

# Hardtwaldrunner

Nr. 95  
April / Mai 2021

## Ulrike Hoeltz zum 60. Geburtstag



Von Norbert Wein

Nie war die Unterschrift unter einem Aufnahmeantrag der LSG Karlsruhe wertvoller als im Fall der Jubilarin.

Über Wochen hatten zwei männliche Vorstandsmitglieder die 29jährige Tennisspielerin beim sonntäglichen Lauftreff in der Waldstadt beobachtet, zu bekehren versucht und schließlich befunden, dass sie gut in das Portfolio des noch jungen Vereins passen würde. Ende November 1990 war es schließlich soweit. Das Heck eines japanischen Kleinwagens diente in der Eile als wenig stilvolle Schreibunterlage. Hätten wir damals geahnt, welchen Rohdiamanten wir an der Angel hatten!

Der Chronist erinnert sich noch genau, wie nach einem ersten harten Wintertraining auf den dunklen Alleen des Hardtwalds der Rappenwörter Hasenlauf in Angriff genommen wurde. Die Uhr der Rheinbrüder zeigte 45:49 Minuten an, eine mittelgroße Mohrrübe am Hals war der Mühe Lohn. Bei solchen Zeiten und Preisen sollte es aber nicht lange bleiben. Aufgrund einer glücklichen Verbindung von Talent, Motivation und Trainingsfleiß (Lebensmotto: "Von nichts kommt nichts!") eilte sie sehr bald von Erfolg zu Erfolg.

Zu ihrem 50. Geburtstag hat Johann Till im Internetmagazin "Laufreport"

<https://www.laufreport.de/portraits/personen/hoeltz/hoeltz.htm>

Ulrikes sportliche Entwicklung, ihre Siege und Zeiten in einem ausführlichen Portrait liebevoll gewürdigt. Aus persönlicher Sicht möchte ich nur ergänzen, dass für mich ihre Auftritte bei den 10 Meilen von Bern am beeindruckendsten waren. Wer bei diesem Spektakel in einem Eliterennen mit europäischen und afrikanischen Hochkaräterinnen unter die TOP 10 kommt, ist wahrlich eine Klasse für sich.



Bern Altstadt GP 5 km

Nun würde der Glanz von Ulrike langsam ins Nostalgische übergehen, wenn da nicht ihr hoher Einsatz als Vorstandsmitglied wäre. Niemand hat sich in all den Jahrzehnten so intensiv mit der LSG identifiziert wie das Geburtstagskind.

Schon im November 1993 konnte ihr die Mitgliederversammlung das Amt der Sportwartin, der Seele des Vereins, anvertrauen. Seit diesem Tag kämpft sie für den Verein und seine Mitglieder meinungsstark an vorderster Front. Kaum eine Vorstands- oder auch Verbandssitzung hat sie je auslassen müssen, Meisterschaften jeglicher Couleur werden den Mitgliedern langfristig ans Herz

gelegt, hungrige Neumitglieder nimmt sie unter ihre erfahrenen Fittiche und der gesellige Teil mit Ausflügen oder Stammtischen ist ohne sie schlechterdings nicht vorstellbar.

Liebe Ulrike, aus Anlass Deines besonderen Geburtstags ist es mir als altes Gründungsmitglied ein herzliches Anliegen, Dir für 30 Jahre lebendige Mitgliedschaft und 27 Jahre engagierte Vorstandsarbeit zu danken. Du warst mit Deiner Präsenz und Deinen sportlichen Erfolgen in all den Jahren das Aushängeschild der LSG. Ganz besonders wichtig war dies im vorigen Jahrhundert, als der kleine Verein von einer starken Konkurrenz umgeben - sein Profil und seine sportliche Anerkennung suchte. Für Dein neues Jahrzehnt wünsche ich Dir alles erdenklich Gute, eine stabile Gesundheit, privates Glück, einen schönen Ausklang des Berufslebens und lebenslanglich viel Freude am gemeinsamen Hobby.



Duisburg DM Marathon  
3. Gesamt

**April/Mai 2021**

***Wir gratulieren***

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

**Mai:** Johannes Hillmer, Joachim Weiß, Valeria Henninger, Ernst Hundsberger, Tim Hillmer, Sabine Eckert, Harry van Wees, Hans-Dieter Hoffmann, Björn Andersson, Thomas Butsch, Ronja Becker, Freya Höfeler, Rolf Maier, Janine Schwalger, Benjamin Bublak, Matthias Balzer, Katrin Ortig, Marc Winkler

**Neue Mitglieder:** William Rimmer, Eintritt zum 1. Januar 2021

**Ausgetreten** zum 31. 12. 2021 sind: Benjamin Bublak, Sabine Eckert, Anja Falkenberg, Svenja Mann, Jürgen Trunk

## Gegen Langeweile und zur Überwindung von Corona-Krisen (Glück)

### GLÜCK-Challenge der LSG Karlsruhe im März

Ihr solltet versuchen, jeden Tag im März mindestens 3 km zu laufen oder zu walken. Hierbei war das Tempo oder die Zeit fast gar nicht wichtig, aber es sollte schon sportlich sein. Tempo mindestens 5 km/Std.

Wichtig war nur, so viel Tage wie möglich zu schaffen.

Nun habt Ihr mir Eure Ergebnisse geschickt, die ich gerne hier veröffentliche.

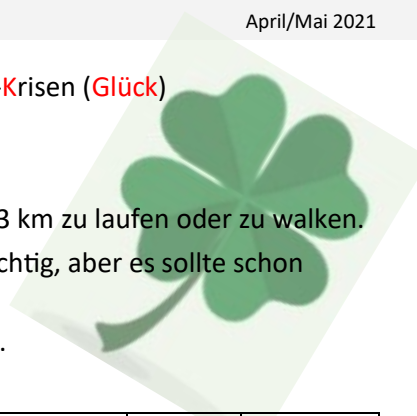
Ich nehme an, dass noch viel mehr LSGler im März überaus aktiv waren, dies aber nicht mit der Challenge verbinden wollten oder vergessen haben mir ihr Ergebnis zu schicken.

Von denen, die mir ihr Ergebnis geschickt haben gab es meist positive Resonanz. Gerade Teilnehmer aus unserer Seniorensportgruppe motivierte die Challenge zu ungeahnten Leistungen.

Die Reihenfolge in der Tabelle berücksichtigt die Anzahl der gelaufenen Tage, ist umgekehrt alphabetisch, beinhaltet aber sonst keine Wertung.

Danke für Eure Teilnahme.

Name	Vorname	Tage	Kilometer
Wolfarth	Claudia	31	
Siebert	Fridtjof	31	219
Schlippe-Schrieber	Gudrun	31	264
Mickel	Dorothea	31	
Mickel	Klaus-Peter	31	
Köhl	Matthias	31	315
Kaltenbach	Markus	31	313
Irnich	Norbert	31	
Flöter	Daniel	31	373
Donn	Eva-Maria	31	93
Brennecke	Amos	31	
Bischoff	Natascha	31	
Beil	Peter	31	310
Wees	Trees van	30	239
Reuss	Angelika	30	172
Hoeltz	Ulrike	30	
Berger-Schmitt	Regina	30	
Anders	Peter	30	365
Wullings	Jan	29	154
Kappes	Gerhard	29	235
Wees	Harry van	28	160
Karaman	Canan	28	
Piekorz	Norbert	23	272
Wullings	Uschi	21	106
Deck	Michael	21	162
Anders	Anna	16	130
Menzel	Harald	14	



### **Der nächste Newsletter wird voraussichtlich ?**

Kann ich noch nicht sagen. Mangels Beiträgen eurerseits, gibt es kaum genügend Material um einen Newsletter zu füllen. Darum: Auch interessante Aktionen außerhalb des Sports sind gefragt.

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse: [pbeil@web.de](mailto:pbeil@web.de)

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



# Was macht Ihr zur Zeit denn so?

## Hier ist Küssen erlaubt

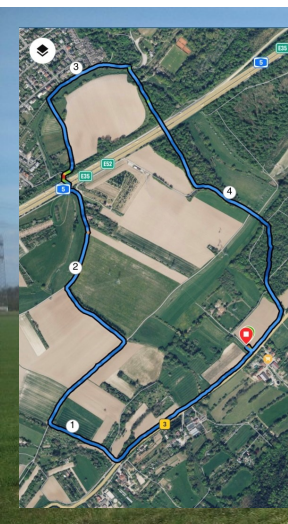
Von Klaus-Peter und Dorothea Mickel

Bei der GLÜCK-Challenge der LSG für den März 2021 ging es darum, an möglichst vielen Tagen dieses Monats jeweils mindestens drei Kilometer zu walken oder zu laufen. Dieser Challenge haben wir uns gerne gestellt, auch weil wir eine Herausforderung in dieser Form während unserer langen Laufkarriere noch nie durchgezogen haben, denn normalerweise legen wir mindestens alle paar Tage mal einen Ruhetag ein.

Vorab haben wir uns für die Challenge einige passende Laufstrecken ausgesucht, jeweils zwischen drei und sechs Kilometer lang, die wir dann nach Lust und Laune unter die Sohlen nehmen wollten; so wurden uns die geplanten 31 Läufe nicht zu eintönig. Wege im Hardtwald waren dabei, die 5-km-Strecke des Rissnertlaufs, die Pappelallee am Thomashof, unsere unmittelbare Umgebung bei Stupferich und auch eine nette Runde mit Start und Ziel beim Hedwigshof zwischen Wolfartsweier und Ettlingen.

Bei dieser Hedwigshofrunde umrundeten wir auf knapp fünf Kilometern das große freie Feld zwischen Hedwigshof, Ettlingen und Rüppurr. Die Wege sind durchweg gut befestigt, und der Blick kann frei über die Landschaft schweifen. Der Lageplan zeigt diese Strecke aus der Vogelperspektive. Die Autobahn A5 zerschneidet zwar das freie Feld, aber sie lässt sich durch eine Unterführung und über eine Brücke bequem queren. Zwischen Kilometer 2 und der Autobahnterunterführung fanden wir am dortigen Gehöft völlig überraschend einen großen Mistelzweig und darunter ein Schild mit der Aufschrift "Hier ist Küssen erlaubt" – eine wirklich sehr nette Aufforderung, eben dieses zu tun.

Glücklich also der- oder diejenige, der oder die beim Entdecken dieses Schildes nicht alleine unterwegs ist, auch wenn die Weihnachtszeit, in die dieser Brauch eigentlich gehört, schon lange vorbei ist.



## 6 Stunden bei Hundekälte

Von Natascha Bischoff

Relativ plötzlich erreichte mich Ende Februar die Anfrage, ob wir uns als Nationalteam wieder an dem International solidarity run beteiligen würden, bei dem aus allen Nationen Athleten am 20/21 März Wochenende 6 Stunden laufend verbringen sollten. Das waren zwar nur noch vier Wochen und eine gezielte Vorbereitung war nicht möglich. Aber 6 Stunden durchzuhalten hielt ich dennoch im Rahmen des Möglichen und so sagte ich zu. Mehr als zwei 30 km Läufe war aufgrund der Ausgangssperre (an meinem Wohnsitz in Frankreich), der Arbeitsbelastung und der Witterung bei mir in der Vorbereitung nicht möglich, aber es ging ja auch nicht darum eine bestimmte Leistung abzurufen. Ratz fatz stand das Wochenende vor der Tür!



Am Samstag früh um 6:16 Uhr startete ich in meine "Kälte-Expedition". Der Wetterbericht verhieß für das Wochenende nichts Gutes, aber damit ich am Wochenende auch noch etwas von der Familie habe, starte ich für gewöhnlich meine Läufe "vor dem Aufstehen" und durfte entsprechend bei -2 Grad und Nordostwind mit dem Einlaufen starten. Plan war ja ab Mittag für die Familie da sein zu können. Belohnt wurde ich dafür mit einem wunderschönen Sonnenaufgang, der in leuchtrosa einen tollen Vormittag versprach. Entsprechend ausgerüstet mit einer kleinen Flasche Wasser und einer Flasche Malzbier (die ich unterwegs für die Rückrunde bei km 25 platzierte) sollte die erste Etappe in Richtung Lauterbourg/Neuburg direkt auf dem Rheindamm überstanden werden. So richtig Tempo wollte sich bei der Kälte nicht einstellen und so trottete ich gemütlich am Rhein lang und ließ mir den kalten Wind ins Gesicht blasen. Ich kann nicht behaupten, dass ich bei den Temperaturen ins Schwitzen kam und mein Wasser war schnell so runter gekühlt, dass ich Schwierigkeiten hatte es runterzuschlucken.

Da ich morgens immer noch sehr in Gedanken bin, verflog die erste Zeit trotzdem ziemlich schnell. Ehe ich mich versah war ich schon an meinem Wendepunkt bei km 13 angekommen und genau so schnell war ich wieder bei dem köstlichen Malzbier, das glücklicherweise noch nicht gefroren, aber nah dran war. Für den "Schwanensee" nach 30 km erwartete ich sehnsüchtig meinen Mann, die Kinder und eine Tasse warmen Karokaffee. Wie sich aber herausstellte war niemand dort. Nei ja ich hatte ja noch etwas Fast-Eis-Malzbier und entschloss mich einfach noch eine kleine Runde durch die Dörfer dranzuhängen. Ich überlegte, ob ich nicht nochmal zu Hause vorbei laufen sollte, um mir dort ein warmes Getränk zu holen, aber irgendwie war die Motivation dazu nur begrenzt hoch. Per Handy meldete mein Mann mir dann freudig, dass er bereits am Spielplatz (km 38) auf mich wartete.

Hmmm, soviel zum warmen Karokaffee, denn der war nun durch die Extrarunde erst bei km 45 zu erwarten. Also alles nochmal umgemodelt und den geliebten Mann für den Zwischenstopp zur Musikschule hinbestellt. Das hatte den Charme, dass er nun auch die Musikschule der Kinder problemlos zwischen meinen beiden Verpflegungsstopps organisieren konnte und ich nur noch eine weitere kleine Dorfrunde drehen musste. Zurück an der Musikschule, war mein Mann noch so durcheinander, dass es nur Wasser gab, dafür aber trinkbar temperiert. So ganz flüssig lief es nun bei mir nicht mehr und die Oberschenkel waren ziemlich fest und das Hochziehen tat sehr weh, irgendwann ging der Schmerz dann in den Rücken über. Aber zumindest bis zum Spielplatz wollte ich durchhalten auch wenn ich immer langsamer wurde. Am Spielplatz bei km 52 in Beinheim gab es dann auch endlich den ersehnten Karokaffee. Mhhhh, das tat echt gut, zu Krönung futterte ich den Mädels noch ein Paar Schokokekse weg! Lecker. Nun musste ich nur noch 1,5 Stunden durchhalten. Da ich mittlerweile schmerzbedingt eh so langsam unterwegs war (6er Schnitt) entschied ich mich einfach zu gehen, da war ich auch nicht so viel langsamer, aber hatte keine Schmerzen im Rücken und in den Oberschenkeln.

Mittlerweile kam auch die Sonne raus und es war schon +1 Grad. Auch die letzte Stunde verging irgendwie sehr schnell, das lag sicher daran, dass ich mich so über die Sonne freute. Der Wind war allerdings nach wie vor ziemlich kalt und gemein. Zwischendurch versuchte ich nochmal zu laufen aber nach 2-3 km hatte ich wieder solche Rückenschmerzen, dass ich die Vorzüge des Gehens vorzog. Nach 6 Stunden und 60 km kam ich dann wieder bei Mann und Kindern am Spielplatz an und wir freuten uns riesig, dass wir nun noch fast das ganze Wochenende nur für die Familie hatten. Insofern war ich froh und glücklich wie schnell doch die 6 Stunden vergangen sind.

Unsere Teilnehmerinnen: Natascha 60 km; Jennifer Honek 66,51 km



Aufgenommen von Harald Menzel: "Meine Laufpartnerin Stella auf der Schwäbischen Alb"



Aufgenommen bei unserem Spaziergang zum Turmberg. Ulrike Hoeltz und Peter Beil

## **TEAM - STAFFEL**

(falls es die Corona-Regeln erlauben)

### **\* Läuferinnen und Läufer für Staffel gesucht \***

Datum: 29.5.2021 (unter Vorbehalt)

Austragungsorte: Pfnzta-Berghausen / Köln / Herne

Kontakt für Pfnzta-Berghausen: Harald Menzel: ha.menzel@lsg-ka.de

Gesamt-Organisation: Michael Irrgang, LG Ultralauf: michael.irrgang@lg-ultralauf.de

Homepage: <https://www.lg-ultralauf.de/veranstaltungen/team-challenge-sprintstaffel.html>

Warum mitmachen?

- Motivation, Team-Spirit, Tempo, Renntaktik, Erlebnis

Ablauf:

- Der Wettkampf wird als Satelliten-Wettkampf ausgetragen, also zeitgleich deutschlandweit an verschiedenen Standorten.
- Es ist ein Team-Wettbewerb
- Eine Staffel besteht aus 4 Läufer/-innen, davon mindestens eine Frau und ein Mann
- Gelaufen wird auf einer 400-m-Rundbahn (Stadion, Tartanbahn)
- Jedes Team stellt auch einen Rundenzähler (selbst organisieren) - Ich (Harald) würde euch dabei unterstützen
- Das Team legt pro Stunde maximal 14 km zurück, wobei immer nur einer läuft - in der Regel also 400 Meter - und dann wird z.B. per Handschlag an den nächsten übergeben

- Wenn die 14 km schon vor Ablauf der vollen Stunde erreicht sind, muss gewartet werden bis zum Stundenbeginn
  - 9 Stunden werden nach diesem Schema gelaufen
  - In der 10. Stunde müssen so viele Meter wie möglich gelaufen werden
  - Start 10 Uhr, Ende 20 Uhr
  - Sieger ist das Team, welches in der zehnten Stunde am meisten Meter zurücklegt.
  - Jeder läuft im besten Falle also ca. 35 (bis 36) km, aufgeteilt in 87 bis 90 mal 400 Meter, pace ca. 4:15 min/km
  - Wenn es ein Team nicht bis zur zehnten Stunde schafft, gibt es auch dafür eine offizielle Wertung zum Trost
- Wer könnte sich denn im Prinzip vorstellen, an so etwas teilzunehmen?  
Ich würde die Staffeldzusammensetzung dann koordinieren.  
Interessierte dürfen sich gerne bei mir melden.

Harald Menzel [ha.menzel@lsg-ka.de](mailto:ha.menzel@lsg-ka.de)

## UltraLaufTermine für 2021

Die Termine wurden von Harald Menzel zusammengetragen.  
Alle Angaben sind vorbehaltlich und ohne Gewähr

2.5. Mörfelden: <http://lg-mw.de/6-stundenlauf/>

29.5. Team-Challenge (alter Termin 8.5.) <https://www.lg-ultralauf.de/veranstaltungen/team-challenge-sprintstaffel.html>

(Interessierte bitte bei Harald melden, sofern noch kein Kontakt stattgefunden hat)

12.6. 24-h-DM in Bottrop <https://www.lg-ultralauf.de/neuigkeiten/1214-buf-mit-dm-ueber-24h-am-12-6-2021-geplant.html>

16.7. Bienwald Backyard Ultra (wurde verschoben, alter Termin war im Juni) <https://www.bienwald-backyard-ultra.de/>

11.9. Ultratrail DLV DM <http://www.suedthueringen-trail.de/version1/>

18.9. 100 km DLV DM Berlin

2.10. Bienwald-Marathon <https://bienwald-marathon.de/>

7.11. 50km DM Bottrop <https://www.adler-langlauf.de/herbstwaldlauf/>

**Abgesagt sind Herne (18.4.), Basel (1.5.), 24-Std-Trail-Lauf (1.5.)**



## Interessante virtuelle Lauformate

**Virtueller Rißnertlauf 2021** noch bis zum 05.04.2021 [Info zum Veranstalter](#)

**SAISONSTART TRAILRUN** Eine Idee von RaceResult umgesetzt vom TV Unterharmersbach mit Unterstützung der Stadt Zell am Harmersbach [Info z. Veranstalter](#)

**GemeinsamRun** Im Einzelnen gibt es folgende Strecken - jeweils 10-12 und 21 km

**1. Run in Richtung Rhein:** 01.04. - 20.04.21 - Start Europahalle

**2. Run durch den Hardtwald mit Schloss:** 20.05. - 10.06.21 - Start beim [SSC](#)

**3. Run aus Richtung Ettlingen** 07.07. - 25.07.21 (in Kooperation mit dem SSV Ettlingen) - Start bei der Lauffreff Hütte [Info zum Veranstalter](#)