

Hardtwaldrunner

Nr. 74
August/September



Sigi Maier und Klaus-Peter Mickel beim 46. Hornisgrinde-Marathon

46. Schöck-Hornisgrinde-Marathon Bühlertal

von Sigi Maier

Am Sonntag, den 15. Juli 2018 fand der 46. Hornisgrinde-Marathon statt. Alle Achtung! Er ist einer der ältesten Marathonläufe Deutschlands, laut Wikipedia erstmal im Juli 1973 ausgetragen wurde und somit der siebtälteste in Deutschland ist. Respekt.

Ich war seit über 10 Jahren nicht mehr dort gewesen und es hatte sich einiges verändert. Start, Ziel und Anmeldung sind nun bei der Skihütte, es herrschte eine angenehme Atmosphäre. Die größte Veränderung ist die neue Strecke, die bereits zum dritten Mal ausgetragen wurde.

Es sind nun 4 Runden zu laufen. Zum einen finde ich es schade, weil mir die Passage zur Schwarzenbachtalsperre immer sehr gut gefallen hat, zum anderen laufe ich persönlich sehr gerne Runden. 4 x ca. 10 – 11 km schrecken mich weit weniger als 1 x 42 km.

Als Starter von der LSG waren Klaus-Peter Mickel und ich am Start. Klaus-Peter stand den Lauf trotz der Hitze gut durch und konnte sich über den 2. Platz in seiner Altersklasse freuen. Ich hatte mir leider eine kleine Erkältung zugezogen, mir ging es nicht wirklich schlecht, angemeldet war ich – also ging ich zum Start und dachte „es wird wie es wird“, entweder mir geht es gut, dann gibt's Marathon oder falls nicht, breche ich ab, dann hatte ich einen schönen, langen Trainingslauf mit herrlichem Bergpanorama. Es wurde die zweite Möglichkeit ☺. Egal, 21 km sind auch gut, meine Erkältung befindet sich schon

IN DIESER AUSGABE u. A.

Hornisgrinde	1-2
Einst und heute	3-4
Night52 Ultralauf	5
Büchiger Volkslauf	6
Triathlon	7
Viking-Marathon	8
Schatzkästchen	9
Gastbeitrag H. Bredl	11-13
Im Fokus	16

wieder auf dem Rückzug, bin zufrieden.

Der Hornisgrinde-Marathon wird von der Firma Schöck gesponsert. Es waren sehr viele Schöck-Mitarbeiter/innen auf dem 11 km-Lauf, der eine ¼ Stunde vor dem Marathon startete, vertreten – viele im Bereich des Walkings. Besonders hervorheben möchte ich noch die soziale Note: Inklusion – auf dem 11 km-Lauf waren sehr viele Behinderte integriert, die in Begleitung ihre Strecke absolvierten und sichtbar Freude am Ereignis hatten.

Durch meinen vorzeitigen Ausstieg konnte ich den Sieger des Marathons einlaufen sehen, das sah sehr souverän aus und zur Freude des Veranstalters lief er neuen Streckenrekord auf der neuen Strecke: 2.34.02 h – wow !!! Die schnellste Frau konnte sich über 3.17.01 h freuen !!!

Die Anzahl der Marathonstarter ist mir leider nicht bekannt, im Ziel sind 80 angekommen. Da ich die Veranstaltung als sehr gelungen empfunden habe, würde ich mich freuen, wenn dieser Marathon stärker besucht werden wird. Ich habe vor, nächstes Jahr wieder dabei zu sein und dann auch zu finishen ☺.

Der Hornisgrinde-Marathon - einst und jetzt

Von Klaus-Peter Mickel



Es ist ein schwacher Abglanz früherer Zeiten, was heute beim TV Bühlertal unter dem einst so klangvollen Namen "Hornisgrinde-Marathon" abläuft. Seit 1973 findet diese Veranstaltung alljährlich statt; gehört sie damit zu den traditionsreichsten Laufveranstaltungen in unserem Lande. In den guten Zeiten, also von Beginn an bis in die frühen 2000er-Jahre, waren beim Marathon wie beim schon immer ebenfalls angebotenen 20km-Lauf / Halbmarathon jeweils mehrere hundert Teilnehmer/innen zu verzeichnen. Jedoch ging die fast überall zu beobachtende Erosion der Teilnehmerzahlen auch am Hornisgrinde-Marathon nicht vorüber. Zuletzt bröckelten die Teilnehmerzahlen immer mehr ab, zuletzt wagten sich nur noch wenig mehr als 100 Läufer/innen auf die große Runde. Irgendwann war der organisatorische Aufwand für die immer weniger werdenden Läufer/innen für den TV Bühlertal nicht mehr zu stemmen, so dass die landschaftlich wunderschöne große Marathon-Schleife rund um die Hornisgrinde schließlich 2015 letztmals gelaufen werden konnte. Seither ist die schon immer existierende 10-km-Runde für den Marathon viermal und für den Halbmarathon zweimal zu absolvieren.

1990 bin ich zum ersten Mal den Hornisgrinde-Marathon gelaufen. Ich kannte die Gegend seit meiner Jugend, das Gasthaus Rote Lache war mehrfach Ziel für Schulausflüge, an der Schwarzenbach-Talsperre habe ich oft mit Schulkameraden gezeltet, auf Hundseck und Untermatt bin ich mit Klassenkameraden Ski gelaufen. Auch deshalb hat mich dieser Lauf schon damals begeistert; seither bin ich immer wieder mal dort gewesen, auch 2015, als die große Schleife letztmals gelaufen werden konnte. Ich fand und finde diese frühere Strecke landschaftlich wirklich wunderschön. Besonders gerne erinnere ich mich an den Teil zwischen km 23 und 29, wo es zunächst gemächlich zum tiefsten Punkt der Strecke an die Schwarzenbach-Talsperre hinabging. Dann folgte auf dem Uferweg eine längere Begegnungstrecke mit Wendepunkt, auf der man sehr schön sehen konnte, welche anderen Läufer vor oder hinter einem laufen. Schließlich ging's zur "Schwallung" der Talsperre, also zu der Stelle, an welcher der Schwarzenbach in die Talsperre mündet, und von dort recht steil wieder bergauf. Bemerkenswert war auch der letzte km der Marathon-Strecke, auf dem es nochmal steil aufwärts ging; nicht selten wurde hier die Reihenfolge der Finisher noch einmal kräftig durcheinandergewirbelt.

Weiter auf Seite 4

Schöck Hornisgrinde- Marathon



Bilder aus
dem Jahr
2000



Das waren noch Zeiten ;-)



Mancher
hat es
nicht bis
ins Ziel
geschafft

In jenen alten Zeiten war auch die LSG meist gut vertreten. Als Beispiel sei die Ergebnisliste von 1993 genannt, in der Ulrike Hoeltz, Artur Krüger, Ekkehard Gübel, Gerhard Kappes, Herbert Britz, Jens Lukas, Johann Till, Norbert Wein und Wolfgang Feikert zu finden sind, die ja allesamt bis heute der LSG treu geblieben sind.

Tja, und heute? Können 10 km Waldweg, die viermal zu durchlaufen ist, der alten 42 -km-Runde das Wasser reichen? Nein, das können sie nicht. Die seither nochmals kräftig abgesackten Teilnehmerzahlen (heuer sind nur noch 80 Läufer/innen ins Marathon-Ziel gekommen) zeigen, dass nicht nur ich eine Vierfachrunde eigentlich nicht mag. Andererseits muss man schon zugestehen, dass auch diese kurze Runde landschaftlich und naturmäßig viel zu bieten ist; auch hier kann man den Schwarzwald und seine vielfältigen Schönheiten durchaus mit allen Sinnen genießen. Die Ausblicke in die Rheinebene, die den Blick bis zu die Vogesen schweifen lassen, sind wirklich vom Feinsten – aber man muss es halt auch mögen, auf Waldwegen, über Wurzeln, auf Gras, auf Schotter oder Kiesel zu laufen. Einfacher ist die Strecke auch nicht geworden, denn es

gibt einen ziemlich knackigen und mehrere flachere Anstiege (und natürlich auch Gefälle) zu bewältigen, die sich pro Runde auf etwa 125 Höhenmeter summieren. Auch auf der neuen Strecke ist übrigens der letzte km bemerkenswert, aber ganz anders als früher: Heute läuft man hier durchweg bergab und hat nach links den ungehinderten Blick auf das Zielgelände, von dem die Lautsprecheransagen und der Applaus herüberhallen. Da werden auf den letzten Metern auch die müdesten Beine nochmal munter.

Als Fazit kann man feststellen, dass die schon immer familiäre, herzliche Atmosphäre rund um den Hornisgrinde-Marathon auch bei den heute veränderten Umständen immer noch sehr schön zu spüren und zu erleben ist. Die vielen Helfer/innen bei der Anmeldung, an der Strecke, beim Zieleinlauf, bei der Siegerehrung, am Kuchen- und Getränkebuffet – Man kommt nicht umhin, den TV Bühlertal zu seinem spürbar guten vereinsinternen Klima zu gratulieren. So kann man nur hoffen und wünschen, dass der Hornisgrinde-Marathon in Zukunft wieder mehr Lauf- und Naturbegeisterte anziehen vermag, damit die Erfolgsgeschichte dieser traditionsreichen Laufveranstaltung weitergeschrieben werden kann.

Danke Günter, für die Bilder auf dieser Seite



Copyright "Laufreport / Günter Krehl

2018 / Startbereich am frühen Morgen



Copyright "Laufreport / Günter Krehl

Nur noch wenige Meter zum Ziel

Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 07. August 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 21. August 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch 04. September, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 18. September, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Ende September 2018 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 23. September 2018

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse
pbeil@web.de

Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.





Von Jens Lucas

Martin Rudolph warb mich für den Night52, an dem ich seit 2013 mit nur einer Unterbrechung regelmäßig teilgenommen habe. Night52 ist ein hügeliger 52km Lauf durch den Kraichgau rund um Bretten. Neben der landschaftlich reizvollen Strecke auf asphaltierten Wirtschaftswegen und guten Forstwegen zeichnet den Lauf vor Allem das Organisationsteam aus, welches mit ganz viel Liebe und Herzblut diesen Lauf organisiert. Eingebettet ist die Veranstaltung in den Brettener Stadtlauf mit 5 und 10 km und dem dazu aufgezogenem Sportfest mit Livemusik und einem reichhaltigen kulinarischen Angebot im Stadion.

Start war um 17:45h bei etwas über 30°C und so liefen wir bei abnehmenden Temperaturen in die Nacht, um dann den Einlauf ins Stadion, mit Fackeln stimmungsvoll illuminiert, so richtig genießen zu können. Ich startete wegen der Wärme verhalten und wunderte mich, dass ich in der kurzen Brettener „Schaulaufrunde“ am Anfang gleich unter die ersten 10 rutschte, da hatten wohl noch weitere Respekt vor der Temperatur. So konnte ich mein Tempo recht konstant halten und überholte im weiteren Verlauf ab und zu weitere Läufer. Auf dem letzten Viertel der Strecke gesellte sich dann ein Fahrradfahrer zu mir. Erklärte mich auf, dass ich jetzt führe und dass er den ersten Läufer begleitete. Wow, damit hatte ich nun absolut nicht gerechnet, ein unglaubliches, schon verblasstes Gefühl. Und dass es dann noch für einen knappen Sieg und den Einlauf ins Stadion mit Begrüßungsfeuerwerk gereicht hat, da kamen mir dann doch ein paar Tränen im Ziel. Damit hatte ich nun wirklich nicht gerechnet, aber es war auch Glück im Spiel, da doch sehr viel stärkere Läufer als ich durch Renneinteilung/Wärme/sonstige Umstände Probleme auf der Strecke bekamen.



Von der LSG Karlsruhe finishten noch Natascha Bischoff (als zweite Frau gesamt!) und Klaus Becker.

Im Ziel werden alle Läufer in einem dafür vorgesehenem Bereich zuvor kommend versorgt, mit Kartoffelsuppe, Läuferbuffet und Getränken.

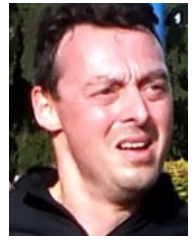
Das ganze Paket rund um die Veranstaltung macht diese so attraktiv und ich weiß schon jetzt, dass ich nächstes Jahr sicher wieder teilnehmen werde. Der Lauf hat auf jeden Fall viel mehr Finisher verdient, als die 81, die 2018 das Ziel erreichten. Der familiären Atmosphäre diesen Laufes werden auch höhere Teilnehmerzahlen mit Sicherheit nichts anhaben können.



33. Büchiger Volkslauf

Zweiter Wertungslauf zum Stutensee Cup

von Michael Zöllner



Vorspann: als ich mein Ergebnis von Graben in die private Excelliste eintrug, fiel mir auf: Sapperlot, 100mal 10 KM auf der Straße gelaufen. Ok, ich habe dazu fast 32(!!) Jahre gebraucht, aber immerhin. 100mal ins Ziel gekommen. Doch dann ging ich die Liste durch und da war er: Der 10KM Silvesterlauf Forchheim 1991, bei dem damals „lustige“ Gestalten die Läufer in die Irre leiteten.

Also doch keine 100, sondern nur 99mal im Ziel. Aber das lässt sich locker korrigieren. Auf nach Büchig, eine Woche nach Graben.

In Büchig: Wenn man nun schon ein paar Mal in Büchig war, dann erinnert man sich noch daran, wie der Sportplatz weit (!!) draußen lag, jenseits der Bebauung, im freien Feld. Heute ist der Sportplatz mitten im Ort. Tempus fugit. Auch hat es beim 10er in Büchig schon einige Variationen der Strecke gegeben. Immer einen Kilometer durch den Ort (der dann auch immer zu schnell gelaufen wurde) und dann raus in den Wald. Sonntags morgens aber auch mal samstags abends (bei 38°C) und nun eben ohne den Kilometer durch den Ort, dafür



zweimal eine kleine Runde durch den Wald. Beim Untergrund war vom glatten Edelasphalt über Rollsplitt bis zum Waldweg alles drin. Das hat in Verbindung mit sommerlichen Temperaturen und leichtem Wind, der ja immer von vorne kommt, keine wirklich optimalen Bedingungen gebracht.

Da wir trotz des parallel stattfindenden Blankenlocher Triathlons eine ansehnliche LSG Gruppe waren, war das „Hallo“ groß, da Peter mich ja bereits als Wiedereinsteiger geoutet hat (da halte ich es eher mit Westernhagen: „War nie richtig weg, hab mich nur versteckt“). Entsprechend euphorisch bin ich an den Start und auf den ersten Kilometer gegangen, fast alle LSG-ler noch in Sichtweite, den Uwe Gericke sogar noch hinter mir, aber der marschierte bei KM 3 vorbei und hatte wohl ziemlich Recht mit der Aussage, dass man mit so viel Lauferfahrung doch besser wissen sollte, wann man zu schnell anläuft. Geschenk. Die LSGler haben prima Zeiten erzielt und für den Stutensee Cup gilt: die besten 5 gewinnen Preise und die LSGler liegen nach 2 von 3 Läufen super im Rennen. Gemäß meiner privaten Auswertung haben Nikolaos Svarnas, Christian Wendt und Manfred Deger noch gute Chancen unter die Besten 5 zu kommen. Das wird sich dann im Friedrichstaler Wald entscheiden.

Die Büchiger Laufgruppe hätte echt mehr StarterInnen für diesen Lauf verdient, eine mit viel Liebe und großem Einsatz hingezauberte Veranstaltung, eine schöne Atmosphäre, eingebettet ins Sportfest des VSV Büchig, so dass neben dem Läuferischen noch allerhand geboten war. Aber schrumpfende Läuferfelder ... es treibt einem die Tränen in die Augen, wenn man weiß, wie solche Veranstaltungen früher besucht wurden. Durchhalten, es kommen sicher wieder bessere Zeiten.

Abspann: Ich hätte da noch eine Bitte. Zwischen Mai 1999 und Oktober 1999 fand in Grötzingen ein 10KM Lauf statt. Ich habe leider kein Datum. Aber ich bin ins Ziel gekommen. Wenn mir da noch jemand bei der Statistik helfen könnte ...



Deutschen Meisterschaften AK Sprint in Düsseldorf

Von Lea Cagol



Hallo liebe Läufer,

ich melde mich mal wieder von einem Triathlon-Wettkampf. Mit drei Kollegen von meinem Triathlon-Verein SV Würzburg 05 war ich am 1. Juli 2018 bei den Deutschen Meisterschaften AK Sprint in Düsseldorf am Start, die innerhalb des T3-Triathlons ausgetragen wurden. Es war eine grandiose Veranstaltung mit 2000 Teilnehmern auf den verschiedenen Distanzen, 40 000 Zuschauern an der Strecke, super Wetter und tolle Organisation.

Nach 750 m Schwimmen kam ich als erste Frau aus dem trüben Wasser. Vor dem Wechsel aufs Rad durfte man eine außergewöhnliche Wechselzone genießen: Steile Stufen aus dem Hafenbecken hoch zur Wechselzone, die zudem enorm lang war. Im Gegensatz zu unseren Rennen in der 2. Bundesliga war hier beim Radfahren das Windschattenfahren nicht erlaubt. Nach einer Radstrecke von 20,8 km, die recht eckig war und zwei kurze Anstiege hatte, war eine Frau vor mir. Anschließend ging es auf die Fünf-Kilometer-Laufstrecke, die in zwei Runden absolviert wurde.



Im Ziel war ich dann immer noch auf dem zweiten Platz. Die Erstplatzierte wurde jedoch disqualifiziert, weil sie wahrscheinlich eine Runde zu wenig gelaufen ist. So gewann ich am Ende sowohl die Deutsche Meisterschaft in der AK 20 als auch die Gesamtwertung der Frauen.

Auch meine anderen Kollegen aus dem Verein erreichen gute Zeiten und Platzierungen

(<https://m.mainpost.de/sport/wuerzburg/FreizeitradSPORT-Start-Ziel-Sieg-fuer-Lea-Cagol;art786,10001710>)



Der Höhepunkt der Veranstaltung waren die Rennen der 1. Bundesliga mit den integrierten Deutschen Meisterschaften der Elite. Wenn man die Ergebnisse vergleicht, ist bei uns doch noch „etwas Luft nach oben“. Allerdings muss man berücksichtigen, dass die 1. Bundesliga mit vielen Profis bestückt ist, die Wechselzone kleiner war, es eine andere Radstrecke gab und vor allem Windschattenfreigabe. Bei den Frauen gewann Laura Lindemann, bei den Männern der Niederländer Jorik van Egdom. Beide starten für Potsdam. (www.t3-duesseldorf.de)



Heißer Lauf bei den irischen Wikingern

von Rolf Bohrer



Seit rund 30 Jahren zieht es mich immer wieder nach Irland und vor meiner diesjährigen Tour im Juni hatte ich nach einem Lauf in diesem Zeitraum gesucht und den Viking Marathon in Waterford ausfindig gemacht. Was aber hat Irland und speziell Waterford mit den Wikingern zu tun? Waterford mit seinen etwas mehr als 50.000 Einwohnern ist nicht nur die älteste Stadt Irlands, sie wurde auch im Jahr 914 von den Wikingern gegründet und die Stadt wirbt mit dieser Geschichte und die Vikings sind auch Namensgeber des Marathons mit Halb- und Viertelmarathon

<http://www.waterfordvikingmarathon.com/>

Bei meiner Ankunft in Irland und Autoübernahme in Dublin regnete es, nichts Besonderes für Irland, ist die grüne Insel doch für den permanenten Wechsel von Regen und Sonne und eher kühlere Temperaturen bekannt. Dementsprechend hatte ich auch genügend Regenkleidung und einen dicken Pullover im Gepäck. Dieser kurze Regenschauer sollte es dann aber für die gesamte Dauer der knapp 2 Wochen gewesen sein: von Tag zu Tag kletterten die Temperaturen höher und erreichten ungewöhnliche 30 Grad, so dass die Iren die Strände bevölkerten und auch ich mich erstmals in das ansonsten eher frostige Meer traute.



Die ungewohnten Temperaturen hatten dann aber auch Folgen für den Marathon, so wurde die Volldistanz wegen der Hitze abgesagt und lediglich der Halb- und Viertelmarathon gestartet.

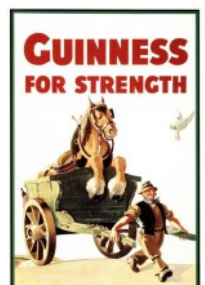
Start war stimmungsvoll auf der Hauptstraße, u.a. mit dem von den Isländern bekannten "Wikingerkatschen", angestimmt durch eine Trommel. Die Strecke führte zunächst durch die Stadt und entlang des River Suir, der uns dann immer wieder begegnen sollte, dann über eine Brücke hinaus aus der Stadt und u.a. auf den "Green Way", eine 46 km lange Rad-, Lauf- und Wanderstrecke zwischen Waterford und Dungarven. Es gab einige Brücken und Auf- und Abs, wenig Schatten, überwiegend in der Sonne.

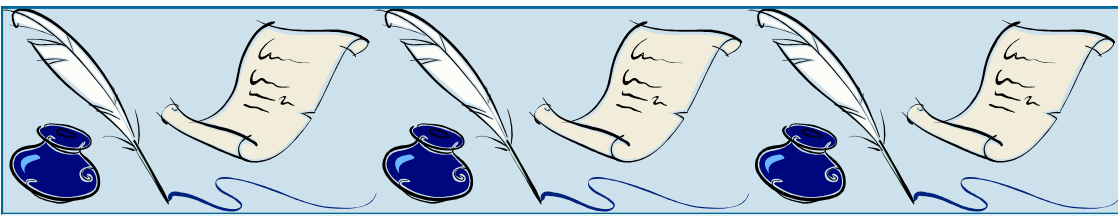


Shirt + Medaille

Ich hielt mich anfangs an den Tempomacher 1:35 Std. , nach etwa der Hälfte kam aber ein Brückenanstieg und mittlerweile machte mir auch die Hitze zu schaffen. Zudem spürte ich, dass ich die Tage davor doch einiges unternommen hatte und viel auf den Beinen war. Ich drosselte das Tempo, lief die zweite Hälfte um einiges langsamer und kam schließlich in 1:43:25 Std. ins Ziel (Gesamt 174. / M50 Zehnerwertung 13.). Auf der Strecke gab es viele Getränkestände, erfrischende Wasserschlauchduschen und musikalische Beschallung. Immer wieder hörte man auch ein aufmunterndes "well done" vom Streckenrand und im Ziel spielte eine Rockband.

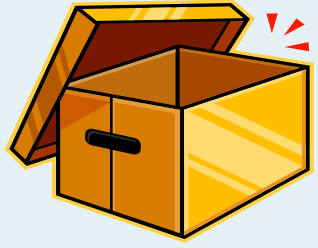
Insgesamt kamen beim Halbmarathon 1.074 ins Ziel und beim Viertelmarathon 829. Siegerzeit Männer 1:11:30 Std, Frauen 1:23:49 Std. Für mich war es ein schönes Lauferlebnis, wenn auch anstrengend....vielleicht hätte ich frühzeitiger mit dem Guinnessdoping beginnen sollen, denn an vielen Orten stand zu lesen: "Guinness for strength" ;-)





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 eine Kurzmeldung der BNN aus 1999 über Beritta Zeil

Herausgesucht von Johann Till

Bei den deutschen Cross-Meisterschaften 1999 in Süchteln (NRW) gelang Beritta Zeil der größte Erfolg ihrer Läuferinnenkarriere.

Hier seht ihr die damalige Meldung in der BNN und ein Foto von ihrem Zieleinlauf.

Kurze Sportnachrichten

Henrik Weible, vor drei Jahren von der Schwimmregion Karlsruhe zu Nikar Heidelberg gewechselt, verbesserte bei den deutschen Kurzbahn-Meisterschaften in Bad Mergentheim den badischen Rekord des Karlsruhers Christian Pieper auf 7:55,69 Minuten. Damit gewann Weible die Silbermedaille.

Zwei Auswärtsniederlagen kassierte Wasserball-Verbandsligist Ettlinger SV. Die Regionalliga-Reservisten unterlagen bei der TSG Backnang mit 4:14 und als Gast von Nikar Heidelberg nach einer 2:0-Führung mit 6:8. Roland Regler war mit vier Toren bester Werfer.

Beritta Zeil von der LSG Karlsruhe gewann bei den deutschen Crosslauf-Titelkämpfen in ihrer Altersklasse (W 50) in Süchteln die Bronzemedaille.

Der SKC Fidelitas Karlsruhe kämpfte sich in der zweiten Kegler-Bundesliga der Damen wieder auf Platz drei vor. Gegen Phönix Thaleischweiler gelang ein 2 604:2 537-Erfolg. Für Fidelitas punkteten Vesna Vukovic (484), Anja Schneider (457), Christiane Heck (445), Yvonne Sauer (429), Nicole Herrmann (401) und Anita Heinecker (388).



Meisterschaftstermine 2018

Zusammengestellt von Ulrike Hoeltz (Sportwartin)



Datum	Meisterschaft	Ort	Meldeschluss
01.09.	DM Berglauf	Ilsenburg	19.08.2018
02.09.	DM 10 km Straße	Bremen	19.08.2018
09.09.	BW Halbmarathon	Niedernhall	05.09.2018
29.09.	BW 10 km	Bad Krotzingen-Schlatt	18.09.2018
17.11	BaWü Waldlauf	Neuhengstett	06.11.2018

Der **Meldeschluss** ist mangels Ausschreibung der späteren Läufe bei den nicht aufgeführten Terminen noch nicht veröffentlicht. Er ist in der Regel ca 2 – 3 Wochen vor dem Termin. Wenn Ihr Euch bis 3 Wochen vorher meldet, sollte das ausreichen.

Grundsätzlich erfolgt die Meldung über den Verein, über Ulrike Hoeltz. Ausn: oben steht bei Meldeschluss „selbst“, dann ist die Meldung von jedem selbst beim Veranstalter vorzunehmen.

Voraussetzung bei jeder Meisterschaft: man hat einen **Startpass**. Der muss spätestens 1 Monat vor Meldeschluss beim BLV beantragt worden sein.



August / September 2018

Wir gratulieren

Ab Mitte August: Holger Ites, Lothar Leppert-Saumer, Alexander Geithoff, Heiko Nagel, Corinna Rinke, Harald Menzel, Madeleine Fina, Klaus Lüder, Marco Born, Johannes Naue, Uwe Gericke, Janosch Kowalczyk, Rolf Bohrer, Ivan Lucic, Silke Windecker, Lena Schmidt

September: Bernhard Walli, Julian Ungerer, Burkhard Schütt, Harald Krauß, Linus Schaller, Manfred Deger, Viktor Ketterer, Peter Butzer, Markus Reithofer, Uwe Renz, Dirk Bischoff, Gudrun Schlippe-Schrieber, Christiane König, Manfred Wittmann, Pieter Riemersma, Andy Eisele, Andreas Schäfer, Norbert Daubner, Deike de Riese



Gastbeitrag

geschrieben von Hermann Bredl

(Ehemaliges Mitglied der LSG)



Panorama (Halb)-Marathon Sonthofen 2018

Bericht von der Wiederkehr eines M 65ers

Erster Teil: Nochmal angefangen

Zuerst ein kleiner Rückblick.

Die letzten drei Jahre vor der Pensionierung aus meinem Beruf als Schulleiter in Karlsruhe war Laufen für mich immer mehr nur noch Theorie geworden.

Dagegen gierte mein Körper danach, gesparte Energie in Kilos umwandeln zu dürfen, - denn so ein Körper weiß ja nie, ob er vielleicht wieder auf die Piste getrieben wird und "man" deshalb Reserven vorhalten muss...

Mit der Pensionierung zogen wir nach Augsburg, und mein erster Tag an der neuen Adresse führte mich in ein schickes Fitness-Studio, fünf Minuten entfernt. Ich registrierte aufmerksam den Hinweis des Trainers, dass er auch Ernährungsberatung machen könne. Aha.

Zu ungewohnter Zeit am Vormittag, mit "Hausfrauen und Rentnern", begann ich, eingeschlafene Muskeln zu wecken. Je öfter ich in die Kursstunden ging, in Yoga und Pilates, desto mehr bekam ich daran Spaß. Verkürzte Muskeln ließen sich allmählich besser dehnen, Verspanntes löste sich. Und neue Bekannte mit interessanter Sportgeschichte motivierten mich. "Yoga for Runners" - vielleicht mehr als ein modisches Label?

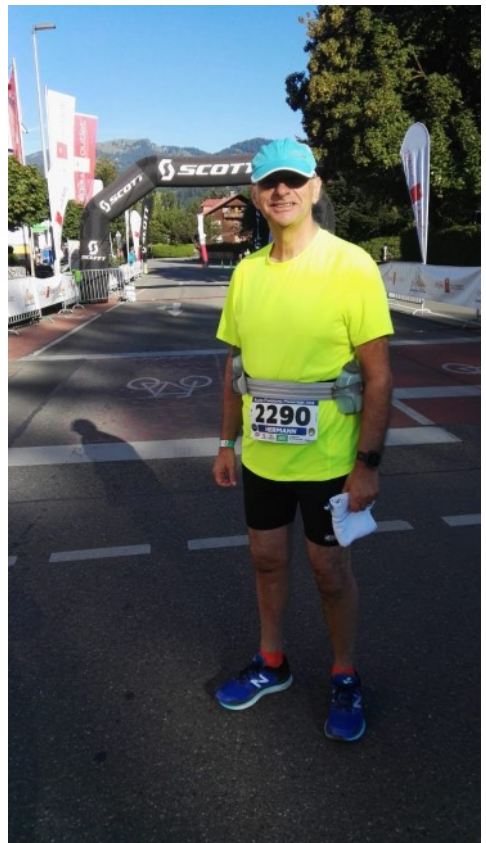
Also hinein ins erneute Lauftraining,...und nach kurzer Zeit zum Orthopäden. Zuviel, zu schnell, zu hart -man weiß es, und doch macht man Vorschnelles wieder.

Stoßwellentherapie, Dehnen und Geduldsübungen prägten die nächsten Wochen, bis ich mir erneut, und zwar nun sehr reflektiert, die Laufschuhe anzog. Ein großes Glücksgefühl bald danach: drei (!) Km schmerzfrei gelaufen. Vorsichtig weiter, jede Woche mit der Plus-10%-Regel, bis man mich nach einigen Monaten "die 15" durch den Winterwald am Lech laufen sah. Die Trainings-Stunden im Fitness-Studio motivierten weiter, hielten mich in Bewegungs-Stimmung, auch bei vorübergehenden "Set-backs", wenn Bänder und Muskeln immer wieder "Grenze" meldeten. Gedeht war ich mit der Zeit leidlich, hatte den Sonnengruß hundert Male geübt, "Kobra", "Krieger" und "Hund" gemacht. Auf der Suche nach mehr lernte ich die Bedeutung des Krafttrainings, vor allem für ältere Läufer kennen. Squats, mit und ohne Gewicht, Übungen am TRX-Band, Sprünge - die Welt der Trainings mit dem eigenen Körpergewicht eröffnete sich mir. Leseentdeckungen für Old Boys and Girls kamen hinzu. Joe Friel mit "Fast after 50" und Amby Burfoots neues Buch "Run forever".

Seit März in diesem Jahr entwickelte sich daraus mein Wochen-Trainingsplan mit der Dreierheit

- *Kraft- und ganzheitliches Training* zu Körperhaltung, Rücken und Rumpfmuskulatur, zwei mal pro Woche eine Stunde
- *mittlere und schnelle kurze Laufeinheiten* (Tempo an der Laktat-Schwelle, Wiederholungsläufe an Steigungen), zwei Einheiten à ca. 1 Stunde, mit Ein- und Auslaufen
- lange, aber nicht zu ausgedehnte Läufe, nie mehr als 2 Stunden, und diese langsam mit einem 130er Puls, jeweils am Sonntag

In der Summe also max. 6 Stunden in der Woche, was auch ohne die Freiheit des Pensionärs unterzubringen und für viele Laufambitionierte normal ist.



Zweiter Teil: Der Berg brüllte in der Sonne - oder "s'goht scho"

Eigentlich hatte ich im Frühjahr in Kandel laufen gewollt, den Halben, merkte aber rechtzeitig, ich war da einfach noch zu früh dran mit meinem Training.

So suchte ich Veranstaltungen in meiner Augsburger Umgebung und fand Interessantes im Allgäu, den "Allgäuer Panorama-Marathon in Sonthofen". Ein Veranstaltungspaket mit Halb- und ganzem Marathon, einem 18 km Berglauf und einem Ultra, alles mit unterschiedlich stark anspruchsvollen Berganteilen, dabei kein Lauf ohne das Versprechen von Landschafts- und Berggenuss. Da ich vor vielen Jahren die "Crêtes Vosgiennes" in den Vogesen gelaufen war, mit vergleichbaren Bergaussichten, meldete ich mich mutig für den Halbmarathon an.

Die Anfahrt führte in eine attraktive Landschaft der Voralpen. Tolles Wetter, klare Sicht und viele emsige Helfer erwarteten mich und meine Ursel als Begleiterin am frühen Sonntagmorgen.

Dass Start und Ziel an verschiedenen Stellen sind, ist angesichts der Ortsgröße nicht zu vernachlässigen. Wir hatten das großzügig nicht beachtet, hatten im Startbereich - verwundert - viele freie Parkplätze gefunden, was dann beim Ankommen am Ziel später bedeutete, über 800 m in der Mittagshitze ohne Schatten zum Auto zurückzulaufen.

Deshalb *Tip 1*: Parken im Zielbereich in der Freibad-Straße beim Spaßbad "Wonnemar", wo es auch die Duschen oder Gelegenheit für den schnellen Plansch gibt, und die ca. 800m am Morgen zum Einlaufen nutzen.

Verwundert hatte uns auch, dass es bei diesem Laufereignis keine geöffnete Halle oder ähnliches gibt. Man trifft sich beim Allgäu-Outlet, wo der Veranstalter vor dem Gebäude seine Tische aufgebaut und einen LKW zum Gepäckaufbewahrung bereitgestellt hat, der dann später im Zielbereich mit den Rucksäcken wartet. Bei gutem Wetter alles easy, schwierig bei Regen, und keine Toiletten außer die bekannten Toi-Häuschen incl. Schlange. *Tip 2*: Für das Tuning der "Innereien" entweder zum Bahnhofsklo mit einer 50 Cent -Münze, sauber, ein wenig weiter hinter dem Start, oder bei gutem Timing zum MacDonalds Sonthofen, ein kleiner Umweg bei der Anfahrt. Dieser öffnet aber erst um 8 Uhr, also 1 Std 15 vor Start etwas eng, je nach innerer Verfassung.

Die Strecke:

Nach pünktlichem Start der 461 LäuferInnen um 9:15 ging es leicht bergab hinunter auf den Uferweg flussaufwärts der Iller, ab dort dann meist auf Kieswegen, mit ausreichend Platz. Bald Wechsel auf die gegenüberliegende Seite, dort alles auf weitgehend beschatteten Wegen. Es waren noch nicht die 20 Grad erreicht, aber Sonne und die Temperaturen stiegen.

Toll dann einige Km durch einen Wald auf engeren Wegen, auf denen sich das Feld schon gut hinzog und so auch gut Platz war. Man durchläuft Fischen im Allgäu an der Peripherie, die Zahl der morgendlichen Spaziergänger hielt sich in Grenzen, und man machte auch Platz.

Nach der 2. Verpflegungsstelle, wo ich wie bei der ersten ging und einen halben Becher Iso trank, geht es wieder auf das Gegenufer, um wenig später am Wendepunkt anzukommen. Toll: zwei super nette Helfer begrüßen den Läufer und schleudern ihn mit starken Armen um den Wendemasten herum, verbunden mit aufmunternden Worten, wie gut man in der Zeit läge.

Ging es die ganze Zeit leicht und oft unmerklich bergan, hielt ich mein anvisiertes Tempo zwischen 6:45 und 7:10 und meinte nun, ab der Wende es schön laufen lassen zu können, fast nicht mehr glaubend, dass der eingezeichnete Berg noch kommen würde. Bis nach einer Kurve nach wenigen hundert Metern er da lag: der Aufstieg!



Erst quer über eine Kuhwiese -ohne Getier-, dann auf Asphaltwegen, der Sonne voll ausgesetzt, höher und höher. Alle gingen, mein pace ging auf die 11:00 bis 12:00 min/km runter, leichte sehr kurze Absenkungen konnte ich zum Anjoggen nutzen, um dann erneut steil bergauf zu gehen. Toll dabei, die immer schönere Aussicht, die beinahe Sonne und Hitze vergessen ließen. Ich hatte meinen Trinkgürtel mit 2x 3 oz Wasser dabei, mal nur zum Mund-ausspülen, mal für kleine Schlucke.

Endlich der schnelle, steile Abstieg. Ich ließ es vorsichtig anlaufen, alles klappte, die Zehen murrten, aber was soll's. Der Weg nach unten endete abrupt, in großen Biegungen ging es über Wiesenwege zurück an die Iller. Schatten fiel dabei aus. Wir hatten ca. 28 Grad und die volle Sonne, meine Zeitidee, vor 2:30:00 einzulaufen, hatte ich aufgegeben.

Stein im Schuh, Halt an einer Bank, Schuh ausschütteln, zu fest zugeschnürt, erneuter Stopp, angejoggt, und der pace zeigte immer wieder einen Achter!

6 km noch zu laufen, Wasser und Verpflegungsstellen gab es sogar noch zwei, und immer mehr Leute überholten mich, die ich dann bisweilen wieder einholte, weil mehr und mehr angesichts der Hitze einen vorsichtigen Schlusslauf präferierten.

Super elastisch überholten mich auch einige vom Marathon, die mit knapp 4:00 und auch darüber ins Ziel kamen.

Ich beschloss, mich anstatt vom heiß-glühenden Streckenrest bestimmen zu lassen, meine Uhr als Taktgeber zu nehmen: ich allein wollte bestimmen und nicht vom Gedanken an die Strecke à la "nur noch 4 km..." beherrscht mich nur dahinschleppen. So lief ich drei Abschnitte von jeweils 5 min, unterbrochen von 3 min Gehen.

Auch die bald hörbaren Lautsprecheransagen mit den entsprechenden Gratulationen brachten mich nicht aus meinem Schlussrhythmus, und auch nicht die immer dichter werdenden (e-)Bike-Gruppen, die mir entgegenkamen oder überholten. Toll dabei viele aufmunternde Zurufe, meist mit weichem bayrischem Akzent. "S'goht scho".

Noch 2 m auf eine Wiese runter, auf das Sportgelände, auf den Zielteppich, lächelnd einlaufend. Autonom geblieben, deutlich angestrengt aber nicht grenzenlos fertig angekommen.

Geschafft

Mit 2:45 Std bin ich eingelaufen, als 6. in der M 65, und als der 300. Mann.

Tolle und herzliche Begrüßung, Gratulation. Alkoholfreies Bier der örtlichen Brauerei und



eine Außendusche für den heißen Kopf, begehrte Schattenplätze.

Die Stimmung im Zielbereich war angenehm entspannt, eher familiär, mit vielen und sehr netten Helfern. Es fehlte angenehm jegliche Fitness- und -Power-Style-Arroganz, die bei manchen Medien angesagt zu sein scheint.

Und toll, die ersten Ultras mit nach über 6 Stunden und 3272 Höhenmetern winkend einlaufen zu sehen.

Fazit

Eine sehr freundlich und erfahren organisierte Veranstaltung, anspruchsvoll, auch der halbe Marathon mit 191 Höhenmetern auf einem kurzen Abschnitt, als der kleine Bruder des Marathons mit seinen gut 1400 Höhenmetern. Und hart die 70 km der Ultras mit der über doppelten Zahl an Höhenmetern.

Auf dem Parkplatz standen auch einige Autos mit Kennzeichen KA. Ich fühle mich nach dem Lauf top, konnte schnell regenerieren und bin stolz, "gesteuert" gelaufen zu sein und so die Grundlage für Weiteres zu legen. Denn ein nochmaliges Aussetzen will ich auf jeden Fall vermeiden.

Neue Mitglieder stellen sich vor



Marc Winkler: "Nach langer Zeit und Suche habe ich endlich einen Sportverein gefunden, der freundliche und aufgeschlossene Sportskollegen hat. Wirklich - dass es hier bei der LSG so viel Spaß macht - das ist schon was Besonderes. Bin auch sehr glücklich, dass es hier hauptsächlich ums Laufen geht. Eine Disziplin die ich besonders mag."

Freya Höfeler: Seit Studienbeginn in Münster laufe ich nun regelmäßig. Je nach Trainingsgruppe und Studienstandort eher in Form von gemeinschaftlichen Waldrundren oder auch mal regelmäßigerem Bahntraining. Besonders viel Freude habe ich an den Intervalleinheiten, Lauf-ABC/Lauftechnik, im Wettkampf eher „kürzeren“ Distanzen (5km/10km) und Läufen in netter Gesellschaft.



Sven Hitzler: kam im August dazu.

Austritte: Thomas Gartner, Udo Philipp

Interesse am Seniorentaining?



**Einfach dazukommen.
Termine stehen immer
im Terminkalender der
LSG.**

<http://www.lsg-ka.de/termine.html>

Gazelle



PFORZHEIM
KÖNIGSBACH

Lauftrainingscamp 2019

an der Adria mit der Gazelle Pforzheim.

Wie schon seit Jahren organisiert Lidia Zentner auch im Jahr 2019 wieder ein Trainingscamp in Milano Marittima an der Adriaküste. Ansprechen will sie damit nicht nur ambitionierte LäuferInnen, sondern auch Laufinteressierte die diesen Trainingsaufenthalt mit Kultur und Entspannung bei guter Verpflegung im Kreise Gleichgesinnter verbringen wollen. Partner und Familienangehörige sind natürlich willkommen.

Hier die Fakten dazu:

Termin: 13.04. – 28.04.2018; Der Aufenthalt kann zwischen 7 und 14 Tagen frei gewählt werden.

Training: im nahegelegenen Pinienwald, auf Radwegen und wenn gewollt auch im Stadion

Unterbringung im Hotel mit Vollpension: Pro Person und Tag im DZ 47,- €, im EZ 57,-€

Lidia Zentner ist ausgebildete Trainerin, leitet das Training und ist auch Ansprechpartnerin für den gesamten Ablauf.

Bei Fragen: lidia@gazelle-pforzheim.de Tel.: 07231/1551333

Ein Bericht von Peter aus dem Jahr 2014: „Apollo und Pollo“ im [LSG Newsletter Nr.30](#)

Bahntraining Im Sommer

Liebe Ovalläufer, unser Tempotraining findet im Sommer regelmäßig im Stadion des MTV Karlsruhe statt. Treffpunkt ist mittwochs um 18:30, ab September um 18:00 Uhr, vor der Halle. Ablauf: Einlaufen im Hardtwald; Lauf-ABC und Koordination; Tempotraining ab ca. 19:15 Uhr auf der Bahn; danach noch etwas Stabi-Training.

Ich freue mich auf Euch **Peter**

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



32. Abendstraßenlauf Herxheim

Freitag, 25.08.2018, 10 km um 19:30 Uhr

Startort: Pamina-Schulzentrum
 Veranstalter: TV Herxheim 1892
 flacher, asphaltierter Rundkurs



[Link zum Veranstalter](#)



LG Rülzheim
bei uns läuft's

Samstag, 02.09.2018

**Erdinger Alkoholfrei
 Südpfalzlauf**

Strecken: 1000 m, 5 km, 10 km, 21,1 km Ebene Waldrundkurse

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 09.09.2018

39. Golfparklauf TSV 05 Rot

5 km 9:30 Uhr, 10 km 9:45 Uhr, HM 9:45 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



FIDUCIA GAD
Baden-Marathon
 Karlsruhe



Der 36. Fiducia & GAD Baden-Marathon Karlsruhe am **23. September 2018** wartet mit einer neuen attraktiven [Strecke](#) auf. Alle Laufangebote am Veranstaltungssonntag passieren die **Innenstadt** und das **Karlsruher Schloss**. Das Ziel für alle Teilnehmer ist im stimmungsvollen **Carl-Kaufmann-Stadion**.

Die Hauptläufe [Marathon](#) / [Halbmarathon](#) und TeamMarathon starten um **9:30 vor der Europahalle** Karlsruhe.

Der RUTRONIK-[Drittmarathon](#) (ca. 14 km) startet um 13:00 Uhr auf dem Gelände des PSK-Karlsruhe. Der [Inklusivlauf](#) "zu zweit ein starkes Team" (ca. 6 km) beginnt um 13:30 Uhr vor dem Karlsruher Schloss.

[Link zum Veranstalter](#)