

Hardtwaldrunner

Nr. 99 August /
September 2021



Von links > Norbert Irnich (Beisitzer), Marc Winkler (Beisitzer), Ulrike Hoeltz (Sportwartin), Udo Jobs (Schriftführer), Matthias Köhl (Beisitzer), Robin Szulerski (1. Vorsitzender), Reinhard Schrieber (Beisitzer), Fridtjof Siebert (Kassierer), Ohannes Sallak (2. Vorsitzender), Claudia Wollfarth (Kassenprüferin)

Wir haben einen neuen Vorstand

Von Peter Beil

Nachdem coronabedingt die Mitgliederversammlung im Frühjahr nicht stattfinden konnte, wurde sie jetzt ein halbes Jahr später nachgeholt. Zum Glück muss man sagen, denn der alte Vorstand hatte im Vorfeld ganze Arbeit geleistet und neue Leute für den zu wählenden Vorstand gewinnen können.

Die Resonanz auf die Einladung war gut. Circa 50 Mitglieder nahmen die Einladung an und konnten im großzügigen Raumangebot bei der DJK Karlsruhe-Ost Coronakonform Platz finden.

Nach der Begrüßung durch unseren Nachvorsitzenden Ohannes Sallak und den Rechenschaftsberichten von Ohannes, unser Sportwartin Ulrike Hoeltz und Kassiererinnen Regina Berger-Schmitt wurde der Vorstand einstimmig entlastet und aufgelöst. Im Vorstandsvakuum vor der Neuwahl wurden die Leistungen der einzelnen Mitglieder des Altvorstandes und der Beisitzer durch Peter Beil hervorgehoben und ihnen wurden kleine Geschenke überreicht.

Wie schon vorher beschrieben, gab es Kandidaten für die verschiedenen Ämter, so dass die Wahl zügig vorangehen konnte. Nur die Nachfolge für den Schriftführer gestaltete sich etwas

IN DIESER AUSGABE u. A.

Neuer Vorstand	1-2
1. Vorsitzender	3
Mauerweglauf	4-5
Bretten Night 52/75	6-7
News	9

zäh, wurde aber glücklicherweise durch die Bereitschaft von Udo Jobs, sich der Aufgabe anzunehmen, beendet.

Der neue Vorstand setzt sich folgendermaßen zusammen: 1. Vorsitzender Robin Szulerski, Stellvertretender Vorsitzender Ohannes Sallak, Kassierer Fridtjof Siebert, Schriftführer Udo Jobs, Sportwartin Ulrike Hoeltz.

Danach wurden noch die Beisitzer gewählt. Es gab 5 Kandidaten für die 4 Posten. Die geheime Wahl viel letztendlich auf Matthias Köhl, Reinhard Schrieber, Norbert Irrnich und Marc Winkler. Dann fehlten nur noch die KassenprüferInnen, wobei Julia Becker sich schon im Vorfeld bereit erklärt hatte und Claudia Wollfarth als 2. dazu kam.

Erfreulich die Altersstruktur bei der Zusammensetzung des neuen Vorstandes, wenn ich mir auch den Frauenanteil größer gewünscht hätte.

Da es keine Anträge seitens der Mitglieder gab, konnte dann auf den TOP Sonstiges gegangen werden. Marc Winkler schilderte seine Situation als Übungsleiter Bahntraining und wünschte sich Unterstützung durch 1-2 weitere Mitglieder. Norbert Wein sprach den Punkt Hardtwaldlauf 2021 an, der ausgiebig, mit einigen Ideen zur Durchführung, diskutiert wurde. Das wird die Aufgabe sein, die der neue Vorstand als erstes und zügig angehen muss. Es kamen noch weitere Anforderungen an den neuen Vorstand hinsichtlich Trainingsstreckenbeschilderung und vereinsinternen Wettkämpfen. Für die Beschilderung benötigt Ekkehard Gübel Unterstützung.

So konnte unser neuer Vorsitzender Robin Szulerski nach der erfreulichen Wahl und reger Teilnahme der Anwesenden die Mitgliederversammlung 2021 beschließen.

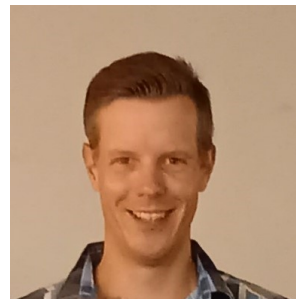
Wir wünschen dem neuen Vorstand ein „glückliches Händchen“ für die zukünftige Entwicklung unseres Vereins. Aber nicht nur der Vorstand ist gefragt, auch die Mitglieder können durch ihre Unterstützung viel für den Verein tun.



Die ersten 60 Ausgaben hat Johann Till gefertigt, die folgenden Peter Beil. Für die Jubiläumsausgabe möchte ich Euch um Beiträge bitten, damit diese Ausgabe etwas Besonderes wird. Was verbindet Euch mit unserem Verein? Was wünscht ihr Euch zukünftig an Angeboten oder seid ihr einfach mit dem Vorhandenen zufrieden? Was war Euer schönstes (Lauf-)Erlebnis in unserem Verein?

Schickt mir euren Beitrag bis zum 1. Oktober 2021 zu. Die Jubiläumsausgabe wird voraussichtlich nach unserm Hardtwaldlauf, Mitte Oktober erscheinen.

Vorstandswahl – Vielen Dank für Euer Vertrauen



Hallo liebe Vereinsmitglieder,

für die Wahl zum Vereinsvorsitzenden und das damit ausgesprochene Vertrauen bedanke ich mich nochmal ganz herzlich. Ich freue mich auf die bevorstehenden Aufgaben und werde mein Bestes geben. Dafür benötige ich euer aller Hilfe, Rat und Unterstützung, um dieses Amt entsprechend ausüben zu können.

Danke sagen für die engagierte Vereinsarbeit der letzten Jahre möchte ich an dieser Stelle auch gerne den scheidenden Vorstandsmitgliedern Frank Richter, Regina Berger-Schmitt und Rolf Bohrer als auch den Beisitzern Sandra Naeue und Christian Wendt. Einen besonders großen Dank gilt auch Ohannes Sallak, der als Vereinsvorsitzende die Aufgaben der LSG Karlsruhe hervorragend lenkte und als stellvertretender Vorsitzender dem Vorstand weiterhin mit Rat zur Seite steht. Den alten und neuen Vorstandsmitgliedern wünsche ich in ihren Funktionen viel Erfolg und gutes Gelingen, um unser Vereinsleben für alle so angenehm wie möglich zu gestalten.

Zu meiner Person

Seit März 2017 bin ich Mitglied, kenne noch nicht mal alle eure Namen.

Ich bin 40 Jahre jung, bin in Furtwangen im Schwarzwald aufgewachsen und nach meinem Grundwehrdienst nach Karlsruhe gezogen. Nach erfolgreichem Abschluss meines Studiums der Kartographie und Geomatik an der Hochschule Karlsruhe und an der University of Nebraska Omaha, USA sollte Karlsruhe auch meine Heimat bleiben. Ich bin als Geomatikingenieur in einem Ingenieurbüro für Planung und Vermessung tätig und vorwiegend für diverse Vermessungstätigkeiten im Außendienst unterwegs.

Mit dem Laufsport bin ich gezwungenermaßen zum ersten Mal während des Grundwehrdienstes in Berührung gekommen. Allerdings konnte ich mich damals noch nicht so richtig dafür begeistern. Meine Leidenschaft galt zunächst dem Tischtennissport. Von klein auf war ich Mitglied im Tischtennisverein Furtwangen und kann auf ein schönes Vereinsleben zurückblicken. Wegen den ständig wiederkehrenden Rückenproblemen habe ich das Tischtennis spielen allerdings aufgegeben und den Schläger an den Nagel gehängt.

Auf der faulen Haut liegen und nichts machen kam allerdings nicht in Frage. Sport begleitet mich bereits mein Leben lang, ob Sommer oder Winter. So habe ich beschlossen, auch als Ausgleich zum Studium, mich intensiver mit dem Laufen zu befassen. Und ich kann sagen, es war die richtige Entscheidung. Bis heute liebe ich den Laufsport und hoffe, diesen noch lange ausüben zu können.

Zum Schluss

Es gilt, die hervorragende Arbeit des Vorstands weiterzuführen. Es dürfen sich aber durchaus weitere Ziele gesteckt werden. Wo stehen wir als LSG Karlsruhe aktuell und wo wollen wir denn hin? Welche Möglichkeiten haben wir, um beispielsweise junge Mitglieder zu gewinnen? Wie können wir gute Werbung für uns machen? Es sind nur ein paar ganz wenige Gedanken, aber diese dürfen wir durchaus in Betracht ziehen. Und wie heißt es so schön: Der Weg ist das Ziel. Es wird Zeit brauchen, aber ich bin voller Zuversicht, dass wir alle Gemeinsam den richtigen Weg finden und umsetzen werden.

In diesem Sinne freue ich mich persönlich auf ein schönes Miteinander sowohl im Vorstand als auch im Verein und wünsche allen Mitgliedern weiterhin eine schöne und harmonische Zeit.

Sportliche Grüße

Robin Szulski



Der Mauerweglauf 2021

Von Irwan Harianto

Eigentlich stand dieser Lauf gar nicht in meinem Terminkalender. Doch 5 Wochen vor dem Wettkampf hat mich unser außergewöhnlicher und netter Läufer Wolfgang Feikert angerufen, ob ich für ihn einsteigen könne. Aus welchem Grund auch immer, er konnte leider nicht teilnehmen. Ich hatte ein paar Tage Bedenkzeit und habe mich letztendlich entschieden zu laufen. Aber wer einen so langen Lauf angehen will, sollte sich schon recht lange darauf vorbereiten. Diese Zeit fehlte mir allerdings völlig. Ich nutzte das 4-wöchige Training voll und lief jeden Tag 12 km mit unterschiedlichem Tempo: 5er bis 8er Schnitt. Ich hatte durch die Corona-Pandemie 1,5 Jahre keinen Wettkampf mehr gemacht. Mein Training war zeitlich für die Streckenlänge viel zu kurz und auch zu anstrengend. Zum Abschluss des Trainings hatte ich eine leichte Entzündung am rechten Knie, was jedoch kein großes Hindernis beim Laufen war. So dachte ich jedenfalls.



Irwan vor dem Start

Der Berliner Mauerweglauf ist 100 Meilen lang, also etwas über 160 km, und der Streckenverlauf ist praktisch derjenige der ehemaligen Mauer um den westlichen Teil von Berlin. So gibt es schöne Teilstrecken in den Randbereichen, aber auch Abschnitte, die durch die Stadt verlaufen mit all den Verkehrseinschränkungen, die zu beachten sind. In der Dunkelheit mussten wir Läufer sehr gut aufpassen. Auf den Gehwegen gab es viele Pflastersteinbereiche und im Wald Wurzeln und Unebenheiten. An und für sich war der Mauerweglauf 2021 gut organisiert, und die Menschen auf der Laufstrecke waren sehr freundlich. Die Läufer wurden bejubelt und es wurde ihnen applaudiert und wir wurden immer wieder mit "super-super"-Rufen angefeuert. Es gab insgesamt 26 Verpflegungsstellen auf der Laufstrecke. Das Angebot an Essen und Getränken war allerdings mittelmäßig - nicht so toll wie bei deutschen Meisterschaften im Ultrabereich.

Zum Lauf selbst: Im Wettkampfverlauf hat sich die Entzündung in meinem Knie bei km 90 bis km 100 stark verschlimmert, so dass ich eigentlich nicht mehr vernünftig laufen konnte. Darüber hinaus war ich in der Nacht dreimal gestürzt, was für meine Verfassung nicht gerade förderlich war. Mein Laufbetreuer Bernd Kutz - ein Lauffreund aus Berlin - hatte über Handy ständig Kontakt zu mir. Beim letzten Checkpoint bei km 128 schlug er mir vor das Rennen aufzugeben. Ich wollte aber nicht aufgeben, da ich mich zu diesem Zeitpunkt noch recht stabil fühlte. Doch die letzten 60 km bis zum Ziel bin ich praktisch nur noch schleppend gewalkt. Ich habe im Ultrabereich schon viel erlebt, aber dieser Mauerweglauf hat mich so unangenehm erwischt, wie noch kein Lauf zuvor. Das lag auch an den äußeren Umständen. Tagsüber waren es 30 Grad. Ein Laufbekannter, der mich überholte, war so klatschnass, als wäre er gerade aus dem Schwimmbaden gestiegen. In der Altersklasse M 70 waren wir zu drei Deutschen gestartet, hinzu kamen ein paar Ausländer. Gewonnen hat in der Altersklasse ein Däne, ich selbst belegt in der Altersklasse den 2. Platz mit einer Zeit von über 28 Stunden.

Es gibt im Leben immer ein Auf und ein Ab - im Laufen ist das nicht anders. Ich war den Mauerweglauf schon einmal gelaufen, 2013, in der Zeit von 20:42.

Bahntraining

Immer mittwochs
Um 18:30 Uhr,
im Stadion des
MTV Karlsruhe

Wir freuen uns auf Euch Freya, Madeleine und Marc
Bitte immer die Corona-Verhältnisse im Auge behalten
und sich nach den Vorgaben richten

Interesse am Seniorensport?



Einfach dazukommen.

Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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

Bretten Night 52/75



Von Marius Seith

Am 17.07.21 fand in Bretten der traditionelle Night 52 (52km/~850Hm) statt. Der Stadtlauf über 5 und 10km musste sich wie im Vorjahr Corona beugen. Anlässlich des 175-jährigen Jubiläums des TV Bretten, wurde aber ein neuer Lauf ins Leben gerufen, der Night 75 (75km/~1400Hm), für den ich mich angemeldet hatte. Mein längster Wettkampf ging bisher „nur“ über 50km, dementsprechend groß war der Respekt vor der Streckenlänge, doch Zuversicht und Euphorie überwogen. Entgegen meiner schlimmsten Befürchtungen, der Lauf könnte zur Hitzeschlacht werden, zeigte das Thermometer an diesem Samstag, für Mitte Juli, angenehme 24 Grad an. Start und Ziel befanden sich im Stadion des TV Bretten. Das Teilnehmerfeld stellte sich in drei Reihen hintereinander, sortiert nach den zu erwartenden Laufzeiten, auf und so wurden alle fünf Sekunden jeweils drei Läufer auf die Reise geschickt. Die 75km-Läufer/innen mussten zunächst eine große Schleife über Gondelsheim und Diedelsheim drehen, bevor sie nach etwa 27km auf die Strecke der 52km-Läufer/innen trafen und fortan alle den gleichen Weg bis ins Ziel hatten. Nachdem die Strecke aus Bretten herausführte, bekam man nach 2km bereits einen ersten Weitblick über die Felder der Kraichgauhügel, welche man noch des Öfteren genießen konnte. Bei einem Blick auf die Uhr nach 5km stellte ich fest, dass ich mich von den teilweise flott startenden Läufer/innen mitreißen ließ und viel zu schnell unterwegs war. Während des Laufs stellte sich dann heraus, dass fast alle von ihnen Staffelläufer/innen waren. Doch Tempo rausnehmen wollte ich nicht, entweder es ging gut oder nicht. Auf der ersten Streckenhälfte war es ein ständiges Auf und Ab, auf der auch die meisten Höhenmeter überwunden wurden. Das zu schnelle Renntempo rächte sich bereits nach 30km, als ich die ersten Probleme in den Oberschenkeln spürte. Der Weg führte nun durch das charmante Örtchen Sprantal mit dem ersten kleinen Fan-Hotspot. Überhaupt feuerten die Zuschauer, die man unterwegs traf, richtig gut an, was einem immer wieder einen Schub gab. Über Nussbaum und Bauschlott führte der Weg am idyllischen Aalkistensee vorbei, in den ich lieber hineingesprungen wäre, als noch weiter zu laufen, denn meine Oberschenkel waren mittlerweile Betonklötze, doch glücklicherweise gab es auf der zweiten Streckenhälfte nicht mehr so viele Anstiege wie zuvor. Zwischen den Verpflegungsstationen in Knittlingen und



Großvillars, bekam ich auf einmal beim Bergablaufen Seitenstechen, was ich mehrere Kilometer nicht mehr los wurde und mich zu den ersten Gehpausen zwang. So fiel es auch schwer, den schönen Abschnitt durch die Weinberge bei Sonnenuntergang zu genießen. Später gesellte sich noch etwas hinzu, das ich bisher nur vom Hörensagen kannte: ich hatte zum ersten Mal bei einer sportlichen Aktivität einen Krampf. Heute kam einfach alles zusammen, was einen beim Laufen quälen kann. Ich entschied mich dafür, ab sofort jede längere Steigung größtenteils zu gehen, denn um mein gestecktes Ziel zu erreichen, hatte ich noch massiv Zeitvorsprung. Am VP in Göls-

hausen ließ ich mich mit einer Gartenbrause kalt ab duschen, bevor ich den Weg zum letzten VP bei Neibsheim in Angriff nahm. Mittlerweile waren auf einigen Grundstücken auf den Feldern bereits Grillpartys in Gange, doch auf ein Kaltgetränk wurde man leider nicht eingeladen. Ich merkte nun, wie ich immer öfter auf die Uhr schaute. Bis zu den Verpflegungsstellen zog es sich jetzt wie Kaugummi. In Neibsheim ließ ich mir meine Flasche mit Cola für die letzten 7km auffüllen, was richtig Gold wert war. Die letzten beiden Steigungen ging ich zwar, doch im Flachen und Bergab ging es mir wieder besser. 5 km vor dem Ziel konnte man einen Blick über Bretten und das erleuchtete Stadion werfen. Das Ziel war zum Greifen nah, doch ein kleiner Bogen musste noch gelaufen werden, ehe es bergab nach Bretten auf die letzten ein, zwei Kilometer ging. Ich nahm nochmal richtig Fahrt auf. Die Strecke führte nun durch die Fußgängerzone über den Marktplatz, der durch die Außengastronomie pickepackevoll war. Der komplette Marktplatz applaudierte und feuerte mich an, es war ein geiles Gefühl! Kurz darauf bog ich ins Stadion ein, in dem noch eine Runde auf der Tartanbahn zu absolvieren war, doch das hatte ich bei der 10h-Challenge, vier Wochen zuvor, ausreichend geübt ;-). Als Zweiter in nicht für möglich gehaltenen 6:18h lief ich jubelnd über die Ziellinie. Es war geschafft! Bei einem reichhaltigen Runners Heaven und gemütlichem Zusammensitzen, konnte man sich anschließend etwas von den Strapazen erholen.

Über die 52km-Distanz vertrat Christoph Hakenes die LSG. In souveräner Manier gewann er das Rennen in einer grandiosen Zeit von 3:33h mit fast 15 Minuten Vorsprung vor der Konkurrenz und durfte somit den Siegerpokal mit nach Hause nehmen!

Die Veranstaltung war von vorne bis hinten top organisiert, mit einem supernetten Helferteam, einer traumhaften, ruhigen und idyllischen Strecke und es war schön, das ein oder andere Gesicht mal wieder zu sehen.

Meisterschaften 2021

Meldeschluss

04/05.09.2021	BW-Meisterschaften Masters (Senioren) Weinstadt / WÜ	24.08.
10-12.09.2021	DM Senioren Baunatal / HE	29.08.
18.09.1021	DM Berglauf Bad Kohlgrub / Bay	05.09.
03.10.2021	BW Halbmarathon Ulm / WÜ	12.09.
10.10.2021	BW Straße 10km Heilbronn / WÜ	28.09.
17.10.2021	DM Halbmarathon Hamburg / HH	
31.10.2021	DM 10km Straße Uelzen / NI	
06.11.2021	BaWü Waldlauf Nöttingen / BA	
18.12.2021	DM Crosslauf alle Klassen Sonsbeck / NI	

Meldungen an Ulrike Hoeltz

bitte spätestens 1 Tag vor Meldeschluss (i.d.R. 2-3 Wochen vor Veranstaltung)





August / September 2021

Wir gratulieren

August: Raoul Vogt, Gerhard Schaumann, Susanne Walter, Lothar Leppert-Saumer, Alexander Geithoff, Heiko Nagel, Anna Anders, Corinna Rinke, Harald Menzel, Madeleine Fetzner, Klaus Lüder, Marco Born, Johannes Naue, Uwe Gericke, Rolf Bohrer, Silke Windecker, Lena Schmidt

September: Bernhard Walli, Burkhard Schütt, Harald Krauß, Linus Schaller, Manfred Deger, Viktor Ketterer, Peter Butzer, Markus Reithofer, Uwe Renz, Dirk Bischoff, Gudrun Schlippe-Schrieber, Christiane König, Manfred Wittmann, Andy Eisele, Markus Kaltenbach, Andreas Schäfer, Eva-Maria Donn, Norbert Daubner

Lust sich in Trainingsmethoden weiterzubilden und das praktisch anzuwenden?

Wer das gern machen möchte, kann sich umgehend bei mir melden. Weiterbildungen bei den Verbänden werden vom Verein gefördert und bezahlt und das erworbene Wissen kann dann in der Praxis beim Bahntraining umgesetzt werden. Jeder kann sich melden, auch ohne Vorkenntnisse. Marc Winkler würde sich über Eure Unterstützung freuen.

Meldungen an: pbeil@web.de

Der Jubiläumsnewsletter erscheint Mitte Oktober.

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

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



Newsticker



12. Sept. 2021

Der beliebte Golfparklauf in St. Leon-Rot soll am zweiten Sonntag im September stattfinden. Der 10km Golfparklauf startet am 12. September 2021 um 9.30 Uhr. Eine Anmeldung erfolgt ausschließlich über Voranmeldung, die Startgebühr beträgt 10€.

Infos unter: <https://gl.tsv05rot.de/>



FIDUCIA & GAD BADEN-MARATHON VERSION 21

Am 19. September 2021 geht in Karlsruhe der **Fiducia & GAD Baden-Marathon Version 21** (im Jahr 2021) unter dem Motto "**Aus Liebe zum Laufen**" an den Start. Der Start ist auf dem Karl-Wolf-Weg im Albgrün, Nähe Europahalle vorgesehen.

Ab 08:30 Uhr sollen jeweils 4 Läufer/innen gleichzeitig an den Start gehen und 10 Sekunden zeitversetzt zur nächsten 4er-Gruppe loslaufen. So wird ein stetiger Lauffluss gewährleistet und die Strecke nicht überlastet. Die 4 startenden Läufer/innen bilden kein Team und somit kann jede/r Läufer/in von Anfang an das eigene Tempo laufen.

Durch die neue Corona-Verordnung in Baden-Württemberg vom 16.08.2021 konnten wir weitere Startplätze in den beiden frühen Startblocks 1 und 2 freischalten. Parallel werden Startblock 3 und Startblock 4 so zusammengeführt, dass im Zeitraum von 10:10 Uhr bis 10:55 Uhr gestartet werden kann. Ein Wechsel in die frühen Startblocks ist über den bei der Anmeldung mitgeteilten Änderungslink möglich.

Weitere Infos unter: <https://www.badenmarathon.de/>

