

Hardtwaldrunner

Nr. 77
Januar 2019

„Heute mag es regnen, stürmen oder schneien...“

Von Freya Höfeler



Nein, wir feiern nicht Geburtstag, sondern kommen zur zweiten Etappe der Winterlaufserie zusammen. Den Schnee hatten wir ja nun schon im Dezember, dieses Mal zeigt sich Rheinzabern mit regnerischem und leicht windigem Wetter. Das hält die LSGler trotzdem nicht davon ab, dass an diesem Vormittag insgesamt 4 bei den 5km und 25 LSGler bei den 15km über die Ziellinie laufen. Außerdem sind wieder einige zum Anfeuern, Fotos machen ... dabei.



Schnellster LSGler
Philipp Löffler



Schnellste LSGlerin
Natascha Bischoff

Dass es mir selbst doch so Spaß macht hier in Rheinzabern die 15km zu laufen, hatte ich gar nicht angenommen. Denn eigentlich sind 15km tendenziell etwas weiter als ich freiwillig am Stück laufe. Zur Wintertrainingsrunde mit ihren 2km extra hatte ich es aus dem Grund bisher auch nur zwei Mal „geschafft“. Doch der 10er in Rheinzabern hat so gut geklappt und ich höre immer wieder, dass man über den Winter ruhig mal „ein paar Kilometer machen“ kann. Außerdem ist es in jedem Fall ein netter Vormittag in LSG Gesellschaft – genug gute Gründe, die mich insgesamt dazu bringen mir doch auch den zweiten Lauf der Winterlaufserie vorzunehmen.

Gemeinsam mit Sandra trude ich sonntags morgens am Ort des Geschehens ein, das Wetter etwas ungemütlich, aber letztlich ist mir selbst solches „Fritz Walter Wetter“ doch lieber, als wenn es wie im Sommer so sehr heiß ist. Während die meisten von uns sich gerade für ihren Start 20 min später warm machen, gehen die ersten schon für die 5km auf die Strecke. Der Rest steckt die Köpfe für ein Gruppenfoto zusammen, dann geht es auch für die 15er Richtung Start.

Persönlich hatte ich mir nichts Spezielles vorgenommen für den 15er, außer zügig Richtung Ziel zu kommen und dabei vielleicht nicht ganz die Lust zu verlieren an so einer Distanz >10km. Die Strecke ist ja nun schon bekannt. Ich laufe gezügelt an, sodass ich auf der zweiten Hälfte nochmal gut das Tempo anziehen kann. Das macht Spaß.

Fortsetzung Seite 2

IN DIESER AUSGABE u. A.

WLS Rheinzab. 15 km	1-2
Zeit, dass sich was	3
HM Kambodscha	4-5
DNF	6-7
10er Großweier	8
Nikolauslauf Tübing.	9-10
Ehrung W/EM Gew.	11
Schatzkästchen	13
Im Fokus	14

Fotoimpressionen



Weihnachtsfeier 2018



Fotos von Ekkehard Gübel

Fortsetzung von Seite 1

Außerdem durchlaufen wir ja wieder die lange Gerade vor dem Wendepunkt, auf der man so auch die meisten LSGler noch einmal sieht. Ich freue mich bei jedem blaugrünen Trikot, dem ich entgegenlaufe :) !! Das motiviert! So sind auch die 15km bald geschafft.

Schnellste LSG-Frau ist an diesem Tag unsere Natascha Bischoff und von den Männern ist Philipp Löffler schnellster LSG Mann im Ziel. Einige schafften es auch wieder in ihren Altersklassen aufs Treppchen: Natascha gewinnt die w45, ebenso wie Erika Krüger, die einen ersten Platz in der w80 belegt. Thomas Dahlinger wird 2. in der m60 und Harald Menzel belegt den 3. Platz in der m40. Super gelaufen!

Es konnten sich sicherlich alle am Ende freuen, die eine der zwei Strecken gelaufen sind - über schnelle Zeiten oder einfach einen guten Lauf fürs Trainingstagebuch!

Zum 20er im Februar ist die LSG hoffentlich wieder zahlreich vertreten!

Auch bei mir ist der Ehrgeiz geweckt den 20er noch mitzunehmen. Und wenn ich den Äußerungen der erfahreneren LSGler traue, dann kann es ja passieren, dass wir teilnehmerstärkster Verein werden und dazu im Anschluss ein Stück Torte winkt.

[Weitere Fotos von Ekkehard Gübel und Johann Till](#)

[Ergebnisse unserer LSGler](#) auf Laufinfo

Zeit, dass sich was dreht



War die Hymne von Herbert Grönemeyer so gemeint, dass sich auch was verändern soll? Ihr wisst, nichts ist von Dauer und auch viele Dinge in unserem Verein stehen zur Diskussion und wollen verändert werden.

Natürlich ist es beruhigend zu wissen, dass einige Leute sich besonders für die Belange des Vereins einsetzen. Meist sind es nur wenige und meist auch die gleichen. Doch diese Gleichen werden auch älter und sind, da läuferisch nicht mehr so aktiv, oft nicht mehr ganz so im Geschehen drin.

Nun ist es soweit. Ein paar Tätigkeiten sollen an Jüngere übergeben werden. Der Staffelstab soll weitergereicht werden.

Wie ihr wisst, werden jede Woche unsere sportlichen Tätigkeiten in einer Schlagzeile wiedergegeben. Das machen bisher Johann Till, Peter Beil und Daniel Flöter im Wechsel. Die beiden erstgenannten werden sich in absehbarer Zeit aus dieser Tätigkeit zurückziehen. Arbeitsaufwand: ca 1,5 Std alle 2-3 Wochen, je nachdem wie viele Leute daran beteiligt sind.

Aktualisierung der Bestenlisten: Bisher hauptsächlich von Johann. Arbeitsaufwand ca. eine halbe Stunde pro Woche, eher weniger.

Leitung des Bahntrainings: Bisher Peter Beil, teilweise mit Unterstützung von Harald Menzel und spontan, wenn nötig, auch von anderen. Hier ist der Aufwand naturgemäß etwas höher anzusetzen, aber vieles kann auch aus der Erfahrung heraus getätigt werden. Aber, eine interessante Tätigkeit und wer Lust hat etwas tiefer einzusteigen, hat die Möglichkeit auf Kosten des Vereins sich bei den BLV-Kursen zum Übungsleiter oder Trainer ausbilden zu lassen.

Liebe Mitglieder, besonders die Jüngeren, geht ernsthaft in Euch und überlegt, wie ihr euch einbringen könnt. Diese Themen werden auf der nächsten Jahreshauptversammlung zur Diskussion und hoffentlich auch zur Entscheidung anstehen. Ich denke, die meisten fühlen sich in unserem Verein wohl. Damit das so bleibt und sich unsere Innen- und Außenwirkung weiterhin so positiv darstellt, wäre Euer Engagement wichtig.

In der Hoffnung, dass sich was dreht

Euer Peter



23. Angkor Wat International Half Marathon
am 02.12.2018



Halbmarathon bei Göttern und Dämonen

Sport und Kultur -mein Lebenselixier

Von Erika Krüger



Endlich konnte ich mir meinen langgehegten Wunsch nach einer Teilnahme am HM durch das sagenhafte UNESCO Weltkulturerbe „Angkor Wat“ erfüllen. Als mir die bundesweite Ausschreibung von „Ina Siegel Laufabenteuer“ in die Hände fiel, stand mein Entschluss an der Anmeldung für den Lauf durch die berühmten Tempelanlagen des UNESCO Weltkulturerbes in Kambodscha daher schnell fest.

Nach insg. 13stündigem Flug erreichte unsere kleine Gruppe die nächstgelegene Stadt Siem Reap.



Tags darauf nahmen wir unsere Startunterlagen, T-Shirts und wichtige Hinweise entgegen, wie z.B. keine Abfälle wie die Wasserflaschen, welche alle 2 km angeboten wurden, während des Laufes durch dieses Weltwunder der Baukunst einfach an den Straßenrand zu werfen. Das Startgeld kommt in diesem bitterarmen Land, zwar Königreich, den Opfern der von den Roten Khmer weitflächig

ausgelegten, verheerenden Landminen, zugute. So lautet das Motto des Laufes auch: Building a better future-aid for children and disabled in Cambodia.

Wie bei solchen Events üblich, wurde uns auch hier am Vorabend vor dem beeindruckenden, dezent erleuchteten Staatstempel mit den zahlreichen ausdrucksstarken steinernen Gesichtern der Könige aus dem 11/12.Jahrhundert, eine unvergesslich gestaltete Pasta-Party (Pre race dinner) geboten. Der Start mit über 2500 HM-



Teilnehmern und weiteren ca. Tausend 10 km-Läufern aus 84 Nationen erfolgte in der Morgendämmerung bei angenehmen Temperaturen vor der noch dunklen geheimnisvollen Silhouette des größten Sakralbaus der Welt, mit den 5 nach Lotosblumen geformten Türmen aus dem 11. Jahrhundert.

Die Laufstrecke führte uns durch breite, gepflegte, von hohen Dschungelbäumen umsäumte Wege. Es war ein faszinierendes, einmaliges Erlebnis an den gigantischen Tempelanlagen mit ihren steinernen

Gesichtern von Dämonen und Göttern vorbeizulaufen. Dann wieder an einer von gewaltigen, uraltem Wurzelwerk weißer Feigenbäume seit Jahrhunderten überwucherten und durchbrochenen Tempelmauer vorbei. Man vergaß bei diesen überwältigenden Anblicken fast die zwischenzeitlich weit über 30 Grad angestiegenen hohen Temperaturen, gepaart mit einer wahnsinnigen Luftfeuchtigkeit, die uns Europäern zunehmend zu schaffen machte. Dennoch lief ich überglücklich unter der gleißenden asiatischen Sonne durch das reichverzierte, weltberühmte Süd-Tor, dem nur noch wenige Kilometer entfernten Ziel entgegen.



Total überrascht war ich dann auch, dass es mir gelang unter diesen ungewohnten Bedingungen bereits nach genau 3:00:12 Std. zu finishen und die kleine dekorative Medaille umgehängt bekam.

Die dünne nasse Sportkleidung, wie der schweißüberströmte Körper, war in der Tropensonne schnell getrocknet, eine AK-Wertung vermisste ich nicht. Noch einmal ein dankbarer Blick auf den nahe dem Ziel gelegenen, sagenhaften Tempelberg mit den lächelnden steinernen Göttergesichtern, buddhistische Ideale von Mitgefühl und Weisheit ausstrahlend, bevor es im Kleinbus ins Hotel zurückging. Ein unvergesslich ereignisreicher Tag ging zu Ende; ein Höhepunkt all meiner internationalen Sportreisen.



Interesse

am Seniorensporttraining?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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



DNF

Did not finish



Von Peter Beil

Eigentlich hatte ich mich auf diesen Snow Run in Arosa sehr gefreut. Schon seit Jahren wollte ich teilnehmen, hatte mich aber letztendlich immer wieder für den 15er in Rheinzabern entschieden. Die Serie hatte Vorrang. In diesem Jahr aber sagte ich mir, in Rheinzabern warst Du schon so oft, dieses Jahr ist mal Arosa dran. Ich hatte mich mit Simone und Wilfried Raatz verabredet, die mich bis Chur mitnahmen und übernachten wollte ich im Haus in Valbella. Dann in der Vorwoche Schneechaos in Bayern und Österreich. Die Schweiz war zum Glück nicht so arg betroffen, aber Schnee war da auch genügend runter gekommen. Doch ich glaubte an die Fähigkeiten der Schweizer mit diesen Mengen zurechtzukommen. Am Freitagmittag fuhren wir los und schon die Hinfahrt nach Chur war mehr schlecht als recht. Ein Stau nach dem anderen, die Zeit verging ohne das wir wirklich vorankamen. In Chur trafen wir arg verspätet Timo Zeiler, mit dem ich dann weiter nach Lenzerheide fuhr. Während unten in Chur noch relativ wenig Schnee lag, nahm dieser dann pro Höhenmeter immer mehr zu. Zum Haus hin kamen wir mit dem Auto nicht mehr, da hätte es Schneeketten bedurft. Es schneite weiter. Keine guten Vorzeichen für den Lauf am nächsten Tag.



Foto: Wilfried Raatz

Und die Vorzeichen trogen nicht. Es war noch einiges an Schnee heruntergekommen, die Fahrt nach Arosa zwar schwierig, aber Wider erwarten kamen wir doch oben an. Arosa liegt ungefähr auf 1700 Meter Höhe. Im Start- und Zielbereich schon geschäftiges Treiben, organisato-

risch, wie in der Schweiz nicht anders zu erwarten, alles bestens. Nachdem wir unsere Startunterlagen geholt hatten trafen wir Familie Raatz die, vom Veranstalter eingeladen, in einem Hotel in Arosa übernachtet hatten. Schon beim Warmlaufen überkam uns das ungute Gefühl, dass der Lauf heute kein leichter werden würde. Da wo der Schnee gewalzt war konnte man gut laufen, da wo die Wege weder geräumt noch der Schnee verdichtet war ein arges Rumgerutsche. Ich hatte zwei Paar Cross-Schuhe dabei, aber schon bald war klar, die Schuhwahl war nicht entscheidend. Der Sprecher erwähnte dann auch mal beiläufig, dass in den oberen Bereichen die Strecke sehr tief und deshalb schwierig sei. Na ja, warten wir es ab.

Zuerst wurde der Weisshorn Snow Trail gestartet, 16,8 km mit 918 hm. Mit dabei Timo Zeiler, bekanntermaßen ein sehr guter Berg- und Trailläufer. Er war schon mehrfach und erfolgreich hier gelaufen. 5 Minuten später starteten dann Simone und ich beim Halbmarathon der 630 hm aufweist, an sich nichts wovor man sich ängstigen müsste. Ohne Schnee! Start ist in der Ortsmitte, zuerst etwa 200 m auf der Straße entlang bevor es dann nach rechts am See entlang geht. Hatte der Sprecher nicht was gesagt, dass erst in den Höhenlagen die Strecke schwierig würde? Sobald wir vom See weg in den Berg liefen, begann anscheinend die Höhenlage. Von den Weisshorn-Trailern schon aufgewühlt liefen wir recht schnell auf die letzten Teilnehmer dieses Laufes auf, die im weichen Schnee nur mühsam zu überholen waren. Schon hier die Strecke eigentlich nicht wirklich lauffar. Aber in mir immer noch die Hoffnung, dass sich das sicherlich noch ändern würde. Ich ging vorsichtig

zu Werke, da ich zum einen nicht viele längere Läufe gemacht hatte und Kraft sparen wollte und schnelleres Laufen auch nur zu weniger kontrollierten Schritten führte. Wir stapften durch den Tiefschnee, hauptsächlich noch laufend, wenn es zu steil wurde auch gehend und die Hoffnung das die Strecke besser würde, schwand allerdings von Meter zu Meter und von Minute zu Minute. Das Teilnehmerfeld zog sich auseinander, jetzt hatte man zwar mehr Platz zum Laufen und auch die Möglichkeit sich die besseren, soll heißen festeren Stellen zu suchen – doch die Suche blieb fast immer erfolglos. Jeder Schritt war unwägbar, ein Gerutsche von rechts nach links, von vorne nach hinten und das Schlimmste, wenn man plötzlich 20, 25 cm einbrach und nur mit Glück auf den Beinen blieb. Erschwerend kam hinzu, wenn das überhaupt geht, dass es sehr trübe und damit das Tageslicht sehr diffus war, so dass die Beschaffenheit der Strecke nur schwer zu erkennen war.

Ich sah keine Kilometerschilder. Wahrscheinlich war ich zu sehr mit der Strecke beschäftigt. So hatte ich keine Orientierung wo ich mich befand. Aber in mir keimte immer mehr der Gedanke abubrechen. Was tue ich mir an, dachte ich. Warum risikiere ich so unsinnig meine Gesundheit. Die Waden, die Adduktoren und Achillessehnen meldeten sich und als es mir dann auch noch ins Knie fuhr, war die Entscheidung gefallen. Bei der nächsten Möglichkeit gehst du raus. Nachdem wir den höchsten Punkt erreicht hatten, ging es aber erst einmal lange bergab. Ach, jetzt guckst Du mal wie es da läuft, runter musst Du sowieso. Aber runter ist eigentlich noch schlimmer. Man ist schneller und kann noch weniger den Fußaufsatz



Foto: Wilfried Raatz

und die Bewegungen kontrollieren. Selbst da war gehen angesagt. Dann kam endlich der Cut. Ich sah das erste Kilometerschild – 11. Ich wollte es nicht glauben. Ich wähnte mich schon bei 14, 15 oder gar 16. Zwei Streckenposten standen dort. Ich sagte ihnen, dass ich rausgehe und fragte, wie ich schnellstmöglich vom Berg ins Dorf käme. Sie teilten meine Entscheidung der Rennleitung mit und beschrieben mir wie ich zur nächsten Busstation kommen würde.

Das war das Ende meiner Tortur. Endlich. Die ca 2 km bis zur Busstation auf „festen“ Wegen gingen mir trotz vorheriger Erschöpfung wieder leichter vom Fuß und nach der Busfahrt gönnte ich mir im Zielbereich herrlich warme Gerstensuppe und Boullion. So wartete ich auf Simone und Timo. Ich musste lange warten. Irgendwann tauchte Simone auf, den Tränen nahe – so etwas hatte sie noch nicht erlebt. Mehrere Stürze, völlig entkräftet war sie mehr gegangen als gelaufen und hatte eine 3/4 Std länger gebraucht als im Vorjahr. Und auch Timo berichtete, dass er einem Ausstieg noch nie so nahe gewesen sei. Auch er viel gegangen.

Ich bin schon oft im Schnee gelaufen. Ob in Valbella oder Tannheim, allerdings fast immer nur im Training. Aber noch nie auf so einer (subjektiv) unlaufbaren schweren Strecke. Natürlich muss man mit allem rechnen im Winter, im Schnee, auf 2000 m Höhe, in einem Halbmarathon. Deshalb ist für mich diese Erfahrung die Erkenntnis, dass ein Schnee-/Winterlauf in so einem Gelände für mich nicht mehr in Frage kommt.

Eigentlich hatten wir geplant im Ziel mit Sekt auf unsere Leistung anzustoßen. Das haben wir auf später verschoben, wenn sich mal wieder Gründe dafür anbieten. Schön war dann allerdings die Rückfahrt mit dem Zug von Arosa nach Chur durch eine herrliche, dann sogar sonnenbeschienene Winterlandschaft, die so gar nicht erahnen ließ, wie mühsam es dort sein kann.

Hier 2 Berichte von Wilfried Raatz auf www.germanroadraces.de und in [Laufreport](#)
Fotos auch von Wilfried Raatz



Dreikönigslauf Großweier

Von Manfred Deger

Der Plan war, gleich zu Beginn des neuen Jahres einen 10er zu absolvieren und dabei eine brauchbare Zeit für die LSG-Bestenliste zu erreichen. Damit könnte ich im weiteren Jahresverlauf sehr viel lockerer an weitere Läufe dieser Länge herangehen. Zwei solche Versuche in der Vergangenheit haben allerdings nicht funktioniert. Die Feiertage machen sich halt fast immer leistungsmindernd bemerkbar.

Der Dreikönigslauf Großweier passt genau zum Plan. Die in zwei Runden zu laufende Strecke ist völlig eben, nicht besonders eckig und bis auf einen Abschnitt von gut 500m Feldweg asphaltiert. Touristisch hat diese Strecke nichts zu bieten, wer hier läuft, tut das nur des Laufens wegen. Die Laufstrecke kann daher leider nicht für ein unpassendes Resultat verantwortlich gemacht werden kann. Der veranstaltende TUS Großweier bietet auch eine Staffel 2x5km an. Wie der 10er ist auch die Staffel sehr stark besetzt.

Um nicht alleine hinfahren zu müssen, habe ich Udo so lange bearbeitet, bis er mitgekommen ist. Ein schon im Vorfeld vereinbarter Termin zur anschließenden Einkehr im Braustübl Ulm hat dazu geführt, dass er auch trotz des ekligen Wetters nicht gekniffen hat.

Der Dreikönigslauf startet um 11 Uhr. Das bedeutet eine entspannte Anfahrt und auch noch viel Zeit zum Einlaufen. Viel Zeit zu haben ist muss nicht unbedingt ein Vorteil sein wie sich noch zeigen sollte. Mit dem Gefühl eines luftigen Zeitplanes laufen wir uns warm. Irgendwann ruft Udo: „**10 Uhr 55**“. Nach einer Schrecksekunde ist sofort klar: Wir haben getrödelt und jetzt wird es eng. Wir sind noch ca. 700m vom Start entfernt und die Warmlaufsachen sollten auch noch ins Auto. Ein paar Steigerungen vor dem Lauf sind eigentlich sinnvoll. Diese geht aber über mehrere hundert Meter. Gerade beim Start angekommen läuft der Countdown auch schon. Es hat gerade noch gereicht und die Uhr zeigt einen Puls von über 170. Dafür, dass der Lauf noch gar nicht gestartet ist, schon etwas viel. Vielleicht hat das aber auch dazu geführt nicht zu schnell loszulaufen, schließlich ist nichts so schlecht um nicht auch für etwas gut zu sein, sagt man.

Über den Lauf selbst gibt es nichts Besonderes zu berichten (ein 10er halt). In der zweiten Runde wird das Wetter noch schlechter (starker Nieselregen und Wind) und der Blick durch die Brille ist nicht mehr ganz ungetrübt. Da hat es geholfen, die Positionen der größten Pfützen von der ersten Runde noch zu kennen. Das Ziel kommt näher und die Uhr zeigt tatsächlich noch die erhoffte 39 vor dem Doppelpunkt. Kurze fünf Minuten später kommt auch Udo an. Er ist nur so mittel zufrieden. Nach diversen kleineren Verletzungen und ökotrophologisch nicht optimal überstandenen Feiertagen ist wieder Aufbauarbeit angesagt.

Wegen des durchaus nicht gemütlichen Wetters wird nach kurzer Zielverpflegung mit der guten Tradition des Auslaufens gebrochen und es geht unverzüglich zum Duschen. Diesen Plan verfolgen aber nicht nur wir und die Umkleiden sind brechend voll. Durch ausreichend warmes Wasser wird die Situation aber deutlich entschärft und alles wendet sich zum Guten.

Dem ausgesprochen einladenden Kuchenbuffett können wir gerade so widerstehen, steht uns doch der Restaurantbesuch im Braustübl in Ulm (bei Renchen, sehr empfehlenswert) auf dem Programm.

Links zum Veranstalter und den Ergebnislisten:

<https://www.tus-grossweier.de/dreikoenigslauf.html>



43. Tübinger Nikolauslauf



Von Philipp Löffler

Am 2.12. 2018 trat ich die Reise in meine alte Heimat Tübingen an, um beim dortigen Nikolauslauf über die Halbmarathondistanz an den Start zu gehen. Die Absicht war natürlich, eine gute Zeit ins Ziel zu bringen, aber auch, in Erinnerungen zu schwelgen, Freunde zu treffen, und vielleicht beim über die Stadtgrenzen hinaus bekannten 'Neckarmüller' eine post-race ‚Halbe‘ zu trinken (letzteres fand dann dieses Jahr aus Zeitgründen leider nicht statt).

Wer noch nie in Tübingen war, sollte nicht allein wegen der Lauferei hinfahren— obwohl die Szene dort vor allem auch in den Altersklassen beeindruckend ist. Die 85.000 Einwohner zählende Unistadt bietet für jeden Touristengeschmack etwas, so zum Beispiel beim gemütlichen Altstadtbummel zum über den Holzmarkt an der Stiftskirche, Richtung Marktplatz mit historischem Rathaus, hinunter zur Ammergasse, wo es kleine gemütliche Kneipen und Restaurants gibt. Auf dem Rückweg dann die Haaggasse hoch, am Tübinger Stift (intellektuelle Brutstätte des Deutschen Idealismus) vorbei und die Treppe runter, den Hölderlinturm passierend, zur Neckarmauer, wo im Sommer in den frühen Abendstunden Verliebte, und solche, die es gerne wären, Eis und Kaltgetränke verzehren und den Stocherkahnfahrern unten im Fluss zusehen. Wem das nicht genügt, der kann vorher beim Stift rechts auf den Schlossberg abbiegen und

vom Schloss die Aussicht ins Neckartal und die umliegenden Hügel des Schönbuchs genießen. Wer in der Verlängerung des Schlossberges weiter wandert, gelangt nach ca. 4 Kilometern zur Wurmlinger Kapelle, von wo aus man nochmal eindrucksvoller die Landschaft und Gemeinden um Tübingen herum bewundern kann.



Überhaupt ist der Schönbuch mit seinen meist sanften, zum Teil beachtlichen Erhebungen eine der Attraktionen der Neckarstadt. Meine ersten langen Läufe hab ich hier mit Veteranen der LAV Tübingen bestritten, obschon mir damals die schiere Laufanstrengung keine Zeit für Landschaftsbetrachtungen ließ.

Am besagten 2. Dezember nun war das Wetter kaum touristentauglich, Dauerregen und kalter Wind bestimmten das Wetter, so dass die vielen Läufer, die sich nach Tübingen aufgemacht hatten, wild spekulierten, inwieweit denn das Wetter die eigentlich geplante Laufleistung einschränken könnte. Es sei an dieser Stelle schon gesagt, dass der (West)Wind zwar eine Rolle spielte, aber allein zu Gunsten der Läufer. Die Tübinger Strecke gilt bekanntermaßen als nicht ganz einfach. Dies hat weniger mit den zu absolvierenden Steigungen zu tun – über 321 HM wird jeder gewiefte Bergläufer nur müde lächeln - als viel mehr mit dem Umstand, dass sie sehr unrythmisch ist und so verhindert, dass man wirklich ins Sagen umwobene ‚Rollen‘ kommen kann. Zudem ist die zweite Streckenhälfte bedeutend komplizierter, läuft man doch vom Streckentiefpunkt bei KM 10,5 bis zum Höchstpunkt bei KM 16,5 stetig bergan. Und selbst die verbleibenden 5 KM sind gespickt mit kleinen Wellen, die man zu diesem Zeitpunkt des Rennens dann auch merklich bis heftig spürt. Der Streckenverlauf ist sehr zuschauerfreundlich, da zwei Schleifen jeweils doppelt gelaufen werden, darunter auch die berühmt-berüchtigte Steigung am Bettelweg, der ein Tour de France-ähnliches Fanspalier bietet und so – vor allem beim zweiten Durchgang bei KM 14 – die Anstrengung kurz vergessen lässt.

Das Tübinger Läuferfeld ist traditionell gut besetzt, so dass, trotz aller Schwierigkeiten der Strecke, bei den Männern regelmäßig Siegerzeiten unter 1:10 verbucht werden. Eine 1:24 (immerhin 4er Schnitt) verspricht noch nicht einmal sicher eine Top50 Platzierung. Bei den Frauen sind niedrige 1:20er Zeiten zu erbringen, um



ernsthaft Siegchancen zu wahren. Der Streckenrekord von 1:07, gehalten seit 2005 von Dieter Baumann, war auch dieses Jahr nicht in Gefahr, aber die Leistungsdichte im Bereich zwischen 1:10-1:14 ist angesichts der Streckenführung mehr als beachtlich. Für mich war es die bereits 11. Teilnahme in Tübingen. Ich wusste also, was mich erwartete. Trotz Streckenkenntnis war der Lauf auch dieses Mal wieder in jedem seiner Teile unerbittlich, auch deswegen, weil ich durch den Hardt- und Oberwald in Karlsruhe kaum mehr wirklich Anstiege beim Joggen übe. Und so kämpfte ich mich nach 38:40 Durchgangszeit für die ersten leichteren 10 km nach insgesamt 1:22:35 ins Ziel, müde und erschöpft und den Muskelkater schon in seiner Frühform spürend.

Der Tübinger Nikolauslauf ist hervorragend organisiert, die ca. 3000 angemeldeten Läufer (alle für HM) werden in zwei Wellen auf die Strecke geschickt, immer noch und wohl auch immer wieder vom streitbaren OB Boris Palmer. Im Ziel stimmt die Verpflegung und die Läufer dürfen nach getaner Arbeit im Tübinger Nordbad die geschundenen Beine entspannen. Allein die Parksituation ist verbesserungswürdig. Das Wohngebiet um den Schulkomplex, wo Läufermesse und Ausgabe der Startunterlagen, sowie Siegerehrungen abgewickelt werden, bietet kaum Parkplätze, und die ausgewiesenen Parkbereiche liegen ca. einen Kilometer vom Veranstaltungsort entfernt. Wer sich für diesen Lauf entscheidet, immer zwei Wochen vor dem 10er in Rheinzabern, sollte sich nach Öffnung der Anmeldung sofort um einen Startplatz bemühen, da das Kontingent meist innerhalb der ersten 2-3 Tage ausgeschöpft wird. VI finden sich dieses Jahr auch ein paar andere LSGler unter den TeilnehmerInnen. Ich würde mich jedenfalls über Begleitung freuen.

Meisterschaftstermine 2019

Datum	Veranstaltung	Austragungsort	Meldeschluss
09.02.	BaWü Crosslaufmeisterschaften	Stockach / BA	29.01.
	BaWü Hallenmeisterschaften Senioren		
10.02.		Mannheim / BA	29.01.
04.05.	BaWü Berglaufmeisterschaften	Waldkirch / BA	24.04.
18.05.	BaWü 10km Straße	Mössingen / WÜ	07.05.
25./26.05.	BaWü Seniorenmeisterschaften	Helmsheim / BA	14.05.
	BaWü Halbmarathonmeisterschaften		
22.09.		Karlsruhe / BA	10.09.
09.11.	BaWü Waldlaufmeisterschaften	Ötigheim / BA	29.10.
01.-03.03.	DM Senioren Halle	Halle (Saale) / ST	17.02.
09.03.	DM Cross	Ingolstadt / BY	24.02.
07.04.	DM Halbmarathon	Freiburg / BA	25.03.
28.04.	DM Marathon	Düsseldorf / NO	
12.-14.07.	DM Senioren	Leinefelde / TH	30.06.
15.09.	DM Straße 10km	Siegburg / NO	01.09.
21.09.	DM 100km	Kandel / PF	08.09.
22.09.	DM Berglauf	Breitungen / TH	08.09.

Nähere Informationen dazu auf: <https://www.wlv-sport.de/home/wettkampf/>



Kultusministerium ehrt baden-württembergische Gewinnerinnen und Gewinner der Welt- und Europameisterschaften 2017/2018 in den Seniorenklassen



Von Johann Till

„Sport kennt keine Altersgrenze“ so Staatssekretär Volker Schebesta MdL in seiner Laudatio am 22. November 2018 zu Ehren der baden-württembergischen MedaillengewinnerInnen der Seniorenklassen bei den vergangenen Welt- und Europameisterschaften anlässlich der Ehrung im Neuen Schloss in Stuttgart und führt fort: „Die



Erika Krüger (Mitte) bei Ehrung in Stuttgart

eigene Leistung mit Gleichgesinnten zu messen, ist eine Leidenschaft, die die ausgezeichneten Sportlerinnen und Sportler nie verloren haben“.

Insgesamt wurden 257 Sportlerinnen und Sportler für ihre Spitzenleistung ausgezeichnet die in den Seniorenklassen bei den Welt- und Europameisterschaften 2017 und 2018 zusammen 147 Goldmedaillen, 119 Silbermedaillen und 137 Bronzemedailles gewonnen haben. Die Senioren-Welt- und Europameisterschaften werden im zweijährigen Rhythmus in verschiedenen Sportarten durchgeführt. Dafür hat der Deutsche Leichtathletikverband ein eigenes Wettkampfsystem entwickelt, das laufend an die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren angepasst wird.

Und wie so oft in den vergangenen Jahren gehörte auch heuer unsere Erika Krüger mit zu dem erlauchten Kreis der Ausgezeichneten. Diesmal für ihre Teilnahme bei den Europameisterschaften 2017 in Aarhus/Dänemark, wo sie sich in ihrer Altersklasse die Goldmedaille über Halbmarathon sowie eine Silbermedaille beim Crosslauf über 4 Kilometer erlaufen konnte.

**Bahntraining
mittwochs um 19:15
Europahalle**

Ablauf: Einlaufen auf der Empore; Lauf-ABC und Koordination
Bahntraining ab 20 Uhr; Danach noch etwas dehnen und stabilisieren

Wir freuen uns auf Euch



Rest Januar / Februar 2019

Wir gratulieren

Januar:

Lukas Gerhard, Sandra Naue, Herbert Britz, Ilona Dunker, Christian Seitz

Februar:

Simon Jaekel, Ingmar Bayon, Andrea Kleinhans, Elke Cagol, Florian Rollbühler, Klaus Stapf, Svenja Mann, Jens Lüder, Annette Oberle, Ralf Immer, Jennifer Hrabowski, Erika Krüger, Angelika Reuss, Thomas Krüger, Ludwig Hinz, Torsten Kohler, Michael Zöllner, Matthias Dippacher, Torsten Groß, Theresia van Wees-Snel, Jan Wullings, Jennifer Honek, Jochen Binder, Christa Schäfer, Lisa Gebhardt, Bastian Meßmer, Marcel Kiekert

Unsere nächsten Vereinstermine:

Mitgliederversammlung

Am Donnerstag, den 7. Februar 2019 um 20:00

beim DJK Karlsruhe-Ost

Friedrichstaler Allee 52, 76131 Karlsruhe

DUV-Stammtisch 19. Februar 2019, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

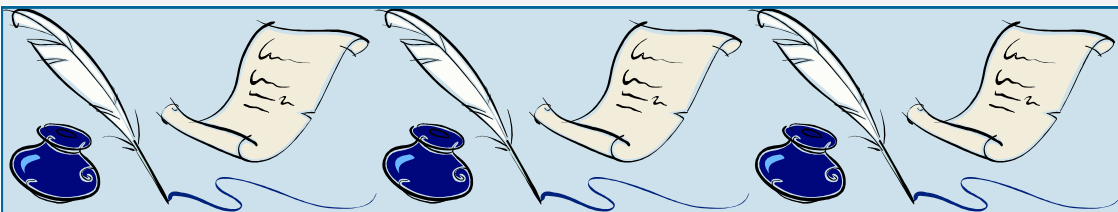
Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Anfang März 2019 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 24. Februar 2019

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

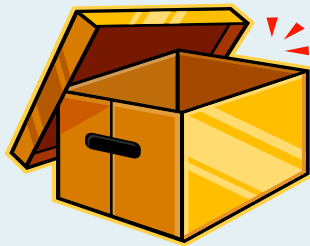
Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.





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 Bericht aus den BNN vom 17.04.2001 geschrieben von Oliver Jung

Herausgesucht und neu formatiert von Peter Beil

Ausdauer und Biss bringen die späte Karriere

Ulrike Hoeltz kam eigentlich nur durch Zufall vom Tennis zu nationalen Marathonehren

Karlsruhe. „Zur Leichtathletik bin ich 1990 mehr oder weniger durch Zufall gekommen“, beschreibt Ulrike Hoeltz ihre läuferischen Anfänge. „Zuvor habe ich jahrelang beim TC Grötzingen Tennis gespielt. Als wir dort nach dem Training zusammensaßen, erzählte eine Kollegin, dass sie am nächsten Wochenende an der badischen Meile teilnehmen wollte. Ich habe gedacht, das hört sich interessant an, und habe spontan mitgemacht. Da es so gut geklappt hat, bin ich gleich am Tag darauf den Karlsruher Marathon gelaufen und habe immerhin das Ziel erreicht. Von da an war mein Ehrgeiz geweckt.“

Nach der geglückten Marathonpremiere begann Ulrike Hoeltz beim Lauftreff des SSC Waldstadt zu joggen. Dort knüpfte sie Kontakte zur LSG Karlsruhe, die zum damaligen Zeitpunkt Läuferinnen für eine Mannschaft suchten, der sie bis heute die Treue hält. Erfolge stellten sich sehr schnell ein. „Fast von Rennen zu Rennen konnte ich meine Bestzeiten auf den verschiedenen Strecken kontinuierlich steigern. Das war natürlich ein weiterer Anreiz für mich, dabei zu bleiben“, erzählt sie nicht ohne Stolz.

Natürlich geht das nicht ohne Training, und so ist die studierte Juristin, die beim Finanzamt Rastatt als Sachgebietsleiterin für Vollstreckungen tätig ist, vor allem in der Marathonvorbereitung fünf- bis siebenmal in der Woche im Wald. Dabei legt sie wellenförmig ansteigend ein Laufenpensum von bis zu 140 Kilometern zurück. Ansonsten stehen drei bis vier Trainingseinheiten auf dem Plan mit einem variierenden Kilometerumfang von etwa 50 bis 80 Kilometern. Im Sommer kommen Tempoeinheiten im Stadion dazu, dafür werden die Waldläufe reduziert.

Den für sie größten Erfolg feierte Ulrike Hoeltz 1997 bei den deutschen Meisterschaften im Marathon in Regensburg. Dort belegte sie bei den Aktiven in persönlicher Bestzeit von 2:47 Stunden Rang drei. 1999 triumphierte sie in Frankfurt bei den Marathon-DM in der Altersklasse W 35. Im letzten Jahr setzte sie sich bei den deutschen Titelkämpfen im Halbmarathon in Freiburg bei den W 35 durch. Dazu kam Platz drei bei den W 35 über 5 000 Meter in



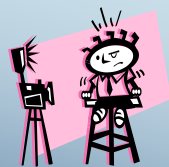
Ludwigshafen, die ebenfalls als nationale Meisterschaft ausgetragen wurden.

Ihr jüngster Coup war der Gewinn des deutschen Meistertitels über die Halbmarathondistanz bei den W 40 vor wenigen Wochen in Arnstadt. Dabei erzielte sie in 1:19:34 Stunden persönliche Bestzeit. Zudem belegte sie Anfang März bei der Cross-DM in Regensburg bei den Aktiven, unter denen sich nationale Spitzenläuferinnen wie Irina Mikitenko oder Luminita Zaituc befanden, den zehnten Rang.

Als nächstes Ziel für die Zukunft hat sich Ulrike Hoeltz, deren Stärken Ausdauer, Biss und Ehrgeiz sind, vorgenommen, ihre Marathonbestzeit noch einmal zu verbessern: „Ich habe seit Regensburg 1997 kein optimales Marathonrennen mehr bestreiten können. Entweder war ich krank oder habe mich kurz vorher verletzt.“

In ihrer knapp bemessenen Freizeit bevorzugt sie es, Musik zu hören. Vor allem die Werke von Mozart, Brahms und Bach haben es ihr angetan. Daneben geht sie abends mit Freunden und Bekannten gemütlich in Kneipen. Im Winter steht zudem Skilaufen auf dem Programm, allerdings eher Langlauf, da der sich gut zum Trainieren eignet.

Neue Mitglieder



Sophia Krauss : Mitglied seit 01.12.2018 / **Vincent Abel** : Mitglied seit 01.12.2018

Canan Karaman: Mitglied seit 01.01.2019

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



33. Crosslauf der LG Kraichtal

27.01.2019 ab 10 Uhr

Strecken: 10 km; 3,3 km; 1,3 km; 0,6 km

[Link zum Veranstalter](#)



WINTERLAUF SERIE RHEINZABERN

37. Rheinzaberner Winterlaufserie 2018/2019

20 km

10.02.2019 / 10:05 Uhr

Einsteigerlauf

10. 02. 2019 **10 km*** Start: 10:05 Uhr

*Die Einsteigerläufe finden außerhalb der Serienwertung statt!

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, 23.02.2019

27. DONNERSBERGLAUF

Start: 15:00 Uhr

STRECKE ca. 7,2 km asphaltierte Landstraße

Pfälzer Berglauf-Pokal

Die Teilnehmer an den einzelnen Wertungsläufen nehmen automatisch am Berglauf -Pokal teil. Infos findet ihr unter www.pfaelzer-berglaufpokal.de



[Link zum Veranstalter](#)



Zum Tod von Albert Olbrecht, der 103 Jahre alt wurde, hier nochmals das Portrait, welches von Johann Till geschrieben, anlässlich des 100 Geburtstages in Laufreport.de erschien.

<http://www.laufreport.de/portraits/personen/olbrechts/olbrechts.htm>