

Hardtwaldrunner

Nr. 55 - Juni 2016

30.04./01.05.2016

DEUTSCHE ULTRAMARATHON VEREINIGUNG e.V.

Deutsche Meisterschaften der DUV im 24-h-Lauf in Basel
geschrieben von Regina Berger-Schmitt



Der Basler 24-h-Lauf war für die LSG'ler schon immer ein attraktives Ziel - schnell erreichbar, schöne Atmosphäre, angenehme Runde, gute Verpflegung. Als bekannt wurde, dass dort in diesem Jahr die deutschen Meisterschaften stattfinden sollten, war fast selbstverständlich, dass einige von uns dort laufen wollten. Am Ende waren wir zu acht: Maya und Jens Lukas, Silke Windecker, Gerd Kappes, Harald Menzel, Udo Bartmus, Andreas Mössinger, der sich kurzfristig für einen Start entschied, und ich. Volker und Kurt waren als Betreuer dabei. Darüber hinaus waren Anna und Peter Anders für den 12-h-Lauf gemeldet.

Gerd, Volker und ich fuhren schon Freitag nach Basel und bauten als erste Teilnehmer unser Pavillon auf. So hatten wir noch freie Platzwahl. Am Abend trafen wir dann bei der Pastaparty auch Harald, Anna und Peter. Es herrschte noch mildes trockenes Wetter, das auch am nächste Tag noch einige Zeit anhalten sollte. Am Samstag Vormittag traf dann der Rest der Mannschaft ein und wir versuchten, unsere vielen Sachen im Zelt zu sortieren und für das Rennen bereitzulegen. Das hat trotz der beengten Verhältnisse (8 Läufer +2 Betreuer) ganz gut geklappt. Alle waren in freudiger Erwartung und hochmotiviert.



© Sri Chinmoy-Team Basel

Wir hatten die einzige Frauenmannschaft am Start, wussten jedoch, dass ein Titel uns nicht geschenkt werden würde - 450 km müssten wir zusammen laufen, und jede von uns mindestens 100 km.

Der Start erfolgte um 12 Uhr und die ersten Stunden herrschten beste Bedingungen. Die 1,1 km lange Runde verläuft um und an Sportplätzen vorbei, wo parallel andere sportliche Aktivitäten stattfanden. Auf etwa drei Viertel der Strecke findet man keinen Schatten, der Rest führt durch eine Allee, aber aufgrund der Wetterprognosen war das an diesem Wochenende ohne Belang. Auf einer Geraden war am Anfang die elektronische Rundenerfassung mit Monitor und Kamera (Liveübertragungen) positioniert, dann kam der

üppig bestückte Verpflegungsstand, die Garderobepavillons für Läufer ohne eigenes Zelt und dann schließlich die persönlichen Betreuerzelte.



© Volker Schmitt

Bei allen lief es in den ersten Stunden gut. Zwischen 16 und 17 Uhr setzte dann der angekündigte Regen ein und sollte fast pausenlos anhalten, teilweise auch stark.

Fortsetzung

IN DIESER AUSGABE u. A.

DUV DM 24 Std.Lauf	1-3
Jubilare + Lfd. Gedanken	4
Himmelfahrtsl. Wössingen	5
Frühlingslauf in Rot	6
Hundseck Berglauf	7-8
LSG Schatzkästchen	9
Mannheim Marathon	10
LSG Wandertag	11
Südpfalzlauf Rülzheim	12
Lange Laufnacht der LG	13
SOLA Stafette Zürich	14-15
Newsticker	16
Im Fokus	17-18

Zunächst war es noch warm, aber später wurde es richtig kalt, bei Nässe und Erschöpfung friert man dann besonders schnell. Für mich sollte das das einzige Problem bleiben und durch mehrmaligen Kleiderwechsel einigermaßen erträglich sein. Auch bei Jens, Gerd, Andreas und Harald lief alles gut. Silke musste leider aufgrund von starken Magen-Darmprobleme nach 70 km abbrechen, Ebenso wie Udo aufgrund von Orthopädischen Beschwerden. Auch Maya litt unter Magenproblemen und musste sich in der Nacht ein paar Stunden hinlegen.

Die Nachtstunden sind bei so einem Lauf immer schwer, aber bei solchen Bedingungen natürlich doppelt. Umso erstaunlicher ist, wie gut wir alle durchgehalten haben und wie positiv trotz allem die Stimmung war. Man fühlt sich in einer Art Schicksalsgemeinschaft, alle leiden ja gleichermaßen und das gibt gleichzeitig Trost, Zuversicht und den Antrieb, weiterzumachen. Vielleicht ist das der entscheidende Unterschied zu einem Landschaftslauf, wo man irgendwann alleine unterwegs ist und die Stärke nur von innen kommen kann.

Ein Highlight in der Nacht ist dann die blaue Fahne, die man am Beginn der Runde, erhält, in der man den 100. km erreicht. Man läuft diese Runde mit Fahne, kommt sich dabei etwas albern vor und freut sich gleichzeitig wie ein kleines Kind. Gerd wird dann traditionellerweise von Volker auch mit einem Schluck Rotwein belohnt. Bei 150 km bekommt man die nächste Fahne und dann wieder bei 200 km. Unterwegs wird man dann immer wieder von den Mitläufern zum "Etappenziel" beglückwünscht.



© Volker Schmitt

Ein 24-h-Lauf wird gewöhnlich in den Nacht- und frühen Morgenstunden entschieden. Wer durchläuft oder sich zumindest vorwärts bewegt, kann viele Plätze gutmachen. Ich hatte mich von Platz 3 in der AK (DM-Wertung) auf Platz 1 vorgearbeitet. Am Morgen war auch klar, dass ich mein Minimalziel von 160 km erreichen würde, genauso war klar, dass ich das Optimum von 170 km nicht mehr schaffen könnte. Dies bedeutete, dass ich das Rennen in Ruhe beenden konnte.



Spannend wurde es am Ende nochmals durch die Info von Martin Rudolph zum Stand der Mannschaftswertung. Die Männer lagen wenige Stunden vor Schluss noch auf Rang 4, wenn sie sich etwas ranhielten war Platz 3 möglich. Das haben sie (Jens, Harald, Andreas) auch gemacht und wurden am Ende sogar mit einer Silbermedaille

belohnt. Die Männer ab 50 Jahren (Jens, Andreas und Gerd) errangen sogar Gold.

Die Siegerehrung war sehr schön, alle noch anwesenden LSG'ler waren auf Medaillenrängen (s.u -Platzierungen und Ergebnisse). Es war trotz der üblen Wetterbedingungen eine gelungene Veranstaltung, das ausrichtende Sri Chinmoy Team verdient "höchstes" Lob. Es war wie immer alles gut organisiert und die gewohnt liebevolle Gestaltung und herzliche Atmosphäre war auch dieses Mal zu spüren. Meine Zweifel in der Nacht - "das mach' ich nicht nochmal, bin wohl zu alt für sowas" - sind schon wieder verflogen (Maya hat recht gehabt) und die schönen Erinnerungen bleiben.

Fortsetzung

Am Abend ließen wir es nach kurzem Schlaf, bei Pizza, Bier und Rotwein gemütlich ausklingen ... es regnete noch immer.

Hier die exakten Ergebnisse:

Weitere Bilder:



12-h-Lauf

Peter Anders 84,935 km, 1. MS2
Anna Anders 61,806 km, 2. WS2

24-h-Lauf (DM-Wertung)

Jens Lukas 220,719 km, 2. M50
Harald Menzel 203,360 km, 2. M35
Andreas Mössinger 166,496 km, 6. M50
Regina Berger-Schmitt 165,118 km, 1. W60
Gerd Kappes 161,940 km, 3. M65
Maya Lukas 124,894 km, 3. W45

(Silke Windecker nach rd. 70 km und Udo Bartmus nach rd. 60 km ausgeschieden)

Anmerkung der Redaktion:

Unsere LSG wurde aufgrund der in Basel gezeigten Leistungen außerdem Mannschaft des Tages und konnte sich in der Ultramarathon Bundesliga von Platz 13 auf Platz 5 verbessern.

Einen interessanten Bericht von Michael Irrgang hierzu mit weiteren Bildern unserer Heroen findet Ihr unter diesem Link:

<http://lg-duv.de/neuigkeiten/483-bundesliga-lsg-karlsruhe-triumphiert-in-basel.html>

01. Mai 2016



LSG Sieg am Bärenfels

geschrieben von Günter Kromer

Manchmal sind die spontanen Entscheidungen die besten. Erst am Dienstag beschloss ich, endlich mal beim Bärenfelslauf zu starten, einer beliebten Trailrunning-Veranstaltung mit sehr familiärem Charakter. Hier treffen sich gerne die Vielstarter der Szene. Umkleideräume, Dusche, Toilette... darauf kann man hier in der Natur gut verzichten. Dafür gibt es eine sehr reizvolle Vier-Runden-Strecke mit vielen Trails, die einen idealen Mittelweg zwischen „zu schwer“ und „zu langweilig“ bieten. 48 km mit 1400 Höhenmetern kamen dieses Mal zusammen.

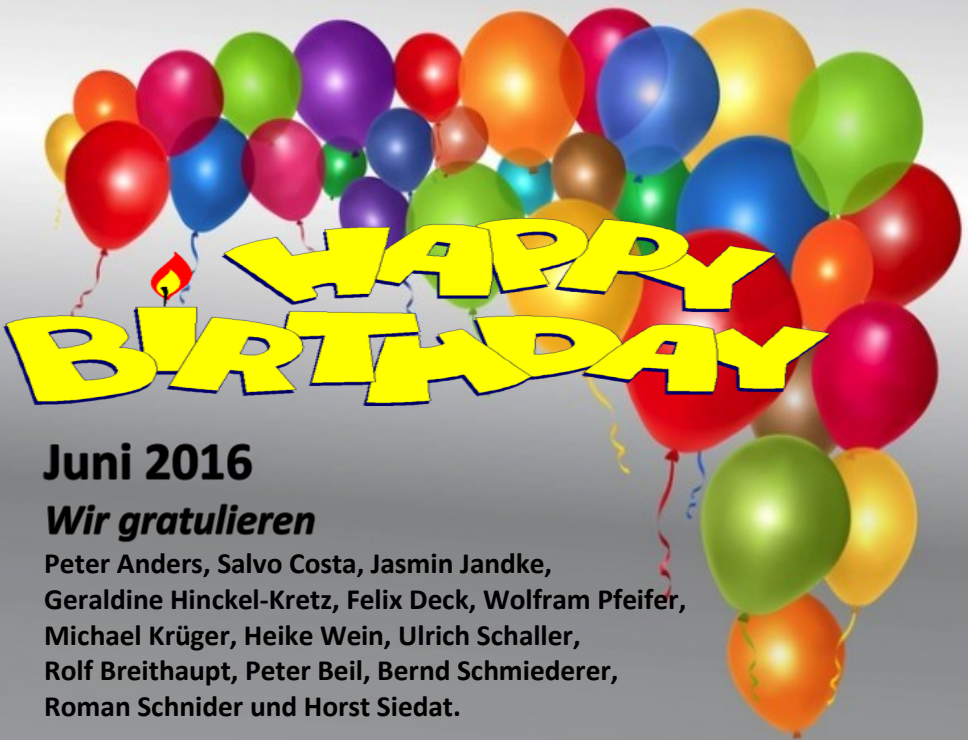
Klaus Becker, der bereits zwei Wochen zuvor bei der Deutschen Meisterschaft im Ultratrail ausgesprochen schnell lief, kam mit mir in das kleine Dorf im Hunsrück. Während unsere Freunde in Basel von Regen und Sturm geplagt wurden, konnten Klaus und ich den Sonntag bei überraschend sonnigem Frühlingwetter genießen. Ich lief alle vier Runden in entspanntem Trainingstempo als Vorbereitung auf meinen in drei Wochen folgenden längsten Wettkampf des Jahres, Klaus dagegen gab vom ersten Kilometer an enorm Gas, überholte mich schon in der Mitte meiner zweiten Runde und gewann schließlich mit fast 22 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten in 4:03:15 diesen tollen Trail-Lauf. Lange danach kam auch ich glücklich und zufrieden nach 6:37:30 als 26. von 36 Finishern ans Ziel. Dieser spontane Ausflug hat sich gelohnt, vor allem aber sehr viel Spaß gemacht.



© Günter Kromer

Hier ist mein Bericht mit vielen Fotos:

www.trailrunning.de/laufberichte/baerenfels-50-km-lauf/wiedersehen-macht-freude/3083



Juni 2016

Wir gratulieren

Peter Anders, Salvo Costa, Jasmin Jandke,
Geraldine Hinckel-Kretz, Felix Deck, Wolfram Pfeifer,
Michael Krüger, Heike Wein, Ulrich Schaller,
Rolf Breithaupt, Peter Beil, Bernd Schmiederer,
Roman Schnider und Horst Siedat.



laufende
GEDANKEN

Are you crazy? - Bunt angezogene Verrückte.

In den späten Siebzigern und frühen Achtzigern des verflorbenen Jahrhunderts hirschten sie herum, die bunt angezogenen Verrückten, durch Wald und Flur, über Asphalt und Stein, sie schwitzten und stanken, doch sie fuhren nicht mit der U-Bahn; teils, weil es Teile davon noch gar nicht gab, teils, weil sie NIEMALS öffentlich unterwegs gewesen wären, wenn man aus eigener Kraft auch hingelangen konnte, wohin man eben gerade wollte. Die Drahtesel sahen aus wie das Stahlrad von Eddy Merckx, bald kamen „futuristisch anmutende“ Aufleger hinzu, die man scheinbar aus alten Einser-Sesselliften gefertigt hatte. Besonders Fortschrittliche hatten urzeitmäßige Trinksysteme am Sattel oder gar am Lenker montiert, die für ausreichende Hydratation sorgten. Man schwamm in Neoprenanzügen, die man offensichtlich irgendwelchen Surfern am Strand von Podersdorf oder Hawaii gestohlen oder wenigstens zum Spottpreis abgeluchst haben musste, viel zu dick, dafür Auftrieb en masse. Lange Haare, zum Zopf gebunden, Tätowierungen am ganzen Körper, und man war cool, richtig cool. Denn man gehörte zu den Ersten, die sich dem Laufsport oder Triathlon verschrieben hatten, und man wurde vom Rest der Bevölkerung angesehen, als hätte man irgendeine ausgesprochen seltsame Krankheit, als wäre man dem Andromedanebel entflochten. Man war anders, völlig anders, man stach heraus. Und man war stolz darauf, dass einen fast alle anderen für geisteskrank erklärten. Nichts war bekannt, alles neu, man versuchte dies, versuchte das, scheiterte ein ums andere Mal, doch auch die Erfolge stellten sich ein, nach und nach, da man ja ein Lernender war. Alles war Abenteuer, Abenteuer pur.

Weiterlesen bei



05.05.2016

26. Himmelfahrtslauf des TV Wössingen

Nicht nur die LSG-Väter haben was zu feiern...



geschrieben von Madeleine Fina

Am 5. Mai lud der TV Wössingen zum 26. Mal zu seinem Lauf am Vatertag ein. In familiärer Atmosphäre boten die Organisatoren an, entweder den jeweils hügeligen 10er oder 5er zu bewältigen. Bei sonnigem Wetter fanden sich insgesamt 47 Läufer bei den 5km und 163 Starter bei den 10km auf den Ergebnislisten. Da die beiden Läufe nicht zusammen starteten, war sogar ein Doppelstart möglich. Von unserer LSG jedoch nahm niemand diese Chance wahr.

Nach 3 Monaten Wettkampf-Abstinenz und Zwangsverletzungspause traute ich mich nur an die Startlinie des 5km-Laufs. Ziemlich aufgeregt stand ich dort mit Stefan Fritz und wartete auf den Startschuss.



oben
Madeleine Fina
links
Stefan Fritz
rechts
Christoph Hakenes
© Ekkehard Gübel (3)

Um 9:15 Uhr wurden wir auf die Strecke geschickt. Es handelte sich hierbei um eine Wendepunktstrecke, die mit 2 stattlichen Hügeln nicht ganz so schnell war. Stefan Fritz leistete sich mit dem späteren Sieger bis kurz vor dem Ziel ein hartes Rennen. Nur 5 Sekunden trennten die Beiden und so durfte sich Stefan über den 2. Gesamtplatz mit 18:39 Minuten freuen. Zwei Einlaufränge nach ihm und somit auf Platz 4, ist Oliver Pausch in 18:46 Minuten im Ziel angekommen. Ich persönlich hatte es weitaus entspannter mit kaum Konkurrenz zu tun. Vom Start bis zum Ziel hielt ich mich als erste Dame vorne und konnte nach 20:27 Minuten als Sechste im Gesamteinlauf meine Wettkampf-Saison einläuten. Schade, dass ich die Siegerehrung verpasst habe, da ich mich noch unter der Dusche befand. Doch Stefan konnte uns würdig vertreten.

Auch beim 10km-Lauf konnte unsere LSG mit Christoph Hakenes in 33:46 Minuten einen Gesamtsieg erlaufen. Mit fast 3 Minuten Vorsprung auf den Zweiten hat sich Christoph fulminant durchgesetzt. Auch Christian Wendt konnte sich schon nach 38:19 Minuten als 5. im Ziel zurück melden und sich über den zweiten Platz seiner Altersklasse freuen. Angelos Svarnas vertrat uns in der M65 und gewann diese souverän in 41:53 Minuten. Als Vierter im Bunde der LSG durfte Rolf Breithaupt als Dritter seiner AK M70 auf das Treppchen steigen. Und wäre Julia Bush für unsere LSG gestartet, hätten wir den 3. Gesamtsieg an diesem Tag feiern können. Sie siegte in 43:15 Minuten für die LG Pfnitzal.

5. Kilometer

Stefan Fritz	17:39 min	2. Mann
Oliver Pausch	18:46 min	4. Mann
Madeleine Fina	20:27 min	1. Frau

10. Kilometer

Christoph Hakenes	33:46 min	Gesamtsieger
Christian Wendt	38:19 min	2. M35
Angelos Svarnas	41:53 min	1. M65
Klaus Becker	52:18 min	13. M50
Rolf Breithaupt	59:50 min	3. M70

weitere Bilder:



8. Mai 2016

Beim 45. Frühlingslauf in Rot

geschrieben von Johann Till



Die beiden Laufveranstaltungen in St. Leon-Rot gehören mit zu den ältesten in unserer Region. Der im Spätsommer stattfindende Golfparklauf mit seinem Parcours über das noble Roter Golfgelände findet dieses Jahr zum 37. Mal statt und der Frühlingslauf, über den es hier zu berichten gilt, feierte heuer mit seiner 45. Austragung gar ein kleines Jubiläum. Letztes Jahr gehörte der Frühlingslauf noch zu dem dieses Jahr pausierenden PSD Bank Cup, und beim Cup-Lauf über die 10 Kilometer finishten 2015 ausweislich der Ergebnisliste 449 Teilnehmer. Doch was sich schon beim Volkslauf in Maximiliansau abzeichnete, setzte sich nun auch in Rot fort. Mit 299 Teilnehmer auf der Finisherliste des Zehners ist ein Rückgang von exakt 150 Läuferinnen und Läufer festzustellen; ein gewaltiger Schwund, trotz optimalen Laufbedingungen.

Unsere
sieben
Zehner

Unsere drei
Halbmarathonis



Ohne die Cup-Veranstaltung hat leider auch in unserer LSG die Attraktion der an sich top organisierten Roter Laufveranstaltung enorm an Reiz verloren. Waren es im Vorjahr sage und schreibe 23 LSGler, die sich beim Cup-Lauf beteiligten, kamen diesem Jahr fast schon wie ein verlorener Haufen vor. Mit den hinzukommenden 3 Halbmarathonis hielten wir aber tapfer stand und waren auch bei der Siegerehrung immer noch eine der größten Gruppen. So stellten wir doch mit Julia Bush als zweite Frau über Halbmarathon in 1:36:24 h, mit Beritta Zeil als 4. Frau beim Zehner und überlegene Siegerin ihrer w65 in 47:47 min, oder mit Dietmar Kohn, der in Rot seine Wettkampfsaison eröffnete und wieder auf Anhieb seine m65 in 41:47 min zu gewinnen vermochte, mit die auffälligsten Athleten.

Hinzu kommen die Erfolge von Manfred Deger und Angelos Svarnas als Zweitplatzierte ihrer AK, welche die Gunst der Stunde nutzten und ihre jeweilige Jahres 10er-BZ. auf 40:12 bzw. 41:51 min drückten. Auch Rolf Bohrer durfte sich als Dritter seiner m55 in 42:41 min über ein hübsch verpacktes Präsent freuen. Nur Ivan Lucic saß als Vierter seiner m65 in 48:10 min etwas betrübt am Tisch; gelobte aber Besserung und will bei nächster Startgelegenheit einfach an Beritta's Seite bleiben.

Unsere LSG-Gruppe wurde komplettiert von Jürgen Creutzmann, der sich über die 10 Kilometer in 45:32 min ebenso einen Aufbauwettkampf gönnte, wie Thomas Dahlinger (1:38:58) und Matthias Köhl (1:55:14) über die Halbmarathondistanz.

Link zu weiteren Bildern:



Link zu den Ergebnislisten:



14.Mai.2016

Fünf für vier - Hundseck-Berglauf

geschrieben von Peter Beil Bühlertal



© Johann Till (4)



Der Schwarzwald, er ist Deutschland höchstes und größtes zusammenhängende Mittelgebirge. Er entstand, wie auch die Vogesen im Westen, durch den Einbruch des Oberrheingrabens im Eozän vor ca. 50 Millionen Jahren. Seit dem wurden beide Grabenschultern herausgehoben, teilweise wieder abgetragen und durch Gletscher geformt. Eine grobe Einteilung bestimmt ihn in den walddreichen Nord-, den oft landwirtschaftlich geprägten Mittel- und den deutlich höheren Südschwarzwald.

In der demgegenüber jungen Geschichte des Schwarzwälder Berglaufpokals, der in diesem Jahr zum 30. Mal durchgeführt wurde, gab es in der Vergangenheit in allen drei Teilen regelmäßig Bergläufe. Leider, für uns Nordbadener, hat sich der Anteil der durchführenden Vereine deutlich nach Süden verschoben. Nur noch jeweils 1 Lauf finden im Nordschwarzwald mit dem Hundseck-Berglauf und dem Trailrun in Zell am Unterharmersbach im Mittelschwarzwald statt. Die 5 anderen liegen in der Nähe von Freiburg oder sogar südlicher. Das hat natürlich zur Folge, dass Nordbadener, wollen sie die Serie machen, mindestens an 2 der südlich gelegenen Läufe teilnehmen müssen. Längere Anfahrten dorthin sind angesagt, die aber dann, hat man die Gipfel erst einmal erklommen, mit Landschaft pur mehr als ausgeglichen werden.

An diesem Pfingstsamstag fand mit dem 40. Hundseck-Berglauf, jener der uns am nächsten liegt, der 2. Wertungslauf des Berglaufpokals statt, auch gleichzeitig Baden-Württembergische Seniorenmeisterschaften. Erfreulicherweise konnte die LSG ein Frauen-team mit Beritta Zeil, Ulrike Hoeltz und Nicola Wahl an den Start bringen. Die Männer waren durch Uwe Renz und Peter Beil in 2 Altersklassen vertreten. Also 5 TeilnehmerInnen und die Medaillenhoffnungen waren groß. Das die nicht unberechtigt waren, zeigte sich dann später.

Die Hitze der vergangenen Woche war nicht mehr vorhanden, es war trocken nach dem Dauerregen am Vortag, so das beste Bedingungen für alle herrschten. Was gab es hier schon für Hitzeschlachten, aber die Eisheiligen in diesem Jahr ließen dies nicht zu. Eine halbe Stunde vor den Läufern starteten die Mountainbiker ihr Rennen. Mit ihnen zusammen besteht nämlich die Möglichkeit der Kombiwertung, soll heißen ein Biker/in und ein Läufer/in bilden zusammen ein Team. Welche Überraschung, dass wir plötzlich vor dem Start Andreas Schäfer mit Bike am Start sahen. Zum ersten Mal dass ein LSGler dort antrat. Für eine gemeinsame Meldung reichte es dann aber nicht mehr. Vielleicht im nächsten Jahr.

Noch eine Bekannter war dort, Harald Denecken, ehemaliger Bürgermeister von Karlsruhe, dieses Mal in Funktion als Präsident der Special Olympics Ba-Wü, Vereinigung geistig behinderter Menschen. Sie nutzten diesen Lauf als Vorbereitung für weitere nationale und internationale Wettbewerbe.



Fortsetzung

Pünktlich um 15:30 ging es dann auch für uns los. Berglauf ist schon eine spezielle Anforderung. Vor allem, wenn es wie in Bühlertal, von Anfang an, bergauf geht, nach ca 500 Metern ein Anstieg von geschätzten 20 % oder mehr zu meistern ist, man schon da den Eindruck hat, die Beine wollen nicht mehr, die Atmung reicht nicht aus den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und andere Läufer scheinbar locker an einem vorbeiziehen. Da muss der Kopf dem drangsalierten Körper Widerstand leisten, dass dieser nicht aufgibt. Natürlich ist es immer das Tempo, dass "tötet", nicht die Strecke, aber jeder will so schnell wie möglich im Ziel sein, möglichst vor den Konkurrenten. Für die 9,5 km mit 776 hm brauchten Uwe Renz und Peter Beil etwas mehr als 57 Minuten, Ulrike Hoeltz 1:04 Std, Beritta Zeil in ihrem ersten wirkli-



Unsere beiden BaWü-Meister Beritta und Peter

chen Berglauf sehr gute 1:07 Std und Nicola Wahl nach langer Verletzung 1:15 Std. Das bedeutete, dass wir bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften 2 mal Gold durch Beritta und Peter und 2 mal Silber durch Nicola und das Frauenteam älter AK 50 mit nach Karlsruhe nehmen durften. Also 4 Podestplätze bei 5 teilnehmenden LSGlern. Dass es für Ulrike nicht zu einer Einzelmedaille gereicht hatte, war schon bemerkenswert. So stark wie die AK W55 war wohl keine andere Altersklasse besetzt und so knapp ging es auch in keiner anderen zu. Und Uwe muss sich leider, im letzten Jahr seiner AK-Zugehörigkeit damit abfinden, dass saustarke Läufer neu in der Altersklasse dazugekommen sind.

Der Lohn für die Mühe wurde uns dann auch noch versachpreislicht. Neben der Jubiläumstüte für jeden Läufer mit Rucksack und vielen anderen Werbegeschenken, waren auch die Siegespreise bemerkenswert. Es ist immer wieder erstaunlich, was Vereine abseits großer Städte für Sponsoren mit deren großzügigen Sachgeschenken finden. Alles in allem waren wir sehr zufrieden und für Beritta war es sicherlich nicht der letzte Berglauf im Schwarzwald gewesen. Und für die anderen sowieso nicht :-).

[Link zur Veranstalterseite mit den Ergebnislisten etc](#)



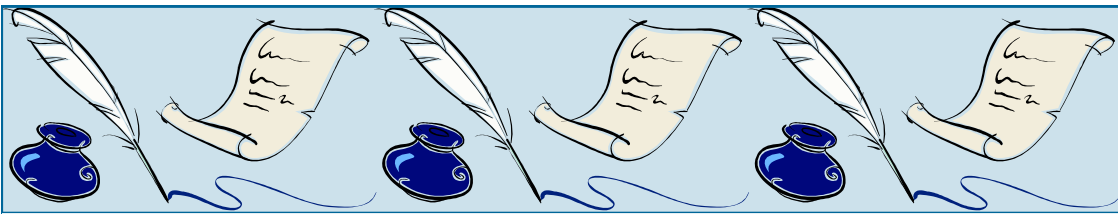
Karlsruhe-Neustadt eG

Wissen was Sinn macht

PSD LaufCup 2017

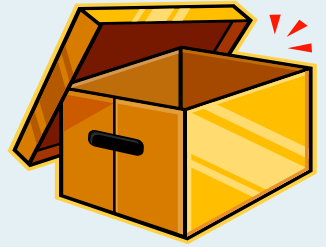
mehr erfahren





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 ein Beitrag aus *Laufmit* Nr. 11 vom Dezember 1991

6. Volkslauf der LSG Karlsruhe über 10 km

Frank Böhm war nicht zu schlagen!

Phantastischer Streckenrekord bei den Frauen durch Jutta Braun

Mit über 300 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, war der Volkslauf der LSG Karlsruhe von der Teilnehmerzahl sehr gut besetzt. Dass natürlich bei diesem starken Teilnehmerfeld auch sehr gute Leistungen erzielt wurden, war fast zu erwarten.

Nach einem verregneten Samstag hörten die Regenfälle am Sonntagmorgen kurz vor dem Start auf. Fast ideale Lauftemperaturen (etwas zu hohe Luftfeuchtigkeit), waren die klimatischen Voraussetzungen für diesen Volkslauf. Die Strecke, die durch den Hardtwald führte, hatte natürlich im Gegensatz zu den diversen Stadtläufen seine Reize.

Besonders hervorzuheben war die tadellose Streckenmarkierung bei diesem Volkslauf. Kilometermarkierungen sind selbstverständlich, aber bei diesem Lauf wurden zusätzlich noch vereinzelt die Kilometer mit Sägemehl markiert und jede Abzweigung in eine andere Richtung wurde vorher mit übersichtlichen Pfeilen auf der Strecke angezeigt.

Der Rennverlauf war auf dem ersten Kilometer sehr ausgeglichen. Eine beachtliche Spitzengruppe mit 10 bis 12 Läufern hatte sich vom übrigen Feld abgesetzt. Doch nach Kilometer eins wurde es dem Brettener Frank Böhm zu langsam. Mit einem Zwischenspur, der an einen 100m-Läufer erinnerte, setzte er sich energisch vom Feld ab. Nur Günter Rieckert (KSC) konnte bei dieser Tempoverschärfung mithalten und stürmte Böhm hinterher.

Diese Phase des Rennverlaufs war schon entscheidend für den Ausgang des Rennens. Die Verfolgergruppe, angeführt von Christian Bauer (jetzt für den KSC startend) und Benkiba-Oudin (SC Önsbach), hatte keine Chance mehr an die Führenden heranzulaufen. Frank Böhm lief sein hohes Tempo durch und gewann mit einer sehr guten Zeit von 31:41 min. Rieckert, der in diesem Jahr eine sehr gute Saison hinter sich hatte, ließ sich seinen zweiten Platz nicht mehr nehmen. Die Zeit betrug für Rieckert 32:06 min. In der Verfolgergruppe setzte sich Christian Bauer durch. Er gewann mit einer Zeit von 32:35 min die Männerhauptklasse. Francis Benkiba-Oudin blieb mit seiner Zeit von 32:47 min noch unter 33 Minuten.

Bei den Frauen bahnte sich eine kleine Sensation an. Jutta Braun vom TV Rheinau war auf Streckenrekordkurs. "Die läuft ja echt stark", war ein Kommentar eines Läufers, der überholt wurde. Aber bei einer Siegerzeit von 36:34 min für Braun, war es nicht verwunderlich, dass sie einige ihrer männlichen Kontrahenten hinter sich ließ. Den zweiten Platz belegte Bettina Rieg (DJK Schwäbisch Gmünd) in 37:54 min vor der Lokalmatadorin Gaby Schwan (VSV Büchig) in 39:52 min.

Die Auswertung des Laufes ging zügig voran und um 12.25 Uhr konnte schon mit der Siegerehrung begonnen werden. Da die LSG Karlsruhe kein eigenes Vereinsheim hat, wurde die Siegerehrung im MTV-Clubhaus abgehalten; und hier stieß die Veranstaltung an ihre Grenzen. Die Räumlichkeiten platzten aus allen Nähten und glücklich waren die Läufer dran, die sich einen Sitzplatz ergattert konnten.

Aber bei der LSG steht das Laufen im Vordergrund und das wussten viele der Teilnehmer, die jedes Jahr wieder kommen.

Frank Meiner

14. Mai 2016

Der SRH Dämmer Marathon

geschrieben Matthias Köhl

Bilder von www.LaufReport.de

Es ist die Jahreszeit, in der mittlerweile fast wöchentlich Marathonveranstaltungen stattfinden. Sicherlich hat jeder dieser Läufe seine Charakteristika, welchen diesen besonders ausmacht. Bewegt man sich in der Laufszene, so wird einem immer wieder verdeutlicht, die viel Organisation und Arbeit in der Planung und Ausführung eines jeden Laufes stecken. Jedoch haben fast alle dieser Läufe die Gemeinsamkeit eines frühen Startes; meist mit Startzeiten gegen 9 Uhr morgens.

Genau hier unterscheidet sich der Dämmermarathon in Mannheim von den meisten Veranstaltungen dieser Art, denn wie der Name schon sagt, wird hier, je nach Finisherzeit, bis in die Dämmerung oder in die Nacht hinein gelaufen.

Gestartet wird um 19:15 Uhr vor dem Rosengarten direkt im Mannheimer Zentrum. Hier geht es mit einer kleinen Runde in entgegengesetzter Richtung hinaus aus der Stadt in Richtung der Stadtteile Neuostheim und weiter Richtung Seckenheim. Nach den ersten Kilometern erleben wir Läufer hier die erste markante Stimmungshochburg – den Kennern dieses Laufes ist sind die uns anfeuernden Zuschauer im Bereich der Kilometer 12 bis 13 hier bestens bekannt.



Weiter geht der Lauf wieder in Richtung der mit Zuschauern gefüllten Innenstadt, in die, welche bei Kilometer 20 wieder den Startbereich kreuzt bevor wir auf die Marathonweiche zusteuern. Hier heißt es sich zu entscheiden – der Halbmarathon biegt planmäßig ab, wer sich die ganze Strecke vorgenommen hat darf sich auf die kommenden Kilometer freuen um in Richtung Ludwigshafen wieder in ruhigere Bereiche zu kommen.



Nach einigen Kilometer Richtung Rheingönheim hat sich der Dämmermarathon seinen Namen redlich verdient und wir dürfen die Abendstimmung in Ludwigshafen genießen. Besonders im Bereich Kilometer 30...31 laufen wir durch uns anfeuernde Menschenmassen. Toll, mit welcher Begeisterung uns die Menschen hier anfeuern!



Nun beginnt langsam der so oft beschriebene Beginn des Marathons, die maximale Trainingsdistanz passiert, beginnt die letzte Phase und wir müssen auf unsere Reserven zurück greifen, um möglichst auf Kurs zu bleiben. Gerade hier kommen wir entlang des Rheins wieder in einen sehr ruhigen Bereich und wir müssen versuchen das Tempo zu halten. Hier heißt es sich wieder auf den Weg zurück nach Mannheim zu freuen. Ist dies geschehen, passieren wir auch schon die 40er-Marke. Immer die Zeit im Blick, nochmals die letzten Reserven mobilisiert und durch den Ehrenhof des Schlosses gelaufen, geht es schon auf die letzte „Gerade“ in Richtung des Wasserturms, wo wir wieder zum Ausgangsort zurück kommen. Welch ein Einlauf; Zuschauer, laute Musik und farbige Lichter bieten die Stimmung für das Finish eines gelungenen Marathons.

Von uns durften 5 Mitglieder diesen Lauf genießen; auf der Halbmarathonstrecke war Sabrina Metz in 1:59:54h erfolgreich; Michael Greß in 3:31.10h sowie Matthias Köhl und Holger Ites in exakt identischen 3:38:31,9h. Es sei hier angemerkt, dass wir uns beide während des Laufes nicht gesehen haben und die Zeit einen wirklichen Zufall darstellt. Einen souveränen Sieg in der AK W60 erzielte Elke Cagol mit 4:08:16h.

16. Mai 2016

LSG-Wanderung Mühlenweg Ottenhöfen - Eine feucht-fröhliche Angelegenheit

geschrieben von Martin Fehrlé



Zugegebenermaßen, die Schlagzeile feucht fröhlich kann hier durchaus missverstanden werden, schließlich gab es entlang der Wanderroute etliche Versorgungsstellen mit Hochprozentigem. Obwohl das natürlich von den wandernden LSG-Lern in Maßen genossen wurde ist hier „feucht-fröhlich“ jedoch anders gemeint: Feucht war es von oben und zwar nicht zu knapp, aber dennoch waren wir alle fröhlich.



Nach Ankunft des Zügchens aus Achern startete die Wanderstrecke am Bahnhof in Ottenhöfen. Wir folgten nun Günter das Dorf verlassend entlang dem Bach leicht bergan. Da gab es auch schon die erste Mühle zu besichtigen, eine Schmiedemühle. Bald galt es deutlich

steil Höhe zu gewinnen. Das Wetter war trüb und es regnete leicht. Die Schwarzwaldgipfel versteckten sich hinter dichten Wolken.

Immer wieder gab es geöffnete Höfe mit reichhaltiger Verpflegung. Leider war es zu kalt, um irgendwo gemütlich im Freien zu sitzen. So kamen wir nach einem längeren Abstieg wieder weiter unten im Tal am Landgasthof Rebstock vorbei. Der Regen hat inzwischen aufgehört und die letzten Wegstücke bis hierher waren trocken. Aber nun gegen späteren Mittag machte sich bei den Meisten Hunger bemerkbar und nach einer kurzen Abstimmung stand eindeutig fest, im Rebstock einzukehren.

Die Einkehr im Rebstock war lecker dauerte aber eben doch gut 1 ½ Stunden. Ja und diese Einkehr entpuppte sich als Fehler, aber das war natürlich nicht von vornerein klar. Als wir den Rebstock verließen, war es gerade noch trocken, aber es begann minimal zu tröpfeln. Nicht schlimm – aber aus dem Tröpfeln wurde bald Regen und das war Petrus nicht genügend denn kurze Zeit drauf mussten wir feststellen, dass es nun schüttete. Hätten wir doch die trockene Zeit, während der wir im Rebstock uns verköstigten, lieber genutzt, um weiter zu wandern.

Der Weg führte auf der anderen Talseite nochmals deutlich steigend in die Höhe. Wegen dem heftigen Regen war der Blick ins Tal jedoch nicht sonderlich erfreuend. Bald wurde eine kleine Straße, die nach unten führte, gekreuzt. Der Mühlenweg führte nach dieser Straße nochmals deutlich nach oben. So kam es, dass sich die LSG-Wandergruppe teilte. Die Meisten zogen es vor, direkt zurück zum Bahnhof Ottenhöfen zu wandern. Nur ein kleiner Rest wanderte mit Günter entlang dem Mühlenweg in die Höhe. Es gab Ausblicke und bald war die letzte Steigung überwunden und es ging nun ebenfalls bergab. So trafen sich alle rechtzeitig wieder am Zügchen Richtung Achern.

Zufrieden wieder im trockenen warmen Zügchen stellten wir fest, dass so eine Wanderung auch bei Regen, also feucht von oben fröhlich verlaufen kann. Es war ein schöner Wandertag am Mühlentag entlang dem Mühlenweg bei Ottenhöfen, den uns Günter präsentiert hat.

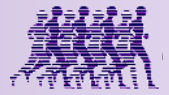
Weitere Bilder von Ekkehard Gübel:



16. Mai 2016

Erdinger-alkoholfrei SÜDPFALZLAUF

oder: Die Frage, ob Aberglaube weiterhilft?
geschrieben von Manfred Deger



Traditionell findet am Pfingstmontag in Rülzheim der Südpfalzlauf statt. Ein fester Termin im Laufkalender auch für viele LSGler. Für mich war dieser Lauf eine Gelegenheit, endlich mal wieder die 39 zu erreichen und die 4 am Anfang meiner 10er-Zeit auf der LSG-Bestenliste loszuwerden. Nachdem in St. Leon-Rot eine gute Woche zuvor bei 40:12 nur 13 Sekunden gefehlt haben, sollte es diesmal endlich klappen; so war es wenigstens geplant.

Ansonsten hätte sich als Alternative der am gleichen Tag anberaumte LSG-Wandertag (siehe entsprechenden Beitrag) angeboten. Für mich eine erwägenswerte Alternative, wie sich noch zeigen sollte.

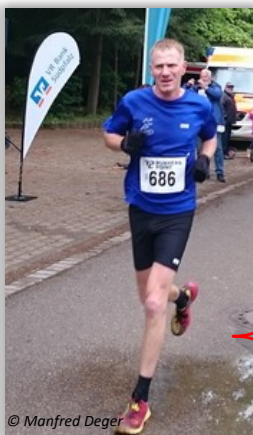
Wer vor drei Jahren in Rülzheim lief, musste feststellen, dass auch an Pfingsten ein Crosslauf stattfinden kann. Das Wetter hatte die Waldwege in einen tiefen und matschigen Cross-Parcours verwandelt. An diese Anfälligkeit der Wege um Rülzheim bei Regen haben sich vermutlich einige unserer Läufer (mindestens drei davon waren es) erinnert, als sie frühmorgens einen Blick aus dem Fenster geworfen haben.

Dennoch sind 15 LSGler (inclusive mir selbst) unverzagt nach Rülzheim aufgebrochen. Ganz so viele wie letztes Jahr waren es dann aber doch nicht. Genaugenommen waren es sogar weniger als die Hälfte. Ob der LSG-Wandertag darauf auch einen Einfluss gehabt hat, ließe sich feststellen. Weitere Forschungen darüber habe ich dann aber unterlassen. Es dürfte zum größten Teil dem dieses Jahr ausgefallenen PSD LaufCup zuzuschreiben sein dass es beim 10er nur 310 statt 560 Finisher gab. (Außerdem haben die drei wetterfühligen LSGler ja auch noch gefehlt.)



[Link zum Artikel des Fotografen bei \[www.LaufReport.de\]\(http://www.LaufReport.de\)](#)

Die Hoffnung, dass es vielleicht doch nicht ganz so schlimm werden würde wie vor drei Jahren war erfreulicherweise berechtigt. Der Regen hatte rechtzeitig aufgehört und erst zum Ende des Halbmarathons wieder eingesetzt. Die äußeren Bedingungen waren dadurch nahezu optimal, was mir eine Menge Ausreden unmöglich gemacht hat. Eine Solche hätte ich am Ende aber gut brauchen können. Die Aussichtslosigkeit sich wegen der Wege oder des Wetters herauszureden



war spätestens klar, nachdem sich Tim Hillmer (1:21:07) und Uwe Gericke (1:23:12) nach ihrem Halbmarathon schon überraschend früh im Ziel wiederfanden. Beide liefen persönliche Bestzeiten, Glückwunsch!

Beim 10er hatte auch Corinna Rinke mit 41:50 schon eine persönliche Bestzeit erreicht, nochmals Glückwunsch!

Auf den Siegerlisten finden sich erwartungsgemäß eine große Anzahl unserer Teilnehmer: Beim 10er wurde Corinna Rinke mit Ihrer Bestzeit Gesamtzweite und 1. W35 (der hier fällige Glückwunsch findet sich schon weiter oben). AK-Sieger wurden: Björn Radon M40 (37:05) und Peter Beil M65 (40:59), Angelos Svarnas belegte mit 41:54 den 2. Platz der M65 was einen Doppelsieg der reiferen Herren bedeutet. Andrea Kümmerle wurde 3. der W45 mit 42:51 und auch Gesamt 4(!). Auch beim Halbmarathon waren die LSG-Frauen besonders erfolgreich: Julia Bush (1:35:40) W35 und Sigrid Maier (1:53:31) W50 siegten in Ihren jeweiligen Klassen. Julia wurde zudem Gesamtdritte. Die bereits oben erwähnten Tim Hillmer (3. MHK) und Uwe Gericke (2. M45) konnten sich mit Ihren Bestzeiten auch platzieren.

Die 4 gilt als Unglückszahl in großen Teilen von Asien. Ich weiß nicht so genau, warum diese Zahl dort Unglück bedeutet. Es hat mich bisher auch nicht bes. interessiert, aber einen Anhaltspunkt habe ich jetzt und es wird beim Blick auf mein Ergebnis sofort klar: 40:00, 4. M50.

Ob die fehlenden 13 Sekunden des letzten Wettkampfes ein böses Omen waren? Nach einer kurzen Phase des Sinnierens nehme ich von irgendwelchen Zahlenspielerien doch wieder Abstand. Denn: Aberglaube bringt Unglück!

[weitere Bilder](#)

[Ergebnislisten](#)

20.Mai.2016

Lange Laufnacht

2016

geschrieben von Johann Till



LG Region Karlsruhe setzte mit ihrer langen Laufnacht neuen Meilenstein in der Sportstadt Karlsruhe.

Vor mehreren Hundert Zuschauern im Karlsruher Carl-Kaufmann-Stadion gelang es den Organisatoren der LG um ihren Erfolgscoach und Ideengeber Günther (Günne) Scheefer dem zahlreich erschienenen fachkundigen Publikum einen Leichtathletikabend der Extraklasse zu präsentieren. Wenn es sich erstmal herumgesprochen hat, welche exzellente Zeiten auf dem erst vor wenigen Monaten mit einer neuen Oberfläche ausgestatteten Oval zurückgelegt werden können, könnte sich die „Lange Laufnacht“ der LG Region Karlsruhe nahtlos in die Reihe der großen bundesdeutschen Stadionfeste einfügen.



Mit ausgewählten Tempomacher in allen Läufen, einem Musik-Truck von Red Bull, Pyrotechnik und einer gelungenen Athletenpräsentation vor den Eliterennen: die Premiere der Karlsruher Laufnacht hatte einiges zu bieten und die Athleten bedankten sich mit teils hervorragenden Leistungen.

Link zu einem ausführlichen Bericht auf der [DLV-Homepage](#).

Über die 5000 Meter mit dabei auch 5 Aktive unserer Laufsportgemeinschaft, die in ihrer Zusammensetzung bunter nicht hätte sein können. Von den beiden Senioren Ivan Lucic und Beritta Zeil als den Ältesten, bis zu Jungspund Linus Schaller mit seinen gerade mal 9 Lenzen,



reichte die mit Ulrich Schaller und Stefan Fritz aus dem mittleren Altersbereich ergänzte Palette. Bis auf Stefan, der bereits im Lauf Nr.17 mit einer Zielzeit von 17:29,99 min antrat und diese Zeit als Gesamtzweiter in neuer persönlicher Bestzeit von jetzt 17:19,91 auch sicher unterbot, mussten alle Anderen bis zum 18. und letzten Lauf ausharren, bis auch für sie punktgenau um 22:45 Uhr der erlösende Startschuss fiel.

Im Duell der beiden 65er hatte Ivan sowohl bei der Badischen Meile wie zuletzt in St.Leon-Rot den Kürzeren gezogen. Heute war Revanche angesagt, und sie sollte glücken. In unwiderstehlichem Speed setzte sich Ivan gleich auf den ersten Runden von Beritta ab und verschaffte sich so einen Vorsprung von fast 100 Metern. Beritta gelang es zwar noch im letzten Drittel den Abstand zu verkürzen, allein aufzuschließen war vergebens. Ivan fegte nach starken 22:47,03 Minuten durch die Lichtschranke des Ziels, welches Beritta erst geraume Sekunden später nach 23:04,05 Minuten erreichte. Wie gut diese Zeit dennoch ist, wird sich erst am Jahresende erweisen. 2015 hätte sie bundesweit zum 2. Platz in ihrer AK gereicht.

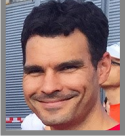


Dies alles focht Linus wenig an. Im Stiele eines Routiniers spulte er in Begleitung seines Vaters Runde für Runde ab; setzte sich im Finish gar gegen Papa (23:37,85) durch und beendete das Rennen in für sein Alter superstarken 23:37,16 Minuten. Von der Stadionsprecherin gefragt, ob dies seine ersten 5000 Meter gewesen seien: „nö, bin auch schon 10 Kilometer gelaufen“. ...und sah ich da nicht Günne seinen Notizblock zücken?



SOLA-Stafette 2016 in Zürich

geschrieben von Daniel Flöter



Bei schönstem strahlenden Schweizer Himmel, nahmen 4 LSG'ler die Herausforderung an bei der SOLA-Stafette in der Schweiz - Zürich teilzunehmen und schlossen sich dankend den "Karlsruher Lemminge e.V. - Triathlon und Skilanglauf" an, die in der Organisation von Hans Wetzler drei Tage planten, um 24 Lemmingen und uns ein vergnügtes verlängertes Wochenende erleben zu lassen. Ein ganz großer Teil der drei Tage ist die Rennradtour der An- und Abreise nach Zürich.

Die SOLA-Stafette ist eine Trail-Staffel, die unter dem Akademischen Sportverband Zürich (ASVZ) durchgeführt wird. 14 Einzelläufer bilden eine Mannschaft und absolvieren im Staffellauf eine Strecke mit der Gesamtlänge von 115,95 km und einer Gesamtsteigung von 2610 HM. Jeder Läufer absolvierte eine Teilstrecke davon. Das KIT-Karlsruher Lemminge-Speedies Team benötigte dafür 7 Std. 44 Minuten.



Zwei Frauen-Teilstrecken (Strecke 1 und 10) sind ausschließlich mit weiblichen Läuferinnen zu absolvieren, womöglich um Teams mit höherem Frauenanteil in der Gesamtplatzierung einen Ausgleich zu verschaffen und ein Frauenanteil in den Siegermannschaften vertreten ist. Die Schweizer haben sich noch etwas einfallen lassen, dass das Feld nicht zu weit auseinanderreißt und einzelnen Läufern das Aufholen übersichtlicher macht: Zwei Teilstreckenstarts (Strecke 8 und 13) noch mal im Massenstart loszulaufen zu lassen, prinzipiell zwei Neustarts, plus ein "Jagdstart", der beim letzten Massenstart ausgeführt wird. Jagdstart bedeutet es läuft das erstplatzierte Team voraus, gefolgt und startend mit effektivem Rückstand der erstplatzierten Teams mit bis zu einem Rückstand von 5 Minuten und "jagen" die Erstplatzierten.

Wem das also noch nicht genug ist, fuhr einen Tag zuvor mit dem Rennrad zur SOLA von Karlsruhe oder verkürzt von Freiburg ab nach Zürich, dem alle Karlsruher Teilnehmern nach kamen, außer den beiden Transportfahrzeugfahrern. Das sind 250 km mit ca. 3000 HM oder in der verkürzten Streckenvariante von Freiburg aus nach Zürich mit 120 km und ca. 1200



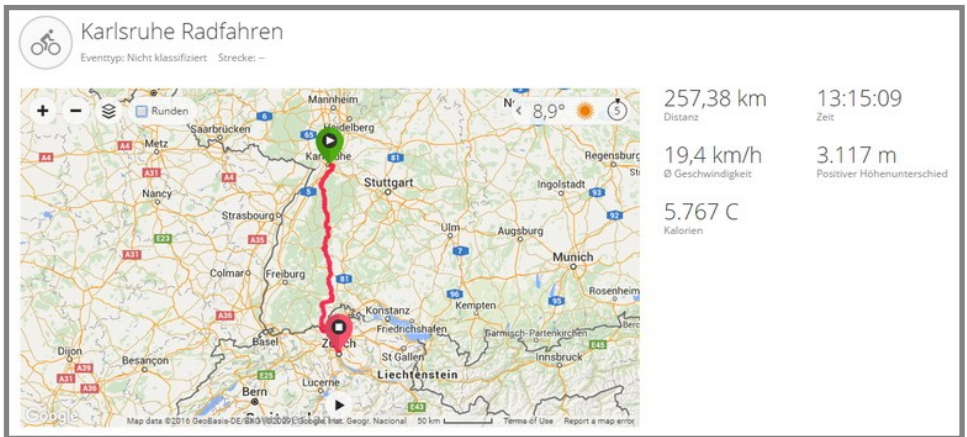
HM. Wenige (etwa fünf aus Karlsruhe) führen am Folgetag nach der SOLA die volle Distanz wieder mit dem Rennrad zurück, der Großteil begnügte sich mit Strecken von ca. 140 km und fuhr den Rest mit dem Pkw oder Zug Richtung Heimat nach Karlsruhe zurück.

In jeder Hinsicht war das Fahren in der Gruppe mit bis zu mehr als 20 Rennradlern eine bemerkenswerte Herausforderung für sich. Angefangen bei der exzellenten Strecke, die wenig Autoverkehr tangierte und größtes Rennrad-Feeling bot. Walky-Talkys zur Verständigung während dem Fahren und zu guter Letzt ist das in der Gruppe fahren zu können Voraussetzung und jedes Einzelnen gefragt, mit doch merklicher Konzentration zu radeln.

Fortsetzung

Der erste Tag endete nach dem langen Radeln mit einem "All-you-can-eat" Pizza-Essen. Der Zweite war der nahe gelegenen Züricher Innenstadt gewidmet, vor oder nach seinem Lauf und dem SOLA-Dörfli mit abschließender SOLA-Party. Am Dritten wie beschrieben dann wieder per Rad zurück.

Für die schnelle "Speedies"-Gruppe reichte es nach dem kräftezehrenden Anreisetag bis auf Gesamtrang 13 von 735 gemeldeten Teams.



20.05.16 - Cami de Cavalls



185 km nonstop rund um Menorca für trailrunning.de geschrieben von Günter Kromer



Menorca, die Nachbarinsel von Mallorca, nonstop bei meinem von den Kilometern her bisher längsten Ultratrail-Lauf zu umrunden, war für mich schon ein Traum, als ich vor zwei Jahren erstmals Fotos von diesem Wettkampf sah. Viele wunderschöne Buchten, ab und zu aber auch idyllische Wege durch das Binnenland, eine wirklich traumhafte Insel! Doch zum Glück wurde ich schon vorher davor gewarnt, die Strecke zu unterschätzen. Nur 2863 Höhenmeter auf 185 km ist im Vergleich zu alpinen Trails nicht allzu steil. Aber hier kostet besonders der oft anspruchsvolle Untergrund sehr viel Kraft. Durch stark verkarstetes Gelände auf extrem unebenem, scharfkantigen Gestein, manchmal auf Stränden durch tiefen, weichen Sand, für die Füße war dies nicht immer leicht. Aber die grandiosen, sehr vielfältigen landschaftlichen Eindrücke entschädigten für die Strapazen. Und nicht nur vom großartigen Erlebnis her kann ich mit diesem Wochenende sehr zufrieden sein, auch aus sportlicher Sicht war dies für einen Genussläufer, der unterwegs mal wieder insgesamt fast 800 Fotos aufnahm, ein ausgesprochen positives Ergebnis. Von 190 angemeldeten Teilnehmern schafften es nur 90, das Ziel zu erreichen, darunter ich selbst, als ich schon fast fünf Stunden vor Zielschluss mit 35:17:24 auf Platz 69 ankam.



© Günter Kromer (2)

Hier ist mein Bericht mit den besten Fotos von einem der schönsten Lauferlebnisse meines Lebens:

www.trailrunning.de/laufberichte/sport/trail-menorca-cami-de-cavalls/3107

Newsticker

08.05.16 Pforzheim — Heilbronn

Beim 35. Nationalen Dreitäler-Meeting des LC 80 Pforzheim im Buckenberg-Stadion auf dem Buckenberg oberhalb der Goldstadt waren dieses Jahr mit Daniel Flöter und Oliver Pausch auch 2 LSG-Athleten mit von der Partie. Bei optimalem Wettkampfwetter wählten beide dabei die 200 Meter als Einstieg in ihre diesjährige Bahn-Freiluft-Saison.



LEOBZHEIM

Oliver Pausch war nach 26:42 sec. im Ziel und wurde 3. seiner AK m40. Daniel Flöter (m35) legte die lange Sprintstrecke - ohne AK-Konkurrenz - in 28:71 sec zurück.



Gut 42 Kilometer mehr hatte am gleichen Tag Wolfgang Möck beim 16. Trollinger Marathon in Heilbronn zurückzulegen den er in 4:27:24 h als 24. seiner AK m55 finishte.

14.05.16 Reichweiler

Beim 8. Keufelskopf Ultra-Trail in Reichweiler über die Distanz von 85 km bei insg. 3600 hm belegte Jens Lukas unter 101 Finishern in der Zeit von 11.22.59 h einen hervorragenden 15. Platz und den 2. Rang in seiner AK m50 .



21.05.16 Eisenach

Beim 44. GutsMuths Rennsteiglauf, dem größten und kultigsten Crosslauf in Europa von Eisenach nach Schmiedefeld waren wir dieses Jahr mit zwei Aktiven unserer Laufsportgemeinschaft vertreten. Martin Rudolph finishte den 72,7 km langen Supermarathon in 7:44:16 h und war als exakt 400. Teilnehmer und 68. seiner AK m50 im Ziel. Erhardt Schmidt auf Gesamtrang 670 benötigte 8:11:58 h und wurde damit 17. seiner AK m60.

Hier zwei Meldungen / Hinweise für unsere Radler:



Am **11. Juni 2016** startet das von der Soffie e.V. organisierte sogenannte „**Turmbergrennen**“. Es handelt sich hierbei um eine reine Breitensportveranstaltung und die Teilnahme ist für jedermann möglich.

Der Start ist um 14.00 Uhr am Friedhof in Durlach. Alle weitere Infos findet Ihr unter der [Veranstalterseite](#).



Am **1. Oktober 2016** wird vom Tri-Team des SSV Ettlingen der „**1. Ettlinger Cross-Duathlon**“ ausgetragen. Start und Ziel ist im Horbachpark Ettlingen wo auch der Ettlinger Halbmarathon durchgeführt wird.

Weitere Infos wie die komplette Ausschreibung auf der [Veranstalterseite](#).



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag 5. Juni 2016

Eggensteiner Jubiläumslauf über 6.250 Meter und 12.500 Meter im Rahmen des 1.250-jährigen Ortsjubiläums von Eggenstein.



Start und Ziel liegen bei der Turnhalle der TG Eggenstein. Die kostenlose Anmeldung erfolgt über die der Internetseite www.tg-eggenstein.de mittels des dort hinterlegten Anmeldeformulars. Dort auf dem Festplatz findet auch das Jubiläumsfest mit großem historischen Festumzug am Nachmittag statt.

Start: 11.00 Uhr

[Download der kompletten Ausschreibung](#)

Samstag 11. Juni 2016

2. Wäscherinnenlauf in Karlsruhe-Bulach

Seht hierzu auch die Pressemeldung im Newsticker des Mai-Newsletter.

Start: 15.00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Freitag 17. Juni 2016

13. Ettlinger Altstadtlauf

Die Hatz über 3 Runden durch die Gassen der malerischen Ettlinger Altstadt gilt als die größte Sportveranstaltung der Stadt an der Pforte zum Albtal. Jedes Jahr auch mit einem hohen Anteil an LäuferInnen unserer LSG.

Start: 19.30 Uhr 10km.

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 19. Juni 2016

36. Leimersheimer Volkslauf



Auf flacher Strecke durch die Natur der Rheinauen geht es beim sogenannten Leimersheimer Polderlauf über 5 km, 10 km und Halbmarathon.

Start: 9.20 Uhr Halbmarathon, 9.30 Uhr 5 und 10 Kilometer.

[Link zum Veranstalter](#)

Freitag 24. Juni 2016

-Heel- Lauf in Baden-Baden

Ein Lauf ins Wochenende schon am Freitagnachmittag und dazu noch völlig kostenlos. Die Altersklassensieger erhalten dennoch eine Siegrprämie von jeweils 50 €. Vermessene Strecke und Chipzeitmessung.

Start: 18.00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Fortsetzung im **Fokus**

Samstag 25. Juni 2016 Fidelitas-Nachtlauf (FINAMA)



Auf leicht veränderter Streckenführung erfährt einer der ältesten Ultraläufe Deutschlands seine 38. Auflage. Wie immer, sicher auch heuer mit starker LSG-Beteiligung. Die Reihe der Erfolge unserer Laufsportgemeinschaft ist Beispielhaft.

Start: 17.00 Uhr **Start über die Marathonstrecke ab Mutschelbach: 20.00 Uhr**

[Link zum Veranstalter](#)

Donnerstag 30. Juni 2016 33. Stadtwerke-Lauf

Achtung! Der beliebte Stadtwerkelauf erfuhr eine Terminverschiebung und wurde vorverlegt auf den 30.06.2016. Sonst hat sich nichts verändert.

Gemeinsamer Start: 17.30 Uhr über 5 km und 10 Km.

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 3. Juli 2016 Queichtallauf

Start und Ziel ist am Sportzentrum Zeiskam. Ebene Streckenführung auf Waldwegen wie asphaltierten Radwegen. Vermessene Strecke gemäß DLO. Jeder Teilnehmer, der sich bis zum 19. Juni anmeldet, erhält ein Funktionsshirt.

Start: 9.00 Uhr Halbmarathon, 9.15 Uhr 10 km, 9.18 Uhr 5 km.

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 3. Juli 2016 28. Asparaguslauf

**LAUFTREFF
GRABEN**

des LT TSV Graben. Der Lauf wird organisiert von unserem Mitglied Gerhard Kronavetter. Wir sollten sein Bemühen um die gemeinsame Sache unterstützen und versuchen möglichst zahlreich zu erscheinen. Das Speise- wie Getränkeangebot auf dem anschließenden Straßenfest, wo auch die Siegerehrung stattfindet, spricht für sich.

Gemeinsamer Start: 9.00 Uhr 5 km und 10 km.

[Link zum Veranstalter](#)

Unser nächster Newsletter wird Anfang Juli erscheinen.

Je mehr Beiträge und Informationen Ihr uns einsendet, um so abwechslungsreicher können wir unseren monatlichen Newsletter gestalten.

Redaktionsschluss ist der 30. Juni 2016

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

jotill@freenet.de

