



Die LSG-Gruppe vor dem Start

Deutsche Meisterschaften im 6-Std-Lauf

von Klaus-Peter Mickel (2. v. links)

(Mörfelden, 7. 4. 2024)

6-Stunden-Läufe haben in Mörfelden bei Frankfurt schon seit 2017 Tradition, so dass die SKV Mörfelden viel Erfahrung mit der Organisation solcher Veranstaltungen hat. So hatte die Deutsche Ultralauf-Vereinigung (DUV) in diesem Jahr die Deutschen Meisterschaften im 6-Stunden-Lauf nach Mörfelden vergeben. Wie schon in früheren Jahren hat die SKV Mörfelden die Veranstaltung auch dieses Mal wieder sehr gut organisiert und routiniert durchgezogen. Auch das Wetter spielte mit: Die meist strahlende Sonne bescherte den Läuferinnen und Läufern Temperaturen zwischen 17 Grad beim Start um 10 Uhr und 24 Grad am Nachmittag.

In die Wertung zu den Deutschen Meisterschaften kamen 137 Läuferinnen und Läufer, darunter eine stattliche Gruppe von zehn LSG-Mitgliedern. Eine zusätzlich angebotene offene Wertung lockte weitere 73 Teilnehmer/innen an.

Die für Stundenläufe typische und vielfach zu durchlaufende Rundstrecke über 2,8 km begann und endete im Waldstadion der SKV; dort befanden sich auch die reichhaltig bestückten Verpflegungsstände, die keine Wünsche offen ließen. Außerhalb des Stadions verlief die Route durchgehend auf Waldwegen, die allerdings sehr unterschiedliche Qualität hatten: Neben überwiegend gut befestigten Wegen gab es auch mit Gras bewachsene Strecken, sandige Stellen sowie diverse Schlaglöcher und sonstige Unebenheiten. Sehr ungünstig war, dass die Laufstrecke an einigen Stellen mit "Gegenverkehr" mit nur etwa zwei Metern Breite doch recht schmal war. Zwei Meter - da wurde es gelegentlich bei diesem Lauf mit Läufern/innen sehr unterschiedlicher Geschwindigkeit und entsprechend vielen Überholvorgängen im Gegenverkehr bisweilen doch unangenehm eng.

Trotzdem konnten sich nach sechs Stunden Laufen acht der zehn LSG-ler/innen über Plätze auf dem Treppchen freuen:

Erste in ihrer Altersklasse und damit Deutsche Meister/innen ihrer jeweiligen AK wurden: Marius Seith (M35), Irene Hofmann (W70), Trees van Wees (W75) und Klaus-Peter Mickel (M80).

Zweite in ihrer AK wurden: Gerhard Kappes (M75) und Anna Anders (W75).

Dritte in ihrer AK wurden: Irwan Harianto (M70) und Peter Anders (M75).

Dominic Henzler erlief sich in der M35 Rang 4 und Michael Krüger in der M55 Rang 18.

Auch bei den Mannschaftswertungen waren die LSG-ler/innen sehr erfolgreich:

Irene, Trees und Anna errangen den 3. Rang der Mannschaftswertung bei den Seniorinnen. Marius, Dominic und Irwan erliefen sich den 5. Rang aller Männermannschaften. Irwan, Gerd und Peter wurden zudem sechste der Seniorenmannschaften der Männer.



Irene (mit Irwan), die schnellste LSG-lerin



Marius, der schnellste LSG-ler

Dieser sonnige Apriltag in Mörfelden war also für unsere große und starke LSG-Gruppe ein durchweg sehr erfolgreicher Tag.

Alles in allem kann man feststellen, dass dieser Tag der Deutschen Meisterschaften ein rundum gelungener Lauftag war, auf dessen Neuauflage in kommenden Jahren man sich ohne Einschränkungen freuen kann.

Ergebnisse: <https://my.raceresult.com/267303/results>

Bahntraining

Immer mittwochs
Um 18:00 Uhr,
im Stadion des
MTV Karlsruhe

Wir freuen uns auf Euch Marius und Michael



MOUNTAINMAN Wintertrail in Mittersill

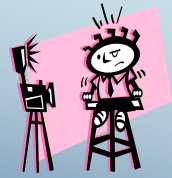
Von Günter Kromer (27.01.2024)

Nachdem bereits der MOUNTAINMAN Nikolaustrail mich Anfang Dezember 30 km weit durch eine verschneite Winterlandschaft führte, folgt nun eine besonders grandiose Strecke. Bei der Premiere des neuen MOUNTAINMAN Wintertrail im Ski-gebiet KitzSki habe ich mich für den Start auf der L-Distanz entschieden. 31,9 km klingt nicht allzu weit, aber auf dieser relativ kurzen Strecke gilt es, jeweils 2034 Höhenmeter Auf- und Abstieg zu bewältigen, also mehr als bei manchen alpinen Ultratrails. Durchschnittlich 127 Höhenmeter pro Kilometer ist ordentlich steil und im Schnee auch für mich eine besondere Herausforderung. Die von Pistenfahrzeugen gut planierte Strecke führt steil über Skipisten bergauf und bergab. Nicht nur die Anstrengung sondern auch die Begeisterung über die Landschaft raubt mir den Atem. Trotz intensivem Training war ich nicht sicher, ob ich das bei km 10 gesetzte Zeitlimit schaffe, aber ich komme deutlich früher als erhofft daran vorbei und schaffe auch den Rest der Strecke gut. Zu den Besonderheiten des Tages zählt, dass auch viele Läufer mit Hunden starten und dass man bei manchen Abstiegen weit auf dem Hosenboden hinab „rodeln“ kann. Genial! Ich freue mich schon auf den nächsten Wintertrail am 2. März in Reit im Winkl.

Mein ausführlicher Laufbericht mit mehr als 100 Fotos steht hier: <https://www.trailrunning.de/laufberichte/mountainman-wintertrail-mittersill-kitzski/hammerhart-und-traumhaft-schoen/4465>



Neue Mitglieder stellen sich vor



Ich bin **Natalie Hörst**, 24 Jahre, gebürtig aus Schneeberg im Odenwald. Beruflich bin ich Ende 2023 nach Karlsruhe gezogen. Ich bin am Pädagogisches Fachseminar Fachlehreranwärterin für die Fächer AES und Sport. Mein Hauptlaufverein ist die LG Würzburg, über die auch meinen Startpass habe. Für die Zeit hier in Karlsruhe macht aber ein zweiter Laufverein definitiv Sinn, da ich zum Laufen immer lieber in Gesellschaft unterwegs bin.

Bisher bin ich am liebsten Trails (vorzugsweise Ultratrails) gelaufen. Zeitlich und auch von den Trainingsbedingungen in Karlsruhe werde ich jedoch die kommende Zeit weniger Ultratrails bestreiten, mal sehen, vielleicht finde ich ja auch den Spaß an den kurzen Distanzen oder dem klassischen Straßenmarathon ;)

VG Natalie

Jürgen Harrer

Zum Laufen bin Anfang 2018, gekommen. Hatte ich bis dahin keinen Sport mehr getrieben, ist vor allem das Laufen heute nicht mehr wegzudenken. Den notwendigen Ausgleich zur Arbeit, bringen regelmäßiges Training und Wettkampf. Der Sieg bei jedem Lauf über mich selbst, gerade wenn die Umstände etwas niedrig sind, trieb mich letztendlich auch zur Marathon Distanz. Frankfurt, Ende Oktober, ist mir als Jahres Highlight ans Herz gewachsen. Auf die LSG bin ich durch Peter Butzer aufmerksam geworden. Mein Freundeskreis ist durch das Laufen gewachsen und ich freue mich auf weiteren Zuwachs durch die LSG :-)



Interesse am Seniorensport?



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

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

Sportlerehrung der Stadt Karlsruhe 2024



Straßenlauf:

Miriam Weishäupl

Ultralauf:

Peter Anders, Anna Anders

Irwan Harianto, Irene Hofmann

Gudrun Schlippe-Schrieber

Marius Seith, Michael Krüger





Januar 2024

Sportlerehrung der Stadt Ettlingen

Bericht von

Gudrun Schlippe-Schrieber und Reinhard Schrieber

Jedes Jahr im Januar ehrt die Stadt Ettlingen alle Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften die im abgelaufenen Jahr auf Landesebene, Bundesebene und bei internationalen Meisterschaften herausragende Ergebnisse erzielt haben. Die Ehrungen erfolgen in den Kategorien Jugend, Erwachsene und Senioren. Entsprechend der Platzierungen erhalten sie Urkunden in Gold, Silber und Bronze.



BMX-Show von Tim Höfel

Die Veranstaltung ist ein städtisches Großevent in der Stadthalle Ettlingen mit mehreren 100 Sportlern, Trainern, Eltern und Vereinsvertretern. Die Ehrungen übernahmen Bürgermeister Dr. Heidecker, der Leiter des Sportamtes Herrn Bader und Reinhard als Vorsitzender der ARGE Sport, der über 40 Ettlinger Sportvereine angehören. Neben den Grußworten über sportpolitische Themen wurde der Ehrungsabend mit tollen sportlichen Show-Einlagen aufgelockert.

Für mich war es ein ganz besonderer Abend, denn ich erhielt

in Ettlingen zum ersten Mal eine Urkunde in Gold für den 1. Platz in der AK W65 bei der DM über 50 km in Duisburg am 15.07.2023 und meinen 2. Platz bei der DM über 6 h in Berlin am 01.10.2023. Und was ganz besonders für mich war, dass die Ehrung von Reinhard vorgenommen wurde.



Meine Ehrung durch Reinhard, Vorsitzender der ARGE Sport



Die LSG-Mannschaft der 50-km-DM in Duisburg am 15.07.2023

Trees van Wees, Gudrun Schlippe, Irwan Harianto, Irene Hofmann (v.l.n.r)

Eine ganz besondere Freude bereiteten mir Trees, Irene und Irwan, denn sie hatten mich mit Ihrem Besuch der Ehrung überrascht. Die Teilnahme an den

Meisterschaften des DLV mit DUV war ein gemeinsames Projekt, auf das wir uns über Monate zusammen vorbereitet hatten. Das gemeinsame Training, die gemeinsame Teilnahme und dass wir alle 3 Damen Deutsche Meisterinnen in unseren AKs wurden, war ein Highlight in meinem Läuferleben. Ein großer Dank gilt Irwan, der als erfahrener Ultraläufer ein fürsorglicher Cheftrainer war.



Januar/Februar/März 2024

Wir gratulieren

April: Jürgen Creutzmann, Wolfgang Stemmler, David Schöler, Fridtjof Siebert, Jens Lukas, Marius Seith, Karl-Heinz Perino, Knut Wintergerst, Tobias Kretz, Erhard Schmidt, Claudia Wollfarth, Canan Karaman, Petra Halbich, Ralf Schmeckenbecher, Adelheid Brumm, Heiko Dannenberg

Mai: Johannes Hillmer, Joachim Weiß, Valeria Henninger, Ernst Hundsberger, Wiltrud Reutter, Tim Hillmer, Harry van Wees, Hans-Dieter Hoffmann, Björn Andersson, Thomas Butsch, Ronja Becker, Freya Höfeler, Rolf Maier, Janine Bräutigam, Matthias Balzer, Katrin Ortag, Veronika Walli

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

Bad Füssing: 04. Februar 2024

Früh im Jahr stand der 29. Johannesbad Thermen Marathon auf dem Programm. Mit dabei von Seiten der LSG auch **Adelheid Brumm**. Sie bewältigte die Marathon-Distanz in einer Zeit von 3:50:39 Std. Damit sicherte Sie sich den ersten Platz in der Altersklasse W55. **Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung.**





Liebe LsglerInnen, Liebe Interessierte,

dies war der letzte Newsletter, den ich erstellt habe. Das muss aber nicht bedeuten, dass hiermit der Newsletter eingestellt wird.

Nachdem Johann Till 60 Ausgaben und ich 50 Ausgaben herausgegeben haben, wird jetzt jemand gesucht, der oder die diese Tradition für die nächsten 40 😊 Mal weiterführt. Wer sich also dazu berufen fühlt, sollte nicht zögern, denn als Herausgeber dieses „Vereinsorgans“ habe ich viele positive Rückmeldungen erhalten. Bedanken möchte ich mich vor allem für die vielen Beiträge, manche VerfasserInnen waren Dauer-, andere Gelegenheitschreiber, die allerdings in letzter Zeit immer rarer wurden. Alternativ hat das Schlagzeilenteam auf unserer Homepage viele kurze, aber auch längere Berichte mit Bildern unterlegt sehr zeitnah eingestellt, was ich auch sehr gerne unterstützt habe und weiter unterstützen werde.

Sollte sich jemand finden, der/die diese andere Art der Berichterstattung durch einen Newsletter beibehalten möchte, bin ich natürlich bereit diese Arbeit für den Übergang zu unterstützen.

Meldet Euch also, fragt an was nötig ist, wie viel Arbeit da reingesteckt werden muss und so weiter. Ansonsten, möchte ich mich in dieser Funktion von Euch verabschieden. Macht's gut, lauft gut, schreibt darüber, bleibt unserem Verein treu.

Liebe Grüße Peter