

Hardtwaldrunner

Nr. 61 - Januar 2017



Norbert Wein

Liebe LSG-Mitglieder,

Peter Beil hat sein Versprechen eingehalten! Nach einer Unterbrechung von gerade mal einem Monat legt er hiermit seinen ersten Hardtwaldrunner vor.

Als Johann Till zu Beginn des letzten Jahres öffentlich ankündigte, den von ihm ins Leben gerufenen Newsletter nur noch bis zur November-Ausgabe herausgeben zu wollen, machte sich zunächst Ratlosigkeit breit. "Meint er das wirklich ernst? Können wir ihn vielleicht umstimmen?" war die allgemeine Reaktion.

Wer Johann seit Jahrzehnten kennt, wusste aber sofort, dass seine wohlüberlegte Entscheidung endgültig sein würde. So bleibt mir heute nur, ihm herzlich dafür zu danken, dass er mit dem von ihm geschaffenen Hardtwaldrunner einen wesentlichen Beitrag zur Vereinskultur und darüber hinaus auch zur Außendarstellung der LSG geleistet hat.

Mit Johanns Rücktritt war zu befürchten, dass dieser informative Newsletter, um den uns viele auch weit größere Vereine beneiden, nach nur fünf Jahren der Vergangenheit angehört. Aber glücklicherweise hat sich unser langjähriges Alt-Vorstandsmitglied Peter Beil bereit erklärt, einen Teil seiner im Ruhestand neu gewonnenen Zeit in die Gestaltung des Hardtwaldrunners zu investieren.

Und niemand wäre für diese Aufgabe besser geeignet als Peter, der nicht nur innerhalb der LSG als "Übungsleiter" und integrierender Motivator unverzichtbar ist, sondern der sich auch als erfolgreicher Sportler weithin einen Namen gemacht hat.

Ohne Eure engagierte Mitarbeit würde der Hardtwaldrunner allerdings nur Stückwerk bleiben und sehr bald vor sich hinvegetieren. Ich möchte Euch daher bitten, mit unveränderter Freude Eure Berichte, Bilder, Gedanken und Ergebnisse dem neuen Chefredakteur zu übermitteln. Dann kann die LSG auch weiterhin zeigen, dass sie ein attraktiver und "springlebendiger" junger Verein ist.

IN DIESER AUSGABE u. A.

WLS Rheinzabern	3-4
Jamaicamarathon	5-6
Crosslauf Lauterburg	7
Kalmit-Berglauf	8
Nikolauslauf Schönborn	9-10
LSG Schatzkästchen	11
Neue Mitglieder	13-14
Silvesterläufe	14-15
Heldenreise	15-18

Impressionen



Weihnachtsfeier 2016



Fotos von Regina Berger-Schmitt und Michael Deck

Unsere fleißigsten Bildautoren

Diesen Fotografen haben wir meistens zu danken, dass unsere Texte auf der Homepage und im Newsletter mit vielen schönen Bildern aufgelockert werden.



Ekkehard Gübel, LSG-Mitglied seit 1987. „Ekki“ hat sich, nachdem er verletzungsbedingt die Laufschuhe an den berühmten Nagel hängen musste, sehr intensiv dem Fotografieren bei Laufveranstaltungen verschrieben. Oft fährt er mit dem ÖPNV und dem Fahrrad zu den Veranstaltungen. Seit wir in den neuen Trikots laufen, ist es für ihn sehr viel leichter geworden, uns zu erwischen.

Johann Till, LSG-Mitglied seit 1983. Wer kennt ihn nicht innerhalb und außerhalb der LSG. Als langjähriger Reporter auch bei Lauf-Report tätig, zeichnet er verantwortlich für viele schöne Berichte und Bilder. Allein das aktive Laufen will er nicht mehr so richtig angehen, obwohl er noch alle Möglichkeiten hätte.



2 Glücksfälle für den Laufsport und vor allem für die LSG.

WINTERLAUF SERIE

2016/17



RHEINZABERN

10 km Volkslauf



Aus Sicht eines (wieder-)einstiegenden Radlers

Bericht von Udo Philipp

Gut und gerne 14 Jahre ist es nun her, dass ich den letzten 10er auf Zeit gelaufen bin. Dazwischen liegen einige Jahre des Radfahrens. Oft auf dem Mountainbike und die letzten 6 Jahre mehr oder weniger ambitioniert auf dem Rennrad. Nach einigen Anläufen um durch „Laufen“ im Winter fit und in Schwung zu bleiben sollte es also dieses Jahr dann doch mal wieder was werden mit „nem 10er auf Zeit“.

Zugegeben, ohne die Ermutigung (oder war es fast schon Nötigung? ...) meiner Freundin wäre ich nie auf das schmale Brett gekommen mich zu „so etwas“ anzu-melden. Schließlich bin ich ja Rennradler und „laufe“ nur zum Spaß und um besser durch den Winter zu kommen.



Nach den ersten „Gehversuchen“ als „Läufer“ kam dann doch irgendwann der Spaß an der Bewegung. Und als Knie, Achillessehnen und sonstige Zipperlein den Bewegungsdrang nicht mehr limitierten kam dann immerhin sowas wie „Freude“ und „ach, das läuft doch ganz gut, komm lass uns etwas länger und weiter laufen“ auf. Und so war es die logische Konsequenz dass ich Corinnas Ruf nach der Winterlaufserie mit dem Start beim 10er folgte.

Sowohl Freitag als auch Samstag vor dem Lauf war das Wetter gut. Zu gut, um das Rad stehen zu lassen. Genau das Gegenteil von dem, was Sinnvoll gewesen wäre, nämlich einfach die Beine stillhalten und die Kraft für den Lauf am Sonntag zu nutzen. Nach zwei ausgedehnteren Touren im Schwarzwald wurde das Ziel von < 0:49 Min auf „Spaß haben, Erfahrung sammeln und einfach dabei sein“ reduziert. Durch die glückliche Fügung, das uns Janine vor dem Start von ihrem Wunsch erzählte, eine Zeit unter 0:55 Min zu laufen, war für uns klar, dass wir zu dritt laufen werden und „der 10er auf eine schnellere Zeit“ noch warten muss. Gesagt getan. Und mit einer Zeit um 0:52 Min waren wir letztlich alle drei sehr zufrieden und glücklich.

Janine, dass sie ihr Ziel recht locker unterboten hat, Corinna, dass sie uns als Hase gut im Zaume halten konnte und als Dreiergruppe TOPP im Griff hatte und letztlich ich, der zum ersten Mal seit langem wieder das Gefühl hatte: Das wäre auch schneller gegangen!

Fortsetzung Rheinzabern

Was blieb für mich? Es war die Erkenntnis, dass Radfahrer auch schnell laufen können, so wie Udo Bölz, von dem ja der Spruch stammt: „Quäl dich du Sau“ (damals zu Ulle), der den 10er in 0:35:08 gefinisht hat. Sowie dass beim Laufen keiner ein Handzeichen gibt, wenn er die Spur wechselt und dass die Nervosität beim Start genauso hoch und der Tunnelblick genauso tief ist, wie bei einem Radrennen. Außerdem, dass ohne Handzeichen gerotzt wird und dass es in den Kurven ebenso eng zugeht. Und zu guter Letzt, dass das Bier im Ziel ebenfalls mit Stolz getrunken wird und der Austausch über das erlebte mit derselben Leidenschaft geführt wird.

Unterm Strich ein Ereignis das Lust auf mehr macht. Ein Vormittag der mir mal wieder gezeigt hatte, dass in einer Gemeinschaft Sport am schönsten ist und erst die Menschen drum herum das Erlebte so besonders machen.

In diesem Sinne, Danke für die Aufnahme im Kreise der LSG´ler und das Versprechen das beim nächsten Event der sportliche Ehrgeiz wieder in den Vordergrund gestellt wird.



Bildergalerie von Johann, Ekkehard und Lothar (Siegerehrung)

Januar und Februar 2017

Wir gratulieren

Regina Berger-Schmitt, Jutta Siefert, Udo Bartmus, Norbert Wein, Andreas Mössinger, Michael Nagel, Peter Grundmann, Norbert Piekorz, Daniel Flöter, Michael Greß, Reinhard Ewert, Anja Falkenberg, Lukas Gerhard, Herbert Britz, Ilona Dunker, Christian Seitz, Simon Jaekel, Andrea Kleinhans, Elke Cagol, Florian Rollbühler, Svenja Mann, Klaus Stapf, Jens Lüder, Ralf Immer, Jennifer Hrabowski, Torsten Kohler, Michael Zöllner, Matthias Dippacher, Theresia van Wees-Snel, Jochen Binder, Christa Schäfer, Lisa Gebhardt, Torsten Groß



All over the World



"Cool Running"

beim Reggaemarathon auf Jamaica

Bericht von Rolf Bohrer



Dem Winter und Weihnachtstrubel für kurze entfliehen und gleichzeitig einen außergewöhnlichen Lauf bestreiten: ich hatte mir als Reiseziel Jamaica und den Reggaemarathon auserkoren. Sonne, schöne Sandstrände und Reggaemusic, so stellt man sich Jamaica vor, aber hier gibt es auch eine "coole" Laufveranstaltung, nämlich den "Reggaemarathon" mit 10 KM, Halbmarathon und Marathon entlang dem langen "Seven Miles Beach" von Negril. Eine rundum schöne Veranstaltung, die bereits am Abend davor mit der "world best Pasta Party" begann. Diese fand direkt am langen Strand statt und es wurden am Buffet zahlreiche Pastaspezialitäten angeboten, alles im Startgeld (85 € für den Halbmarathon)inbegriffen. In der Startnummerentasche fanden sich neben einem T-Shirt noch Erdnüsse, Kekse, ein Elektrolytgetränk und ein Moskitospray. Zudem ein Aukleber von Usain Bolt, einem der Heroes der Jamaicaner neben Bob Marley, dessen Musik aus zahlreichen Lautsprecherboxen an der Laufstrecke für motivierenden Ansporn sorgte.

Der Start war dann schon hieß mitten in der Nacht maica ohnehin gegenüber den zurück ist und mittsamstags der Lauf, hatte man unsere Zeitgefühl noch etwas intus, zudem besiegte die Vorfreude die kurze Nacht. Leider hatte ich mir im Flieger durch die Klimaanlage einen Schnupfen eingefangen, aber das Meeresklima und eine jamaicanische Hühnersuppe hatten bereits für Besserung gesorgt, ich ging jedoch trotzdem mit etwas ungutem Gefühl zum Start. Das Hotel war nur rund 2 Km vom Start entfernt, die Wendepunktstrecke führte mich auch zweimal daran vorbei. Ein Busshuttle sorgte für den Transfer zum Startbereich und dort ging es in der Dunkelheit bereits sehr geschäftig mit lauter Reggaemusicbeschallung zu. Man kam dadurch locker leicht in Schwung, ich fühlte mich gut, aber bereits nach 2 Km war aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit und Temperaturen mein Trikot klitschenass. Ich suchte ein den Temperaturen angepasstes vernünftiges Tempo und trank entgegen meiner sonstigen Gewohnheit regelmäßig an nahezu jeder Getränkestelle. Hier gab es Wasser in Plastikbeuteln, sehr praktisch da man diese nur aufbeißen musste und gut trinken konnte, wesentlich besser als die Trinkbecher bei uns.

Über 2000 Läuferinnen und Läufer hatten sich gleichzeitig auf die Wendepunktstrecke gemacht um 10 KM, den Halbmarathon oder die volle Marathondistanz (Strecke wurde doppelt gelaufen) zu absolvieren. Als man den Start-/Zielbereich erstmals wieder passierte wurde das Feld dann schon etwas weiter auseinandergerissen, bogen doch die 10 KM-Starter bereits Richtung Ziel ab. Und das war dann die überwiegende Mehrzahl, insgesamt 1.333 wurden registriert, der Schnellste in 32:32 min, die schnellste Frau in 41:30.



früh um 5.15 Uhr, das aufstehen. Aber da unserer Zeit um 6 Stunden Anreise und



Beim Halbmarathon lief ich ein gleichmäßiges Tempo und sah bereits nach dem nächsten Wendepunkt, dass ich recht gut platziert sein musste. Es waren dann auch nur noch 3 Meilen bis zum Ziel und ich fühlte mich noch recht frisch. Letztendlich kam ich aufgrund des gleichmäßig vernünftigen Tempos und der regelmäßigen Flüssigkeitszufuhr noch recht locker in 1:39:49 Std. ins Ziel und sollte damit auf Gesamtrang 19 landen und deutlich schnellster der M55 sein, außerdem war ich bester Deutscher. Schnellste Zeiten liefen ein Jamaicaner (1:12 Std.) und eine Brasilianerin (1:29 Std.), insgesamt kamen 599 ins Ziel. Interessant war hier, dass zudem noch eine in Relation zum Alter entsprechende Zeit und Gesamtplatzierung ermittelt wurde, das waren bei mir 1:24:54 Std. und Gesamtplatz 14.

Da ich bereits kurz vor 7 Uhr ins Ziel kam, waren die Temperaturen auch noch einigermaßen erträglich. Schlimmer wurde es für die Marathonis, die dann auf der zweiten Streckenhälfte deutlich der Hitze Tribut zollen mussten. Ich habe von deutschen Läufern gehört, die normalerweise deutlich unter 4 Stunden laufen können, dass sie sich weit über 4 Stunden abmühten. Gewonnen hat hier ein Japaner in 2:38 Std., bei den Frauen eine Kanadierin in 3:39 Std., es wurden dann auch nur 138 Finisher notiert. Der Sieger erhielt einen Bob Marley Pokal, die Siegerin einen Rita Marley Pokal.



Ich genoss derweil schon das After-Run-Programm: ein Sprung ins Meer, tolle Reggae-music einer Liveband und ein Freibier als Frühstück ;-). Hier gab es u.a. als Zielverpflegung frische Kokosnussmilch, erhält man auch nicht alle Tage. Nur hat es leider über die Langdistanzen am Lauftag nicht mit der Auswertung geklappt, so dass man erst im Nachhinein die Platzierung erfahren hat.

Insgesamt ein sehr schönes Erlebnis, anschließend blieben noch einige entspannende Tage im Hotel direkt am Strand. Die morgendlichen Strandläufe ließen die kalten Winterläufe daheim nicht vermissen und nach dem Laufen ein Bad im warmen Meer hat auch was!

Weihnachtsbratenverbrennungslauf



Immerhin 10 LSGlerInnen und ein Lemming (Markus) trafen sich am 2. Weihnachtstag um beim Lauf auf den Turmberg und durch den Rittnertwald übermäßig zu sich genommene Kalorien zu verbrennen. Nach fast 17 km gab es dann Glühwein und Kuchen, um die geleerten Speicher wieder etwas aufzufüllen. (Foto: Peter)

27.11.2016

14 ième Cross de Lauterbourg - Eine willkommene Abwechslung im Winter

geschrieben von Daniel Flöter



Auf dem Gelände des A.S. Lauterbourg

Im nahe gelegenen französischen Lauterbourg, ca. 20 km über den Rhein im Elsass, wurde am 27.11.2016 ein Crosslauf angeboten. Der Lauf startete nachmittags um 15.15 Uhr und so sollte die Anreise vollkommen ohne Stress oder Zeitprobleme bewältigt werden können. Solche idealen Bedingungen ließen sich dieses Jahr leider nur zwei LSGler nicht entgehen und so folgten der Laufausschreibung aus dem Ausland, der A.S. Lauterbourg, lediglich Manfred Deger und ich. Was der Unterhaltung keinen Abbruch tat, da die französischen- und angereisten deutschen Teilnehmer einem gut gelaunt entgegen traten. Wie auch die äußeren Bedingungen war es an diesem Tag nahezu perfekt zum Crosslaufen.

Die Strecke verläuft rund um das Sportplatzgelände des Vereinsheims und bietet einen eigenen Charakter auf schmalen Waldwegen, entlang und rund um die dazugehörigen Bolzplätze auf Feldwegen, über eine Holzbrücke wieder in den Wald

und eingebaute Höhengschikanen, die einem Gleichgewichtssinn, Balance und festen Tritt abverlangen. Die Strecke ist mit 9,02 km ausgeschrieben und wird in 4 Runden plus eine kleinere Anfangsrunde gelaufen. Hat man sich den Rundenkurs also erst mal verinnerlicht, mit Laufwegen und Steigungen, geht es an das Runden zählen und sich darauf einstellen, dass wie man jede Passage schnell angehen will. Zeit bleibt einem da im Normalfall keine, da man sich schon wieder neu orientieren muss, eine Ideallinie auf dem Feldweg zu finden, in der Gruppe zu taktieren oder nach kleinen Steigungen sein Tempo wieder finden.

Es gab lediglich rund 70 Starter im Hauptlauf und so beschränkt man sich hier auf eine gröbere, französische Altersklasseneinteilung, Seniores (bis Alter 39) und Vétérans (10-er Jahrgangseinteilung). Manfred konnte sich in seiner AK, die heute stark vertreten war, über einen super 5. Platz in der V1 AK freuen. Mir gelang es, trotz gutem Rennen, nur auf den 10. Platz in der Seniores AK.

Wer also etwas Abwechslung sucht, der sollte sich Crossläufe über die Wintermonate ansehen und mitmachen, da es doch ein Riesen Spaß ist, seine Grenzen auf unwegsamem Gelände zu finden.



Die Streckenführung lässt Tüftlergeist erahnen,



Das **Bahntraining** beginnt 2017 wieder am Mittwoch, den 11. Januar.

Ablauf: 19:15 Uhr Warmlaufen auf der Empore
19:40 Uhr Lauf-ABC + Koordination
Ab 20:00 Tempotraining auf der Bahn
Danach Stabi-Training.

Das Training findet jeden Mittwoch statt. Sollte es zu Änderungen kommen, kündige ich diese im Terminkalender auf unserer Homepage an. Peter Beil



Die Saison geht zu Ende und wir bergauf!

25. Kalmit-Berglauf am 19. November 2016

Bericht von Madeleine Fina

Ein kleines Jubiläum durfte der TV Maikammer am 19. November 2016 feiern: Bereits zum 25. Mal trugen sie den Kalmit-Berglauf aus. Mit integriert ist hierbei der Pfälzer Berglaufpokal, der vor allem durch Beritta Zeil als Siegerin ihrer AK im vergangenen Jahr den Weg auch ins Badische fand.

Es war kein schöner Samstagmorgen. Dicke, graue Wolken hingen über der badischen Heimat, als sich einige LSG'ler auf den Weg machen zum Fuße des Pfälzer Waldes. Doch je näher man den Weinreben kam, desto mehr zeigte sich der Himmel in schönem Blau. Wahrscheinlich schmeckte der Wein am Abend deshalb so gut, aber dazu später mehr. Nachdem wir letztes Jahr die zweitstärkste Mannschaft stellten, war dies auch die Intention für 2016. Dafür hat es dieses Jahr leider nicht gereicht, aber immerhin konnten wir als Drittplatzierte wieder eine Kiste Wein in Empfang nehmen. Vielleicht schaffen wir es nächstes Jahr wieder, wenn alle Verletzten zurück sind und der Wettergott Gnade walten lässt.



Kommen wir zum Sportlichen: Unser Schnellster war Daniel Flöter, der den Gipfel in 41:30 Minuten trotz einsetzenden Graupelschauer erklommen hatte. Dass er damit nur 7. der M35 wurde, zeigt, wie stark das Feld besetzt war. Manfred Deger folgte in 42:13 Minuten und Jasko Bajadzic als Dritter (42:25 Minuten) komplettierte das interne LSG-Treppchen. Schnellste LSG-Frau war Anja Falkenberg, die mit 45:30 Minuten auf Platz 3 ihrer Alterklasse W45 stürmte. Andrea Kümmerle, eigentlich immer unter den schnellsten Drei ihrer AK zu finden, folgte mit 46:10 Minuten und belegte Rang 5 der W45.

Gehrt wurden bei der Siegerehrung unser treuer Peter Beil, der Zweiter der M65 wurde und Bernhard Walli Dritter in der M60. Nie fehlen darf auch Ulrike Hoeltz, die es auf Platz 2 ihrer Alterklasse schaffte. Auf der obersten Stufe darf Elke Cagol stehen. Sie holte sich den ersten Platz der W60. Zudem blieben alle LSG'ler unter einer Stunde!



Nach dem Anstieg folgte der angenehme Teil des Abends: In der Dorfchronik Maikammer bekamen wir wieder Gänsekeule und Gänsebrust. In schöner Runde gab es Wein und tolle Gespräche. Es war das Highlight eines langen Tages und zeigt definitiv, dass auch Läufer gesellige Menschen sind. Und das noch geübt werden muss. Sowohl am Berg, als auch beim Wein.



von Johann



39. Nat. Nikolauslauf

BAD SCHÖNBORN

Bericht von Peter Beil



Peter Butzer siegt beim Nikolauslauf in Bad Schönborn

(04.12.2016)

Bad Schönborn gehört zu den 4 Laufzentren Baden-Württembergs und ist ein echtes Eldorado für Läufer. Direkt am Thermarium Wellness- und Gesundheitspark beginnt das rund 70 km umfassende Laufstreckennetz durch Wald, Weinberge, Parks und Wiesen.

So die Einleitung auf der offiziellen Seite der Gemeinde Bad Schönborn unter dem Themenreiter Laufsport. Wohl wahr. Wenn man den Nikolauslauf an dem Wochenende Anfang Dezember als Wettkampf ausgesucht hat, ist es gut, nicht all zu spät zu den Läufen zu erscheinen, denn der Andrang ist groß und die Parkplätze in der Nähe der Schönbornhalle schon bald belegt. Aber keine Sorge, es gibt genügend, doch muss man dann etwas weiter zur Anmeldung und zum Start laufen. Kein Problem für mich. Ich kenne den Bereich recht gut, ob als Zuschauer beim Kraichgau-Triathlon oder als Teilnehmer des Nikolauslaufes, meist finden sich noch Parkplätze in den kleinen Nebenstraßen drum herum.



Es war kalt am 4. Dezember, obwohl die frühe Sonne einen schönen Tag verhieß. Schon beim Aussteigen aus dem Auto und auf dem Weg zu den Startunterlagen stellte sich die Kleiderfrage. In der Halle dann eine verfrorene Andrea Kümmerle, der die Kälte anscheinend noch mehr zu schaffen machte. In der Halle und bei den Ein- und Ausgängen ein hektisches Gewusel. Die Kinder- und Jugendläufe sollten bald beginnen. Spätestens jetzt wurde mir klar, welchen enormen Zuspruch dieser Lauf hat. Weit mehr als 1000 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

bei den verschiedenen Läufen, allein um die 850 beim gemeinsam gestarteten Haupt- und Jedermannslauf. Trotz dieses Andranges eine professionelle Abwicklung. Der 39. Nikolauslauf halt, Erfahrung macht's möglich. Mittlerweile waren auch noch weitere LSGler eingetroffen und zu mehreren machten wir uns ans Einlaufen in der Hoffnung, dass Sonne und Bewegung aufwärmt. Ich entschied mich für oben lang und unten dreiviertel. Als ich so wieder zu den anderen kam, rief Lothar: Guck mal, der ist ja halbnackt, bei der Kälte.

Pünktlich um 10:15 Uhr wurde gestartet. Die Startsituation relativ entspannt, da die ersten 500 m auf einer breiten Straße zu laufen sind. 1,5 km laufen 10er und 5er gemeinsam, bevor



die Kurzen nach rechts abbiegen und wir weiter auf die bewaldeten Hügel zu. Die 10er-Strecke hat es in sich, obwohl ich schon 2 mal dort gelaufen war, konnte ich mich an die teilweise doch enormen Steigungen nicht so recht erinnern. Es ergab sich, dass Andrea und ich gemeinsam liefen, mal sie vorne, mal ich, so dass wir uns gegenseitig zogen. Immer von Vorteil, allein würde man sich zwischendrin eventuell doch mal etwas hängen lassen. Am Schluss standen für uns dann knapp über 43 min in der Ergebnisliste. 2 Minuten schneller als wir war aber Martin Rudolph im Ziel. Er ist in diesem Jahr in sehr guter Form, was seine Ergebnisse dann auch widerspiegeln. Knapp hinter uns beendeten Valerie Knopf, Angelos Svarnas, Udo Jobs und Thomas Dahlinger ihren Lauf, so dass alle LSGler in einem recht kleinen Zeitbereich ankamen.

In der Umkleide traf ich Peter Butzer, der von seinem besonderen Erfolg berichten konnte. Nachdem er in den letzten beiden Jahren jeweils als zweiter gefinisht hatte, konnte er nun seinen ersten Sieg dort über 5 km vermelden. Mit einem Vorsprung von mehr als einer Minute siegte er in 17:38 min deutlich. Und auch Lothar Leppert-Saumer war mit seiner Zeit knapp über 21 min zufrieden, wenn er sich auch lieber eine 20 vorne gewünscht hätte. Fünf der insgesamt neun teilnehmenden LSGler, durften sich als Platzierte dann bei der Siegerehrung einen Weihnachtsstern mit nach Hause nehmen, so wie es in Bad Schönborn schon lange Tradition ist.

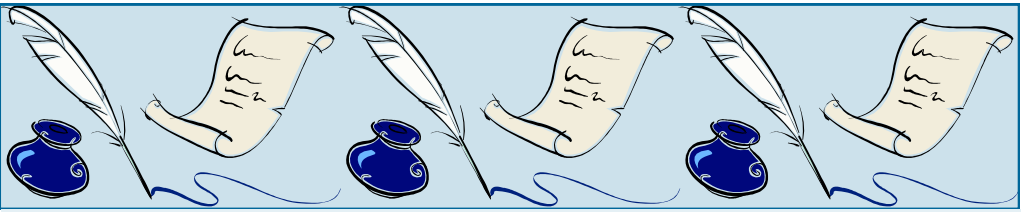
Als wir aus der Halle ins Freie kamen noch immer eitel Sonnenschein und das sollte auch den ganzen Tag so bleiben. Ein sehr erfreulicher Tag, sportlich und meteorologisch.



Bildergalerie von Johann, Ekkehard und Lothar (Siegerehrung)

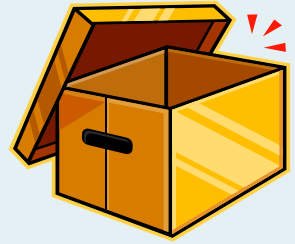
Verlassen haben die LSG-Karlsruhe im Jahr 2016:

Charlotte Slamka, Hermann Bredl, Michael Makain, Rainer Hennl, Ralf Eck, Herbert Ziefle, Lars Eisele



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 von Johann Till für das Online-Portal **LaufReport** gefertigter Erlebnisbericht vom 25. Eurasia-Marathon im Jahr 2003, zu dem eine von den Memler'n organisierte Gruppenreise stattgefunden hat, bei der auch einige LSG-Mitglieder teilgenommen haben.

25. KİTALARARASI İSTANBUL AVRASYA MARATONU 19 EKİM 2003 Pazar



...LSGler an der Nargilche hängend



Klau



Johann



Agnes

Link zum Bericht
auf Laufreport:

<http://www.laufreport.de/reisen/archiv/istanbul/istanbul.htm>



Norbert

Alla

Eli



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag, 08.01.2017

35. Rheinzaberner Winterlaufserie 15 km

Die beliebte Laufveranstaltung mit ihren 3 Läufen im Dezember, Januar und Februar in der 35. Auflage. Pünktlich um 10.05 Uhr gehen die Teilnehmer auf den 15 km Rundkurs durch das Römerdorf.

Start: 10:05 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 29.01.2017

31. Kraichtaler Crosslauf, 76703 Kraichtal-Oberacker

Hügelige, im Wald verlaufende Rundkurse (Waldboden / Schotter). Die Strecken sind für Spikes geeignet. Traditionell auch immer mit starker Beteiligung von Aktiven unserer LSG.

Startzeiten: ab 10 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 05.02.2017

35. Rheinzaberner Winterlaufserie 20 km

Die beliebte Laufveranstaltung mit ihren 3 Läufen im Dezember, Januar und Februar in der 35. Auflage. Pünktlich um 10.05 Uhr gehen die Teilnehmer auf den 2 x 10km Rundkurs durch das Römerdorf.

Start: 10:05 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

In eigener Sache:

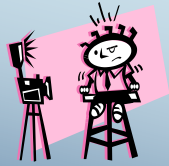
Liebe Leserinnen und Leser, noch weiß ich nicht, in welchem Turnus ich den Newsletter herausbringen werde. Ich möchte erst einmal schauen, wie viele Beiträge unserer Mitglieder mich so erreichen, aber auch wieviel Zeit ich in die Erstellung des Hardtwaldrunners stecken möchte und kann. Es könnte also durchaus sein, dass der Newsletter jetzt unregelmäßiger erscheint.

Deshalb werde ich keinen neuen Erscheinungstermin nennen. Ich möchte Euch aber trotzdem bitten, mir so viele Berichte wie möglich zu senden um mir die Entscheidung zu erleichtern. Denn mein Anspruch ist schon, dass die Berichte eine gewisse Aktualität haben sollen. Jeder Bericht ist willkommen und ein Bild dazu lockert das Ganze dann noch auf.

In diesem Sinne freue ich mich von Euch zu lesen

Peter Beil

Neue Mitglieder stellen sich vor



„Ich bin **Karim Zaiß** (24)

und jetzt seit November neu in der LSG Karlsruhe.

Ich studiere Mechatronik im Master an der Hochschule.

Da ich jetzt in der Oststadt wohne habe ich mir einen näheren Verein gesucht. Ich bin schon seit 4 Jahren in Karlsruhe, und war bisher beim TuS Neureut. Treffen wird man mich bestimmt mal dienstags.

Bei Wettkämpfen laufe gerne Cross, 5,10 und ein oder zwei Halbmarathons im Jahr. Sonst spiele ich gerne Fußball und gelegentlich kommt schwimmen oder Radfahren dazu.



Johannes Hillmer, ich bin 60 Jahre alt und laufe seit 1971(TuS Neureut)! Seit Anfang des Jahres bei der LSG, bisher aber gesundheitsbedingt bei Euch kaum in Erscheinung getreten. Ich bin der Vater von Tim Hillmer - habe aus den 80'er und 90'er Jahren folgende Bestzeiten stehen: 3000 Meter Bahn 8:49 min, 5000 Meter Bahn 15:28 min 3000 Meter Hindernis 9:35 min, 10 km Straße 33:12 min, 20 km 1:12 Std, 25 km 1:29 Std, Marathon: 2:39 Stunden.



Bilal Hawa, Zum Laufen kam ich im Frühjahr 2015 durch Holger Ites und Sabrina Metz. Meine ersten Zehner in Neureut und Hockenheim, den ersten Halbmarathon in Karlsruhe. Im Jahr darauf planmäßiges Trainieren auf den Dämmer-HM Mannheim und im Herbst dieses Jahres endlich die erfolgreiche Marathonteilnahme in Frankfurt. Ziel: Bei Straßenmarathons schneller werden. Termine: Hannover und Berlin. Zur Auflockerung aber auch mal Hindernisrennen und Bergläufe. Bei der LSG seit: 1.1.2017



Anna Prim, ich laufe seit ich 14 Jahre alt bin - aber eher zum „Kopf-Frei-Kriegen“ als auf Zeit. Bei den 4 Halbmarathons, die ich bisher gelaufen bin, konnte ich meine Zeit trotzdem stetig verbessern. Ich möchte mein Lauftempo gerne verbessern und freue mich darauf, durch die tolle Stimmung in der LSG mitgezogen zu werden. Bei der LSG seit: 1.1.2017



Janine Schwalger, "Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit etwas neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen". Ich genieße im Moment tatsächlich den Zauber des Anfangs bei der LSG. Es ist jedes mal ein Highlight mit euch trainieren zu dürfen. Zum laufen hat es mich erstmals im Frühjahr 2013 getrieben. 2014 dann die zweite Babypause... Und jetzt seit Frühjahr 2015 das Laufpensum etwas erhöht. Das Training lief bisher eher frei Schnauze und ohne wirklich Struktur ab. Das soll sich jetzt mit dem Eintritt bei der LSG ändern.

Trainingsstruktur, Tipps und Ratschläge und natürlich im Ergebnis schnellere Laufzeiten wünsche ich mir für die Zukunft. Aber auch die tollen motivierenden Gespräche und schöne gemeinsame Läufe stehen auf meiner Wunschliste. Meine persönlichen Bestzeiten: 10km - 50:55 , HM - 1:58:23, Marathon - 4:26. Habe aber Hoffnung mit eurer Hilfe 2017 alle drei Zeiten zu verbessern. :-) Bei der LSG seit: 1.1.2017



Ousainou Mbye,

Mitglied seit 1.10.2016

M 35



Abdoulay Gaye

Mitglied seit 18.10.2016

MHK

Fortsetzung Neue Mitglieder



Udo Philipp , geb 17.03.70.

Läufe in der Vergangenheit waren 2x HM in KA, mehrere 10er. Aber alles nie wirklich flott. Ziel ist die Winterlaufserie gesund zu überstehen. Ansonsten den ein oder anderen 10er mal unter 45min zu bekommen. HM oder gar ein ganzer Marathon steht erstmal in den Sternen. Kann aber durchaus ein anstrebenswertes Ziel werden. Mitglied seit 1.10.2016

Ausserdem: **Anna Anders**, Mitglied seit 1.1.2017

Torsten Groß, Mitglied seit 1.1.2017

Allen, viel Freude in unserer Mitte !

Silvesterläufe 2016

Waldbronn

Es ist das letzte Rennen von deren Vier in dem so lauffaffinen Kurort oberhalb des Albtals, an der Pforte zum Nordschwarzwald. Angefangen mit dem Waldbronner Freibadlauf im Juli, über den Kurparklauf im September, dem Fitness- und Gesundheitslauf im Oktober, bis hin zum abschließenden Silvesterlauf der Jedermann-Sportgruppe am Jahresende. Jede Veranstaltung hat ihren eigenen, höchst individuellen Charakter. Meist sogar völlig kostenfrei kann der gemeine Freizeitläufer in der Wohlfühlgemeinde seinem Hobby frönen, lediglich eine kleine Spende für einen sozialen Zweck oder eine soziale Einrichtung wird erwartet. Jetzt an Silvester z.B. zugunsten eines Straßenkinderprojektes in Chile.



So fand sich auch am 31. Dezember 2016 eine illustre Schar Laufenthusiasten vor der Festhalle in Waldbronn ein, um gemeinsam um 13.30 Uhr den letzten Lauf oder eben die letzte Walkingrunde des Jahres zu absolvieren. Für die Läufer wurden 5km, 10km, 15km und 20km; für die Walker 5km und 10km angeboten.

Ich selbst habe aus meiner gewonnenen Erkenntnis beim [Kurparklauf](#) diesmal den Entschluss gefasst, nur als Walker über die Sprintdistanz von 5 km an den Start zu gehen. Völlig entspannt und losgelöst von jeglichem Leistungsgedanken walkte ich die Kurparkrunde ab und sinnierte, es 2017 wohl bei dieser Einordnung endgültig zu belassen.

Startnummern werden beim Waldbronner Silvesterlauf keine ausgegeben, die Zeit wird durch Zuruf im Zieleinlauf durchgesagt. So steht auf meiner Teilnehmerurkunde nun: 45:03 min sowie „Herzliche Gratulation zur erfolgreichen Teilnahme“. Was will man mehr, zumal die Teilnahme zusätzlich mit einem Becher Glühwein und einer „Silvesterbrezel“ versüßt wird.

Forchheim



Die 29. Auflage des Silvesterlaufes der Sportfreunde Forchheim lockte wieder mehr als 600 Läuferinnen und Läufer an den Start, trotz eisiger Temperaturen. Aber auch die konnten die Siegerin Latifa Schuster nicht dazu bringen sich, wie die meisten von uns, mit Winterkleidung dagegen zu schützen. Und sie hatte recht: Während des Laufes wurde den meisten dann doch recht warm.

So auch 15 LSGlern, die zum Jahresabschlusslauf Forchheim ausgewählt hatten. Schnellster hier für uns Daniel Flöter, gefolgt von Rolf Bohrer (3. M55) und Peter Beil, der den einzigen Altersklassensieg M65 verzeichnete. Mit dabei auch noch:

Thomas Dahlinger, Ulrike Hoeltz (2. W55), Udo Philipp, Corinna Rinke (3. W35), Ohannes Sallak, Ivan Lucic (2. M65), Frank Richter, Janine Schwalger (2. W30), Jürgen Schuster, Sabrina Metz-Ites, Holger Ites und Rolf Breithaupt.

[Schöne Bilder dazu von Ekkehard Gübel und Torsten Kohler](#)

Rastatt

2 LSGler in Rastatt beim Silvesterlauf der Laufwelt. Während Irwan Harianto den Halbmarathon lief und dort zweiter seiner Altersklasse AK S wurde, bevorzugte Lothar Leppert-Saumer die 5 km. Insgesamt starteten auch dort fast 400 Läufer und Läuferinnen.

Bietigheim

Der größte Lauf der Region findet allerdings in Bietigheim statt. Hier dominierte die dreimalige Silvesterlaufsiegerin Alina Reh (SSV Ulm) das Rennen bei den Frauen. Reh siegte mit neuem Streckenrekord in 36:47 Minuten. Bei sonnigen Wetter und Minustemperaturen gingen 3457 Sportler an den Start. 18 000 Zuschauer säumten die Strecke. Auch 4 LSGler, Josef Kranz, Hans-Jörg Oesterle, Erich Grether und Norbert Wein, ließen sich das Ereignis nicht entgehen.



Meine Heldenreise

Bericht von Natascha Bischoff



Was haben „der Hobbit“ und die „zauberhafte Welt der Amelie“ gemeinsam? Nichts? Doch, - sie sind aufgebaut nach einer bestimmten Dramaturgie, der „Dramaturgie einer Heldenreise“ von einem gewissen Joseph Campbell. Hierbei durchlaufen die Protagonisten in den drei Akten unterschiedliche Etappen und haben einige Hindernisse zu überwinden. Dieses passt irgendwie auch zu meiner ersten WM-Teilnahme, deshalb möchte ich Euch am Beispiel dieser Dramaturgie davon berichten. Da ich schon einen weiteren Bericht über die Veranstaltung für die Ultramarathon geschrieben habe, möchte ich mich hier auf einen anderen Aspekt: die Vorbereitung, konzentrieren (damit ihr nicht zweimal dasselbe lest).

1. Akt: Aufbruch

0. Die gewohnte Welt

Die Gewohnte Welt in dem Leben der Protagonisten erscheint für den Leser immer sehr langweilig oder auch sehr unattraktiv. Macht Euch selbst ein Bild von meiner „gewohnten Welt“:

Als Mutter von vier Kindern sowie Abteilungsleiterin in Vollzeit gestaltet sich meine Freizeit sehr übersichtlich und wird am Besten durch das Prädikat „keine Zeit“ beschrieben. Kinobesuche, Essen gehen, Freunde treffen oder mal ein spannendes Buch lesen sind für das Rentenalter aufgeboben. Abwechslung, gemütliche Abende und Erholung kenne ich eher aus Erzählungen. Meine einzige „Auszeit“ ist Laufen, hier bin ich für mich, hier kann ich nachdenken, hier kann ich Energie tanken. Allerdings ist ein Hobby ist nur möglich, wenn es einen entsprechend hohen Stellenwert bekommt, sonst fällt es wegen anderer Verpflichtungen aus.

1. Der Ruf des Abenteuers: plötzliches Erscheinen einer Aufgabe

Mit der Nominierung in den P-Nationalkader (den Perspektivenkader) wird mir klar: man traut mir etwas zu, etwas, von dem ich nur träumen kann. Ich werde gefragt: „Könntest du dir vorstellen, für das deutsche Nationalteam bei der 100 km Weltmeisterschaft in 2016 zu starten“? Nationalteam? Weltmeisterschaft? - Was für ein Traum!

Er wird zu meinem Lebenstraum!

Hierfür lohnt es sich, zu kämpfen, sich einzuschränken, das Unmögliche möglich zu machen. Aber die erste Hürde ist noch zu überwinden: ich muss hierfür die Qualifikationsnorm in Leipzig laufen! Das bedeutet unter 8:35 Stunden zu laufen!

2. Weigerung: Der Held zögert, dem Ruf zu folgen, beispielsweise, weil es gilt, Sicherheit aufzugeben.

Die Zweifel sind groß, ob ich es je schaffe? Werde ich mich blamieren? Werden mich alle auslachen? Wie soll ich trainieren? Wie schnell sind die anderen? Es heißt die Zeit muss sogar eine 8:25 sein. Wie schaffe ich so kurz nach der Geburt die 100 km in 8:25 zu laufen? Wie bereite ich mich vor? Wie kann ich trainieren trotz Job und ohne dass die Familie zu kurz kommt? Ich wälzte nochmal Laufpatgeber überlege mit einem Plan, doch die Strategien werden von Tag zu Tag über den Haufen geworfen. Mitten in der Tempoeinheit kommen die Zweifel, ob nicht doch etwas langes Langsameres besser wäre? Beim langen Lauf, zweifele ich ob das Tempo zu nicht schneller sein müsste...

Früher bin ich einfach so gelaufen, wie es die Zeit zugelassen hat, hatte ich nur eine Stunde, hieß es halt etwas schneller laufen, konnte ich so früh laufen, dass die Familie noch schlief, konnte ich längere Strecken laufen. Und jetzt soll ich einen Plan haben? Unsicherheit und Frust machen sich breit: Was ist wichtig, wie kombiniere ich die Einheiten, das schaffe ich doch nie, ich weiß nicht weiter, möchte aufgeben.

3. Begegnung mit dem Mentor: Der Mentor bestärkt den Helden, die Reise anzutreten und stattet ihn aus.

Unsicher und deprimiert rief ich häufig bei Norbert an. Als Ultramarathon-Berater des DLV mit jahrelanger Erfahrung strahlt er eine unglaubliche Souveränität aus. Er bestärkt mein Vorhaben, und er glaubt an die Realisierbarkeit einer guten Vorbereitung trotz geringem Trainingsaufwand. Er bestärkt mich und gibt mir nötige Waffen: Er stattet mich mit meinem Schwert aus: einen Trainingsplan, meinen Trainingsplan: Er gibt mir mein Schild: seine Zuversicht, dass ich es schaffen werde. Zudem noch den Wegproviand: Regelmäßige Rückmeldungen, wie das Training läuft und was ich anpassen sollte.

2. Akt: Land der Abenteurer

4. Aufbruch: Er überwindet sein Zögern (erste Schwelle) und macht sich auf die Reise.
Der Trainingsplan wird umgesetzt, hierfür werden keine Mühen gescheut. Die mittellangen Läufe von 12 – 30 km können sehr gut mit dem Kinderwagen gelaufen werden. Hierbei wird auch das Gewissen beruhigt, denn die Jüngste liebt die Fahrt im Jogger. Die Tempoeinheiten haben es mit Kinderwagen in sich, insbesondere wenn das Wetter nicht mitspielt und Intervalle werden in die ganz frühen Morgenstunden verlegt. Unglaublich, dass ich jede Einheit umsetzen kann. Bei den langen Läufen verabreden Dirk und ich Babyfütterungspausen und mein geliebter Gatte kommt immer wie bestellt zu den vereinbarten Treffpunkten. Anlaufen nach einer kleinen Raubtierfütterung macht allerdings keinen Spaß. Aber auch hier weiß Norbert zu helfen. Es liegt schlicht an der Dehydrierung. Nachdem ich das verstanden habe und entsprechend trinke, geht es besser. Es ist sehr einsam immer so allein zu trainieren und auch die Wettkämpfe in der Nähe werden durch den Trainingsplan zur Rarität. Wie gern würde ich die anderen LSGler mal bei einem kurzen Wettkampf treffen. Aber es passt nicht zum Plan. Was mich aufmuntert, sind recht meine Bestzeiten im Training und der Spaß bei den Tempoeinheiten sowie zu sehen, wie die Ausdauer und die Geschwindigkeit sich stetig verbessern.

5. Weg der Prüfungen: Auftreten von Problemen, die als Prüfung interpretiert werden können. Begegnungen von Verbündeten und Feinden.

Ratzfatz steht Leipzig vor der Tür. Die Anspannung und Nervosität ist hoch. Gewissensbisse kommen auf, wie kann ich als Rabenmutter meiner Familie das zumuten? Ich weiß nur, Dirk wird es schon Schaukeln. Meine Eltern sind auch zum ersten Mal zu einem Rennen angereist. Papa Bodo wird seiner Tochter die Getränke anreichen. Das erhöht meinen Druck, so möchte ich doch meine Eltern nicht enttäuschen. Am Start bin ich dennoch recht entspannt, als sich rausstellt, dass ich mit Michael laufen kann. Dirk vergnügt sich mit den Kindern im Leipziger Zoo. Entspannt geht es also los. Mein Garmin geht nicht und meldet mir Paces zwischen 8:30 und 3:20. Also laufe ich nach Michaels Ansagen. Kommt mir 3-5 Sekunden zu schnell vor, aber ich kann es nicht ändern. Es regnet seit dem Start, der Waldboden ist recht aufgeweicht, dennoch geht es die ersten km 30 ganz gut, dann fangen leider langsam aber stetig meine Rückenschmerzen an. Michael geht ir-

gendwann zum Schuhwechsel raus. Ich laufe allein weiter, der Rücken schmerzt und nervt, ich habe keine Ahnung was für ein Tempo ich laufe. Es wird immer heißer und schwüler, ich fühle mich wie beim Dampfgaren. Die letzten 10 km muckt mein Magen. Ich weiß immer noch nicht wie schnell ich bin, habe keine Ahnung, ob die Zeit reicht. Vielleicht quäle ich mich auch gerade umsonst. Die letzten 5 km sind übel, mir ist so heiß und mein Magen streikt, ich möchte nur brechen. Ich frage mich, ob ich dafür anhalten muss, oder ob das auch im Laufen geht. Die Zeit ist schließlich knapp, ich kann mir keine Verzögerung mehr leisten. Das Mantra „nie wieder“ halt in meinem Kopf. Aber irgendwann ist ja doch das Ziel da. Sehr knapp mit 8:25 laufe ich ein. Das war jetzt mein härtestes Rennen und ich weiß noch nicht, ob es für die Quali gereicht hat. Wenn nicht, brauche ich mich ja auch nicht mehr zu quälen und bin mir nicht ganz sicher welche Alternative gerade die Bessere ist. Im Laufe des Nachmittags heißt es: „könnte gereicht haben“. Na dann doch nochmal quälen, ist das wirklich mein Ernst?

Nach der DM in Leipzig heißt es, den neuen Trainingsplan für Spanien umzusetzen. Hierfür wird das gesamte Leben umgestaltet. Ich bin erstaunt, wie man in einen bereits vollen Tag doch noch die Trainingseinheit unter bekommt und auch Babyfütterungen während oder nach langen Einheiten problemlos funktionieren. Der weibliche Körper ist zäh! Norbert hat mir extra meine Lieblingseinheiten aufgestockt: Tempowechselläufe. Der Flug nach Spanien wird gebucht, nun gibt es kein Kneifen mehr. Der Arbeitszeitbeginn wird auf 6 Uhr gelegt, so verpasse ich weniger „Familienzeit“. Das Training wird teilweise in die Mittagspause verlegt, damit der späte Nachmittag und Abend für die Familie da ist. Am Ende der Belastungswoche laufe ich mir die Füße so wund, dass ich nicht mehr in Schuhen gehen geschweige laufen kann. Nun muss ich einige Tage mal barfuß trainieren und das im Spätherbst. Als wenn das nicht schon reicht, falle ich im Büro zweimal im wahrsten Sinne des Wortes vom Stuhl und lande so unsanft, dass ich mich erstmal nicht mehr rühren kann und mir eine fette Prellung hole, selbst Gehen ist schmerzhaft. Denke schon, dass ich aufgrund der Verletzung nicht weiterlaufen kann. Immer auf der Suche nach positiven Gedanken, stelle ich fest: die neuen Schmerzen lenken glücklicherweise vom Schmerz beim Barfußlaufen ab. Die Trainingsbedingungen waren vor Leipzig einfacher, es soll wohl diesmal nicht sein? Pausieren oder weitermachen? Diese Frage begleitet mich bis fast zum Schluss. Dennoch entscheide ich mich für trainieren. Ich glaube fast, dass mich nun nichts mehr von meinem Ziel abhalten kann, doch es kommt anders....

6. Die höchste Prüfung: Kampf mit dem Drachen, der sich als Kampf gegen die eigenen inneren Widerstände u. Illusionen erweisen kann. Point of no return.

Den Abend vor der Abreise wird meine Tochter krank. Es geht ihr sehr schlecht, die ganze Nacht habe ich das wimmernde Bündelchen im Arm. Wir beide können nicht schlafen, ich mache mir Sorgen. Ich kann ja nicht mein kleines Baby krank zuhause lassen, um in der Weltgeschichte rumzurrennen. Was soll ich tun? Wir gehen zum Kinderarzt, es sind nur noch wenige Stunden bis zum Abflug. Mir geht es dreckig, bin total hin und hergerissen. Der Arzt gibt Entwarnung und rät mir zur Reise. Auch Dirk ist sich sicher, dass ich fliegen soll. Die nächsten Stunden sind geprägt von dem schlechtesten Gewissen meines Lebens. Wir entscheiden, erstmal zum Flughafen zu fahren, denn wir können dann ja immer noch umdrehen. Nach vielen Beteuerungen von Dirk checke ich ein. Nochmal füttern und dann ist Boarding. Ich fühle mich schlecht, mir kullern die Tränen. Warum muss es so schwer sein? Ankunft im Hotelbett dann um 2:00 Uhr morgens, fast die Zeit wann ich sonst aufstehe.

7. Die Belohnung: Initiation und Transformation des Helden: Empfang oder Raub eines Elixiers oder Schatzes, der die Welt des Alltags, aus der der Held aufgebrochen ist, retten könnte. Dieser Schatz kann aus einer inneren Erfahrung bestehen, die durch einen Gegenstand symbolisiert wird.

Samstag morgen erfahre ich das die Kleine die erste Nacht ohne die Mama gut überstanden hat. Langsam bin ich etwas beruhigter und kann die Eröffnungsveranstaltung am Samstag total genießen. Tja noch denke ich die Belohnung ist der Start mit ca 120 Läufer und 70 Läuferinnen aus 35 Nationen bei der 100 km Weltmeisterschaft in 2016. Das war ja mein Lebenstraum, nun geht er in Erfüllung. Allerdings ist das natürlich etwas gelogen, denn ankommen wollte ich auch – äh,...und zwar nicht als Letzte. Also haben sich auch hier noch ein paar „Prüfungen eingeschlichen“. Der Startschuss fiel am Sonntag um 7 Uhr nach der dritten fast schlaflosen Nacht, diesmal war es aber die Aufregung, die mich nicht schlafen ließ. Die Strecke war etwas „ungewöhnlich“ und bestand abwechslungsreich aus breiten Hauptstraßen, Strandpromenaden, viele Schleifen durch einen gefühlt „ausgestorbenes“ Touristenort. Ein besonderer Bonbon, waren die Abschnitte am Meer, hier kam es mir vor wie im Urlaub. Unser Frauenteam hatte etwas Verletzungsspech, so schiedেন Rebekka und Branke aus dem Rennen aus. Ich selbst hatte das Glück der französischen Sprache so mächtig zu sein, dass ich den französischen Physio am Vorabend noch bezirren konnte, meinen (durch das Nonstopp-Tragen meiner kranken Tochter) geschundenen Rücken wieder etwas in den Griff zu bekommen und muss sage, ich hatte fast keine Rückenschmerzen oder ich habe sie aufgrund der anderen Problem nicht gespürt. Dafür tat mir mein Zwergfell irgendwann extrem weh und ich bekam schon nach gut der Hälfte starke Magenprobleme, nix wollte mehr



rein und alles wollte raus. Toll dieses Mal also schon knapp 40 km früher als in Leipzig. Das ist natürlich ungünstig, wenn man noch mehr als einen Marathon vor sich hat. Hinterher ist man ja bekanntlich immer schlauer: ich glaube bei 3 fast schlaflosen Nächten war das Anfangstempo zu schnell gewesen. Der Puls schlug zwar von Anfang an Alarm, aber das habe ich ignoriert. Zum Aufgeben war ich allerdings nicht angereist und bin es ja auch meiner Tochter und Dirk schuldig gewesen alles zu geben. Also lief ich einfach weiter, auch wenn ich zeitweise nie mit einem Finish gerechnet hätte. Ich half mir mit mentalen Strategien durch die schlimmsten Phasen und erreichte tatsächlich nach 8:27 h das Ziel. Zwar war ich sehr über die Zeit und die Platzierung enttäuscht, muss aber sagen, ich war dennoch froh überhaupt gefinished zu haben. Unsere deutschen Männer waren sehr erfolgreich. Vor allem André Collet verbesserte den M45 Altersklassenrekord in 6:44:53 und lief als 13ter ein und holte sich zudem die Goldmedaille bei der Senioren-WM der WMA ein. Karsten Fischer folgte in 6:54:52 sowie Alexander Dautel in 7:26:11. Auch Michael Sommer holte sich in 7:33:20 die Silbermedaille in der M50. Ihm folgte Carsten Stegner in 7:41:40. Wir Frauen kamen fast geschlossen ins Ziel: ich in 8:27:15, Barbara Mallmann in 8:28:05 und Antje Krause in 8:32:37.

3. Akt: Rückkehr

Den größten Luxus meines Läuferlebens konnte ich durch den Umstand, dass das Ziel quasi vor der Hotel­tür lag, genießen. Wir konnten direkt 10 m in das Hotel humpeln und in unseren eigenen Zimmern duschen oder baden. Auch das riesige Mittagsbuffet im Hotel deckte alle Läuferwünsche ab. Schön war es, als die Anspannung von allen abgefallen war und wir wieder wir selbst waren. Nun hieß es, den Tag mit dem Team Revue passieren zu lassen, die Preisverleihung zu besuchen und es sich gemeinsam gutgehen zu lassen. Am nächsten Morgen ging es dann für uns alle früher oder später mit den gemeinsamen Bussen zum Flughafen, wo es noch einen regen Austausch zwischen den Athleten aller Nationen gab. Ab dann hieß es für mich wieder zurück zu meiner Familie, die mich gesund und munter am Flughafen erwartete. Was für eine freudige Begrüßung!

Bombastisch fand ich an dem kleinen Abenteuer besonders die Eröffnungszeremonie, die Flaggenparade und das Gefühl, Teil einer großen internationalen Läuferfamilie zu sein. Deshalb freue mich schon auf die nächste Meisterschaft und hoffe, es gibt dieses Mal weniger Hindernisse!



Mitgliederversammlung 2017

Liebe LSG-Mitglieder,

bitte notiert Euch Donnerstag, den 9. Februar 2017.

Schwerpunkt dieser Mitgliederversammlung wird die nach der Satzung vorzunehmende Neuwahl des Vorstandes sein.

Die Einladung mit Tagesordnung werden wir Mitte Januar versenden.

Sportliche Grüße

Norbert Wein

Karlsruhe.v.