

Hardtwaldrunner

Nr. 51 - Februar 2016



10.01.2016

15km am Tres Tabernae

geschrieben von Johann Till

WINTERLAUFSERIE



RHEINZABERN

Hat mir meine Wetter-App für den Vormittag des 10. Januar 2016 nicht Sonnenschein und Temperaturen um die 10° versprochen, dazu nur mäßigen Wind. Perfektes Wetter eigentlich für den Fünfzehner. Das mich begleitende regenschwangere Gewölk auf der Anfahrt nach Rheinzabern verhieß nichts Gutes. Warum nur habe ich der App vertraut und den Wetterparka an der Garderobe hängenlassen. Meine Gedanken schweiften ab, wie viele Male wohl bin ich diese Strecke schon gefahren, seit ich meine Leidenschaft für die Rennerei entdeckt habe, ja ihr erlegen bin?



© Ekkehard Gübel

In meinen Aufzeichnungen findet sich der erste Eintrag unter dem 15.01.1984. Es war mein erster Lauf über diese „krumme“ Distanz überhaupt. In 1:03:21 h hatte ich damals gefinisht und war mächtig stolz, mir als Nobody unter den teilnehmenden LSGlern, ein klein wenig Respekt verschafft zu haben. Heute bewältige ich in dieser Zeit gerade noch einen „ebenen“ Zehner und im Weiteren nur noch ein müdes Lächeln. Meine Bestzeit über die 15km stammt aus 1989. Eine 56:03 war damals aber nichts Besonderes, im vorderen Mittelfeld vielleicht. Einunddreißigmal bin ich über 15 Kilometer angetreten. Ich lese von Starts in Mothern, Herxheim, Bruchhausen, bei der LAG Obere Murg und später in Rüppurr beim Rissnertlauf. Mein Letzter von insg. 18 allein bei der Rheinzaberner Winterlaufserie absolvierte ich 2010 in 1:16:13 h, danach war Schluss. Seither bin ich in Rheinzabern nur noch als Fotograf aktiv, für das Onlinemagazin LaufReport.de, für das ich zusammen mit „Meister“ Ekkehard die [Fotoimpressionen](#) erstelle, aber noch mehr als Fan für unsere kopfzahlmäßig enorm angewachsene LSG-Truppe.

Man tut gut daran, in Rheinzabern nicht erst auf den letzten Drücker anzureisen. Erst recht, seit die Römerbadschule erweitert wurde und so von der in früheren Jahren noch reichlich vorhandenen Parkfläche erhebliche Quadratmeter dem Erweiterungsbau zum Opfer fielen. Meine frühe Anreise dieses Jahr hatte aber noch einen anderen Grund. Seit 2 Jahren schon bin ich auch begeisterter GeoCacher und - so es des Rentners knappe Zeit erlaubt - auf Dosensuche unterwegs. So habe ich auch Silke (wieder) kennengelernt. Die Älteren dürften sich noch an Silke Reinmuth erinnern, unsere frühere Schriftführerin und Lenkerin des Begleitautos auf Touren in Norwegen oder beim Stafettenlauf Halle-Karlsruhe.

Fortsetzung

IN DIESER AUSGABE u. A.

Rheinzabern 15km	1-3
Verstärkung + Jubilare	3
LSG Mitgliedervers.	4-5
BaWü Sen. Hallenmeist.	6
Trail Train.-wochenende	7
LSG Schatzkästchen	8
Gastbeitrag aus Tromsø	9
Kraichtal / Cross	11
Newsticker	12-13
Meisterschaftstermine	14
Im Fokus	15

Oft sind wir gemeinsam auf Streifzügen unterwegs und wenn mein ungelinker Leib den Baum nicht mehr zu erklimmen vermag, übernimmt halt Silke diesen Part. Sie ist auch treue Abonnentin unseres Hardtwaldrunners.



© Ekkehard Gübel

Seit ich nun dieses (Zweit)Hobby betreibe bin ich natürlich bedacht, wenn möglich, zwei Fliegen mit einer Klappe zu erwischen. Zu jeder Laufveranstaltung zu der ich reise, wird vorher penibel erkundet, ob es da nicht auch GeoCaches zu loggen gibt. Und tatsächlich: entlang des Tres Tabernae, des Zabernweges vom elsässischen Saverne bis nach Rheinzabern haben unsere französischen Cacherfreunde 123 Dosen abgelegt (auf Badisch versteckelt). Während es sich Andrea und

Madeleine im Fahrzeug neben mir gemütlich einrichten und den Start abwarten, rüste ich mich im einsetzenden Nieselregen zur Dosensuche. In 2 davon, gleich neben der Bahnlinie, gelingt es mir mich schnell noch einzutragen bevor der Startschuss fällt. Die restlichen 121 müssen warten.... ob ich mal mit Silke rede? Gäbe sicher 'ne schöne Tour, mit Rucksack rein ins Elsass!?



© Ekkehard Gübel



© Johann Till

Punktgenau mit dem Startschuss um 10.05 Uhr riss auch die Wolkendecke auf, die Wehen hatten aufgehört. Ich bewundere meine Wetter-App, bezieht sie ihre Infos direkt von Petrus?

Mit annähernd 1.000 Startern war das Feld der 15km-Läufer nicht ganz so groß wie noch vor einem Monat über den Zehner. Hiervon blieb auch unsere Laufsportgemeinschaft nicht völlig verschont. Doch dieser Teilnehmerrückgang auf den längeren Distanzen ist völlig normal und hielt sich im gewohnten Rahmen. Nach der Rekordbeteiligung von 49 LSGlern beim 10-Kilometer-Auftaktlauf, gaben über die selten gelaufenen 15 Kilometer immerhin noch 38 Aktive unserer Laufsportgemeinschaft ihre Visitenkarte ab. Und das erfreuliche daran, wie schon vor einem Jahr bei der 33. Winterlaufserie waren es die Neuen in unserem Verein, die sich besonders in Szene zu setzen vermochten. Brillierten 2015 Jochen Binder und Björn Radon, haben die beiden nun mit Christoph Hakenes, Tim Hillmer und Thilo Schmalkoke Verstärkung gewonnen. Zusammen mit Maximilian Hrabowski und Christian Wendt blieben so 7 Läufer in LSG-Farben zum Teil deutlich unter der 1-Stunden-Grenze. Als schnellster unter Ihnen erwies sich, nicht ganz unerwartet, Christoph Hakenes. Erst am 01.11.2015 unserer Laufsportgemeinschaft beigetreten, gewann Hakenes seine Altersklasse m40 in superstarken 52:08 min und ordnete sich damit gleich beim ersten Lauf unter LSG-Farben auf Rang 4 unserer ewigen 15-Kilometer-Bestenliste ein. Sich hierin einzusortieren gelang im Übrigen auch Jochen Binder mit seinen heuer gelaufenen 54:59 min.



© Ekkehard Gübel

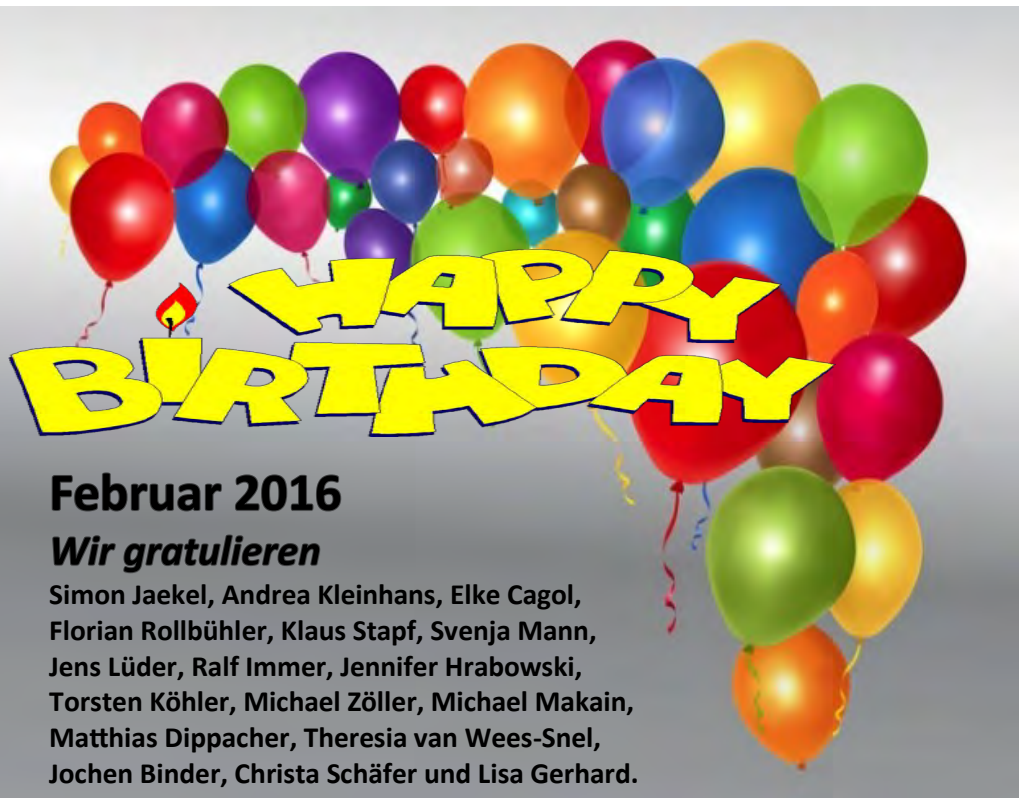
Mit unseren starken Oldies Peter Beil (1:03:12) und Angelos Svarnas (01:03:39), die sich einen heißen Fight um die Reihenfolge der Treppchenplätze in der m65 lieferten, unserer Grand Dame Ulrike Hoeltz als Zweite in der w55 in 1:09:48 h, sowie der Überraschungszweiten Regina Berger-Schmitt (1:23:04) in der w60, gelang es unseren Teilnehmern 4 weitere Podiumsplätze zu erringen. Auch wenn sich diesmal Rainer Hennl (01:01:32), Julia Bush (01:05:35), Andrea Kümmerle (01:06:17) oder auch Katja Gerhard (01:09:10) noch mit der undankbaren Holzmedaille als Viertplatzierte zufrieden geben mussten. Die Aussicht nach vorne ist noch nicht verbaut und abgerechnet wird erst beim 3. und letzten Durchgang, wenn es beim Abschlusslauf der Serie über die Distanz von 20 Kilometer für viele schon ans Eingemachte geht.

Wenn Ihr diesen Beitrag Anfang Februar im Hardtwaldrunner lest, sind es nur noch wenige Tage. Dann werden wir sehen, ob es unserer in der Zwischenwertung auf Rang 5 geführten 1. Frauenriege gelingt, schon wie im Vorjahr, auf den 4. Platz der Mannschaftswertung vorzulaufen. Auch, was unserem derzeit auf Rang 8 geführten 1. Männerteam noch möglich ist. Drücken wir Ihnen die Daumen.

Link zu Laufinfo.eu mit der Ergebnisliste und dem Zwischenstand:



Link zu weiteren Bildern von unseren Teilnehmern:

HAPPY BIRTHDAY

Februar 2016

Wir gratulieren

Simon Jaekel, Andrea Kleinhans, Elke Cagol, Florian Rollbühler, Klaus Stapf, Svenja Mann, Jens Lüder, Ralf Immer, Jennifer Hrabowski, Torsten Köhler, Michael Zöllner, Michael Makain, Matthias Dippacher, Theresia van Wees-Snel, Jochen Binder, Christa Schäfer und Lisa Gerhard.



Ein besonderer Glückwunsch gilt

Natascha und Dirk Bischoff, den Eltern von

Fleur Martha Marlene

Unsere jüngste LSGlerin hat am 19.01. um 18.01 Uhr das Licht der Welt erblickt.



28.01.2016 LSG-Mitgliederversammlung

...von Harmonie geprägt
geschrieben von Johann Till



Die Mitgliederversammlung der LSG am 28. Januar 2016 kann rückblickend sicher als einer der harmonischsten in ihrer nunmehr 33jährigen Vereinsgeschichte betrachtet werden.

Vor den insgesamt 46 anwesenden Mitgliedern streifte der Vorsitzende Norbert Wein in seinem Rechenschaftsbericht nochmals kurz die Historie der LSG und hob danach die weiterhin äußerst positiv verlaufende Mitgliederentwicklung hervor. Nach 21 neuen Eintritten in 2014 setzte sich dieser Trend mit 23 Neueintritte in 2015 fort. Dem standen im vergangenen Jahr lediglich 4 Austritte entgegen, sodass sich aktuell ein Stand von derzeit 211 Mitgliedern ergibt. In seiner Rückschau erinnerte Wein anschließend an die unterschiedlichsten Aktivitäten im abgelaufenen Jahr. So an den gut angenommenen und von Martin Fehrle top organisierten Vereinswandertag am 13. Juni in die Pfalz. An das Sommerfest am 17. Juli und den 2 Tage später abgehaltenen Vorbereitungslauf für den Baden-Marathon. Dieser selbst stellte das sportliche Highlight am 20. September. Am 11. Oktober war es dann der vereinseigene 30. PSD Bank Hardtwaldlauf, welcher die Mitglieder in Atem hielt. Die Weihnachtsfeier am 10.



Dezember mit 80 Teilnehmern setzte den Schlusspunkt unter ein ereignisreiches Vereinsjahr. Der monatliche Stammtisch ist in der Regel mit 30 bis 40 Teilnehmern immer gut besucht und Keimzelle vielerlei

Aktivitäten, welche dann mit dem Vereinsnewsletter, dem Hardtwaldrunner, mit Erfolg auch nach außen getragen werden und Beachtung finden.

Mit einem Dank an die fast 100 Helfer kam Wein wieder auf den 30. PSD Bank Hardtwaldlauf zurück, welchen er mit 569 Finisher über 10 km, 180 über 5 km und 100 teilnehmenden Kindern als vollen Erfolg bezeichnet. Mit dazu beigetragen habe sicher die von Christian Seitz toll gestaltete Ausschreibungsbroschüre, insbesondere aber das außergewöhnliche Engagement der Sponsoren. An erster Stelle natürlich die PSD Bank, welche die LSG bereits seit jetzt 11 Jahren unterstützt und ohne ihr Sponsoring vieles nicht möglich wäre. Das Sporthaus Sommerlatt, der Marathonshop in Wiesloch, die Brauerei Schneider Weisse oder die Buchhandlung am Kronenplatz.

„Der PSD Cup hat unserem Hardtwaldlauf einen enormen Schub gegeben“ hob Wein hervor und brachte seine Freude darüber zum Ausdruck, dass der Cup besonders in den Reihen der LSGler mit 24 Finisher, welche in die Endwertung gelangten, angenommen wurde. Dieses Jahr wird der PSD Cup nach mehrheitlichem Beschluss aber ausgesetzt um eine gründliche Neukonzeption vorzubereiten. Als Gründe hierfür nannte er das mangelnde Interesse an der Siegerehrung, aber auch einiger Cup-Vereine, welche alle zusammen gerademal 23 Finisher in die Endauswertung brachten. Die PSD Bank bleibt jedoch weiterhin Namenssponsor des Hardtwaldlaufes.

Als „Baustelle“ bezeichnete Norbert Wein die Trikotfrage, diese sei nun aber kurz vor ihrer Schließung. Außerdem die Zeitnahme (Zeitnehmer) für den diesjährigen 31. Hardtwaldlauf wo sich ein Trend zu Gunsten der Fa. Baumann abzeichne. Abschließend bedankte sich Wein bei Reinhard Ewert für die Gestaltung der neuen Vereins-Homepage, welche trotz einiger noch zu behebender Kinderkrankheiten bereits viel Lob erfahren habe.

Fortsetzung

Fortsetzung LSG-Mitgliederversammlung

Dem Bericht der Sportwartin Ulrike Hoeltz war zu entnehmen, dass 2015 besonders viele LSGler an Meisterschaftsläufen teilgenommen haben. Schon beim 1. Wettkampf auf der neuen Bahn in der Messehalle, der BaWü Senioren-Hallenmeisterschaften, waren LSGler mit dabei und erliefen sich zusammen 2 Meister- und 3 Vizemeistertitel (Pausch, Bohrer und Eisele). Bei den Deutschen 100km-meisterschaften in St.Leon-Rot (Bronze in der Mannschaftswertung), bei den BaWü-Berglaufmeisterschaften, ja selbst bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften (Elke) setzte sich der Medaillenregen fort. Bei den Deutschen Marathonmeisterschaften in Frankfurt lief Irene Hofmann auf den 2. Platz und neuen Badischen Rekord in der w65 (siehe Seite 13). Bei den BaWü Waldlaufmeisterschaften in Ötigheim wurden weitere Medaillen eingeheimst und nicht vergessen der Gesamtsieg von Corinna Rinke beim letztjährigen Baden-Marathon.

Ein Weizenbiereglas für Ernst Hundsberger und/für seine „Schneider Weisse“



© Johann Till



© Johann Till

Für 25 Jahre LSG-Mitgliedschaft wurden geehrt: Ulrike Hoeltz und Jens Lukas

Als erfolgreichste Gesamtsiegerin wird Lena Schmidt genannt, die sich 2015 insg. 8 Gesamtsiege erlaufen konnte. Ihr folgen Julia Bush (4), Ronja Becker (3), Natascha Bischoff (2), Maxim Hrabowski (2), sowie Madeleine Fina, Valerie Knopf, Corinna Rinke, Silke Windecker und Manfred Deger mit jeweils einem Gesamtsieg.

Eine von Ulrike Hoeltz erarbeitete Vorschau auf die Meisterschaftstermine 2016 ist auf Seite 14 dieses Newsletters eingefügt.

Aus dem Bericht der Schatzmeisterin Regina Berger-Schmitt ging hervor, dass die LSG auch weiterhin auf gesunden Füßen steht, auch wenn als größter Einzelposten der Hardtwaldlauf/PSD-Cup letztes Jahr unterm Strich mit einem leichten Minus abgeschlossen hat.

Die Anschaffung neuer Vereinstrikots ist nicht in Gefahr und steht unmittelbar bevor.



Wissen was Sinn macht

PSD LaufCup 2017

mehr erfahren



17.01.2016



BaWü Senioren Hallenmeisterschaften

GLASPALAST
SINDELFINGEN

geschrieben von Peter Butzer

Für die diesjährigen Hallenmeisterschaften waren lediglich Oliver Pausch und Peter Butzer gemeldet. Oliver musste seinen Start leider kurzfristig absagen. Somit blieb ich als einziger LSG-Vertreter übrig. Bleibt zu hoffen, dass nächstes Jahr wieder mehrere LSG-Läufer teilnehmen, gell liebe Laufkolleginnen und Laufkollegen!?

Für mich war es der erste Wettbewerb auf der Bahn. Naja, nicht ganz. In meiner Jugend war ich als Leichtathlet auf den Sprintstrecken zuhause. Zwar waren die Laufzeiten damals ganz passabel, aber für einen Treppchenplatz hat es nie gereicht. Die letzten Jahre lief ich ausschließlich Distanzen von 5 km bis Halbmarathon. Was fehlte, war noch eine ordentliche Zeit auf der Mittelstrecke.

Da der Start in Sindelfingen erst auf 12:45 Uhr angesetzt war, konnte ich ganz entspannt anreisen und die Formalitäten erledigen: Startunterlagen abholen; Startkarte abgeben; persönliche Meldung bei den Wettkampfrichtern. Erst danach wurden alle Läufer gemeinsam zur Startlinie geführt.



Foto nach Zieleinlauf: die Konkurrenz noch sichtlich überrascht...

das wird eng! Hatte mir ja vor dem Lauf überlegt, wie ich mich eventuell von der äußeren Bahn auf die Innenbahn einordne, aber von hinten starten, das war eine neue Ausgangssituation!

Dann schon der Start, Zickzacklauf, Durchgangszeit bei 200m: 33 Sekunden! Unter normalen Bedingungen, von vorne laufend, war das die anvisierte Durchgangszeit. Aber bei dem Gedränge vielleicht doch etwas zu flott? In der zweiten Runde konnte ich mich im Läuferfeld gut einordnen und weiter nach vorne orientieren. Anfangs der dritten Runde rächten sich dann doch die Überholmanöver der ersten Runde und der Abstand zur Spitzengruppe vergrößerte sich wieder. Zu Beginn der letzten Runde lag ich auf der undankbaren 4 Position. Zumindest ein dritter Platz sollte aber doch drin sein! Jetzt hieß es noch einmal alle Kräfte mobilisieren! Nur noch 100m, der Läufer vor mir fällt etwas zurück, macht mir auf der Innenbahn eine Lücke auf (Dankeschön!), jetzt konnte ich endlich mal wieder meine Sprinterqualitäten abrufen und vorbei, Platz 3 war mir schon einmal sicher. Ausgangs der letzten Kurve konnte ich das Tempo noch immer hoch halten und sogar auf die Führenden aufschließen, überholen und den Vorsprung bis über die Ziellinie retten. Lohn der Mühe: Meistertitel in der Klasse M50 über die 800m in 2:16,78 min – was will man mehr!

Leider wurde es aus Zeitgründen keine Siegerehrung durchgeführt. Die Auswertung und die Abholung der Urkunde und Medaille erfolgten aber sehr zügig.

Fazit: Schee war's... und bestimmt nicht mein letzte Bahnwettkampf... notfalls starte ich auch aus der dritten Reihe...

Mit einem Starterfeld von 14 Läufern (10 Läufer AK50, 4 Läufer AK55) sollte es recht eng werden im Startbereich, denn der Glaspalast verfügt lediglich über 4 Laufbahnen! Recht zügig wurden die einzelnen Läufer namentlich aufgerufen und bekamen einen Platz hinter der Startlinie zugewiesen. Als mein Name aufgerufen wurde, meinte der Kampfrichter nur: „Es tut mir leid, aber Sie müssen nach hinten in die zweite Startreihe, zu viele Läufer“. OK, 10 Mann vor mir und 3 daneben,



9.+10.1.16 Trail-Trainingswochenende in der Pfalz

geschrieben von Günter Kromer



Zwei Tage lang veranstaltete das [Trailmagazin](#) ein öffentliches Trainingswochenende. Am Samstag trafen sich weit über 100 Leute in der Region Donnersberg, am Sonntag kamen sogar über 200 Trailrunner zum Friedensdenkmal Edenkoben, teilweise mit 4-5 Stunden Anfahrt, um Lauffreunde zu treffen und in geführten Gruppen das Jahr mit idealem Training zu beginnen. An beiden Tagen wurden verschiedene Distanzen in verschiedenen Geschwindigkeiten angeboten. Silke, Corinna, Klaus und ich betrachteten dieses Angebot als ideale Trainingsgelegenheit zur Vorbereitung auf die [Deutsche Meisterschaft im Ultratrail](#), bei der wir im April gemeinsam mit anderen Vereinsmitgliedern starten wollen. Am Samstag kam auch Matthias mit, da er auch Trail-Luft schnuppern wollte. Doch manchmal will das Schicksal nicht ganz so wie wir. Ein gezerter (inzwischen wieder geheilter Fuß) und mein rechter Mittelfinger, der noch ein paar Wochen braucht, bis er wieder beweglich und belastbar ist.... der Rest des Jahres sollte möglichst mit besser Bilanz verlaufen. Aber wir lassen uns von so etwas nicht von unserer Begeisterung für Trails abhalten.



© Günter Kromer

*Sechs LSG-Läuferlein,
die wollten zwei Tage trainieren,
in geführten Gruppen, da kann nichts passieren.
Einer von ihnen nahm die Erkältung alle Trümpf,
sie blieb zuhause und es starteten nur fünf.*

*Fünf LSG-Läuferlein
rannten über schöne Trails im Pfälzer Wald,
das Wochenende war trocken und nicht kalt.
Sie waren gut trainiert und hoch motiviert,
doch dann ist überraschend viel passiert.
Keine Ahnung, warum ausgerechnet hier,
doch ein falscher Tritt genügte und es waren nur noch vier.*

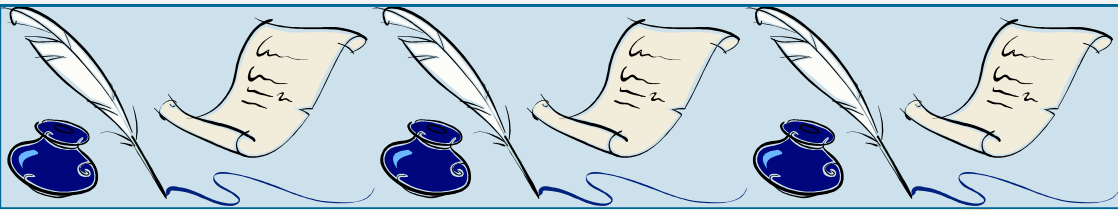
*Vier LSG-Läuferlein liefen gut gelaunt über Berg und Tal,
auf herrlichen Pfaden statt auf asphaltierter Qual.
Einer von ihnen war nur am Samstag dabei.
Sonntag hatte er keine Zeit, dann waren es nur noch drei.*

*Drei LSG-Läuferlein wollten Sonntag viel Spaß.
Sie genossen das Mittelfeld - die Spitze gab zu viel Gas.
Es war ein wunderschöner Berg-und Tal-Lauf,
da tauchte völlig überraschend im Wald eine Wurzel auf.*

*Sie sagte zu einem Trail-Junkie: "Rutsch!"
Nach diesem Sturz war ein Finger futsch.
Der Läufer rannte zwar ungebremst weiter zum Ziel,
aber langfristig war es für den Finger zu viel.
Alle hatten unterwegs sehr viel Spaß dabei,
aber über doppelten Trainingserfolg freuten sich nur zwei.*

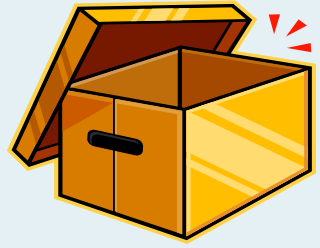
*Doch die Moral von der Geschichte
... die gibt es nicht!
Die Stürze haben zwar eine kurze Zwangspause verschafft,
doch dann wird weiter trainiert für die Deutsche Meisterschaft.*





Aus dem Schatzkästchen der LSG

Unter dieser Rubrik stellen wir in unregelmäßigen Abständen und bei vorhandenem Platz, interessante Berichte und Mitteilungen aus alten „LSG Nachrichten“, Presseberichten oder sonstigen Quellen ein. Einmal zum Schmunzeln, aber auch um den Zeitgeist der Anfangsjahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.



Heute ein Beitrag aus der BNN vom 15.10.1990 über den 5. LSG-Volkslauf am 14.10.1990



LETZTE VORBEREITUNGEN: Athleten vor dem Start zum fünften LSG-Volkslauf.

Foto: GES

Damensiegerin benötigte 36:42 Minuten für zehn Kilometer

Debertin und Kozik setzten Akzente beim LSG-Volkslauf

Siegbert Müller erneut Zweiter / Auch die Senioren schnell

Karlsruhe. Unangefochten und ohne sich voll zu verausgaben entschied Dirk Debertin und Stefania Kozik den fünften Volkslauf der Lauf-Sport-Gemeinschaft Karlsruhe zu ihren Gunsten. Mit der Klassezeit von 36:42 über die Zehn-Kilometer-Distanz erzielte die Polin Kozik einen neuen Rundenrekord, der um fast zwei Minuten unter der alten Bestmarke lag. Bei den Herren gefiel der erst 23jährige Debertin mit einer souveränen Leistung.

Der für die Steffny-Mannschaft Post-Jahn Freiburg startende Läufer blieb zwar drei Minuten hinter der Bestmarke zurück, doch am Ende der ebenfalls zehn Kilometer langen Strecke blieb die Stoppuhr bei achtbaren 33:18 für den Sieger stehen, der nicht einmal volle Leistung aufgewendet hatte.

Vier Sekunden später lief Lokalmatador Siegbert Müller ins Ziel. Der LSG-Läufer hatte sich erneut – bereits zum vierten Mal in der Geschichte, des Karlsruher Volkslaufs – mit dem undankbaren zweiten Rang abzufinden, was den 40jährigen allerdings nicht frustrierte: „Es gab keine Chance, an Debertin heranzukommen.“ Vielmehr dürfte sich Müller über den für ihn erfolgreich verlaufenen Vergleich mit seinem sechs Jahre jüngeren Konkurrenten Reinhard Ottmann (VSV Büchig) gefreut haben, den er noch auf den dritten Rang verdrängen konnte. Am Ende stand immerhin ein Sieg in der Seniorenwertung M 40 für Müller zu Buche.

Insgesamt vermeldete der Veranstalter mit 250 Läufern einen neuen Teilnehmerrekord. „Hundert Sportler mehr könnten wir noch verkraften, aber dann dürften sich unsere Möglichkeiten er-

schöpfen“, setzte LSG-Vorsitzender Harald Wacker ein klares Zeichen in Sachen Auslastung des Volkslaufes, der diesmal einen anderen Streckenverlauf nahm. „Wir mußten uns wegen der vielen Baustellen eine neue Route ausdenken, denn eine Absage kam für uns von Anfang an nicht in Betracht“, unterstrich Wacker die Bemühungen der Organisationsleitung nach einer geeigneten Ausweichmöglichkeit. Ob die Verantwortlichen im kommenden Jahr erneut die alte Strecke bevorzugen, bleibt abzuwarten, da sie zwar etwas schneller ist, jedoch bei weitem nicht den gleichen Reiz ausübt wie die Route des diesjährigen Wettbewerbes.

Abgesehen von der Rekordzeit der polnischen Ausnahmeläuferin Stefania Kozik, benötigten die restlichen Starterinnen durchweg mehr Zeit zur Bewältigung der zehn Kilometer. Am besten schlug sich noch die auf dem Siebertreppchen erwartete Gabi Schwan vom VSV Büchig. Sie erreichte zwei Minuten nach der aus Rybnik stammenden Polin das Ziel. Der Abstand zur Drittplazierten Gertrud Huber betrug für die 34jährige immerhin noch fast 1:30 Minuten.

Die Glanzlichter des Volkslaufes, dessen Erlös der onkologischen Abteilung der Kinderklinik zugute kam, setzten nicht nur die vorab genannten Läufer, sondern diesmal vor allen Dingen die vermeintlichen Senioren. So lief der bereits 54jährige Manfred Hucker von der ESG Frankonia in der Klasse M 50 eine Siegerzeit von beachtlichen 36:46 Minuten, und in der Klasse M 60 überzeugte Dr. Dietrich Geithof (VSV Büchig) mit einer Zeit um die 42 Minuten.

Eric Standop



der Gastbeitrag

geschrieben von Erika Krüger



Einmal das berühmte Polarlicht sehen

Auf der Liste jener Dinge, die man im Leben gesehen haben muss, steht das Polarlicht weit oben. Um eine „Aurora borealis“, den himmlischen Tanz des Nordlichtes zu erleben, muss man im Winter in die Nähe der Magnetpole reisen.



Wie durch Zufall fiel mir eine Ausschreibung von [Lauf-Abenteuer](#) in die Hände, kurzentschlossen meldete ich mich zum **Polar Night Halfmarathon in Tromsø**, 350 km nördlich des Polarkreises, Anfang Januar an.



Der Start am frühen Nachmittag bei totaler Dunkelheit war im Zentrum der Stadt. Eine hügelige Strecke führte hinaus, nur von kleinen Wachslichtern beleuchtet, in eine nordisch karge verschneite Landschaft an der Küste entlang. Kurz nach dem Durchqueren der Airport-Anlagen war der Wendepunkt. Bei eisigem Gegenwind und stark einsetzendem Schneegestöber ging es zurück zum Ziel in der Innenstadt. Ausgerechnet an einer Weggabelung waren die kleinen,

in den Schnee gesteckten Wachslichter ausgeblasen. In einem weit auseinander gezogenen Läuferfeld musste ich so die Anwohner nach der richtigen Strecke fragen. Ärgerlich, gingen mir doch dadurch wertvolle Minuten verloren, und es ergab für mich erstmals eine HM-Zeit von über 3 Stunden. Meine Enttäuschung verflieg jedoch rasch, als ich dennoch zu den wenigen deutschen AK-Siegern gehörte, die aufs Podest gerufen wurden und ich mit dieser HM-Zeit sogar einen neuen AK-Winterrekord erreicht hatte. Strahlend nahm ich einen großen gravierten Glaspokal in Empfang - wirklich unglaublich - ein außergewöhnlicher Laufevent.

Nach diesem Laufspektakel auf Schnee und Eisplatten musste noch das dortige Tourismus-Angebot wie Whale-Watching auf Mini-Booten und doppelten, wasserdichten Schutzanzügen weit draußen an der stürmischen West-Küste von Kvaløya genutzt werden und selbstverständlich die lange Busfahrt zu einem Aussichtspunkt in einer schemenhaften Berglandschaft. Endlich in der eisigen Polarnacht - ein Aufrauen in der Sportlergruppe - das aufwühlende Nordlicht am granitschwarzen Firmament über und zwischen den Bergspitzen: ein inspirierendes Himmelsspektakel mit fließendem Licht in wogenden Farben. Selbst wenn man die kosmische Physik verstanden hat, verlieren diese Nordlichter nichts von ihrer Faszination. Elektrisch geladene Teilchen der Sonnenstürme prallen auf die Erdatmosphäre und werden dort vom Magnetfeld der Erde zu den Polen geleitet. In Kilometerhöhen wird ein Teil der Bewegungsenergie der Elektronen in sichtbares Licht verwandelt - Nord- od. Polarlicht - vielleicht das schönste Licht der Welt – grün-gelb-orange einfach magisch.



Treffend schreibt Wilhelm von Humboldt:

„Ich könnte mich stundenlang nachts in den gestirnten Himmel vertiefen, weil mir diese Unendlichkeit ferner flammender Welten wie ein Band zwischen diesem und künftigen Dasein erscheint“

Eine unvergessliche Sportreise – so erlebnisreich kann unser Laufsport sein!

Anmerkung der Redaktion: Vor Ort waren auch Simone und Wilfried Raatz, der für das Onlinemagazin Laufreport eine [interessante Reportage](#) geschrieben und uns die Bilder zu Verfügung gestellt hat.



laufende

GEDANKEN

Die Gedanken sind frei

Vielleicht zumindest sind sie frei, die Gedanken. Oder etwa doch nicht?

Alles nur eine fast unendliche Reihe an Ergebnissen, Eindrücken und genetischen Voraussetzungen, die wiederum lediglich Ergebnisse von Vorangegangenen sind, ja, sein müssen? Somit kein freier Wille, keine freie Entscheidung, keine einzige individuelle Idee, alles nur geklaut?

Was denkst du dir beim Laufen, Rad fahren oder Skaten? Bist du eins mit dem Rundherum, genießt du die zarten Sonnenstrahlen auf der Haut oder die kalte Nässe des dahinplätschernden Regens? Ärgerst du dich maßlos über die ach so verlogenen und mies gelaunten Mitmenschen, denen du tagtäglich über den Weg rennen musst? Ist das dein Antrieb, um noch ein weiteres Intervall auf den Waldboden zu stampfen?

Eines dürfte den meisten Ausdauersportlern klar geworden sein, zumindest irgendwann einmal zwischen Woche drei oder vier ihrer sportlichen „Defloration“ und den darauffolgenden zeitlichen Sequenzen: Bewegung mehr oder weniger jeder Art macht das Denken geschmeidiger, echter, angenehmer. Der Sauerstoff ist förmlich zu spüren, in jeder Synapse, in allen Dendriten, in sämtlichen Zellen, kühl durchströmt er zusammen mit dem heißen Blut den gesamten Körper, bis in die entlegensten Winkel, um dort wie durch ein permanentes Wunder dafür zu sorgen, dass wir weiter und weiter laufen können. Oder klettern, bergsteigen, schwimmen, tanzen, gehen, rollen. Einfach herrlich. Und er entstammt dem Rundherum, das uns so viel Grün beschert, und so viel Schutz, und so viel Ursprünglichkeit. Und da sagt einer, all das macht sie nicht freier, die Gedanken?

weiterlesen:



Gazelle



PFORZHEIM
KÖNIGSBACH

Lauftrainingscamp 2016 an der Adria mit der Gazelle Pforzheim.

Wie schon seit Jahren organisiert Lidia Zentner auch in diesem Jahr wieder ein Trainingscamp in Milano Marittima an der Adriaküste. Ansprechen will sie damit nicht nur ambitionierte LäuferInnen, sondern auch Laufinteressierte die diesen Trainingsaufenthalt mit Kultur und Entspannung bei guter Verpflegung im Kreise Gleichgesinnter verbringen wollen. Partner und Familienangehörige sind natürlich willkommen.

Hier die Fakten dazu:

Termin: 20.03. – 03.04.2016; Der Aufenthalt kann zwischen 7 und 14 Tagen frei gewählt werden.

Training: im nahegelegenen Pinienwald, auf Radwegen und wenn gewollt auch im Stadion

Unterbringung im Hotel mit Vollpension: Pro Person und Tag im DZ 45,- €, im EZ 55,-€

Lidia Zentner ist ausgebildete Trainerin, leitet das Training und ist auch Ansprechpartnerin für den gesamten Ablauf.

Bei Fragen: lidia@gazelle-pforzheim.de Tel.: 07231/1551333

Ein Bericht von Peter aus dem Jahr 2014: „Apollo und Pollo“ im [LSG Newsletter Nr.30](#)

31.01.2016 - Kraichtal-Oberacker

topaktuell



Auf rutschigem Geläuf

geschrieben von Johann Till

Zu einer verdammt harten Prüfung gestaltete sich die Jubiläumsveranstaltung in Kraichtal-Oberacker. Der Cross-Parcours über den Dächern der Kraichtaler Teilgemeinde hatte es in seiner 30. Aufführung mal wieder in sich. Regen auf Lehmboden verheißt nun mal matschiges Geläuf, und nicht wenige Abschnitte des Parcours gestalteten sich zu einer wahren Rutschpartie. Wohl dem der Spikes in seinem Equipment führte.



© Lothar Leppert-Saumer

...noch haben sie gut lachen

Gleich 8 Aktive unserer LSG stellten sich dieser Herausforderung und so gut wie durchweg mit Fortune. Lediglich unser Eisenmann, Gerhard Kronavetter, musste Lehrgeld zahlen. Der erst wenige Tage zurückliegende Trainingsaufenthalt in Las Playitas auf Fuerteventura,



© Johann Till

Angelos kommt aus dem Gehölz



© Johann Till

Pia tankt sich durch und wird 2. Frau insgesamt

© Johann Till

Gerhard muss leiden

wo Gerhard noch mit dem höchsten Trainingsumfang glänzte, forderte seinen Tribut und verhinderte eine

bessere Platzierung als dem 5. Platz in seiner AK in 46:23 min. Als Gerhard den Zielbogen querte war bereits die halbe LSG-Garde durch. Vorneweg stürmte Pia Winkelblech in für das Geläuf echt starken 43:39 min bereits als 2. Frau ins Ziel. Knapp dahinter sicherte sich Manfred Deger (44:01) den 2. Platz seiner m50 und Daniel Flöter (45:07) wusste mit der Bronzemedaille in seiner m35 zu überraschen. Als 4. Frau überquerte Valerie Knopf die Zielmarkierung und erlief sich mit der guten Zeit von 45:54 min Rang 2 ihrer Altersklasse w40, welche von Pia gewonnen wurde.

Kommen wir zu den älteren Semestern: Gut aufgelegt präsentierte sich Angelos Svarnas. Er schien sich auf dem Parcours wie in seiner Westentasche auszukennen, umging er doch die größten Schlammlöcher und fand die Ideallinie oft 5 Meter abseits im Gehölz. In 46:48 min dominierte er seine m65 klar vor Ivan Lucic, der, nicht ganz so ortskundig, sechs Minuten mehr benötigte und in 52:55 min das Ziel passierte. Den LSG-Reigen beendete Beritta Zeil als klare Siegerin ihrer w65 in 54:29 min.

Insgesamt finden sich 195 Finisher auf der Ergebnisliste welche von Issac Kibrom als Gesamtsieger in 34:53 min angeführt und von Friedbert Vetter in 1:25:11 h abgeschlossen wurde.

Link zu weiteren Bildern:



Newsticker

06.01.2016 - Dielheim

Beim 44. Dreikönigslauf in Dielheim über die Distanz von jetzt exakt 10 km gewinnt Beritta Zeil ihre Altersklasse in starken 47:46 min und toppte dabei ihre Leistung aus dem Vorjahr, wo sie auf einer gut 100 Meter kürzeren Strecke genau eine Minute mehr benötigte. Nach Zielankunft und kleiner Verschnaufpause, reichte ihr die Zeit locker um auch noch Johann Till (01:01:10) auf den letzten 500 Metern ins Ziel zu begleiten.

Link zu einem Bericht auf:



© Holger Czäzine

06.01.2016 - Großweier



© Veranstalter

Beim Dreikönigslauf in Großweier läuft Manfred Deger starke 40:56 min und setzte sich an die Spitze unserer 10er Bestenliste 2016.

Rolf Breithaupt gewinnt seine AK m70 in glatten 57 Minuten und durfte damit auf die Bühne zur Gesamtsiegerehrung.

16.01.2016 - Insheim

Schon 10 Tage später beim Crosslauf in Insheim schlug das Team Breithaupt/Deger erneut zu. Diesmal erläuft sich Manfred Deger auf der Langstrecke über 8.200 Meter in seiner m50 den 2. Platz und wird in 38:31 min sogar Gesamtsiebter. Rolf Breithaupt begnügte sich mit der Kurzstrecke über 4.100 Meter in 26:01 min und wird dort ebenfalls Zweiter seiner AK.



Vorankündigung LSG-Wanderung

Beim Deutschen Mühlentag sind jedes Jahr am Pfingstmontag viele Mühlen geöffnet. Beim Mühlenweg Ottenhöfen im Acherntal kommt man an 9 Mühlen vorbei, von denen einige an diesem Tag bewirtet sind und besichtigt werden können.

Günter Kromer wird uns im April ausführliche Infos zu diesem Ausflug mit gemeinsamer Bahn-Anfahrt präsentieren.



Der Rissnertlauf wirft seine Schatten voraus und bietet einen besonderen Läufer-service

Am Sonntag den 28. Februar 2016 starten wir um 10 Uhr vor dem Vereinsheim, Steinmannstr. 1, ein Vorbereitungstraining (bei geeignetem Wetter!). Wer hat Interesse?

E-Mail an info@tus-rueppurr.de.



Newsticker



Die offizielle Ehrung für die neuen Rekordhalter der Badischen Leichtathleten fand diesmal im Rahmen der Baden-Württembergischen Hallenmeisterschaften in Karlsruhe statt.



© Johann Till

Am Sonntag, dem 24. Januar 2016 hatte der BLV alle Athletinnen und Athleten mit neu aufgestellten Badischen Rekorden im Jahr 2015 nach Karlsruhe in die Messehalle 2 geladen.

Darunter auch LSG-Athletin Irene Hofmann, die für ihren neuen **Badischen Rekord im Marathonlauf in der Altersklasse w65** ausgezeichnet wurde. Die neue Badische Rekordzeit gelang Irene bei den Deutschen Marathonmeisterschaften in Frankfurt am 25.10.2015 wo sie in 3:44:25 h finishte.

BLV-Präsident Philipp Krämer gratulierte den neuen Rekordhaltern persönlich und überreichte jedem seine persönliche Urkunde.



25.07.15 - 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.



Meisterschaftstermine 2016

- 13.- 14.2. [DM Senioren Halle](#), Erfurt, Meldung bis 30.1.
- 5.3. [DM Crosslauf](#), Herten, Meldung wegen Urlaub bis 12.2.
- 15.4. [BW Berglauf-Seniorenmeisterschaften](#), Bühlertal
- 16.4. BW Meisterschaften Langstrecke (Bahn), Königsbach-Stein
- 11.- 12.6. BW Meisterschaften Senioren (Bahn), n.N. (Wü)
- 12.6. BW Berglaufmeisterschaften (Aktive), Beuren
- 8. - 10.7. [DM Senioren \(Bahn\)](#), Leinefelde (Th)
- 7.8. [DM Berglauf](#), Schwangau
- 20.8. [DM 100 km](#), Leipzig
- 25.9. BW Halbmarathonmeisterschaften, Karlsruhe i. Rahmen des [Fiducia Badenmarathon](#)

Ausschreibungen gibt es zum größten Teil noch nicht, Meldeschluss noch nicht veröffentlicht, in der Regel 2 - 3 Wochen vor der Meisterschaft.

Meldungen an Ulrike Hoeltz nur mit Startpass. Startpass muss bis spätestens 4 Wochen vor Meldeschluss beantragt sein.

Derzeit noch ohne Ausrichter und Termin (Stand 28.01.2019):

~~DM Halbmarathon~~

~~DM 10 km~~

~~DM Marathon~~

29.01.2016 | Straßenlauf 2016

DLV vergibt Marathon-DM, Halbmarathon-DM und 10-Kilometer-DM

ev/pr

topaktuell

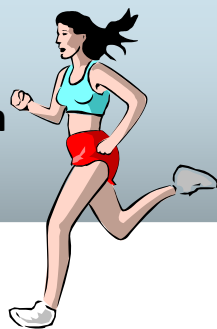
Das Präsidium des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) hat am Freitag auf seiner Sitzung in Darmstadt die noch vakanten drei Meisterschaften 2016 im Straßenlauf vergeben.

Die Deutschen Marathon-Meisterschaften 2016 werden am 30. Oktober im Rahmen des Frankfurt-Marathon ausgetragen, die Halbmarathon-DM findet am 23. April in Bad Liebenzell statt und die DM im Zehn-Kilometer-Straßenlauf am 11. September in Hamburg. Die Marathon-DM wurde für zwei Jahre bis einschließlich 2017 nach Frankfurt vergeben. Diese Entscheidung traf das Präsidium des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) auf seiner Sitzung am Freitag in Darmstadt.





Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag 07. Februar 2016

34. Rheinzaberner Winterlaufserie



Mit der Langdistanz über 20 km geht die traditionsreiche Winterlaufserie zu Ende. Auch über 20 km wollen wir uns erneut möglichst zahlreich präsentieren und auf einen krönenden Abschluss hoffen. Gibt es wieder eine Tortenschlacht?

Start: 10.05 Uhr 20 Kilometer

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 21. Februar 2016

29. Oggersheimer Berglauf

Die an sich flache Laufstrecke führt durch das Maudacher Bruch. Der Berglauf führt in einer kurzen Passage auf den 125m über N.N. hohen Michaelsberg (ein Trümmerberg vom 2.WK.) und hat eine Gesamtlänge von 10.660 m. Daneben wird eine Halbmarathonstrecke angeboten die um den Berg herum führt und 2mal zu durchlaufen ist.

Gemeinsamer Start: 10.00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag 27. Februar 2016

24. Internationaler Donnersberglauf

Beim 1. Lauf zum Pfälzer Berglauf-Pokal 2016 geht's gleich hoch hinaus - auf den höchsten Berg der Pfalz. Streckenlänge von 7,2 km - Höhendifferenz 418 m, alles Asphalt.

Start: 15.00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Unser nächster Newsletter wird Anfang März erscheinen.

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

Redaktionsschluss ist der 28. Februar 2016

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

jotill@freenet.de

