

Hardtwaldrunner

Nr. 69
Januar 2018



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

Unser Verein startet im Jahr 2018 ins 35-jährige Vereinsjubiläum.

Einer der Gründungsväter, Norbert Wein, und einige seiner treuen Laufgefährten/innen Irene Geithoff, Elke Cagol, Trees van Wees, Johann Till, Alexander Geithoff, Thomas Hackbusch, gestalteten und begleiteten die Entwicklung erfolgreich bis zum heutigen Tag.



Wir gratulieren ihnen somit zur 35-jährigen Mitgliedschaft und wünschen ihnen, dass Sie gesund bleiben und mit Freude ihren Laufsport weiterhin ausüben können.

Unsere festen Vereinstermine, werden sich dieses Jahr wie in den Jahren zuvor wiederholen. Diese sind uns nicht neu und doch immer wieder anders. Wir können zwar nicht in die Zukunft voraussehen, doch aus der Vergangenheit lernen und die Zukunft gestalten.

Die LSG verfügt über große innere Werte, z.B. Hilfsbereitschaft, Zusammenhalt, Rücksichtnahme. Frauen und Männer haben mit Ihrem Können und Wissen die LSG über Jahrzehnte gestaltet und geprägt und den Verein mit Leben erfüllt.

Es gilt diesen Schatz zu konservieren und besonders den jungen LSG-Mitgliedern weiter zu vermitteln.

Wir hoffen, dass unsere jungen Mitglieder mit genau so viel Engagement die Zukunft unserer Laufsportgemeinschaft weiterhin positiv gestalten werden.

Ich wünsche Euch ein erfolgreiches Jahr 2018.

Mit sportlichem Gruß **Ohannes Sallak**

IN DIESER AUSGABE u. A.

35 Jahre LSG	1
Silvesterlauf Forchheim	2
Aktive Senioren	3-4
Fotoimpressionen Weihnachtsfeier	5
Neue Mitglieder	6
Im Fokus	7



Zum Jahresabschluss: Forchheim

Von Peter Beil



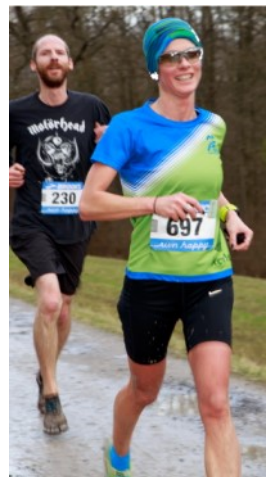
Das dachten sich 24 LSG'ler als sie am Silvesternachmittag dort starteten um 2017 einen läuferischen Abschluss zu haben. Temperaturmäßig kein Vergleich zum letzten Jahr als wir bei eisigen Temperaturen bibbernd am Start standen und auf der gesamten Strecke der Boden gefroren war. In diesem Jahr Wetterkapriolen mit milden Temperaturen von bis zu 15 ° Celsius. Die Tage vorher hatte es ausgiebig geregnet, so dass man davon ausgehen konnte, dass Teile der Strecke sehr matschig sein würden. Aber, echte LäuferInnen hält das nicht von einem Start ab. So zählte der Veranstalter Sportfreunde Forchheim dann auch über 650 Starter, ein Riesenfeld wie eigentlich immer. Wie immer auch lange Schlangen bei der Startnummernausgabe der Vorangemeldeten. Da waren wir nicht unglücklich, dass wir als Nachmelder in der warmen Gaststätte unsere Startnummern bekamen. In diesem Jahr gab es einen Piccolo als Präsent zusätzlich, denn heuer war es der 30. also Jubiläumslauf in Forchheim. Bald schon zeichnete sich ab, dass wieder viele LSGler am Start sein würden. Unsere Farben überall sichtbar.



Peter Butzer

Pünktlich um 14 Uhr wurden dann die 10 km gestartet. Die ersten 500 m werden auf der breiten Hauptstraße gelaufen und hier brachten sich viele der Vorne laufenden in eine gute Position um im Tiefgestade nicht ständig überholen zu müssen. Wie vermutet war dann dort auch klar, heute kommt keiner sauber durch. Gerade der 1. Kilometer war sehr matschig und Platz zum Überholen gibt es dort auch nicht wirklich. So reihte ich mich hinter Udo Jobs ein und war erstaunt, dass ich das Tempo einigermaßen mitlaufen konnte. Nicht viel weiter

vorne Corinna Rinke, die sich heute eine gute Zeit vorgenommen hatte. In der Reihenfolge liefen wir die ersten Kilometer, bis ich merkte, dass es bei mir recht gut lief. Udo und ich kamen immer näher an Corinna heran und als wir sie überholten, wollten wir eigentlich Windbrecher für sie sein, aber schon bald musste sie abreißen lassen. Jetzt wechselten wir uns in der Führung ab, doch irgendwann musste auch Udo etwas nachlassen. Ganz erstaunt konnte ich das Tempo weiter halten und noch ein paar Plätze gut machen. Wer schon in Forchheim gelaufen ist weiß, kurz nach Kilometer 9 kommt der Schweinebuckel, ein kurzer aber giftiger Anstieg aus dem Tiefgestade heraus. Ich nahm bewusst das Tempo zurück und war trotzdem oben platt. Kurz darauf hörte ich eine mir bekannte Atmung und stellte fest, dass Udo wieder herangelaufen war. Die letzten 500 m versucht dann noch jeder etwas Zeit zu schinden. Durch das Spalier der Zuschauer dann ins Ziel, die 43 min zwar nicht unterboten, aber trotzdem sehr zufrieden. Sogar etwas besser als Rheinzabern, bekanntlich eine recht schnelle Strecke.



Corinna Rinke

Schnellster LSGler wieder mal Peter Butzer, der eine sehr gute 38er Zeit lief. Manfred Deger schon einige Minuten dahinter, etwas unzufrieden denn Anspruch und Zielzeit passte nicht ganz zusammen. Aber wer Manfred kennt weiß, dass er das gerade Erlebte kommunikativ gut verarbeiten wird. Ich 3. LSGler? Super, hätte ich nicht erwartet. Schnellste LSGlerin Corinna, vor Andrea Kümmerle und Claudia Wollfarth. So nach und nach trudelten dann alle ein und man traf sich bei der Tee- und Brezelausgabe, die traditionell in Forchheim gereicht werden. Schön, wenn man im Kreis vieler lieber MitläuferInnen so einen sportlichen Jahresabschluss machen kann. Kann ich nur empfehlen. Leider mussten Ulrike und ich aber schnell den Heimweg antreten, denn am Abend hatten wir zur Silvesterfeier eingeladen. Noch schnell allen Erreichbaren einen guten Rutsch gewünscht und dann zum Auto und nach Hause.

Alle [Ergebnisse unser LSGler](#) und [Bilder von Ekkehard und Torsten](#)



Seniorengruppe besucht Baden-Badener Weihnachtsmarkt

Von Johann Till

Eingerahmt von den Höhen des Nordschwarzwaldes entführt der traditionsreiche Weihnachtsmarkt in Baden-Baden die Besucher gleich am Beginn der weltweit bekannten Park- und Gartenanlage Lichtentaler Allee in



ein Wintermärchen der besonderen Art. Ist der Markt doch eingebunden in eines der schönsten Areale der internationalen Bäder- und Kulturstadt und seit Jahren willkommener Treffpunkt wie Ort des „vorweihnachtlichen Erlebens“, wo es sich bei einem Glas Glühwein oder Punsch, heißen Maronis, weihnachtlichem Gebäck und anderen Leckereien herrlich entspannen, bummeln und träumen lässt.

Und ein Besuch dieses Weihnachtsmarktes mitten im Herzen der Stadt vor dem festlich illuminierten Kurhaus war es, zu dem Peter am 7. Dezember, einen Tag nach Nikolaus, die Seniorensportgruppe der LSG eingeladen hatte. Wie nicht anders zu erwarten, fast die komplette Gruppe ist der Einladung gefolgt. So stiegen kurz nach 11.00 Uhr neben Reiseleiter Peter B. auch Angelika, Anna, Beritta, Irene, Regina, Harry, Herbert, Irwan, Jan, Johann, Ludwig, Peter A., Pieter und Volker in den Regionalexpress gen Bodensee. In Baden-Baden angekommen hieß es umsteigen. Ein Bus

Interesse am Seniorensporttraining?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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

der Stadtwerke Baden-Baden brachte uns in den Stadtteil Oos, wo an der Haltestelle Vogesenstraße auch schon Gudrun und Reinhard auf uns warteten und die Gruppe auf 17 Teilnehmer komplettierten. Beide hatten sich für eine Anfahrt mit dem PKW entschieden, weil auf Reinhard, als umtriebigen Kommunalpolitiker, am späten Nachmittag noch ein weiterer Termin anstand.

Peter Beil muss einen besonderen Draht zu Petrus haben. War es an den Tagen zuvor noch kalt, bedeckt und ungemütlich, bescherte uns der himmlische Wettermacher am Ausflugstag einen herrlichen trockenen Tag mit Sonnenschein. Geradezu ideal, um das von Peter angedachte Teilstück des Panoramarundweges rund um die Bäderstadt anzugehen. Hatte nun Peter mit seinem Garmin oder dieses mit dem Satellitenempfang seine Probleme, wir werden es wohl nie erfahren. Nach einigem hin und her vor und zurück, über glitschige Abschnitte, die von Herbert nur mittels schnell angefertigter Gehhilfe zu bewältigen waren, fanden wir alle letztendlich doch den Ausgang des Weges, der mit dem Eingang zum Weihnachtsmarkt, gleich neben der Trinkhalle, so gut wie identisch war.

Zwischenzeitlich machte sich in der Gruppe auch schon Durst und Hunger breit, so dass gleich die erste Bude neben dem Eingangstor gestürmt wurde. Schnell noch das obligatorische Gruppenfoto und auf ins weihnachtliche Gewühl um den Weihnachtsmarkt von nun an individuell zu erkunden.

Ja, auch der zweite Ausflug der Seniorensportgruppe war ein voller Erfolg. Der Besuch des Baden-Badener Weihnachtsmarkts hat sich gelohnt und war die Reise wert. Ob nun Bratwurst oder Magenbrot, Spiralkartoffel oder frischgebackene Crêpes. Ob Eierpunsch, Glühwein oder Jagertee. Vieles wurde geordert und gekostet, an vielem genipelt und gelutscht und lies die Herzen der Senioren höherschlagen. Die Zeit verrann im Fluge, viel zu schnell nahte der Sammeltermin für die Rückreise.

Über die Rückfahrt selbst gibt's nicht viel zu erzählen außer, dass Bus und Zug voll waren, wir doch alle, wenn auch verstreut, unsere Plätze fanden. Und ja, der nächste Ausflug kommt bestimmt. Die Planungen wurden schon aufgenommen.

Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 09. Januar 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 16. Januar 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

LSG-Mitgliederversammlung

1. Februar 2018, 20:00 / Ort: DJK Ost, Friedrichtaler Allee 52

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte Februar 2018 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 11. Februar 2018

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



Fotoimpressionen



Weihnachtsfeier 2017



Fotos von Ekkehard Gübel und
Torsten Kohler

Unsere fleißigen Bildautoren

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



Ekkehard Gübel, LSG-Mitglied seit 1987. Seit wir in den neuen Trikots laufen, ist es für ihn sehr viel leichter geworden, uns zu erwischen.

Johann Till, LSG-Mitglied seit 1983. Verantwortlich für viele schöne Berichte und Bilder. Allein das aktive Laufen will er nicht mehr so richtig angehen, obwohl er noch alle Möglichkeiten hätte.



Torsten Kohler, LSG-Mitglied seit 1994. Sehr kreativ bei der Aufbereitung seiner Schnappschüsse. Immer hilfsbereit wenn es darum geht Tätigkeiten im Verein zu übernehmen.

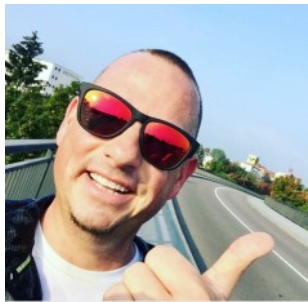
Vielen Dank an Euch, dass ihr so (kre)aktiv seid.



Neue Mitglieder stellen sich vor



Jennifer Honek: Ich bin 32 Jahre alt und ursprünglich aus der Karlsruher Gegend. Mittlerweile lebe ich in Schweden und werde daher leider nicht regelmäßig am Training der LSG Karlsruhe teilnehmen können. Dennoch freue ich mich darauf, den Verein bei verschiedenen Läufen repräsentieren zu dürfen! Die Freude am Laufen habe ich 2011 so richtig entdeckt, als ich mich auf meinen ersten Marathon vorbereitet habe, der im Juni 2012 in Stockholm bei Regen, Wind und 4 °C stattfand. Nicht die besten Bedingungen für ein Marathondebüt, dennoch hat es Lust auf mehr gemacht! 2014 bin ich meinen ersten Ultramarathon gelaufen und mittlerweile mag ich lange, zähe Läufe am liebsten. Mich fasziniert die mentale Herausforderung der Ultradistanzen und 6-Stunden- sowie 100km-Läufe sind meine absoluten Favoriten.



Bastian Meßmer: In den vergangenen Jahren bin ich meist nur so für mich gelaufen, klar den ein oder anderen 10er Wettkampf, Halbmarathon oder Sprint-Triathlon habe ich auch bereits bestritten (ein paar Jahre her), aber das ist nicht unbedingt nennenswert.

Da mein Focus aktuell auf einer Marathon-Teilnahme bereits Ende Februar 2018 liegt, trainiere ich mit Plan, Ziel und Trainingspartnern. Das wöchentliche Bahntraining in der Europahalle, an dem ich seit Dezember bei/ mit Euch teilnehmen darf, kommt darüber hinaus zur Leistungssteigerung gerade wie gerufen. Außerdem lernt man neue Menschen, Übungen, Trainingsreize und seine eigenen Grenzen kennen, vielen Dank dafür ;-)

Raoul Vogt: Jg. 1980, ist zum 01.12.2017 eingetreten.

Jan Wullings: Jg. 1947, ist zum 01.12.2017 eingetreten.

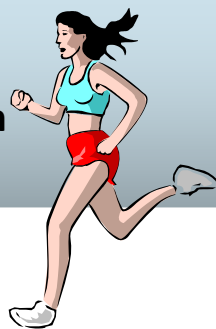
**Ausgetreten ist:
Anna Prim**



**Bahntraining
ab Oktober**

Liebe Ovalläufer, unser Tempotraining findet regelmäßig im Winter in der Europahalle statt. Treffpunkt ist mittwochs um 19:10 in der Halle. Ablauf: Einlaufen auf der Empore; Lauf-ABC und Koordination; Tempotraining ab 20 Uhr auf der Bahn; danach noch etwas Stabi-Training. Ich freue mich auf Euch **Peter**

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



WINTERLAUF SERIE



RHEINZABERN

14. 01. 2018 15 km 10:05 Uhr

11. 02. 2018 20 km 10:05 Uhr

Neu Einsteigerläufe:

14. 01. 2018 5 km 10:05 Uhr

11. 02. 2018 10 km 10:05 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



Januar / Februar 2018

Wir gratulieren

Januar: Regina Berger-Schmitt, Jutta Siefert, Udo Bartmus, Norbert Wein, Andreas Mössinger, Michael Nagel, Peter Grundmann, Norbert Piekorz, Daniel Flöter, Reinhard Ewert, Anja Falkenberg, Michael Greß, Lukas Gerhard, Sandra Naue, Herbert Britz, Ilona Dunker, Christian Seitz

Februar: Simon Jaekel, Ingmar Bayon, Andrea Kleinhans, Elke Cagol, Florian Rollbühler, Klaus Stapf, Svenja Mann, Jens Lüder, Annette Oberle, Ralf Immer, Jennifer Hrabowski, Erika Krüger, Angelika Reuss, Thomas Krüger, Ludwig Hinz, Torsten Kohler, Michael Zöllner, Matthias Dippacher, Torsten Groß, Theresia van Wees-Snel, Jan Wullings, Jennifer Honek, Jochen Binder, Christa Schäfer, Lisa Gebhardt, Bastian Meßmer, Marcel Kiekert