

Hardtwaldrunner

Nr. 48 - November 2015

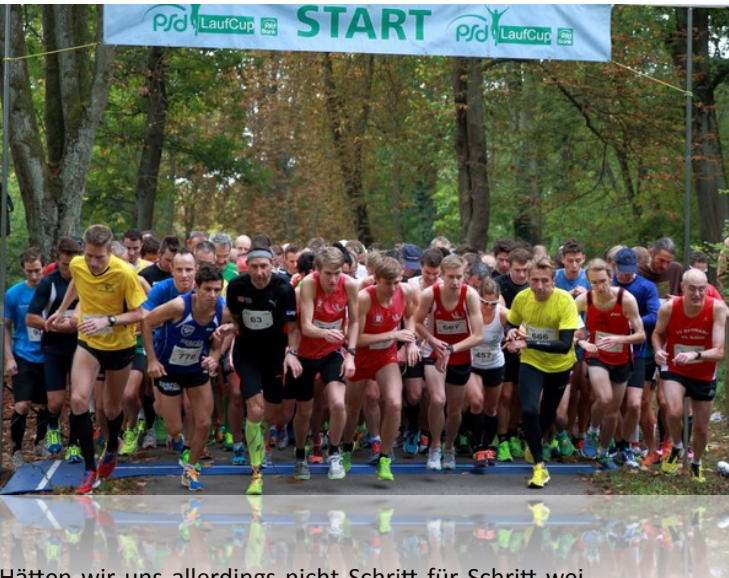


Die prachtvolle Entwicklung eines zarten Kindes:

Gedanken zum 30. PSD Bank Hardtwaldlauf

Wenn ich vor 30 Jahren geahnt hätte, mit wieviel Arbeit und Stress unser Hardtwaldlauf jahrein-jahraus verbunden sein würde, dann hätte ich laut schreiend die Sitzung verlassen, in welcher der seinerzeitige Vorstand in einem euphorischen Rauschzustand das Experiment einer eigenen LSG-Veranstaltung beschloss.

Dabei hatte alles ganz harmlos angefangen. Ein schneller trockener Zehner sollte es sein. Ohne Schnick-Schnack. Im heimischen Jagdrevier. Bei idealen läuferischen Bedingungen. So fiel die Wahl im damals noch nicht überladenen Volkslaufkalender auf die Zeit Anfang Oktober, wenn die für den Karlsruher Rotkreuz-Marathon erarbeitete Form einen letzten Angriff auf die bisherige Zehnerjahresbestzeit nahe legte.



Dieser Grundgedanke wird von der LSG auch nach drei Jahrzehnten unverändert hoch gehalten. Wer am Hardtwaldlauf teilnimmt, hat am Ende seiner Bemühungen eine absolut ehrliche zitierfähige Zeit, auf die er mit Stolz verweisen kann - oder auch nicht.

Startfoto
© Torsten Kohler

Hätten wir uns allerdings nicht Schritt für Schritt weiter entwickelt (5KM-Wettkampf, Kinderläufe, Zieleinlauf im Stadion, Moderation etc.), dann wäre unser "Oktoberfest" in Anbetracht einer mächtigen zeitgeistgetriebenen Konkurrenz schon lange in der Versenkung verschwunden.

Besonders wertvoll war daher der Schub, den der Hardtwaldlauf im Jahr 2004 durch das Namenssponsoring der PSD Bank Karlsruhe-Neustadt erhalten hat.



Dass sie ihr Engagement vor vier Jahren sogar um einen regionalen LaufCup erweiterte, kam insbesondere der LSG zugute, denn von Finisherzahlen zwischen 570 und 603 hätten wir nie zu träumen gewagt.

Deshalb bin ich sehr froh, dass die LSG-Mitglieder den PSD LaufCup angenommen und auch die anderen sechs Cup-Veranstaltungen mit bis zu 30 Personen besucht haben.

Aber nichts ist so gut, dass es nicht besser werden könnte. Die PSD Bank wird den LaufCup im Jahr 2016 deshalb aussetzen, um die "Spielregeln" in Ruhe überarbeiten zu können. Und ich bin mir sicher, dass er nach diesem Sabbatjahr gestärkt und mit neuem Schwung die Volkslaufszene wieder bereichern wird.

Fortsetzung

IN DIESER AUSGABE u. A.

PSD Bank Hardtwaldlauf	1-2
Verstärkung + Jubilare	3
Taubertal 100	4
Trail Run 21	5
Robin Hood Marathon	7
Panoramalauf Murgtal	9/10
Amsterdam Marathon	11/12
Frankfurt Marathon	14
LSG Schatzkästchen	16
Luzern Marathon	18/19
Hockenheimringlauf	20
Newsticker	21
Im Fokus	22



Fast hätte ich's vergessen: Den Jubiläumslauf gewann erwartungsgemäß Frederik Unewisse (LG Region Karlsruhe) mit einem beherzten Trainingslauf in 31:15 Minuten. Dem gegenüber ging es bei den beiden Favoritinnen, unserer Lena Schmidt und Latifa Schuster (ASL Robertsau), richtig zur Sache. Den ganzen Sommer über hatte sich im Kampf um den Cup-Sieg eine ungeheure Spannung aufgebaut, die zu einem denkwürdigen Rennen im herbstlichen Hardtwald führte. Und tatsächlich konnte Lena ihre Konkurrentin mit dem von BR-Timing festgestellten Vorsprung von sagenhaften 0,2 Sekunden in Schach halten. Der Sieg im vorerst letzten PSD LaufCup ging bei den Damen allerdings ins Elsass.

Link zu einem von der PSD Bank präsentierten Bericht bei:



Link zu den Ergebnislisten bei: www.Laufinfo.eu

[Link zu weiteren Bildern](#)

[Link zu einem VideoClip auf YouTube](#)

17.10.2015

Ein Pflichttermin im Oberwald

geschrieben von Jürgen Creutzmann



Auf den Pisten des schönen und waldgrünen Karlsruher Landschaftsschutzgebiets Oberwald; zwischen Rüppurr, Südstadt, Durlach und Ettlingen gelegen; die lt. dem Stadtwiki Karlsruhe gerne von Joggern genutzt werden, fand am 17.10.15 der 29. Oberwald-Volkslauf über 10km statt. Für viele LSGler'Innen ist dieser, vom TUS Rüppurr vorbildlich organisierte Lauf zu Recht zum angenehmen Pflichttermin im persönlichen Laufkalender geworden.

Auf flachen Waldwegen bei bestem herbstlichem Laufwetter wurde bei den LSG-Damen Lena Schmidt in starken 37:46 Gesamtweite und 2. in der weiblichen Hauptklasse. Julia Bush konnte den ersten Platz der w30 in 42:04 für sich entscheiden. Bei den LSG-Herren konnte Daniel Flöter mit 40:53 eine neue persönliche Bestzeit aufstellen und gleichzeitig den 2. Rang in der m35 für sich verbuchen. Peter Butzer (37:36, 1. m45) und Uwe Gericke (38:03, 2. m45) enteilten der Konkurrenz ihrer Altersklasse ebenso wie Ivan Lucic (46:27, 1. m65) und Gerhard Kappes (49:46, 2. m65). Rolf Bohrer (41:13, 2. m55) musste mit persönlicher Bestzeit für dieses Jahr in seiner AK nur den Wössinger

Routinier Uwe Held an sich vorbei ziehen lassen, der ca. eine Minute schneller lief. Angelos Svarnas dominierte ebenfalls mit persönlicher Jahresbestzeit in hervorragenden 41:34 die m60 und Rolf Breithaupt (55:34, 2. m70) musste sich nur dem sympathischen Vielstarter Hermann Hastenteufel aus Mosbach geschlagen geben, der eine gute Minute schneller unterwegs war.



Peter Butzer, 2016 erstmals am Start und gleich wieder schnellster LSGler, hier in der Verfolgung von Frauensiegerin Melina Tränkle.
© Foto: Ekkehard Gübel

Insgesamt finishten 14 AthletInnen unseres Vereins und bestimmt werden auch 2016 wieder viele LSG'lerInnen beim Stadioneinlauf des Oberwald-Zehners mit von der Partie sein.

Link zur Ergebnisliste und einer Fotoserie von Ekkehard Gübel:

<http://my5.raceresult.com/38775/results?lang=de>



03.10.2015

Taubertal 100/71/50km*geschrieben von Silke Windecker*

Am 3.10.2015 fand der 2. Taubertal 100 Lauf statt. Da ich diese Saison schon ziemlich viel gemacht hatte und irgendwie nicht mehr alles wirklich locker war und der Rücken auch ziemlich muckte, beschloss ich zwar an den Start zu gehen, aber die Kurzdistanz von 50km zu laufen.

Freitagabend trafen wir in Rothenburg ob der Tauber zum Briefing ein. Hier traf ich auf Erhard Schmidt, der sich auch für den 100km Lauf gemeldet hatte. Nach einem gemeinsamen Abendessen gab es von Hubert Beck dem Veranstalter noch ein Vortrag über Ernährung im Ultrasport.

Samstagmorgen ging es um 6.30 Uhr mit einem gemeinsamen Fackellauf zum Start. Es war ein tolles Bild mit Fackeln durch die Altstadt zu laufen. Hier wurden wir wie im Mittelalter mit einer Botschaft die es zu übermitteln galt in die verschiedenen Etappenziele 50km (Bad Mergentheim), 71km (Tauberbischofsheim) und 100km (Wertheim) geschickt. Vor der Stadtmauer wurde um 7 Uhr der Lauf gestartet.



© Kurt Dannenberg

Ich blieb an der Truppe dran und sie zogen mich aufmunternd mit. Bei km40 musste ich etwas Tempo raus nehmen. Ein Laufkollege blieb bei mir und gab mir Geleitschutz bis Bad Mergentheim. Schon von der Ferne hörte



© Kurt Dannenberg

ich die Fanfarenbläser auf den Stadtmauern, die jeden Läufer angekündigten. Hier wusste ich, dass Ziel ist nicht mehr weit. In einer Gesamtzeit von 4:48:25 h erreichte ich als 1. Gesamtfrau das Ziel. Erhard blieb mir auf den Fersen und erreichte in 5.08.05 h das Ziel.

Es war ein toll organisierter Lauf. Hier hat man wirklich gemerkt, dass der Veranstalter selbst ein Läufer ist. Die Siegerehrung fand bei einem Rittermahl in der Burg Wertheim statt. Auch hier war es ein tolles Erlebnis in der Truppe zusammen den Lauf ausklingen zu lassen. Ich habe tolle Menschen kennengelernt. Kurz gesagt... Auch wenn es diesmal nur 50km für mich waren. Es waren tolle 50km!

Einen besseren Saisonabschluss hätte ich mir nicht wünschen können. Und jetzt..... Pause!



04.10.2015



eine neue Herausforderung innerhalb des Schwarzwald Berglauf Pokals

geschrieben von Uwe Renz



Als letzten von acht Läufen innerhalb des Schwarzwald Berglauf Pokals stand am 04.10. mit dem Trail Run 21 eine völlig neue Strecke auf dem Programm. Wie der Name schon andeutet, sind 21 km in einem stetigen Auf und Ab auf Asphalt (wenig), Forstwegen (manchmal) und sehr oft über Stock und Stein zu bewältigen. Die zu überwindenden Höhenunterschiede betragen ca. 800 m sowohl bergauf als auch bergab. Start und Ziel waren identisch und lagen in Unterharmersbach. Tags zuvor war bereits der reguläre Brandenkopf Berglauf über die Bühne gegangen.

Für mich war klar, dass ich im Hinblick auf die Gesamtwertung an nur einem der beiden Bergläufe teilnehmen wollte. Wegen des Meisterschaftsprädikates (Baden- Württembergisch Meisterschaften der Aktiven und Junioren beim Brandenkopf Berglauf am Samstag) war meine Überlegung, dass dort wohl die im Verhältnis besseren Zeiten gelaufen werden und ich dadurch weniger Punkte für den Lauf ergattern würde als am Sonntag beim Trail. Damit hatte ich schon mal Pech – sowohl am Samstag, als auch am Sonntag war der mehrfache Deutsche Berglaufmeister Timo Zeiler am Start. Ich musste also schauen, dass ich meinen hauchdünnen Vorsprung von nur 0,1 Punkten auf den dritten Platz nach sieben Läufen in der Gesamtwertung der AK 55 absichere. Dadurch, dass nur die besten fünf Läufe zählen und Vielstarter damit schlechtere Resultate streichen können, ist taktisches Laufen praktisch nicht möglich. Für mich war es der sechste Lauf und da ich kein wirklich schlechtes Ergebnis zum streichen hatte, wollte ich auf Angriff laufen um so viel Punkte wie möglich zu erzielen.



Ich platzierte mich am Start so weit vorne, dass ich auf jeden Fall als erster meiner AK ins Rennen gehen konnte. Die ersten 11 km mit überwiegend bergauf Passagen kommen mir mehr entgegen als die zweite Hälfte. Deshalb ging ich flott an und hatte sowohl bei 5 km als auch bei km 10 einen Schnitt von 5:10/km vorgelegt. Nicht schlecht dafür, dass das Gelände wirklich sehr anspruchsvoll war und teilweise auch so eng, dass man nur mit aktiver Unterstützung der Vorauslaufenden überholen konnte. Entgegen meiner Befürchtung ging das steile bergablaufen ab km 12 erstaunlich gut. Ich hatte in der Woche zuvor noch zwei Trainingseinheiten im Bereich der Teufelsmühle oberhalb Bad Herrenalb eingelegt und dort das schnelle bergab laufen auf losem Untergrund trainiert. Auf den letzten sechs km, die ein stetiger Wechsel zwischen steil bergauf und steil bergab waren, lief ich zusammen mit einem Kollegen, der mich bergab überholt hatte. Bergauf konnte ich dann immer wieder vorbeiziehen und so zogen wir uns jeweils im Windschatten des anderen sehr gut gegenseitig. Die drei Schlusskilometer führen steil über Serpentinewege bergauf und dann ebenso steil und kurvig wieder nach unten. Dadurch konnte man sehr gut sehen wer einem auf den Fersen ist. Keiner meiner Konkurrenten aus der AK war zu sehen. Jetzt noch den letzten Km auf einem feuchten Wiesenweg gut hinter mich bringen und es war geschafft.

Endzeit 1:41.13 – Schnitt 4:49/km – Altersklassensieg in der M 55 - und zweiter in der Gesamtwertung des Schwarzwald Berglauf Pokals 2015 in meiner AK. Zusammen mit dem fünften Rang bei den Deutschen BL Meisterschaften und dem dritten Platz bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften in der AK war dies mein mit Abstand bestes Jahr „in den Bergen“. In der Gesamtwertung der Männer reichte es zu Platz 17.

Die Serie der Bergläufe im Schwarzwald wird auch 2016 fortgesetzt. Mit Ausnahme der beiden ersten Läufe, wo einige LSG – Läufer sehr gute Platzierungen bei Meisterschaften erringen konnten, war ich später immer der einzige der die LSG Fahne hoch gehalten hatte. Eventuell kann sich das ja nächstes Jahr wieder ändern – es gab Jahre, da waren wir sogar als Staffeln erfolgreich!

Link zu den Ergebnislisten:



Link zum Bericht von Winfried Stinn auf:





Büchig am 9.10.2015 - Eine lange Ära ging zu Ende

Für seine langjährige Tätigkeit in der ehrenamtlichen Verbandsarbeit, zuletzt im Amt als BLV-Volkslaufwart welches er mehr als 23 Jahre ausübte, wurde Heinz Scharmann im Rahmen der Volkslauf-Tagung 2015 zur Terminabstimmung der Laufveranstaltungen in Baden, von BLV-Präsident Philipp Krämer und Vizepräsident Ottmar Heiler nochmals gedankt und feierlich verabschiedet.

Sicher hätte sich Heinz eine solch hohe Anzahl an Vereinsvertreter früher auch gerne gewünscht, als er seine Volkslauf tagungen noch selbst und eigenständig durchführte. Das Clubhaus des VSV Büchig war brechend voll bei der von BLV-Vizepräsident Ottmar Heiler geleiteten Sitzung. Dies war sicher nicht zuletzt auch der Tagesordnung geschuldet, bei der u.a. auch die Neuerungen in der Deutschen Leichtathletik-Ordnung (DLO) erläutert wurden, soweit sie insbesondere den Bereich der Volkslaufveranstaltungen die jetzt als „stadionferne Veranstaltungen“ bezeichnet werden, betreffen.



Breiten Raum nahm ebenso die Darlegung der Vorgehensweise bei den Laufgenehmigungen ab 2016, wie die Vorstellung der neuen BLV-Mitarbeiter ein, die sämtlich zugegen waren. Für die Koordination/Genehmigung der VL-Veranstaltungen, für die bisher Scharmann als VL-Wart zuständig war, ist beim BLV jetzt Saskia Diel in der neu geschaffenen Stelle als „Referentin für Breitensport und Verbandsentwicklung“ verantwortlich.

Die Wahl eines Nachfolgers für Heinz Scharmann stand zwar nicht auf der Tagesordnung, die Stelle eines ehrenamtlichen „Fachwart für Volks- und Straßenlauf“ soll jedoch nicht aufgegeben werden. Seine Aufgaben will man seitens des BLV in Bälde neu definieren und danach auf Kandidatensuche gehen.

Link zu einem Portrait unseres langjährigen VL-Wart bei:



Wissen was Sinn macht

PSD LaufCup 2016

mehr erfahren

Karlsruhe, den 14.10.2015

Wie in einer ergangenen Rundmail bereits mitgeteilt, fand in der Folgewoche der am 11.10. mit dem abschließenden

„PSD Bank Hardtwaldlauf“ zu Ende gegangenen 4. Laufserie ein Treffen von Vertretern der sieben Cup-Veranstalter sowie Herrn Volker Deck (Vorstandsmitglied der PSD Bank Karlsruhe-Neustadt eG) statt, um ein Resümee zu ziehen.

Nach intensiver Diskussion wurde beschlossen, den PSD LaufCup im kommenden Jahr nicht-durchzuführen. Es ist beabsichtigt, den LaufCup zu überarbeiten und im Jahr 2017 mit einer verbesserten Konzeption wieder in der Volkslaufszene präsent zu sein.



27.09.2015

Robin Hood Marathon Nottingham

geschrieben von Wolfgang Möck



Eine Woche nach unsrem Fiducia & GAD Baden Marathon durfte ich in der Partnerstadt von Karlsruhe in Nottingham den Marathon laufen.

Mehrere Neuerungen erwarteten unsere fünfköpfige Reisegruppe in diesem Jahr. Die Laufstrecken beim Robin Hood Halbmarathon und Marathon wurden geändert, dazu später mehr. Wichtiger hingegen war die Änderung die nur Indirekt etwas mit dem Marathon in Nottingham zu tun hatte. Die Flugzeiten von und nach London hatten sich geändert, so dass wir nicht mehr um 3 Uhr Morgens nach dem Marathon mit unserem Leihwagen zum Flughafen aufbrechen mussten. Nun war genug Zeit das Original Englische Frühstück im Hotel vor der Heimreise zu genießen.

Auch war unser Hotel in diesem Jahr gerade einmal 1500m, vom Start und Zielgelände entfernt. Also konnten wir uns in aller "Ruhe" vorbereiten. Lediglich für den Kauf der T-Shirts, die wir schon am Samstag versucht hatten zu bekommen, mussten wir noch Zeit vorhalten von unseren Startvorbereitungen.



© Wolfgang Möck



© Wolfgang Möck

Das Wetter hatte in diesem Jahr eine Überraschung bereit, bei Nebel leichtem Wind und 7° Celsius fröstelte uns in den kurzen Laufklamotten. Kurz nach dem Startschuss für das Elitefeld begaben wir uns in das dritte Starterfeld von sechs Startbereichen die in Nottingham

zur besseren Kontrolle auch noch farblich gekennzeichnet sind. Mit einer Startverzögerung von fast 15 Minuten begaben wir uns auf die Strecke.

Wie schon erwähnt wurde diese geändert. Abgesehen davon dass der Marathon nun mit 315 Höhenmetern aufwartet und damit im Vergleich zu den Vorjahren um einiges anstrengender wurde, aber dadurch die Eintönigkeit der "langen" Schlusskilometer entfällt.

Die Verlegung, in der Schlussphase, der Marathonstrecke in die Innenstadt von Nottingham hat dem Marathon insgesamt gut getan was auch am Zuschauer-Zuspruch zu erkennen war.

Ob nun die Abwechslungsreichere Strecke, die Sonne die den Nebel vertrieben hatte, oder die tolle Stimmung in der Schlussphase ausschlaggebend für meine 3:47er Marathon Zeit waren, vermag ich nicht mehr zu ergründen. Auf den letzten Kilometern vor dem Marathon Ziel sind es oft Kleinigkeiten die Entscheidend sind.

Gemütlich konnten wir den Tag ausklingen lassen, da unser Rückflug nach Baden-Baden erst am frühen Montag-Nachmittag war.

Link auf die Homepage des Veranstalters.

<http://www.experiencenottinghamshire.com/whats-on/ikano-robin-hood-marathon-and-half-marathon-2015-p559061>



04.10.2015



Nebeliges Trailvergnügen

für Trailrunning.de geschrieben von Günter Kromer



Vor zwei Jahren wertete ich nach der Premiere den Trailmarathon zwar als gute Kombination zwischen Stadtmarathon, Landschaftsmarathon und Trail-Lauf, aber insgesamt hatte die Strecke für einen erfahrenen Trailrunner zu wenig Trails. Inzwischen haben die Veranstalter dies geändert. Einige Teilnehmer unterschätzten die Strecke mit etwa 1500 Höhenmetern und kamen bei manchen Abschnitten ganz schön zum Schwitzen, vor allem bei der sehr steilen Felsentreppe „Himmelsleiter“, aber auch bei manchen schmalen, steinigen Pfaden bergab, die gute Trittsicherheit forderten. Obwohl wir in diesem Jahr die halbe Zeit durch kalten Nebel liefen, hat mir die Strecke dieses Mal viel Spaß gemacht.



© Günter Kromer

Hier ist mein Bericht mit sehr vielen Fotos: TRAILRUNNING.DE

10.10.2015



Auf biblischen Pfaden

für Trailrunning.de geschrieben von Nicola Wahl

Les Défis du Jubilé

Ganz im Zeichen der Kirche findet dieser Laufevent seit nunmehr 10 Jahren statt, ein Jubiläum. Aber auch St. Maurice feiert in diesem Jahr ein großes Jubiläum, die dortige Abtei besteht seit 1500 Jahren. St. Maurice ist ein kleines Städtchen, vom Genfer See kommend in Richtung Martigny gelegen, unweit der Rhonetal-Autobahn. Die dortige Abtei zählt zu den ältesten der Schweiz und wurde nach ihrer Gründung im Jahr 515 bald ein wichtiges Ziel für viele Pilger.

An diesem Wochenende sind es Läufer aus nah und fern, die zum Défis du Jubilé pilgern, um auf „les Chemins Bibliques“ (biblischen Wegen) mit einer Gesamtlänge von 62 Kilometer und einer beachtlichen Höhendifferenz von insgesamt 3579 m unterwegs zu sein. Die Gesamtstrecke teilte sich dann noch einmal in acht verschiedenen lange Teilstrecken. Es bestand die Möglichkeit, nur einzelne Teilstrecken zu laufen oder nach einer Etappe seinen Wettkampf beenden. Wer zum Schluss noch ausreichend Energie hatte, konnte auch noch auf die Défi +- Strecke gehen, einer 2,5 Kilometer langen Schleife über Alesse mit 500 zusätzlichen Höhenmetern.

weiterlesen: TRAILRUNNING.DE



© Trailrunning.de



18.10.2015

Panoramalauf - einsam am Verpflegungsstand

geschrieben von Ernst Hundsberger



Am 18. Oktober stand der Panoramalauf im Murgtal auf dem Kalender. Und weil mir der Lauf als „einer der schönsten in der näheren Umgebung“ von Günther Kromer empfohlen worden war, bin ich da angetreten. Sogar mit Voranmeldung, damit ich ja bestimmt eine Startnummer bekomme ...

Der 15-km-Lauf startet um 13:30 Uhr und führt von Weisenbach in einer größeren Runde -- und über ein paar Hügel – über Bermersbach nach Gausbach und dann – nochmal auf und ab -- nach Langenbrand zum Ziel. Ich war zwar schon mal im Murgtal, aber diese Ortsnamen sagten mir gar nichts, deshalb war ich bereits gegen 12 h am Ziel-Parkplatz. Ziemlich einsam ...



Der Veranstalter hat mich dann auch gleich samt Tasche zum Start gefahren, etwa 10 km Murg-abwärts. Und hat mir so nebenbei die Laufrunde erklärt: „Also es geht dort über diese Hügel und dann ins Tal runter und dann hier nochmal kurz rauf und dann bist du schon im Ziel“. Na super, Hügel sind es ja schon, im Vergleich zu den Alpen, aber sooo hatte ich mir das doch nicht vorgestellt.

Beim Startbereich saßen zwei nette Herren vom Orgateam an zwei Biertischen vor der Halle in der Sonne und verteilten die Startnummern. Ein Blick auf die Voranmelderliste für den 15-km-Lauf, da waren satte 15 Namen gelistet ... auf meine Nachfrage hat man mir aber erklärt, dass in den letzten Jahren immer so „zwischen 30 und 50 StarterInnen“ angetreten wären. OK, also letzter Platz für mich, hoffentlich verlaufe ich mich nicht! Nein, nein, die Strecke wäre hervorragend ausgeschildert und es wären auch ein paar Leute an der Strecke zum Einweisen.



© Ernst Hundsberger

Langsam, ganz langsam kamen ein paar mehr Leute, die meisten allerdings für die anderen Bewerbe. Und schließlich taucht auch Günther Kromer nebst Freundin auf, sowie zu meiner großen Überraschung noch zwei Jungs aus der Band.

Am Start versammelt sich dann eine ziemlich kleine Herde, ich kann mich nicht wie sonst weit hinten verstecken, sondern stehe in der 3. Reihe. Und vom Start weg geht's direkt aufwärts, ununterbrochen und für ca. 3,5 km. Nach 20 m bin ich vorletzter, nach einem km sind alle Reißverschlüsse offen und das Stirnband durchgeschwitzt. Mir treibt es den Dampf raus, ich versuche mit allem was ich habe Anschluss zu halten und nicht völlig abgehängt zu werden. Und gleichzeitig soll es mich nicht hier schon alle Körner kosten, es ist noch so weit ins Ziel ...



Nur an wenigen Stellen auf den ersten Kilometern lässt die Steigung mal für ein paar Meter nach, tief durchatmen, aber gleich geht es wieder heftig aufwärts. So langsam finde ich in meinen Rhythmus, sturer Blick auf den Boden, an manchen Stellen im schnellen Gehmodus, aber die da vorne sind jetzt auch nicht mehr schneller. Vor mir ein Läuferduo, der eine maximal 25 Jahre, der andere ein großer Bär, der wohl nur zum Spaß seinen Kollegen über die Strecke begleitet und motiviert. Weiter vorne Anette und noch ein älterer Typ, schon mit größerem Abstand noch ein Pärchen, das locker über die Strecke tragt. Günther hat sich schon abgesetzt, ist nicht mehr sichtbar ...

Der zweite km ist durch und lange danach auch der dritte, die Abstände bleiben gleich. Ablenkung gibt's nicht, es geht stur aufwärts, meine Wadl werden fett und fetter, meine Oberschenkel werden bald explodieren ... die Zeiten will ich gar nicht wissen, die sind unterirdisch. Hauptsache, ich werde nicht Letzter!!!

Und dann kommt sie doch noch, die Wasserstation mitten im Wald. Wir stehen zu viert hier rum, ich nehme mir Zeit, witzele sogar etwas über Weißbier und der bietet mir doch tatsächlich eines an. Er hat eines dabei, aber ich bin so fertig, dass ich jetzt kein Weißbier einschenken will. Dann wieder losgelaufen, die ersten Schritte sind eine Qual.

Fortsetzung



Ein paar Meter noch leicht aufwärts, dann wird es flacher und geht wellig durch den Herbstwald. Die Oberschenkel brennen noch, die Wadl jammern auch noch, aber das Tempo wird zunehmend besser, ich lasse mich eine Weile von Anette ziehen. Bis sie sich eingelaufen hat, dann zieht sie doch leicht und locker davon.

Die Strecke führt hier in leichten Wellen abwärts durch sonnigen Herbstwald, es ist kühl, ca. 10 Grad und mich fröstelt sogar etwas. Also bin ich zu langsam, Anette nicht davon ziehen lassen, Abstand wenigstens halten. Bis Bermersbach laufen wir so ziemlich einsam durch den Wald, die Strecke ist wirklich gut ausgeschildert, jeder km markiert. Aber keiner vor uns oder hinter uns zu sehen.



Vor Bermersbach bin ich an Anette wieder ran gelaufen. Im Dorf sollte es Obst und Kuchen geben, aber die Vorräte sind wohl schon alle weg, und das Personal auch. Das Schicksal derjenigen, die vor dem Besenwagen laufen.

Freundlichst werden wir aber auf den Pfad gewiesen, der jetzt steiler abwärts führt bis runter zur Murg. Ich werde schneller, meine Oberschenkel haben sich erholt, meine Wadl sind jetzt meine Freunde. Ich bin nicht mehr vorletzter, nach hinten habe ich schon etwas Abstand, es sind nur noch ein paar km.

Unten an der Murg taucht schon der nächste Verpflegungsstand auf. Zwei Menschlein warten auf mich und den Rest der Läufer-schar. Da stehe ich nun einsam und alleine, habe die Auswahl zwischen vielen Bechern mit kaltem Wasser und kaltem Tee und nehme mir Zeit. Ist doch egal, nach vorne nix mehr zu gewinnen und die Pause kann ich brauchen. Außerdem war ich noch nie alleine am Verpflegungsstand! Netter small talk ...

Anette biegt gerade um die Ecke, als ich loslaufe. Ich trabe mal gemächlich voraus. Es geht flach an den Schienen entlang, und, viel interessanter, direkt an Kletterfelsen vorbei. Da sind in der Herbstsonne einige Kletterpärchen zugegangen, muss ich mir merken, wie dieses Dorf heißt.

Gausbach nennt sich das Dorf und kaum ist man reingelaufen geht es schon scharf links und sau-steil den Weg hoch. Wieder stehen ein paar Feuerwehrler und weisen nach links aus dem Dorf. Weiter aufwärts ... rauf ... aufi, aufi aufn Berg! Meine Wadl fangen wieder an zu brennen, mir gehen die Körner aus wie der Sanduhr die letzten Brösel ...



© Ernst Hundberger



Aber auch diese Steigung findet ein Ende, auf der Höhe geht's am Waldrand entlang, ich erhole mich langsam, weit darf es jetzt aber nicht mehr sein. Dann raus aus dem Wald auf ein geteertes Sträßchen geht's Richtung Dorf. Ist dort schon das Ziel? Müsste sein, am km 14 bin ich schon vorbei. Dort vorne läuft auch noch einer, aber den pack ich nicht mehr. Es geht nur noch abwärts, um ein paar Kurven bis ins Ziel. Man wird sogar angekündigt, eine Zeitmessung sehe ich allerdings nicht. Was ist das denn? Gut, dass ich selbst meine Zeit nehme.

Kurz hinter mir kommt auch gleich Anette ins Ziel und mit größerem Abstand auch das Duo mit dem Jungspund und dem Bären. Und weit danach nochmal zwei. Also, ich bin nicht Letzter!



Insgesamt haben 37 LäuferInnen die 15 km und 360 hm gelaufen. Eine offizielle Hand-Zeitmessung gab es auch. Die beiden Schnellsten in 1:01:25 bzw. 1:01:32, die schnellste Frau in 1:11:07. Der Günther hat 1:23:55 (Platz 25) und ich habe 1:32:29 (Platz 32). In meiner AK 5ter, aber LETZTER. Anette auf Platz 33 in 1:32:46, in ihrer AK ERSTE ...

Es war ein toller Lauf, der viel mehr Teilnehmer verdient hätte. Wo sind denn unsere Bergmarathonis und DUV-Läufer? Hier gibt's schönes Wettkampf-Training für 8 Euronen. Ich kann's empfehlen: Wer mal seine Wadl richtig spüren will, der fahre zum Panoramalauf im Murgtal.

Link zur Veranstalterseite mit den Ergebnislisten:



18.10.2015

40. TCS Amsterdam Marathon

geschrieben von Klaus-Peter Mickel



Amsterdam. Niederlande. 18. Oktober 2015. Kühles Nieselwetter. Die größte Stadt Hollands zelebriert mit mehr als 30.000 Läuferinnen und Läufern die 40. Auflage des Amsterdam-Marathons.

1975 gab es diesen Lauf zum ersten Mal. In den folgenden Jahrzehnten erlebte er so manches Auf und Ab, 1978 fiel er gar ganz aus. Mehr als einmal drohte aus unterschiedlichen Gründen sogar das unwiderrufliche Ende des Laufs. Nun ist er der Amsterdam-Marathon doch stolze 40 Jahre alt geworden. Start und Ziel, Streckenführung, Jahreszeit und Randbedingungen haben sich während dieser Zeit oft und kräftig geändert. Schon einmal in den ersten drei Jahren, dann aber erst wieder ab 1996 ist das Olympische Stadion im Süden der Stadt Start-, Ziel- und Mittelpunkt des Laufs. Dieses Stadion wurde 1928 für die Olympiade in Amsterdam errichtet, hier brannte erstmals in der Neuzeit eine olympische Flamme.



© Klaus-Peter Mickel (3)

Immer wieder einmal sind auch LSG-ler/innen nach Amsterdam gereist, um diesen Marathon mitzulaufen. Geradezu legendär ist die Gruppenreise, die Trees und Harry van Wees 1989 organisiert haben. Diejenigen, die damals dabei waren, erzählen bis heute mit Begeisterung davon. So lohnt es sich auch heute noch, Norbert Weins Bericht über jene Reise im LSG-Archiv heraus zu kramen und wieder zu lesen. Dass ich seit einigen Jahren regelmäßig in Amsterdam laufe, liegt an meinen familiären Beziehungen in die Nähe von Amsterdam; so kann ich in jedem Oktober einen Verwandtenbesuch mit diesem schönen Lauf verknüpfen.

Die Anreise zum Olympia-Stadion gestaltet sich wegen des in Holland durchweg gut organisierten und sehr zuverlässigen Öffentlichen Nahverkehrs problemlos. Startnummer und T-Shirt erhält man in einer nahegelegenen Sporthalle, die freilich dem gewaltigen Ansturm an Läufern kaum gewachsen ist; Gedrängel und Wartezeiten sind die Folge. Auch die Marathon-Messe findet in diesen umfunktionierten Sporthallen statt.

Der Startschuss fällt sonntags um 9:30 Uhr in dem traditionsreichen Stadion, dessen Tribünen auch zu früher Stunde schon von sehr vielen Zuschauern bevölkert sind. Die Laufstrecke führt bald für ca. zwei km durch den langgezogenen, grünen Vondel-Park, bevor mit dem Durchlaufen der markanten Eingangshalle des Reichsmuseums schon das erste Highlight der Strecke erreicht wird. Lange geht es dann über breite Alleen durch das Stadtgebiet, viele Zuschauer stehen an der Strecke und feuern die Läufer/innen nach Kräften an; die eigentliche und touristisch bekannte Innenstadt mit Heren-, Keizers- und Prinsengracht, mit dem königlichen Schloss und mit dem Hauptplatz „Dam“ wird von der Laufstrecke jedoch nicht berührt. Bei km 13 erreicht man den Fluss Amstel, auf dessen linkem Uferweg man sich nun sechs km weit flussaufwärts, danach auf der anderen Flussseite wieder sechs km flussabwärts bewegt.

© Klaus-Peter Mickel



Fortsetzung

Fortsetzung Amsterdam-Marathon



Das ist landschaftlich überaus reizvoll, und weil hier wie auch anderswo zahlreiche Musik- und Tanzgruppen, Discjockeys auf z. T. abenteuerlichen Fahrzeugen, Drehorgeln u. ä. für viel Unterhaltung sorgen, wird es nie langweilig. Wenig später geht es dann für etwa fünf km durch den eher öden und sonntäglich schläfrigen Business-Park, bevor das Läuferfeld wieder in das Stadtgebiet eintaucht, was sich neben einem spannenderen Ambiente auch durch wachsende Zuschauerzahlen positiv bemerkbar macht. Gegen Ende der Marathonstrecke durchmisst man abermals den Vondel-Park, bevor ab km 40 die jubelnden Zuschauermassen sehr stark anschwellen. Nun dauert es nicht mehr lange, bis das Olympia-Stadion und dessen Marathon-Tor in Sicht kommen: Die olympischen Ringe und das olympische Motto „Citius, Altius, Fortius“ sind über dem Tor zu sehen. Der Zieleinlauf im Olympiastadion unter dem Jubel einiger Tausend Zuschauer bewirkt Gänsehautgefühle – wieder einmal geht ein schöner Lauf zu Ende. Sieger dieses Marathon-Laufes wurden übrigens einmal mehr Afrikaner, was jedoch mich als bekennenden Genussläufer im hinteren Mittelfeld nicht wirklich interessiert.



Neben dem Marathon werden in Amsterdam auch ein Halb-Marathon sowie ein 8 km-Lauf angeboten. Diese Läufe führen zwar zum großen Teil ebenfalls über die Marathon-Strecke, werden aber zeitversetzt gestartet, so dass sich die Läufer kaum in die Quere kommen. Ins Ziel gekommen sind in diesem Jahr beim Marathon 12.357, beim Halbmarathon 14.015 und beim 8 km-Lauf 4.242 Aktive, insgesamt also 30.614 Läuferinnen und Läufer. Das Zeitlimit beim Marathon ist human: Offiziell wird zwar ein Limit von sechs Stunden angegeben, aber mehrere Läufer/innen sind auch mit einer Nettozeit von bis zu sieben Stunden noch in die Wertung gekommen. Wirklich human. Und der Runner's Heaven danach? Nun ja, es kann nicht überall so himmlisch zugehen wie in Karlsruhe: Eine Banane, ein Iso-Getränk, etwas Wasser, und das war's dann.

Fazit: Amsterdam ist eine schöne Stadt und bietet einen schönen und empfehlenswerten herbstlichen Stadt-Marathon. Für die 41. Auflage am 16. Oktober 2016 kann man sich schon jetzt anmelden; 70 Euro Startgeld (nur 27,50 Euro für den HM) sind nicht zu viel für diesen traditionsreichen Lauf.

[Link zur Veranstalterseite für 2016](#)

18.10.2015

Urlaub und Marathon-Laufen auf Mallorca

geschrieben von Wolfgang Möck



Lässt sich das überhaupt miteinander vereinbaren, wurde ich schon des Öfteren gefragt. Mit einem Augenzwinkern antworte ich dann: Ja, warum nicht, meine Frau Sylvia macht Urlaub und ich laufe Marathon. 😊

Wie seit vielen Jahren organisieren wir im Laufftreff Graben als Jahresabschluss eine gemeinsam besuchte Laufveranstaltung. Im kommenden Jahr übrigens wieder einmal der New York Marathon. Mitte Oktober 2015 der Mallorca Marathon der uns zwei Runden durch Palma führte, mit Start und Ziel zwischen der Hafenanlage und der Kathedrale.

Fünf Tage zuvor waren acht unserer elfköpfigen Reisegruppe vom Baden Air-Park aus nach Mallorca in den Urlaub gestartet. Der Rest unserer kleinen Gruppe gesellte sich am Freitag dazu.

Das mediterrane Klima und das reichhaltige Frühstück und Abend-Buffer genießen bereiteten wir uns mit einem allabendlichen 1,5km langen Strand-Spaziergang vor. Der Vorbereitungslauf für den Marathon/Halbmarathon/10km Lauf endete rein zufällig entweder beim Mega-Park oder Bierkönig zur Happy Hour Zeit. Alle? Nein nicht Alle, ein klein wenig Sport wollte ich dann doch noch in Vorbereitung auf den Marathon machen und habe mich für eine 90km Mallorca Radtour angemeldet. Außer mir hatte sich niemand von unserer Läufergruppe für den Marathon entscheiden wollen. In Erinnerung an die Temperaturen beim Lauf vor zwei Jahren haben sie sich für den Halbmarathon oder 10km entschieden. Als am Laufmorgen dann das Thermometer von über 20 Grad stetig nach oben zu klettern begann und von der angekündigten Bewölkung nicht das Geringste weit und breit zu sehen war, fühlten sie sich in ihrer Entscheidung bestätigt.

Fortsetzung

Da ich mich nun einmal für den Marathon gemeldet hatte, wollte ich die Herausforderung auch annehmen. Kurz vor dem Start wurde dann vom Sprecher die Elite vorgestellt und alle wurden nochmals ermahnt die zahlreichen Verpflegungs-Stellen zu nutzen und bei den zu erwartenden Temperaturen genügend zu Trinken.



Die Organisation der Laufstrecke (Absperrungen) sowie die Getränkeversorgung war im Gegensatz zu den Wirren bei der Anmeldung (Abholen der Startunterlagen) sehr gut. Das Abholen unserer Startunterlagen am Freitag hatte uns außer einigen Nerven auch noch 1 ½ Stunden unserer Urlaubszeit gekostet. Die Anerkennung meiner Verbands-Lizenz kostete noch einmal zusätzlich Zeit beim Anstehen am Trouble-Schalter, die Klärung der Probleme ersparte mir immerhin die Nachgebühr der Tageslizenz und einigen die die Klärung durch mich mitbekommen hatten ebenso.

Mein Tipp für alle künftigen Mallorca Teilnehmer, wer eine DLV oder DTU Lizenz hat, sollte diese mitnehmen oder eine Bestätigung dabei haben.

© Wolfgang Möck (2)

Die Laufstrecke durch Palma war abwechslungsreich hügelig und der Zuschauerzuspruch auch auf der zweiten Hälfte sehr gut. Der Zugläufer für 3Stunden 30 Minuten, vor dem ich wenige Meter gestartet war, hat mich dann bei 25 km überholt, was mich total aus der Ruhe brachte, hatte ich doch nach meiner Uhr den ersten und zweiten 10er Abschnitt in jeweils 50 Minuten absolviert.

Natürlich habe ich versucht beim Zugläufer zu bleiben, was sich aber auf den letzten Kilometern "rächte". Abgesehen davon dass nicht nur ich zum Schluss dem höheren Tempo (48min von 20 bis 30km) Tribut zollen musste, der 3:30er Zugläufer auch.



Meine Lehre daraus lautet dass ich mich in Zukunft wieder auf meine eigene Uhr und meine Lauferfahrung verlassen werde, denn die besten Zeiten bin ich immer dann gelaufen wenn die Kilometerzeiten bis auf wenige Sekunden konstant waren.

Obwohl die Sonne an diesem Tag kein Erbarmen kannte haben Conny, Ulli, Vera, Sabine und Bernd ihren Halbmarathon und Hermann und Hans ihren 10km Lauf durch Palma de Mallorca bis ins Ziel durchgestanden.

[Link zur Veranstalterseite für 2016](#)



Milde: „Als Läufer müssen wir uns fragen, ob der DLV noch unser Verband ist“



German Road Races (GRR) e.V. sieht den Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) immer mehr in der Schusslinie der Laufszene – Laufmaut, Nominierungskriterien, mangelnde Transparenz und Unfähigkeit zur Kritik sind nur einige Vorwürfe an die Adresse des DLV – Die Ungereimtheiten mehren sich im Jahr 2015 und werfen ihre Schatten auf die Olympiasaison 2016

[Mehr lesen »](#)

25.10.2015



Auf Frankfurts schnellem Pflaster

geschrieben von Johann Till



Der Marathon in der Mainmetropole hatte für uns LSGler schon immer eine außergewöhnliche Faszination. 1981 organisierte der OSC Höchst den ersten Deutschen Stadtmarathon, und schon damals liefen (spätere) LSGler mit. So liest man aus den Ausführungen von Norbert Wein in den LSG-Nachrichten Nr.1/1989: *Auch die LSG hat ihren Ausgangspunkt in der damals eingeläuteten neuen Ära des Städtelaufes. Gründungspräsident Jürgen Kutzki, Herbert Keller und Klaus-Dieter Kutzki gehören ebenso zu den 3100 Teilnehmern wie unsere Lauffreunde Dr. Geithoff und Jürgen Sindel....* *Erinnert sei noch an die erste Gruppenreise mit dem Bus in dem Jahre 1984.*



© Jochen Binder (2)



4 LSGler in Weis vlnr: Björn Radon, Jochen Binder, Thilo Schmalkoke und Irene Hofmann

Wie schnell die vorgenannten Heroen damals unterwegs waren ist nicht überliefert. Ein Jahr später, 1982, wurde die LSG gegründet und seither hat sich so gut wie jedes Jahr eine Gruppe LSGler aufgemacht, um mehr oder weniger organisiert, den Frankfurter Marathon unter die Sohlen zu nehmen. So auch heuer, wo sich mit Irene Hofmann, Jochen Binder, Manfred Deger, Stefan Fritz, Udo Jobs, Josef Kranz, Björn Radon und Thilo Schmalkoke gleich 8 Aktive unserer Laufsportgemeinschaft ins Hessische begeben haben und durchweg mit blendenden Ergebnissen zurückgekehrt sind.

Im Sog von Arne Gabius und dessen neuer Deutschen Marathonrekordzeit von jetzt 2:08:33 h, laufen mit Jochen Binder (2:49:04), Stefan Fritz (2:57:10), Thilo Schmalkoke (3:00:43), Josef Kranz (3:10:18) und Udo Jobs (3:17:33), gleich 4 LSGler zu neuen persönlichen Bestzeiten auf der Marathondistanz. Garniert mit den Zutaten von Björn Radon (2:53:33) und Manfred Deger (3:18:05), reichte dies zudem um auch mannschaftlich beachtliche Erfolge vorweisen zu können. So erliefen sich Bender, Radon und Schmalkoke in der M35 den 5 Platz (8:43:20) und in der M50 sieht man Kranz, Jobs und Deger als Zehnte (9:45:58) gelistet.

Gekrönt wurde unser diesjähriger Auftritt beim Frankfurt Marathon allerdings mit dem 2. Platz von Irene Hofmann in ihrer Altersklasse W65. Irene gelang es nach ihrer überzeugenden Vorstellung in Karlsruhe (3:46:21), nochmals eine Schippe draufzulegen und sich in blendender Manier und einer weiteren Verbesserung auf 3:44:25 h erneut die Silbermedaille, sowie den Titel einer Deutschen Vizemeistern zu sichern. Ihr erster Coup gelang ihr 2010 als sie sich beim Gutenberg Marathon in Mainz in der W60 den Vizemeisterschaft erlief und den Titel nur um die Winzigkeit von 52 Sekunden verfehlte. Ihre eigene persönliche Marathonbestzeit stellte sie übrigens in Frankfurt auf, als sie sich beim Frankfurt-Marathon 2007 in der W55 auf die Zeit von 3:18:55 h steigert und ihre AK damals auch bundesweit klar dominierte.

© Udo Jobs



Link zur Ergebnisliste:



17.10.2015

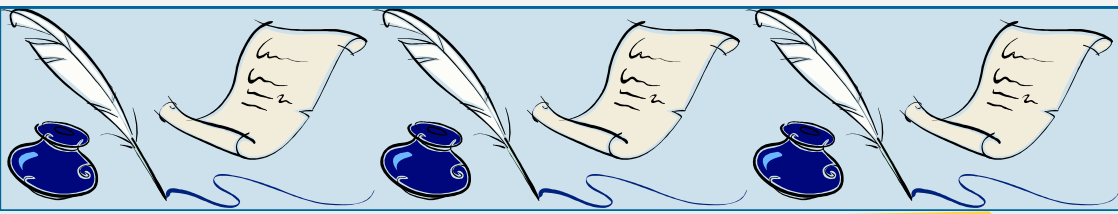
19. Bad Dürkheimer Berglauf
Lauf-Club
 Bad Dürkheim e.V.
**Die Jugend drängt nach, die Alten wundern sich***geschrieben von Johann Till*

Nach den letztjährigen Erfolgen unserer Damenriege bei der 18. Auflage des Bad Dürkheimer Berglaufes war klar, da müssen wir wieder hin; auch der feuchtfröhliche Abschluss im Dürkheimer „Riesenfass“ war uns noch in bester Erinnerung. Gesagt getan, leider hatte Lena Schmidt für diesen Tag einen „Tempowechsellauf“ auf ihrer Agenda und sich daher für einen Start beim „Oberwaldlauf“ in Rüppurr entschieden. So verblieben von dem so erfolgreichen 2014er-Team nur Ulrike Hoeltz und Julia Becker. Als Ersatz für Lena hatte dieses Jahr Beritta Zeil gemeldet. Als Einzige hat sie zudem eine Platzierung beim diesjährigen Pfälzer Berglauf-Pokal fest im Visier und gerade dieses Jahr erst ist ihre Liebe zu Bergläufen neu entbrannt.



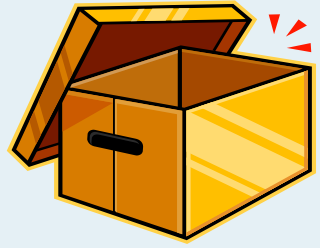
Doch erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Ronja Becker, die 13-jährige Tochter von Julia und unseres 2. Vorsitzenden Steffen, war ebenfalls mit von der Partie. Ursprünglich wollte sie den Autor entlasten und das Geschehen vom Streckenrand beobachten wie fotografisch erfassen. Doch schon bei der Anfahrt änderte sie ihren Entschluss. Bisher über längstens 5 Kilometer unterwegs, sollte der Dürkheimer Berglauf hoch zum Bismarckturm ihr Premierenlauf geben. Erstmals einen echten Berglauf mit den Erwachsenen über die volle Distanz.

So standen heuer zusammen mit Peter Beil, als Hahn im Korb, gleich 4 LSGlerinnen an der Startlinie vor der Berufsbildenden Schule in Bad Dürkheim, um die 510 Höhenmeter verteilt auf 8,7 Kilometer bis zum Bismarckturm auf dem Peterskopf in Angriff zu nehmen. Schon bei Kilometer 2, noch vor dem eigentlichen Anstieg, stand die Einlaufplatzierung unserer Läuferinnen fest. Vorneweg stobte einmal mehr Peter, der, gut 6 Kilometer weiter, den Zielkanal unterhalb des Aussichtsturmes als Erster seiner m/60 erreichte und in 44:59 min finishte. Ihm folgte Ulrike mit einem überraschend starken Auftritt als Siegerin ihrer w/50 in 51:46 min. Nach 56:31 min hatte auch Julia als 5. ihrer w/40 das Ziel erreicht. Nur wenig dahinter, gerademal 32 Sekunden später, flitzte Ronja in 57:03 min als 3. LSGlerin über die Ziellinie. In einem harten Duell mit Beritta (57:12) hatte die Göre doch tatsächlich unserer Altmeisterin den Schneid abgekauft und diese auch noch rotzfrech aus der LSG-Mannschaft kegelt. Eine Tüte Süßigkeiten wie ein Taschengeld in Höhe von 15 € als Zweite der wJU16, sowie einen alkoholfreien Anteil aus dem Mannschaftspreis - unsere Damen wurden Dritte - ihr hochverdienter Lohn. Dass Ronja auch in Zukunft noch für die eine und andere Überraschung gut sein wird, könnt ihr auch aus dem kleinen [VideoClip vom 30. PSD Bank Hardt-waldlauf](#) ersehen, wo ihr u.a. Ronjas Zielsprint beim Fünfer verfolgen könnt. Beritta dagegen tröstete sich mit ihrem erneuten Sieg in der w/65 und der Gewissheit, dass, wenn sie beim letzten Lauf der Pfälzer Berglaufserie am 21. November oben an der Kalmit ankommt, ihr auch der Gesamtsieg in ihrer Altersklasse nicht zu nehmen ist.



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 Original-Zeitungsausschnitt aus der BNN vom 11. Oktober 2004 über den 19. Hardtwaldlauf unserer Laufsportgemeinschaft.



START ZUM ALLEINGANG: Jörn Thiele (Startnummer zwei) lief nur kurz in Gesellschaft der Konkurrenz, um danach das Rennen nach Belieben zu dominieren. Foto: GES

Mit Schrittmacher zur Bestzeit

Thiele dominiert beim Hardtwald-Lauf / Schnelle Anja Falkenberg gibt das Tempo vor

Karlsruhe (oj). Mit souveränen Siegen von Jörn Thiele (Karlsruher Lemminge) und Anja Falkenberg (SC Bruchhausen) endete der 19. Hardtwaldlauf der LSG Karlsruhe über zehn Kilometer. Mit knapp 600 Teilnehmern war die Veranstaltung trotz der widrigen Witterung erneut sehr gut besucht.

Die zu bewältigende Strecke mit Start und Ziel am Vereinsheim des MTV Karlsruhe, mit dem der Ausrichter seit Jahren kooperiert, führte als große Schleife durch den Hardtwald. Dabei wurde auf den letzten Metern die Streckenführung leicht verändert, was aber keine Auswirkungen hatte. Am besten mit den Bedingungen kam Jörg Thiele zurecht. Der

Karlsruher setzte sich bereits kurz nach dem Start vom Rest des Feldes ab und führte ein einsames Rennen an der Spitze. Nach 31:50 Minuten erreichte er mit persönlicher Bestzeit das Ziel.

Anschließend zeigte sich der Gewinner glücklich: „Ich habe es geschafft mein Ziel zu erreichen, da ich unbedingt unter 32 Minuten bleiben wollte. Die erste Hälfte ging es auch ganz gut, doch dann ist es ziemlich hart geworden, da ich ja alleine laufen musste. Zum Glück hatte ich einen Fahrradfahrer bei mir, der mir geholfen hat. Zudem war die Strecke gut präpariert.“ Zweiter wurde Dirk Theile (SV Langensteinbach) in 34:34 Minuten, vor

Jan Werner (TV Forst), der 35:17 Minuten benötigte. Platz vier errang Marcus Gründert (Bäckerei Leonhardt/35:28) knapp vor dem Karlsruher Peter Normlie (35:33).

Bei den Frauen war das Rennen ebenfalls eine eindeutige Angelegenheit. Bereits kurz nach dem Start lag Anja Falkenberg in Führung und baute kontinuierlich ihren Vorsprung auf die Konkurrenz aus. Vor allem auf der zweiten Hälfte verschärfte sie nochmals das Tempo und gewann in 39:28 Minuten. Rang zwei ging an Julia Lücke (DABV Freiburg) in 43:19 Minuten. Dritte wurde Gaby Schwan (SC Bruchhausen/43:46) vor Daniela Huber (memler.de/43:57).



25.10.2015

38. Inter. Pfinztallauf Berghausen

geschrieben von Lena Schmidt


TSV 1890
Berghausen


Während sich zahlreiche unserer LSGler in Frankfurt den 42,195km bei den deutschen Marathonmeisterschaften stellten, begnügten sich auch einige mit 10 Kilometern im schönen Pfinztal beim Internationalen Pfinztallauf. Bei nahezu optimalen Bedingungen fiel um 10:00 Uhr der Startschuss zur bereits 38. Auflage des beliebten und alle Jahre wieder gut besuchten Laufevents. Die Wendepunktstrecke entlang der Pfinz von Berghausen nach Kleinsteinbach und wieder zurück ist mit ein paar kleinen Erhebungen bzw. einer Unterführung nicht allzu schnell, was vielleicht den ein oder anderen aber umso mehr motivierte, mit einer Stunde mehr Schlaf im Gepäck nach der Umstellung auf die Winterzeit, diesen Nachteil wieder wett zu machen.

Als erster LSGler und vierter im Gesamteinlauf meldete sich Amos Brennecke nach 38:04 Minuten im Stadion zurück und sicherte sich damit den Sieg in seiner Altersklasse M50. Unmittelbar nach Amos kam bereits Lena Schmidt als Gesamtsiegerin der Damen ins Ziel. Als Mit-Organisatorin des Pfinztallaufs startete sie für ihren ehemaligen Basketballverein, den TSV Berghausen. Neben den beiden konnte auch Peter Beil seine Altersklasse gewinnen. Außerdem belegten Daniel Flöter, Angelos Svarnas, Gerhard Kronavetter und Ulrike Hoeltz jeweils den zweiten Platz ihrer Altersklasse. Für Claudia Wohlfahrt war es nach längerer Verletzungspause der erste 10er in 2015, den sie in 46:48 Minuten finishte und sich damit in der LSG Bestenliste 2015 auf den 11. Platz einreichte.



© Ekkehard Gübel



© Ekkehard Gübel

Ebenfalls unter fremder Flagge starteten Julia Bush und Jürgen Creutzmann für ihren langjährigen Lauftreff, die LG Pfinztal, und erreichten in 42:23 bzw. 43:03 Minuten in ihren Altersklassen den 1. bzw. 5. Platz.

Hier die Zeiten aller LSGler:	Zeit	AK
Brennecke Amos	0:38:04	1
Beil Peter	0:40:16	2
Flöter Daniel	0:41:21	2
Svarnas Angelos	0:41:51	2
Kronavetter Gerhard	0:42:31	2
Hoeltz Ulrike	0:45:59	2
Wolffarth Claudia	0:46:42	5
Lucic Ivan	0:47:14	4
Becker Klaus	0:52:49	29
Breithaupt Rolf	0:55:45	7

Link zur Ergebnisliste bei: www.Laufinfo.eu

Link zu weiteren Bildern von Ekkehard Gübel:



25.10.2015

SWISS CITY MARATHON**Mit dem Schiff zum Start ...***geschrieben von Regina Berger-Schmitt*

das war nicht die einzige Besonderheit, die den 9. Swiss City Marathon am 25. Oktober in Luzern von vielen anderen Stadtmarathons unterscheidet. Von der Schiffsanlegestelle hinterm Hauptbahnhof waren den ganzen Tag über Shuttle-Schiffe eingesetzt, die sowohl Teilnehmer als auch Zuschauer in etwa 10 Minuten gratis über den Vierwaldstätter See zum Start- und Zielbereich am Verkehrshaus brachten. Wir standen bereits um 7:30 Uhr am Schiffsanlegesteg, es versprach ein milder, trockener Herbsttag zu werden und gegen Mittag sollte sogar die Sonne herauskommen.



© Holger Schmitt



© Holger Schmitt

Der gemeinsame Start der mehr als 1.400 Marathon- und knapp 6.300 Halbmarathonläufer erfolgte ab 9 Uhr in 9 Blocks, das war sehr entspannend und ermöglichte von Anfang an freies Laufen. Schon nach wenigen Minuten ging es an dem direkt am See gelegenen 5-Sterne-Hotel Schweizerhof vorbei, wo am Vortag in noblem Ambiente die Marathonmesse, Startnummernausgabe und Pasta/Rösti-Party stattfand. Immer mit Blick auf den See und die Berge ging es weiter über die Seebrücke zum KKL (Kultur- und Kongresszentrum) und Richtung Halbinsel Horw, die wir umrunden werden. Nach etwa 3 km kamen die ersten, zum Teil recht knackigen Anstiege, die wir etwa bei km 9 hinter uns ließen. Als Marathonstarter denkt man na-



© Veranstalter



© Veranstalter



© Veranstalter

türlich gleich - oh je, nachher noch mal dasselbe - denn es sind zwei identischen Runden zu laufen. Nach Passieren der Gemeinde Horw, wo eine großartige Stimmung herrschte, führte die Strecke wieder zurück in die Stadt. Man kam erneut zum KKL, dieses Mal liefen wir allerdings nicht daran vorbei, sondern auf blauem Teppich direkt hinein, mit künstlichen Nebelschwaden, Discomusik und Cheerleadern als Begleitung. Dann ging es weiter in die Altstadt hinein, auf einer mit rotem Teppich ausgelegten Brücke über die Reuss, einem Abfluss aus dem See. Wir tauchten in malerische Gassen ein, es bot sich ein wunderbares Stadtbild, da nahm man auch gerne mal ein Kopfsteinpflaster in Kauf. Hier überholte auch der führende Marathonläufer. Dann gelangte man wieder zum See und erneut ging es am Schweizerhof vorbei. Bis zum Ziel lief man nun auf einer Begegnungsstrecke. An der Zahl der entgegen kommenden LäuferInnen sah man sofort, dass das Feld der Marathonteilnehmer eher dünn war. Kurze Zeit später war der Wendepunkt des Marathons erreicht und es ging entweder in die zweite Runde oder gleich ins Ziel.

Fortsetzung

Der Zieleinlauf war dann absolut spektakulär: man lief ins Gebäude des Verkehrshauses (Verkehrsmuseum) hinein und auf rotem Teppich in einen Ausstellungshof, wo sich der Zielbogen befand. Selbst nach 4,5 Std. standen hier noch dicht gedrängt die Zuschauer und man wurde mit viel Beifall und Musik begrüßt, erhielt eine schöne Medaille, ein Finisher-T-Shirt und ein Weißbier. Überhaupt trägt der große Zuspruch der Zuschauer in großem Maße dazu bei, dass man den Lauf als etwas Besonderes erlebt. Es herrscht eine riesige Begeisterung, die Zuschauer stehen oft dicht gedrängt und es gibt kaum Streckenabschnitte, wo niemand ist. Ständig wird man angefeuert, noch nie habe ich bei einem Lauf so oft meinen Namen gehört. Ich wusste nicht, dass Schweizer so begeisterungsfähig sein können. Zur tollen Stimmung an der Strecke tragen auch die unzähligen Musikgruppen bei - es sollen rd. 50 sein. Und natürlich ist die Strecke auch in landschaftlicher Hinsicht ein Erlebnis, See und Berge bieten immer wieder ein tolles Panorama. Dazu kommt das reizvolle Stadtbild. Positiv hervorzuheben ist auch die perfekte Organisation.



Fazit: Eine sehr empfehlenswerte Veranstaltung! Schöner kann man einen Stadtmarathon kaum inszenieren.

Hier die Ergebnisse unserer LSG-TeilnehmerInnen:

HM: Christian Wendt 1:30.59,9, Erhard Schmid 1:45.25,5, Gerd Kappes 1:52.46,2, Sorana Sarbu 1:57.58,0, Norbert Wein 1:58.22,0, Horst Siedat 2:10.45,4

M: Regina Berger-Schmitt 4:27:18,1

Link zur Homepage des Veranstalters: <http://www.swisscitymarathon.ch/>

Link zum Erlebnisbericht von Reiseteilnehmer + Laufreporter Holger Czäczine auf:



Wissen was Sinn macht
mehr erfahren



01.11.2015

18. Hockenheimringlauf LSGler geben Gummi

geschrieben von Johann Till



Was auch sonst, auf Deutschlands einzig verbliebener Grand Prix Strecke. Dort wo üblicherweise die PS-Boliden ihre Runden drehen, bleiben einmal im Jahr die Garagen verschlossen, die Motoren kalt. Am 1. November, zu Allerheiligen, werden traditionsgemäß die LäuferInnen auf die Piste gelassen. Auf der nach DLV-Richtlinien vermessenen Strecke beginnt für das gemeine Läufervolk die (fast) letztmögliche Hatz nach einer neuen Bestzeit in der zu Ende gehenden Laufsaison. Dass diese Option auch von unseren ambitionierten LSGlern gerne angenommen wird, ist fast schon selbstverständlich.

„Grandioser Sieg von Lena beim 5er“, titelte Peter Beil so auch die Schlagzeile des Wochenendes völlig zurecht und führt weiter aus: *„Die Leistungssteigerung bei Lena Schmidt ist nicht mehr zu übersehen. War sie schon beim Marathon mit ihrer Zeit von 2:47 h aufgefallen, so bestätigt sie diese nun auch auf den kürzeren Strecken. Mit 17:55 min über 5 km am schnellen Hockenheimring, holte sie sich den Sieg bei den Frauen.“*



Insgesamt 12 Aktive unserer Laufsportgemeinschaft waren auch dieses Jahr vor Ort und ganz besonders erfreulich dabei, mit Sabine Eckert und Sabrina Metz gleich zwei Neumitglieder, die erst in den letzten Wochen den Weg zur LSG gefunden haben. Auf den so heiß begehrten Treppchen Plätzen landeten einmal mehr ganz oben Peter Beil (40:14) in seiner m60, gefolgt von Angelos Svarnas auf dem Silberrang und neuer Jahresbestzeit von jetzt 41:09 min.

Ebenfalls mit neuer Jahresbestzeit von jetzt 36:45 min erlief sich Peter Butzer den 2. Platz seiner m45. Über eine absolute persönliche Bestzeit freute sich auch Daniel Flöter (40:04), bei dem die Unterbietung der 40er Schallmauer nun als nächstes auf der Tagesordnung stehen dürfte.

Insgesamt 1.740 Finisher finden sich insgesamt auf den Ergebnislisten des 18. Hockenheimringlaufs, der mit den neu aufgestellten Streckenbestzeiten von 29:46 min durch Yannik Arbogast (LG Region KA) bei den Männern, sowie von 33:20 min durch Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg) bei den Frauen, seine absoluten Highlights hatte.



Die Ergebnisse unserer Aktiven:

10 km

Peter Butzer	36:45 min	2. m45
Holger Ites	39:01 min	
Daniel Flöter	40:04 min	
Peter Beil	40:14 min	1. m60
Angelos Svarnas	41:09 min	2. m60
Julia Bush	42:11 min	
Jürgen Creutzmann	42:25 min	
Klaus Becker	49:55 min	
Sabine Eckert	52:28 min	
Sabrina Metz	52:28 min	

5 km

Lena Schmidt	17:56 min	1. Frau
Beritta Zeil	23:32 min	



Link zu weiteren Bildern:

Link zur den Gesamtergebnislisten bei BR-Timing:

<http://codere search.com/sts/services/10050/598>



Newsticker



© Johann Till

03.10.2015 - Östringen

Beim 7. Östringer Fitnesslauf am Tag der Deutschen Einheit bestätigte Julia Bush einmal mehr ihre Stärke vornehmlich über Halbmarathon und wird in schnellen 1:35:58 h Gesamtzweite aller Frauen.

Wo Julia läuft ist Jürgen nicht weit, so auch in Östringen. In 1:37:57 h erkämpft sich Jürgen Creutzmann zwar den 16. Gesamtrang im Männereinflauf, landet in seiner AK aber dennoch nur auf dem undankbaren 4. Platz.

Beritta Zeil lies es über die 10 Kilometer diesmal etwas ruhiger angehen und wird in 51:43 min Zweite ihrer w/60.

11.10.2015 - Bräunlingen

Beim 48. Schwarzwald-Marathon in Bräunlingen erlief sich Artur Krüger nur 14 Tage nach seinem Erfolg beim heimischen Baden-Marathon (3:54:29), auf der nicht gerade ebenen Runde auf den Schwarzwald-Höhen in starken 4:02:32 h erneut den 1. Platz seiner Altersklasse m/70.



17.10.2015 - Waldbronn

Beim 6. Gesundheits- und Firmenlauf in Waldbronn-Reichenbach wurden Knut Wintergerst und Andy Eisele ihrer Rolle als Local heroes voll gerecht und landeten gleich einen Doppelerfolg für unsere LSG. Während Knut die Mitteldistanz über 4,2 km in 15:21 min klar dominierte, hing Andy eine weitere Runde dran, lies auch auf der Langdistanz über 6,3 km nichts anbrennen und siegte in starken 24:01 min.

Einen ausführlichen Bericht von Hannes Blank findet ihr bei:



© Hannes Blank

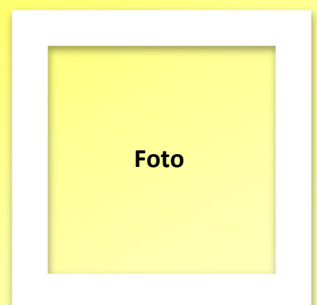
LaufReport.de

25.11.15 - Irgendwo

Liebe Sportfreundin, lieber Sportfreund,
hier könnte Deine Kurzmeldung stehen !

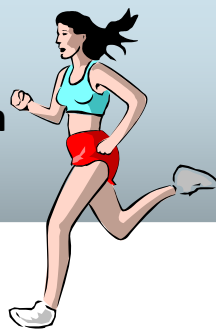
Gerade die Rubrik „Newsticker“ ist für eine kleine Meldung über Deine Teilnahme/ Dein Ergebnis bei einem Event innerhalb bzw. außerhalb unserer Heimatregion vorgesehen und lebt von Deiner Mitarbeit.

Nicht alles kann die Redaktion eigenständig überblicken. Eine kleine Meldung mit 2-3 Sätzen, wenn möglich angereichert mit einem Foto, und schon ist unser Newsletter wieder up-to-date.





Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Samstag, den 7. November 2015

40. Ötigheimer Herbstlauf + BaWü Waldlaufmeisterschaften

Heute ist Großkampftag in der sonst so beschaulichen Schauspielergemeinde. Schon am Vormittag ab 10:30 Uhr beginnen die einzelnen Läufe zur BaWü Waldlaufmeisterschaft.

Infos zu den Meisterschaften hier: <http://www.tgoetigheim.com/leichtathletik/aktuelles>

Am Nachmittag geht der normale Volkslauf über die Bühne. Beide Strecken sind vermessen.

Startzeiten: 14.30 Uhr 5 km, 15.05 Uhr 10 km.

Infos zum Volkslauf hier: <http://www.tgoetigheim.com/leichtathletik/tgoe-herbstlauf>

Sonntag, den 8. November 2015

27. Karlsbader Volkslauf

Auf leicht hügeliger Rundstrecke über 5 oder 10 Kilometer.

Start: 10.00 Uhr 5 km, 11.15 Uhr 10 km.

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, den 15. November 2015

22. KSC - Schlossparklauf



Der KSC hat nicht nur beim Fußball seine treuen Fans. Auch der Schloßparklauf mit seiner 3mal zu durchlaufenden 3,3 km Runde findet jedes Jahr großen Anklang.

Start: 10.30 Uhr Jugend- und Schülerlauf 3,3km, 11.20 Uhr Hauptlauf über 9,9 km

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, den 21. November 2015

Der Berg ruft ...zum Kalmit-Berglauf in Maikammer

Mit Pfalz-Berglauf-Meisterschaften 2015 + Endlauf zum Pfälzer Berglaufpokal 2015.

Die Höhendifferenz beträgt 505 m verteilt auf 8,1 Kilometer. Fast komplett asphaltiert.

Start: 14.30 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Unser nächster Newsletter wird Anfang Dezember erscheinen.

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

Redaktionsschluss ist der 29. November 2015

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

jotill@freenet.de

