

# Hardtwaldrunner



## LSG Weihnachtsfeier

geschrieben von Johann Till



Das altehrwürdige Vereinsheim des DJK platzte fast aus allen Nähten. Mit 76 Teilnehmern, darunter 6 Gästen (Nichtmitglieder), waren die vom Wirt insgesamt eingedeckten 78 Plätze fast bis zum letzten Stuhl besetzt. Zwar hätte noch eine Tischreihe aufgestellt werden können, doch dann ... wohin mit dem Buffet? 4 Tische lang das Angebot, welches uns das topeingespielte serbokroatische Männerteam an kalten wie warmen Speisen präsentierte. Vergessen die Zeiten, wo andernorts bei Vorkasse vergeblich um Nachschlag gebeten wurde. Trotz eifrigstem Bemühen vieler, das Buffet war einfach nicht zu putzen. Dazu, wer mochte, Suppe vorab und Eis hinterher.



© Ekkehard Gübel (3)



Ernst Hundsberger verteilt „Schneider Weisse“ unter die Anwesenden



Norbert Wein öffnet zusammen mit Reinhard Schrieber aus Ettlingen den dort gewonnenen Champagner



Der Hardtwaldrunner bedankt sich bei allen Mitarbeitern für die Vielzahl der höchst originellen wie informativen Beiträge im abgelaufenen Jahr 2015.

**Macht weiter so!**

Euch, wie allen LSGlern und treuen Lesern ein



Der Autor war sicher nicht der Einzige, welcher zu vorgerückter Stunde und schwer beladenem Magen den Weg nach Hause suchte. Da gab es für die Eine wie den Anderen ja auch noch Nudeln und Bier zu schleppen. Restbestände vom zurückliegenden Hardtwaldlauf, welche dankbare Abnehmer fanden.

Was bleibt als Fazit festzuhalten: Die Stimmung ist gut innerhalb unserer Laufsportgemeinschaft, wie dies sicher auch die recht zahlreich anwesenden Neumitglieder mitbekommen haben. Bei der LSG versteht man nicht nur sportliche Akzente zu setzen, nein, auch im Feiern sind wir groß. Ich möchte mich daher auch gleich berichtigen: die Stimmung ist ausgezeichnet!

Unter dem nachfolgenden Link präsentiert Euch der Hardtwaldrunner hieraus einen kleinen Video-Clip:

<https://youtu.be/5ZOGyVWxOx4>

### IN DIESER AUSGABE u. A.

LSG Weihnachtsfeier	1
Verstärkung + Jubilare	2
Winterlaufserie RZ 10km	3/4
Arolser Adventsmarath.	5/6
Martinslauf Hinterweid.	7
Nikol. Bad Schönborn	8
Rülzheim Cross	9
Volksläufe in KA	10
LSG Schatzkästchen	11/12
Silvesterlauf Forchheim	13
Silvesterlauf Bietigheim	14
Im Fokus	16



## VERSTÄRKUNG



### Wir begrüßen

Ariane Bertz und Hans-Jörg Österle, die unserer LSG  
 zum 01.01.2016 beigetreten sind.

*Viel Freude wie Erfolg in unserer Mitte !*



**Wissen was Sinn macht**

PSD LaufCup 2017

mehr erfahren



13.12.2015

WINTERLAUF SERIE

Was sind 3,638 v.H. wert ?



RHEINZABERN

Bezogen auf die im Frühjahr anstehenden Landtagswahlen wäre die LSG mit ihrem Teilnehmerergebnis beim Eröffnungslauf der 34. Rhein Zaberner Winterlaufserie über die Distanz von 10 Kilometer glatt durchgefallen. Von 1347 abgegeben Stimmen vielen gerademal 49 auf unsere Laufsportgemeinschaft. Ziel verfehlt, der Vorsitzende möge den Hut nehmen. Doch gottlob, bei dem von uns allen so geliebten Laufsport herrschen andere Gesetze.

Mit insgesamt 49 Finishern stellten wir beim 1. Lauf der aktuellen Winterlaufserie im pfälzischen „Rekordzabern“ den mit weitem Abstand führenden Verein und übertrafen damit unser bisheriges Rekordergebnis aus der 32. Laufserie (2013) mit damals 40 Finishern nochmals deutlich.



Insgesamt 1347 Läuferinnen und Läufer finden sich auf der Rhein Zaberner Ergebnisliste gelistet, was für den rührigen Veranstalter beinahe neuen Teilnehmerrekord bedeutet hätte. Nur einmal, vor 10 Jahren 2005 hatte man mit 1359 Finishern 12 Absolventen mehr. *Jubelstimmung in "Rekordzabern"* titelte Laufreport, Deutschlands führendes online-Laufsportjournal, so auch völlig zurecht und führt fort: *Rhein Zabern ist immer für Rekorde gut: für persönliche Rekorde, für Streckenrekorde, für Teilnehmerrekorde. Die Sportler strömen in die Südpfalz, weil hier alles garantiert ist:* Erst recht wenn es Petrus besonders gut meint und solch perfekte Laufbedingungen präsentiert wie am 13. Dezember 2015. Wer noch im Vorjahr glaubte, der von Frederik Unewisse auf dort 30:29 min gedrückte Streckenrekord würde wohl einige Jahre überdauern, wurde schon dieses Jahr eines Besseren belehrt. Mit Simon Stützel in 30:04 min, Habtom Weldu in 30:07 min, sowie Mussa Hudrog in 30:10 min, unterboten heuer gleich 3 Läufer die alte Bestmarke Unewisses, der nicht seinen besten Tag erwischte und sich als 8. in 31:29 min nicht einmal in seiner AK zu platzieren vermochte. Für ihn sicher auch ein Novum auf Volkslaufebene. So blieb es Melina Tränkle vorbehalten für die „LG Region Karlsruhe“ in neuer persönlicher Bestzeit von jetzt 34:29 min die sprichwörtlichen Kohlen aus dem Feuer zu holen. Zweite wurde die Lokalmatadorin Tanja Grießbaum mit ebenfalls neuer BZ in 34:59 min vor der Dritten, Veronica Hähle-Pohl, in glatten 36 Minuten.

Doch nicht nur in den vorderen Rängen, auch vielen unserer LSG-Aktiven gelang es auf einem der letzten „Zehner“ des auslaufenden Jahres und trotz außergewöhnlich starker Konkurrenz nochmals mit schnellen Zeiten auf sich aufmerksam zu machen und selbst Altersklassensiege zu erkämpfen. So erreichten Beritta Zeil (47:54) wie Peter Beil (39:50) in ihren AK w/m 65 jeweils den 1. Platz. Ulrike Hoeltz (44:15) wie Angelos Svarnas (41:09) erliefen sich in der w55 bzw. m65 Platz 2 und Valerie Knopf (40:58) überraschte als Dritte in ihrer w40.



Fortsetzung

Als schnellster LSGler überhaupt, war **Peter Butzer** mit seiner neuen persönlichen 10er Bestzeit von jetzt 36:08 min im Ziel und steht nun kurz vor einer 35er die ihm schon 2016 gelingen dürfte. Aber auch Corinna Rinke (42:24), Madeleine Fina (43:07) oder Thilo Schmalkoke (38:11) freuten sich über neue persönliche Bestmarken auf der 10 km-Distanz. Gut möglich, dass hier noch weitere zu nennen wären, doch fehlen dem Chronisten gerade bei den Neuzugängen die entsprechenden Informationen. Fakt ist jedenfalls, dass es mit Tim Hillmer (37:37), Simon Jaekel (39:18), Katja Gerhard (45:08), Wolfgang Möck (45:14), Peter Sukennik (47:31), Frank Richter (48:02), Jasmin Jandke (48:07), Wolfram Pfeiffer (48:54), Artur Krüger (51:08) und Maya Lukas (51:15) insg. 10 Aktiven unserer LSG gelang, sich mit ihrem Start in Rheinzabern erstmals Eingang in unserer vereinsinternen 10er-Bestenliste für 2015 zu verschaffen. In dieser Liste zu verbessern vermochten sich neben Peter Butzer, Maximilian Hrabowski (36:27), Björn Radon (36:36), Amos Brennecke (36:59), Thilo Schmalkoke, Valerie Knopf, Corinna Rinke, Ulrich Schaller (43:06), Madeleine Fina, Martin Rudolph (43:11), Ulrike Hoeltz, Norbert Piekorz (44:36) und Gerhard Kappes (48:30). Unser erstes Frauenteam in der Besetzung Knopf, Bush und Rinke steht auf Rang 7, unsere erste Männermannschaft mit Butzer, Binder, und Hrabowski auf Rang 19 der Mannschaftswertung.



Abschließend kann ich hier nur nochmals das Fazit von Peter Beil in seiner Schlagzeilenmeldung vom 14.12.2015 wiederholen:

*49 LSGlerInnen erreichten das Ziel, der Grundstein für den Gewinn der Torte für die meisten Teilnehmer, wurde an der Römerbadschule in Rheinzabern eindrucksvoll abgelegt. Dieses großartige Ergebnis spiegelt aber nicht nur wider, dass bei unseren Mitgliedern dieser Lauf besonders beliebt ist, sondern auch, dass in unserem Verein das Zusammengehörigkeitsgefühl und für den Verein bei Läufen präsent zu sein, sehr verbreitet ist. Super!*

Dem ist nichts hinzuzufügen!

Link zu weiteren Bildern:



Link zur Ergebnisliste bei: [www.Laufinfo.eu](http://www.Laufinfo.eu)

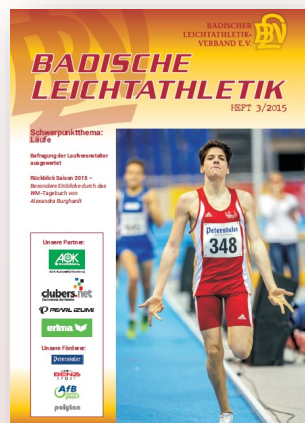


Das neue BL Heft 3/2015 ist erschienen und kann unter diesem Link online angesehen werden:



**Schwerpunkthema: Läufe**

(u.a. auch der Terminplan der Meisterschaften in 2016)



28.11.2015

## Arolser Adventsmarathon



geschrieben von Maya Lukas



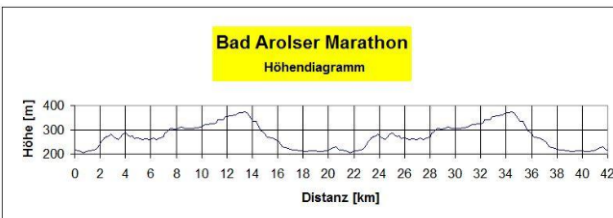
Arolsen, das liegt so etwa 80km nördlich von Marburg, 40km nordöstlich von Kassel, in Nordhessen, genauer Waldeck (eigentlich Bad Arolsen und Waldeck-Frankenberg, aber gebürtig aus Arolsen, Kreis Waldeck, lasse ich diese späteren Zusätze grundsätzlich weg) Wer sich näher für Arolsen interessiert, findet eine Hülle von Informationen im Internet, in Bezug auf den Adventsmarathon interessiert vor allem, dass Waldeck nicht als flach bezeichnet werden kann und die Landschaft außerdem dem ersten Teil des Namens alle Ehre macht. Den Marathon am ersten Adventswochenende gibt es seit 1981. Heute wird er als Twistesee Adventsmarathon von der Sport Event Team UG veranstaltet. Was sich wie eine unpersonliche, profitorientierte Event-Organisation anhört, entpuppt sich bei genauerem Hinsehen als Familienunternehmen der Familie Wierschula, die sich für diesen Marathon diverse Beine ausreißt.

Dreh- und Angelpunkt der Veranstaltung ist die Mehrzweckhalle in Wetterburg, oberhalb des Twistesees. Hier bekommt man zusammen mit Startnummer und Zeitnahmechip auch einen kleinen Adventskalender, kann schon mal nach Bekannten Ausschau halten, das Kuchenbüffet vorinspizieren oder die Bilder ansehen, die Tochter Wierschula im Vorjahr geschossen und hier nun zur Mitnahme ausgehängt hat. Den Wert der Bilder darf jeder selbst schätzen und entsprechendes Geld in einer kleinen Dose hinterlassen- ich hoffe die Mühe hat sich gelohnt.

Start ist am Nordende des Twistesees, einige hundert Meter von der Halle entfernt Hier treffen wir Wolfgang und seine Frau, die den Camper-Platz direkt am See genutzt haben, um 30m von der Startlinie entfernt zu übernachten.

Unaufgeregt und pünktlich wird der Lauf gestartet, eigentlich bekommt man es so recht gar nicht mit. Aber plötzlich setzt sich das Starterfeld von ca. 250 Läufern in Trab.

Zunächst geht es flache 3km an der Uferpromenade des Twistesees entlang, bevor uns die Strecke mit dem ersten Anstieg in den Wald entlässt. Hier hört auch erstmal der Asphalt auf. Ab und zu werden wir ein Stück Wirtschaftsweg unter die Füße bekommen, aber ansonsten gibt es alles, was herbstlicher Wald zu bieten hat. Schön federnde nadelbedeckte Wege, die üblichen zweispurigen gesplitteten Holzabfuhrwege und – nach reichlich Regen in der Vorwoche- auch so einiges an Matsch. So richtig schlimm wird es nirgends, jedenfalls zog es mir nirgendwo die Schuhe aus. Etwas schmierig und deswegen anstrengend zu laufen wird es dann stellenweise, aber was erwartet man Anfang Dezember von einem Waldmarathon?



Apropos Regen. Ja, es regnete bis ziemlich genau zum Start, hörte dann jedoch auf. Das von Veranstalter Jochen W. versprochene „um 12 Uhr scheint die Sonne“, ließ etwas länger auf sich warten, aber sie schien dann tatsächlich.

Wie oben schon erwähnt ist die Landschaft waldig und nicht flach. Mal offener, mal dichter, mal gerade gerodete Stücke, dann wieder mit hohen Riesen bestanden wechselt der Wald, viel Mischwald, viel Buchenwald, Nadelwald. Die Wege schlängeln sich bergauf und bergab, kaum mal geht es längere Zeit geradeaus. Ab und zu öffnet sich der Blick, dann sieht man wieder nur Bäume. Ab und zu wechselt die Strecke von Wald zu hügeliger Weidelandschaft.

Bei km 13 erreicht man den „Notausgang“. Wenn man möchte, bekommt man hier eine Markierung auf die Startnummer, biegt rechts ab und trifft ca. einen Kilometer später auf km 34 der Marathonstrecke. So kann man auf etwa HM-Distanz verkürzen, bekommt aber keine Wertung. Im letzten Jahr hatte ich diesen Notausgang gezielt eingeplant, da ich im November überhaupt nicht zum Laufen gekommen war. Hier biege ich diesmal nicht rechts sondern links ab und nun kommt also Neuland. Die Landschaft bleibt abwechslungsreich. Ein paar Mal ist eine Landstraße zu überqueren, die beiden „großen“ Querungen werden durch Polizei gesichert.

*Fortsetzung*

## Fortsetzung Arolser Adventsmarathon

Das Örtchen Landau streift man nur am Rande, 4km vor dem Ziel durchquert man Braunsen, ansonsten bewegt sich der Lauf nur durch Wald und Feld. Trotzdem haben die Organisatoren ca alle 5km eine Getränke- oder Versorgungstelle eingerichtet. Mitten im Wald steht dann plötzlich ein Stand mit Wasser und warmem Tee. An einigen Stellen auch noch reichlich bestückt mit Keksen, Obst und Cola. Überall freundliche Helfer. Bei einigen habe ich den Eindruck, dass sie selbst mit dem Laufen nicht so viel am Hut haben, umso beachtlicher finde ich es, dass sie sich an einem ungemütlichen Adventssamstag mitten in den Wald stellen, um uns Läufern dieses Erlebnis zu ermöglichen!

Bei km 21 wird auf etwa einem halben Kilometer der recht ruhige Lauf etwas lebhafter, denn es kommen einem auf diesem Begegnungsstück die schnelleren Läufer (für sie ca. km 26) entgegen. Ein Bekannter informiert mich, dass ich Jens knapp verpasst habe, aber die führenden Frauen bekomme ich noch zu Gesicht. Von Wolfgang keine Spur, aber zu diesem Zeitpunkt ist mir nicht bewusst, dass der „Wendepunkt“ eine fast 4km lange Schleife ist, man sieht also bei weitem nicht alle vor einem. Dies ist einer der schönsten Abschnitte, vorbei an einem Weiher und durch ein kleines lichtetes Täälchen mit Bach. Die Sonne scheint und alles wirkt sehr idyllisch. Ein Helfer kontrolliert, dass wir hier am äußersten Punkt der Strecke auch alle vorbeikommen und dann dreht die Strecke wieder Richtung Norden, es geht „heim“. Wer meint, damit ginge es jetzt tendenziell auch wieder bergab, hat sich allerdings geirrt. Irgendwo an der Versorgung bei km 26 schnappe ich auf, dass km 30 „abartig steil“ sei. Aha! Mal sehen. Bisher bin ich alles bis auf ein kurzes steiles Stück wirklich gelaufen, die Gehstücke zum Trinken an den Versorgungstellen mal ausgenommen. Aber irgendwie will man den Tee ja möglichst vollständig in den Magen und nicht aufs T-Shirt befördern und den Plastikbecher noch in einen der „Mülleimer“ befördern. Da kommt mir beim Schreiben wieder die Frage hoch, warum man mittig zwischen zwei Versorgungsstationen leere Gelpäckchen auf dem Weg findet? Frage 1: soll man nicht zum Gel reichlich trinken (woher nehmen mitten in der Pampa?). Frage 2: Ist der Gelpack nicht nach dem Aussaugen viiiel leichter als zuvor, also einfach ins Ziel oder zur nächsten Versorgung zu schleppen? Nunja, eklig klebrig ist er dann, aber Frage 3: Sind die Klamotten nach dem Marathon nicht sowieso durchgeseicht und salzig-klebrig und landen in der Wäsche? Was macht da das bisschen Zucker? Und schließlich, was ich nie begreife, wieso läuft jemand dem die Natur so sch....egal ist, dass er Alu und Plastik im Wald wegwirft eigentlich einen Landschaftsmarathon?? Die Aussage, der Organisator gehe ja hinterher nochmal durch, zählt nicht, schließlich gibt's auch noch den Faktor Wind.



Wo war ich? Steilstück. Die letzten Meter des km 29 haben es dann wirklich in sich. Ein Stück Weg, dass immer steiler und steiler wird. Allen guten Vorsätzen zum Trotz bin ich die letzten Meter gegangen, laufend wäre ich auch nicht schneller gewesen. Danach geht es wieder gut lauffar weiter und so etwa bei km 31 ist dann der höchste Punkt des Laufes (430m) erreicht. Von hier geht es also „tendentiell“ wieder 200 m bergab. Insgesamt sollen sich allerdings auf den 200m abso-

luter Höhenunterschied am Schluss knappe 600m bergauf und wieder bergab ansammeln. Kurz nach dem Versorgungsposten hinter der Notausgang-Abkürzung, hab ich von letztem Jahr noch ein ziemlich heftiges Steilstück bergab in Erinnerung. Trotz 21km mehr in den Beinen kommt es mir dieses Jahr gar nicht so schlimm vor und lässt sich trotz Matsch ganz genüsslich hinabdonnern. Sollte an dem Gerücht, dass Training hilft, doch was dran sein?? Bergab, bergab fallen wir kurz vor Breuna zum letzten Mal aus dem Wald und zurück in die Zivilisation und auf Asphalt. Die letzten 4km führen am Waldrand entlang in der Sonne zurück zum Twistesee. Die Strandpromenade kennen wir ja schon, vor ein paar Stunden waren sie noch topfeben, das ist sie jetzt nicht mehr, aber was soll's. Im Ziel Begrüßung durch Chef und Chefin des Laufes mit Medaille. Freundliche Helfer nehmen einem den Chip gleich ab und dann gibt's an der Zielversorgung warme Getränke inklusive Glühwein (den ich mir vorsichtshalber spare), Obst, Kekse und....Schokoküsse! Bei welchem Marathon sonst gibt es Schokoküsse im Ziel? Nicht einen pro Läufer sondern soviel man will (ich will zwei, dann ist der Schrumpfmagen voll). Dazu einen netten Plausch mit dem Chef „Letztes Jahr sahst Du aber im Ziel doch etwas frischer aus.“ – „Letztes Jahr hatte ich auch nur die Hälfte der Strecke in den Beinen.“ Usw....Läuferflachs.

Fortsetzung

## Fortsetzung Arolser Adventsmarathon

Nach ein paar Minuten wird's kalt und ich steige hoch zur Halle. Die Duschen sind heiß! (Anmerkung Jens: jaaa, bei den Frauen vielleicht) Die Versorgung in der Halle ist gut und wir treffen einige Bekannte. Die absolute Überraschung kommt bei der Siegerehrung. Es gibt nicht nur eine Mannschaftswertung, nein es werden sogar gemischte Mannschaften gewertet, somit waren Jens, Wolfgang und ich heute eine Mannschaft und wir sind 5. geworden. Und...für den Fünften Platz gibt es noch einen Preis. Fast hätten wir das verpasst, denn wir hatten gar nicht damit gerechnet. So begeben wir uns um 750g Schokolade in Form dreier Nikoläuse reicher zurück nach Hause.

Alles in allem ein liebevoll organisierter Lauf auf einer sehr schönen Strecke. Einerseits einfach und ohne unnötigen Schnickschnack gehalten, dann aber wieder mit Liebe zum Detail gemacht. Bestzeiten kann man hier eher nicht laufen, besonders wenn's geregnet hat, aber das haben am ersten Adventswochenende auch sicher die wenigsten vor. Die Organisatoren haben offensichtlich Spaß, die Helfer sind voll dabei und das alles zusammen mit der Strecke macht diesen Lauf zu einem schönen Erlebnis für jeden, der gerne „draußen“ ist.



08.11.2015



Hinterweidenthal  
**Martinslauf Hinterweidenthal**  
*geschrieben von Julia Becker*



Während die LSG in Langensteinbach sämtliche Altersklassen dominiert, verteidigen auf der anderen Seite des Rheins in der schönen Pfalz drei LSG Damen (Beritta, Julia und Ronja) gut gelaunt ihre bisherigen Erfolge beim diesjährigen Wasgau Cup. Der Wasgau Cup besteht aus einer Serie von fünf 10 km Läufen, vier davon müssen erfolgreich absolviert werden, um in die Wertung zu gelangen. Die Läufe werden liebevoll von den lokalen Vereinen organisiert und gehen teils recht zackig quer durch die Pfälzer Berge (siehe Berichte im Hardtwaldrunner 2014/12, 2015/07, 2015/08). Bei vier Veranstaltungen wird neben dem 10 km Hauptlauf auch ein 5 km Lauf angeboten, der teilweise ebenfalls recht anspruchsvoll durchs Gelände führt aber leider nicht als Cup gewertet wird.

© Johann Till (2)



**Beritta**

**Ronja**

**Julia**

Der Hinterweidenthaler Martinslauf bildete wie auch im letzten Jahr den Abschluss des Cups. Am Start ein buntes, fröhlich plapperndes Publikum, das sich völlig überrascht vom Startschuss bei herrlich mildem Wetter auf die letzte 10 bzw. 5 km Etappe begibt.

Die Strecke ist nicht sehr anspruchsvoll, es geht recht zahm den Berg hinauf und ebenso wieder hinunter, doch bei dem Wetter ist es ein wahrer Genuss, durch den herbstlichen Wald zu laufen. Während die fünf Kilometer Läufer den Hauptlauf nach 2 km verlassen, schraubt sich die 10 km Strecke bis etwa 5 km den Berg hinauf und führt dann sage und schreibe 5 km lang nur noch bergab. Das läuft sich fantastisch angenehm. Im Ziel wird man gut versorgt, bei der Siegerehrung mit einem kompletten Abendessen (Nudeln und Soße) bedacht.

Fazit der Cupwertung: Beritta dominierte ihre Altersklasse und gewann 1 g Gold, Julia wurde nach Pia Winkelblech zweite in der W40. Ronja gewann drei von vier 5 km Läufen und wurde in Hinterweidenthal zweite. Insgesamt ein hervorragendes Ergebnis für die LSG.



06.12.2015



## 4 Altersklassensiege, Bestzeit und ein Comeback

SPORTGEMEINSCHAFT  
BAD SCHÖNBORN 1975 e. V.



Neuer Teilnehmerrekord beim 38. Nikolauslauf in Bad Schönborn. Kein Wunder, wie auch in den letzten Wochen spielte das Wetter mal wieder perfekt mit. Son-  
 nig, aber nicht ganz so warm, so dass man etwas im Zweifel war, was man anziehen sollte. Letztendlich war aber kurz/kurz (Hose, Hemd) für die meisten das richtige. Der Hauptlauf  
 über 10 km wurde von mehr als 700 LäuferInnen bevorzugt, so auch von 9 LSGlern gegen-  
 über 4 TeilnehmerInnen von uns beim Fünfer. Beide Läufe werden allerdings gemeinsam  
 gestartet und die ersten 2 Kilometer auch gemeinsam gelaufen, bevor der 5er nach rechts

abbiegt. Während dieser mehr oder we-  
 niger eben bleibt, ist der 10er doch recht  
 anspruchsvoll mit einigen Steigungen  
 zwischendrin. Von Vorteil also, wenn  
 man die Strecke kennt und sich den Lauf  
 entsprechend einteilen kann. Obwohl  
 ich, geschätzt, vor 10 Jahren dort schon  
 mal gelaufen war, konnte ich mich noch  
 gut an die Topographie erinnern und  
 hielt mich zu Anfang etwas zurück. Die  
 Streck geht in Wellen bis zum höchsten  
 Punkt und bietet ab dort und beim Berg-  
 ablaufen die schönsten Ausblicke in die  
 Rheinebene und auf den Austrags-  
 ort.



Schnellster LSGler beim langen Kanten war, wie nicht anders zu erwarten, Amos Brenneke. Mit seiner sehr guten Zeit wurde er Gesamt 18ter und erster in seiner AK 50. Aber nicht nur er, auch Beritta Zeil, Julia Bush und Peter Beil konnten in ihren Altersklassen ganz oben stehen. Zusätzlich kam noch ein 2. Platz von Ivan Lucic dazu und weitere gute Platzierungen von Martin Rudolph, Claudia Wollfarth, Jürgen Creutzmann ( na, habt Ihr ihn erkannt ☺) und Birgit Alt.

Neue persönliche Bestzeit über 5 km lief Peter Butzer. Er hatte sich genau angesehen was Andy Eisele in der Jahresbestenliste vorgelegt hatte und sein Ziel war diese Vorgabe zu unterbieten, was ihm mit 17:04 min dann auch eindrucksvoll gelang. Er wurde damit Gesamtzweiter, genauso wie Ulrike Hoeltz bei den Frauen. Auch gut zurecht kam Josef Kranz, der diesen Lauf als Vorbereitung für Rheinzabern nahm. Bleibt nur noch zu verraten, wer den Nikolauslauf als Comeback nutzte. Unser Herausgeber und Chronist Johann Till ging nach langer Zeit mal wieder mit Startnummer auf die Strecke. Es hat ihm nach eigenem Bekunden so gut gefallen, dass weitere Starts dazukommen sollen. Wir dürfen auf seine weitere Entwicklung im dritten Frühling gespannt sein.



Link zu weiteren Bildern:



Link zur Ergebnisliste bei [www.laufinfo.eu](http://www.laufinfo.eu):





19.12.2015 Sparkassen-Südpfalz-Cross Rülzheim

**Apfel vs. Käsestulle***geschrieben von Johann Till*

Gleich 9 LSGler umrundeten dieses Jahr das Peter Becht Stadion in Rülzheim, Austragungsort des Südpfalz-Cross, welches unsere Rülzemer Lauffreunde seit Jahren schon traditionell am letzten Samstag vor den Weihnachtstagen veranstalten. Auf der Kurzdistanz von 4.600 Meter geht es über 3 Runden, auf der Langdistanz müssen deren 6 absolviert werden.



Harter Kampf um die Schlusslaterne, die justament der Autor mit sich führt (daher so gebeugt).

Neben Ulrike Hoeltz, Manfred Deger und Rolf Breithaupt, hatte auch ich mich - wohl wissend meiner nicht vorhandenen Kondition - für die Kurzstrecke entschieden und kämpfte 3 Runden tapfer gegen die Übernahme der Schlusslaterne an, deren ich am Ende nach 27:57 min gerademal um 2 Plätze entwischen konnte.



Wesentlich besser behauptete sich da schon Rolf Breithaupt als Sieger seiner m70 in 24:51 min, wie auch Ulrike Hoeltz, die sich nach 21:06 min auf Rang 2 ihrer w50 zu platzieren vermochte. Manfred Deger duellierte sich lange - zu lange - mit der Frauensiegerin Marika Bernhard (17:35) bis er merkte, dass er nach längerer Verletzungspause mit zu wenig Körner an den Start gegangen

ist. Auf der letzten Runde war der Vorrat aufgebraucht. Am Ende musste sich Manfred (18:23) mit dem undankbaren 4 Platz seiner m50 zufrieden geben.

Auf der Langstrecke über 9.100 Meter war mit Julia Bush, Peter Beil, Martin Rudolph, Jürgen Creutzmann und Klaus Becker gleich ein ganzes LSG-Quintett vertreten. Schön zu beobachten, wie Peter Beil - wie das sprichwörtliche Uhrwerk - seine Runden zog und hierfür nach 37:28 min zurecht mit Platz 1 seiner m60 belohnt wurde. Martin Rudolph (39:49) unterbot im Mittelfeld die 40 Minutengrenze sicher und auch Klaus Becker lief in 47:06 min nie Gefahr das Feld von Hinten heimzuleuchten.

Kommen wir nun zur Auflösung der Headline: Allzu oft schon dieses Jahr, zog Julia Bush beim gegenseitigen Vergleich mit Jürgen Creutzmann zuletzt den Kürzeren und musste sich ihrem Jürgen geschlagen geben. Beim Cross in Rilze sollte eine Wende her. Wie Eva den Apfel, bot Julia ihrem Adam ne Käsestulle vor dem Start ...und wie schon in der Genesis, auch Jürgen konnte der Verführung nicht widerstehen. Es kam wie es kommen musste, zu schwer lag das reich geschmierte Brot im Magen. Und während sich der so Verführte (41:24) mit Seitenstechen quälte, zog Julia von dannen. Nach 38:29 min und 4. Frau im Ziel, hatte sie zwar das Gesamtsiegerinnenpodest knapp verfehlt, zeigte sich aber auch als Siegerin ihrer w30 verschmizt und hoch zufrieden.

**Link zu weiteren Bildern von Ulrike Hoeltz und Peter Beil:**



## Volksläufe in Karlsruhe – Wir haben den Schnellsten – Eine Bestandsaufnahme

*zusammengestellt von Michael Zöller*

Wir, die LSG als Verein von VolksläuferInnen und Aushängeschild in Karlsruhe, was liegt da näher als sich einmal über die Zahlen und Fakten der Volkslauferei in Karlsruhe zu beugen und zu sammeln, was sich so tut.

### Was haben wir gezählt:

Alle Volksläufe auf der Gemarkung der Stadt Karlsruhe

### Wie haben wir gezählt:

Jeder Veranstaltung mit einem Hauptlauf größer 5 KM, der Frauen und Männern offen stand.

### Und so sieht es aus:

Im Jahr 2015 fanden insgesamt 14 Volksläufe in Karlsruhe statt, es gibt knapp 183 Kilometer zu laufen, die jedoch nicht erreicht werden können, da Marathon und Halbmarathon am gleichen Tag stattfinden.

Insgesamt schaffen die Volksläufe knapp über 20.300 Finisher. Aber seht die Ergebnisse im Einzelnen:

Veranstaltung / Lauf	Datum	Strecke in KM	Teilnehmer		
			total	Männer	Frauen
Rissnertlauf Rüppur	15.03.2015	15	338	252	86
Neureut	10.04.2015	10	171	139	32
Badische Meile	03.05.2015	8,9	5.136	3.269	1.867
B2RUN	11.06.2015	6	5.598	3.542	2.056
KIT Meisterschaft	27.06.2015	10	292	211	81
Bergdorfmeile	10.07.2015	8,9	638	486	152
Wettersbach Funkturmlauf	31.07.2015	11,1	146	114	32
Stadtwerkelauf	10.09.2015	10,25	467	337	130
Halbmarathon KA	20.09.2015	21,1	4.203	2.945	1.258
Marathon KA	20.09.2015	42,2	963	816	147
Turmberglauf	03.10.2015	10	580	400	180
LSG Karlsruhe	11.10.2015	10	569	448	121
Oberwaldvolkslauf	17.10.2015	10	303	208	95
KSC-Lauf	15.11.2015	9,9	908	643	265
<b>Total Anzahl</b>	<b>14</b>	<b>183,35</b>	<b>20.312</b>	<b>13.810</b>	<b>6.502</b>

Was auffällt: Zum einen gibt es in Karlsruhe tatsächlich keinen Silvesterlauf, zum anderen ist schon der eine oder andere bekannte Volkslauf verschwunden (wie z.B. der Hasenlauf der Rheinbrüder, der nur noch als interne Veranstaltung mit eigener Zeitmessung und 30 Teilnehmern existiert). Dazu sind ganz neue Läufe gestoßen, wie der KIT Lauf, die Bergdorfmeile, der B2RUN. Die Knielinger Rennerei, auf die ich wegen der Auswertung gewartet hatte, hat sich nach einem Intermezzo im Schneetreiben 2014 nun für den Sommer 2016 wieder angekündigt. Der Wäscherinnenlauf fehlt, da er sich den Luxus leistet, politisch inkorrekt, nur die Hälfte der Weltbevölkerung zum Start zuzulassen.

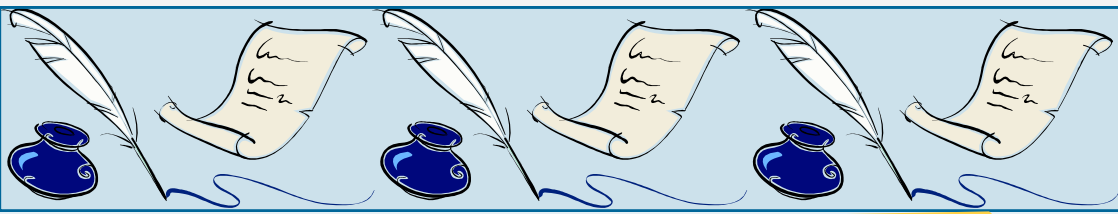
### Wer hat den Schnellsten?

Der schnellste Volkslauf in Karlsruhe ist unser Volkslauf. Als Messkriterium wurde der Median herangezogen, also die Laufzeit die das gesamte Teilnehmerfeld in die Hälfte teilt.

Um beim Hardtwaldlauf in die erste Hälfte des Teilnehmerfeldes zu kommen, musste man 2015 einen Kilometer in 4:59 min laufen. Das ist bei allen aufgelisteten Läufen die schnellste Durchschnittszeit für den Teilnehmer, der das Feld teilt. Neureut war ganz knapp hintendran. Wenig verwunderlich ist, dass die ganz großen Läufe wie z.B. die Badische Meile, die eine große Zahl von weniger ambitionierten Sportlern zum Mitmachen bewegt, langsamere Zeiten aufweisen.

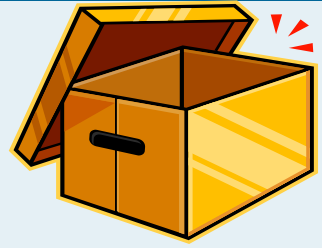
### Ausblick 2016

Auch auf die Gefahr hin, mich bei Norbert voll unbeliebt zu machen, 2016 wird revolutionär, denn die Liste 2015 wird mächtig durchgeschüttelt. Das liegt daran, dass sowohl Halbmarathon und Marathon nicht mehr im Stadtgebiet Karlsruhe gestartet werden (wer's nicht glaubt, die Messe Karlsruhe liegt nicht in Karlsruhe, sondern in Rheinstetten: [http://www.messe-karlsruhe.de/messe\\_karlsruhe/besucher/anreise/messe/messe.php](http://www.messe-karlsruhe.de/messe_karlsruhe/besucher/anreise/messe/messe.php)) und die Knielinger Rennerei soll wiederkommen. Spannende Zeiten!



## 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 Nachrichten Nr.2 vom Juni 1991**

### 10. Grand Prix von Bern über 10 Meilen am 11. Mai 1991

Der LSG-Ausflug führte 1991 nach Bern. Nicht weil dort im Wankdorfstadion Deutschland 1954 Fußballweltmeister wurde, nicht weil Bern 1991 seinen 800 jährigen Geburtstag feiert, sondern weil eine der schönsten und drittgrößte Schweizer Laufveranstaltung ihr 10-jähriges Jubiläum feiert.

Beim Grand Prix von Bern werden keine Kilometer, sondern Meilen gelaufen. Die Strecke von 10 Meilen entspricht 16,09 km.

Nach monatelanger Vorbereitung durch unseren "Vize" Norbert Wein war dieser sichtlich erleichtert, als sich unser Reisebus mit 40 Insassen um 7.30 Uhr Richtung Bern bewegte. Ein feuchtes Vergnügen sollte es werden. Nein, nicht von innen, sondern von außen. Nach Überfahren der Grenze bei Basel war Regen angesagt, der den ganzen Tag unser ständiger Begleiter war. Wer nun denkt, daß dieses das Stimmungsbarometer sinken ließ, der täuschte sich. Weder der sportlich noch der touristisch ambitionierte Teilnehmer konnte durch den wohl einzigsten "Wermutstropfen" negativ beeinflusst werden.



*7359 Teilnehmer des GP durchlaufen die mit Fahnen geschmückte Altstadt von Bern.*

In Bern um 11.00 Uhr angekommen, kümmerte sich unser Reiseleiter Norbert nebst seinen 21 Startern des GP souverän um die etwas schwierige Beschaffung der Startnummern sowie um die Betreuung der Touristen, die er, als Bernerfahrener, in die sehenswerte Altstadt lotste. Da der Start erst ab 17.00 Uhr in zeitlich verschiedenen Blocks (München-Marathon) stattfand, hatte der Einzelne genügend Zeit, als sportlicher Tourist den Teil der Berner Altstadt kennenzulernen, den er am Spätnachmittag durchlaufen sollte. Der immer noch anhaltende Regen störte recht wenig, da fast der komplette Innenstadtkern durch herrliche Arkaden trockenen Fußes zu durchlaufen war. Ein kleiner Snack hier, ein kleiner Drink da ließ die Zeit bis zum Start schnell verrinnen. Ab 16.00 Uhr herrschte im Bus, wie immer vor einem Start, die übliche Hektik, begleitet von diversen Gerüchen durch Massageöle und ähnlichem. Ab 17.00 Uhr setzten sich dann 22 LSG Athleten nebst 7337 Mitstartern in Bewegung.

Die attraktive und anspruchsvolle Strecke war geprägt durch die Höhenprofilierung und den schönen Innenstadtkurs. Ein dauerndes Auf und Ab über Kopfsteinpflaster, Schotterwege und Asphalt forderten den Läufer heraus. Ein herrlicher Kurs dennoch, werden all diejenigen bestätigen können, die unterwegs Zeit hatten, auch mal nach links und rechts zu schauen.

Nun denn, alle Starterinnen und Starter sind gut ins Ziel gekommen, man war mit sich zufrieden. Pünktlich um 20.15 Uhr konnte die Heimreise beginnen. Gegen Mitternacht erreichte man die Europahalle und das Wildparkstadion, die Ausgangspunkte eines "feuchten Vergnügens". Die uns begleitenden Nur-Touristen sowie Athleten und Betreuer waren sich einig: Bern ist eine Reise Wert (auch ohne Sonne).

*Fortsetzung*

Die Berner, zu unrecht als langsam dahingestellt, überzeugten durch die am Montag als Sonderausgabe erscheinende Ergebnisliste der Berner Zeitung, die durch Genauigkeit und Vollständigkeit glänzte.

*Harald Wacker*

#### Das wichtigste daraus aus LSG-Sicht:

Name	Zeit	Ges. Platz	AK-Platz	AK
Müller, Siegbert	58:02	215	20	M40
Piekorz, Norbert	58:10	222	59	M24
Fietkau, Mark	58:47	272	75	M24
Gübel, Ekkehardt	65:33	1176	101	M45
Wein, Norbert	67:22	1566	256	M35
Riedlinger, Reinhard	68:09	1754	162	M45
Geithoff Alexander	69:16	2033	385	M24
Keck, Reinhard	70:41	2416	396	M40
Sandrowsky, Axel	71:46	2695	474	M24
Cagol, Elke	72:25	2882	17	W35
Geithoff, Dieter	72:55	3006	12	M60
Jäger, Karlheinz	72:57	3010	314	M45
Pfeifer, Wolfram	73:39	3182	502	M30
Hoeltz, Ulrike	75:36	3632	29	W30
Scholz, Barbara	75:38	3640	22	W24
Krüger, Erika	76:23	3827	5	W50
Langegger, Zenta	76:56	3954	35	W40
Wacker, Harald	77:19	4048	606	M30
Reinmuth, Silke	80:17	4604	19	W20
Dolland, Paul	81:47	4851	263	M50
Geithoff, Irene	82:03	4891	52	W30
Günter, Richard	84:43	5254	710	M30

#### Sieger:

Eich, Carsten D 47:54  
 Ryffel, Markus CH 48:11

Angemeldet 8.228

Gestartet: 7.359

Klassiert: 7.125

#### Siegerin:

Dörre, Katrin D 55:22



31.12.2015

## Forchheimer Silvesterlauf

### Aus, Ende, Schluss!



Keine Angst, die Headline bezieht sich nicht auf den Forchheimer Silvesterlauf in seiner 28. Auflage. Auch nicht auf die Person des Autors, welcher, was denkbar wäre, sich mit dieser Reportage vom Schreiben zurückzieht und dramatisch seinen letzten Artikel hinausposaunt. Nein, auch nach 28 Jahren Forchheimer Silvesterlaufgeschichte hat die letzte Laufveranstaltung des Jahres unmittelbar vor den Toren der Fächerstadt und mit der Straßenbahn perfekt zu erreichen, ihr festes Stammpublikum und wird weitergeführt. Der Forchheimer Silvesterlauf zählt zwar nicht zu den großen im Lande, und die räumlichen Verhältnisse im Clubhaus der Sportfreunde Forchheim sind auch nicht gerade als großzügig zu bezeichnen, doch was macht das schon. An Silvester bleiben nach absolvierter Laufrunde eh nur wenige Teilnehmer sitzen. Kaum ist die Siegerehrung vorbei, ruft auch schon die Party zum anstehenden Jahreswechsel.

Mit insgesamt 582 Finishern - darunter 17 LSGler - war der Forchheimer Silvesterlauf auch heuer gut besucht. Der Gesamtsieg unter den Männern wurde erst auf der Zielgeraden entschieden und geht mit dem Erfolg von Christophe Krech in 34:18 min an einen Läufer vom „TV Schriesheim“. Auch die Frauensiegerin Anja Beranek in starken 36:39 min wohnt nicht gerade um die Ecke, sondern im mittelfränkischen Erlangen. Als schnellster Läufer unserer Laufsportgemeinschaft war Maximilian Hrabowski unterwegs und nach 37:34 min als Zweiter seiner Altersklasse im Ziel zurück. Einmal mehr präsentierte sich unsere LSG in den Altersklassen äußerst stark. So gelangten mit Corinna Rinke (45:16), Rainer Hennl (40:16), Peter Beil (40:26), Ivan Lucic (49:00) und Klaus Lüder (1:08:57) gleich 5 LSGlern ein Sieg über ihre Klassenkonkurrenten. Darüber hinaus erfreuten sich neben Maximilian mit Valerie Knopf (44:33), Ulrike Hoeltz (45:38) und Manfred Deger (40:50) vier weitere auf 2. Plätze.



3 Zwerge und 1 Riese vlnr. Peter Beil,  
Corinna Rinke, Matthias Köhl und Frank Richter

Die Forchheimer Laufstrecke gilt nicht gerade als besonders schnell. Meist findet sich auf den Wegen durch die Fritschlach hinüber zur Freizeitinsel Rappenwört und durch den Kastenvört zurück schmieriges Geläuf und die Dreckspritzer zieren die Teilnehmer hinten hoch bis zum Gesäß. Auch der sogenannte Schweinebuckel, bei Kilometer 9 wieder rauf zum Hochgestade, kostet einiges an Körnern. Dennoch gelangten Rainer Hennl, wie Frank Richter (47:36) nochmals eine Verbesserung ihrer bisherigen Jahresbestleistung über die klassische 10-Kilometer-Distanz. Die letzte Möglichkeit des Jahres nutzten Erhard Schmidt (46:26), wie Klaus Lüder um sich in unserer Zehner-Jahresbestenliste erstmals Eingang zu verschaffen, die nunmehr mit 78 Einträgen bei den Männern, sowie weiteren 26 bei unseren Frauen abgeschlossen ist. Abgeschlossen für immer!

**Aus, Ende, Schluss!** Es wurde auch höchste Zeit. Was war passiert. Beim Erfassen der Laufzeit von Klaus Lüder staunte ich nicht schlecht. Klaus, Jahrgang 1935, wurde (automatisch) in die männliche Hauptklasse eingereiht und ich konnte ihn händisch nur in die m75 versetzen. Uff! ...Vor vielen Jahren als Roman Schnider das Gerüst unserer Jahresbestenliste entwickelte hatte er wohl nicht bedacht, dass soo alte Männkens noch laufen würden. Eine Modifikation des sonst so perfekten Erfassungstools wäre dringend angebracht, kann jedoch belassen werden. Es fügt sich nämlich, dass die vom Vorstand in Auftrag gegebene Neugestaltung unserer Homepage so gut wie abgeschlossen ist. In wenigen Tagen schon werdet Ihr beim Aufruf unserer Webseite diese im neuen Gewand erleben, u.a. enthalten auch eine nach oben offene Jahresbestenliste.

Link zu weiteren Bildern:



Link zur Ergebnisliste bei: [www.laufinfo.eu](http://www.laufinfo.eu)



31. Dezember 2015

## BIETIGHEIMER SILVESTERLAUF



### Jahresabschluss mit Trommeln und Trompeten

geschrieben von *Madeleine Fina*

Am 31. Dezember 2015 luden wieder zahlreiche Veranstalter zum sportlichen Ausklang des Jahres ein. Auf vielfacher Empfehlung von Norbert Wein folgte ich dieser Einladung nach Bietigheim-Bissingen zum Traditionslauf an der Enz. Bereits zum 35. Mal wird der Lauf ausgetragen und ist somit ein Jahrzehnt älter als ich. Die Organisation und das Drumherum sprechen für sich und so machte sich wieder eine kleine Gruppe von LSG'lern auf den Weg ins schwäbische Land.

Nasskalt und ungemütlich, so zeigte sich der Wetterfrosch eher läuferunfreundlich den 3.601 Startern. Doch pünktlich zum Startschuss drückte er ein Auge zu und stoppte wenigstens das Nass von oben.

Um 14 Uhr begann das Schwitzen und Stöhnen auf der profilierten Strecke, die sich über 11,1 Kilometern erstreckte. Gleich beim ersten Kilo-



© Torsten Kohler (3)

meter wird dem Rhythmusfinden einen Strich durch die Rechnung gemacht und so manchen wird ein Fluch über die Lippen gehuscht sein. Hier galt es ganz besonders, nicht

zu schnell zu starten. Die Strecke führte an der Enz entlang und durch die Altstadt. Immer wieder säumten Zuschauer die Strecke und motivierten die Läufer mit Trommeln und Zurufen. Vor allem in der Bietigheimer Altstadt trugen die Zuschauer und Guggenmusiker einen über das Kopfsteinpflaster. Dies entschädigte den einen oder anderen Hügel und half auch mir, mich immer wieder zu motivieren und doch die Beine in die Hand zu nehmen. Man merkt eben doch, dass man eher flaches Gelände in Karlsruhe gewöhnt ist.

Bei dem erstklassigen Feld kam als Erster überraschend Simon Boch in 33:01 Minuten ins Ziel. Bei den Frauen siegte die junge Alina Reh in 37:53 Minuten, wie bereits im Vorjahr.

Als erster LSG'ler legte Christian Wendt die anspruchsvolle Strecke in 44:33 Minuten zurück. Anschließend folgte meine Wenigkeit in 49:21 Minuten und als Drittes Erich Grether in 56:11 Minuten.

Hier die Ergebnisse aller LSGler:

Link zur Gesamtergebnisliste:

<http://bietigheim-sl.r.mikatiming.de/2015/>

Link zu einem Veranstaltungsbericht

bei: [www.LaufReport.de](http://www.LaufReport.de)

Name	Zeit
Christian Wendt	44:33 Min.
Madeleine Fina	49:21 Min.
Erich Grether	56:11 Min.
Torsten Kohler	56:41 Min.
Marco Strobel	58:36 Min.
Norbert Wein	58:40 Min.
Hans-Jörg Oesterle	59:43 Min.





## Silvesterlauf 2015



### Vier LSG'ler/innen auf 21,1 km-Distanz

*geschrieben von Jürgen Creutzmann*

Wer am letzten Tag des Jahres noch Kilometer sammeln möchte und wem dabei die klassische 10er-Distanz zu dürrftig erscheint, der kann in Rastatt-Wintersdorf noch einen Halben über idyllische Feld-Wald- und Radwege in Angriff nehmen. Es sei bemerkt, dass nur sehr wenige Halbmarathons an diesem Termin angeboten werden. Für die nächstgelegenste HM-Konkurrenzveranstaltung müsste man von Karlsruhe aus ca. 250 km nach Wilnsdorf/NRW fahren. Amüsant erscheint die Namensähnlichkeit der beiden Ortschaften.

Von unserer LSG lief allen voran Julia Bush (1:35:18, 3. W30-39), die in einem stark besetzten Frauenfeld Gesamtfünfte, 14 Sekunden hinter der Gesamtvierten und 2 Sekunden vor der Gesamtsechsten wurde. Kurz danach kam schon Martin Rudolph (1:36:06, 1. M50-59) ins Ziel gespurtet, der für seine sportliche Jahresendleistung noch mit einer Goldmedaille in seiner AK belohnt wurde. Der Autor Jürgen Creutzmann (1:42:13) beließ es bei einem gemütlicheren Trainingslauf, da er die Tage zuvor aufgrund einer leichten Erkältung etwas angeschlagen war. Last but not least finishte Klaus Becker (1:58:37) noch deutlich unter 2 Stunden die Strecke.

Uns hat es wieder Freude gemacht in Rastatt-Wintersdorf 21,1km zu laufen und auch 2016 werden bestimmt wird Sportlerinnen und Sportler der LSG Karlsruhe dort am Start sein.

## Aktive Prävention durch Kraft- und Koordinationstraining



*Ein Beitrag von Dr. med. Martin Pitzner*

*Facharzt für Innere Medizin - Pneumologie, Facharzt für Arbeitsmedizin*

Insbesondere auf die positiven Effekte von Krafttraining bei Übergewicht und Metabolischem Syndrom, chronischen Rückenschmerzen und in der Osteoporose-Prophylaxe möchte ich näher eingehen.

### Auswirkungen regelmäßigen Krafttrainings auf den Körper

Regelmäßiges Krafttraining führt zu vielfältigen Anpassungen in unserem Körper. Das zentrale Nervensystem steuert die Muskulatur anders an, was zu einer besseren Koordination zwischen den einzelnen Muskeln und auch zwischen den Muskelfasern innerhalb eines Muskels führt. Im Muskel selbst erhöht sich die Zahl der Mitochondrien, unserer „Zellkraftwerke“, die für die aerobe Energiebereitstellung in unseren Muskeln verantwortlich sind. Auch die Zusammensetzung der Muskelfasertypen - es gibt verschiedene Muskelfasern die u.a. eher für Schnellkraft, Kraftausdauer oder Ausdauer konzipiert sind - kann sich je nach langfristiger Beanspruchung ändern. Schließlich erhöht sich durch das Muskeltraining die maximale Kraft und es kann zu einer Vergrößerung des Muskelquerschnitts (Hypertrophie) kommen.

### Präventivmedizinischer Nutzen bei Übergewicht und metabolischem Syndrom

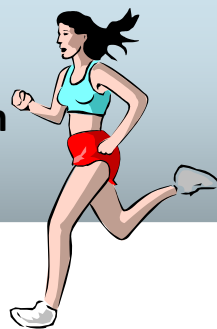
Diese Anpassungen in Stoffwechsel (Metabolismus) und Struktur der Muskelzelle führen auch zu Verbesserungen der Insulinwirkung im Muskel. Dies ist vor allem bei Menschen mit sogenanntem Metabolischen Syndrom nützlich, da eine Insulinresistenz die entscheidende pathophysiologische Ursache dieses Wohlstand-Syndroms darstellt.

weiterlesen: <http://www.praeveneo.de>





Im **Fokus** für die nächsten Wochen



**Sonntag, den 10. Januar 2016**

### **34. Winterlaufserie Rheinzabern**

In ihrer 34. Auflage ist die Winterlaufserie unserer Lauffreunde in Rheinzabern eine der ältesten in ganz Deutschland. Am 10. Januar geht es über die Distanz von 15 Kilometer. Seit vielen Jahren schon holt sich unsere Laufsportgemeinschaft den Preis als teilnehmerstärkster Verein. Daran wollen wir auch dieses mal anknüpfen. Auf geht's!

**Start: 10.05 Uhr 15 Kilometer**

[Link zum Veranstalter](#)

**Sonntag, den 31. Januar 2016**

### **30. Kraichtaler Crosslauf**

Der Kraichtaler Crosslauf ist absolut nichts für Warmduscher. Sind die Witterungsverhältnisse entsprechend, geht es entweder knöcheltief durch lehmigen Morast oder über Schnee- und Glatteisflächen. Spikes sind in Kraichtal-Oberacker auf der 3mal zu durchlaufenden Runde so gut wie immer von Vorteil. Ambitionierte LSG-Athleten waren bisher jedes Jahr äußerst zahlreich vertreten und haben auch schon viele Erfolge erzielt.

**Startzeiten: 10.00 Uhr Hauptlauf über 10.000m**  
**13.00 Uhr 5.000m** (dazwischen diverse Schüler und Jugendläufe)

[Link zum Veranstalter](#)

#### **Aus dem Terminkalender unserer Ultras:**

##### **30. Jan. 2016 - 50km Rodgau - DUV Cup Wertungslauf**

Rodgau ist das große Familientreffen der Ultras im Januar und auch dieses Jahr Wertungslauf im DUV Cup. **Start: 30.01.2016 10:00 Uhr**

[Link zum Veranstalter](#)

Gelaufen wird auf einer 5km Runde durch Wald und Feld. Schön ist, dass man als langsamerer Läufer auch die schnelleren mal zu Gesicht bekommt. Es stellt sich immer wieder die spannende Fragen in welcher Runde man dieses Jahr zum ersten Mal überrundet wird. Die Zeiten werden per Chip erfasst und auch wer nicht die gesamten 10 Runden läuft erscheint mit seiner Leistung in der Ergebnisliste. Die nette Atmosphäre und die gute Bewirtung hinterher in der Halle machen Rodgau immer wieder lohnenswert, auch wenn Schnee und Kälte und die evtl. noch nicht vorhandene Form im Januar einen ambitionierten Lauf verhindern. Mehrere hundert 50km Läufer im Ziel bei zum Teil vierstelligen Anmeldezahlen sprechen für sich. In Rodgau findet außerdem die Siegerehrung des DUV Cup 2015 statt

#### **Unser nächster Newsletter wird Anfang Februar erscheinen.**

Je mehr Beiträge und Informationen Ihr uns einsendet, um so abwechslungsreicher können wir unseren monatlichen Newsletter gestalten.

#### **Redaktionsschluss ist der 31. Januar 2016**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

**jotill@freenet.de**

