

Sommerfest der LSG

von Peter Beil

am 12.07.2024 - Regen? Schnacken?

Die Befürchtung, dass unser Sommerfest ins Wasser fallen würde, erfüllte sich zum Glück nicht. Wenn es auch pünktlich zum Festbeginn zu regnen anfang, war dieser Spuk nach 20 min aber schon wieder vorbei, und es blieb bis zum Schluss trocken. Doch auch für diese Wetterunbilden hätte unser Vorstand vorgesorgt, 2 neue faltbare Pavillons waren gekauft worden und die Überdachung der MTV-Umkleiden wurden in die Planung mit einbezogen, so dass alle 45 Festeilnehmer im Trockenen gesessen hätten.

So konnte es auch bald an's Grillen gehen, was Robin als unser erster Vorsitzender hervorragend bewältigte. Aber nicht nur Grillgut gab es. Vielfältige Salate waren von den TeilnehmerInnen mitgebracht worden und lockten dazu mehr zu nehmen als gewollt. Nach einer kurzen Ansprache von Robin war das Büfett eröffnet. Bei guter Stimmung und vielen Gesprächen ließen wir es uns schmecken, Getränke waren für jeden Wunsch vorhanden und der Abend verging bei abschließenden süßen Leckereien wie im Flug. Viel Lob an den Vorstand, der alles bestens organisiert hatte.

Selbst die befürchtete Schnakenplage blieb aus und die mitgebrachten Gegenmittel wurden kaum gebraucht. Nur vereinzelt kam es zu Angriffen der Plagegeister, was aber der Stimmung keinen Abbruch tat.

Schön war's 😊. Ach ja, und die Fotos sind natürlich von Ekkehard. Danke!





Mein Laufwunder beim K6 in Tschechien

von Dominic Henzler

- extremstes Aprilwetter, Realitätsverlust und Genuss

Bereits nach dem ich am Freitag in Konstantinsbad ankam, wollte ich wieder nach Deutschland zurück. Aber ein echter Schwabe verschenkt nichts, wenn er kann. Das Zelt kurz unter einem Pavillon errichtet und mit einer Extraplane gesichert, weil es die ganze Zeit regnete. Die letzte Kekse gegessen, weil die Pizza am Vorabend selber zu zahlen war. Ansonsten noch etwas gelangweilt und schließlich den Tag beendet.

Nach dem Start hielt ich mich etwas zurück und überließ den schnellen Ramon sich selber. Meine Strategie war, 24h durchzumachen und danach manchmal 35 Minuten Blöcke zu schlafen. Außerdem war für mich zuerst mein Kilometerplan wichtig. Der Rang kämme dann ab der 2. Hälfte.

Das Wetter war ab Samstag Nacht mit Schnee gesegnet. Am Sonntag kam ein Teil von einem Baum deswegen auf die Strecke. Ansonsten gab es oft morgens oder abends Regen oder auch mal Graupel. Zur Mittagszeit verleiteten einem die Böen die Sonne. Nachts war es oft frisch. Donnerstag Nacht kam Nebel auf. Am Freitag, dem letzten Tag, wurde es dann sehr schön.

Die Strecke ging gefühlt eher hoch als runter. Schöne Wäldchen gab es bis nach Nová Ves ca. 1,2km. Danach lief man einen Bogen auf freier Fläche, wo sich die Wolken sammelten. Es wirkte dort wie in einer Glaskugel. Dabei hatte man immer Gegenwind. Die Burg Schwamberg aus der Ferne hatte was Bedrohliches. Dort schien immer gutes Wetter. Nach dem Bogen ging es flach runter nach Konstantinovy Lázně und dann über Wellen in den Verpflegungsbereich. Für mich ein wenig unangenehm. Die Atmosphäre war auf der Strecke wie auf einem Highway und der Zielbereich glich einer Westerstadt. Die Beleuchtung der Strecke ähnelte einem Highway. Besonders nett fand ich die Idee mit den Schattenspielen. Da wurden sogar die Eisblöcke vom Wintereinbruch so bearbeitet, dass man vage etwas sehen konnte.

Bei der Verpflegung gab es nicht immer das, wonach ich gerade gelüstete. Oft trank ich dann lieber etwas Cola oder eine Redbulldose. Aber Frühstück, Mittagessen und Abendessen waren für mich der Höhepunkt der Tage.

Erst am Montag hatte ich geblickt, dass die Redbulldose für die Restmeter der Splits für 24h und 48h war. Bloß am Mittwoch war der Split für 72h ohne Restmeter.

Nach 72h konnte ich schließlich den Lokaldharden abwimmeln, weil ich in einer Nacht wie im Rausch meine Runden lief. Danach war es entspannter, wenn nur ich nicht darauf aus war, weiter oben in die ewige Bestenliste einzusteigen. Meine letztes Chillen war Freitagnachmittag. Dort hatte ich



gegen Abend den schlimmsten Realitätsverlust. Ich sah alles entfernter als es sein sollte und war high. Zum Glück versicherte ich mich bei Christa darüber, ansonsten hätte ich zu spät Pause gemacht und mein Rennen gefährdet. Weitere Effekte durch Schlafmangel und Langeweile waren bei mir ein vermindertes Empfinden, als sei ich ein Zombie; ein Gefühl, als ob ich Speedy Gonzales wäre oder auf dem Motorrad einen Highway abfahre, alles in Zeitlupe wahrnahm und eine besser Reaktion hatte, sodass ich beim Versuch am letzten Tag die Kinder rückwärts laufend abzuklatschen nicht hinfiel; Stimmen und irgendwelche Gespräche zu hören oder auch einen Chor im Kopf zu haben, die Dimension gewechselt zu haben und darauf zu warten, was nach dem Lauf folgt.



Doch beim letzten Tag ließ leider meine Disziplin wegen eines Hungerastes, Müdigkeit, nass-kaltem Wetter und Langeweile zu arg nach, um wenigstens den nächste „Hunnie“ zu machen und den M35-Rekord für Deutschland brechen zu können.

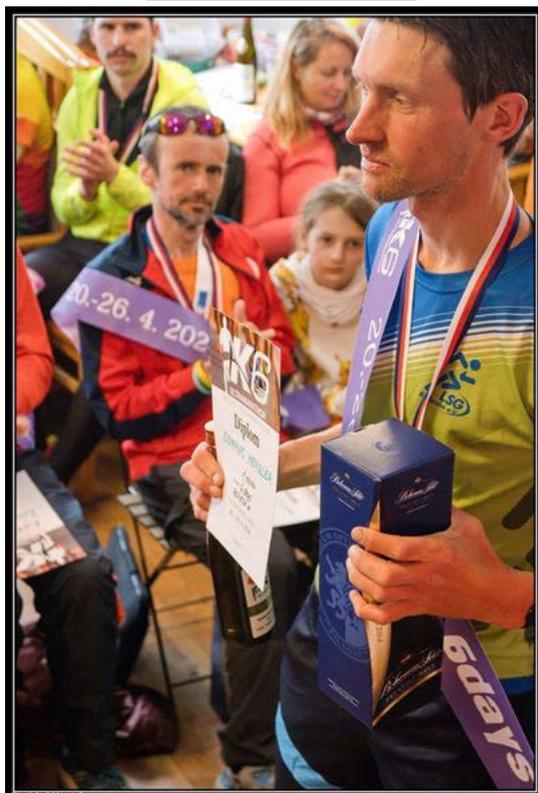
Das Rennen beendete ich nach dem Schlusston, und als ich meinen Stein hinlegte, waren es 767,834km.

Natürlich kommt man ohne Wehwechen bei solchen Strecken leider nicht umhin. Bei mir war danach rechts leicht die Achillessehne gereizt und ein paar Tage später zog es rüber auf die linke Achillessehne. Aber das war schon schlimmer nach einem Etappenlauf von 7 Tagen - insoweit noch alles im Rahmen für mich.

Vielleicht komme ich in ein paar Jahren wieder. Mal schauen. In jeder Hinsicht kann ich den 6d-Lauf in Konstantinovy Lázně bestens empfehlen. Man muss halt bei der An- und Abreise etwas Geduld mitbringen.

Link zum Lauf: www.k6ultra.cz/en/

Siegerehrung



Restmetermessung



ZUT mit den Ogis

von Alexandra Ogi

Der Zugspitz Ultratrail (ZUT) über 106 km und 5080 Höhenmeter war der erste Ultratrail von François in 2024 und gleichzeitig seriöser Vorbereitungslauf für eine größere Vision im Sommer. Dummerweise ergab das jährlich sportliche Zielvereinbarungsgespräch im Dezember, dass ich mich um einen Trail nicht mehr drücken sollte.

Voller guter Vorsätze ging ich also ins neue Jahr und wurde bald eines Besseren belehrt. Laufen war ab Februar erst mal nicht mehr drin, dafür aufsteigende Frustration. Während François munter vor sich hin lief, meist berghoch oder -ab, lief bei mir nichts. Zweieinhalb Wochen vor dem Mini-Trail, zu dem ich natürlich heimlich angemeldet wurde, versuchte ich ein erstes Läuferchen. Viel mehr Worte braucht es dazu nicht. Das Vorhaben „Laufen“ war absolut sinnfrei. Ich wurde getriggert mit: Fahr mit, wenn es nicht geht, mach halt Wellness.

Also fuhren wir samt Kind und einer normannischen Oma (letztere zur Bespaßung vom Kind falls der unwahrscheinliche Fall eines Starts meinerseits stattfinden sollte) los.

Freitagabend um 22 Uhr war der Start des ZUT und François, zu diesem Zeitpunkt noch bester Laune. Dieser verlief unspektakulär, allerdings wurde im Vorfeld angekündigt, das aufgrund von Schnee die Mitnahme von Spikes empfohlen wird, was der schneerfahrene Schweizer für überzogen hielt. Während er durch die Nacht lief, überlegte ich „Start oder Wellness“. Starten wollte ich eigentlich nicht, da ich schon fürchtete, wegen Zeitüberschreitung disqualifiziert zu werden (Maximum lag bei 4h) oder erst gar nicht anzukommen (durchaus wahrscheinlich). Aber kneifen wollte ich auch nicht. So warf ich mich am Morgen in meine Laufklamotten, packte die Regenjacke in den Rucksack und machte mich auf zum Shuttle, der die Läufer zum 16 km „Einsteigertrail“ nach Grainau brachte.

Als der Startschuß fiel, lief ich für momentane Verhältnisse zügig los und versuchte irgendwie an den Menschenmassen vorbeizukommen, wurde aber gleich von der ersten moderaten Steigung ausgebremst. Der eigentliche „Spaß“ allerdings ging erst los, als wir in den Wald kamen. Enge Passagen und eine Menschenmenge passen irgendwie nicht zusammen. An Laufen war nicht mehr zu denken, und nach 30 Min. stellte ich mir auf die essentielle Frage: „Wieso mache ich das?“. Aufgrund von Engpässen, Schlammflöchern oder sonstigen Herausforderungen wie „Kuh quer auf dem Weg“ kamen die anderen aber auch nicht schneller voran und teilten ihren Unmut lautstark mit, was irgendwie meine Laune steigerte.

Es gab tatsächlich Teilnehmer, die sich noch schlechter fühlten und ihrer Begleitung lautstark die Freundschaft für das „Eingebrockte“ kündigten. Irgendwie habe ich die 750 HM bezwungen, dann gab es als Belohnung eine Versorgungsstation, bei der auch bereits die schnellsten der Ultraläufer ankamen. Von da an ging es bergab, was mir eigentlich überhaupt nicht liegt. Beim Blick auf die Uhr beschloss ich zu laufen, wenn möglich ohne zu bremsen. Das funktionierte bis auf einmal ganz gut, aber da rettete mich zum Glück ein Baum. Und so überholte ich alle bis ins Tal und wurde lediglich von den 4 ZUT-Helden überrollt, aber das ist ohnehin eine andere Liga. Im Tal angekommen ging es noch ein Stück an den Bahngleisen entlang. Um Distanz zu gewinnen, nahmen wir eine Unterführung in beide Richtungen mit einem mehrfachen „Treppen-Auf-und-ab“. Mit komplett leerem Akku lief ich über die Ziellinie. Dabei hörte ich „Alexandra Ogi: 2h18min“ und dachte in Ermangelung von Schlaf und Sauerstoff: Da heißt eine wie ich. Als der Sprecher dann den Satz mit „von der LSG Karlsruhe“ beendete war mir klar, dass wohl ich gemeint war.

Ich war noch nie so am Ende und gleichzeitig so über eine Zeit gefreut. Das Zielfoto erspare ich dem Leser 😊. Kübelnde Kühe sehen besser aus.

Schnell was getrunken und 3 km zurück zum Hotel spaziert, das praktischerweise auf dem Berg war und meine Tageshöhenmeter noch mal verbesserte, dort schnell geduscht, Kind geschnappt und zurück ins Zentrum, um auf François zu warten.

Wir standen ca. 50 m vor dem Ziel an einer etwas herausfordernden Stelle, da Läufer und Autos dort aufeinandertrafen und daher die Straße mit Absperrband geteilt war. Da das für 99% der Autofahrer sowie den Läufern nicht klar war (wie ich kurze Zeit zu-



vor selbst mitbekommen hatte) war an der Stelle zusätzlich ein Streckenposten, der sich aber nach dem langen Dienst und zunehmendem Verkehr nicht mehr um beide Seiten kümmern konnte. 60% der Läufer hatten an dieser Stelle ein Fragezeichen „Wohin?“ im Gesicht oder zuckten fragend mit den Schultern. Und so wurden Eric und ich spontan zu Aushilfsstreckenposten, und der „professionelle“ Streckenposten kümmerte sich um die Autofahrer, die zum Großteil zu spontanem Linksverkehr neigten. Wir waren also gut beschäftigt, bis wir Familienmitglied Nr. 3 am Straßenende erblickten. Und so lief François mit Eric in 19h 49min „topfit“ über die Ziellinie.

www.zugspitz-ultratrail.com/die-rennen/zugspitz-ultratrail/



Wir freuen uns auf Euch! Marius und Michael



Interesse am Seniorensport?



**Einfach dazukommen
Termine stehen immer
im Terminkalender der LSG**

www.lsg-ka.de/termine.html



Kennst Du schon Klubraum, unsere Vereinsapp?

Sie bietet einen Kalender für Trainings und Wettkämpfe, sowie Messaging-Funktionalität auf Termin-, Mitglieds- und Bereichs-Ebene.

Wer kein Smartphone hat, kann die App auch mit einem Webbrowser nutzen. Der LSG beitreten kann man über folgenden Link:

<https://web.klubraum.com/j/GDQOPMJIQgFjnV>

Mehr Infos über alle Features findet man hier: <https://support.klubraum.com/>

Der Mitternachtssonne entgegen

von Rolf Bohrer

Halbmarathon Tromsø, am 22.6.2024 -

Ein Rentier bei den Rentieren

Ich war schon einige Male mit dem Laufreiseveranstalter „Laufreisen“ unterwegs, dieses Mal hatte ich mir den Midnight Sun Marathon im norwegischen Tromsø ausgesucht. Die Ankunft war Freitagabends und zu meinem Erstaunen waren die Berge mit Schnee bedeckt, mein Taxifahrer prognostizierte für den folgenden Lauftag Schneeregen und kalte Temperaturen und ich hatte kaum warme Laufklamotten dabei. Und in der Nacht wurde es nicht dunkel: Die sogenannte Mitternachtssonne ist ein Naturphänomen, das im Sommer oberhalb des nördlichen Polarkreises auftritt, sprich in ganz Nordnorwegen. Die Erde dreht sich in einer geneigten Achse zur Sonne, hierdurch ist der Nordpol im Sommer der Sonne zugewandt und darum geht die Sonne über dem Polarkreis mehrere Wochen lang nicht unter. In Tromsø wird traditionell im Juni der Midnight Sun Marathon veranstaltet, im Winter findet dann Anfang Januar als Pendant das Polar Night Race statt.



Am Lauftag war es trocken und Richtung Start wurde es immer sonniger und wärmer. Nach einem Kinderlauf über 5 KM fand um 19 Uhr ein 10 KM-Lauf statt,



um 20.30 Uhr folgte der Marathon und schließlich um 21 Uhr durfte ich mich auf die Halbmarathonstrecke begeben. Unser Hotel lag sehr optimal im Zentrum von Tromsø nur rd. 300 m vom Start- und Zielbereich entfernt.

Zusammen über alle Läufe gab es 6.608 Finisher, bei meiner Halbmarathonstrecke waren

es 2.283 im Ziel. Norwegen ist eine sehr sportliche Nation und das nicht nur im Wintersport, sondern insbesondere auch im Laufsport, wenn man z.B. an den bei der zurückliegenden Leichtathletik-EM überragenden Jakob Ingebrigtsen denkt. Und mit Sondre Nordstad Moen gewann ein EM-Teilnehmer die 10 KM in schnellen 28:36 min. Moen war bei der EM immerhin 12. beim Halbmarathon in 1.02:03 Std. und lief 2017 beim Fukuoka-Marathon mit einer Siegerzeit von 2:05:48 h als erster Europäer überhaupt eine Marathonzeit unter 2:06 Std.

Die Siegerzeiten des Marathons waren 2:21:29 Std. bei den Männern und 2:43:42 Std. bei den Frauen, die meisten der 1.435 Teilnehmer kamen hier erst weit nach Mitternacht ins Ziel. Unser Reiseleiter Günter Bütepage gewann seine AK 65 in starken 3:37:33 min.

Der Halbmarathon führte wie der Marathon gleich nach einer kurzen Schleife im Zentrum über die Tromsø-Brücke (norwegisch „Tromsøbrua“), die über den Tromsøysund führt. Die Brücke verbindet das Zentrum der Stadt auf der Insel Tromsøya mit dem Tromsøer Stadtteil Tromsdalen auf dem Festland. Mit einer Länge von 1.036 Metern war das Bauwerk nach seiner Fertigstellung im Jahr 1960 Nordeuropas größte Spannbetonbrücke. Hier ging es zunächst leicht ansteigend und dann abwärts aufs Festland an der Eismeerkathedrale vorbei, landschaftlich schön am Tromsøysund entlang bis zu einem Wendepunkt nach rd. 6 KM. Die Marathonis mussten hier noch etwas weiter laufen.



Nach dem Rückweg über die Brücke ging es noch durch das Zentrum und stadtauswärts bis zu einem weiteren Wendepunkt, so dass man insgesamt zweimal dem übrigen Teilnehmerfeld begegnete. Die Strecke war wellig mit leichten Auf- und Abs. Die Stimmung war gut, unterwegs hatten DJs ihre Musikboxen aufgebaut, viele Anwohner feuerten uns an und im Zielbereich im Zentrum beim Kirkeparken hatten sich zahlreiche Zuschauer eingefunden.

Ich habe den Lauf sehr genossen, insbesondere auf der Brücke hatte man einen großartigen Blick. Das Wetter war optimal und sonnig bis zum Ziel. Wenn ich mir da vorstelle, wie es wohl beim Polar Night Race sein muss, wenn es durchweg dunkel ist und kalt?? Wobei man da dann sicher die bekannten Polarlichter bewundern kann. Ich lief ein sehr konstantes Tempo, die zweiten 10 KM sogar schneller als die ersten und kam nach 1:45:26 Std. ins Ziel. Wobei die Strecke wohl knapp 300 m länger war, auch bei anderen unserer Gruppe wurde auf der Uhr mehr angezeigt als die Halbmarathondistanz. Im Gesamtfeld war ich damit 361. und in der AK 60 10. Ich wollte unter 1:50 Std. bleiben und war damit mehr als zufrieden.



Im Anschluss ging es dann unsere Reise noch durch die beeindruckenden Landschaften Norwegens über Alta und Hammerfest ans Nordkap.

Wir hatten sehr viel Glück mit dem Wetter, die meiste Zeit war es sonnig und zwischendurch blieb uns auch noch Zeit einige kurze Laufrunden zu drehen. Die Gruppe der „Rentiere“ traf unterwegs immer wieder auf Rentiere, Trolle habe ich aber nur im Trollmuseum erblickt. Rundum eine schöne Reise mit beeindruckenden Erlebnissen.

Links:

Laufreisen: www.laufreisen.de/reisen/midnightsun

Veranstalter Midnight Sun Marathon: www.msm.no/

Ergebnisse Lauf:

<https://live.eqtiming.com/68567#result:262930-0-1301481-1-1->

LSG Mediakontakte und Newsletter-Impressum

LSG-Newsletter:

Kontakt: newsletter@lsg-ka.de (Herstellung: Andreas Mössinger)

Erscheinungsweise vierteljährlich nach Möglichkeit Ende Januar, Ende April, Ende Juli, Ende Oktober

Der nächste Newsletter soll Ende Oktober 2024 erscheinen. Bitte sendet Eure Beiträge und Berichte bis ca. 15. Oktober 2024 an: newsletter@lsg-ka.de

Die Bilder bitte in guter Qualität und mit klarem Bildtext (wer, wann, wo, was) separat beifügen und, wer das Bild gemacht hat (Bildrechte), sollte ersichtlich sein.

Betrifft LSG-Newsletter Nr. 111, Seite 10, Bildrechte:

Ballonsgrafik: Bild von Layerace auf Freepik, Quelle im Link

Schriftzug Happy Birthady: Quelle im Link

LSG-Mediakontakte:

Klubraum (nur für Mitglieder, siehe auch Seite 5 unten):

<https://web.klubraum.com/j/GDQ0PMJIQgFjnV>

Web: <https://lsg-ka.de>

Strava: <https://www.strava.com/clubs/226390>

Instagram: https://www.instagram.com/lsg_karlsruhe

Facebook: <https://www.facebook.com/lsg.karlsruhe>

Paznaun Ischgl Ultra Trail

von Günter Kromer

am 13.07.2024 -

Ein neues Ultratrail-Rennen bei Ischgl in Österreich? Da wollte ich natürlich unbedingt zur Premiere. Ich entschied mich für die 50 km Distanz mit 3100 Höhenmetern.

Aufgrund der außergewöhnlich starken Regenfälle der letzten Wochen musste die Strecke kurz vor Start etwas geändert werden, aber auch ohne den höchsten und anspruchsvollsten Abschnitt war es eine ausgesprochen anstrengende Route, für die man Trittsicherheit und Trail-Erfahrung braucht.



Start war morgens um 6 Uhr in Kappl. Danach ging es bei entgegen der gruseligen Wetterprognosen durchweg trockenem, oft sonnigen Wetter bis auf etwa 2600 m Höhe. Am Vormittag lief ich unter blauem Himmel oberhalb einer Wolkendecke. Danach versteckten sich die Berge leider meist im Grau, aber die wechselnden Wolkenstimmungen waren ebenfalls reizvoll.

Auf einem rasanten, teils sehr nassen Trail ging es wieder hinab ins Tal. Kurz vor Ischgl bremste mich ein sehr anstrengender Aufstieg - etwa so steil wie der Hochspannungsleitung-Aufstieg zwischen Wolfartsweier und Ettlingen, aber fünfmal so lang. Ein schneller Abstieg führte nach Ischgl.

Nun folgte eine 20 km Runde mit 1300 Höhenmetern, unter anderem hinauf auf den Rauhen Kopf, wo die sonst herrliche Aussicht heute von Wolken verborgen wurde, und dann auf tollen Trails ins Tal und zum Schluss mit fünf flachen Kilometern zum Ziel in Ischgl.

Platzierung? Egal, früher war ich mal jünger! Ankommen ist alles was für mich zählt, und der letzte brauchte 100 Minuten länger.

Hier ist mein Bericht mit etwa 150 Fotos:

<https://www.trailrunning.de/laufberichte/paznaun-ischgl-ultra-trail-piut/faszinierende-trail-premiere/4511>



DM im 24 Stundenlauf in Bottrop

von Irwan Harianto



Am 20.-21.Juli 2024 sind wir 4 LSG-Ultramarathonläufer, Irene Hofmann, Peter Anders, Dominic Henzler und Irwan Harianto bei der 35. Deutschen DUV-Meisterschaft in Kooperation mit dem DLV zum 24-Stundenlauf in Bottrop (NRW) gestartet.

Für das Rennen auf dem 830 m langen Kurs am Fuße des Tetraeders (ein Aussichtspunkt in Bottrop) waren insgesamt 169 Teilnehmer/-innen gemeldet.

Besonders stark vertreten war das Frauen-Feld.

V. li.: Peter, Irwan, Irene, Dominic

Für die Verpflegung der Teilnehmer an der Laufstrecke war alles vorhanden und sehr gut vorgesorgt - von Früchten, Nüssen bis zu Süßigkeiten, Gebäck, und Mahlzeiten wie Suppe, Nudeln, Kartoffeln und belegtes Brot. Ebenso die Getränke: Wasser, ISO, Kaffee, Tee und Cola.

Toiletten und Duschen befanden sich angenehm direkt an der Laufstrecke.

Kurz zum den Verlauf des Wettkampfes :

Beim Start um 11.00 Uhr am Samstag hatten wir eine Temperatur schon von 21 Grad. Es wurde aber mit zunehmender Zeit immer heißer und schwuler bis auf 31 Grad.

Gegen Abend um 22.00 Uhr kam dann ein sehr unangenehmes Gewitter mit einem sehr starken Regenguss auf.

Der Veranstalter hatte wirklich überlegt, ob der Wettkampf zu dem Zeitpunkt abgebrochen werden sollte.

Lauftechnisch war der Wettkampf nicht wirklich optimal - zuerst große Hitze und Staub, und danach Nässe und Wasserpfützen .

Umso mehr verdienen die erbrachten Leistungen der Läufer unsere Bewunderung unter diesen widriger Bedingungen.

Die Leistung von Irene Hofmann mit ihrer Goldmedaille ist sehr hoch zu schätzen. Sie belegte mit 144,42 km den 12. Platz der Frauengesamtwertung von insgesamt 53 Frauen (den 1. Platz der Altersklasse W70). Irene hatte 3 starke Konkurrentinnen mit am Start. Man kann das von den Ergebnissen sehen.

Irene belegt nun außerdem den 4. Platz der ewigen Bestenliste für Deutschland in der Wertung für 24-Stundenlauf der Frauen in der AK W70!

Unser erfahrener 24h-Läufer Peter Anders war immer klug mit seiner taktischen Renneinteilung. Er gibt nur soviel, wie er braucht. Er belegte mit 113,41 km den 31. Platz der Männergesamtwertung (2. Platz der Altersklasse M75. Peter Anders hatte auch 3 Konkurrenten in der Altersklasse.

Ultralauf-Star Dominic Henzler mit 176,57 km belegte den 9. Platz der Männergesamtwertung von insgesamt 59 Männern (2. Platz der Altersklasse M35).

Ich persönlich musste in der Nacht nach ca. 15 Stunden aufhören, weil ich in der Dunkelheit, Regen und Wasser-Pfützen an einer Bordstein-Kante gestolpert war. Dabei hatte ich mir eine Verletzung am Zeh des rechten Fußes und der Hüfte zugezogen. Als ich aufgehört habe, hatte ich bereits ca. 15 km Vorsprung auf den späteren Sieger M70. Schließlich reichte es trotzdem noch mit 103,35 km zum 37. Platz der Männergesamtwertung (2. Platz der Altersklasse M70). Ich hatte 3 Konkurrenten am Start.

Mit einer Goldmedaille und drei Silbermedaillen waren wir 4 LSG Karlsruhe - Athleten durchaus erfolgreich. Wir sind darüber glücklich und zufrieden.

Nebenbei: Wir vermissten bei diesem Wettkampf leider unsere Ultramarathon-Stars Harald Menzel und Marius Seith, und auch Gudrun Schlippe, Trees van Wees, Andreas Mössinger, Gerhard Kappes und Michael Krüger.

<https://www.adler-langlauf.de/24h-ultralauf/>



V. li.: Peter, Irene, Irwan, Dominic



Juli: Martin Rudolph, Matthias Spranck, Raynald Böckenkrüger, Peter Weber, Ohannes Sallak, Thomas Schweikert, Angelos Svarnas, Daniela Holmes, Uwe Dawid, Miriam Weishäupl, Martin Welte, Johann Till, Josef Kranz, Christoph Hakenes, Robin Szulerski, Amos Brennecke, Gero Heitmann, Norbert Irnich, Jasmin Bajadzic, Valerie Leppert, Julia Bush, Armin Weschenfelder

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

September: Bernhard Walli, Burkhard Schütt, Harald Krauß, Alfred Hechtberger, Linus Schaller, Manfred Deger, Viktor Ketterer, Peter Butzer, Jan Sternagel, Uwe Renz, Dirk Bischoff, Gudrun Schlippe-Schrieber, Manfred Wittmann, Pieter Riemersma, Andy Eisele, Markus Kaltenbach, Andreas Schäfer, Eva-Maria Donn



Ich bin **Sven Krause**, 39 Jahre alt und wohne mit meiner Frau und unseren 3 Kindern (8, 5 und 1 Jahr alt) in Ettlingen. Zur LSG gekommen bin ich, da ich regelmäßig auf der Bahn trainieren möchte und auch gerne bei Wettkämpfen und im Training in Gemeinschaft laufe. Über einen Bekannten von den Memlern (mit denen ich auch ab und an laufe) bin ich dann zu dem Mittwochs-Training gekommen und es hat mir sehr gut gefallen (wenn man das beim Intervalltraining so sagen kann). Da ich im Technologiepark unweit vom MTV arbeite, bin ich hier nun regelmäßig dabei. Gerne auch bei weiteren Trainings, sofern es sich mit dem Familienkalender vereinbaren lässt.

Am Wochenende laufe ich meist eher recht früh am Morgen. Meine bevorzugten Distanzen sind Marathon und 10 km. Dieses Jahr möchte ich insbesondere auf den 10 km nochmal etwas schneller werden und freue mich auf viele Läufe im neuen Trikot und darauf weitere LSGler kennenzulernen.

