

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt!



Unten, von links: Regina Berger-Schmitt (Kassiererin), Valerie Knopf (Beisitzerin), Julia Becker (Kassenprüferin); Oben, von links: Rolf Bohrer (Schriftführer) Frank Richter (2. Vorsitzender), Ohannes Sallak (1. Vorsitzender), Ulrike Hoeltz (Sportwartin), Claudia Wollfarth (Beisitzerin), Udo Jobs (Kassenprüfer), nicht auf dem Bild Silke Windecker (Beisitzerin)
Foto: Johann Till

LSG Karlsruhe mit neuem Vorstand

Wer von den Anwesenden der Mitgliederversammlung hätte erwartet, dass nach der Wahl unser 1. Vorsitzender nicht Norbert Wein heißen würde. Aber der Reihe nach.

Bei der Mitgliederversammlung am 09.02.2017, musste turnusmäßig auch ein neuer Vorstand gewählt werden. Nach den Berichten der Vorstandsmitglieder konnte der alte Vorstand mit großer Mehrheit bei eigener Enthaltung entlastet werden.

Unter der Wahlleitung von Peter Beil sollten dann als erstes Kandidaten für den 1. Vorsitz genannt werden. Hier wurden zwei Vorschläge gemacht. Zum einen Norbert Wein und zum anderen Ohannes Sallak. Als dann auf Nachfrage, wer denn kandidieren würde, Norbert seine Kandidatur zurückzog, war erst einmal Verblüffung im Raum zu spüren. Diese Entscheidung kam dann doch überraschend. Ohannes blieb bei seiner Kandidatur und wurde ohne Gegenstimmen bei ein paar Enthaltungen gewählt. Für den 2. Vorsitz gab es auch 2 Vorschläge, wobei Frank Richter in geheimer Abstimmung gewählt wurde. Unsere bewährten Frauen im Vorstand Kassiererin Regina Berger-Schmitt und Sportwartin Ulrike Hoeltz wurden ebenfalls einstimmig wieder in ihr Amt gewählt. Und zum Schriftführer hat sich erfreulicherweise Rolf Bohrer, nach Vorschlag aus der Versammlung heraus, wählen lassen. Alle nahmen die Wahl an.

Abschließend wurden noch 3 Beisitzer gewählt. Auch hier wurden mehr als die benötigten 3 vorgeschlagen, so dass eine geheime Wahl stattfand. Es setzten sich Claudia Wollfarth, Silke Windecker und Valerie Knopf durch. Zu neuen Kassenprüfern wurden Julia Becker und Udo Jobs gewählt.

Wir bedanken uns beim alten Vorstand und vor allem bei Norbert Wein für die überaus gute Arbeit. In den letzten 2 Jahren hat sich unser Verein weiterhin positiv entwickelt, was sich auch in vielen neuen Mitgliedern und der sehr guten Außendarstellung widerspiegelt.

Dem neuen Vorstand eine ebenso glückliche Hand für kommende Entscheidungen und sich schon abzeichnende teils schwierige Aufgaben. Die Mitglieder werden Euch natürlich, wie auch bisher, bei allem was anfällt unterstützen.

IN DIESER AUSGABE u. A.

Neuer Vorstand LSG KA	1
WLS Rheinzabern 15 km	2-3
WLS Rheinzabern Serie	4
Ba-Wü Halle	5
50 km Rodgau	6-7
Neue Mitglieder	8
Crosslauf Insheim	9
Schatzkästchen	10-11
Im Fokus	12-13

WINTERLAUF SERIE



RHEINZABERN

2. Lauf über 15 km



Ulrike Hoeltz

Winter in Rhein zabern

(08.01.2017)

Schon bald nach dem Start stoben Ohannes und Thomas, die beim Zehner in meiner Nähe ins Ziel gekommen waren, davon und nahmen mir ca 2 Minuten ab. Es gelang mir jedoch, mit der bereits der W60 angehörigen Felicitas Kuld und Peter Brede, beide vom SSC Karlsruhe, mitzuhalten, mal der eine mal die andere vorne, auf der langen Gerade zum Wendepunkt kurz vor km 13 führte ich sogar die Gruppe an, allerdings zog mir der leichte Anstieg zum Wendepunkt dann die letzten Körner aus dem Körper, so dass ich auf den letzten 2 km den beiden nichts mehr entgegen zu setzen hatte und sie ziehen lassen musste. Zu meiner großen Überraschung überholte ich aber noch Julia Bush, die nur noch joggend die letzten km ins Ziel lief, da das rutschige Geläuf ihr Knie in Mitleidenschaft gezogen hatte.



Janine Schwalger

So waren die Treppchenplätze unserer LSGler diesmal auch rar gesät, wobei Martin Rudolph mit seiner Zeit von 1:02:58 in seiner M55 einen tollen 2. Platz (Serie Platz 3) erreichte. Daneben dürfte mit Peters 2. Sieg einem souveränen 1. Platz in der Serienwertung nichts mehr im Wege stehen. In der W55 holte die Siegerin

dagegen ihren Rückstand auf und führt nun mit einer Sekunde Vorsprung vor Ulrike Hoeltz, hier dürfte es also spannend werden. In der Serienwertung befindet sich Julia Bush noch auf dem 3. Platz.

Erst auf dem Heimweg bekam ich mit, dass unsere Frauschaft doch sehr gelitten hatte. Immerhin haben wir noch genau 3 Frauen gestellt, so dass wir immerhin in der Mannschaftswertung geblieben sind. Als Dritte hat sich unser Neumitglied Janine Schwalger in 1:21 als Retter in der Not erwiesen. Schön wäre es, wenn unsere schnellen Mädels beim 20er wieder eingreifen könnten und vielleicht noch die 2 ½ Minuten Rückstand auf den 3. Platz aufholen können, die fast 20 Minuten auf den 2. Platz dürften schwierig werden, der erste Platz ist mit bereits fast einer Stunde Vorsprung wohl bereits an die LG vergeben.



Stefan Fritz

Die Männer traten dagegen in starker Besetzung an und konnten mit Stefan Fritz (54:54), Björn Radon (56:24) und Tim Hillmer (58:30) einen guten 5. Platz in der Zwischenwertung sichern. Sie liegen lediglich 2 Minuten hinter dem 3. Platz.

Waren wir beim 10er noch mit 45 Teilnehmern angetreten, konnten auch wir uns dem allgemeinen Trend nicht verschließen und stellten noch 25 Finisher. Wenn wir beim 20er nochmal in starker Formation auftreten, können wir aber wohl dennoch noch auf die Torte für die teilnehmerstärkste Mannschaft hoffen.

WINTERLAUF SERIE



RHEINZABERN 2016/17



Johann Till

Kein Fake: 10 + 15 + 20 = 42,195

Oder doch? Adam Ries, der alte deutsche Rechenmeister, würde sicher den Kopf schütteln und sagen: hinsetzen, Thema verfehlt! Nicht so Manfred Steffny. Die frühere deutsche Marathongröße und Herausgeber des Laufmagazins „Spiridon“, sowie Autor mehrerer Lauffachbücher schrieb schon Ende der 70er Jahre in seiner Lauffibel „Marathontraining“: *„Wer im Winter auf exakt vermessener flacher Strecke eine Serie von 10km, 15km und 20km aus dem Marathontraining heraus läuft, kann auf genau diese Marathon-Endzeit in der Saison kommen.“*

Wie oft habe ich dieses Laufbuch in den Anfangsjahren meiner eigenen läuferischen Betätigung gelesen, die verschiedenen Kapitel geradezu verschlungen. Habe mir die anvisierten Zwischenzeiten bei Marathonstarts auf Hansaplast notiert und auf den Unterarm geklebt. Und ich kann es bestätigen, Manfred Steffny hat recht. In der Winterlaufserie 1988/89 ist es mir einmal gelungen auf allen 3 Läufen mit dabei zu sein. Ich war zeitlebens nie ein Kilometerschubber und die Wintermonate nutzte ich zudem meist für eine schöpferische Pause mit verminderten Umfängen. Bei meinem Zehner im Dezember 1988 lief ich 38:12 min, beim 15er im Januar 1989 war ich nach 56:03 min im Ziel zurück, und den 20er 4 Wochen später finishte ich in 1:20:04 h. Nach Steffny's Prognose wäre für mich in der Saison 1989 folglich eine Zeit von 2:54:30 h durchaus in Reichweite gewesen. Dies schaffte ich zwar nicht ganz, befand mich mit meinen erreichten 2:56:48 h im selben Jahr beim Karlsruher Rotkreuz-Marathon aber durchaus in Schlagweite und nur rund eine Minute über meiner absoluten Marathonbestzeit, welche ich beim Frankfurt Marathon 1988 in 2:55:50 h für die Ewigkeit zementierte.

Bei der vor wenigen Tagen zu Ende gegangenen 35. Rheinzauber Winterlaufserie haben sich nun 15 LSGler und eine LSGlerin (Julia Bush) an allen 3 Durchgängen der Serie beteiligt.

Vier von Ihnen gelangten sogar auf das begehrte Siebertreppchen der Altersklassen-Endwertung. Peter Beil als Erster seiner m65 (3:14:31), sowie Julia Bush (3:34:16), Björn Radon (2:48:30) und Thilo Schmalkoke (2:56:44), die allesamt als Dritte ihrer jeweiligen Altersklassen geehrt wurden.

Wie werden Sie abschneiden? Julia geht als Erste ran. Schon beim Freiburg-Marathon am 2. April steht unsere einzige Dame, welche die zurückliegende Winterlaufserie komplett durchgelaufen ist, erneut an der Startlinie. Ihr folgt Björn Radon, der einen Start beim „Haspa Hamburg Marathon“ am 23. April fest eingeplant hat. Für Thilo Schmalkoke ist Tag der Bewährung am 9. Juli. Thilo hat für die „Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt 2017“ gemeldet, wo schon früh ab 6.40 Uhr der Rolling-Startschuss für die Altersklassen Athleten mit einem Sprung in den Langener Waldsee erfolgt. Nach einigen Radrunden durch das hessische Umland setzt Thilo beim abschließenden Marathon dann ganz auf das Steffny-Orakel in seiner Pacetabelle. Sagt man doch, dass bei gut trainierten Triathleten die Marathonzeit+15/20min möglich ist. So hat er sich dann auch zum Abschluss nochmals eine 3:15h zu laufen, fest vorgenommen.

Ebenfalls nach Frankfurt zieht es unseren mit 2:43:40 h in der Endwertung der Winterlaufserie gelisteten und damit gleichzeitig schnellsten LSGler, Stefan Fritz. Beim



3. Platz für LSG Männermannschaft

36. Mainova Frankfurt Marathon am 29. Oktober will Stefan dort bei den Deutschen Marathon Meisterschaften teilnehmen. Wünschen wir unserem Shootingstar aus 2016 dabei alles Gute und eine Unterbietung der alten Qualizeit von 2:45 h. Nach Steffny scheint dies für Stefan nicht unrealistisch und im Bereich des Möglichen.

Was hat sich sonst noch zugetragen:

Alles in allem finden sich auf den 3 Ergebnislisten der 35. Rheinzaberner Winterlaufserie 91 LSG-Finisher, die sich wie folgt aufteilen: 43 über 10 Kilometer, 25 über 15 Kilometer und 23 über 20 Kilometer. Sechzehn von ihnen haben an allen 3 Durchgängen teilgenommen. Ihre Namen sollen nicht unerwähnt bleiben. Sämtlichen Wetterverhältnissen haben getrotzt: Stefan Fritz, Björn Radon, Thilo Schmalkoke, Martin Rudolph, Peter Beil, Ohannes Sallak, Norbert Piekorz, Thomas Dahlinger, Julia Bush, Jürgen Creutzmann, Frank Richter, Ivan Lucic, Wolfgang Möck, Ernst Hundsberger, Peter Grundmann und Gerhard Kappes. Und alle 16 sollten - würden sie in den nächsten Monaten gesund und vorbereitet über Marathon antreten - nach der Prognose von Manfred Steffny unterhalb der 4-Stunden-Grenze die Ziellinie passieren.

Überraschend und sicher nur von wenigen auf der Rechnung, der 3. Platz in der Mannschaftswertung bei den Männern hinter den (fast schon Profis) vom „Engelhorn sports team“ und den schnellen Jungs der „LG Region Karlsruhe“. In wechselnder Besetzung haben zu diesem Erfolg beigetragen: Christoph Hakenes, Stefan Fritz, Björn Radon und Tim Hilmer. Selbst unsere 2. Männermannschaft gelangte mit ihrem 8. Platz noch unter die Top ten der Mannschaftsendwertung, in der wir mit insg. 7 Mannschaften vertreten sind.

Nicht völlig unerwartet gelang es uns auch dieses Jahr die Torte für den teilnehmerstärksten Verein in Empfang zu nehmen. Diesmal gab es nicht nur die Torte, nein, unsere Pfälzer Lauffreunde spendierten zum ersten Mal auch noch 2 Kannen Kaffee dazu. Grund genug, auch Ende des Jahres erneut in Rheinzabern anzutreten.



Die Torte fand mal wieder reißenen Absatz. Außerdem wurde uns vom Veranstalter dazu noch Kaffee gereicht, Super

[Weitere Bilder von Johann und Ekkehard](#)

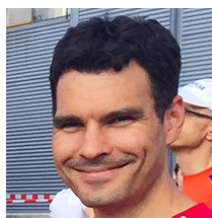
[Ergebnisse unter: www.laufinfo.eu](http://www.laufinfo.eu)

Baden-Württembergische Senioren Hallenmeisterschaften 2017

400 Meter bei den BW- Hallenmeisterschaften

geschrieben von Daniel Flöter

28.01.2017



In der Mannheimer Olympiastützpunkt-Halle bei den Landesmeisterschaften der Senioren gingen Ende Januar in meiner AK nicht sonderlich viele Läufer an den Start. So konnte ich mich über einen 1. Platz in der AK35 über 400 Meter in 62:79 Sekunden freuen.

Trainiert muss für Kurzstrecken separat zum längeren Straßenlauf, da es doch auf Techniken ankommt, ohne die Sekunden schnell verloren gehen. Wie das Vorfußlaufen, das kräftige Waden erfordert oder das ausgeprägte, schnelle arbeiten mit den Armen, das einen auf Geschwindigkeit bringt und hält.

So geschehen und den Baden-Württembergischen Hallen-Termin fest im Blick, wurden schon Wochen und Monate vorher Trainingseinheiten auf der Bahn durchgeführt, um dann kurz vor Meldefrist entscheiden zu können, ob ein Start auf Landesebene Sinn machen könnte. Das Training lief gut, wenn auch nicht konsequent. Immer wieder lief ich über Langdistanzen bei Wettkämpfen mit. Am Ende der konkret werdenden Trainingsphase kann man damit leicht einen entgegengesetzten Trainingseffekt erzielen.



Gemeldet und startend waren drei AK35 Läufer in der Disziplin 400 Meter. Was noch passieren könnte, wären Nachmeldungen. Es kam aber anders: Nach dem Rennen erfuhr ich, dass einer mit aW gemeldet war, was "außer Wertung" heißt. Der zweite Kontrahent legte einen doch bitteren Fehlstart hin und wurde disqualifiziert.

Seit der Saison 2012 haben die Wettkampfschiedsrichter zwei neue Karten, mit denen Verstöße gegen die Regeln angezeigt werden.

Das heißt, vor der Startwiederholung kamen die Startrichter auch zu mir und zeigten eine gelbe Karte wegen zu zögerlich umgesetzten Startkommandos an. Gefühlt muss es ein etwas träges Dasein im Startblock gewesen sein, was beim zweiten Start gleich mit viel mehr Haltung, Aufmerksamkeit und Spannung umgesetzt wurde. Der Kopf bleibt natürlich unten und zeigt in der endgültigen Startstellung noch nicht in Laufrichtung. Die Wettkampfbesagen nach dem zweiten Startkommando, sprich nach "Auf die Plätze, ..." und "fertig" ist "... unverzüglich seine endgültige Startstellung einzunehmen ...".



Nach geglücktem Start lief ich dem verbleibenden Kontrahenten dann auch schon eher hinterher, als dass es ein Dranbleiben war, geschweige denn, dass ich mich noch mal hinarbeiten konnte und wollte mein Tempo finden, um auf den letzten 100 Metern dann auch alles geben zu können. Ein wohl größeres Manko sind meine Tiefstarts aus dem Startblock heraus, die im Gegensatz zu besseren Sprintern nicht im Geringsten gut genug sind. So konnte doch einiges an Erfahrung auf der Bahn mitgenommen werden und das was verbessert werden soll.

Schon nach Ablauf der Meldefrist war zu erahnen, dass ein Medaillenplatz möglich ist, man gibt sich dann aber nicht zufrieden und will mehr. Dass es auf dem Papier doch ein erster Platz geworden ist, freut einen dann doch schon.



50^{km}

Ultramarathon des RLT Rodgau



Andreas Mössinger

28.01.2017

Start war um 10 Uhr, was hieß, dass wir um 7:00 Uhr in Karlsruhe losfahren. Es sind ca. 160km zu fahren. Wie in den Jahren vorher fand die 18. Auflage des 50km Ultras auf der selben 5km Runde statt, die man 10 Mal zu laufen hatte. Nach jeder Runde wurde die Zeit genommen. Der bekannte Ultra-Läufer Chritoph Lux wollte trainieren und hat deshalb sogar 11 Runden absolviert, was keinen gestört hat. Von der LSG Karlsruhe waren in diesem Jahr Natascha Bischoff, Harald Menzel, Jasko Bajadzic, Martin Rudolph und Andreas Mössinger am Start.

In kurzen Eindrücken schildern hier Harald, Jasko, Martin und Andreas ihre Erlebnisse.



Harald Menzel:

„Der 50er in Rodgau bietet sich gut für eine Standortbestimmung an. Meine Zeit (3:58) war da nicht so wichtig, vielmehr habe ich interessante Rückmeldungen über meine Defizite bekommen, ab jetzt wird mehr Stabi trainiert. Besonders schön war es, zu viert anzureisen. Andreas, Natascha, Jasko und ich fuhren gemeinsam. Der heftige Stau auf der Rückfahrt wurde dadurch kurzweilig, und wir können auf eine schönes Mannschaftserlebnis zurückblicken. Große Hochachtung habe ich vor Martin Rudolphs 3:53, die er sich durch sein diszipliniertes Training redlich verdient hat.“

Jasko Bajadzic:

„Das war mein erster Ultra, und es wird sicher nicht mein letzter bleiben. Harald hat mich motiviert, dort mit zu laufen. Es war ein sehr schönes Erlebnis. Der Tag hat mir gezeigt, dass das Kämpfen und Bewältigen von Problemen den Ultraläufer fordert. Und natürlich ist es gefährlich, zu überpacen. Insgesamt hat es mir sehr viel Spaß gemacht, was insbesondere durch anregende Gespräche bei dem niedrigeren Lauftempo möglich wird. Ich freue mich schon auf den nächsten Ultralauf, vielleicht wird es der Finama.“



Martin Rudolph

„In der DUV Statistik Datenbank stehen von mir bisher 28 Läufe über die Distanz von 50km (auch ein paar wellige wie Schwäbische Alb oder Sinsheim sind dabei), aber noch nie war es mir vergönnt, unter 4h zu bleiben (Die beste Zeit lag bisher bei 4:01:50).

Ein paar Mal bin ich schon mit 3:20 über die Marathonmarke gelaufen, aber ich konnte den notwendigen 5er Schnitt auf den letzten 8km nicht halten. Mir war klar, dass ich schon mit 3:15 (meine Zeit von Frankfurt in 2016) die 42,2er Marke überqueren muss, sollte es gelingen. An sich ist mein Ziel für 2017, am 11. März bei der Deutschen Meisterschaft im 6h Lauf mit 68km eine persönliche Bestweite zu erlaufen – ein 5:18er Pace. Für mich ist das eine realistischere Marke als die sub 4h über 50km (4:48er).

Da die Wetterbedingungen in Rodgau dieses Mal ideal waren, dachte ich, vielleicht solltest Du es doch versuchen – aber das kam mir erst im Startbereich. Vorher dachte ich an eine 4:10 (5er Schnitt).

Der Test sollten die ersten 15km sein. Fühlst Du Dich gut, dann weiter so – wenn nicht, dann Tempo raus. Und es lief und lief. Mit einer hohen 3:13 ging ich über die Marathonmarke. Jetzt konnte ich mir auch eine 5:40 pro km erlauben.

Bei einem Ausweichmanöver beim Übrunden bei ca km 40 schoss ein leichter Krampf in die Wade – jetzt nichts mehr anbrennen lassen. Auf einen runden 5er abbremmen und "heimlaufen", war die Devise.

Im Ziel war ich übergücklich. Beim 29. 50iger und das in der M55 erstmalig erreichte ich mit

3:53:58 das Ziel unter 4h. Welche Motivation, nun die 6h in Münster zu laufen. Der 11. März kann kommen.“

Andreas Mössinger

„Rodgau war in diesem Jahr für mich leider nur ein beeinträchtigtes Training (25 km, dann bin ich raus). Einige lange Läufe über mehr als 35km sind für einen "erfolgreichen" 50er im Vorfeld eben unerlässlich, so dass es sich für mich nur als richtig herausgestellt hat, vorher aufzuhören. Missen wollte ich die Teilnahme aber schon wegen der motivierenden Erfahrungen durch diese traditionsreiche und sehr beliebte Rodgauer Veranstaltung in keinem Fall.“



© Laufticker.de

Zu Nataschas Treppchenplatzierung als Dritte bei den Frauen ist außer der Gratulation an Sie für diese stabile super Form und Leistung von mir wenig zu sagen. Nach dem Lauf konnte sie mit jemand sehr bald wieder gen Heimat zurückfahren, so dass auch ihre Familie noch etwas von ihr hatte nach diesem langen Tag.

Die Rückfahrt dauerte für Harald, Jasko und Andreas leider durch einen Stillstand im Stau von 1 Std. 20 Min. unnatürlich lange, so dass wir müde erst wieder um 20 Uhr zurück waren.

Auch im nächsten Jahr ist der Jahresanfangsklassiker von Rodgau wieder eine sehr gute Option für einen guten Start ins neue Jahr!! (am 27.01.2018)

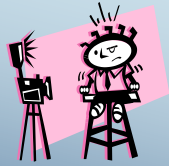
Februar und März 2017

Wir gratulieren

Februar: Simon Jaekel, Andrea Kleinhans, Elke Cagol, Ingmar Bayon, Florian Rollbühler, Svenja Mann, Klaus Stapf, Jens Lüder, Ralf Immer, Jennifer Hrabowski, Torsten Kohler, Michael Zöllner, Matthias Dippacher, Theresia van Wees- Snel, Jochen Binder, Christa Schäfer, Lisa Gebhardt, Torsten Groß

März: Mechtilde Kohn, Ousainou Mbye, Anya Dommer, Steffen Scholz, Carsten Rogge, Ekkehard Gübel, Gerald Böckenkrüger, Ursula Holtfester, Udo Jobs, Walter Kiekert, Kurt Bierfreund, Lea Cagol, Udo Philipp, Andreas Baier, Dr. Stefan Jäger, Claudia Oehler-Hartmann, Bilal Hawa, Peter Sukenik, Ulrike Hoeltz

Neue Mitglieder stellen sich vor



"Ich heiße **Jan Wandel** (26) und wohne mit meiner Frau in Durlach. Im Moment bin ich gerade im letzten Jahr meines Studiums der Meteorologie und fertige bis zum Dezember meine Masterarbeit an. Zum Laufen bin ich während der Schulzeit gekommen, um für den Fussball meine Kondition aufzubessern. Dabei habe ich schnell viel Freude an Volksläufen (10 km und Halbmarathon) bekommen und hatte den Ehrgeiz schneller zu werden. Ein Auslandsaufenthalt in Kanada hat dann dafür gesorgt, dass ich das Trail-Laufen entdecken durfte und seitdem macht es mir am meisten Spaß auf den Single Trails der Umgebung unterwegs zu sein.

Ich freue mich schon sehr darauf mit euch laufen zu gehen und gemeinsam bei Wettkämpfen teilzunehmen." (Mitglied seit 1.1.2017)



Ich heiße **Torsten Groß**, bin 40 Jahre alt und schnüre die Laufschuhe bereits seit über 10 Jahren. Ich arbeite in der Herstellung der Deutschen Homöopathie Union (DHU) in Karlsruhe Durlach. Dem Gesundheits und Fitnessaspekt zum Beginn folgte ziemlich schnell der sportliche ambitionierte Aspekt des Laufens. Inzwischen habe ich vom 5er bis zum Marathon bereits alle Distanzen gelaufen und auch ein paar Triathlons (Volksdistanz) und Hindernisläufe (Strongmanrun / Mudiator) erfolgreich gefinisht.

Bisher gestaltete ich mein Training alleine, das soll sich nun mit meinem Eintritt ändern.

Ziele für das Jahr 2017 sind die Teilnahme am PSD Laufcup und der HM in Karlsruhe und im Oktober auf Mallorca. Mannheim Dämmermarathon laufe ich auch fast immer. (Mitglied seit 1.1.2017)



Ich bin **Matthias Bard** (26) und laufe seit ca. 5 Jahren. Ich habe damit angefangen um einen Ausgleich zum langen Sitzen während meines Studiums zu finden. In der Zwischenzeit sind auch ein paar Wettkämpfe wie Badische Meile, Zehn-Kilometer-Läufe und ein Halbmarathon zusammengekommen. Von der Erfahrung vieler LSG'ler kann ich enorm profitieren und hoffe meine Form weiter zu verbessern. Ich freue mich auf viele weitere interessante Laufeinheiten.

(Mitglied seit 1.1.2017)



"Hallo, ich heiße **Ingmar Bayon**, 33 Jahre alt, und bin schon seit längerem immer mal wieder beim Laufftreff der LSG dabei.

Angefangen hat mein erweitertes Interesse am Laufen in 2012, als ich berufsbedingt nach Karlsruhe gezogen bin. Früher habe ich Fussball gespielt, nach dem zweiten Kreuzbandriss die Schuhe jedoch an den Nagel gehängt. Angefangen zu laufen habe ich beim SSC. Mittlerweile habe ich diverse Halbmarathons und einen 2/3 in Mainz und Karlsruhe absolviert. Meine Halbmarathon-Bestzeit liegt aktuell bei etwa 1:46h. Durch diverse private Trainingseinheiten mit Michael Mendrzyk bin ich dann zur LSG vorgestoßen. Nun freue ich mich darauf, meine Zeiten mit eurer Hilfe noch zu verbessern, jedoch steht für mich der Spaß mit der allgemeinen Fitness im Vordergrund.

Mein nächstes großes Ziel habe ich schon vor Augen. Am 07. Mai 2017 möchte ich in Vancouver meinen ersten Marathon absolvieren.

Ich freue mich auf den nächsten Lauf mit euch. (Mitglied seit 20.1.2017)

Crosslauf in Insheim

14.01.2017



Günter Kromer



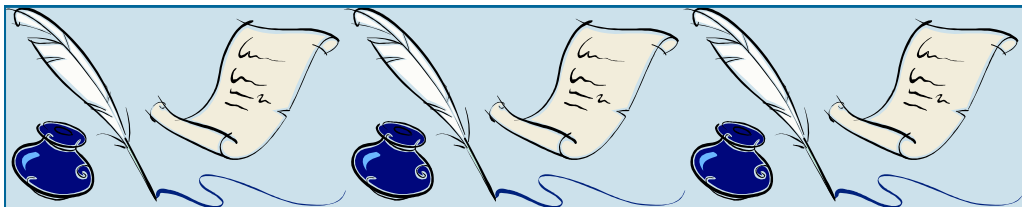
Dass beim schönen Crosslauf in Insheim nur recht wenige Läufer antreten liegt wohl vor allem an zu wenig Werbung und kaum Informationen in der Ausschreibung. Manfred Deger schwärmte beim Stammtisch von diesem wunderschönen Lauf auf recht anspruchsvoller Strecke. Da bis zuletzt der Wetterbericht für das Wochenende starke Schneefälle ankündigte und ich mich auf einen Lauf auf ungeräumter Cross-Strecke durch tiefen Neuschnee freute, beschloss ich, mit Manfred in die Pfalz zu fahren. Außerdem kam noch Daniel Flöter mit, der für diesen Lauf Schuhe mit richtig krassen Stollen dabei hatte, sicherlich ein guter Beitrag zu seinem tollen Ergebnis.

Auf nichts kann man sich heute mehr verlassen! Ganz besonders nicht auf den Wetterbericht! Wer glaubt heutzutage noch den Fröschen? Statt Schneechaos lagen nur noch vereinzelt kleine, festgetretene Schneereste oder Schneematsch auf der Strecke. Diese gefiel mir aber dennoch außerordentlich gut. Leicht hügelig, fast ausschließlich auf sehr unebenen Wiesenwegen, an manchen Stellen etwas rutschig, dazwischen auch mal ein netter Graben, den es zu überwinden gab - dieser Crosslauf ist die perfekte Kombination aus der von Volksläufen gewohnten Streckenlänge mit einem Untergrund, der auch Trailrunnern gefällt. Auch die offene Landschaft mit Blick auf die nicht allzu weit entfernten Pfälzer Berge sorgte dafür, dass dieser Crosslauf zukünftig wohl einen festen Platz in meiner Laufplanung bekommt. Und ich weiß von einigen anderen LSG-Mitgliedern, dass es ihnen hier sicher auch sehr gut gefallen würde. Daniel Flöter erreichte mit 45:24 Gesamtplatz 7 und 3. in AK M30 und feierte mit uns nach der Siegerehrung noch seinen Geburtstag. Manfred Deger kam in 47:31 auf Platz 10 und 2. in AK M450, Günter Kromer erreichte in 59:52 Platz 28 von 35 Finishern. Außer TV Bad Bergzabern mit vier Startern hatten alle anderen Vereine weniger Teilnehmer als die LSG Karlsruhe. Mit 7 Euro ist dieser Lauf recht günstig, anmelden kann man sich nur vor dem Start im Dorfgemeinschaftshaus. Zusätzlich zu unserer auf 5 Runden aufgeteilten 10.250 m Strecke gibt es auch noch kürzere Wettkämpfe. Duschen und Verpflegungsangebot am Ziel kann man loben.



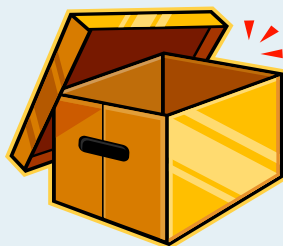
Trailrunning Karlsruhe

Seit Mitte Januar gibt es eine offene Facebook-Gruppe für Trailrunner im Raum Karlsruhe/Ettlingen. Die Gruppe "Trailrunning Karlsruhe" wurde zwar nicht von LSG-Mitgliedern gegründet, aber es sind einige LSG'ler dabei. Wer Lust auf unebene, manchmal steile Pfade hat, kann gerne dazu kommen. PS: Wer es noch nicht gemerkt hat: Seit einigen Monaten gibt es auf Facebook auch eine geschlossene Gruppe "LSG Karlsruhe".



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 von Wolfgang Feikert zum 50. Geburtstag von Norbert.

Norbert, danke für so viele Jahre Vorstandsarbeit.

Donnerstag, 3. Januar 2002



Am 6. Januar 2002 wird unser "Präsident" Norbert 50 Jahre alt. Jedes LSG-Mitglied weiss selbst am besten, was wir an unserem Norbert haben: Sein Einfühlungsvermögen für die Sorgen eines jeden Läufers oder Läuferin - privat wie läuferisch; seine Fähigkeit, den unterschiedlichen Bedürfnissen unserer Mitglieder von 800m Bahn über 10km Strasse, Marathon, bis zu Ultraläufen wie dem Spartathlon Rechnung zu tragen; sein Analysevermögen, neue Trends im Laufsport zu erkennen und für die LSG fruchtbar zu machen; und schließlich: für die gesamte Karlsruher Laufbewegung Impulse zu setzen und sie zu stärken. Weit weniger hingegen wissen wir über den Werdegang des Norbert Wein, was nicht zuletzt an der ihm eigenen Bescheidenheit liegen mag: ein waschechter Karlsruher, dessen berufliche Entwicklung eher gradlinig verlief: Nach Gymnasium und Abitur Jura-Studium im damals studentenbewegten Heidelberg mit dem Abschluß als Jurist, 1980 Eintritt in die VBL [Versorgungsanstalt des Bundes und der Länder], deren Justiciar und Abteilungsleiter für Grundsatzfragen er heute ist - ein schwieriger und oft zeitraubender Job angesichts leerer Rentenkassen. Seit Mai 1974 ist er mit Ehefrau Heike verheiratet; 1975 wurde seine Tochter Christine geboren, 1981 seine zweite Tochter Katharina.

Der Laufschuh

Weit mehr Höhen und Tiefen hingegen brachte die Freude am Laufen mit sich: Anfang der 80er Jahre wurde Norbert erstmals von der Karlsruher "Lauf-Institution" Jochen Gossenberger durch den Hardtwald geführt. Am 13. Dezember 1982 dann die Gründung der Laufsportgemeinschaft Karlsruhe e.V. durch 7 Laufrecken, von denen außer Norbert noch Reinhard Keck bei uns ist - als Ausfluß der aufsteigenden Bewegung der Stadtmarathons (Berlin, Hoechst-Marathon Frankfurt).

Doch Norbert blieb nicht beim Marathon stehen. Er erhörte den Sonntagschen Imperativ "Einmal musst du nach Biel" nicht nur einmal, sondern inzwischen 18 mal! Norbert fiel das Talent nicht in den Schoß, sondern er musste sich seine läuferische Klasse Stück für Stück erarbeiten: Benötigte er beim ersten Mal in Biel graumäusige 12:56 Stunden, so erreichte er seinen Zenit 1993 in einem denkwürdigen Rennen, bei dem sich Norbert und Ekkehard Gübel gegenseitig unter die 9 Stunden trieben: Am Schluß hatte Norbert die Nase vorn (8:57:35 h), eine Zeit, die bis heute von keinem anderen LSGler in Biel unterboten werden konnte. Im Jahre 2000 verhinderte nur eine um 1,5 km zu lange Strecke den erneuten Coup in Biel unter 9 Stunden. Auch beim Karlsruher Haus-Ultra - dem FINAMA - verdiente sich Norbert seine Meriten: 10 mal finishte er, davon mehrere Male unter 7 Stunden (Bestzeit: 6:42 h).



Ein Faible für die Schweiz: Norbert als Reiseführer in Lausanne 2001

(zu früh?) abhakte.

Zunehmend widmete sich Norbert verstärkt der Entdeckung, Förderung und Orientierung talentierter LäuferInnen. Früh, um nicht zu sagen prophetisch, erkannte er das (damals noch schlummernde) Talent einer Ulrike Hoeltz, von Beritta Zeil, oder in jüngerer Zeit von Adelheid Richter, Christa Schäfer und (in ihrer 2. LSG-Karriere) von Judith Melcher. Auch jeder Laufneuling, den wir zu unserer Runde im Hardtwald begrüßen durften, konnte sich der fürsorglichen läuferischen Betreuung durch Norbert sicher sein.

Die Feder

Als ich 1987/88 zur Karlsruher Laufszene stieß, fielen mir bald die schlicht gestalteten gelben DIN A5-Heftchen der LSG Karlsruhe auf. Sie enthielten - insbesondere für den unkundigen Laufneuling - interessant geschriebene Artikel über Läufe in der Region, aber auch über Marathons und Ultras allerorten. Die präzisesten, analytisch schärfsten und kenntnisreichsten dieser Artikel - insbesondere was das Ambiente [diesen Begriff gab es damals bezogen auf Läufe eigentlich noch nicht!] der Läufe betraf, stammten aus einer Feder: der von Norbert Wein.

Ein Faible für die Schweiz: Norbert als Reiseführer in Lausanne 2001 Und damit wären wir bei Norberts Rolle für die LSG angelangt: nicht nur Gründungsmitglied und für ein Jahr ihr erster Schriftführer, seit Ende 1986 bis 1998 zweiter Vorsitzender, sondern in Wirklichkeit der eigentliche "Macher" der LSG. Viele schöne Laufreisen sind mit Norberts Engagement verbunden, von Amsterdam 1989 und Wien 1990 über den Nürburgringlauf 1993, Konstanz 1998 bis zu Hamburg und Lausanne 2001 usw. Bereits zum festen Laufinventar gehören die Teilnahmen am Berner Grand Prix und am Baseler Altstadtlauf. Vor 3 Jahren übernahm Norbert den Vorsitz der LSG in einer für den Verein schwierigen Periode, doch die Sorge um die Zukunft der LSG ließ Norbert und auch den Mitgliedern kaum eine andere Wahl.

Die seitherige positive Entwicklung der LSG ist eng mit seinem Vorsitz verbunden; galt die LSG jahrelang in Karlsruhe als ein etwas elitärer, ausschließlich auf sportliche Höchstleistungen fixierter Laufclub, so kann heute davon keine Rede mehr sein: die LSG vereinigt das Streben nach sportlicher Leistung und ein breites Angebot für ambitionierte Hobby- und Volksläufer. Der mehrfache Gewinn der Kilometerwertung beim Karlsruher Marathon bestätigt dies auch auf der Ebene der Statistik eindrucksvoll.

Was für die LSG gilt, trifft auch für den Karlsruher Marathon zu: der Aufschwung der letzten Jahre ist untrennbar mit Norberts Tätigkeit im Marathon-Verein verbunden; über ihn wurde auch die LSG erstmalig in die Organisation einbezogen.

Das Klavier

Bei so viel beruflichem und sportlichem Engagement musste zunehmend ein Hobby von Norbert zurückstehen, das den wenigsten bekannt ist: die Liebe zu klassischer Musik und dem Klavierspiel, insbesondere der Werke von Franz Schubert, Frédéric Chopin und Johannes Brahms.

Lieber Norbert, dir, deiner Frau Heike und deinen Töchtern wünschen die LSG-Mitglieder weiterhin alles Gute, Gesundheit und Erfolg, dir besonders noch viele Zielankünfte in Biel und anderswo und auch etwas mehr Zeit fürs Klavierspiel.

Wir hingegen wünschen uns von dir noch viele gemeinsame Lauferlebnisse im Hardtwald, am Wattkopf und anderswo.

[Link zum Originalbericht](#)



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Samstag, 25.02.2017

25. Internationaler Donnersberglauf

7,2 km Berglauf (418 Hm); 1. Lauf zum Pfälzer Berglaufpokal 2017 mit Pfalz-Berglaufmeisterschaften

Start: 15:00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 05.03.2017

27. Int. Volkslauf rund um das Mercedes-Benz Werk

Der Start: Direkt am Mercedes-Benz Kundencenter. Der Halbmarathon beginnt seitlich am Kundencenter. Der 10-km-Lauf beginnt auf der Mercedesstraße im Werk. Der 1000 m-Lauf beginnt auf dem Kundencenter Parkplatz am Zaun.

Startzeiten: HM um 09:45 Uhr, 10 km um 10:00 Uhr, 1 km um 10:15 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 05.03.2017

32. Auwaldlauf in Hördt

Streckenverlauf: 5km schnelle Wendepunktstrecke, flach, genau vermessen auch für Einsteiger geeignet. 10km (20km = 2 Runden) genau vermessen, führt ausschließlich über flache Waldwege durch den reizvollen Hördter Auwald (70% Asphalt.)

Start: 5 km um 09:20 Uhr; 10 km um 10:00 Uhr; 20 km um 10:15

Doppelstart über 5km + 10km oder 5km + 20km ist möglich.

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 05.03.2017

27. Int. Volkslauf rund um das Mercedes-Benz Werk

Der Start: Direkt am Mercedes-Benz Kundencenter. Der Halbmarathon beginnt seitlich am Kundencenter. Der 10-km-Lauf beginnt auf der Mercedesstraße im Werk. Der 1000 m-Lauf beginnt auf dem Kundencenter Parkplatz am Zaun.

Startzeiten: HM um 09:45 Uhr, 10 km um 10:00 Uhr, 1 km um 10:15 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 12. März 2017

42. Int. Bienwaldmarathon in Kandel

Der Frühjahrsklassiker seit 1976 –

Termin: Sonntag, 12. März 2017

Start: Halb- und Marathon um 10.00 Uhr vor dem Stadion

Zielschluss: 15.00 Uhr im BIENWALD-Stadion.

[Link zum Veranstalter](#)

Rißnert-Lauf

14. Rißnert-Lauf

über 15 km / mit 5 km Jedermannslauf + Walking

am Sonntag, dem 19. März 2017

Start 9:30 Uhr

auf dem Vereinsgelände des TUS Rüppurr

Am Eichelgarten, Steinmannstr. 1

Karlsruhe-Rüppurr

Infos, Anmeldung, Teilnehmer: [my race result](#)



[Link zum Veranstalter](#)

Meisterschaftstermine 2017



Termin	Meisterschaft	Ort	Melde- schluss	Meldung über
4. -5.3.17	DM Senioren Halle	Erfurt	19.02.	LSG
11.03.2017	DM Cross	Löningen	26.02.	LSG
09.04.2017	DM Halbmarathon	Hannover	19.03.	über Hann.Marathon
10.06.2017	DM Berglauf + Senioren	bay- er.Eisenstein	28.05.	LSG
17.-18.6.17	BW- Seniorenmeister- schaften	Helmsheim	ca. 25.5.	LSG
24.06.2017	DM 100 km	Berlin	ca. 2.6.	Veranstalter
30.6.-2.7.17	DM Senioren	Zittau	ca. 9.6.	LSG
03.09.2017	DM 10 km + BW- Meisterschaft	Bad Liebenzell	20.08.	LSG
09.09.2017	BW Berglauf + Senioren	Schönau i.W.	ca. 19.8.	LSG
17.09.2017	BW Halbmarathon	Karlsruhe	31.8.	Ka-Marathon
29.10.2017	DM Marathon	Frankfurt	1.10.	über Frankf.Marathon
04.11.2017	BW Waldlauf	Ötigheim	ca.12.10.	LSG

Deutsche Meisterschaften der DUV

Folgende Termine und Strecken sind festgelegt:

11. 03. 17	DM der DUV 6h-Lauf	Münster
17. 06. 17	DM der DUV Ultratrail	Zugspitz Ultra Trail Grainau (80km)
24. 06. 17	DM des DLV 100km	Berlin
02. 09. 17	DM der DUV 24h-Lauf	Gotha
21. 10. 17	DM der DUV 50km	Schwäbisch Gmünd



Weitere Infos dazu: http://www.ultra-marathon.org/images/2017/meisterschaften/Meisterschaftsprogramm_Ultralaufen_2017.pdf