.

Bienwald Marathon war wie immer seine Mühen wert. Mal sehen was die Saison noch so an neuen Bestzeiten bringt!





Grüntal Frühlingsultra

Von Günter Kromer



Als ich im September 2018 meinen 100. Marathon lief (davon etwa zwei Drittel Ultramarathons zwischen 45 und 186 km), ahnte ich nicht, dass es 3,5 Jahre bis zu Nr. 101 dauern würde. Zuerst stand mein D-Wanderer Projekt im Vordergrund, bei dem ich zwei Jahre lang 10.000 km durch Deutschland wanderte, danach führte die Pandemie zu Wettkampfabgaben und bei mir zu einem beruflichen Wechsel, seit dem ich fast an jedem Wochenende arbeiten muss. Jetzt geht es endlich weiter! Beim Grüntal Frühlingsultra läuft man vier mal dieselbe Runde mit je 12,9 km und 293 Höhenmetern. Die hügelige Strecke führt über bequeme Feld- und Waldwege, manchmal auch über Asphalt. Start, Verpflegung, Ziel und auf Wunsch auch kostenlose Übernachtung ist direkt im Haus des Veranstalters in Grüntal, einem Vorort von Freudenstadt.



Nach der langen Pause laufe ich hier besonders langsam, da mir bei meiner Rückkehr ins Läuferleben eine garantierte Zielankunft wichtiger ist als eine bessere Platzierung. Entsprechend kam unser Vereinskamerad Wolfgang Neuweiler zwei Stunden vor mir ans Ziel und wurde Dritter. Ich bin heute mit meinen 7:10 Stunden und Platz 23 von den gestarteten 7 Frauen und 23 Männern zufrieden. Schon in fünf Wochen wartet ein sportlich wesentlich ehrgeizigeres Laufabenteuer auf mich. Warum dieses Mal Hin- und Rückfahrt zu einem besonderen Abenteuer wurden, steht in meinem ausführlichen Laufbericht mit etwa 70 Fotos:

<https://www.marathon4you.de/laufberichte/sport/gruental-fruehlingsultra-comeback-eines-ex-laefers/4236>



Nächster Stammtisch am 7. Juni 2022 um 20 Uhr
beim DJK Karlsruhe-Ost 1921 e.V., Friedrichstaler
Allee 52, 76131 Karlsruhe

Sommerfest der LSG Karlsruhe am 25. Juni 2022
Auf dem Gelände des MTV Karlsruhe
Einladung demnächst



LG Rülzheim
bei uns läuft's

Pfingstmontag, 06.06.2022

ITK Südpfalzlauf Rülzheim

Startzeit: 09:00 Uhr 5 km (Walking möglich); 10:05 Uhr 10 km;
10:10 Uhr 1 km; 10:20 Uhr 300 m

Veranstalter: LG Rülzheim

[Link zum Veranstalter](#)



32. Festungslauf Philippsburg

Sonntag, 12.06.2022

Gemeinsamer Start: 09:00 Uhr

Startort: Realschule Philippsburg

Strecken: 5,7 km; 10km; Halbmarathon [Link zum Veranstalter](#)



Cameroon Community of Germersheim

Brüderlichkeit - Erfolg - Kulturförderung

15. CCG Rhein Mini-Marathon

Sonntag, 26.06.2022

[Link zum Veranstalter](#)

43. RHEIN-VOLKSLAUF Maximiliansau

Samstag, 02.07.2022

Startzeit: 18:55 h

Ort: Tullahalle, Tullastraße, 76744 Wörth-
Maximiliansau

[Link zum Veranstalter](#)





Juni / Juli 2022

Wir gratulieren

Juni: Peter Anders, Jasmin Jandke, Sebastian Bold, Geraldine Hinckel-Kretz, Felix Deck, Wolfram Pfeiffer, Michael Krüger, Ulrich Schaller, Rolf Breithaupt, Milivoj Kovac, Peter Beil, Bernd Schmiederer, Roman Schnider

Juli: Martin Rudolph, Klaus Ehrle, Matthias Spranck, Raynald Böckenkrüger, Peter Weber, Ohannes Sallak, Christian Wendt, Thomas Schweikert, Angelos Svarnas, Daniela Holmes, Kai Berton, Uwe Dawid, Miriam Weishäupl, Martin Welte, Johann Till, Josef Kranz, Nikolaos Svarnas, Dietmar Kohn, Christoph Hakenes, Robin Szulerski, Amos Brennecke, Gero Heitmann, Norbert Irnich, Jasmin Bajadzic, Valerie Knopf, Julia Bush

***Jeden Mittwoch
Bahntraining
im Stadion
des MTV Karlsruhe
um 18 Uhr***

***Auf Eure Teilnahme freuen sich
Michael, Marc und Marius
Termine im LSG-Kalender und per Email***