

Hardtwaldrunner

Nr. 88 / Juli 2020



Das ist das Siegerbild unserer Juni-Challenge Teil 1. Erlaufen von Jens Lüder

Der allgemeine Tenor war: ich konnte mich nur schwer entscheiden, bei so vielen schönen Bildern und so wurden auch alle erlaufenen Figuren mit Stimmen



bedacht. Allerdings sind die meisten Einsender dann doch auf einen der Hunde gekommen, die sich dann deutlich zusammen mit der dritten vom Rest der Bilder absetzen konnten. Platz 2 ging nämlich auch an einen Hund, den von Jennifer Honek. Nur knapp dahinter dann die Friedenstaube von Stena Lehmann. Als LSG-Mitglied noch nicht geführt, aber die Tochter von Anna und Peter Anders (Bild stellvertretend für seine Tochter).



Allen, die an dieser Challenge teilgenommen haben vielen Dank für die Einsendungen. Erst sollten ja nur die ersten 3 prämiert werden, aber bei den tollen Ergebnissen bekommt jeder der Teilnehmer ein Schlauchtuch von unserem RegioCup Karlsruhe.



**Die
Sieger
der
Juni-
Challenge
Teil 2
Trees van
Wees
Und
Peter Beil**



Vielen Dank allen, die diese Herausforderung angenommen und bestritten haben. Die Reaktionen darauf waren von allen Teilnehmern fast gleich: das war wirklich anspruchsvoll! Besonders das in der letzten sechsten Stunde noch mal so richtig Tempo gemacht werden sollte, war für manche dann doch eine Grenzerfahrung. Denn einige der Teilnehmer haben ihr Trainingspensum generell runtergeschraubt, ob schon länger oder durch Corona. Doch die Resonanz war durchweg positiv. Gerade wenn man, wie ein Teil unserer Seniorensportgruppe, ein gemeinsames Event daraus macht (S. Bericht von Reinhard Schrieber dazu).

Entscheidend für die Platzierung war die in der sechsten, also letzten, Stunde gelaufene Zeit. Alle Teilnehmer haben die erforderlichen Strecken 6 mal absolviert. Die genauen Vorgaben können im letzten Newsletter (87) nachgelesen werden.

Platz	Vorname	Name	Stunde 6	Gesamt	Jahrgang	Strecke/km
1	Peter	Beil	00:23:03	02:50:59	1951	5,44
2	Jens	Lüder	00:25:04	03:31:19	1965	6,16
3	Harald	Menzel	00:26:04	03:46:35	1978	6,77
4	Viktor	Ketterer	00:26:42	03:40:51	1965	6,16
5	Norbert	Irnich	00:26:43	03:07:53	1962	6,01
6	Marius	Seith	00:26:49	03:11:59	1989	7
7	Peter	Anders	00:27:17	03:23:30	1947	5,17
8	Josef	Kranz	00:27:20	03:14:48	1961	5,96
9	Karim	Böttger	00:29:36	04:01:30	1991	7
10	Reinhard	Schrieber	00:30:31	03:46:52	1947	5,17
11	Daniel	Flöter	00:32:15	03:29:19	1978	6,77
12	Klaus-Peter	Mickel	00:35:03	03:41:35	1944	4,93
13	Gerd	Kappes	00:38:14	04:27:23	1949	5,3
14	Harry	van Wees	00:39:24	03:43:28	1943	4,85
15	Andreas	Knabe	01:05:12	04:30:22	1962	6,01

1	Trees	van Wees	00:29:22	03:39:59	1948	5,14
2	Gudrun	Schlippe	00:29:46	03:38:39	1955	5,55
3	Ulrike	Hoeltz	00:30:04	03:31:39	1961	5,85
4	Anna	Anders	00:35:39	04:33:03	1947	5,07
5	Regina	Berger-Schmitt	00:49:45	05:02:43	1956	5,6
6	Bärbel	Auxel	01:02:17	04:26:07	1959	5,75



Bericht von Reinhard Schrieber

v.l.n.r.: Klaus-Peter Mickel, Gerhard Kappes, Trees van Wees-Snel, Anna Anders, Peter Anders, Gudrun Schlippe-Schrieber, Reinhard Schrieber, Peter Beil, Harry van Wees, Ulrike Hoeltz; auf dem Bild fehlt Regina Berger-Schmitt

Die Anspruchsvolle: Wie Peter in der Ausschreibung treffend formuliert hatte. Aber das schreckt die fitten Seniorinnen und Senioren der LSG nicht ab !!

Eine Gruppe von 10 Senior*innen hat sich an der Juni-Challenge beteiligt, um die 6 Runden im Stundenabstand zu laufen. Da die Teilnehmer der Seniorengruppe nicht mehr die Jüngsten sind, waren nicht die 7 km der Jungspunde zu absolvieren, sondern zwischen 4,85 km für Harry, Jahrgang 1943, und 5,60 km für Regina, Jahrgang 1956. Grundlage für die Berechnung sind die Alterskorrekturfaktoren des DUV, sodass eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse von jung bis alt möglich ist. Eine Methode, die sich auch beim RegioCup Karlsruhe bewährt hat.

Aber 6 Stunden alleine seine Runden zu drehen lockt unsere geselligen Senioren nicht so einfach vom Sofa, also haben wir daraus ein gemeinsames Event gemacht.



Reinhard hatte eine Strecke an der Lauftreffhütte Beim Runden Plom in Ettligen ausgearbeitet, die durch kleine Modifikationen alle Distanzen ermöglichte - alles im schattigen Hardtwald und schön flach. Am Sonntag, 21. Juni, sind wir gemeinsam die Strecke abgelaufen, damit sich am Wettkampftag auch keiner verirrt.

Am 28. Juni war es dann so weit. Erst sah es so aus, als wenn wir im Regen laufen müssten, aber ab 8 Uhr - wie bestellt - hörte es auf und wir hatten für die Jahreszeit gute Laufbedingungen. Peter Anders startete schon um 6 Uhr, zu einer Zeit zu der sich Senioren eigentlich noch mal im warmen Bett herumdrehen. Bis auf Gerd starteten wir um 8 Uhr, er bevorzugte um 9 Uhr zu beginnen.

Alle ließen es in ihren ersten Runden gemütlich angehen, denn für die Wertung war nur die Zeit der 6. Runde ausschlaggebend. Klug war es also, Körner zu sparen, aber das fällt lauferfahrenen Senioren ja nicht schwer. Aber nach dem 5. Durchgang mit 25 - 26 km in den Beinen nochmals richtig Gas auf der letzten Runde zu geben, war schon eine Herausforderung. Am besten hat es Peter Anders, unser Ultra Champion

geschafft. Am Ende jeder Runde bis zum Start der nächsten war etwas Zeit zum Ausruhen. Auf dem Platz bei der Lauffreihütte wurden die Klappstühle und Liegen aufgestellt und nett geplaudert.

Nachdem alle ihre Challenge absolviert hatten, gab es leckeren Kuchen von Anna und Sekt von Peter Beil. Obwohl er seine Challenge schon Tage vorher gelaufen war, hatte er es sich nicht nehmen lassen, gemeinsam mit Ulrike zu seiner Seniorengruppe zu kommen und die Funktion des Hasen auf der letzten Runde zu übernehmen.



Die Juni-Challenge hat uns Senioren viel Spaß gemacht und wir bedanken uns ganz herzlich bei Peter für die guten Ideen und die Organisation der bisherigen Challenges. Gespannt sind wir, was er im Juli für die LSG vorbereitet hat.

Juli 2020

Wir gratulieren

Martin Rudolph, Klaus Ehrle, Matthias Spranck, Raynald Böckenkrüger, Peter Weber, Ohannes Sallak, Christian Wendt, Thomas Schweikert, Angelos Svarnas, Daniela Holmes, Kai Berton, Uwe Dawid, Miriam Weishäupl, Martin Welte, Johann Till, Josef Kranz, Nikolaos Svarnas, Dietmar Kohn, Christoph Hakenes, Robin Szulerski, Amos Brennecke, Gero Heitmann, Norbert Irnich, Jasmin Bajadzic, Valerie Knopf, Julia Bush



Challenge Juni 2020 - Meine Anspruchsvolle -

Bericht von Gudrun Schlippe-Schrieber

Wie gehe ich am besten bei der Challenge „Die Anspruchsvolle“ vor, fragte ich mich, als ich davon las. 6 Runden, jede zur vollen Stunde und die Letzte dann noch so schnell wie möglich, das will gut überlegt sein! 4 Wochen Zeit, sich darauf vorzubereiten, hm.

Also erst mal in den Wald, eine Strecke finden und ausprobieren, wie lange man für meine altersbereinigte Distanz von 5,55 km benötigt, ohne sich zu verausgaben und genug Zeit für die Erholung zu haben. Bald war sie gefunden und zur Probe 3 Mal - wie vorgesehen - jeweils zur vollen Stunde gelaufen. Noch eine kleine Auslaufrunde dazu, dann war's das für heute. Als nächstes habe ich die Rundenzahl erhöht, denn schließlich muss ich mich ja auf 6 Runden einstellen. Nächstes Wochenende also gleicher Ort, gleiche Uhrzeit: Diesmal waren 4 Runden mit kürzeren Pausen dran. Danach fühlte ich mich genauso müde wie beim letzten Training.



Am dritten Wochenende versuchte ich eine Runde mehr und bei guten Bedingungen einen Testlauf oder gleich meine Challenge zu laufen. Falls mir das Ergebnis nicht gefiel, bliebe mir ja eine Woche Zeit, um es nochmals zu probieren. Dazu hatte



ich mir eine Strecke direkt von der Haustür aus überlegt. Ganz entspannt begann ich mit abwechselnd Laufen und Gehen, um zu schauen, wieviel Zeit mir zur Erholung blieb. Nun versuchte ich das Gehen zu verkürzen, spürte zusehend die Streckenlänge, fühlte mich aber noch gut genug. Mir blieb ausreichend Zeit, um mich zu erholen. Die 5. Etappe - dachte ich - sollte möglichst energiesparend ausfallen, daher versuchte ich eine neue Schrittweise, die zwar langsamer und ohne Gehpausen ausfiel, aber sich auch nicht so anstrengend anfühlte. Nach der

Pause spürte ich leichte Kreislaufprobleme. Daher trank ich etwas mehr, wechselte die Strümpfe und Schuhe. Ich hatte aber meine Zweifel, die letzte Runde in passabler Zeit laufen zu können. Durch die zurückgehende Temperatur um 20 Uhr, fühlte es sich dann doch nicht so schlimm an wie befürchtet. Ich lief nach Gefühl, ohne mich von der Uhr stressen zu lassen. Mit 29:46 min war ich dann am Ende doch schneller als ich dachte. Damit war ich total happy.



Eindrücke von meiner Strecke um den Buchtzigsee von Ettlingen-Bruchhausen

Distanz 12,00 km Tempo 4:53 /km Zeit 58min 34s



GLÜCK- Challenge Juli

Und! Noch heiß auf eine neue Herausforderung?

Wenn ja, wie wäre es damit.

Ihr sucht Euch einen Partner oder Partnerin und bewältigt eine Strecke von ca. 16 km und zwar laufend und radelnd so schnell Ihr könnt. Diese Anforderung habe ich bei den Karlsruher Lemmingen abgeschaut und wieder etwas modifiziert.

Als Paar bleibt Ihr die gesamte Strecke zusammen und wechselt Euch beim Laufen und beim Radfahren ab. Das dürft Ihr so oft machen wie Ihr wollt, aber mindestens 3 mal.

Auch hier soll wieder der Altersbonus zum Tragen kommen. Das Alter beider Teilnehmer wird addiert, durch 2 geteilt und die für die Strecke benötigte Zeit dann wieder mit dem entsprechenden Altersfaktor multipliziert.

Wenn Ihr wollt, kann das jedes Pärchen für sich alleine machen. Andere Möglichkeit: wir nutzen Mittwoch, den 15. Juli und machen statt Bahntraining zu mehreren diese Challenge. Start ist die Kreuzung beim DJK Karlsruhe Ost, Laufrichtung Grabener Allee. Die Strecke wie auf der Karte oder dem gpx-Track <https://www.alltrails.com/explore/map/karte-f449250--9?u=m> ist 4x zu laufen. 1 Runde ca 3,8 km.



Wir haben 3 Kategorien: Männer, Mixed und Frauen. Partner oder Partnerin sucht ihr Euch selbst. Siegeream ist das, welches die Strecke in der Kategorie am schnellsten schafft. Datenblätter der Strecke und Zeit wieder an mich. Fragen dazu natürlich auch gerne an mich. pbeil@web.de

Diese Challenge endet am Mittwoch, den 29. Juli 2020.

Und auch hier gilt wieder: Übertreibt nicht. Kein übertriebener Ehrgeiz. Die Gesundheit steht über allem.

Bahntraining

Wieder mittwochs
ab 18:30 Uhr,
im Stadion des
MTV Karlsruhe

Wir freuen uns auf Euch Madeleine, Marc und Peter



Die „Oase frei“ in Weingarten

Von Rolf Suter

Nicht nur Corona und häufige Knie-Ferse-Zipperlein bedeuten, dass ich reichlich Zeit habe kreativ zu sein. Zwei Weinbergparzellen geben Sinn, Struktur und etwa 500 Flaschen Riesling und Weißburgunder. Aber das wesentliche ist, neben 5 Ar Riesling pachtete ich

auch 5 Ar Steilwiese, denn seit 40 Jahren träumte ich von einem Ort, an dem Kultur feine Menschen zusammenführt und inspiriert. Also plättete ich einen Teil der Schräglage für ein Tribüne. Mein neues Open-Air-Format OASE FREI präsentiert „sympatische Menschen, die ihre Leidenschaften vermitteln“.

Es ist phänomenal was meine Freunde und Bekannten so drauf haben UND dass sie Lust haben das unter die Leute zu bringen. Grob sehe ich 3 Kategorien – Vermitteln von Fertigkeiten (wie Zeichnen bei Oase #2) – Mitnehmen auf Innenreisen (wie durch einen Poeten der 5 Jahre durch Lateinamerika reiste) – Konzerte und sonstige Formate die üblicherweise auf Bühnen präsentiert werden (wie am 5.Juli in Oase #3 mit Chansonier). Bis September sind viele weitere Veranstaltungen vereinbart bzw. in Planung. In Facebook findet ihr immer die beiden folgenden Oase Frei-Veranstaltungen mit genaueren Beschreibungen. Es wäre mir eine Ehre euch meine LSG-Kolleg*innen in der Oase begrüßen zu dürfen. Bei Ose frei ist die Bühne frei und der Eintritt frei - für die Vortragenden geht der Hut rum.

Ich verspreche ... einen tollen Ort ... tolle Besucher ... tolles Essen/Trinken ... und vor allem ... tolle Themen. Rückfragen? Anregungen? Kritik? Gerne. rolfs-wortklauberei@web.de und 0160/8511321.



Was macht ihr so?



Günter Kromer ist der D-Wanderer: 10.000 km in 2 Jahren

Von Harald Menzel

Auf Deutschlands Fernwanderwegen ist Günter Kromer in den vergangenen zwei Jahren 10.000 km gewandert. Auf dem Schluchtensteig im Schwarzwald war es dann am Samstag, 27.6.2020, soweit: Kurz hinter der Wutachschlucht hat er mit Begleitung von Annette Oberle die magische Grenze überschritten – und prompt kam die „Taufe“ in Form eines Regengusses von oben.



Wanderwege und Weite, Wind und Wetter, Wald und Wiesen, wunderbare und wertvolle Erinnerungen hat Günter für alle Wanderfreunde und Trailrunner dokumentiert: <https://d-wanderer.de/>

Der DUV Förderstützpunkt der LSG Karlsruhe hat Günter an seinem Ankunftstag einen Überraschungsbesuch mit Geschenken und Musik abgestattet. Wir sind gespannt auf Günters Vorträge!

