

Hardtwaldrunner

Nr. 54 Mai 2016



24.4.2016

Grabener Duathlon - Wettkampf mit Rennradteilstrecke

geschrieben von Daniel Flöter



RV Graben

Ein Bericht über den 8. Duathlon in Graben soll das Können und die Interessen einiger, wenn nicht vieler, LSG'ler wiedergeben hier im nahe gelegenen Karlsruhe-Graben, bei dem zusätzlich zur Laufstrecke eine Teilstrecke auf dem Rennrad absolviert wird. Damit ergeben sich drei zu absolvierende Rennphasen. Die erste Phase ist Laufen, dann eine mittlere auf dem Rennrad und anschließend eine letzte, wieder im Lauftempo zu Fuß durchs Ziel. So besteht ein Duathlon aus vielen unterschiedliche Bedingungen, die beim Wettkampf absolviert werden und vielen weiteren Parametern, die in die eigene Laufstrategie einfließen können.



© Johann Till (2)



Der Grabener Duathlon liegt bewusst in der Vorbereitungszeit zur Triathlon Hauptsaison im Sommer. Anmeldungen wurden als Einzelstarter oder als Zweier-Team entgegen genommen. Wegen schlechter Wettervorhersagen, die glücklicherweise nicht eintraten, gingen seitens der LSG wenig Voranmeldungen ein, und leider fanden sich nicht alle Interessierten unter den Wettkämpfern.

Um 9.30 Uhr fiel der Startschuss und darunter fanden sich zwei LSG-Einzelstarter und das unter LSG Flagge fahrende Team Jakob und Manfred Deger.

Jakob, der seine ganze Stärke auf der Radstrecke im Team Deger ausspielte, dem RSV Concordia Forchheim e.V. angehört, hatte die 35 km als quasi Zeitfahrstrecke gefahren und das vorne im Spitzenfeld liegend. Er lag anfangs auf Gesamtplatz zwei. Meinte dann nach seinem Wettkampf, dass er sein enorm hohes Anfangstempo nicht bis zum Ende durchgefahren sei. Das möglich nur sein subjektiver Eindruck war, da gegen Schluss beim Radfahren Tempo gemacht wurde, wie es im Blog vom späteren Sieger Tobias Weber berichtet steht (tobiweber.wordpress.com) und die wahnsinnige Motivation aufzeigt: "...Gerhard, der nach dem 1. Lauf noch ein gutes Stück hinter mir lag, fuhr wie ein Bekloppter Rad und übernahm die Führung. ...".

Ein Rennschnitt von 39 km/h wurde von Jakob herausgefahren. Manfred lies sich auf den beiden Laufstrecken keine Zeit mehr wegnehmen und konnte sich mit Jakob im Ziel über den ersten Platz in der Teamwertung freuen, rund eine Minute nach dem ersten Zieleinlauf der Einzelstarter.

Fortsetzung

IN DIESER AUSGABE u. A.

Duathlon Graben	1-2
Verstärkung + Jubilare	2
Freiburg Marathon	3
Maximiliansau	4
Stutenseer Stadtlauf	5
Billstein + VL Neureut	6
LSG Schatzkästchen	7
Badische Meile	8
HM Heidelberg	9
Bad Bergzabern	10
Newsticker	11-12
Im Fokus	13-14

Sowie Jakob als auch Thilo Schmalkoke meinten nach dem Rennen, dass das Radfahren nicht völlig nach Maß verlief und hier bis zum Sommer nachgebessert werden soll. Mir persönlich viel die Radstrecke nicht wirklich schwer und hatte je für das Laufen genügend Powerreserven auf Abruf. Es ist aber so, dass das Radfahren bei mir als alternatives Training gesehen wird und ich auf dem Rad Plätze verloren habe und auf den Laufstrecken Boden gut machen konnte. Mit dem ich so nicht gerechnet hatte, aber im Nachhinein einzugestehen ist, da mir definitiv Trainingskilometer auf dem Rad fehlten.

Veranstaltet wird der "Jedermann" Duathlon vom Radfahrverein VORWÄRTS 1906 e.V. Graben. Der Wettbewerb wird organisiert und unter Leitung von Gerhard Kronavetter, der auch der LSG angehört, ein leidenschaftlicher Duathlet ist und noch vor gut zwei Wochen bei den ETU-Europameisterschaften 2016 in Düsseldorf-Kalkar unter die Top 10 seiner AK gefahren ist.

Thilo Schmalkoken belegte in seiner AK einen souveränen 3. Platz, die in 10er-Jahrgängen gestaffelt wurde. Das Team Jakob und Manfred Deger dominierten uneinholbar die Teamwertung. Ich belegte den 7. Platz meiner AK.



VERSTÄRKUNG



Wir begrüßen

Harald Menzel und Udo Bartmus,
die unserer LSG Im April 2016 beigetreten sind.

Viel Freude wie Erfolg in unserer Mitte !



3.4.2016



FREIBURG MARATHON®

Freiburg (Halb)-Marathon

geschrieben von Matthias Köhl



Am 3. April zog der Freiburger Halbmarathon wieder ganze Läufercharen in die in die Breisgau Metropole

An der mit einer Startzeit vom 11.15 Uhr recht spät angesetzten Startzeit in der Nähe des Messegeländes, welches als Ausgangsort auch hervorragend funktioniert, konnten wir Läufer die vielfältige Bandbreite der verschiedenen Freiburger Stadtteile genießen.

Nach dem Start auf der anfangs sehr ebenen Strecke, welche viele von uns zu einem sehr schnellen Start verleiten ließ, ging es erst durch die etwas am Rande gelegenen Wohngebiete vorbei an tollen Stimmungshochburgen, an denen wir Läufer von einer Vielzahl von Zuschauern angefeuert wurden. Ein Übriges hierzu leisteten ganze 42 Bands, die entlang der Strecke keine Langeweile aufkommen ließen. Einmal hiervon „beschallt“ flogen die Kilometer rasch vorbei, bis es bei Kilometer 11 vorbei am Dreisamstadion ging, welches den entferntesten Punkt auf der Strecke darstellt. Von hieraus liefen wir schnellen Schrittes Richtung Fußgängerzone, entlang dem bekannten Freiburger Bächle und durch die Stadttore. Sicherlich war dies der schönste, wenn auch – sofern man dies für einen flachen (Halb)-Marathon behaupten kann, anspruchsvollsten Bereich der Strecke. Das Kopfsteinpflaster und die verlegten Schienen waren nicht unbedingt der beste Freund der Füße.



© Svenja Mann

Dies aber hinter uns gebracht, nahmen wir schon die letzten Kilometer in Angriff, um zurück am Messegelände im Ziel anzukommen und die verdiente Medaille entgegenzunehmen.

Die wenigsten Probleme hatte hier wohl Svenja Mann, die die Frauenwertung auf der Marathonstrecke, die zwei Runden betrug, souverän in 3:02:05 Stunden für sich entschied.

Auf der Halbmarathonstrecke waren Matthias Köhl (1:38:45h) sowie Ulrich Schaller, der sich privat in den Dienst eines Zugläufers stellte (1:52:26h) mit dabei.

Link zu den Ergebnislisten:



Gegendarstellung (von Manfred Deger)

Die Redaktion ist nach dem Pressegesetz dazu verpflichtet die Gegendarstellung ohne Rücksicht auf Ihren Wahrheitsgehalt zu veröffentlichen.

Im LSG Newsletter Nr. 53 vom April 2016 behauptet Silke Winderker: „Nach Manfred Degers letztjährigem Plädoyer für den 50km Lauf in Eschollbrücken...“

Hierzu stelle ich fest:

Es wird hier ein völlig falscher Eindruck erweckt:

Ich habe im LSG Newsletter Nr. 41 vom April 2015 nicht vom 50km-Lauf berichtet und schon gar nicht dafür plädiert, da ich dort 25 km gelaufen bin.

Die von Silke bemängelte Strecke wurde in meinem Artikel an keiner Stelle gelobt. Vielmehr habe ich ausdrücklich auf die „sehr rustikale“ Laufstrecke hingewiesen.

Anmerkung der Redaktion: Manfred Deger hat recht, er lief nachweislich nur eine Runde. ☺



9. April 2016 - Maximiliansau



Bei unseren Freunden von der Volkslaufgruppe

geschrieben von Johann Till - Bilder (5) von Ekkehard Gübel



Bei dem von der Volkslaufgruppe Maximiliansau ausgerichteten 39. Rhein-Volkslauf über 5km, 10km und Halbmarathon waren wir dieses Jahr mit insg. 11 Aktiven unserer Laufsportgemeinschaft vertreten. Während sich Beritta Zeil einmal mehr eine schnelle Tempoeinheit verordnete und sich über den „Fünfer“ in 23:19 min völlig überraschend bereits als 2. Frau hinter der überlegenen Siegerin Latifa Schuster (17:46) im Ziel zurückmelde- te, hatten unsere Zehner und erst recht unsere Halbmarathonis noch einiges an Kilometern zu bewältigen. Bereits auf Einlafrang 15 über die 10 km-Distanz und als Zweiter seiner AK m35 fand sich als nächster unserer LSG-Heroen Daniel Flöter im Zielkanal ein. Erstmals unter 40 Minuten, eine kleine Schallmauer ist durchbrochen. Es war ihm förmlich anzusehen, wie er sich über seine neue Bestzeit von jetzt 39:53 min freute. Ein verschmitztes Lächeln begleitete Daniel für den Rest des gesamten Nachmittags.



Daniel



Irwan

Ivan



Uwe

Über Altersklassenplatzierungen durften sich außerdem Norbert Piekorz (44:35) als 3. seiner m55, Ivan Lucic (48:04) als 2. seiner m65, sowie Klaus-Peter Mickel (1:00:18) als 2. seiner m70 freuen. Auch wenn es für Jürgen Creutzmann (45:19) oder Peter Grundmann (50:19) diesmal nicht zu einer Platzierung reichte, sie waren dabei und haben mitgeholfen unsere LSG würdig zu vertreten. Dies gilt erst

recht für unsere Halb- als Dritter seiner m45 ihrer w30 in 1:36:45 h und unserem Neumitglied Irwan Harianto - der sich bereits bei seinem 1. Start in den neuen Vereinsfarben als Zweiter seiner m65 in 1:40:10 h nahtlos einfügte - bis zu Artur Krüger, dem souveränen Sieger seiner m70 in 1:50:56 h, durften sie allesamt aufs Maximiliansauer Siegerpodest.



Beritta



Julia

Die Veranstaltung in Maximiliansau war dieses Jahr auch die erste, welche ohne den pausierenden PSD Bank Cup vonstattenging. Der Rückgang der Teilnehmerzahl beim Zehner, dem bisherigen Cup-Lauf, um mehr als die Hälfte gegenüber dem Vorjahr macht deutlich, wie sehr der Cup als Anziehungsmagnet fungierte. Hoffen wir alle, dass es gelingt den PSD Bank Cup mit frischem Wind und neuer Konzeption 2017 wieder auf die Agenda zu setzen.

Link zu weiteren Bildern:



Link zu den Ergebnislisten bei Laufinfo.eu:



10. April 2016 - Stutensee



In den Frühling mit Sirene gestartet

geschrieben von Madeleine Fina - Bilder (4) von Ekkehard Gübel

Zum 11. Mal lud die TSG Blankenloch vor den Toren Karlsruhe zu ihrem Lauf ein. Seit 3 Jahren wird der 10km-Hauptlauf auch als Cup gewertet, zusammen mit dem BÜCHIGER Lauf (dieser findet am 10. Juni 2016 statt). 527 Teilnehmer finden sich auf den Ergebnislisten, darunter 11 unserer Laufsportgemeinschaft.

Bei herrlichem Wetter machte ich mich persönlich nur als Fanclub und Hardtwaldrunner-Reporterin auf den Weg, um die Vereinskollegen anzufeuern. Bereits beim 5km-Lauf durften wir als Ersten im Gesamteinlauf Peter Butzer zur letzten Runde auf der Tartanbahn begrüßen. In schnellen 18:13 Minuten holte er sich den Gesamtsieg und durfte einen schönen kleinen Pokal mit nach Hause nehmen. Ronja Becker, die jedoch für die TSG Blankenloch startete, sicherte sich in 22:26 Minuten den 2. Platz bei den Damen. Nachdem Beritta Zeil einen Tag zuvor schon den 2. Platz in Maximiliansau erlaufen hatte, konnte sie auch zuverlässig in Blankenloch das Podest erklimmen. Mit 23:33 Minuten lief sie auf den 3. Platz und konnte die Bronzemedaille abholen.



Um 11 Uhr gingen die 10km-Läufer an die Startlinie. Als die Sirene aufheulte, war bei den Läufern erstmal Verwirrung zu sehen. War das schon das Startsignal? Kommt nochmal ein Ton? Scheinbar nicht, also stürmten sie leicht verzögert los auf die Strecke. Bei KM 5 positionierten wir uns neu, um zu sehen, wie sich das Feld formiert hat. Allen voran stürmte Samir Balla, der den Lauf auch mit 1 Minute Vorsprung zum Zweiten in 33:02 Minuten gewann. Auf dem 5. Gesamteinlauffrang konnte Melina Tränkle das Rennen der Frauen für sich entscheiden (35:18 Minuten). Als erster LSGler lief Tim Hillmer an uns vorbei, der in 38:14 Minuten



finishte und somit Platz 2 seiner Altersklasse MHK belegte. Doch das war nicht die einzige Platzierung. Auch Manfred Deger, der nach Tim als zweiter LSGler ins Ziel kam, hatte sich den 2. Platz in seiner AK gesichert (40:53 Minuten). Als Erster der M65 zeigte Peter Beil in 41:21 Minuten, dass er langsam nach seiner Verletzung wieder zurückkommt. Mit Rolf Bohrer hatten

wir einen weiteren Gewinner seiner AK M55 (41:40 Minuten). Mit dem 7. Platz seiner AK musste Stefan Fritz vorlieb nehmen. Es sollte unbedingt erwähnt werden, dass er als Pacer für Andrea einen ausgezeichneten Job erledigte. Auch unsere Damen waren fleißig! Andrea Kümmerle brachte die goldene Medaille der W45 in 42:57 Minuten nach Hause. Ebenso Ulrike Hoeltz, die nach 45:07 Minuten die Ziellinie überquerte. So endete dieser Wettkampf-Tag erfolgreich für unseren Verein und wir konnten alle mit einem Gläschen Sekt auf die Ergebnisse anstoßen.

Link zu den Ergebnislisten bei Laufinfo.eu:



Link zu weiteren Bildern:



17.4.2016 - Deutsche Meisterschaft der DUV im Ultratrail



geschrieben von Günter Kromer

Die Meisterschaft wurde dieses Mal im Rahmen des Bilstein-Marathon ausgetragen. 65 km und 1750 Höhenmeter mussten bei kühlem, aber trockenem Wetter bewältigt werden, ab und zu auf schlammigen Trails, meist aber auf breiten Wald- und Feldwegen. Obwohl wir sehr kurzfristig leider einige Verletzungs- und krankheitsbedingte Ausfälle hatten, war unser gemeinsamer Wochenendausflug ein sehr schönes Erlebnis und endete mit großen sportlichen Erfolgen. Schnellster LSGler war Klaus Becker (der jüngere) mit 5:39:46. Super glücklich waren Silke Windecker mit der Silber-Medaille ihrer Altersklasse (7:07:34) und Daniela Holmes mit AK-Bronze (7:11:30). Außerdem starteten auf der Ultratrail-Distanz Noel Kienzle (8:00:13), Andreas Mössinger (8:15:13) und Günter Kromer (8:31:23), den

Marathon mit 1100 Hm lief Regina Berger-Schmitt (5:08:19) und beim Wander-Marathon marschierten Volker Schmitt und Horst Siedat gemeinsam (7:33:20).



© Günter Kromer



Gerd

Hier ist die ausführliche Laufreportage mit sehr vielen Fotos:

<http://www.trailrunning.de/laufberichte/bilstein-marathon/deutsche-ultratrail-meisterschaft/3069>

17.04.2016 - KA-Neureut



Es erfreut: Jung und alt der LSG aktiv beim



geschrieben von Jürgen Creutzmann

Beim der nunmehr 29. Austragung des Neureuter Volkslaufes nahmen neun aktive LSG'ler/innen erfolgreich teil. In der vor 41 Jahren durch die damalige CDU-Landesregierung nach Karlsruhe zwangseingemeindeten ehem. größten Landgemeinde Badens konnten bei den Damen Valeria Henninger (44:12min, w40) und Julia Bush (44:12, w30) zeitgleich den 2. Einlaufplatz bei den Frauen sowie je den ersten Platz in ihrer AK belegen. Bei den Männern erreichten je den ersten Platz in ihrer AK Rainer Hennl (40:28 min, m55), Erich Grether (50:13, m60) und Ivan Lucic (48:07, m65). Knapp an einer Platzierung vorbei schrammten Gerhard Kappes (50:56, 4., m65) und Michael Deck (1:12:07, 4., m60). Ebenfalls tummelten sich noch die beiden LSG-Aktiven Klaus Becker (54:18 min) und Jürgen Creutzmann (44:44 min) im Starterfeld.



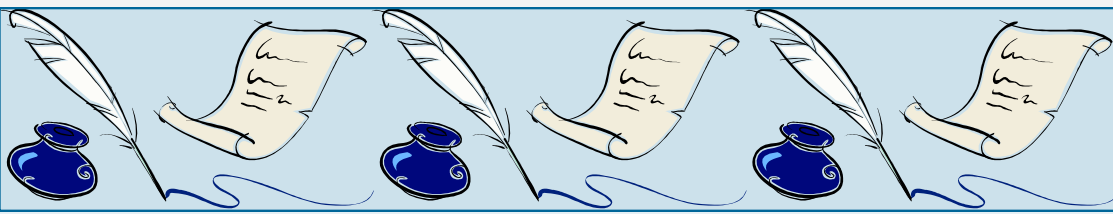
Alle Athlet/innen wurden im Ziel von unserem Neureuter LSG-Vereinskameraden Rolf Bohrer herzlich im Ziel empfangen, der ebenfalls die Siegerehrung durchführte. Wir kommen wieder nach Neureut: Zum 30. Jubiläumslauf im nächsten Jahr!

Link zu weiteren Bildern:



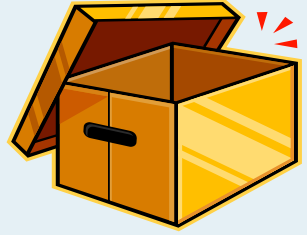
Link zur Ergebnisliste bei www.Laufinfo.eu:





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 den BNN vom 15.07.2002 über den 17. Büchiger Volkslauf mit dem Doppelsieg der LSG

Klarer Vorsprung der Gewinner

Van Ghemen und Heike Bittler Beste im Rekordteilnehmerfeld

Stutensee (oj). Mit souveränen Siegen von Markus van Ghemen und Heike Bittler (beide LSG Karlsruhe) endete die 17. Auflage des Büchiger Volkslaufs über zehn Kilometer. Im Rahmen des Sportfestes des VSV Büchig fanden sich insgesamt etwa 700 Sportler ein. Nach Angaben des Organisators Heinz Scharmann bedeutete dies einen Teilnehmerrekord. Die Strecke führte vom Sportgelände, wo sich auch das Ziel befand, zunächst auf einer kleinen Schleife durch den Ort. Danach ging es auf eine größere Runde durch den nahe gelegenen Wald.

Schon nach etwa 2,5 Kilometer setzte sich van Ghemen von seinen Konkurrenten ab und lief von da an ein einsames Rennen gegen die Zeit. Sein Vorsprung wuchs von Kilometer zu Kilometer. Nach 32:12 Minuten erreichte er das Ziel und hatte knapp 80 Sekunden Differenz zu seinem härtesten Verfolger Jan Wäsch (LG Schefflental), der 33:35 Minuten benötigte. Dritter wurde Sven Wächter (GZ Pforzheim) in 33:57 Minuten vor Vorjahressieger Thomas Härtnagel (ESG Frankonia/34:05). Rang fünf belegte Martin Schäfer (LTG Kämpfelbach/34:14).

Bei den Frauen dominierte Vorjahressiegerin Heike Bittler die Konkurrenz nach Belieben. Vom Start weg lief sie alleine an der Spitze und siegte deutlich in neuer Saisonbestleistung von 38:45 Minuten. Zweite wurde Gabi Anselment (TV Hatzenbühl) in 40:16 Minuten. Der dritte Platz ging an Astrid Hatt (LG Geroldseck-Lahr), die 40:30 Minuten benötigte.

Nach dem Lauf äußerten sich die Sieger zufrieden über ihre Leistungen. „Nachdem wir den ersten Kilometer unter drei Minuten gelaufen sind, habe ich etwas später absetzen können und den Vorsprung ständig vergrößern können. Mein Ziel ist die Marathon-DM in Berlin im September“, erklärte van Ghemen. Bittler fügte hinzu: „Der Kurs war sehr gut zu laufen, lediglich im Wald war es stellenweise etwas schmierig.“



TEMPOMACHER: Sieger Markus van Ghemen (links) lief nur kurze Zeit zusammen mit Jan Wäsch.
Foto: GES



24.04.2016 - Karlsruhe

Über 8,888 km... wie der Markgraf anno dazumal

geschrieben von Johann Till



Allzu schnell scheint der alte Markgraf ja nicht unterwegs gewesen zu sein. Ist die Überlieferung korrekt, so soll der erlauchte Herr samt seinem Gefolge die 8 Kilometer, 888 Meter und 89 Zentimeter anno dazumal innerhalb 2 Stunden zurückgelegt haben. In diesem Spaziergänger Tempo wäre Carl Friedrich samt seiner höfischen Gesellschaft bei der 27. Badischen Meile dieses Jahr gar nicht mehr in die Wertung gekommen. Die Ergebnisliste der Badischen Meile 2016 schließt nach 1 Stunde, 34 Minuten und 22 Sekunden. In diesem atemraubenden Tempo ging die letzte Gruppe der insg. 5.158 gelisteten Teilnehmer über die Ziellinie des Carl-Kaufmann-Stadions. Der 1990 zum 275-jährigen Stadtjubiläum eingeführte Spaßlauf war einst auch zum Warmlaufen für den am Folgetag stattfindenden Rotkreuzmarathon, dem heutigen Badenmarathon gedacht. Letzteres ist längst Geschichte, allein der Spaßlauf ist geblieben und hat sich als eigenständige Veranstaltung längst zu einem festen Termin im Laufkalender aller (Lauf)Sportbegeisterten in der Region rund um Karlsruhe fortentwickelt.

Gibt man „LSG Karlsruhe“ in die Suchmaske der Ergebnisliste ein, finden sich heuer 10 Aktive unserer Laufsportgemeinschaft, welche sich dieses „symbadische“ Lauferlebnis nicht entgehen lassen wollten. Weitere 7 findet man unter fremder Flagge laufend als Finisher erfasst. Am schnellsten von allen war unser Neumitglied Christoph Hakenes für den Rechnungshof Baden-Württemberg unterwegs. Als 7. im Gesamteinlauf gelang es ihm nach 29:01 min als Einzigem in die Phalanx der 9 LG-Region Läufer einzubrechen, welche sich in den Top ten befinden.



oben:
Christoph Hakenes
links:
Linus und Ulrich
Schaller

Auch die Zeit von Beritta Zeil, die für ihre frühere Arbeitsstätte, dem Klinikum Karlsruhe an den Start gegangen ist und in 40:22 min finishte, ist erwähnenswert. Rechnet man auf 10 Kilometer hoch, wäre sogar eine 45er im Bereich des möglichen gewesen. Doch wäre, hätte, Fahrradkette.

Ist der sportliche Stellenwert dieser Veranstaltung auch mit einem Fragezeichen zu versehen, so wird doch höchst professionell eine Brutto- wie Nettozeit erfasst. In der nebenstehenden Tabelle sind die Ergebnisse unserer 10 unter „LSG Karlsruhe“ gestarteten Läufer erfasst, die allesamt die Badische Meile offensichtlich nicht als reinen Spaßlauf angegangen sind, wie die durchweg respektablen Ergebnisse verraten.

Link zu weiteren Bildern:



Link zu den Ergebnislisten:



Peter Butzer	31:55 min
Uwe Gericke	33:12 min
Andy Eisele	33:25 min
Florian Rollbühler	34:55 min
Ivan Lucic	41:05 min
Linus Schaller	41:10 min
Ulrich Schaller	41:10 min
Michael Mendrzyk	41:29 min
Klaus Becker	47:30 min
Gerhard Kappes	51:49 min

24.04.2016

35. Heidelberger Halbmarathon

geschrieben von Martin Rudolph



Am Sonntag den 24. April war es wieder soweit - ab 9:15 Uhr wurden die Läuferinnen und Läufer auf der Heidelberger Friedrich-Ebert-Anlage gestartet. Die 3.500 Startplätze sind stets sehr schnell vergriffen, jedoch kann man sich für 5€ ummelden und es gibt eine rege Tauschbörse – wer starten will, bekommt stets einen Startplatz. Erstaunlich ist dann die Quote, dass 3.480 erfolgreiche Zieleinläufer (848 Frauen 2.632 Männer) im Ziel auf dem Uniplatz gezählt wurden.

Der Charakter des von der TSG 78 Heidelberg veranstalteten Laufes ist eine Mischung aus Stadt- und Landschaftslauf. Das Profil weist mehr oder wenige 9 relativ flache km, 6 km mit Anstiegen und 6km auf Gefällstrecken auf. Insgesamt sind ca. 350 positive Höhenmeter zu bewältigen.

Die ersten 7 km verlaufen durch die Altstadt sowie auf der anderen Neckarseite durch Handschuhheim, bevor es knackig zum Philosophenweg hoch geht. Ab km 8 nur noch sanft aufwärts und ab km 11 darf man zum Stift Neuburg abwärts sausen, um sich bei einem 500m langen harten Gegenstück wieder zu verausgaben. Ab dem Köpfel läuft man wieder begab und quert in Ziegelhausen den Neckar. Von km 16 bis 19 heißt es wieder "klettern". Wobei nur die ersten 600m als richtig steil zu bezeichnen sind (keuchen ist angesagt) – dann kann man zwar bergan das Tempo wieder gut anziehen. Oberhalb es Schlosses verläuft die Strecke für ca. 2km wieder abwärts Richtung Fußgängerzone und Uniplatz.



Das Wetter war überraschend gut. Zwar hat die plötzliche Polarluft es auf 5 Grad abkühlen lassen, aber die Sonne lachte vom blauen Himmel.

Die LSG Karlsruhe war mit 6 Teilnehmern gut vertreten, hier ihre Ergebnisse:

Link zur Ergebnisliste:



Link zu Fotoimpressionen bei:



Wendt, Christian	01:33:30 h
Rudolph, Martin	01:36:07 h
Köhl, Matthias	01:39:10 h
Greß, Michael	01:39:17 h
Bush, Julia	01:42:58 h
Creutzmann, Jürgen	01:49:12 h



Wissen was Sinn macht
mehr erfahren





30.4.2016

Bad Bergzabern

MINI

MIDI

MAXI



„MINI-MIDI-MAXI“, so zu lesen in der Ausschreibung des TV Bad Bergzabern zu seinem Kurstadtlauf, und selten waren wir LSGler bei der weit über ihre regionalen Grenzen bekannten wie beliebten südpfälzischen Laufveranstaltung so stark vertreten wie am 30. April diesen Jahres. Zehn Aktive unserer Laufsportgemeinschaft fanden sich auf dem großen Areal vor dem Wahrzeichen der Stadt Bad Bergzabern, dem Schloss der Herzöge von Pfalz-Zweibrücken, ein um sich die 3 unterschiedlichen Laufdistanzen vorzunehmen. Zählt man Pia Winkelblech noch dazu, die zwar ebenfalls LSG-Mitglied ist, in „Berchzawwre“ aber für ihren Heimatverein, dem TSV Kandel unterwegs war und die Mitteldistanz in 1:10:02 h überlegen gewonnen hat, wäre es ein kompletter Elferrat gewesen.

Die wald- wie aussichtsreiche Schleife durch das Bad Bergzaberner Hinterland mit den diversen Möglichkeiten die Strecke entweder als MINI über 8 km, als

MIDI über 15,6 km oder eben die Sache auszukosten und den Rundkurs in voller Länge anzugehen, genießt Alleinstellungsmerkmal. Kennt man die Struktur unserer LSG wundert es nicht, dass sich exakt die Hälfte des Teams für den langen Kanten über 23,2 Kilometer entschieden hat. Julia Bush, Sigi Maier, Holger Ites, Norbert Piekorz und Wolfgang Feikert hatten noch einiges an Kilometern zu schrubben, da liefen mit Beritta Zeil als Gesamtzweite über die Kurzstrecke in 41:10 min, Sabrina Metz als Dritte ihrer w30 in 46:04 min, sowie Rolf Breithaupt als Sieger seiner m70 in 52:18 min auch schon die ersten LSGler durch den in einem weiten Bogen geführten Zielkanal vor der Schlosshalle. Gut eine halbe Stunde später waren mit Irwan Harianto als Zweiter seiner m60 in 1:21:03 h und Frank Richter, der sich nach 1:25:49 h als Fünfter seiner m50 zurückmeldete, auch schon unsere beiden Mittelstreckler durch.



Holger Ites biegt in den Schlosshof ein

Es blieb Holger Ites vorbehalten, den Reigen unserer Finisher über die MAXI-Distanz zu eröffnen. Leider blieb ihm trotz starker Leistung nach 1:46:44 h und Vierter seiner m30 nur die undankbare Holzmedaille. Nach 1:51:17 h finishte mit Julia Bush auch schon unser zweites Silbergirl des Tages. Klug und geschickt taktierend, hatte sich Julia im Verlauf der 23 Kilometer bis auf den 2. Einlauftrang bei den Frauen vorgearbeitet. Altmeister Norbert Piekorz beendete seinen diesjährigen Auftritt in Bad Bergzabern nach 2:00:45 h als Zehnter seiner m50 und in 2:16:54 h feierte eine übergelückliche Sigi Maier einen deutlichen Sieg in ihrer w50 und unterstrich erneut ihre aufsteigende Leistungskurve. Schlussendlich finishte unser letzter Vereinsvertreter Wolfgang Feikert die Distanz in 2:40:41 h bewusst zurückhaltend, sammelt er doch derzeit Laufkilometer um in seine geliebte Ultrazene zurückzufinden. Noch immer hält Wolfgang mit erreichten 221,211 km Rang 3 unserer ewigen Bestenliste im 24-Stundenlauf.

Link zu den Ergebnislisten bei Laufinfo.eu:

Link zu weiteren Bildern:



Newsticker

Neue FiNaMa-Streckenführung

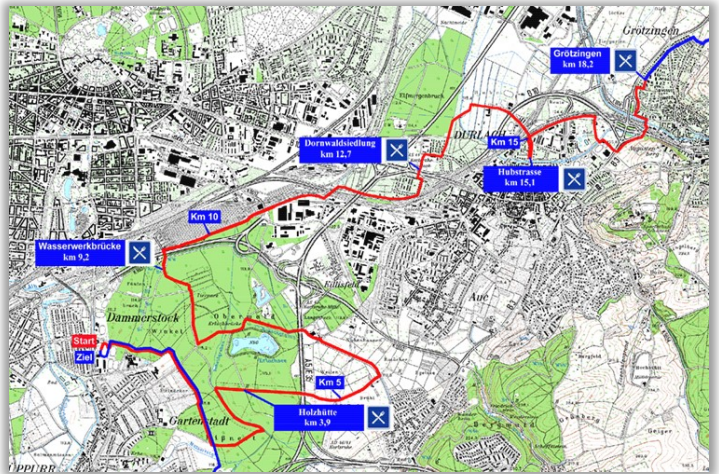
von Günter Kromer



Beim Ultramarathon-Klassiker Fidelitas Nachlauf wurde im ersten Abschnitt die Strecke geändert. Statt sich in der Spätnachmittagshitze durch das Industriegebiet Hagsfeld und anschließend über sonnige, betonierte Feldwege zu plagen, können die Teilnehmer jetzt viel länger im schattigen und schönen Oberwald laufen. Dies ist doch ein guter Grund, mal wieder die komplette Strecke oder als Staffelteilnehmer zu laufen!

Link zum kompletten Streckenplan auf der Veranstalterseite:

<http://www.fidelitas-nachlauf.de/nachlauf/strecke>



2. Wäscherinnen-Lauf
Sa., 11. Juni 2016 - 15:00 Uhr



PRESSEMELDUNG - Karlsruhe, 25.04.16

Dorffest-Premiere in Bulach lockt mit großem Programm

Zwei-Tages-Event mit kulinarischen Spezialitäten, Wäscherinnen-Lauf und Kinder-Aktionen

Feste und Veranstaltungen haben im Karlsruher Stadtteil Bulach große Tradition. Vielen ist auch noch das legendäre Bulacher Straßenfest in guter Erinnerung, das bis vor einigen Jahren viele Besucher in den Karlsruher Stadtteil lockte. Nun soll das „Bulacher Dorffest“ ein weiterer Bestandteil der örtlichen Festivitäten werden.

Das „Bulacher Dorffest“ öffnet erstmals am zweiten Juniwochenende (11. und 12. Juni) seine Tore und wird auf dem Gelände des TSV Bulach in der St. Florianstraße 14 stattfinden. Die Veranstalter kündigen ein interessantes und umfangreiches Rahmenprogramm sowie einige kulinarische Leckerbissen, das heißt Essensstände mit Spezialitäten aus aller Welt — neben der klassischen Bratwurst auch ein „Ramen Burger“ (Nudel-Burger), Langos und Flammkuchen.

Highlight des Dorffestes soll samstags die zweite Auflage des erfolgreichen Wäscherinnen-Laufs werden. In Anlehnung an die Tradition der tüchtigen Bulacher Wäscherinnen, lief beim ersten Frauenlauf im Juni des vergangenen Jahres ein buntes Teilnehmerfeld im Wäscherinnen-Outfit, in Kittelschürzen oder im Dirndl, vor vielen begeisterten Zuschauern ins Ziel. Dieses Jahr wird zusätzlich zu den 2,4 Kilometern von 2015 auch die doppelte Distanz (über zwei Runden) möglich gemacht. Auch die Gewinnsumme wurde aufgestockt. Für die 2,4 und 4,8-Kilometer-Läufe, die durch die Stadtteile Bulach und Beiertheim führen, werden Preise im Wert von mehr als 800 Euro ausgelobt.

[Link zu weitere Infos auf der Veranstalterseite](#)

Newsticker

2.4.16 - Rockenhausen

Beim **3. Lauf um den Pfälzer-Berglaufpokal, dem Rockie-Mountain-Lauf**, ging es erneut hoch auf den Donnersberg, dem mit 687 m ü. NN höchsten Berg der Pfalz. Wie schon beim 1. Lauf von Steinbach aus am 27.2. über 7,2 km und 418 HM, bestätigte Beritta auch auf der mit 13,3 km bei 560 HM fast doppelt so langen Strecke von Rockenhausen aus, dass sie wild entschlossen ist, den Gesamtsieg in ihrer

Altersklasse auch dieses Jahr mit ins Badische zu entführen. Nach 1:19:56 min im Ziel, hatte sie ihre Zeit aus dem Vorjahr nochmals um knapp eine Minute getopt.



© Johann Till



3.4.16 - Thessaloniki

Kein Heimaturlaub ohne sportliche Aktivität. Dies gilt auch für unseren Angelos Svarnas der sich beim 11. Internationalen „**Alexander der Große Marathon**“ beteiligt hat und dabei seine AK 65 in netto 3:25:19 h klar gewinnen konnte.



23.4.16 - Bad Liebenzell

Bei dem im Rahmen der 40. Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Bad Liebenzell ausgetragenen 5. Paracelsuslauf entlang der Nagold, mischten mit Beritta Zeil, Ulrike Hoeltz und Peter Beil auch 3 LSG'ler die Ergebnislisten auf. Während sich Beritta mit 5km begnügte und in 23:47 min als 6. Frau im Zielkanal zurück war, nahmen sich Ulrike und Peter die 10 Kilometer vor und gewannen in 45:26 min bzw. 41:09 min souverän ihre jeweilige Altersklasse. Für Peter bedeuteten die 41:09 gleichzeitig neue Jahresbestzeit.



© Johann Till

30.4./1.5.16 - CH-Basel

Bei widrigen Verhältnissen, mit viel Regen und Kälte, fanden in Basel die deutschen Meisterschaften im 24-Std-Lauf statt. Mit hervorragenden Leistungen und vorderen Platzierungen trotzten unsere LSG-TeilnehmerInnen den Bedingungen. So wurde Regina Berger-Schmitt mit 165,118 km Deutsche Meisterin in der w60. Jens Lukas wird mit 220,719 km 2. in der m50, Harald Menzel wird mit 203,360 km 2. in der m35, Gerhard Kappes wird mit 161,940 km 3. in der m65, ebenso wie Maya Lukas als 3. in der w45 mit 124,894 km.

Diese guten Ergebnissen verhalfen außerdem in der Mannschaftswertung der Männer 50+ zum 1. Platz mit einer Gesamtleistung von 549,156 km.

Einen ausführlichen Beitrag darüber, wie es unseren Ultras ergangen ist und wie die Erfolge zustande kamen ist für die Juni-Ausgabe des Hardtwaldrunners vorgesehen.

Link zu einer kleinen Bildergalerie:



Link zu den Ergebnislisten:





Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Donnerstag, den 5. Mai 2016 (Christi Himmelfahrt)
26. Himmelfahrtslauf des TV Wössingen

Eine abwechslungsreiche leicht hügelige Laufstrecke in reizvoller Kraichgaulandschaft. Auch ein Doppelstart ist möglich.

Startzeiten: 09.15 Uhr 5 km, 10.00 Uhr 10 Km

[Link zum Veranstalter](#)

Freitag, den 6. Mai 2016
23. Rheinauen Volkslauf in Römerberg-Heiligenstein (Pfalz)

Klein, familiär und typisch pfälzisch am jenseitigen Rheinufer zwischen Germersheim und Speyer. Ein 10 km-Rundkurs entlang des Rheinhauptdammes und durch die angrenzende Rheinauenlandschaft.

Startzeit: 19.00 Uhr 10 km

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, den 8. Mai 2016
45. Lokalmatador-Frühlingslauf in St.Leon-Rot

Völlig ebene, einmal zu durchlaufende Rund- und Wendepunktstrecken. Asphalt und feste Waldwege wechseln sich ab. Die Strecken sind bestenlistenfähig vermessen jeder Kilometer ist markiert.

Startzeiten: 9.00 Uhr Halbmarathon, 9.15 Uhr 10 km

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, den 14. Mai 2016
40. BGV Hundseck-Berglauf

Im Rahmen des 40. Internationalen Hundseck-Berglaufs in Bühlertal werden dieses Jahr auch die Baden-Württembergischen Berglaufmeisterschaften der Senioren ausgetragen.

Es geht über 9,5 km bei einem Höhenunterschied von 776 Meter

Startzeit: 15.30 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



Fortsetzung

Fortsetzung im **Fokus**

Pfingstmontag, den 16. Mai 2016 LSG Wandertag

Wie bereits mehrfach angekündigt, wollen wir uns heute auf Schusters Rappen begeben und den 12 km langen Mühlenweg bei Ottenhöfen durchwandern. Treffpunkt ist um 9 Uhr in der Bahnhofshalle des Karlsruher Hauptbahnhofs. Dort werden wir uns die je nach Personenzahl nötigen BW-Tickets besorgen. Bitte seit daher pünktlich vor Ort. Unser Wanderführer ist Günter Kromer.



Zugabfahrt: 9.31 Uhr

[Link zu weiteren Infos über den Mühlenweg](#)

Pfingstmontag, den 16. Mai 2016 Südpfalzlauf - Rülzheim

Wer anstelle Wandern lieber Laufen möchte, dem bietet sich eine Alternative in Rülzheim: „Laufen bei einem der beliebtesten Volksläufe in der Pfalz“, so das Motto der Veranstaltung.

Startzeiten:	9.00 Uhr	10 km
	9.10 Uhr	5,2 km
	9.20 Uhr	Halbmarathon

[Link zum Veranstalter](#)

Mittwoch, den 25. Mai 2016 15. Gäulauf in Gommersheim

Der von der Verbandsgemeinde Edenkoben organisierte Volkslauf durch die verschiedenen Teilgemeinden ähnelt bezüglich seiner Streckenführung sowie seinem Ambiente ein wenig an den Sommernachtslauf in Bellheim. Einfach mal ausprobieren.

gemeinsame Startzeit: 19.00 Uhr 10 km und Halbmarathon

[Link zum Veranstalter](#)

Unser nächster Newsletter wird Anfang Juni erscheinen.

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

Redaktionsschluss ist der **31. Mai 2016**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

jotill@freenet.de

