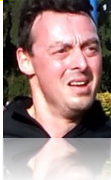


25.09.2016



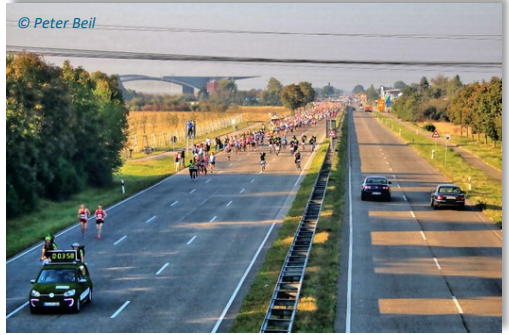
Wo geht die Reise hin? Aufstieg oder Abstieg?

geschrieben von Michael Zöllner



Wenn man sich die Starterzahlen von Marathons anschaut, dann sieht man eine Entwicklung, die man auch bei des Deutschen Lieblingssport, dem Fußball beobachtet: Den Großen wird gegeben, das Mittelfeld blutet aus und unten prügeln sich die Kellerkinder.

Karlsruhe war immer einer der größeren, aber nie ein ganz großer Marathon. Nun gerät man in den Strudel des Mittelfeldes und es geht langsam aber stetig nach unten mit den Teilnehmerzahlen. Das haben bis auf die ganz Großen alle zu verkraften und mehr oder minder kreativ (einfallslos) greifen alle zu den gleichen Ideen, die zusammenfassend darin enden, dass Marathon keine Laufstrecke, sondern ein Gattungsbegriff für eine Eventshow der verschiedenen sportlichen Aktivitäten wird: Minimarathon (da muss man in Karlsruhe bald aufpassen, dass nicht mehr Teilnehmer die 333m laufen als die 42,195 Kilometer), Halbmarathon, BusinessTeam, Power-Walking, ... ich warte ja noch auf die 10er Staffel und dann in letzter Konsequenz die „420-laufen-jeder-100m-Usian-Bolt-Yes-we-can-RUN-Faster-than-ever-greatest-team-of-all-time-blubb-blubb-blubb“ Staffel. Hauptsache eine neue Idee, um nochmal ein paar Teilnehmer mehr auf die Strecke zu bringen und im Kampf um Köpfe vorne zu bleiben.



© Peter Beil



© Johann Tili

Aber dazu dürfen einem halt auch keine handwerklichen Fehler passieren. Die unleidige Bahnübergangsgeschichte und eine dauernd neue Strecke sind keine Qualitätsmerkmale, die Menschen dazu bewegen wieder zu kommen, denn schneller als das letzte Mal kann man ja auch nur laufen, wenn ich die gleiche Strecke habe ... Verlässlichkeit, Routine, Erfahrungen im Ablauf. Das alles ist Karlsruhe abhandengekommen, aber zur Ehrenrettung der Organisatoren muss man sagen, für die Baustellenstadt und die Europahallenbrandschutzvorschriften sind diese nicht verantwortlich.

Es geht also bergab und auch dieses Jahr geht es weiter nach unten, während man sieht, wie sich andere etablieren können, wie z.B. Mannheim oder Freiburg.

Und was kann man jetzt dem Orgateam raten? Mal ehrlich, wer in dieser Situation eine super Idee hat, der muss mit ins Orgateam, die Idee umsetzen und lässt sich hinterher ein Denkmal errichten. Nein, es gibt keine einfachen Lösungen. Sicher hat man sich schon Gedanken über Alleinstellungsmerkmale gemacht (man hat keine schnelle Strecke, also kauft man keine schnellen Läufer, naja) ... es gibt jedes Jahr neue Ecken in Karlsruhe zu entdecken, weil die Baustellenstadt einen immer wieder zu Streckenänderungen zwingt. Das hat man auch nicht in der Hand. Es scheint fast so, als hätte sich der perfekte Sturm über dem Marathon zusammengebraucht und treibt das schlingernde Boot mit der Mannschaft an die Grenzen der Leistungsfähigkeit.

Es scheint fast so, als hätte sich der perfekte Sturm über dem Marathon zusammengebraucht und treibt das schlingernde Boot mit der Mannschaft an die Grenzen der Leistungsfähigkeit.

Fortsetzung

IN DIESER AUSGABE u. A.

Baden-Marathon KA	1-3
Verstärkung + Jubilare	4
Kurparklauf Waldbronn	5
Rülzheim 25er	6
Trails mit Nicola + Günter	7
Laufende Gedanken	8
Portrait „Lahcen Ahansal“	9
Golfparklauf St.Leon-Rot	10
LSG Schatzkästchen	11
Pfalztrail im Leiningerland	12
Newsticker	13
Im Fokus	14-15

Meine super Idee? Einfach weitermachen! So wie der Sturm sich legt, verschwindet die Baustellenstadt irgendwann, so wie Marathons kommen und gehen, so wird es im Abstiegs-kampf der kleinen und ganz kleinen Marathons irgendwann den einen oder anderen aus Mangel an Teilnehmern, Helfern, rührigen Organisatoren oder doch mal einer Baustelle zerlegen und die Karawane zieht weiter. Wer dann tapfer Kurs gehalten hat, kommt ins Ziel. Und so kann der Plan für Karlsruhe aussehen: Kurs halten auch in schwierigen Tagen, einfach mal ein Jahr lang keine Auswertung auf Laufreport.de zur Entwicklung des Marathonlaufes in Deutschland lesen und wieder an den Start gehen. Und wenn dann die letzte Baustelle fertig ist, dann kann man der Stadtverwaltung auch mal sagen, dass nach 20 Jahren Baustellenchaos an einem Sonntagmorgen im September einmal im Jahr auch ein paar große Straßen gesperrt werden können, um eine bedeutende Laufveranstaltung in Karlsruhe durchzuführen. Und die findet dann immer auf der gleichen attraktiven Strecke statt, wenn möglich mal mit 3 Brücken weniger und ein paar Zuschauern mehr. So kämpfen wir uns mit dem Baden-Marathon wieder an die Spitze! Und dann bin ich auch wieder am Start! **Versprochen!**

Nachtrag der Redaktion:

Hier die nackten Finisherzahlen der letzten 3 Veranstaltungsjahre:

Wettbewerbe	2014	2015	2016
Marathon	971	963	840
Halbmarathon	4495	4418	4048
HM-Walker	43	45	39
Staffeln insg.	543	569	515





Durch die Vereinsbrille gesehen:
von Johann Till

So viel LSG'ler wie noch nie!



© Simone Lucic

...dies war gerademal knapp die Hälfte aller LSGler

Mit 20 Finisher über die Königsdisziplin des Marathon und 31 weiteren über die Halbdistanz stellten wir beim „34. FIDUCIA GAD Baden-Marathon“ so viele Teilnehmer wie nie zuvor. An uns LSGler hat es folglich nicht gelegen, wenn die Teilnehmerzahlen des traditionsreichen Karlsruher Marathonlaufs weiter nach unten gehen. Die Begeisterung innerhalb unserer Laufsportgemeinschaft für Karlsruhes größtes Laufevent ist nach wie vor ungebrochen. Mit dem Umzug in die Messehallen nach Rheinstetten scheint mir sogar ein großer Wurf gelungen. Alles unter einem Dach und jede Menge Parkraum unmittelbar am Start- und Zielgelände. Was will man mehr? Ach ja, da war doch was! Die Siegerehrung in der gleichen Halle wie der Einlauf über den badenfarbenen Teppich war schlichtweg eine Zumutung. Hier haben die Organisatoren die Lärmentwicklung nicht bedacht, die sich in so einer riesigen Messehalle mit dem Gejohle der Finisher, der sie begleitenden Musik aus den überdimensionierten Lautsprechern, den Feuerwerksfontänen, wie den Anpeitschrufen der vielen hundert Zuschauer, breit macht. Eine Verständigung vor der Ehrungstribüne war nur durch lautes Anschreien möglich, was den allgemeinen Lärm nur noch vergrößerte. In dem weitläufigen Areal der Messe sollte sich, mit ein bisschen Fantasie, für 2017 sicher ein geeigneterer Platz finden lassen.

Fortsetzung



Über die volle Marathondistanz stellten wir mit Natascha Bischoff in der w45, Julia Bush (3:32:23) in der w30, Irene Hofmann (4:01:34) in der w65, Christoph Hakenes in der m40 sowie Artur Krüger (4:08:56) in der m70 gleich 5 Altersklassensieger. Und nicht nur das. Sowohl Natascha wie Christoph wurden darüber hinaus jeweils Gesamtzweite, was uns bei den Männern bisher noch nie gelungen ist. Mit seinen 2:38:50 h hinter Gesamtsieger Simon Stützel (2:26:21) platzierte sich Christoph Hakenes gleich bei seinem ersten Marathon im LSG-Trikot auf Rang 5 unserer ewigen Marathonbestenliste. Phänomenal auch die Leistung von Natascha Bischoff als zweite Frau im Einlauf hinter der Siegerin Simone Raatz (2:55:38). Nur wenige Wochen nach ihrem 100-KM-Meisterschaftslauf in Leipzig, wo sie sich als viertbeste deutsche Läuferin für die Weltmeisterschaft in Spanien qualifizierte, zeigte sich Natascha mit neuer persönlicher Marathonbestzeit von jetzt netto 03:05:50 h voll auf WM-Kurs.

Eine neue persönliche Marathonbestzeit gelang auch Andrea Kümmerle als 2. ihrer AK w45 in der Zeit von jetzt 3:21:01 h als 5. Frau im Gesamteinlauf. 2014 und 2015 hätte Andrea mit dieser Leistung noch den Gesamtsieger errungen.

Jeweils 3. AK-Plätze erliefen sich Maximilian Hrabowski (m40) in der Zeit von 2:55:18 h und Klaus-Peter Mickel (m70) in 5:11:10 h. Marco Schnurr (3:04:23), Jasko Bajadzic (3:08:43), Ulrich Schaller (3:29:15), Uwe Gericke (3:28:08), Jürgen Creutzmann (3:48:54), Norbert Piekorz (3:51:22), Erhard Schmidt (3:52:08), Sigrid Maier (3:59:35), Andreas Mössinger (4:08:31), Klaus Becker (4:20:31), Claudia Oehler-Hartmann (4:26:32) und Gerd Kappes (4:33:38) vervollständigten unsere Marathontruppe mit weiteren guten Leistungen auch wenn es für sie nicht ganz für eine Platzierung reichte. So schrammten Erhard Schmidt oder auch Claudia Oehler-Hartmann als jeweils Vierte ihrer AK nur denkbar knapp an einer Ehrung vorbei.

Über die Halbmarathondistanz finden sich gleich 31 Aktive unserer Laufsportgemeinschaft auf der Ergebnisliste, wovon 6 auch AK-Platzierungen erreichten. So präsentierte sich Jutta Siefert als Siegerin ihrer AK w45 in exzellenten 1:29:55 h und damit nicht weit weg von ihrer Halbmarathonbestzeit, die sie für unsere LSG schon im Jahre 2007 mit damals 1:28:42 h gelaufen ist. Seit ihrem Umzug nach Kassel hat Jutta zwar ihren Startpass bei den dortigen „Grün-Weisen“ ist aber noch immer auch LSG-Mitglied und hat für ihren Start beim Baden-Marathon nochmals das alte Leibchen umgestreift. Zweite AK-Plätze erliefen sich sowohl Ulrike Hoeltz (w55) in 1:41:31 h, wie Lea (wU23) in 1:33:22 h und Mutter Elke Cagol (w60) in 1:52:47 h. Peter Butzer (m50) in 1:22:26 h und Valerie Knopf (w40) in 1:33:02 h wurden jeweils als Dritte ihrer AK geehrt. Als erster LSGler überhaupt meldete sich Stefan Fritz nach nur 1:17:32 h und damit neuer pers. BZ auf dem in den Landesfarben ausgelegten Zielkanal in der Messehalle 2 zurück.



Hier die Namen der weiteren LSGler im Zieleinlauf über Halbmarathon ohne die bereits hervorgehobenen Platzierten: Oliver Pausch (1:25:03), Svenja Mann (1:27:30), Udo Jobs (1:29:14), Jens Lüder (1:29:28), Manfred Deger (1:30:47), Andy Eisele (1:31:17), Florian Rollbühler (1:32:16), Rolf Bohrer (1:33:07), Josef Kranz (1:35:48), Claudia Wollfarth (1:45:17), Ohannes Sallak (1:45:44), Kurt Bierfreund (1:47:01), Ivan Lucic (1:48:41), Erich Grether (1:53:04), Matthias Köhl (1:56:59), Heiko Dannenberg (1:58:19), Walter Kiekert (1:59:03), Silke Windecker (1:59:22), Felix Deck (2:00:17), Sorana Sarbu (2:03:38), Burkhard Schütt (2:07:11), Horst Siedat (2:12:08), Sarah Herzog (2:13:36) und Rolf Breithaupt (2:32:08).

In die Wertung der Baden-Württembergischen-Halbmarathonmeisterschaften gelangten folgende Aktive unserer LSG aufs Siegereppchen: Valerie Knopf wie Elke Cagol als Meisterin ihrer w40 bzw. w60. Als VizemeisterIn wurden geehrt: Peter Butzer (m50), Lea Cagol (wU23) und Ulrike Hoeltz (w55). Als jeweils Dritte ihrer AK wurden ausgezeichnet: Svenja Mann (w35) und Oliver Pausch (m40).

Link zu weiteren Bildern:



Link zu den Ergebnislisten:





Oktober 2016

Wir gratulieren

Maximilian Hrabowski, Irwan Harianto, Jürgen Strauß,
 Gerhard Kronavetter, Manuel Schütz, Martin Fehrle,
 Artur Krüger, Thomas Gartner, Berthold Klotz,
 Marco Strobel, Thomas Gaisser, Michaela Sallak,
 Ingeborg Geithoff, Wolfgang Feikert, Thomas Brandt,
 Noel Kienzle, Norbert Glatthor, Dieter Becker, Klaus Becker
 und Jürgen Schuster.



VERSTÄRKUNG



**Wir begrüßen Julian Ungerer und Udo Philipp
 die unserer LSG zum 01.10.2016 beigetreten sind.**

Viel Freude in unserer Mitte !

In eigener Sache: NachfolgerIn gesucht

Wie ich schon bei dem einen oder anderen monatlichen LSG-Stammtisch anklagen ließ, möchte ich mich nach Ablauf dieses Jahres von der Gestaltung und Herausgabe des monatlichen Hardtwaldrunner zurückziehen. Die erste Ausgabe Nr. 1 erschien Anfang Dezember 2011. Mit der Ausgabe Nr. 60 für November 2016 sind dann 5 Jahre voll.

Da ich mich in den letzten Jahren zudem immer mehr aus dem aktiven Wettkampfgeschehen zurückgezogen habe, merke ich verstärkt, wie mir auch der Kontakt zur Szene schleichend verlorenght. Bevor mir nun eines Tages vorgehalten wird, ich schreibe wie ein Blinder von der Farbe, würde ich gerne die weitere Herausgabe des Hardtwaldrunner in jüngere Hände legen, um ihm so letzten Endes auch neue Impulse und Ideen für noch hoffentlich viele weitere Erscheinungsjahre mitzugeben.

Wer sich angesprochen fühlt, möge sich bei mir melden. Ich bin selbstverständlich gerne bereit ihn/sie in der Anfangsphase dabei tatkräftig zu unterstützen.

03.09.2016 - 12. Kurparklauf Waldbronn

Wann ist ein Berg ein Berg?

geschrieben von Johann Till



Nach der Definition von Wikipedia ist „ein **Berg** eine Geländeform, die sich über die Umgebung erhebt. Er ist meist höher und steiler als ein Hügel. Er sollte sich ferner durch eine gewisse Eigenständigkeit auszeichnen, also genügend Abstand von anderen Bergen und eine Mindesthöhe über einem Pass aufweisen. Sein Gegenstück ist das Tal.“

Unsere Anreise in den lauffaffinen Kurort oberhalb des Albts gestalteten wir diesmal mit der Straßbahn. Dies war für uns naheliegend, hat die KVV-Linie S11 doch einen eigenen Haltepunkt „Kurpark Waldbronn“ und eine entspannte Anreise hat ja allemal Einiges für sich. Schon kurz nach Busenbach, als der gelbe Wagen in einer langgezogenen Schleife von der flach weiterführenden Strecke nach Bad Herrenalb abbog, hätten mir aber erste Zweifel kommen müssen. Als Bewohner der Oberrheinischen Tiefebene ist mir flaches Geläuf praktisch in die Wiege gelegt und Bergläufe zwangsläufig suspekt. Im intensiven Fachgespräch mit Beritta und Ekkehard verstrickt, merkte ich gar nicht wie sich der Neigungsgrad des Triebwagens von flach auf zunehmend schräg veränderte. Am Haltepunkt angekommen war aber alles wieder normal. Knapp dreißig Meter tiefer waren durch die Silhouetten der Bäume auch schon die ersten Kirmesbuden auszumachen und der Duft frisch gerösteter Mandeln umströmte mein Geruchsorgan und umnebelte wohl auch sonst meine Sinne, die ich besser mehr der Topografie als den angebotenen Köstlichkeiten auf dem weiträumigen Gelände des Waldbronner Kurparks hätte widmen sollen.

Die Sonne stand zur Startzeit des Kurparklaufes um 13.30 Uhr recht steil am Firmament und heizte die kleine Talmulde, in welcher der Park architektonisch reizvoll angelegt wurde, gehörig auf. Nachdem obligatorischen Gruppenfoto zusammen mit Knut Wintergerst, Andy Eisele und Manfred Deger auf der Startlinie, verzog ich mich, meines bescheidenen Leistungsvermögens durchaus bewusst, schnell in den hinteren Bereich des überschaubaren Feldes. Hier fühlte ich mich weit besser aufgehoben und legte so meine ersten 500 Meter dann auch gemeinsam mit den wenigen Walkern und Walkerinnen zurück, ja, es gelang mir sogar bis an die Spitze des Walkerfeldes vorzurücken und mich im weiteren Verlauf von diesen sogar abzusetzen. Die zu Beginn der 5 Kilometer-Runde leicht abfallende Streckenführung kam mir hierbei sehr entgegen. Ist es doch so, dass man als Walker auf Abwärtspassagen nicht grenzenlos beschleunigen kann, will man nicht in den (verbotenen) Laufschrift verfallen. Dies habe ich dann auch gnadenlos ausgenützt; erst Oskar, dann Ulla Held und schließlich auch Andreas Godon, den späteren Sieger in der Walkerwertung, vermochte ich relativ mühelos zu passieren. Was für eine Genugtuung für die vielen Niederlagen bei Walkingwettbewerben. Man glaubt es kaum, tat meiner Psyche aber unheimlich gut, selbst vereinzelt LäuferInnen vermochte ich auf dem ersten Laufkilometer zu überholen, Mit breiter Brust stürmte ich dem Albthal entgegen. Doch wenn die Strecke vom Start weg erst nach unten führt, ab irgendeinem Punkt muss es wieder aufwärts gehen, dies haben Rundstrecken nun leider so an sich.



© Ekkehard Gübel

Meine Leidenszeit begann recht früh, schon Mitte des 2. Laufkilometers glich meine Fortbewegung mehr der eines Walkers als eines Läufers. Es kam wie es kommen musste, ich wurde durchgereicht. Das Schlimmste was dir bei einem Wettkampf widerfahren kann. Die, für einen auch nur halbwegs durchtrainierten Teilnehmer mühelose Steigung, entwickelte sich für mich zu einem Alptraum; zu einer nie enden wollenden Rampe, gefühlt auf den sicher höchsten Gipfel des Nordschwarzwalds. Doch war es nur der kleine Hügel hoch nach Etzenrot, dem Kumulationspunkt der Strecke. Von da an ging es zwar wieder leicht bergab, ich ahnte es aber mehr als ich es fühlte. Mein Vortrieb änderte sich nicht wirklich und schon das Zielbanner im Blick verfiel ich erneut ins Wandern.



© Ekkehard Gübel

Als ich nach 33:04 min und restlos ausgepumpt schlussendlich die Ziellinie querte, hatte Andy Eisele (19:12) seinen Gesamtsieg längst unter Dach und Fach. Meine Atemfrequenz hatte sich noch längst nicht auf „normal“ eingetaktet, da flogen auch schon die ersten Zehner vorbei und begannen ihre zweite Runde. Vorne mit dabei Knut Wintergerst, der sich wenig später nach 40:39 min als Zweiter über 10 Kilometer platzierte, wie auch Manfred Deger, der nur kurz darauf in 43:03 min Fünfter wurde.

Was lehrt uns dies? Trau nicht allem was auf Wikipedia steht. Auch Hügel können Berge sein, grad wie ein kleiner Stein für den Floh zum Felsen mutiert. Es kommt zusätzlich auf das Individuum an und seine körperliche Beschaffenheit. Ich bin ein Floh!

weitere Bilder:



Ergebnislisten:



Bericht auf:



04.09.2016

25km durch den Rülzheimer Wald

geschrieben von Jürgen Creutzmann



Nun wieder sonntags früh luden unsere „Rülzemer“ Lauffreunde zum diesjährigen 25er in die Südpfalz. Viele Läuferinnen und Läufer der LSG Karlsruhe nutzen diese Gelegenheit, um auf der 5-, 10-, oder 25km-Distanz den frühherbstlichen Laufwald auf Rülzheimer, Herxheimweyherer und Herxheimer Gemarkung unter die Laufschuhe zu nehmen. Die ehemals bei Volksläufen populäre Distanz von 25km meisterte als schnellster LSG'ler Christian Wendt in herausragenden 01:49:19 h, was leider jedoch nur zur „Holzmedaille“ also dem vierten Platz in der m35 reichte. Bei den Damen war Julia Bush die schnellste der LSG in 01:59:01 h. Leider musste sie während des Laufes zweimal im Wald verschwinden; sonst wäre sie vielleicht in der Frauen-Gesamtwertung noch erfolgreicher gewesen.

Fotos: © Ekkehard Gübel



In der m65 gelang es Irwan Harianto den ersten Platz zu belegen. Ebenfalls gelang dies Artur Krüger in der m70. Den dritten Platz verbuchte in der AK m45 Uwe Gericke und Gerhard Kappes schaffte dies in der m65. Gemächlicher gingen den 25er Klaus Becker und der Autor Jürgen Creutzmann an, die den Lauf als Trainingseinheit für den Baden-Marathon nutzten.

Beim 10er gelang es Oliver Pausch in sehr guten 38:38 min den ersten Platz in der m40 zu erzielen, Ivan Lucic erreichte den zweiten Platz in der m65 und Josef Kranz den dritten in der m55. Den 5er meisterte erfolgreich Gero Heitmann.

Es war, resümierend betrachtet wie immer bei der LG Rülzheim eine toll organisierte Laufveranstaltung, bei diesmal weniger Parallelveranstaltungen und es bleibt nur zu sagen:

Wir kommen wieder!

Link zu den Ergebnislisten bei www.Laufinfo.eu



Link zu weiteren Bildern:



Wissen was Sinn macht

PSD LaufCup 2017

mehr erfahren



10.9.2016

Wie der Jungfrau-Marathon mein Leben veränderte

Autor: Günter Kromer



Wenn ich sage, dass der Jungfrau-Marathon 2006 mein gesamtes Leben verändert hat, dann ist das keine stilistische Floskel sondern hundertprozentig zutreffend. Zehn Jahre später lief ich nun wieder auf der von vielen Medien, Teilnehmern und auch mir selbst als einen der schönsten Marathons der Welt bezeichneten Strecke. Warum der Lauf 2006 mein Leben veränderte und warum er mich auch 2016 wieder begeisterte, könnt Ihr hier nachlesen, dazu gibt es natürlich auch wieder sehr viele Fotos:

© Günter Kromer



<http://www.marathon4you.de/laufberichte/jungfrau-marathon/wie-der-jungfrau-marathon-mein-leben-veraenderte/3191>

10.9.2016 - Arosa Trailrun

Ganz nach meinem Geschmack

Autor: Nicola Wahl



AROSATRILRUN



Obwohl das legendäre Jungfraumarathon-Wochenende bestimmt ein Magnet für viele Bergläufer war, fanden sich am Samstag, 10. September mehr als 200 Trailläufer beim dritten Arosa Trailrun ein. Im Angebot standen drei unterschiedliche Laufstrecken: der Ultratrail AT 46 mit 52,9 Kilometern, 3391 Höhenmetern und 4 Gipfeln und die beiden kürzeren Strecken, der AT 22 mit 21,1 Kilometern, 1338 Höhenmetern und 2 Gipfeln und schließlich der AT 15 mit 14,8 Kilometern, 974 Höhenmetern und einem Gipfel.

Ich hatte mich für die Königsdistanz entschieden und mich am Lauftagmorgen noch nachgemeldet, genügend Startplätze (für den AT 46 gab es nur knapp 60 Voranmeldungen) waren noch frei. Die Nachmeldung war schnell geschehen und die Startnummer wurde mir überreicht, ohne dass wie sonst üblich die Pflichtausrüstung kontrolliert wurde. Allerdings musste ich eine Erklärung unterzeichnen, dass ich mich ausreichend über die Veranstaltung im Vorfeld informierte.

© trailrunning.de



weiterlesen: <http://www.trailrunning.de/laufberichte/arosa-trailrun/ganz-nach-meinem-geschmack/3197>

**Badischer Sportbund**

Der BSB Nord ist der Dachverband des organisierten Sports in Nordbaden. Aber was macht der BSB eigentlich?

Die Antwort darauf und viele Infos zu seinen Projekten findet Ihr in seinem neuen Imagefilm:

Hier der Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ECZuYFACWIw&list=UUxs8zJAN>



laufende

GEDANKEN

von Michael Zöller



Der Chronist der Läufer

Ein Aufruf, kein Nachruf (!!)

Da haben wir es im letzten Hardtwaldrunner gelesen: Johann macht mit der Nummer 60 Schluss mit seiner Arbeit am Hardtwaldrunner.

Da wird es Zeit, einmal inne zu halten und über das große Ganze nachzudenken. Johann kenne ich seit mehr als 20 Jahren eigentlich immer nur als Fotograf und Berichterstatter. Ihm verdanke ich die besten Laufbilder, die es von mir gibt und viele Stunden gemeinsamer Diskussionen bei Laufmit-Redaktionssitzungen, Statistikdatensuche und Philosophieren über Berichte. Läuferisch sind wir uns nur ein einziges Mal begegnet. Im Jahr 2000 in Bellheim beim Ortseingang Kilometer 24, als ich, schon wieder zermürbt von allzu euphorischem Beginn, das Ziel 1:50h abgeschrieben hatte und Johann an mir vorbeiflog. Naja, er rannte, leicht gebeugt, mit dem obligatorischen an 4 Ecken geknoteten Taschentuch auf dem Kopf, an mir vorbei, und rief mir zu :“ ... 1:50h reicht noch ...“ Ich bin dann irgendwie an ihm drangeblieben und war völlig perplex, dass am Ende die 1:49:22 auf der Uhr standen ...

Wer die Qualität, den Wert, die Professionalität der gesamten Außendarstellung der LSG Karlsruhe einmal bewerten will, dem schlage ich ganz wertneutral den Besuch der Webseite der Schachfreunde Karlsruhe vor (oder wahlweise der LG Region Karlsruhe). Die Schachfreunde haben ebenfalls ca. 200 Mitglieder und schaffen eine ordentliche Dokumentation ihrer wirklich beeindruckenden Erfolge. Die LG Region hat locker 5mal so viel Athleten und stellt eine der besten Leichtathletikmannschaften Deutschlands. Und haben die einen Hardtwaldrunner???

Wir haben bei manchen Sportveranstaltungen zwei Fotografen am Start und bringen am Wochenende beim Volkslauf in Sankt Leon-Rot das Kunststück fertig, über die LSG LäuferInnen mit Foto und Kurzbericht zu informieren. Zu diesem Zeitpunkt hatte der Veranstalter noch nicht mal die Ergebnisse im Internet. Und dies macht natürlich keiner alleine. Aber mit der Begeisterung und dem Einsatz, mit dem Johann eine Idee an den Start gebracht hat, und dann Mitstreiter motiviert hat, ist etwas Großartiges entstanden.

Doch wann habe ich eigentlich DANKE JOHANN gesagt? Der Hardtwaldrunner hat mich in den letzten fünf Jahren mit unzähligen interessanten Informationen zu Laufevents versorgt. Ich bin ein großer Freund der Berichte unserer Ultraläufer (die Berichte von Gunther Krömer erweitern immer wieder die Liste der Plätze, an denen man unbedingt nochmal laufen sollte) und mein aktueller Favorit: der Bericht über das 48h Self Transcendence Race; aber auch einfach Berichte über Läufe, bei denen die LSGler am Start waren.

Der Hardtwaldrunner ist großartig, er hat eine Klasse erreicht, die man überregional suchen muss und jetzt macht sich Johann auf, um was anderes zu machen. Danke für 58 tolle Ausgaben, die es schon waren und große Vorfreude auf noch 2, die Du machen willst.

Und was nun? Niemand kann ernsthaft glauben, jemand könnte die Arbeit, den Aufwand, alles einfach übernehmen und es geht so weiter wie bisher? Aber muss es das überhaupt? Wir alle sollten uns fragen, wieviel Aufwand wir als Verein hier reingeben wollen und können? Wenn sich jemand berufen fühlt, dann kommen auch neue Ideen und andere Ansätze zum Tragen. Ein ANDERS wäre das Ergebnis. Und damit die Bitte, wenn jemand hier den Staffstab übernehmen will, niemand muss das können, was Johann kann, wir sollten nur alle versuchen, einfach immer wieder an den Start zu gehen, mit einer Nummer 61, 62 ...

Michael Zöller



Lahcen Ahansal - ein Portrait

geschrieben von Nicola Wahl

ISBN: 978-2-296-96140-1

In seinem Buch „Marathonien des Sables“ wird Lahcen Ahansal (1971 geboren) als Nomadenkind und König der Wüste beschrieben. Bereits 2004 hatte Marie-Pierre Fosny, eine belgische Journalistin, dem marokkanischen Wüstenläufer einen Dokumentarfilm gewidmet und dann 2012 eine Biographie über ihn geschrieben.

Und für wahr, so wie Marie-Pierre ihn beschreibt, so ist er auch! Ein Nomade ohne Bleibe, mal hier mal da und immer wieder unterwegs. Seine Liebe zur Wüste ist einzigartig. Sonne, Sand und die klare, heiße Luft im Süden von Marokko können für ihn durch nichts ersetzt werden. Auch wenn ihm unsere Gegend, die Offenheit der Leute in Süddeutschland und die in meinem Umfeld entstandenen Kontakte zur LSG Karlsruhe gefallen, so vermisst er nach ein paar Wochen sein Zuhause: die Wüste, den Sand, die Sonne und das rauhe, einfache Leben.



Aber nun zu seiner Geschichte als zehnfacher Marathon des Sables-Sieger: Als 1991 – Lahcen war gerade 20 Jahre alt! – der Marathon des Sables (MdS) in seiner Heimatstadt Zagora startete, ging sein großer Traum in Erfüllung. Er rannte ohne Startnummer mit und wurde zweiter, aber nur weil er einen Läufer passieren ließ, um nicht als erster über die Zielinie zu laufen. Da war das Aufsehen sehr groß um den unbekanntem jungen Läufer aus der Wüste! Für das Folgejahr fand sich dann ein Sponsor und so konnte Lahcen 1992 zum ersten Mal ganz offiziell beim MdS dabei sein und wurde Gesamtdritter. Erst 1997 konnte er das erste Mal den Gesamtsieg für sich entscheiden. 1998 wurde er Zweiter und sein Bruder Mohamad gewann den MdS. Von 1999 an dominierte Lahcen diesen außergewöhnlichen Etappenlauf, bis er 2007 seinen 10. Sieg feiern konnte. Sein Traum ist in Erfüllung gegangen, sein Ziel 20 Mal beim MdS dabei zu sein steht noch aus! 2015 war er nach 8jähriger Pause wieder am Start, dieses Mal begleitete er den sehbehinderten Deutschen Harald Lange aus der Nähe von Bad Homburg beim MdS – seine 18. Teilnahme beim MdS.

Doch auch in Europa hat er schon einige Rennen bestritten:

- 1998 Sieger beim Supermarathon Gorges du Verdon
- 1999 Sieger beim Défi Val de Travers (74 km)
- 2001 Sieger beim Swiss Alpine Marathon Davos K78
- 2002 100 km von Biel
- 2006 Sieger bei 100 km von Belgien
- 2006 2. Platz beim Marathon de Beaujolais
- 2006 3. Platz beim Verbier Ultra Run

© Hannes Blank

Und zum Schluss möchte ich Euch noch seine Bestzeiten auflisten:

Marathon 2:16:50 (1997)

10 000 m 30:55 min

Bestimmt könnte ich noch viel über Lahcen erzählen, aber das würde den Rahmen dieses Portraits sprengen. Ich hoffe, dass ich Euch das interessanteste über ihn zusammengefasst habe. Doch eines möchte ich noch erwähnen! Er organisiert auch selbst zwei Läufe in seinem Heimatland, den Ultratrail Taфраout im November und den Zagora Marathon im Dezember. Und er begleitet als Support Laufveranstaltungen seines Bruders wie z.B. den Trans Atlas Marathon, einen sechstägigen Etappenlauf übers Atlasgebirge, den ich 2015 selbst mitgelaufen bin. Also wer mal Lust auf 1001 Nacht in Marrakech hat oder ein Abenteuer in der Wüste erleben möchte, kann gern mit Lahcen Kontakt aufnehmen.



LSG auch beim 19. Loch erfreulich stark

geschrieben von Johann Till



11. SEPT 2016
ST. LEON-ROT



Beim 37. Lokalmatador-Golfparklauf in der Doppelgemeinde St. Leon-Rot waren wir dieses Jahr mit insg. 7 Aktiven vertreten, die sich den 3 angebotenen Distanzen stellten und entweder auf der kurzen 5 Loch „Bambinirunde“ über 5 Kilometer, der 9 Loch Runde über 10 Kilometer oder gar über Halbmarathon, der 18 Loch Runde, starteten. Dabei ist der Vergleich mit den in St. Leon-Rot vorhandenen Golfplätzen freilich nur symbolischer Natur. Anders als der noch um einige Jahre ältere Frühjahrslauf, welcher die St. Leon-Roter Golfanlage nur am Rande tangiert, führt der im Spätsommer ausgetragene Golfparklauf über weite Teile aber tatsächlich durch eine der schönsten und besten Golfanlagen Deutschlands. So wurde gerade der 6587meter lange Platz Rot seit 2001 mehrfach als „Bester Golfplatz in Deutschland“ mit dem Preis *Golf Journal Travel Award* ausgezeichnet.

© Ekkehard Gübel und Johann Till



Ob Oliver Pausch für die Eleganz der Anlage ein Auge hatte ist nicht überliefert, die schnellsten Beine aller LSGler, welche sich an diesem Sonntagvormittag bei hochsommerlichen Temperaturen über 30° in St. Leon-Rot auf die unterschiedlichsten Distanzen wagten, hatte Oliver allemal. Als Gesamtdritter im Einlauf über die 5 Kilometer war er, nach 18:22 min im Ziel, nur um 21 Sekunden langsamer als der Tagessieger Juan Antonio Sanchez, dem die hohen Temperaturen als gebürtigem Spanier sicher in die Karten spielten. Da hatte unser „reingeschmeckter“ Schwabe, Manfred Deger, bestimmt mehr unter der Hitze zu leiden. Seine 19:20 min als Sechster im Einlauf und damit klar unter den Top ten, sind umso beachtlicher.

© Ekkehard Gübel und Johann Till

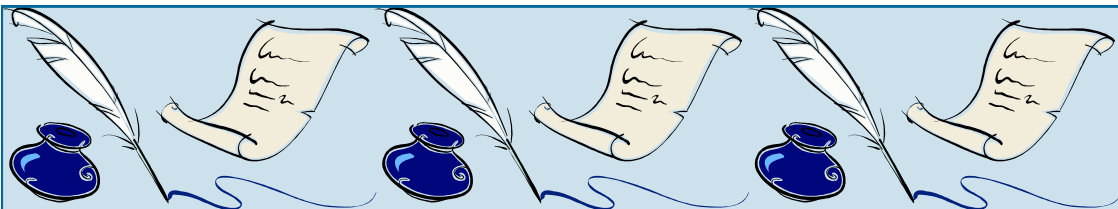


Die meisten unserer Aktiven zogen das Spiel über 9 Loch vor und gingen über 10 Kilometer an den Start. Hier war es Udo Jobs, der sich nach 40:25 min als Erster auf der blauen Tartanbahn des schmucken Roter Leichtathletikstadions zurückmeldete. Ihm folgte nach 42:51 min im Ziel, Michael Zöllner, der in Rot immer gerne an den Start geht. Verdient er doch nur unweit davon, bei der Softwareschmiede SAP, seine Brötchen und schien mir in Rot außerdem bekannt wie ein bunter Hund. Merkwürdig oft wurde Michael vor dem Start, insbesondere aus dem weiblichen Teilnehmerfeld, angesprochen und mit Hallo begrüßt. Mit Ulrike Hoeltz (w55) in 45:27 min, wie auch mit Iwan Lucic (m65) in 48:44 min, stellten wir beim Zehner dann auch 2 souveräne Altersklassensieger.

Beim Spiel über 18 Loch schließlich, wo beim Golf die wahren Champions ermittelt werden, hatten wir mit Irwan Harianto leider nur einen Vereinsvertreter am Start. Doch auch Irwan verkaufte sich prächtig und beendete die über zwei Runden durch das St. Leon-Rot'er Golfgelände führende Halbmarathondistanz in starken 1:42:47 h als Sieger seiner m65. So waren wir mit unseren insgesamt 4 Platzierten dann auch beim 19. Loch, der Siegerehrung vor der Sporthalle, erfreulich stark vertreten.

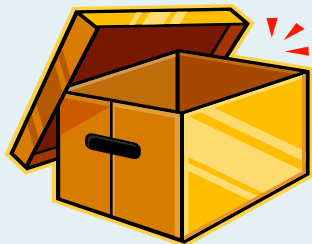
Link zu den Ergebnislisten:

http://www.laufinfo.eu/st-leon-rot_20160911.html



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 Schmuzzeln, aber auch um den Zeitgeist der Anfangsjahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.



Heute ein Beitrag aus den LSG Nachrichten Nr. 3 vom Dezember 1991

6. Volkslauf der LSG Karlsruhe

Am 13. Oktober 1991 zählte die Laufsportgemeinschaft 327 Teilnehmer im Ziel ihres Volkslaufes über 10 km. Eine Steigerung von ca. 130 Teilnehmern gegenüber den Vorjahren. Nachdem die Zahl der Voranmeldungen von 200 am Samstagabend im Computer war, wurde es den Organisatoren mit ein paar Pulsschlägen mehr etwas wärmer ums Herz. Eine leichte Nervosität erfasste uns. Aber um es vorwegzunehmen, erhöhter Puls und Nervenanspannung waren unnötig. Ein sehr gut eingespieltes Organisationsteam in Verbindung mit ca. 25 Helfern aus den Reihen der Mitglieder ließ unsere Veranstaltung halten, was sie wie die Jahre zuvor versprochen hat, nämlich: Gemütliche Atmosphäre, eine schöne schnelle Strecke und das wichtigste, die Siegerehrung. Man kann wohl lange suchen in der Region um einen schnelleren Ergebnisdienst zu finden.

An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an alle Helfer vor und hinter den Kulissen für ihren Einsatz. Aber nun ein paar Anmerkungen zum Renngeschehen.



Die Siegerin Jutta Braun

Foto: Till

Eine absolute Spitzenzeit lief die für den TV Rheinau startende Jutta Braun die zudem den Streckenrekord 1990 der Polin Stefania Kozik einstellte. Bei 36:34 min blieb die Stoppuhr stehen, was den Sieg bei den Damen sowie Platz 1 in der W30 bedeutete. Doch damit war der Leistungshunger der Jutta Braun noch lange nicht gestillt. Bereits 1 Woche später beim Frankfurter Stadtmarathon erreichte sie als 7. und damit beste Deutsche das Ziel in hervorragenden 2:46:16 Std. Lokalmatadorin Gaby Schwan vom VSV Büchig mußte dieses Jahr mit Platz 3 (2. W30) in 39:52 min nach der Schwäbisch Gmünderin Bettina Rieg in 37:54 (1. WHK) vorlieb nehmen.

Bei den Herren war die Entscheidung der vorderen Plätze ebenfalls eine klare Sache.

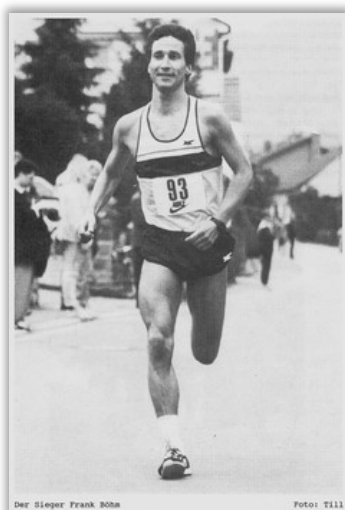
Frank Böhm vom TV Bretten siegte souverän in 31:41 min (1. M30). Herausragend wie immer Günter Rieckert in 32:06 (2. M30) und Christian Bauer in 32:35 (1. MHK). Noch knapp unter der 34 Minuten-Marke liefen die Aushängeschilder des VSV Büchig mit Reinhard Ottmann in 33:51 min (5. M30) vor seinem Vereinskollegen Frank Meinzer in 33:55 min (7. MHK). Platz 1 in der M60 hätte an unseren OB Gerhard Seiler gehen können, wenn er 26 Sekunden schneller gewesen wäre. Somit siegte in dieser Altersklasse Gerhard Steger vom TSV O5 Roth in 42:51 min.

Zu finden auf unserer schönen (alten) Strecke war noch eine Persönlichkeit der Karlsruher Laufszene. Helmut Bohner der Marathonorganisator lief bescheidene 43:04 min auf einer Strecke, die sich in 6 Jahren nur unwesentlich veränderte. Vielleicht vermag ihn das bei seinen Vorbereitungen zur Streckenführung des Karlsruher Marathon 1992 etwas zu stimulieren. Zurück zum Bewährtem, eventuell mit 13 Brücken.

Wie immer kamen auch die Jüngsten nicht zu kurz, die ihre Kräfte auf einer 800 m und 1500 m Strecke maßen. Insgesamt 40 Kinder zwischen 5 und 14 Jahren bekamen nach ihrem Wettkampf eine Urkunde mit kleinem Präsent überreicht.

Zum Schluß noch etwas Statistik: Der älteste Teilnehmer war Albert Olbrechts vom ESV Ettlingen, der mit 76 Jahren beachtliche 52:48 min lief und viele jüngere Konkurrenten hinter sich ließ. Die ersten beiden Anmeldungen stammten zugleich von den am weitest angereisten Läufern: Das Ehepaar Inge und Horst Mühling aus Berlin.

Harald Wacker



Der Sieger Frank Böhm

Foto: Till



Deutschlands anspruchsvoller Trail im Leiningerland



geschrieben von Matthias Köhl

Am 17. September starteten Günter Kromer und ich in die Pfalz, um im pfälzischen Hertlingshausen den Halftail unter die Sohlen zu nehmen.

Wie es bei Trailläufen üblich ist, werden auch hier wieder „krumme“ Strecken gelaufen; so standen neben dem von uns gewählten HalfTrail mit 32,7km/770Hm auch der QuaterTrail mit 16,8km sowie natürlich die Königsstrecke, der Ultra mit seinen 86km und ein KidsTrail zur Auswahl.

Einmal am Zielort angekommen, bot sich uns Läufern das in der Szene gewohnte Bild; anders als bei den vielen Straßenläufen, die in der Jahresplanung natürlich auch nicht fehlen dürfen, unterschied sich die Atmosphäre durch eine angenehme Entspannung der Teilnehmer. Sicherlich ist keine der angebotenen Strecken zu unterschätzen; so hat jeder Teilnehmer sein eigenes Ziel und Strategie für die Einteilung des Laufes.



Nach dem Start um 11 Uhr hieß es also den Ort über die ersten Meter auf Asphalt zu verlassen, bevor wir die schmalen Naturwege in den Pfälzer Wald angehen durften. Waldwege und schöne Singletrails wechselten sich immer wieder ab, wodurch die Strecke angenehm kurzweilig blieb.

In Richtung des ersten Verpflegungsstandes führte die Strecke an Weinfeldern vorbei, die traditionell in der Pfalz natürlich nicht fehlen durften. Weiter ging es über schmale Pfade Richtung der zweiten Verpflegungsstelle bei km 14,4; welche auch die Strecke der Ultras tangierte.



Ich hatte mich entschieden, den PfalzTrail mit in meine Marathonvorbereitung einzubauen und ihn als langen Trainingslauf zu absolvieren. So machte es mir Spaß, die weiteren Kilometer ohne Stress und Zeitdruck zu genießen. Einige Läufer und Läuferinnen begleiten mich eine Weile und so konnten wir uns die eine oder andere Geschichte während des Laufes erzählen; ganz im Charakter der Atmosphäre dieser Veranstaltung.

Da es deutlich wärmer wurde als die Wetterpropheten ankündigten, hatte der Veranstalter bei Kilometer 20 eine weitere Verpflegungsstation aufgebaut; sicherlich eine gute Entscheidung im Sinne von uns Läufern. Hier noch frisch aufgetankt, machten wir uns auf zum nächsten Verpflegungspunkt bei Kilometer 24 in Höningen. Nun konnten wir noch einmal einige Höhenmeter auf einer steilen Rampe unter die Füße nehmen; zugegeben, auf den letzten Metern waren einige Schritte nur noch im Geh-Tempo. Es sollten jedoch die einzigen an diesem Mittag werden.

So machten wir uns auf zum letzten Abschnitt des Laufes Richtung Hertlingshausen, wo auch wieder einige Anwohner die Strecke säumten, bevor nach einem allerletzten kleinen Anstieg auch schon das Ziel wartete.

Als Fazit bleibt ein sehr angenehmer, gut organisierter Lauf mit einigen feinen, jedoch technisch nicht sehr schweren Trailpassagen stehen, der für startende Trailläufer sehr gute geeignet ist. Der Pfalztrail wird sicherlich in den nächsten Jahresplan aufgenommen.

Newsticker

03.09.2016 - Beim „**Celje-Logarska Dolina**“, einem der zur Serie der Europacup Ultramarathonläufe (ECU) zählenden Landschaftslauf/Trail über 75km und 500 Hm in Slowenien, wird Erhard Schmidt zweiter seiner AK m60 in der Zeit von 8:11:46 h.

Nur zwei Wochen später, am 17. September, wiederholt er diese Platzierung beim Wörthersee-Trail-Maniak in Pörtschach/Österreich und läuft dort die 62 km und 1800 Hm rund um den Wörthersee in 8:41:14 h. Auch dieser Lauf zählt zur diesjährigen Europacup-Serie. Jetzt fehlt Erhard nur noch ein ähnlich starkes Ergebnis, um auch in der Endabrechnung des ECU in seiner AK aufs Treppchen gerufen zu werden. Beim Sparkassen Alb Marathon in Schwäbisch Gmünd am 22.10. bietet sich hierzu die letzte Gelegenheit. Drücken wir Erhard Schmidt die Daumen!



10.09.2016 - Edenkoben

Nach ihrer Blindarmoperation und dadurch bedingter längerer Wettkampfpause meldete sich Beritta Zeil beim Rietburgberglauf in Edenkoben wieder erfolgreich zurück.

Die 8,2km lange Strecke, angereichert mit 420 Hm hoch zur Rietburg, bewältigte sie in 54:08 min und wird einmal mehr Siegerin ihrer Altersklasse w65.

25.09.2016 - Sinsheim-Rohrbach

Während sich die halbe LSG mit teilweise beeindruckenden Resultaten über 21km oder 42 km beim Baden Marathon in Karlsruhe beteiligte, haben Irwan Harianto und Martin Rudolph die Gemütlichkeit und Beschaulichkeit des Kraichgaulaufes in Sinsheim-Rohrbach bevorzugt und sind dort über die lange Ultradistanz von 50km bei 840 HM an den Start gegangen.

Martin war nach 4:40:53 h als 14. insgesamt und Zweiter seiner AK im Ziel. Irwan beendete den Lauf 10 Plätze später als Sieger seiner Altersklasse in 5:04:58 h.

Der Kraichgau Lauf hat darüber hinaus zusammen mit dem Night52 in Bretten eine Cup-Wertung. Hier gelang es Martin den 6. und Irwan den 10. Platz zu belegen.



11. bis 18. September 2016 - TOR DES GEANTS



Der Erfolg von Jens Lukas beim „Tor des Geants“ mit seinem überragenden 5. Gesamtplatz ist nicht in Vergessenheit geraten. Jens hat zugesagt hier noch einen eigenen Beitrag über diesen Trail zu verfassen, der als einer der schwersten Ultratrail-Läufe der Welt gilt. Dies hat leider zeitlich nicht mehr für die Oktoberausgabe gereicht und wird nun in der Novemberausgabe nachgeholt. Lasst Euch überraschen!

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag 9. Oktober 2016

31. PSD Bank Hardtwaldlauf



Unser eigener Volkslauf, der 31. PSD Bank Hardtwaldlauf, steht an. Die unten aufgeführten Zeiten stehen dabei nur für die Teilnehmer. An diesem Tag werden wir sicher wieder jede hilfreiche Hand benötigen. Ein jedes Mitglied sollte sich daher angesprochen fühlen an diesem Tag, wenn irgendwie möglich, mitzuhelfen. Bitte setzt Euch mit Regina Berger-Schmitt in Verbindung wo noch Einsatzkräfte benötigt werden.

Startzeiten: 9.00 Uhr 5km & Walking,

10.00 Uhr 10 Km-Lauf

Samstag 15. Oktober 2016

30. Oberwald-Volkslauf

In Rüppurr wird ein kleines Jubiläum gefeiert, der 30. Oberwaldlauf auf vermessenen und befestigten Waldwegen.

Start: 14.30 Uhr 5 und 10 km-Lauf

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 23. Oktober 2016

39. Pfintzallauf des TSV Berghausen

Im Pfintztal geht mit dem 39. Pfintzallauf über 10 Kilometer einer der ältesten Volksläufe in der Region um Karlsruhe über die Bühne. Immer auch mit starker Beteiligung von Aktiven unserer LSG. Ein lupenreiner „Zehner“ ohne wenn und aber.

Start: 10.00 Uhr 10-km

[Link zum Veranstalter](#)

Dienstag 01. November 2016

19. Hockenheimring-Lauf



Die Bestzeitenstrecke schlechthin. Dort wo ansonsten die PS-Boliden ihre Runden drehen wird an diesem Tag der Ring für die Läufer und Läuferinnen frei gehalten.

Eintauchen in die eindrucksvolle Kulisse des Hockenheimrings und des Formel-1 Motorsports. Zusammen mit mehr als 2500 Teilnehmern, lautlos, sportlich, ausdauernd. Noch einmal die Fitness testen bevor der Winter kommt. Und das auf 30 Meter breiten Bahnen, mit glattem Asphalt, völlig eben, wie es sich für eine Bestzeiten Strecke gehört. Wo hat man schon so einen gewaltigen Rahmen für einen Laufwettbewerb.

Startzeiten: 9.00 Uhr 5 km, 10.20 Uhr 10 km

[Link zum Veranstalter](#)

Fortsetzung im



Aus dem Terminkalender unserer Ultras:

30.10. 2016 - 1. Saarschleife Trail

4 verschieden lange Trail Varianten werden angeboten. Vom Fun Trail über gerade mal 6km und 220 HM bis zum Long Trail über 61 Kilometer und 2000 HM.

[Link auf die Veranstalterseite](#)

Unser nächster Newsletter wird Anfang November erscheinen.

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

Redaktionsschluss ist der **31. Oktober 2016**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

jotill@freenet.de

