

Hardtwaldrunner

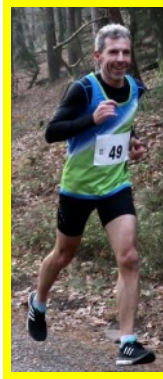
Nr. 84
Dezember 2019



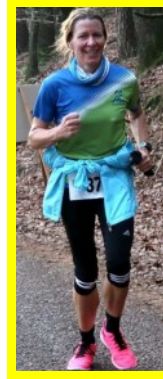
Platz 3
Roman
Schnider



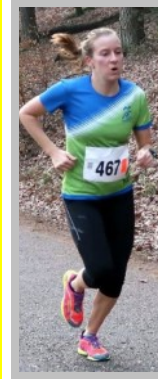
Platz 2
Peter Beil



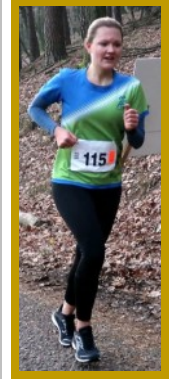
Platz 1
Peter Butzer



Platz 1
Natascha
Bischoff



Platz 2
Lea Cagol



Platz 3
Freya
Höfeler

3. Vereinsinterne Berglaufmeisterschaft beim

Kalmitberglauf in Maikammer

von Peter Beil

Bei optimalen Rahmenbedingungen mit zwar kühlem aber sonnigem Wetter, konnte in diesem Jahr unsere 3. vereinsinterne Berglaufmeisterschaft durchgeführt werden. Sage und schreibe 34 LSG-Teilnehmerinnen und –Teilnehmer, davon 11 Frauen. Das bedeutete bei den Männern eine enorme Steigerung gegenüber dem Vorjahr von 13 auf 23 Teilnehmern. Und gerade bei den Männern war es ein spannendes Rennen, da Silas Stiehl sich erst im Endspurt gegen Roman Schnider durchsetzen konnte. Auf dem 3. Platz dieser internen Wertung dann schon unser diesjähriger Berglaufmeister Peter Butzer, nach Altersbereinigung und in hervorragender Form, deutlich an der Spitze. Mächtig profitiert vom Altersbonus hat Peter Beil, der mit einer Verbesserung seiner Zeit um eine Minute den Silberrang intern belegt, knapp vor Roman. Bei den Frauen die Dominanz von Natascha Bischoff, wie in den Vorjahren, nicht so deutlich. Lea Cagol rückt mit ihrer Superzeit und ihrem 3. Gesamtplatz immer näher an Natascha heran, die aber aufgrund der Altersbereinigung doch noch die Meisterschaft verteidigen kann. Dritte intern wird Freya Höfeler, die schon mit guten Ergebnissen über 5 km, dieses gute Ergebnis erwarten lies. So stellt sich also das Podest der Frauen und Männer in diesem Jahr bei unserer Meisterschaft dar (s. Bilder oben).

Auch beim Kalmit-Berglauf selbst gab es hervorragende Ergebnisse unserer Teilnehmer. Herausragend da der 3. Gesamtplatz von Lea Cagol mit ihrer Zeit von 39:54 Minuten, die auch den Sieg in ihrer Altersklasse WHK bedeutete. Hier wurde Natascha mit 41:34 min 2. der AK W45 und Freya verpasste in 42:27 min das Podest, wie leider auch schon im Vorjahr, mit Rang 4 der WHK nur knapp. Das es neben diesen 3 schnellen Frauen noch weitere Platzierungen in den Altersklassen gab, versteht sich fast von selbst. Denn mit Be-

IN DIESER AUSGABE u. A.

Berglaufmeisterschaft	1-3
Big's Backyard Ultra	4-8
Trail Saar-Hunsrück	9-10
Schatzkästchen	11
Neue Mitglieder	12
Marathon München	13
Im Fokus	14

ritta Zeil haben wir in der W70 eine Garantin auf den 1. Platz. Zusätzlich konnten auch noch Elke Cagol (2. W60), Ulrike Hoeltz (3. W55) und Anna Anders (3. W70) Podiumsplätze erlaufen. Dem standen die Männer dann auch nicht nach: Roman Schnider in glatten 37 Minuten auf Platz eins der M40, genauso Uwe Renz in 42:32 min 1. der M60, Peter Beil (M65) und Klaus-Peter Mickel (M75) jeweils zweite und Christian Wendt in sehr guten 38:20 min auf Rang 3 der M40. Und die vielen guten Einzelergebnisse unserer Teilnehmer trugen dann auch dazu bei, dass wir, wie auch



schon in den letzten beiden Jahren, wiederum den Sonderpreis für den teilnehmerstärksten Verein bekamen. Mit 35 TeilnehmerInnen waren wir in diesem Jahr deutlicher als im Vorjahr vor den Karlsruher Lemmingen, die 29 Teilnehmer ins Ziel brachten. Die dritten waren dann mit 12 Finishern weit hinter den beiden Karlsruher Vereinen, die mehr als 10 % der gesamten Teilnehmer stellten.

Vorläufige altersbereinigte Auswertung Vereinsmeisterschaft Berglauf 2019

Kombinierte Wertung aus DUV-Formel (AgeStdFactors) und (LSG-Formel) Zeitabschlägen pro Jahr

1. DUV-Formel (<http://statistik.d-u-v.org/fag.php#AgeGrading>) hier die Spalte für die 10 km, weil die Zeiten des Kalmitlaufs oft fast identisch sind mit den Zeiten 10 km flach. Es gibt Tabellen für Männer und Frauen

2. LSG-Formel: Bis einschließlich 35 Jahre wird die gelaufene Zeit ohne Abschläge genommen. Ab Alter 36 werden pro Jahr 10 Sekunden von der gelaufenen Zeit abgezogen.

Warum so kompliziert? In Punkt 1 finde ich, werden die älteren Teilnehmer sehr bevorzugt und in Punkt 2 die Jüngeren. Hier jeweils ein Beispiel:

Würde ich mit 66 Jahren glatte 44 Minuten brauchen würden altersbereinigt

1. $44 \text{ min} = 2640 \text{ sek} \times 0,7696 = 2032 \text{ sek} = \mathbf{33,52 \text{ min}}$

2. $44 \text{ min} = 2640 \text{ sek} - 310 \text{ sek} = 2330 \text{ sek} = \mathbf{38,5 \text{ min}}$ herauskommen

Die berechneten Zeiten von 1 + 2 werden addiert und durch 2 geteilt

$33,52 + 38,5 = 72,42 : 2 = 36,21 \text{ min} = \text{bereinigte Zeit.}$

Meine 44er Zeit wäre also zu bewerten wie eine 36,21 von 35jährigen oder jünger.

Läufer und Läuferinnen unter 20 Jahre habe ich nicht berücksichtigt, da niemand in der Wertung war.

Sollte jemand die gesamte Berechnung mit Faktor etc. wünschen, bitte bei mir melden. Ich schicke sie dann als Excel-Tabelle. Sollte Jemand Fehler in meiner Berechnung feststellen, bitte umgehend melden. Die endgültigen Ergebnisse und die Siegerehrung findet im Rahmen unserer Weihnachtsfeier am 07. Dezember 2018 statt.

[Bilder von Johann Till](#)

Männer:

Name	Jg	Zeit	in Sek	nach DUV	nach LSG	Kombi in min
Butzer Peter	1966	00:38:07	2287	1952	2107	00:33:49
Beil Peter	1951	00:43:13	2593	1939	2263	00:35:01
Schnider Roman	1978	00:37:00	2220	2082	2160	00:35:21
Renz Uwe	1957	00:42:32	2552	2017	2282	00:35:49
Deger Manfred	1965	00:40:49	2449	2073	2259	00:36:06
Irnich Norbert	1962	00:41:57	2517	2078	2297	00:36:27
Wendt Christian	1978	00:38:20	2300	2157	2240	00:36:39
Stiehl Silas	1996	00:36:49	2209	2209	2209	00:36:49
Krüger Michael	1966	00:42:04	2524	2154	2344	00:37:29
Spranck Matthias	1968	00:42:53	2573	2232	2413	00:38:43
Flöter Daniel	1978	00:41:18	2478	2324	2418	00:39:31
Ketterer Viktor	1965	00:46:04	2764	2340	2574	00:40:57
Leppert-Saumer Lothar	1957	00:50:12	3012	2380	2742	00:42:41
Winkler Marc	1983	00:43:26	2606	2535	2596	00:42:46
Brennecke Amos	1964	00:48:52	2932	2461	2732	00:43:17
Piekorz Norbert	1961	00:50:26	3026	2476	2796	00:43:56
Anders Peter	1947	00:55:56	3356	2394	2986	00:44:50
Sallak Ohannes	1960	00:52:13	3133	2542	2893	00:45:17
Köhl Matthias	1977	00:47:53	2873	2675	2803	00:45:39
Wullings Jan	1947	00:59:01	3541	2526	3171	00:47:29
Kappes Gerhard	1949	00:59:35	3575	2617	3225	00:48:41
Kohler Torsten	1972	00:57:36	3456	3145	3336	00:54:00
Mickel Klaus-Peter	1944	01:13:34	4414	3005	4014	00:58:30

Frauen:

Name	Jg	Zeit	in Sek	nach DUV	nach LSG	Ergebnis nach Kombi
Bischoff Natascha	1971	00:41:34	2494	2255	2364	00:38:29
Cagol Lea	1996	00:39:54	2394	2394	2394	00:39:54
Höfeler Freya	1991	00:42:27	2547	2547	2547	00:42:27
Zeil Beritta	1949	00:55:12	3312	2202	2962	00:43:02
Wollfarth Claudia	1966	00:48:52	2932	2492	2752	00:43:42
Hoeltz Ulrike	1961	00:51:34	3094	2462	2864	00:44:23
Cagol Elke	1955	00:54:23	3263	2383	2973	00:44:38
Schwalger Janine	1985	00:45:40	2740	2728	2740	00:45:34
Schlippe Gudrun	1955	01:01:05	3665	2676	3375	00:50:26
Oberle Annette	1965	00:58:34	3514	2949	3324	00:52:16
Anders Anna	1947	01:10:06	4206	2704	3836	00:54:30

Bericht und weitere Fotos auf:



Big's Backyard Ultra in Tennessee (USA)

von Harald Menzel

The Last One Standing ist ein Wettkampf mit nur einem einzigen Gewinner – oder einer Gewinnerin, alle anderen stehen am Ende mit einem offiziellen DNF (Did Not Finish) in der Ergebnisliste. Der Erfinder dieses Formats nennt diese Läufe Backyard-Läufe und hat ein standardisiertes Regelwerk definiert. Zu jeder vollen Stunde muss eine neue Runde der Länge 6,7 km gestartet werden. Wer die Runde nicht binnen einer Stunde absolvieren kann, scheidet aus. So sammelt man alle 24 Stunden exakt 100 Meilen (160,9 km). Noch im Juni konnte ich mit 45 Runden bzw. Stunden (302 km) eine interessante Erfahrung sammeln: Es ist für mich vonseiten der Müdigkeit kein größeres Problem, auch noch eine zweite Nacht durchzulaufen. Die weltbesten Backyard-Läufer kommen sogar noch in eine dritte Nacht. Nebenbei: Es gibt auch eine Variante, bei der die Runde nur 5 km lang ist, da sind die Besten dann über 87 Stunden am Laufen: <http://fotrally.se/resultat>



Jährlich treffen sich Mitte Oktober die Sieger der Golden-Ticket-Backyard-Läufe und einzelne weitere ausgewählte Läuferinnen und Läufer, um die Weltmeisterschaft auszutragen. Veranstaltungsort ist ein anspruchsvoller Trail durch den Wald hinter dem Haus des Veranstalters Garry Cantrell südlich von Nashville (Bell Buckle), daher auch der Name „Backyard“ (Hinterhof). Gary ist besser bekannt unter seinem Pseudonym „Lazarus Lake“ oder einfach nur „Laz“. Er organisiert sieben verschiedene Ultraläufe, darunter auch die sagenumwobenen Barkley-Marathons, die zu den schwierigsten Ultraläufen der Welt gehören.

Vor dem Lauf

Die Anreise lief gut. Daniel Flöter kam als Betreuer mit und brachte uns mit einem Mietwagen zum Wettkampfgelände. Mit dabei war auch Andreas Löffler, der andere Teilnehmer aus Deutschland, mit dem wir uns bereits zwei Tage vor dem Lauf zum Großeinkauf getroffen haben. Auf dem Wettkampfgelände begrüßten wir Laz und ich schenkte ihm – danke Jochen Binder für den Tipp – eine Packung Camel (er raucht sie gerne ohne Filter...).



Bild 1: Harald Menzel, Lazarus Lake, Andreas Löffler (Böblingen)

Nach dem Aufbau unserer Zelte stellten wir noch unsere Campingstühle in den Startbereich. Dann liefen wir (Daniel, Andreas und ich) eine Runde zur Probe. Das Höhenprofil zeigt einen Teil der Tagrunde (700 Meter fehlen):

Eine große Herausforderung für die Konzentration waren nicht nur die 145 Höhenmeter pro Runde, sondern vor allem auch die Steinplatten und Felsen, die vielen Wurzeln, die vielen scharfen Kurven, das Laub und auch die Nässe. Der Vorjahressieger Johan Steene hat die Strecke gefilmt: <https://www.youtube.com/watch?v=ybSx5CfNeiU>
Start und erster Tag

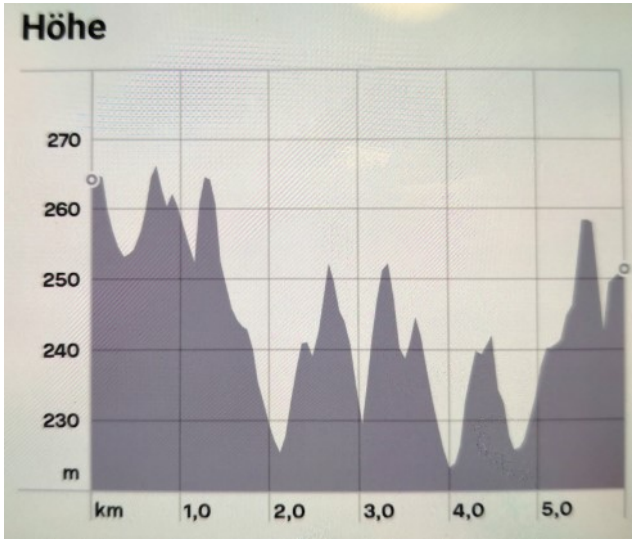


Bild 2: Das Höhenprofil der Tagrunde

72 Läuferinnen und Läufer (von ca. 80 Qualifizierten) standen am Samstagfrüh, 6.40 Uhr, an der Startlinie, um herauszufinden, wer am längsten laufen kann. Was sie verbindet, hat Laz mal so formuliert: „The strange little thing inside their minds“. Sie kommen aus den USA, Kanada, Schweden, Norwegen, Finnland, England, Irland, Wales, Dänemark, Indien, Hongkong, Neuseeland, Australien, Brasilien, Ecuador, Panama und eben Deutschland. Damit wir nicht alle gleichzeitig auf den schmalen Pfad einbiegen mussten, liefen wir zunächst 300 Meter steil die Straße hinunter und wieder zurück, dann begann der Trail. Meine Rundenzeiten bewegten sich anfangs im Bereich von 50 Minuten. So blieb mir noch Zeit, mich am Ende der Runde für knappe zehn Minuten hinzusetzen und mit Daniel zu reden. Er mischte Andreas und mir immer Wasser mit Tailwind-Pulver an, das wir dann in unsere Softflasks füllen konnten. Als Verpflegung habe ich mir Hefezopf bereitgelegt, weil er mir gut schmeckt und leicht verdaulich ist. Gels habe ich weder selbst genommen noch bei anderen Läufern gesehen. Die Gefahr der Magenirritation wäre zu groß. Wasser zum Abwaschen gab es nur weit entfernt, gelegentliche T-Shirt-Wechsel mussten reichen. Die Verpflegung und seinen Stuhl hatte jeder selbst mitzubringen, der Veranstalter stellte nur Wasser bereit und einmal gab es Chili. Laz stellte noch einen Pavillon auf, unter dem sich die Läufer in der kurzen Pause aufhalten konnten, mehr Unterstützung gab es nicht. Das ist okay. Volle Konzentration auf den Wettkampf. Es waren auch keine Zuschauer auf der kleinen Wiese erlaubt. Die meisten hatten einen oder zwei Betreuer dabei. Aus Gründen der Chancengleichheit wird nächstes Jahr die neue Regel eingeführt, dass nur noch ein Betreuer pro Läufer erlaubt ist.

Nach einigen Stunden wurden meine Rundenzeiten dann langsamer und pendelten sich bei 53 bis 54 Minuten ein. Nun musste alles schneller gehen. Als ich einmal auf die Toilette musste, bin ich absichtlich eine schnellere Runde gelaufen, damit es gut reicht. Erste Zeichen von Stress... Aufgrund der anspruchsvollen Trail-Strecke betrug die Erholungszeit am Ende jeder Runde eben nicht mehr 15 Minuten, wie ich es aus Kandel gewohnt war, sondern nur noch wenige Minuten. So gab es wenigstens nicht viel zu entscheiden in der Pause: trinken, essen und ab ging es schon wieder auf die nächste Runde. Positiv denken.

Meine erste Nacht:

Die letzte Tagrunde ab 17.40 Uhr musste bereits mit Stirnlampe gelaufen werden, zu gefährlich wäre sonst in der Dämmerung auf dem Trail die Sturzgefahr gewesen. Reifenwechsel: Ich zog meinen Saucony Peregrine aus, der mir auf dem Trail stets optimalen Halt gegeben und meine Füße geschont hat. Für die anstehende Nachtstrecke auf der Straße wechselte ich zum Adidas Energy Boost. Aufgrund der kurzen Pausen schmierte ich nur zweimal Hirschtalg nach, was aber kein Problem war, da meine Füße dieses Jahr schon knapp 1.000 Wettkampfkilometer in diesen Schuhen gelaufen und die langen Strecken gewohnt sind.

Die Nacht war einzigartig: Ein Bandwurm aus Stirnlampen, die nach und nach von manchen ausgeschaltet wurden. Wenn kein Lichtfleck vor einem zittert, kann man geistig noch besser abschalten. Um uns herum ist alles pechschwarz auf der Wendepunktstrecke. Ein totaler Kontrast zur Tagstrecke. Einige scheiden jetzt schon aus. Monotonie und die physische Belastung sind für manche bereits in der ersten Nacht eine zu große Herausforderung.

Das Wettkampfformat stellt es dem Läufer frei, jederzeit aufzuhören. Doch dann wäre man halt raus und dürfte nur noch zuschauen. Also ist Anhalten immer die Schlechteste aller Op



Bild 3: Harald beim Laufen



Bild 4: Zelte im Startbereich

tionen, über die man nachdenkt, wenn man müde wird oder einem etwas wehtut. Folglich bleibt immer nur die eine Antwort: Weiterlaufen. Am Start hing deshalb ein Schild mit der „tröstenden“ und aufmunternden Aufschrift „Just one more loop“...

Mein zweiter Tag

Zur Runde 25 stand wieder der Schuhwechsel an, es ging zurück auf die Trailstrecke. Übermüdet einen Trail zu laufen ist ja nicht ganz ungefährlich und es gab auch einige, die stolperen. Bis auf den lustigen Scherzkeks, der hin und wieder am Start zur allgemeinen Bespaßung „Three more days“ rief, waren alle hochkonzentriert. Ob er bereits taktische Spielchen im Hinterkopf hatte? Ich denke nicht. Wir Läufer fühlen uns auf der Strecke eigentlich gar nicht so sehr als Konkurrenten oder gar Gladiatoren, wie das Wettkampfformat suggerieren könnte. Nein, wir fühlen uns eher wie Verbündete, die gemeinsam an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit vorstoßen oder sie gar verschieben möchten. Das merkt man immer wieder an den aufmunternden Sprüchen: „Good job!“ Und da man ja nur laufen darf, wenn auch noch andere laufen, braucht man diese auch. Wenn der Vorletzte aufhört, darf die Letzte nur noch eine Runde alleine laufen und muss dann als Siegerin aufhören. Entsprechend will man auch, dass die anderen weiterlaufen. Wer das jetzt als unlogisch empfindet, möge es selbst mal ausprobieren. Dieser Gedanke wurde mir von mehreren Backyard-Teilnehmern bestätigt und ich selbst habe das sowohl in Kandel als auch hier in Tennessee so empfunden. Die anderen durchleben ja ähnliche Gefühle wie man selbst und stehen einem daher recht nah. Und man wünscht jeder und jedem auch, dass sie/er ein gutes Ergebnis erzielt.

Meine Rundenzeiten wurden immer langsamer: erst 55, dann 56 Minuten. Daniel kochte mir Kaffee, den ich absichtlich im Alltag meide, damit er umso besser wirkt, wenn ich ihn brauche. Und diese Wirkung stellte sich nun auch ein.

Meine letzte Runde:

Seit 18 Monaten leide ich unter dem Piriformissyndrom und jeder Schritt tut mir in der Hüfte weh. Da Belastung die Schmerzen jedoch nicht wesentlich verschlimmert, bin ich trotzdem an den Start gegangen. Leider waren die Schmerzen dann doch so groß, dass ich nach der 32. Runde bzw. Stunde bereits aufhören musste. Um 14.40 Uhr. Ganz unspektakulär. Rang 16. Es ging mir zu diesem Zeitpunkt ansonsten noch gut: keine größere Müdigkeit, keine muskulären Probleme, die Füße noch frisch. Nun ja...

Wie es sich anfühlt, bei einem Backyard an die wirkliche Leistungsgrenze zu gehen, haben dafür andere umgesetzt. Ein ergreifender Schauer überkommt einen, wenn man den Bericht des Zweitplatzierten liest: Will Hayward, das ist ein in Hongkong lebender Australier. Er gibt Einblick in das, was man erlebt, wenn man der Versuchung abzugeben so lange widerstehen kann, bis Halluzinationen das Ende erzwingen.

Lesetipp:

https://willsrandomracereports.blogspot.com/2019/10/biggs-backyard-ultra-2019.html?fbclid=IwAR2OnbwBO6HmNxkYDB_5NoIbCHMgbVsYa0bOt4lxP729C56yCqGqY8WSMoE

Der zweite Deutsche, Andreas Löffler, wurde in der 37. Runde bei Einbruch der zweiten Dunkelheit sehr müde und musste sich auf die Straße setzen. Zu lange. Er schaffte die Runde dann nicht mehr. Mit 36 Runden belegte er einen sehr guten 12. Rang und war zufrieden. Auch den Drittplatzierten, Dave Proctor, erwischte eine plötzliche Müdigkeit, in seinem Fall in Runde 52.

Siegerin wurde Maggie Guterl (39 Jahre) aus Colorado mit 60 Stunden (402 km und ca. 7.500 hm).



Bild 5: Maggie Guterl, Dave Proctor und Will Hayward etwa in Runde 55

Maggie hat bereits ein Jahr vor dem Lauf angekündigt, dass sie 2019 gewinnen möchte. Dass Frauen bei diesem Rennformat gleichwertige Leistungen wie Männer erzielen, liegt – so vermute ich – daran, dass so ein Lauf weniger über die muskuläre Leistungsfähigkeit entschieden wird, sondern vielmehr über Faktoren, die geschlechtsunspezifisch sind: Wille und Bereitschaft, einfach immer weiterzulaufen, Erfahrung mit langen Distanzen und das daraus resultierende Vertrauen, dass man die meisten Probleme in Griff bekommen kann. Die Wahl des richtigen Schuhs, die richtige Tempoeinteilung, die innere Ruhe und die Geduld. Sicher spielt auch die Leidenschaft eine Rolle. Hilfreich sind gewiss auch Demut und Dankbarkeit, das Glück zu haben, hier gerade laufen zu dürfen. So vielen Menschen auf der Welt geht es schlecht und die können davon nur träumen. Auch meine ich, dass eine gewisse Bescheidenheit und Bedürfnislosigkeit erforderlich ist, um beim Backyard weit zu kommen. All dies können Frauen offensichtlich mindestens ebenso gut wie Männer.

Daniel Flöter hat mich aufopferungsvoll und zuverlässig betreut. Er hat während des Wettkampfes so gut wie nicht geschlafen und brachte Andreas Löffler und mir stets das, was wir gerade brauchten. Auch vor und nach dem Lauf war er ein sehr angenehmer Reisebegleiter.

Auch danke ich Regina Berger-Schmitt, die mich vor einigen Monaten für dieses neue Wettkampfformat begeistern konnte. Dank gilt auch allen, die zu Hause mitgefiebert haben. Ich hoffe, es war für euch auch etwas spannend. Man weiß ja während des Laufes nie, wer gewinnen wird, das macht es so interessant.

Der nächste Big Dog's Backyard am 17.10.2020 verspricht wieder spannend zu werden: Bereits jetzt angemeldet sind Spitzenläuferinnen und -läufer wie Johan Steene (68 loops), Courtney Dauwalter (67 loops), Maggie Guterl (60 loops), Guillaume Calmettes (59 loops), Harvey Lewis (58 loops), Dave Proctor (52 loops), Katie Wright (50 loops), Camille Heron und Olivier Leblond. Sie alle haben das Zeug, den Lauf zu gewinnen...

Ergebnisse 2019:

1. Maggie Guterl, Colorado, 60 hours / loops
2. Will Hayward, Hongkong, 59 hours / loops
3. Dave Proctor, Okotoks, 52 hours / loops

[...]

12. Andreas Löffler, Böblingen, 36 hours / loops

16. Harald Menzel, Karlsruhe, 32 hours / loops

Letztes Jahr gewann Johan Steene mit 68 Stunden vor Courtney Dauwalter. Beide waren dieses Jahr nicht da, weil fast zeitgleich die 24-h-WM in Albi stattfand.

Vollständige Ergebnisse 2019: <https://my5.raceresult.com/139372/>

Bericht von Will Hayward (2.): [https://willsrandomracereports.blogspot.com/2019/10/big-s-backyard-ultra-2019.html?](https://willsrandomracereports.blogspot.com/2019/10/big-s-backyard-ultra-2019.html?fbclid=IwAR2OnbwBO6HmNxkYDB_5NoIBcHMgbVsYa0bOt4IxP729C56yCqGqY8WSMoE)

[fbclid=IwAR2OnbwBO6HmNxkYDB_5NoIBcHMgbVsYa0bOt4IxP729C56yCqGqY8WSMoE](https://willsrandomracereports.blogspot.com/2019/10/big-s-backyard-ultra-2019.html?fbclid=IwAR2OnbwBO6HmNxkYDB_5NoIBcHMgbVsYa0bOt4IxP729C56yCqGqY8WSMoE)

Bericht „The rise of women endurance stars“: [https://www.wired.com/story/the-most-diabolical-race-and-the-rise-of-women-endurance-stars/?](https://www.wired.com/story/the-most-diabolical-race-and-the-rise-of-women-endurance-stars/?fbclid=IwAR1W_wedRNto4JAcJKdFrvnemRR6dXZftqfdEup1YIi4TQdnB3-kLrygqPo)

[fbclid=IwAR1W_wedRNto4JAcJKdFrvnemRR6dXZftqfdEup1YIi4TQdnB3-kLrygqPo](https://www.wired.com/story/the-most-diabolical-race-and-the-rise-of-women-endurance-stars/?fbclid=IwAR1W_wedRNto4JAcJKdFrvnemRR6dXZftqfdEup1YIi4TQdnB3-kLrygqPo)

Bericht bei Trailrunnermag.com: [https://trailrunnermag.com/races/last-woman-standing.html?](https://trailrunnermag.com/races/last-woman-standing.html?fbclid=IwAR3IcipTtHuS9RZ9zTVIPVZYoe44unE6v_VyKaP1dduYVRX2DSk9igvUkBk)

[fbclid=IwAR3IcipTtHuS9RZ9zTVIPVZYoe44unE6v_VyKaP1dduYVRX2DSk9igvUkBk](https://trailrunnermag.com/races/last-woman-standing.html?fbclid=IwAR3IcipTtHuS9RZ9zTVIPVZYoe44unE6v_VyKaP1dduYVRX2DSk9igvUkBk)

Bericht bei Trailrunnersdog: https://www.trailrunnersdog.de/maggie-guterl-gewinnt-den-big-dogs-backyard-ultra/?fbclid=IwAR3pfZvQaEFpjyMzuyKqR05DcPC-lqfa1Mg7_4OvD-OVLZdjoLOpJ3yv4

Interview mit Maggie Guterl (1.): [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=6QRP3OjWZNo&fbclid=IwAR2CvOOC8ihfaFLMX7F4UCjhOw20zFleYIV_VSThxn-kbX01jxJKX5_Q-78)

[v=6QRP3OjWZNo&fbclid=IwAR2CvOOC8ihfaFLMX7F4UCjhOw20zFleYIV_VSThxn-kbX01jxJKX5_Q-78](https://www.youtube.com/watch?v=6QRP3OjWZNo&fbclid=IwAR2CvOOC8ihfaFLMX7F4UCjhOw20zFleYIV_VSThxn-kbX01jxJKX5_Q-78)

Interview mit Will (2.) und Katie (4.): https://www.dirtchurchradio.com/dirtchurchradio/2019/10/30/episode-66-will-hayward-and-katie-wright?fbclid=IwAR2SUxU-C6zi1T5NHh_ZV3MBb0-g6RmyDrjlLwBfWJNT1Ry2dr8FoOSCpPM

Interview mit dem Vorjahressieger Johan Steene: <https://www.youtube.com/watch?v=XcyoAnj9Mbl>

Laufstrecke: <https://www.youtube.com/watch?v=ybSx5CfNeiU>

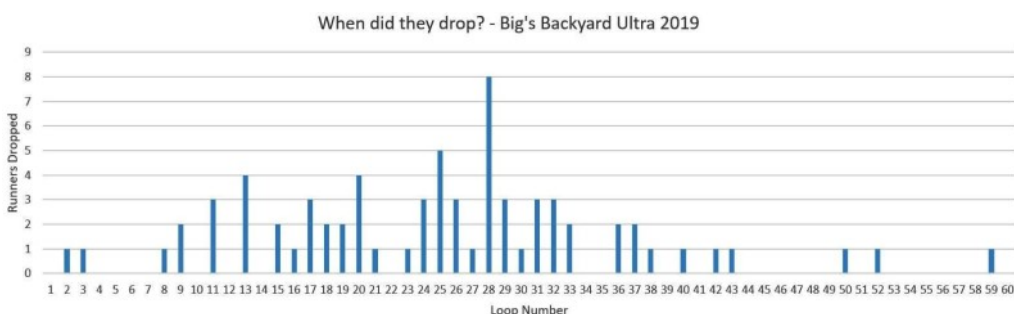


Bild 6: Statistik über die Runden, nach denen die Läuferinnen und Läufer ausgeschieden sind



Bahntraining

Jeden Mittwoch um 19:15

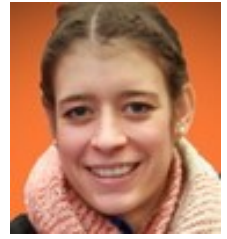
Ablauf: Einlaufen auf der Empore; Lauf-ABC und Koordination

Bahntraining ab 20 Uhr; Danach noch etwas dehnen und stabilisieren

Wir freuen uns auf Euch



Naturpark Saar-Hunsrück



2. Saar-Hunsrück-Trailrun

am 20. Oktober 2019

Schlamm Schlacht in 31 Akten

Von Madeleine Fina

Es war endlich soweit: unsere offene Rechnung mit dem Baumwipfelpfad an der Saarschleife sollte beglichen werden. Vergangenes Jahr haben Janine Schwalger und ich dieses Highlight verpasst, da wir uns fremdverschuldet verliehen. Bis heute betrachte ich die Fotos von 2018 wehmütig, auf denen der schöne Sonnenaufgang abgebildet ist. Deshalb sahen wir uns in der Pflicht für eine Revanche. Dieses Mal

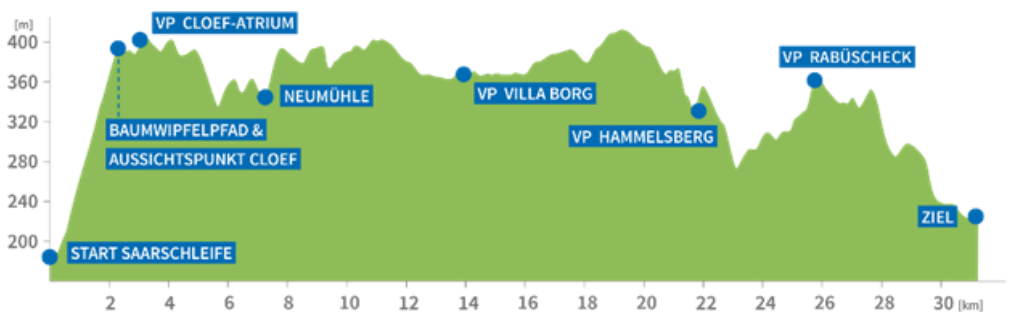


reisten wir schon am Vortag an. Wir machten einen kleinen Abstecher im Outlet in Zweibrücken, bevor wir in Mettlach unser Quartier bezogen. Wir stärkten uns mit Pizza und verschwanden relativ früh ins Bett.

Die Wettervorhersage sah gar nicht gut aus. Es sollte zwar nicht allzu kalt, aber ziemlich nass werden. Morgens, als wir uns auf den Weg nach Perl machten, regnete es schon. Ich erinnerte mich

stark an den Heidelberg Trail, als ich aufgrund der schlechten Bedingungen bei km 12 aussteigen musste.

Bei diesem Lauf gibt es 4 verschiedene Distanzen, die absolviert werden können: 50km, 31km, 17km und 9km. Es sind keine Rundkurse, sondern immer Punkt-zu-Punkt-Strecken. Janine und ich entschieden uns wieder für die 31km mit 750 Höhenmetern. Bei den 31 Kilometern startet man unterhalb der Saarschleife.



Die Strecke wurde ein bisschen modifiziert, sodass man nicht den direkten Weg über Stufen zum Baumwipfelpfad nahm (wie letztes Jahr), sondern erst kurz an der Mosel entlangläuft und anschließend den Cloef-Trail unter die Füße nimmt (ein bekannter Trail für Läufer und MTB-Fahrer in der Region). Als die erste Hürde erklommen war, gleich die Enttäuschung: kein schöner Sonnenaufgang, sondern nur dichtes Grau und Regen. So schlepten wir uns weiter Kilometer für Kilometer durch den Matsch. Die Füße wurden immer schwerer, der Matsch und die Nässe verstärkten diesen Effekt. Teilweise schlitterten wir auf den Trails entlang. Der Regen hörte zum Glück immer mal wieder auf und ein-, zweimal ließ sich sogar die Sonne blicken. Unser Befinden glich der Strecke – auf und ab. War der Lauf letztes Jahr auch so hart gewesen? In der Erinnerung war das anders. Oder könnte es daran gelegen haben, dass Janine nur eine Woche vorher eine neue Marathon-Bestzeit hinlegte und ich sowieso schon seit August auf Formsuche bin? So fielen wir uns im Ziel er-

leichtert in die Arme – GESCHAFFT! Zwar konnten wir unseren „Titel“ nicht verteidigen – wir erreichten nur den undankbaren 4. Platz – aber es war ein schöner, matschiger Saisonabschluss.

Alles in Allem kann man wirklich sagen, dass es ein schöner Lauf ist. Die geänderte Streckenführung macht es noch attraktiver. Schade, dass der Lauf noch nicht so die Bekanntheit errungen hat und entsprechend auch noch nicht so viele Teilnehmer verzeichnen kann. Ob wir nächstes Jahr nochmal starten, ist noch offen. Eigentlich sollte ein so schöner Lauf definitiv unterstützt werden.

Ergebnisse: https://www.trailnaturpark.run/ergebnisse.html#0_E9925C



Deutsche Meisterschaften im Ultra-Bereich 2020

100 km Störzsee/Grünheide am 28.03.2020

6-Stundenlauf Herne am 05.04.2020

Ultratrail 100 km Chiemgauer100 am 01.08.2020

24 h Anfang Juni oder Anfang September

50 km Herbstwaldlauf Bottrop am 08.11.2020

Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 03. Dezember 2019, 20:00, Ort: DJK-KA-Ost Gaststätte, Friedrichstaler Allee 52, 76131 Karlsruhe

Weihnachtsfeier

06. Dezember 2019, 18:00 Uhr

DJK-Ost Gaststätte

DUV-Stammtisch 18. Dezember 2018, 20:00, Ort: DJK-KA-Ost Gaststätte

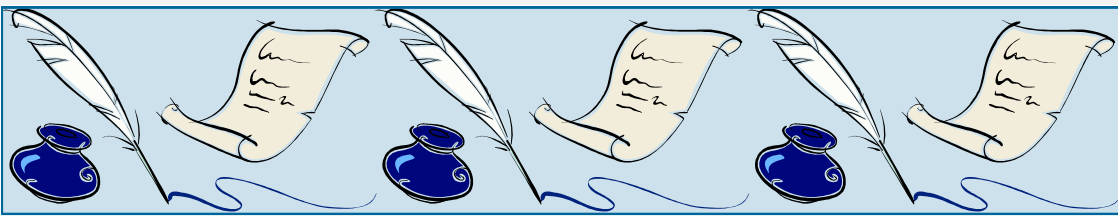
Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte Januar 2020 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 08. Januar 2020

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

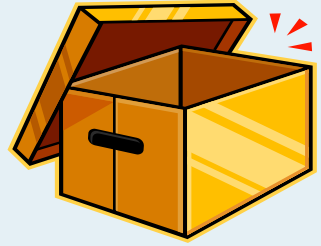
Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.





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 Auszüge aus der Laudatio von Norbert Wein zum 50. Geburtstag von Herbert Britz aus den LSG News März 2000. Herausgesucht und neu formatiert von Peter Beil

Am 26. Januar 2000 vollendete Herbert Britz sein 50. Lebensjahr. Freunde, Kollegen und Laufkameraden aus dem In- und Ausland freuten sich im Rahmen einer bewegenden Feierstunde mit dem Jubilar, dass er diesen Festtag in bewundernswerter körperlicher und geistiger Frische erleben durfte. Nach zwei Jahrzehnten freien Laufens verband sich der Jubilar am 1. April 1991 mit der LSG Karlsruhe e.V. in einer befruchtenden Symbiose. Im Anfang abwartend - tastend reifte er aufgrund einer stürmischen Entwicklung zu einem der exponiertesten Mitglieder. Sportlich schloss er sich sehr bald der Biel-Fraktion des Vereins an. 9:50:59 h stehen beim weltältesten 100 km-Lauf seit dem 7. Juni 1996 als Bestzeit zu Buche. Unter dem Einfluss des Großmeisters Jens Lukas kam ihm jedoch sehr bald die Erkenntnis, dass seine wahre Berufung nicht in der Kurzstrecke liegt. Seit 1997 pilgert

der Ultra im Wonnemonat Mai deshalb nach Basel um sich beim Sri Chinmoy 24 Stunden- Lauf zu bewähren. Noch in lebhafter Erinnerung sind seine am 8. / 9. Mai 1999 zurückgelegten 180,865 km, die mit den Leistungen von Jens Lukas und Wolfgang Feikert die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft ergaben. Als ob dies nicht genug wäre, hat er inzwischen den Spartathlon auf sein Panier geschrieben (24./ 25. September 1999, 30. Platz in 34:44:00 h).

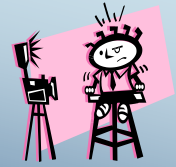
Von ganzem Herzen wünschen wir ihm, dass die für das Jahr 2000 gesteckten Ziele - insbesondere die "200" bei den Deutschen Meisterschaften über 24 Stunden am 27./ 28. Mai 2000 in Hamburg – als Erfolge wie reife Früchte in seinen Schoß fallen mögen. Die Grundlagen werden zum Teil mit einem ungeheuren Trainingspensum gelegt. Was aber wäre das Geburtstagskind ohne seine Muse Maja, die geradewährend der 24 Stunden – Torturen hingebungsvoll sein Seelenkleid reinigt und pflegt?



**Zu Füßen des Königs Leonidas:
Christos Dimitropoulos, der Bürgermeister
von Sparta, ehrt Herbert Britz**

[Hier der gesamte Bericht von Norbert Wein](#)

Neue Mitglieder stellen sich vor



Michael Lill: Ich bin über meinen Arbeitskollegen Daniel Flöter zu Euch gekommen. Ich laufe zwar schon immer gerne, bisher aber eher alleine, wo es doch in Gemeinschaft so viel schöner ist, wie ich jetzt feststellen muss. Nächstes Jahr will ich mich an meinem ersten Marathon versuchen, dem Bienwaldmarathon. Ansonsten laufe ich auch gerne die 10km oder Halbmarathon.

Mitglied seit 01.11.2019

Viele Grüße Michael

Dorothea Mickel: Mitglied seit 01.11.2019



Dezember 2019 / Januar 2020

Wir gratulieren

Dezember: Luise Jäger, Natascha Bischoff, Marco Schnurr, Nicola Wahl, Thomas Dahlinger, Rolf Suter, Thorsten Jaekel, Michael Mendrzyk, Matthias Köhl, Beritta Zeil, Irene Geithoff, Günter Kromer, Thilo Schmalkoke, Frank Richter, Andrea Kümmerle, Jürgen Trunk, Wolfgang Möck, Uwe Vischer, Karim Böttger, Michael Deck, Corinna Lechler

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

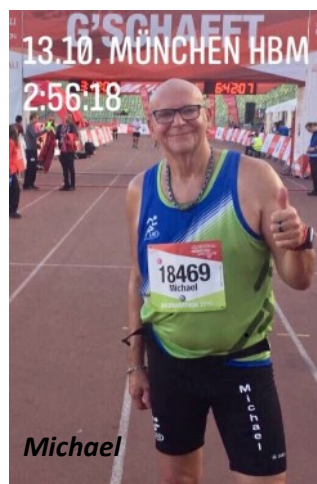
München Marathon 2019

von Michael Deck

Ein kurzer Tripp von Janine Schwalger, die tatsächlich noch Sonne satt für das Marathon Wochenende nach München brachte! Opa Michael Deck war schon länger in München mit Regen satt dort. Der Marathon Start war um 10:00 Uhr am Olympiastadion und der Halbmarathon etwas ungewöhnlich um 13:30 Uhr im Englischen Garten.



Die Temperatur stieg während des Tages stark an, und war fast schon zu heiß. Was aber unsere Janine nicht von einer Bestleistung 3:26:17 abhalten lies und dies mit einem 10 Platz in Ihrer Altersklasse und als 35. Platz bei den Frauen belohnt wurde. Opa Michael ging dann gemütlich um 13:30 Uhr auf die halbe Strecke, mit 2:56.18 konnte



ich wie in Karlsruhe den vorletzten Platz in meiner Altersklasse sicher verteidigen. Das Highlight war der Einlauf durch das Marathon Tor in das Olympiastadion mit dem Ziel vor Augen.

Geschafft!

Die Organisation, Startnummern Ausgabe und Verpflegung sowie Musik auf der Strecke war perfekt.



Interesse am Seniorentaining?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

Lauftrainingcamp 2020 an der Adria mit der Gazelle Pforzheim.

Termin: 04.04. bis 19.04.2020;

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 48,- €, im EZ 58,-€

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

Bei Fragen: lidia.zentner@gmail.com Tel.: 07231/1551333

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Termin: **08.12.2019**

41. Nat. Nikolaus Volkslauf

Start: **09:30 Uhr**

Strecken: 2,2km; 5km; 5km W; 0,7km; 10km

Veranstalter SG Bad Schönborn 1975 e.V.

[Link zum Veranstalter](#)



37. Rheinzaberner

Winterlaufserie 2019/2020

10 km

Winterlaufserientermine:

15. 12. 2019 **10 km** Start: 10:20 Uhr

12. 01. 2020 **15 km** Start: 10:20 Uhr

09. 02. 2020 **20 km** Start: 10:20 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Einsteigerläufe

12. 01. 2020 **5 km*** Start: 09:50 Uhr

10. 02. 2020 **10 km*** Start: 10:20 Uhr

*Die Einsteigerläufe finden außerhalb der Serienwertung statt!

Dienstag, 31. Dezember 2019

32. Internationaler Forchheimer Silvesterlauf

Start: 14 Uhr

Veranstalter: FV Sportfreunde Forchheim 1911 e.V.

Laufstrecke: 10 km Rundkurs durch den Rheinauenwald

Start: Karlsruher Straße / Ecke Kastenwörthstraße



[Link zum Veranstalter](#)



**Silvesterlauf
Freilshheim
31.12.2019**



Rund um den Mahlberg zum Abschluss
des Dorfjubiläums „800 Jahre Freilshheim“

Laufstrecke 8,8 Km Höhenmeter 150

Anmeldung und weitere Infos:

[Link zum Veranstalter](#)