

Hardtwaldrunner

Corona
Sonderausgabe 2

Was macht Ihr denn so in Corona-Zeiten?

Diesen Aufruf an Euch haben spontan einige LSGler zum Anlass genommen, um von ihren derzeitigen Aktivitäten zu berichten.

Vielen Dank dafür.

Aber es muss nicht dabei bleiben. Der nächste Newsletter folgt, wenn ich Berichte von Euch bekomme. Also, scheut Euch nicht.

Wandern und Laufen rund um Stupferich

Von Klaus-Peter und Dorothea Mickel



Bienwald-Marathon – abgesagt; Reißnertlauf – abgesagt; Rhein-Volkslauf Maximiliansau – abgesagt; LSG-Seniorensport – darf nicht stattfinden. Es sind schon ziemlich harte Zeiten, die wir Läufer derzeit erleiden müssen. Andererseits ist das Wetter in diesen Tagen so herrlich, dass es uns natürlich nach draußen zieht; zu zweit darf man ja 'raus, trotz aller Corona-Einschränkungen. Die folgende Schilderung kann Euch vermitteln, wie wir in diesen Tagen trotz der derzeit übermächtigen Pandemie in unserer eigenen Umgebung dem Wandern und Laufen frönen können.



Unser Wohnort Stupferich liegt auf dem "Alb-Pfingst-Plateau", also in dem landschaftlich sehr ansprechenden Hügelland zwischen Alb- und Pfingsttal, das in etwa von den Orten Mutschelbach, Langensteinbach, Reichenbach, Busenbach, Grünwettersbach, Hohenwettersbach, Thomashof und Stupferich begrenzt wird. Insgesamt ist das eine Fläche von etwa 50 Quadratkilometern mit einer durchweg sehr schönen Landschaft und überaus reizvollen Lauf- und Wanderwegen.

Überregional bekannt ist die Pappelallee in der Nähe des Batzenhofs, die eine sehr beliebte Laufstrecke ist und die gerne auch als Karlsruher Toskana bezeichnet wird. Manch' einer kennt sie wohl als Teil der alljährlichen Bergdorfmeile. Aber es gibt noch andere Kleinode, die sich hier zum Wandern und zum Laufen anbieten, z. B. der Bergdörfer-Grenzweg und der Stupfericher Kulturwanderpfad.



Der Bergdörfer-Grenzweg wurde 2015 zum 300. Geburtstag der Stadt Karlsruhe gemeinsam von den Karlsruher "Bergdörfern" und dem Schwarzwaldverein als Rundweg angelegt und ausgeschildert. Start- und Endpunkt liegen in Wolfartsweier; die Strecke zieht sich über etwa 27 km und 460 Höhenmeter (auf und ab) um die Karlsruher Bergdörfer herum. Unterwegs sind u. a. zahlreiche alte Grenzsteine zu sehen, die auf die wechselhafte Geschichte und Zugehörigkeit dieser Dörfer verweisen.

Internet: www.swv-wettersbach.de/Grenzweg.html

Ebenfalls zum Stadtgeburtstag 2015 konzipierte der Heimatverein Stupferich den Stupfericher Kulturwanderpfad. Er führt auf meist befestigten Wegen über 10 km und etwa 150 Höhenmeter (auf und ab) rund um Stupferich. Unterwegs wird auf 14 Info-Tafeln über kulturell interessante Themen aus früheren Zeiten berichtet. Als Start und Ziel dieses Weges bietet sich der gut erreichbare Thomashof an.



Internet: www.heimatverein-stupferich.de/html/kulturwanderpfad.html



Mein Leben an diesen Krisentagen

Von Irwan Harianto

Nach dem Volkslauf in Hördt am 1. März und dem letzten Seniorentaining am 5. März 2020 sind einschneidende Einschränkungen wegen des Coronavirus angeordnet worden.



In der ersten Woche habe ich noch nicht so recht begriffen, wie sich diese Einschränkungen auf mich persönlich auswirken würden. Ich dachte einfach, ich könnte mich nun zu Hause in aller Gemütlichkeit ausruhen ohne große Wettkampfstrengungen.



Hmmm, aber schon in der zweiten Woche merkte ich bereits, dass mir doch etwas fehlte. Meine gewohnte Lebensqualität, nämlich Freunde zu treffen, in der Stadt zu bummeln, einkaufen zu gehen, am Seniorentaining teilzunehmen und mich dort mit den liebgewonnenen Mitsportlern auszutauschen und regelmäßig in der Sauna zu schwitzen sind auf einmal überhaupt nicht mehr oder nur sehr eingeschränkt möglich.

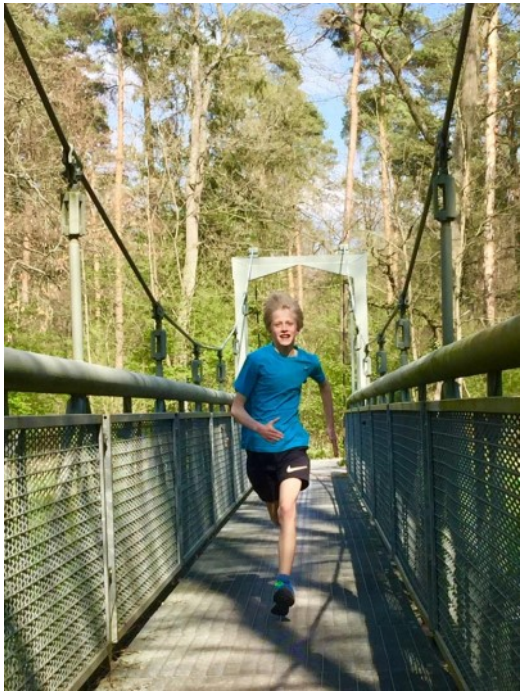
Beim Einkaufen gehen wir in einen großen Supermarkt, wo alles unpersönlich und fremd ist, man hält deutlichen Abstand, spricht mit niemandem und macht einen großen Bogen um andere Kunden. Das Leben ist anders geworden.

So bekam ich allmählich das Gefühl, dass ich meine Lebensqualität mit neuem Inhalt füllen müsse. Not macht ja erfinderisch. Ein Punkt ist jetzt, dass ich jeden Tag ein besonders gutes Essen koche und dabei viel Fantasie entwickle. Auch optisch sollen meine Mahlzeiten etwas hergeben, denn die Augen essen ja bekanntlich mit. Wenn ich gekocht habe, fotografiere ich täglich die Teller mit dem Essen und versende diese Bilder an Freunde, Bekannte und Verwandte in Europa, Amerika und Asien. Durch mein Handphone kann ich so meine Kontakte zu meinen Freunden in Deutschland und meinen Verwandten im Ausland fortsetzen.



Des Weiteren kaufe ich auch für Leute mit ein, die selbst nicht einkaufen gehen können oder wollen und habe den Hagsfelder Hofladen als Einkaufsquelle für gesundes Essen entdeckt.

Vor drei Wochen kam unsere Nachbarin zu mir und fragte mich, ob ich bereit wäre ihren 13-jährigen Sohn im Laufsport zu trainieren. Ihr Sohn Paul sei gesund und fit. Schlank ist er auch. Ich überlegte nicht lange und sagte zu. Bereits am nächsten Tag begannen wir mit dem Training. Nach der ersten Trainingswoche sagte Paul zu seinen Eltern es mache ihm sehr viel Spaß mit Herrn Harianto zu trainieren. Also trainieren wir seither viermal in der Woche jeweils eineinhalb bis zwei Stunden lang. Zum Training gehören auch Sprung- und Dehnübungen, Gymnastik und Sprints - so, wie ich es von Peter Beil beim Seniortraining gelernt habe. Es macht uns beiden Spaß.



Euch allen wünsche ich alles Gute. Bleibt gesund.

Euer Irwan



April 2020

April: Jürgen Creutzmann, Andrea Rauer, Helene Schüle, Wolfgang Stemmler, Suh Behre, Peter Blauth, Jens Lukas, Oliver Pausch, Albrecht Kubasek, Karl-Heinz Perino, Knut Wintergerst, Marius Seith, Fridtjof Siebert, Tobias Kretz, Erhard Schmidt, Claudia Wollfarth, Petra Halbich, Ralf Schmeckenbecher, Adelheid Brumm, Canan Karaman, Heiko Dannenberg, Sorana Ungerer

Mein Trainingsziel Marathon

Von Daniel Flöter

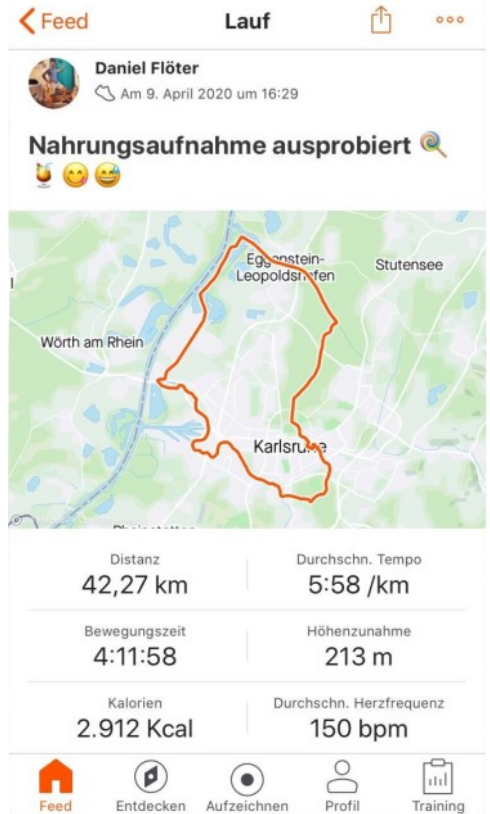
Durch Homeoffice habe ich irgendwie mehr Zeit fürs Laufen gefunden und die Trainingsläufe wurden länger. Super lange Läufe sind eher nicht mein Ding. Dessen ungeachtet könnte man bei solchen Randbedingungen sein Training verändern und anpassen. Also mal Tempo runter und Streckenlänge rauf.



Nach 30-km-Läufen im Hardtwald sollten doch die fehlenden 12,195 km bis zur Königsdisziplin ebenfalls noch möglich sein. Letzten Freitag habe ich mich auf eine Startzeit von 16 Uhr fixiert und aus dem Homeoffice heraus fortan nicht mehr davon abbringen lassen. Mitnahme von Verpflegung ist wichtig: Trinkrucksack, Stirnlampe, Saltsticks, Schwedentabletten, Calcium-Brausetabletten, Gel, Energieriegel und Wasser.

Am Ende waren schließlich alle Kohlenhydrate weggegessen und die letzten Kilometer liefen sich trotzdem nicht einfach mal so, obwohl es davor prima lief. Das macht wohl einfach die Marathondistanz aus, mit Grenzen, die aufgezeigt werden.

Als Schuh habe ich mir den Natural-Running Laufschuh Escalate 1.5 von Altra vor noch nicht allzu langer Zeit zugelegt und ausgesucht. Den Schuh habe ich schon ab dem ersten Lauf geschätzt. Das komplette Obermaterial ist flexibel, annähernd vergleichbar mit einem festeren Socken. Ein Obermaterial wie man es bei Triathlonschuhen finden kann, um den Schuh nicht schnüren zu müssen für den schnellen Disziplinwechsel. Mir ergeht es so, dass ich die Laufbewegung während eines Laufs immer richtig anpassen will und das auch bei schneller Trainings-Pace.



Quarantine Backyard Ultra

Von Jan Wandel

Die für uns alle besondere Situation in der Corona Krise bringt viele Herausforderungen mit sich. Gleichzeitig habe ich das Gefühl bei machen Dingen gibt sie uns auch die Möglichkeit aus unserem teilweise stressigen Alltag auszubrechen und uns wieder neu auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren. So finde ich es seit Wochen sehr schön zu beobachten, dass viele Familien gemeinsam Sport machen und sich per Fahrrad oder zu Fuß durch die Landschaft bewegen. Da findet man so mache Familie bei der der Papa dem Rest der Familie hinterher hechelt und man merkt sofort, dass er normalerweise wahrscheinlich nicht laufend unterwegs ist.



Auch für mich war mit Beginn der Corona Krise und dem Home Office wieder mehr Zeit und Motivation zum Laufen da. So stieß ich drei Tage vor dem Quarantine Backyard Ultra zufällig über den YouTube Kanal eines Läufers aus den USA auf dieses Event und war sofort begeistert von der Idee die Menschen auf der ganzen Welt zusammenzubringen. Das Format des Backyard Ultras ist vielen von euch

wahrscheinlich spätestens seit letztem Jahr und dem tollen Ergebnis von Harald Menzel bei der Weltmeisterschaft in den USA ein Begriff. Das Prinzip ist, dass man ca 6.71 km in einer Stunde laufen muss, um dann zu Beginn der nächsten vollen Stunde wieder im Startbereich zu sein. Das besondere ist, dass es nur einen Gewinner gibt und alle anderen offiziell das Rennen nicht beendet haben. Das Format ist natürlich perfekt, um es als virtuelles Rennen zu veranstalten.

Auch für mich war mit Beginn der Corona Krise und dem Home Office wieder mehr Zeit und Motivation zum Laufen da. So stieß ich drei Tage vor dem Quarantine Backyard Ultra zufällig über den YouTube Kanal eines Läufers aus den USA auf dieses Event und war sofort begeistert von der Idee die Menschen auf der ganzen Welt zusammenzubringen. Das Format des Backyard Ultras ist vielen von euch wahrscheinlich spätestens seit letztem Jahr und dem tollen Ergebnis von Harald Menzel bei der Weltmeisterschaft in den USA ein Begriff. Das Prinzip ist, dass man ca 6.71 km in einer Stunde laufen muss, um dann zu Beginn der nächsten vollen Stunde wieder im Startbereich zu sein. Das besondere ist, dass es nur einen Gewinner gibt und alle anderen offiziell das Rennen nicht beendet haben. Das Format ist natürlich perfekt, um es als virtuelles Rennen zu veranstalten.

So konnte man beim Quarantine Backyard Ultra wählen zwischen dem Lauf auf dem Laufband in der eigenen Wohnung (falls vorhanden) oder einer beliebigen 6.71 km langen Strecke. Das ganze wurde so organisiert, dass jeder den Computer in den Eingangsbereich der eigenen Wohnung oder im Bereich der eigenen Verpflegungsstelle aufgebaut hat und wir so alle durch einen Video Anruf miteinander verbunden waren. So konnte man die anderen Teilnehmer die ganze Zeit sehen und sich austauschen. Das Besondere war, dass sich sehr viele Top Athleten, vor allem aus den

USA und Kanada, an dem Rennen beteiligten. Sie machten dadurch den Lauf auch zum Zuschauen interessant, weil das ganze Event auf YouTube verfolgt werden konnte. Ein weiteres Highlight waren die vielen kreativen Teilnehmer, die einfach ein unglaubliches Pensum abspulsten. So gab es einen Läufer aus Dubai der Runden um sein Sofa im Wohnzimmer drehte und so über 120 km zurücklegte. Weitere Highlights waren unter anderem Matt Shepard aus Kanada, der die meisten seiner Runden in einem geschlossenen Restaurant zurücklegte und insgesamt auf 41 Runden kam (271 km) oder die Ultraläuferin Anna Carlsson aus Schweden, die teilweise bei eisigen Bedingungen lief und auf 45 Runden kam. Nur zwei Läufer legten mehr Runden zurück und so siegte am Ende Michael Wardian mit unglaublichen 69 Runden (423 km).

Für mich war es eine tolle Möglichkeit wieder mehr in den Laufrhythmus zu kommen und so hatte ich vor allem das Ziel Spaß zu haben und einen längeren Lauf zu absolvieren. Am Ende

legte ich 6 Runden (40 km) zurück. Es hat mich überrascht wie viel Spaß es macht immer dieselbe Strecke um die eigene Wohnung zu laufen. Ich hatte jede Stunde wieder neue Eindrücke von der Umgebung und den Menschen, denen ich beim Laufen begegnet bin. Am Ende war es dann auch sehr schön in die Nacht hinein zu laufen.

Der Lauf hat gezeigt, dass wir alle mit relativ geringem Aufwand ein schönes Laufevent zu Hause haben können, aber trotzdem mit Läufern auf der ganzen Welt verbunden sein können. Gleichzeitig steigert es meine Vorfreude auf den nächsten "realen" Volkslauf und lässt mich es mehr wertschätzen bei diesen teilnehmen zu können. Bis das wieder möglich ist, wünsche ich euch allen viel Spaß und Motivation beim Training auf euren Hausstrecken.



DeMoor Global and Virtual Races mit Oliver und Marc



Von Marc Winkler

Oliver Pausch und Marc Winkler trafen sich an diesem Wochenende um an zwei virtuellen Wettkämpfen teilzunehmen, den "DeMoor Global Races". Einem 5er und einem Halbmarathon.



Start und Ziel war traditionell beim LSG Lauftreff. Der erste Lauf war ein 5er, der am Samstag startete. Beide Läufer blieben trotz unterschiedlichem Leistungsstand beisammen und kamen in einer Zeit von 19:40 min ins Ziel.

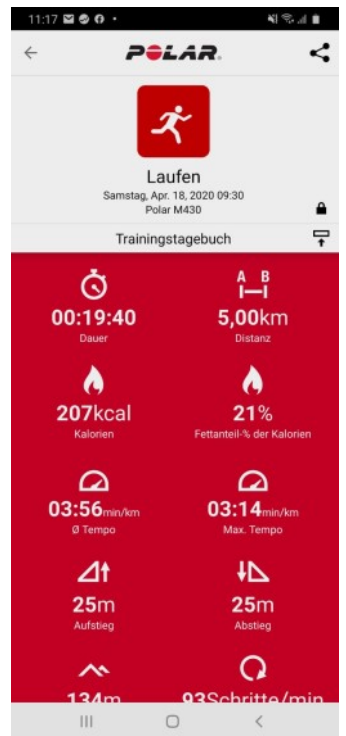
Am Sonntag, also einen Tag später ging es dann an den Halbmarathon, den beide in einem flotten Tempo absolvieren wollten. Aber bereits nach 8km merkte ich, dass es nicht so gut lief und Oliver empfahl mir, doch besser nach 10km das Rennen zu beenden. So tat ich das und kam nach 10km in 43:06 min an. Oliver, der in einer sehr guten Verfassung ist, lief den Halbmarathon noch zu Ende und kam in 1:30,51 Std. ins Ziel.



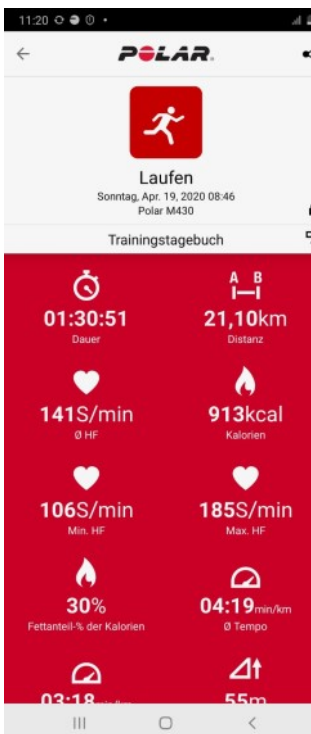
Marc 5 km Strecke

Link zum Lauf:

<https://runsignup.com/Race/CO/Englewood/DeMoorGlobal-RunningVirtualRaces>



Oliver 5 km Meßdaten



Oliver Halbmarathon



Marc 10 km Strecke

Liebe LSGler,

habe eine gute Idee gleich umgesetzt 🐣.

Ich habe mich kurzfristig für den Ostermarathon entschieden 🐣👍👍. Geht auch alleine 🐣👍👍 und mit einer Spende war ich schnell dabei. Wer weiß, ob es dieses Jahr überhaupt noch möglich ist, einen realen Wettkampf zu bestreiten!

Danach: habe meinen Marathon Osterlauf mit vielen Eindrücke erfolgreich beendet 🐣👍. Eine ungewöhnliche aber tolle Aktion bei der ich gerne mitgemacht habe.

Über 2000 Läufer liefen alleine, auf vier Tage verteilt die Strecke, für einen guten Zweck ! Erlös: über 30000€ kamen so zusammen für allerlei Schutzausrüstungen für die Helfer des Alltags. Eine Alternative, der bestimmt noch mehrere folgen werden! Naja meine Endzeit ist sekundär 🐣 die Kilometer waren für mich entscheidender ✓👍🐣👍

Oster Marathon Endstand:

2542 Teilnehmer

Finisher 2222

Spenden 37187 €

erlaufene 105538 Kilometer 🌐 Worldwide 🌐

Schöne Dienstags Grüße,

Morgen geht's wieder in die 9,5 Std Tage Woche

über, aber nur noch bis August 🐣👍

Mit sportlichen Grüßen

Michael Deck



Unsere Helden

Die, die gerade alles geben, können momentan jede Unterstützung gebrauchen. Der Reinerlös aller Spenden, geht zu 100% an das Bayerische Rote Kreuz München für die Beschaffung von Schutzausrüstung und zur Unterstützung der Pflegekräfte, der Rettungsdienstmitarbeiter und der ehrenamtlichen Helfer.



TURMBERGOMAT.de Virtual Race

Von Daniel Flöter



Am Hausberg von Durlach dem Turmberg ist der gleichnamige virtuelle Race Automat mit Start- und Zielmessstelle von den Karlsruher-Lemmingen e.V. dort installiert. Über den Zeitraum von einem Jahr mit kleiner Winterpause können an dieser Stelle Rad-, Handbike und Laufleistungen erbracht werden, die am Ende jedes Jahres zum Wettbewerbsergebnis beitragen.



Neu ist seit dieser vierten Saison eine neue Wertung: Turmbergkönig/in. Für die nun ein kleines Präsent ausgeschrieben ist, was das Stadtamt Durlach als Besitzer getan hat.

Bisher ist der Turmbergomat.de als Trainingsmöglichkeit bereitgestanden, um sich für das Turmbergrennen fit zu machen oder hier sein Training mit anderen vergleichen zu können. Teilnehmen kann jeder, ein Internetzugang wird später benötigt, um sein Ergebnis abrufen zu können. Mit mehr Technikverspieltheit muss man hier nicht in Vorleistung gehen.

Als Mitglied bei den Lemmingen kann ich bei der Instandhaltung deren Internetseiten etwas unterstützen und bekam schon Anfang des Jahres, mit der Umsetzung auf technischer Seite der neuen Turmbergkönig/in-Wertung eine, wenn auch endliche, doch anspruchsvolle Tätigkeit verpasst. Es sollten zwei zu absolvierende Disziplinen das Turmbergkönig/in-Ergebnis bilden.

Auf Nutzeranfragen erweiterten wir dann doch noch mal in der letzten Woche die Ergebnislisten im Internet, dass auch hier der Turmbergkönig/in-Wettbewerb per Filter durchsucht werden kann.

Mit Spannung verfolgte ich bei meiner Tätigkeit alle eingehenden Ergebnisse, meine eigene Stempelkarte dort auch mal einzuwerfen ist dank unter Miriam Weishäupl's Anleitung gleich glückt.

Im Vorfeld spasselten wir, ein

„Virtuellen Race“ sollte es schon mal sein, genau wussten wir nicht welches und mit welchen Rahmenbedingungen. Die Wahl fiel auf den Turmbergomat. Wir gingen noch schnell alle Details durch, dass wenn wir oben gleichzeitig ankommen wir nur nacheinander stempeln werden müssen. Und so kam immer mehr an „Virtueller Race“-Stimmung auf. Wir liefen beide so, dass schon vor der letzten S-Kurve abzusehen war, dass bis oben kein „Körnchen“ mehr übrig bleiben wird. Durch die S-Kurve laufend versuchte man das Laktat nach den gut 8 Minuten Vollgas nicht spüren zu wollen. Bis schließlich die Zielmessstelle ins Blickfeld kommt. Karte abstemeln und sich freuen passabel hochgekommen zu sein - denn auch was alleine möglich wäre, macht gemeinsam gleich viel mehr Spaß.

