

Hardtwaldrunner

Nr. 79
April/Mai 2019



Bienwaldmarathon und -Halbmarathon

Von Peter Beil

Die 44. Ausgabe des beliebten Frühjahrsklassikers wird sicherlich noch vielen Läufern und Läuferinnen lange in Erinnerung bleiben. Eine Veranstaltung, die sich für die Verantwortlichen im absoluten Grenzbereich des noch Durchführbaren befand. Wie schon in den Tagen zuvor und auch noch danach fegten über Deutschland starke Stürme hinweg und machten gerade das Laufen im Wald zum Risiko. Die Veranstalter hatten Glück. Der Wind wurde erst im Laufe des Morgens zum Sturm und legte erst dann, als die Masse der Halbmarathonläufer und viele der Marathonläufer schon von der Strecke waren, ein paar Bäume um. Niemand wurde verletzt, aber sie belegen den Ernst der Lage.

Ich hatte eigentlich nie Zweifel, dass ich aufgrund der Wetterverhältnisse nicht starten würde. Zwar verpasste der anhaltende Regen während der Nacht und auch noch am Morgen meiner Lust zum Laufen einen Dämpfer, aber ich hatte meine Wettkampfplanung gerade auf diesen Lauf hin ausgerichtet. Am Vorabend hatte ich mir den Verlauf der Strecke im Internet angeschaut und festgestellt, dass wir auf den ersten ca. 12 Kilometern bis hin zum Wendepunkt eher Gegenwind haben würden. So war mein Plan, so lange wie möglich beim 3 Std-Zug- und Bremsläufer zu bleiben, um mich in der sicherlich großen Gruppe verstecken zu können.

Schon auf der Hinfahrt von Karlsruhe aus ließ der Regen immer mehr nach und als wir in Kandel ankamen, hörte er ganz auf.

IN DIESER AUSGABE u. A.

Bienwaldmarathon	1-2
100 km-Lauf Störitz	3-5
Heidelberg HM	6
Laufserie Speyer	7
24-Std Benefizlauf	8-9
Germanenlauf	10
Auwaldlauf Hördt	11
Waldlauf Bruchsal	12
Schatzkästchen	14

Wie angekündigt, war der Wind noch nicht so stark und so stieg die Hoffnung, dass ich meine anvisierte Zeit von unter 1:30 Std für den HM schaffen könnte. Wie immer in Kandel superviele Teilnehmer, die sich vor und vor allem in der Halle drängten. Viele Bekannte, ein Schwätzchen hier, ein Schwätzchen da, die Zeit verging schnell und Einlaufen war angesagt. Kurz vor dem Start noch zum Gruppenfotoaufstellen für Ekkehard, bevor es dann zur Startaufstellung ging. Ich war erfreut zu sehen, dass es nicht nur einen 2:59-Std-Tempomacher gab, sondern auch noch einen für 1:29 Std. Super! Nach der Ansprache vom Kandeler Bürgermeister erfolgte dann auch pünktlich der Startschuss.

Am Anfang natürlich noch alles zusammen, ich behielt die beiden Zeitfahren im Blick und sortierte mich nach und nach in der sich abzeichnenden Zeitgruppe ein. Enorm was es ausmacht nicht vorne im Wind laufen zu müssen. Als wir aus Kandel heraus in Richtung Minfeld liefen, kam der Wind voll von vorn. Super unsere beiden Tempomacher, die konstant das Tempo hielten und sich dabei noch unterhielten. Schneller hätte das Tempo aber auch nicht sein dürfen, denn trotz Schutz fegte der Wind immer durch die Gruppe durch. Ich sehnte den Richtungswechsel in Minfeld herbei, der dann auch die erhoffte Erleichterung brachte. Die Gruppe wurde immer kleiner, vor allem als sich dann die Marathonis von den Halbmarathonläufern trennten. Zusammen mit dem Tempomacher waren wir gerade mal 5 Läufer, aber ich merkte bald, dass ich das Tempo nicht mehr mitgehen konnte. Ich nahm etwas raus und verlor so sukzessive pro Kilometer ein paar Sekunden. Jetzt klappte auch das berechnen meiner Endzeit nicht mehr so richtig. Zwischendurch hatte ich die 1:30 Std aufgegeben. Dann bei Kilometer 20 der Blick auf die Uhr: unter 1:25, da wusste ich, dass ich mein Vorhaben "locker" würde umsetzen können. Noch mal alles rausgeholt und im Ziel zeigte meine Uhr 1:29:36 Std an. Zum Start hatte ich 17 Sek verloren, so dass eine Nettozeit von 1:29:19 herauskam.

Natürlich war ich sehr zufrieden. Aber dann, dass warten auf die Ergebnisse. Der Wind und ein Stromausfall hatte die Zeitnahme teilweise außer Kraft gesetzt. Die Daten mussten wohl händisch nachgetragen werden. Ich fürchtete schon um eine Bestätigung meiner Zeit. Zwischendurch die Ansage, dass die Zeiten der Halbmarathonläufer heute nicht mehr abschließend ausgewertet werden könnten. Die AK-Wertung würde ausfallen. Kurze Zeit später dann wieder Entwarnung, aber die Ehrung wurde immer weiter verschoben. Letztendlich: Ergebnisse gut, alles gut.

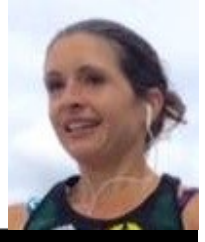
Erfreulich und hervorragend auch die Zeiten unserer anderen LSG-LäuferInnen. Persönliche Bestzeiten liefen Tim Hilmer, der mit 1:19:54 Std zum ersten Mal unter der magischen Grenze von 1:20 blieb; Janine Schwalger, die eine Zeit unter 1:40 Std um 8 Sekunden nur knapp verfehlte und Stefan Fritz, der in 1:14:41 Std, für die LG Karlsruhe laufend, als gesamt 16. ins Ziel kam. In der Mannschaftswertung belegte unsere 1. Mannschaft mit Philipp Löffler, Tim Hilmer und Jochen Binder Platz5, unsere 2. Mannschaft mit Maximilian Hrabowski, Thilo Schmalkoke und mir Platz 9. Insgesamt stellten wir 4 Mannschaften bei den Männern und ein Frauenteam beim Halbmarathon. Noch erfolgreicher in der Mannschaftswertung allerdings unsere Marathonis. Sie erzielten mit Silas Stiehl (2:55:57), Udo Bartmus (3:29:06) und Martin Maier (3:39:10) einen hervorragenden 2. Platz. Erfreuliche Ergebnisse also eines, aufgrund der Wetterbedingungen, grenzwertigen Tages.



[Alle Ergebnisse hier!](#) Bilder zum Lauf von Ekkehard Gübel [hier](#).

100 km auf

XXXIX. Internationaler 100 km-Lauf von Grünheide/Störitz



Von Jennifer Honek

Am 30. März fand in Grünheide/Störitz – etwa 35 km südöstlich von Berlin – der XXXIX. Internationale 100 km-Lauf statt. Parallel dazu wurden auch die 1. Deutschen Meisterschaften im 50 km-Straßenlauf ausgetragen. Nach einem für mich weniger erfolgreichen 100er im letzten Sommer hatte ich mir vorgenommen, dieses Jahr endlich die 8:30-Stundengrenze zu knacken. Ich war zunächst etwas unsicher, ob ein Lauf im März dafür nicht vielleicht etwas zu früh wäre. Würde ich im Winter ausreichend trainieren können? Auch um die Qualität des Trainings war ich angesichts der zu erwartenden winterlichen Straßenverhältnisse etwas besorgt gewesen. Andererseits würden mir die etwas erschwerten Trainingsbedingungen, die der schwedische Winter mit sich brachte, vielleicht am Wettkampftag zugutekommen? Einen Versuch war es auf jeden Fall wert!



Foto: Harri Schlegel

Am Freitagnachmittag kam ich also in Grünheide/Störitz an und bezog meine Unterkunft im Störitzland, die unmittelbar an der Strecke lag. Beim Abholen der Startunterlagen war es schön, ein paar bekannte Gesichter zu sehen und doch etwas Ablenkung von der immer stärker werdenden Nervosität zu bekommen. Auch wenn ich diese Distanz schon ein paar Mal gelaufen war, so ist sie für mich doch jedes Mal respektinflößend. Egal wie gut man sich vorbereitet hat, 100 km sind lang und viel Unerwartetes kann passieren. Nach dem Abendessen bereitete ich noch schnell die Verpflegung für den Wettkampftag vor und dann ging es früh ins Bett, da um 4 Uhr schon wieder Aufstehen angesagt war, schließlich würde um 6:30 Uhr der Startschuss fallen.

Es war noch dunkel und ziemlich kalt, als ich früh morgens meine vorbereiteten Fläschchen auf einem der für die Eigenverpflegung vorgesehenen Tische platzierte. Diese Verpflegungsstation würde ich – wenn alles nach Plan lief – zwanzig Mal passieren, denn die Strecke war in 5-km-Runden unterteilt. Persönlich halte ich dies für die optimale Aufteilung und es macht die Distanz meiner Meinung nach überschaubarer. Zum Beispiel fällt es mir schwer, nach 40 km einzusehen, dass noch 60 km zu laufen sind. Denke ich stattdessen in Runden, fällt es mir erheblich leichter: noch

zwölf Runden, d.h. noch zwölf Mal an der Verpflegung vorbei, noch zwölf Mal die Familie sehen, die zur Unterstützung dabei ist. Das sind Dinge, auf die man sich jede Runde freuen kann.

Die Sonne ging auf und vereinzelt sah man schon ein paar Läufer nervös auf dem Gelände herumlaufen. Die Zeit bis zum Start verging wie im Flug: noch schnell die Schnürsenkel kontrollieren und sich noch einmal kurz sammeln, da ging es auch schon los. Insgesamt waren für den 100 km-Lauf 16 LäuferInnen am Start, darunter allerdings nur zwei Frauen, Annette Müller von der LG Nord und ich. Der 50 km-Lauf war dagegen wesentlich populärer mit nahezu 100 startenden LäuferInnen. Das Wetter zu Beginn des Laufes war eigentlich optimal: windstill, blauer Himmel und lediglich ein paar Plusgrade. Ich hatte einen relativ festen Plan, wie ich mir den Lauf einteilen wollte. Vor allem wollte ich nicht – wie bei anderen Läufen schon öfter passiert – zu schnell angehen, um dann nach der Hälfte der Strecke einzusehen, dass ich das Tempo nicht halten kann. Das war gar nicht so einfach angesichts des starken Startfeldes in der 50 km-Klasse, das teilweise ein hohes Tempo vorlegte. Es hieß Ruhe bewahren oder „Eis im Bauch haben“, wie man in Schweden sagt. Ich beschloss, die erste Runde damit zu verbringen, mich mit der Strecke vertraut zu machen und ein bequemes Tempo zu finden. Die Strecke war weitgehend flach mit einem leicht welligen Abschnitt und größtenteils asphaltiert. Etwa 1.5 km pro Runde verliefen auf einem befestigten Waldweg, was eine schöne Abwechslung darstellte, auch wenn ich Asphalt generell lieber mag. Nach knapp 24 Minuten hatte ich die



Foto: Martin Rudolph

erste Runde absolviert und schnappte mir die erste Flasche von meinem Verpflegungstisch. In relativ konstanter Geschwindigkeit legte ich die nächsten Runden zurück und nahm etwas überrascht wahr, dass meine Beine nach Passieren der Marathondistanz noch erstaunlich leicht und frisch waren. Das lief ja richtig gut! Inzwischen waren meine Eltern eingetroffen und unterstützten mich bei der Verpflegung, indem sie mir die vorbereiteten Flaschen und was ich sonst noch so benötigte, im Vorbeilaufen reichten. Auch die Betreuer teams der anderen Läufer trugen zu guter Stimmung bei, sodass man immer wieder gerne den Verpflegungsbe reich passierte.

Nach gut vier Stunden hatte ich die Hälfte der Strecke zurückgelegt. Inzwischen hörte ich mehrfach im Vorbeilaufen von anderen Läufern „Letzte Runde?“ – sie hatten wohl angenommen, dass ich ebenfalls die 50 km laufen würde. Was gut gemeint war, führte allerdings bei mir zur Erkenntnis, dass ich noch die Hälfte der Strecke vor mir hatte. Die Sonne wärmte nun ganz schön. Zudem fingen etwa bei Kilometer 60 die Beine an, etwas schwer zu werden. Ich lag gut in der Zeit, um die angestrebten 8:30 zu knacken, aber zugleich wusste ich, dass dies noch lange nicht sicher war. Immerhin war noch fast eine Marathondistanz zu laufen und ein paar Minuten hier und da könnten am Schluss entscheidend sein. Ich hatte inzwischen keine Lust mehr auf den süßen Geschmack des Sportgetränks, aber wusste, dass ich konsequent bei der Energieaufnahme sein musste, um zu vermeiden, dass mir am Ende die Kraft ausginge. Die Abstände zwischen den Kilometerschildern kamen mir nun länger vor und ein Großteil der 50 km-Läufer war inzwischen im Ziel. Damit wurde es einsamer auf und an der Strecke und ich lief große Abschnitte alleine. Etwas Wind war auch aufgekommen und die Temperaturen stiegen. Diese „Wärme“ war ich um diese Jahreszeit noch nicht gewohnt, hatte ich doch den Großteil meiner Trainingsläufe bei Minusgraden und Schnee absolviert. Dann die üblichen Gedanken, die zu diesem

Zeitpunkt aufkommen: „Warum tu ich mir das schon wieder an!? Das ist jetzt wirklich das letzte Mal, dass ich sowas mache.“ Ein starker Kontrast zu den ersten 50 km, die quasi pure Lauffreude waren. Jetzt nur nicht in eine negative Denkweise verfallen. Ich nahm mir als nächstes Teilziel die 75 km vor. Dann wären es ja nur noch 5 Runden. 5 Trinkflaschen. Das war überschaubar.



Foto: Harri Schlegel

Ich fing nun an, beim Passieren meiner Verpflegungsstation jeweils ein paar Schritte zu gehen. Teils um sicherzustellen, dass ich die Flasche in Ruhe vollständig austrinken konnte, teils um eine kleine „Pause“ zu bekommen, auf die ich mich jede Runde freuen konnte. Ein kurzer Blick auf die Uhr nach sechs Stunden zeigte, dass ich etwa 2 km vor meiner persönlichen Bestleistung über diese Distanz lag. Dies gab einen Motivationsschub! Tatsächlich ging es dann ab Kilometer 75 wieder etwas leichter; eigentlich sollte jetzt nichts mehr schief gehen. Dennoch weiß jeder, der schon einmal einen Ultra gelaufen ist, dass auch auf den letzten Kilometern noch viel passieren kann. Bald schon lagen 90 km hinter mir - so gut wie geschafft, denn 10 Kilometer gehen immer! Ich schaute nochmal auf meine Uhr und fing an zu rechnen. Die 8:30 waren so gut wie sicher, wären vielleicht sogar 8:15 drin? Ich versuchte noch einmal anzuziehen und hoffte auf einen Schlusspurt in der letzten Runde. Mit 95 km in den Beinen war das jedoch gar nicht so einfach. Letztendlich kam ich nach 8:18:22 ins Ziel und konnte es kaum glauben, dass ich meine Traumzeit von 8:30 mit zwölf Minuten unterboten hatte! Auch Annette Müller schaffte es, in einem starken Lauf unter der 8:30-Stundenmarke ins Ziel zu kommen. Somit war es ein erfolgreicher und schöner Tag in Grünheide/Störitz. Mit dem Überqueren der Ziellinie wurde mir auch wieder bewusst, warum ich mir das in regelmäßigen Abständen „antue“: Die besondere Atmosphäre bei einem Ultralauf, das Auf-und-Ab während des Laufs, die Erkenntnis, dass sich das harte Training gelohnt hat und zu gegebenemmaßen auch die Freude, wenn es vorbei ist und man sich endlich hinsetzen kann.



Foto: Harri Schlegel

[Weitere Fotos von der Veranstaltung 2019](#)



Heidelberger Halbmarathon 2019



Von Matthias Köhl

Wenn die kälteren Tage langsam zu Ende gehen, steigt traditionell die Lust auf längere Läufe. So beginnt die Vorbereitung auf den Heidelberger Halbmarathon bereits im Januar; fest im Blick natürlich der vom Veranstalter festgelegte Meldebeginn, welcher meist zu Beginn des Februars liegt.

Dieser sehr ansprechende Lauf ist regelmäßig ausgebucht, so ist es wichtig sich rechtzeitig anzumelden und sein Leistungsvermögen richtig einzuschätzen. Im Gegensatz zu vielen, auch mit wesentlichem größerem Starterfeld ausgetragenen Läufen, findet in Heidelberg anhand der bei der Anmeldung angegebenen zu erwartenden Endzeit eine strikte Blockeinteilung statt.

Die für Heidelberg bekannte angenehme internationale und friedliche Atmosphäre, in der viele Kulturen das Zusammenleben bereichern, galt es schon bei der Abholung der Startunterlagen am Samstagabend aufzunehmen. Zum Erlebnis dieses Laufes gehört auch die besondere Stimmung auf dem Universitätsplatz mit Aufbau der Zelte, Pastaparty, Livemusik und der obligatorischen Verlosung der Starnummer 1.

Am Sonntagmorgen ging es also los, nach dem Start oberhalb der Peterskirche bis zum Bismarkplatz und über die Fußgängerzone nach Norden bis über die bekannte Alte Brücke flogen die ersten Kilometer zügig vorbei; wer das Streckenprofile des Laufes jedoch kennt, wusste sich die Strecke einzuteilen – der anspruchsvolle Bereich beginnt hier ab Kilometer 6,8 wenn es zum ersten Anstieg Richtung Philosophenweg geht. Nachdem diese Steigung fast geschafft war, säumten wie in jedem Jahr viele Zuschauer den Weg um uns Läufer anzufeuern. Der tolle Ausblick von hier auf die Altstadt steigerte die Stimmung noch mehr; fast schade, dass man beim Lauf hier nicht verweilen konnte.



So war der höchste Punkt der Strecke auch schnell passiert, nun galt es die zuvor „gewonnene Höhe“ (in der Naturwissenschaft die Lageenergie...) wieder zu verlieren. Es folgte ein schneller Abstieg, vor dessen Ende ein paar Schritte Kraft tanken angesagt war; kam doch hier gleich ein kurzer, aber recht giftiger Stich hoch zum Stift Neuenburg. Hier waren, wie jedes Jahr viele Läufer temporär zum Walking übergegangen. In der Leistungsklasse einer angestrebten Endzeit von 105 Minuten wohl nur ein geringer zeitlicher Unterschied; der des Egos dürfte bei denen im Laufschrift verbliebenen wohl der größere gewesen sein.

Ein kurzer Schluck Wasser an der Verpflegungsstelle und es folgte wieder der Abstieg hinunter in Richtung der Ziegelhäuser Brücke, die den Neckar überquert. Nach einem schnellen flachen Kilometer folgte der letzte

Anstieg im Ortsteil Schlierbach hinauf zum Schloss-Wolfsbrunnenweg. Hier durften wir nochmals die letzten Höhenmeter sammeln, bevor es, am Schloss vorbei, die letzten Serpentinien hinunter zur Altstadt ging. Den Kornmarkt querend kamen wir also schon wieder in die Fußgängerzone; die letzten Kräfte mobilisierend für die letzten 500 Meter, bevor wir auf den bestens besuchten Universitätsplatz zum Ziel einbiegen durften.

Ergebnisse: <http://results.frielingsdorf-datenservice.de/2019/heidelberg/>



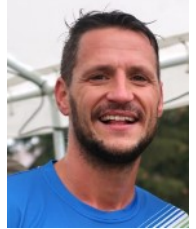
RC VORWÄRTS SPEYER.
KUNSTRAD, RADSPORT, LAUFEN UND
TRIATHLON.

FLUGPLATZLAUFSERIE 2019



3. Lauf der Flugplatzlaufserie Speyer

Von Nikolaos Svarnas



Am 22. März fand der 3. und letzte Lauf der Speyerer Flugplatzlaufserie 2019 statt. Die Serie besteht aus drei Läufen. Zur Auswahl standen drei Strecken von 3,3 km, 6,7 km und 10 km. Alle drei Läufe wurden für die Serienwertung addiert. Für den Seriensieger je Laufstrecke und Geschlecht gab es einen Rundflug zu gewinnen.

Bis einschließlich dem zweiten Lauf lag ich mit 4 Sekunden Abstand vor dem zweitplatzierten Lars Kegler auf dem 1. Platz und ging mit diesem leichten Vorsprung in das letzte entscheidende Rennen.

Zum dritten Lauf hatte ich mir einiges vorgenommen. Als Unterstützung begleitete mich Dominik Marquedant von der LT Rheinhessen als Tempoläufer. Wir fingen schnell mit einer 3:32 Pace für den ersten Kilometer an, aber schon nach ca 2 km konnte ich in der Dunkelheit den zu dato 2. platzieren der Serie, Lars Kegler aus Speyer, schon nicht mehr sehen. Lars hatte ein Wahnsinnstempo drauf, das er auch nahezu konstant den ganzen Lauf halten konnte.

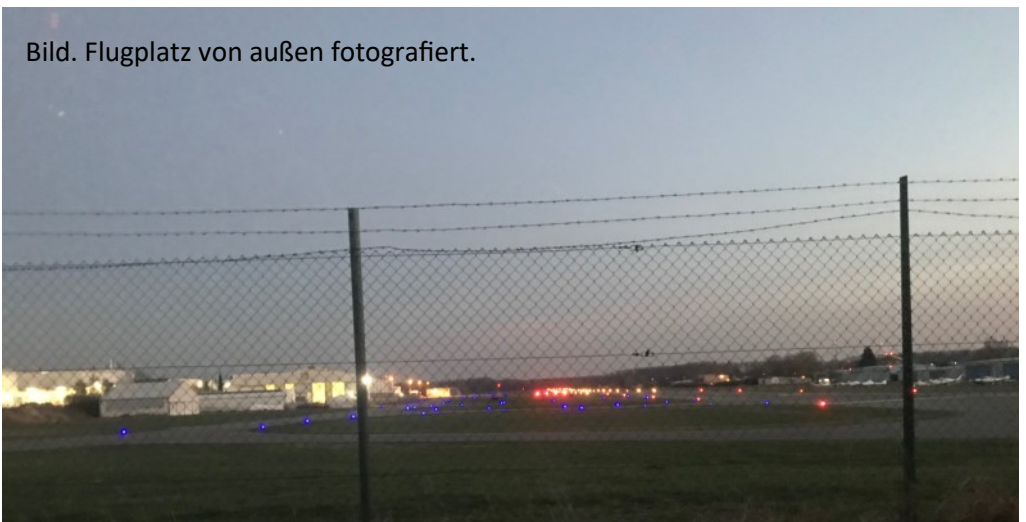
Meinem Zugläufer Dominik fiel bei Kilometer drei auf das er seine Startnummer im Auto vergessen hatte. Darauf hin verließ er die Strecke, rannte zu seinem Auto und ich lief in der Zeit weiter. Bis Kilometer fünf lief ich alleine mein konstanter Tempo und bei ca. km 5 konnte mich Dominik (nun mit Startnummer) wieder einholen.

Wir liefen dann bis zum Ende eine konstante 3:44 Pace, aber ich hatte nicht mal eine annähernde Chance Lars einzuholen. Mit 35:20 hat er sich dann verdient den ersten Gesamtplatz der Serie gesichert. Mit 36:29 schloss ich als Gesamtvierter den dritten Lauf und als 2. platzierter der Gesamtserie ab.

Die Serie war ein sehr schönes Ereignis während der Wintermonate im neuen Jahr und fand seinen Abschluss pünktlich zum "Frühlingsanfang"

Ergebnisse und Infos unter: <https://www.rsv-speyer.de/veranstaltungen/flugplatzlaufserie-2019/ergebnisse-22-maerz-2019/>

Bild. Flugplatz von außen fotografiert.





24-Stunden-Benefizlauf "Laufen für Nepal"

Von Jasko Bajadzic



Nach einer entspannten Fahrt sind wir in Heilbronn angekommen. Wetter hätte besser sein können, aber was nicht ist kann noch werden. Als erstes habe ich mich umgesehen wie es hier so abläuft. Ein gut organisierter Spendenlauf. Es gab ein Zelt mit mehreren Feldbetten, im Vereinsheim wurde der Nebenraum nur für die Läufer gerichtet in dem ich mich für die nächste Zeit aufhalten und umziehen konnte. Also hab ich mich da häuslich niedergelassen.

Im Freien gab es Tapa Schüsseln mit diversen Snacks wie Bananenstückchen, Brezelstückchen, Oliven, Gürkchen, Käsewürfel, Nüsse, Schokolade. In offenen Körben waren Trinkbecher nach Startnummern sortiert. 1-50 und 51-65, so hatte jeder Läufer seinen Trinkbecher, der mit seiner Startnummer versehen war. Drei verschiedene Getränkeflaschen standen immer da, auch warmen Tee konnte man bekommen.



Pünktlich um 11 Uhr starteten 210 Teilnehmer bei Wind und einem ungemütlichen Wetter. Über den Tag ließ der Wind nach und die Sonne meinte es gut mit den Läufern. Manche Läufer hörten nach einem Halbmarathon oder nach einem Marathon auf. Wieder andere kamen später dazu. Man konnte sich jederzeit anmelden, auch am nächsten Tag. So waren es bis Sonntag 300 Teilnehmer. Die Runde hatte 2.4 km und pro Runde spendet man 1 Euro für einen guten Zweck.

Ich war gut in Form, fühlte mich körperlich wie mental sehr fit. Hin und wieder legte ich eine kurze Trinkpause ein. Um 15 Uhr war ich auf Platz 7. Das motivierte mich umso mehr. Um 16 Uhr hatte ich 60 km erreicht. Um 19 Uhr waren es bis dahin 74 km und mir ging es weiterhin gut. Ich wurde gut versorgt mit Brühe in der Haferflocken enthalten waren, Datteln und Nüssen. Auch konnte ich jederzeit in die Tapa Schüsseln greifen. Es gab zu Mittag Kartoffelstampf und Pizza. Abends Gemüsereispfanne und nachts eine Tomatensuppe. Auch wurde ein üppiges Frühstück bereitgestellt. Auch kam ich schnell in ein Gespräch mit anderen Läufern und der Austausch war immer sehr interessant, die Atmosphäre war sehr entspannt.

Als es dunkel wurde war es Zeit sich wärmer anzuziehen. Es waren deutlich weniger Läufer auf der Strecke. Einige haben sich ins Zelt oder ins Vereinsheim zurückgezogen. Noch fühle ich mich ganz gut, spürte aber natürlich, dass ich schon einige Kilometer unterwegs war.

Um 22.30 erreichte ich dann die 100 km. Man konnte jederzeit seine Zeit und seine Runden abrufen. 1 Uhr nachts wurde mir vom Orga Team übermittelt, dass ich auf Platz 1 sei. Diese Info gab mir wirklich einen Motivationsschub, der allerdings nicht so lang anhielt. 45 min später musste ich ins Vereinsheim zu meinem Platz. Meine Fußknöchelchen und mein Knie schmerzten. Nichts ging mehr. Trotz diversen Sachen wie Massage und schon Stunden vorher Arnika Einnahme konnte ich nicht mehr weiterlaufen, ich war gezwungen Pausen zu machen. Eine kleine Regenerationsphase.

Um 5.30 fühlte ich mich erfrischt soweit man dies so benennen kann und ich startete noch einmal durch. Ich wollte unbedingt bis zum Ende laufen. Mein Kopf war frei, ich fühlte mich mental richtig stark, mein Ehrgeiz war gepackt. Die Sonne ging auf und es ging leichter zu laufen, zumindest fühlte es sich so an.

Der Sprecher, der auch schon seit Samstag 11 Uhr uns Läufer immer wieder motiviert hatte, fand auch jetzt motivierende Worte. Aktuell war ich auf Platz 4 und er baute mich auf und motivierte mich alles zu geben und keine Pause mehr zu machen, dann könnte ich auf jeden Fall Platz 3 erreichen und so war es dann auch.

7.30 teilte ich Platz 3 mit einem anderen Läufer. 10 Uhr war sicher, dass ich auf Platz 3 war. Diesen Platz konnte dann auch bis zum Schluss halten.



Kaputt und noch nicht realisierend nahm ich mein Geschenk und wertschätzende Worte an. Es gab eine tolle Siegerehrung, eine Medaille und eine Geschenkeltasche mit etlichen Leckereien.

Nach dem ich noch mal alles reflektiert habe, möchte ich lobend erwähnen, wie toll dieser Lauf organisiert war. Zu keiner Zeit hatte man das Gefühl, dass es in irgendeiner Art stressig war. Es war eine sehr entspannte Atmosphäre.

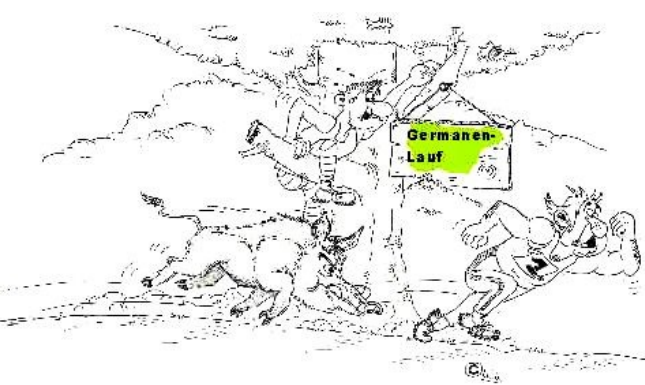
Alle Ergebnisse hier: [raceresult](#)

Germanenlauf in St. Ilgen

Von Ludwig Hinz

Heute, am 23. März 2019 um 14 Uhr, fand wieder wie alljährlich der Germanenlauf beim TV Germania in St. Ilgen statt, dieses Jahr zum 39. Mal. Irwan und ich waren die einzigen Teilnehmer von der LSG Karlsruhe, was uns eigentlich sehr wundert. Zum einen ist nämlich St. Ilgen von Karlsruhe sehr gut und schnell über die A5 zu erreichen. Es ist Ortsteil von Leimen, liegt also noch vor Heidelberg. Zum anderen ist die Laufpiste eine sehr schöne und abwechslungsreiche Strecke durch den Wald. Die Atmosphäre vor Ort ist sehr freundlich. Es gibt einen 5km und einen 10 km Lauf und bei beiden erfolgt die Wertung in 5er Altersklassen bis hinauf zu M/W 80. Aus all diesen Gründen laufen wir sehr gerne dort.

Und heute waren optimale Bedingungen an diesem strahlend sonnigen Freitag. Ich bin die 5km gelaufen und Irwan die 10 km. Ich war 10 Minuten vor Irwan gestartet und so ergab es sich, dass wir beide genau gleichzeitig ins Ziel einliefen. Ich lief meinen Fünfer in 57:10, kam damit als Letzter von 141 Finishern über die Ziellinie, stellte aber bei der Siegerehrung erstaunt fest, dass ich damit doch noch Zweiter in der Altersklasse M75 war und erhielt neben der Urkunde eine Flasche badischen Weißwein als Preis.



Irwan finishte beim Zehner genau an 50. Stelle von 161 Läufern und wurde auch Zweiter in seiner Altersklasse M 65. Er erhielt eine wertvolle und schicke rote Laufjacke und ein Päckchen Nudeln. Überhaupt kann man sagen, dass die Preise in St. Ilgen großzügig ausfallen. Die Siegerehrung findet unter einer Überdachung am Rande des Sportplatzes mit einem reichhaltigen Kuchenbuffet und den üblichen Würstchen statt.

Fazit: Der Lauf ist in jeder Hinsicht empfehlenswert.

Fazit: Der Lauf ist in jeder Hinsicht empfehlenswert.

Interesse am Seniorentaining?



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

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



Erster Formtest im neuen Jahr - 34. Auwaldlauf in Hördt

von Madeleine Fina



Traditionell am ersten Wochenende im März ruft der TuS 04 Hördt in die Pfalz. Es ist eine super Möglichkeit zu schauen, wie man denn so durch den Winter kam. Insgesamt werden drei Distanzen angeboten: 20, 10 und 5 Kilometer. So ist wirklich für jeden etwas dabei. Trotz des eher widrigen Wetters stieg die Teilnehmerzahl um einiges zum Vorjahr. Die Organisation war wirklich wieder gelungen.



Oliver Pausch (619) und Manfred Deger (622) über 5 km

Auf den 5 Kilometern hatten wir insgesamt 2 Starter in unseren Vereinsfarben: Oliver Pausch, der Gesamt-4. in 18:41 Minuten wurde (2. AK45) und Manfred Deger, der 19 Sekunden später direkt auf Platz 5 (1. AK50) folgte. Dies läutete den Podestregen ein.

Die Läufer der 10km starteten um 10 Uhr, die 20km-Läufer eine Viertelstunde später. Während die 10km-Läufer nur eine Runde absolvieren mussten, durften die 20er den Kurs 2x genießen. Gleich auf dem ersten Kilometer schlug der Wind ins Gesicht und schluckte wichtige

Körner. Ich musste leider von Beginn an alleine laufen, da ich keinen Windschatten hatte. Die Männer vor mir waren zu schnell und zurückfallen lassen wollte ich mich auch nicht. Obwohl die Versuchung gigantisch war, zusammen mit Peter Beil und Udo Jobs zu laufen. Also nutze ich den Lauf, um auch meine mentale Stärke zu trainieren. Es ging über eine kurze Schotterpiste zu einem Wendepunkt, um dann entlang des Rheindamms zu laufen. Dem Trainingswochenende mit dem Liga-Team der Lemminge und dem Wind musste ich Tribut zollen, sodass ich nicht in der Lage war, eine neue persönliche Bestzeit laufen. Die Uhr stoppte bei 40:46 Minuten und bescherte mir den Gesamtsieg. Dicht gefolgt auf Gesamteinlaufplatz 15. Peter Beil in 41:12 Minuten. Damit bewies er mal wieder seine Topform und natürlich durfte er ganz oben auf dem Treppchen seiner AK stehen. Ebenso Udo Jobs, der seine Jahresbestzeit pulverisierte und mit 41:46 Minuten Zweiter seiner AK wurde. Begleitet von Jasko Bajadzic konnte Janine Schwalger ihre neue persönliche Bestzeit früh im Jahr aufstellen. In 45:07 Minuten erreichte sie als zweite Frau gesamt das Ziel. Auch Erika Krüger lief zuverlässig auf Rang 1 ihrer Altersklasse.

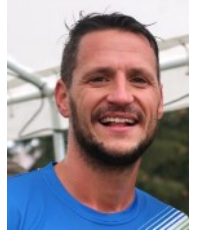
Aber da fehlen noch zwei! Während Peter, Udo und ich gemütlich ausrollen, spurte Nikolaos Svarnas beim 20er an uns vorbei und verteidigte seinen 3. Platz im Gesamteinlauf bis ins Ziel. Mit der Zeit von 1 Stunde und 17 Minuten sicherte er auch den ersten Rang seiner Altersklasse. Sigi Maier rundete das klasse Ergebnis unseres Vereins ab und erlangte Platz 2 in ihrer Altersklasse.

Und wenn der Wind nicht alle Körner gekostet hat – dann konnte man sich noch dem närrischen Treiben hingeben und den Sonntag fröhlich ausklingen lassen.

[Weitere Bilder von Ekkehard Gübel](#)



Landesoffene Kreis-Waldlauf- Meisterschaften des BLV-Kreis Bruchsal



DURCH WALD UND WIESEN der Schnellste: Marcell Dahringer von der LSG Weiher siegte bei den Kreis-Waldlaufmeisterschaften über zehn Kilometer. Foto: Kochanek

Dahringer und Elwert ganz vorne

Karlsdorf-Neuthard (maw). Marcell Dahringer war nicht zu schlagen. Bei den Kreis-Waldlaufmeisterschaften, die die LG Altenbürg in Karlsdorf-Neuthard ausrichtete, war der Läufer der LSG Weiher in 38:01 Minuten klar am schnellsten. Der zweitplatzierte Niko-

laos Svarnas von der LSG Karlsruhe kam knapp eine Minute später ins Ziel. Dritter über die zehn Kilometer wurde Markus Jancura (LG Kraichtal).

Bei den Frauen siegte Sabrina Elwert vom TV Forst über dieselbe Distanz vor Viktoria Heinz (TSG Bruchsal). Über die fünf Kilometer war bei den Männern Svarnas am schnellsten, bei den Frauen Lokalmatadorin Sarah Gedemer von der LG Altenbürg.

Artikel von der BNN Bruchsaler Rundschau vom Montag 18. März

Bericht dazu von Nikolaos Svarnas

Am 17.03.2019 fand am Waldsportplatz des TV Neuthard die Landesoffene Kreis-Waldlaufmeisterschaften des BLV-Kreis Bruchsal statt. Veranstalter war die LG Altenbürg Karlsdorf-Neuthard. Premiere war dieses Jahr auch die elektronische Zeiterfassung per Kamera. Da es mein Heimatdorf ist (ca. 500m Luftlinie von mir entfernt) entschied ich mich für diesen Lauf.

Trotz angekündigter Unwetterwarnung wurden die meisten Läufe vom schlechten Wetter verschont. Beim als "Cross Lauf lang" ausgeschriebenem 10 km Lauf um 11:30 Uhr gab es lediglich partiell etwas stärkere Böen, jedoch waren diese im Wald erträglich. Glück hatten auch die Jugend 600m, 800m Läufer/innen.

Vor dem Start des 2 km Jugendlaufes schlug das Wetter langsam mit etwas Regen, deutlich kühleren Temperaturen und stärkerem kaltem Wind um. Ob dies den Führungsrädler aus der Bahn geworfen hat? Er hatte nämlich eine Abzweigung verpasst und alle Läufer folgten ihm brav (Er wird es ja wissen, wo es lang geht). Aufmerksame Beobachter handelten schnell und so wurde die Strecke spontan und rechtzeitig durch die Veranstalter verändert und konnte dann als schätzungsweise 2,5-3 km Lauf ohne eine größere Beeinträchtigung zu Ende gebracht werden.

Um 15:45 startete dann der letzte Lauf des Tages, der 5 km "Cross Lauf kurz". Bei km 2 legte sich der Regen und auch der Wind wurde etwas schwächer.

Diesmal entschied ich mich für den Doppelstart. Beim 10 km "Cross Lauf lang" konnte ich mit einer Zeit von 38:56 den 2. Gesamtplatz und den 1. AK Platz erreichen. Beim späteren kürzeren 5km Lauf erreichte ich dann mit einer Zeit von 19:34 den Gesamtsieg.

Ergebnisse sind unter:

<https://ladv.de/ergebnisse/46447/LO-Kreis-Waldlaufmeisterschaften-Ergebnisliste-Karlsdorf-Neuthard-2019.htm>



Bahntraining

Jeden Mittwoch um 18:30 Uhr

Im Stadion des MTV Karlsruhe

Ablauf: Lauf-ABC und Koordination, Bahntraining, danach noch etwas dehnen und stabilisieren

Wir freuen uns auf Euch

Meisterschaftstermine 2019

Datum	Veranstaltung	Austragungsort/Meldeschluss	
04.05.	BaWü Berglaufmeisterschaften	Waldkirch / BA	24.04.
18.05.	BaWü 10km Straße	Mössingen / WÜ	07.05.
25./26.05.	BaWü Seniorenmeisterschaften	Helmsheim / BA	14.05.
22.09.	BaWü Halbmarathon	Karlsruhe / BA	10.09.
9.11.	BaWü Waldlaufmeisterschaften	Ötigheim / BA	29.10.
01.-03.03.	DM Senioren Halle	Halle (Saale) / ST	17.02.
09.03.	DM Cross	Ingolstadt / BY	24.02.
07.04.	DM Halbmarathon	Freiburg / BA	25.03.
28.04.	DM Marathon	Düsseldorf / NO	
12.-14.07.	DM Senioren	Leinefelde / TH	30.06.
15.09.	DM Straße 10km	Siegburg / NO	01.09.
21.09.	DM 100km	Kandel / PF	08.09.
22.09.	DM Berglauf	Breitungen / TH	08.09.

Nähere Informationen dazu auf:

<https://www.wlv-sport.de/home/wettkampf/meisterschaften/>

Unsere nächsten Vereinstermine:

DUV-Stammtisch 16. April 2019, 20:00,

Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch 07. Mai 2019, 20:00, Ort: MTV

Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 21. Mai 2019, 20:00, Ort:

MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Sommerfest ist am 28. Juni



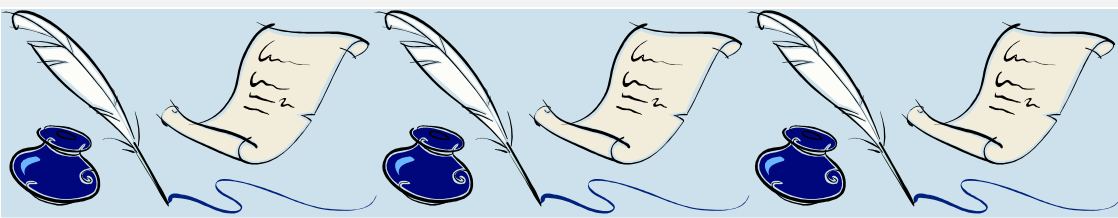
Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Ende Mai 2019 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 27. Mai 2019

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

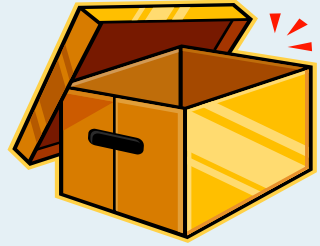
Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.





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 mal in eigener Sache ;-). Dieses Portrait hat Johann Till von mir im LSG-Trainingslager zu Ostern in Cecina Mare in der Toscana vor 20 Jahren gemacht und war Teil der LSG News im Mai 1999.

Läuferportrait

Peter Beil, geb. 24.06.1951

Gerade noch rechtzeitig vor Beginn der letztjährigen Badischen Volkslauf-Mannschaftsmeisterschaft fand Peter Beil am 01.05.1998 zur LSG. Peter Beil suchte schon seit längerem nach einem Verein, um zusammen mit gleichaltrigen Laufkameraden eine leistungsstarke Altersklassenmannschaft aufzubauen. Da Peter Beil auf den verschiedensten Veranstaltungen bereits einige LSG'ler kennen und schätzen gelernt hatte, war es für ihn nur naheliegend, sich vor nunmehr einem Jahr der LSG anzuschließen. Daß wir mit ihm einen hervorragenden Athleten gewinnen konnten, bestätigte dann auch der Erfolg unserer Seniorenmannschaft bei der Badischen VLMM. Nicht zuletzt dank den von Peter Beil beigesteuerten Ergebnissen konnte unsere Seniorenmannschaft in der Endabrechnung des letztjährigen Durchgangs Rang 5 belegen.

der Schülermannschaft des ASV Wolfartsweier auch heute noch verbunden. Der gelernte Kartograph kam 1982 auf



In Bochum geboren und aufgewachsen fand Peter Beil erst als Mitteldreißiger zum Laufsport. Bis zu seinem 14. Lebensjahr spielte er Fußball und ist dem runden Leder als Trainer

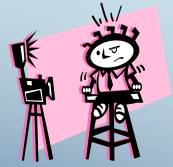
der Suche nach einer adäquaten Arbeitsstelle ins Badische, wo er nunmehr als stolzer Vater zweier Söhne zusammen mit seiner Familie in Wolfartsweier eine neue Heimat gefunden hat.

Gefragt nach seinem bisher größten sportlichen Erfolg, beantwortet Peter Beil dies mit seinen 1992 beim Karlsruher Rotkreuz-Marathon gelaufenen 2:46:57 h. Dieses Jahr will er die "Jungfrau" bezwingen und als Vorbereitung hierauf des öfteren auch Bergläufe in Angriff nehmen.

Für die VLMM wünscht er sich einen Platz auf dem Treppchen und hat versprochen, sein Möglichstes hierfür beizusteuern.

Bestzeiten:		
10 km		35:05 min
21,1 km	1:18:17	1:19:10 h
25 km	1:35:05	1:36:50 h
Marathon		2:46:57 h

Neue Mitglieder stellen sich vor



Norbert Irnich:

Vor etwa fünf Jahren habe ich mit dem regelmäßigen Laufen beim Laufftreff des LBK begonnen. Seitdem nehme ich auch an Volksläufen in und um Karlsruhe über Distanzen von 8.888km bis zum Halbmarathon teil. Bei diesen ist mir die LSG immer wieder positiv aufgefallen. Als sie dann beim Reißnertlauf wieder einmal den Kuchen für die größte Gruppe gewonnen hatte, habe ich mich entschlossen beizutreten, um auch ein Stück abzubekommen.

Vielleicht finden sich ja auch Läufer/innen, die Lust haben, gemeinsam ab und zu mal eine Runde um Durlach zu drehen.

Uschi Wullings: trat zum 01.03.2019 bei.

Ausgetreten sind: Sophia Krauss; Vincent Abel; Horst Siedat; Erich Grether



Rest April / Mai 2019

Wir gratulieren

April: Karl-Heinz Perino, Knut Wintergerst, Tobias Kretz, Erhard Schmidt, Claudia Wollfarth, Petra Halbich, Ralf Schmeckenbecher, Adelheid Brumm, Erich Grether, Heiko Dannenberg, Sorana Ungerer, Vincent Abel, Renè Stephan, Canan Karaman

Mai: Johannes Hillmer, Joachim Weiß, Valeria Henninger, Ernst Hundsberger, Tim Hillmer, Sabine Eckert, Harry van Wees, Hans-Dieter Hoffmann, Björn Radon, Thomas Butsch, Christian Berkmann, Ronja Becker, Freya Höfeler, Rolf Maier, Janine Schwalger, Benjamin Bublak, Matthias Balzer, Katrin Ortag, Rudolf Ullrich, Marc Winkler

1. REGIOCUP KARLSRUHE



TUS NEUREUT



Badische Neueste Nachrichten | Karlsruhe |
SPORT | 18.01.2019 | Seite 17

Neue Laufserie

Karlsruhe (hbl). Im Landkreis Karlsruhe feiert in diesem Jahr eine neue Volkslaufserie Premiere. Der 1. Regiocup beginnt Mitte März in Karlsruhe-Rüppurr. Auf sechs Stationen in der Fächerstadt und in der Region können die Läufer Punkte sammeln und in einer Gesamtwertung nach oben klettern. Abschluss bildet der Karlsruher Hardtwaldlauf im Oktober.

Einige Jahre lang engagierte sich eine badisch-pfälzische Bank mit einer Laufserie, die nicht nur in Baden, sondern auch auf der anderen Seite des Rheins bei den Läufern sehr beliebt war. Der neue Regiocup bleibt auf Orte in Baden beschränkt: Nach dem Reißnertlauf wird man für Karlsruhe-Neureut, Philippsburg, Ettlingen, Hambrücken und dann zum Finale auf dem Vereinsgelände des MTV Karlsruhe im Hardtwald die Laufschuhe schnüren können.

Neu und abwechslungsreich ist, dass die Streckenlängen 10, 15 und 21,1 Kilometer (Halbmarathon) betragen. Deshalb werden Punkte der Teilnehmer, nicht die Zeiten addiert. In die Regiocup-Wertung fließen für jeden Läufer die besten zwei Punkt-Ergebnisse über zehn Kilometer sowie die besten zwei Punkt-Ergebnisse über 15 Kilometer oder Halbmarathon ein. Wer seine Starts geschickt legt, muss also nur an vier der sechs Wettkämpfe teilnehmen. Außerdem wird es für die Gesamtwertung einen Altersbonus geben.

Ausgedacht haben sich den Regiocup Laufenthusiasten der LSG Karlsruhe, die bereits seit Jahren die Läufe im Landkreis Karlsruhe gut kennen: „Wir wollten lokal die Vereine suchen und ansprechen“, berichtet Läufer Peter Beil aus dem Organisationsteam.

Die Austragungsorte:

- 17. März: Reißnertlauf Karlsruhe-Rüppurr (15 Kilometer).
- 14. April: Neureuter Volkslauf (10 km).
- 9. Juni: Festungslauf Philippsburg (10 km und Halbmarathon).
- 3. August: Halbmarathon Ettlingen.
- 18. August: Hambrücker Lußhardtlauf (10 km, Halbmarathon).
- 13. Oktober: Hardtwaldlauf Karlsruhe (10 km).

RegioCup Karlsruhe Ausrichtende Vereine und Cupstrecken

16. Reißnertlauf

TUS Rüppurr

www.tus-rueppurr.de

Datum: 17. 03. 2019

Strecke: 15 km

32. Neureuter Volkslauf

TUS Neureut

www.neureuter-volkslauf.de

Datum: 14. 04. 2019

Strecke: 10 km

29. Festungslauf

Lauftreff Philippsburg

www.lauftreff-philippsburg.de

Datum: 09. 06. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

12. SWE Halbmarathon

SSV Ettlingen – Lauftreff

www.lt-ettlingen.de

Datum: 03. 08. 2019

Strecke: Halbmarathon

14. Lußhardtlauf

Lußhardtläufer Hambrücken

www.lusshardtlauf.de

Datum: 18. 08. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

34. Hardtwaldlauf

LSG Karlsruhe

www.lsg-ka.de

Datum: 13. 10. 2019

Im

Fokus

für die nächsten Wochen



32. Neureuter Volkslauf

Sonntag, 14.04.2019

Startzeit: 09:35
 Startort: Vereinsheim TuS Neureut
 Strecken: 5km; 0,8km; 0,4km; 10km
 Veranstalter: TuS Neureut 1892 e.V.
[Link zum Veranstalter](#)

2. Lauf RegioCup Karlsruhe



Bad Bergzaberner Kurstadtlauf

am Samstag, 27. April 2019

Schülerlauf 800 m, Altstadt Grand Prix 4,4 km,
 MINI 8 km, MIDI 15,6 km, MAXI 23,2 km

[Link zum Veranstalter](#)



#wirlaufen

Der SRH Dämmer Marathon

Metropolregion Rhein-Neckar | 11.05.2019

[Link zum Veranstalter](#)

LANGE LAUFNACHT 2019

LG Region Karlsruhe e.V., Carl-Kaufmann-Stadion, [Link zum Veranstalter](#)



LOKALMATADOR GOLFPARKLAUF

Am Sonntag, 8. September 2019,
 findet unser 40. Lokalmatador-Golfparklauf
 über 5 km, 10 km und Halbmarathon statt.

[Link zum Veranstalter](#)



BGV-Hundseck-Berglauf

Samstag, 25. Mai 2019, 15:30 Uhr alle Klassen
 Veranstalter: Turnverein Bühlertal e.V.

[Link zum Veranstalter](#)

33. Schwarzwald Berglauf-Pokal, 2 x Trail, 4 x Berglauf

[Link zum Veranstalter](#)



Sportlerehrung der Stadt Karlsruhe am 10.4.2019

TOP aktuell



Sportlerehrung 2019

Leichtathletik

LG Region

Jannik	Arbogast
Christoph	Kessler
Christoph	Uhl
Holger	Körner
Johanna	Flacke
Sophia	Kaiser
Johanna	Krischke
Sarah	Hettich

Laufsportgemeinschaft

Peter Anders
Irwan Harianto

Gehörlosensportverein

Jessica Speck

Es ist schon eine alte Tradition in Karlsruhe, dass im Frühjahr ausgewählte Sportler/ -innen zum feierlichen Empfang des Bürgermeisters eingeladen werden.

Nach einer kurzen Ansprache des Bürgermeisters Martin Lenz folgte ein sehr gut organisiertes Programm- die eigentliche Sportlerehrung. In zwei kurzen Pausen gab es auch „etwas für die Augen“, Tanzeinlagen auf Klasse-Niveau.

Unsere LSG Karlsruhe haben zwei Mitglieder vertreten:

Irwan Harianto - für den 3. Platz bei der DM im 24-Std-Lauf in Bottrop am 02.09. 2018 und

Peter Anders - für den 1. Platz bei der DM im 24-Std-Lauf in Bottrop am 02.09. 2018.

Es war wieder einmal ein angenehmer, ereignisvoller Abend mit Freunden, in prima Gesellschaft.

Bei dem vielen Lob sollte man eines nicht vergessen: Das abendliche Buffet.

Gruß, Peter Anders