

## Hardtwaldrunner

Corona  
Sonderausgabe 1

### 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.

### Run & Bike oder als Veloruner durch die Natur

Von Martin Rudolph

Wie vielleicht der eine oder andere LSGler weiß, bin ich seit Anfang 2019 in Potsdam beheimatet.

Meine Firma ist seit 1997 am Berliner Wittenbergplatz (neben dem KaDeWe) und so ist Potsdam ein guter Kompromiss.

Denn ich wohne recht grün, direkt am Wald und keine 100m vom Wasser entfernt, aber die Fahrt mit der Regionalbahn ist in 19 min von Potsdam zum Bahnhof Zoo nicht allzu lange. Die Vorteile der wuseligen Großstadt gepaart mit Ruhe an Wald & Wasser. In der zwangsbedingten wettkampffreien Zeit haben wir uns als alternatives sportliches Betätigungsfeld am Wochenende auf Run & Bike verlegt.

Letztes Wochenende haben wir mit fast 60km (meist im Wechsel nach 8 bis 12km) eine große Runde über 8 Seen südlich von Potsdam absolviert. Zunächst über den Fernwanderweg E11 und dann über den Radweg Berlin-Hameln retour. Das Schöne ist: Jeder kann sein Tempo laufen, man hat genug Verpflegung dabei und die Erkundungsrunden sind deutlich größer als beim reinen Laufen. Das hiesige Laufrevier darf man aufgrund seiner glazialen Entstehung nicht unterschätzen. Die letzte Eiszeit hat nicht nur eine große Seenlandschaft (Potsdam selbst hat 20 Seen und nur 25% der Stadtfläche ist bebaut) geschaffen, sondern viele sandige Hügel mit teilweise herrlichen Aussichten dürfen bewältigt werden. Sollten die Wettkämpfe längere Zeit der Vergangenheit angehören, haben wir vor, mehrtägige Touren mit Velo & Laufschuhen zu unternehmen.





Ich habe mich vor knapp 2 Monaten bei der Stadtverwaltung Karlsruhe als "Dreck-weg-Pate" registrieren lassen. Ausgerüstet mit Müllsäcken, Greifzange, Handschuhen und Weste (siehe Foto) entferne ich ein Mal die Woche im Umkreis von 600 Metern rund um meine Wohnung in der Nordweststadt den Müll: Zigarettenkippen, Schnapsflaschen, Reste vom Silvesterfeuerwerk! und Papier aller Art. Ich wollte einfach nicht mehr länger mit ansehen, wie unsere schöne Stadt immer mehr zugemüllt wird. Mitstreiter habe ich bisher leider keine gefunden. Aber jetzt fühle ich mich wenigstens in meinem unmittelbaren Wohnumfeld wieder wohl und einen Trainingseffekt hat das Ganze auch noch....

Sportliche Grüße sendet Hannes Hillmer



Was für den Hardtwaldrunner, es kommt mir gerade im Wald wirklich so vor!

Bleibt fit. Viele Grüße Rolf



## Seniorentaining? Zur Zeit leider nicht!

Wenn Corona überwunden ist, treffen wir uns wieder.

Termine dann unter:

[www.lsg-ka.de/termine.html](http://www.lsg-ka.de/termine.html)

## Mehr Höhenmeter!

Von Günter Kromer

Keine Wettkämpfe, kein Vereinstraining, keine Gruppenläufe, aber dennoch mehr Kilometer und vor allem mehr Höhenmeter als normal - die Corona-Krise hat bei mir unerwartete Nebenwirkungen. Zum Glück sind sich nahezu alle Mediziner inzwischen einig, dass es wichtig ist, regelmäßig durch Bewegung an der frischen Luft und mit viel Sonnenschein das Immunsystem zu stärken. Ich bin davon überzeugt, dass Menschen, die in Regionen mit strikter Ausgangssperre fast den ganzen Tag über zuhause sitzen, genau dadurch so sehr geschwächt werden, dass sie sich dann beim Einkaufen oder bei der Arbeit umso leichter anstecken. Wer alles dafür tut, dass er unter anderem durch Sport und Aufenthalt in der Natur so gesund wie möglich bleibt, schützt dadurch sich selbst und auch seine Mitmenschen.



Insgesamt bezeichne ich die Corona-Zeit inzwischen als größte denkbare Katastrophe und sehe die langfristige Entwicklung extrem pessimistisch. Umso stärker freut es mich, dass ich die Zeit, in der ich als beruflich Selbstständiger nicht nur vorübergehend, sondern wohl auch für längere Zeit, alle Einnahmequellen verloren habe, nun zumindest in der Natur nutzen kann. Alleine zu laufen oder zu wandern bin ich ja nach den 9000 Kilometern meines Deutschland-Wanderer Projekts gewohnt. Dass ich jetzt nur



alleine oder zu zweit laufe, ist daher für mich keine Umstellung. Ohne Job oder andere sinnvolle Beschäftigung trainiere ich nun viel mehr als in normalen Zeiten, natürlich immer mit dem Mindestabstand. Auf weite Ausflugsfahrten verzichte ich. Es gibt bei uns so viele schöne Wege! Abgesehen vom Panoramaweg Baden-Baden (44 km mit 1450 Höhenmetern), den ich neulich mit Harald nonstop wanderte und lief, blieb ich im näheren Umkreis von Karlsruhe.

Mein erster Wettkampf nach der D-Wanderer Zeit, der Marathon an der Weinstraße, fiel natürlich aus, ob ich Anfang August in den Schweizer Alpen beim Gondo-Doppel-Marathon starten darf, bezweifle ich inzwischen auch. Doch zum Glück gibt es jetzt als Trainings-Motivation viele neue Online-Challenges. Früher fand ich die Idee langweilig, auf Internet-Seiten oder auf Facebook innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele Kilometer oder Höhenmeter zu sammeln oder eine bestimmte Distanz möglichst schnell zu laufen, egal wo, notfalls auf dem Laufband. Jetzt retten uns solche nicht an bestimmte Strecken und Zeiten gebundenen „Wettkämpfe“ aus dem Motivationsloch. Ich selbst sammle beim Schinder-Trail Corona SkyRun Höhenmeter. 66.000 Höhenmeter innerhalb von 111 Tagen - dies schafft sicherlich kaum jemand. Aber selbst wenn ich nur die Hälfte schaffe, ist das wohl mehr, als ich in einem normalen Frühjahr laufen würde. Also Schuhe an und raus! Der (Turm-)Berg ruft!

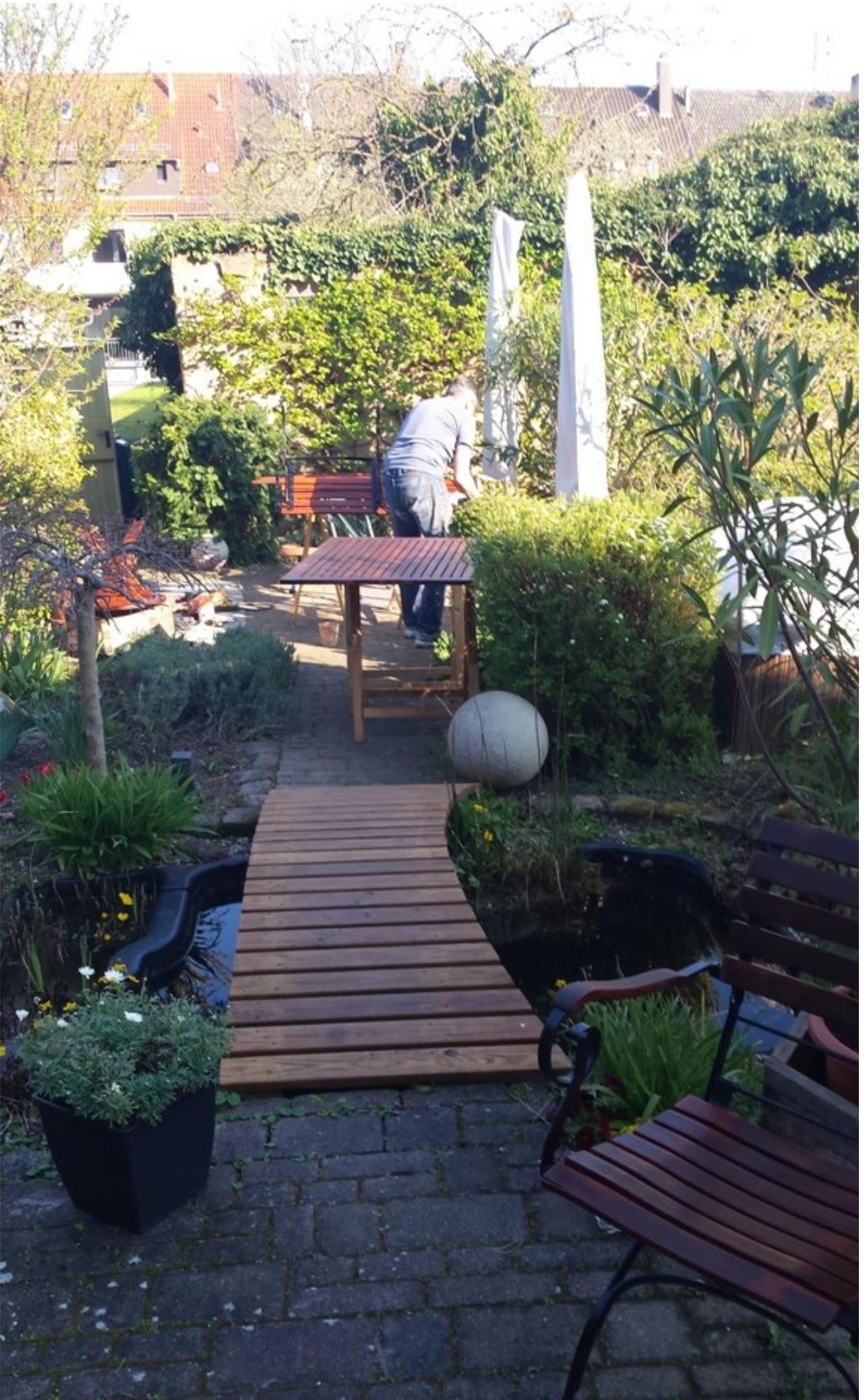
## *Ihr Lieben,*

wir haben viele Holzteile in unserem Garten. Diese brauchen regelmäßig einen neuen Anstrich. Auf diesem Bild ist Harry beim Arbeiten. Wir halten uns fit mit wandern, laufen und Gymnastik. Ein netter Freund hat uns eingeweiht in On-line Bridge spielen. Hierdurch können wir uns darin üben und weiterbilden.



Außerdem brauchen wir viel Zeit für schriftliche Kontakte mit Familienangehörigen und Freunden, da die sich weit über die Welt verstreut befinden. Überall ist covid-19 das große Thema. Natürlich fehlt uns unser Donnerstagsmorgen, mit vielen netten Sportfreunden sehr! Aber wir hoffen dass die Maßnahmen bald Erfolg haben und wir uns bald wieder sehen können.

Bleibt Gesund, Harry und Trees



## Wegen Corona - Urlaub daheim

Von Ulrike Hoeltz

Italien fällt dieses Jahr aus? Dann brauche ich ja auch keinen Urlaub zu nehmen. Nach einem Monat Corona-Dauerstress mit viel Organisiererei trotz weniger anwesender Kollegen dann aber die Einsicht: ich brauche dringend Urlaub!



Was macht man dann so daheim? Da wäre noch die Steuererklärung....

Aber das Wetter ist schön und Peter schlägt eine Wanderung nach Untergrombach und auf den Michaelsberg vor. Ok, mal nicht so viel. Sind ja nur 15 km.



Los geht's bei noch morgentlicher Frische an der Bahn entlang nach Grötzingen. Dort der erste Steilhang in der Sonne, da wird es schon ganz schön warm! Es geht durch mir bis dahin noch völlig unbekanntes Gelände über die Höhen rechts der B3 Richtung Bruchsal. Teils Wald, teils offenes Gelände, bergauf, bergab, manchmal erkennt man einen kreuzenden Weg oder eine Straße, die man schon mit dem Fahrrad gefahren ist. So kennzeichnen die Straßen von Weingarten nach Jöhlingen und von Untergrombach nach Obergrombach sowie die Ungeheuerklamm, die zwischen Weingarten und Untergrombach zum Sallenbusch führt, jeweils tiefe Einschnitte, die man erst steil bergab und auf der anderen Seite eben so steil wieder bergauf muss, und das in der zunehmenden geradezu schon sommerlichen Wärme. Und die Landschaft ist im erwachenden Frühling wirklich richtig schön!



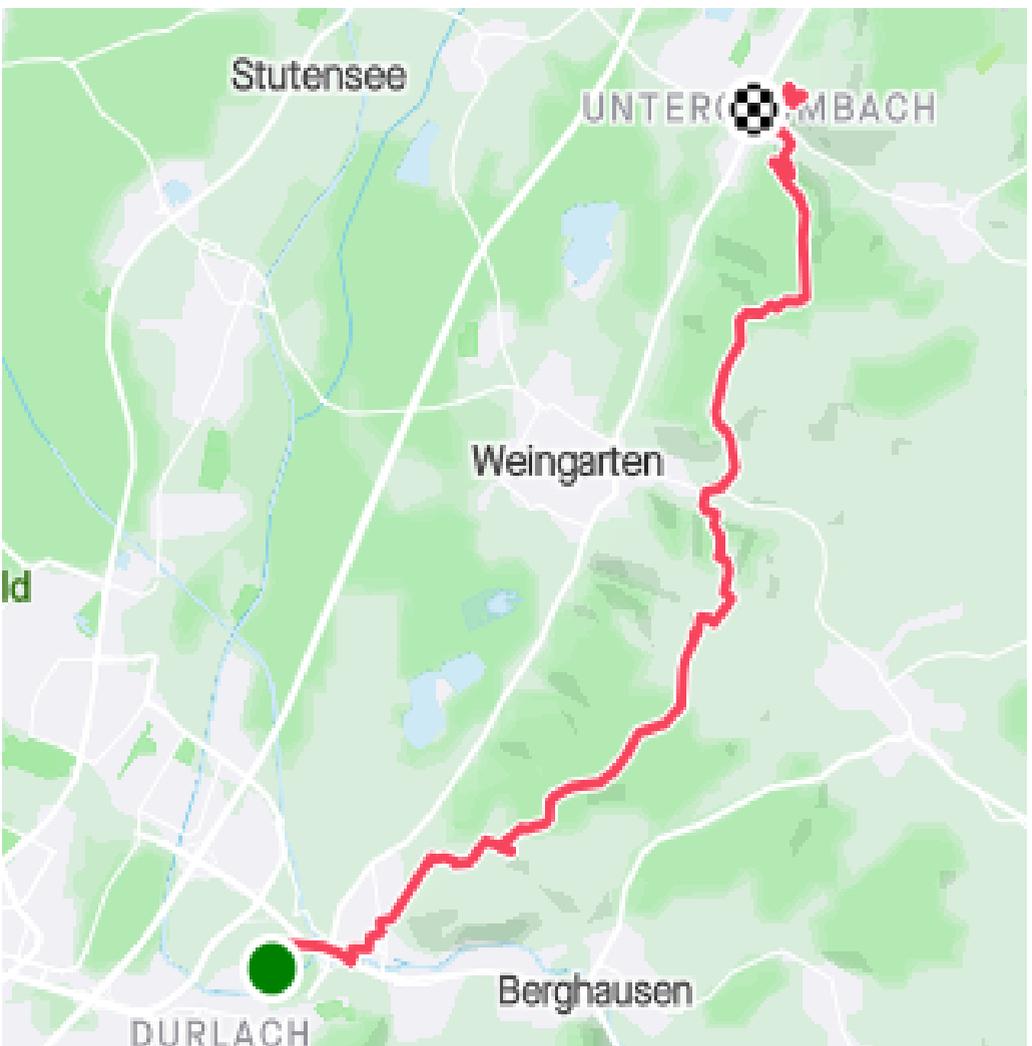


*Untergrombach von der Ungeheuerklamm kommend*

Die angekündigten 15,6 km sind laut Garmin geschafft, wir sind aber noch kurz vor Untergrombach. Den letzten Anstieg auf den Michaelsberg nehmen wir aber auch noch, um dort die Aussicht zu genießen. Und – Oh Wunder – der dortige Grieche hat auf und verkauft am Eingang Weißbier! Ein Stück Kuchen gibt es auch noch und so können wir auf der großen Wiese zu Füßen der Michaelskapelle ein angenehmes Picknick einnehmen und uns von den Strapazen des Weges erholen.

Anschließend geht's den Berg wieder hinunter zum Bahnhof, wo wir noch 10 Minuten auf die Stadtbahn warten müssen, die uns mit müden Beinen zurück nach Durlach bringt..

Fazit: Ein schöner erster Urlaubs-Tag in der Heimat mit empfehlenswerter herrlicher Wanderung, bestem Wetter und sehr viel anstrengender als erwartet.



Hallo Peter,  
womit ich mich beschäftige, fragst Du? Ansonsten mit viel Organisation von Arbeit, Familienleben, Hausaufgabenbetreuung.

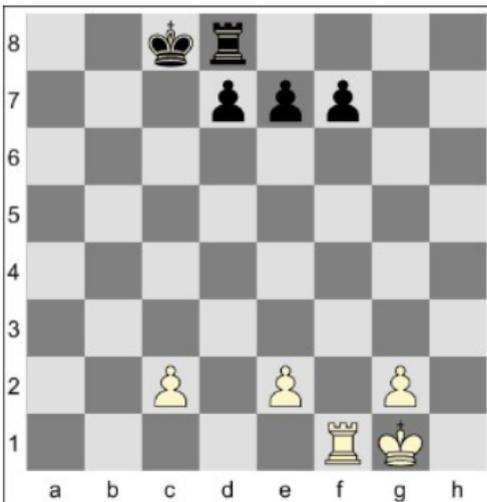
Viel Spaß, viele Grüße und **Frohe Ostern!** Thomas Schweikert

# Rheinstettener Anzeiger 2020-15 (09.04.2020)

### Preisrätsel zu Ostern

Wieder eine Retro-Aufgabe. Es darf um die Ecke gedacht werden, jeder legale Zug ist möglich. Nicht möglich ist der Computereinsatz, deshalb gibt es diesmal einen Preis zu gewinnen: Wahlweise

**eine Flasche Wein** oder  
**eine hochwertige Süßigkeit.**



#### Aufgabe:

Zuerst Schwarz und dann Weiß nehmen jeweils so einen Zug zurück, dass Weiß mattsetzen kann.

Das klingt schwer, oder? Ist es auch ein bisschen.

Welchen Zug nimmt Schwarz zurück und welchen Zug Weiß? Welchen Zug führt Weiß stattdessen aus, um Matt zu setzen?

**Lösungen** mit Namen bitte an  
oeffentlichkeitsarbeit(at)schachclub-rheinstetten-1947.de  
(Thomas Schweikert). Einsendeschluss ist der 18. April 2020.

Danke an topschach.de für die freundliche Genehmigung zur Veröffentlichung von Aufgabe und Aufgabenstellung.



**April 2020**

**Wir gratulieren**

**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