

## Hardtwaldrunner

Nr. 91 / November  
Dezember 2020

*Erstens kommt es anders  
und zweitens als man denkt  
und drittens bleibt es wie es ist :-)*



### Unser Hardtwaldlauf 2020 findet nicht statt!

Liebe Mitglieder,

Wir sind dieses Projekt optimistisch angegangen. Lob, Zuspruch und viel Unterstützung von unseren Mitgliedern und außenstehenden erhalten. Das bestätigte sich insofern, das innerhalb 24h die Startplätze ausverkauft waren.

Aufgrund der überproportional steigenden Covid Fälle, hat der gesamte Vorstand entschieden, den alternativen HWL 2020 abzusagen.

Priorität für diese Entscheidung war in erster Linie die Gesundheit unserer Helfer.

Ohne Gesundheit ist vieles nichts !

Und vieles ist nichts ohne GESUNDHEIT !

Wir bedanken uns für eure Mitarbeit, wünschen euch allen Gesundheit und freuen uns auf den HWL 2021

Ohannes Sallak

Liebe DUV-Läuferinnen und –Läufer, für ihre Leistungen in der Ultramarathon-Bundesliga 2019 bei den Meisterschaften in Mörfelden, Bottrop und Kandel erhielt die LSG Karlsruhe einen Geldpreis in Höhe von 175 €.

## Urkunde

Ultramarathon Bundesliga 2019  
Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e.V.

### LSG Karlsruhe

belegte mit 44 Wertungspunkten Platz 6

In den 5 Deutschen Meisterschaften wurden folgende Punkte erzielt:

- 50 km Grünheide: 0 Punkte
- 6 h Mörfelden: 8 Punkte
- 78 km Ultratrail Reichweiler: 0 Punkte
- 24 h Bottrop: 18 Punkte
- 100 km Kandel: 18 Punkte

  
Olaf Ilk  
DUV-Präsident

  
Michael Irrgang  
DUV-Sportausschuss

  
Michael Sommer  
DUV-Sportwart



Bernau, den 2. Oktober 2020

### IN DIESER AUSGABE u. A.

Hardtwaldlauf 2020	1
Backyard WC 2020	2
Ranntallauf	3-4
Gelita Trail	5
Turmberg trophy	6
Seniorenwanderung	7
Schatzkästchen	10-11



# Backyard World Championship 2020 Germany Satellite

Von Harald Menzel

Pandemiebedingt wurde die Backyard-WM dieses Jahr in 22 Ländern zeitgleich ausgetragen. Das Startsignal zu jeder neuen Stunde, in der die 6,71-km-

Runde zu durchlaufen war, ertönte per Zoom-Video-Konferenz aus Tennessee. Neben einer Einzelwertung gab es dieses Jahr auch eine Mannschaftswertung: In jedem Land wurden 15 Läufer\*innen nominiert und deren Ergebnisse ergaben zusammen ein Landesergebnis. Von 22 teilnehmenden Ländern erreichte Deutschland Rang 6. Zwei Vertreter der LSG Karlsruhe waren nominiert: Wolfgang Neuweiler lief 27 Runden=Stunden (181 km, Rang 7 im deutschen Team) und ich lief 34 Runden=Stunden (228 km, Rang 4). Die deutsche Wertung gewann Marina Kollassa mit 51 Runden (342 km), das sind mehr als 8 Marathons an einem Stück.



Sowohl in der Einzel- als auch in der Mannschaftswertung gewann Belgien. Sabbe lief in 75 Stunden 503 km (knapp 12 Marathons) und damit einen neuen Weltrekord im Backyard-Laufen.



1	Belgium	0	567
2	United States*	0	517
3	Canada*	0	492
4	Sweden*	0	480
5	France*	0	464
6	Germany*	0	457
7	Spain*	0	451
8	Mexico*	0	447
9	Finland*	0	447
10	Ireland*	0	444
11	Ukraine*	0	440
12	Denmark*	0	405
13	United Kingdom*	0	402
14	Switzerland*	0	373
15	Australia*	0	368
16	New Zealand*	0	361
17	Singapore*	0	321
18	Japan*	0	291
19	Russia*	0	270
20	Belarus*	0	174
21	India*	0	145



## Ranntallauf in Nöttingen über 10 KM

Von Wolfgang Neuweiler

Das Jahr 2020 ist Corona bedingt durch sehr viele nicht stattfindende Laufveranstaltungen geprägt. Dennoch schafft es der eine oder andere Verein mit Mut, Kreativität und einem aufwendigem Hygienekonzept die strengen Auflagen zu erfüllen und die „Volksläuferherzen“ höher schlagen zu lassen.

Ich selbst bin aktuell in der Vorbereitung für die Satellite Big Dog's Backyard World Championship 2020 am 17.10.2020, bei der ich gemeinsam mit Harald das deutsche Team in Kandel unterstützen werde. Aus diesem Grund steht eine Bestzeit über 10 KM derzeit nicht auf meinem Plan aber ein wenig Feuer auf den Asphalt schadet auch Ultraläufern nicht, also war die Anmeldung beim Ranntallauf reine Formsache.

Mit Stefan Eich, Andreas Knabe und Ivan Lucic waren noch 3 weitere Läufer der LSG Karlsruhe am Start.

Vor dem Start wurden die Läuferinnen und Läufer je nach geplanter Zielzeit in ihren abgegrenzten Bereich geleitet. Von da aus wurde dann in 5er Gruppen unter Einhaltung der Mindestabstände im Startkorridor Aufstellung genommen. Im 15-Sekunden-Takt wurden die Läufer auf die Strecke geschickt. Ich selbst war in der 3. Startgruppe für die Läufer, die unter 45 Minuten laufen wollten. Nicht ganz so einfach einzuschätzen, da der Lauf ein Strecken-profil von 150 Höhenmetern aufweist.

Nach dem Startschuss nimmt man eine  $\frac{3}{4}$  Runde lang ordentlich Schwung im Stadionrund, bevor es nach kurzer Zeit auch schon den ersten kurzen knackigen Anstieg hinaufgeht. Bis bei KM 5,3 der höchste Punkt erreicht ist verläuft die Strecke stetig leicht bergauf mit 1 – 2 kleinen „Rampen“. Doch hat man's bis dahin gut geschafft und sich die Kräfte gut eingeteilt, dann kann man es bergab so richtig scheppern lassen. Als Trailläufer habe ich die Erfahrung gemacht, dass man in den wenigsten Fällen ein Rennen bergauf „gewinnt“, so hab` ich mich auch dieses Mal meine Taktik gehalten und die vermeintlich schnellen am Berg einfach vorbeilaufen lassen. Am Ende hat es sich dann auch tatsächlich wieder bezahlt gemacht. Mutig bergab und den Puls am Anschlag gelang es mir die Überholer Stück für Stück wieder „einzusammeln“. Es hat mal wieder richtig Spaß gemacht, viele bekannte Gesichter aus der Läuferwelt zu sehen uns sich vor dem Start und später im Ziel im herrlichen Läuferjargon zu quatschen.

Auch meine Mitstreiter von der LSG liefen tolle Ergebnisse. Allen voran Stefan Eich, der bei starker Konkurrenz einen tollen 4. Gesamtplatz belegte. Im Ziel bekamen alle Teilnehmer eine neue Mund-Nasenschutz-Maske als Geschenk, dazu noch Getränke, Obst und Riegel zur Verpflegung. (Ohne Bild: Andreas Knabe 47:24 min)

### Ergebnisse





## Long Distance Trail 2020 in Heidelberg - *In trockenen Tüchern*

Von Matthias Köhl

Meist studieren wir Läufer ja einige Tage vor dem Start akribisch die Wettervorhersage für den Sonntag; besonders wenn eine längere Distanz geplant ist. So ging es mir auch in diesem Jahr; bis Donnerstag hatten wir noch wechselhaftes Wetter; ab Freitag sollte es dieses wesentlich besser werden – und die Vorhersage sollte stimmen. Schließlich hatte ich noch den durchgehenden Starkregen des letzten Jahres in Erinnerung.

Pünktlich um 11 Uhr durften wir in 20er Blöcken am Karlsplatz starten. Eine kleine Schleife durch die Fußgängerzone, die Heiliggeistkirche passierend und den Neckar über die Alte Brücke querend bis zur Hirschgasse; so sollten die ersten 1,5km das Aufwärmprogramm für die Langdistanz darstellen - schließlich hatte ich mich bereits zu Beginn des Jahres wieder für die 50km entschieden. Nun wurde es aber Zeit einige Höhenmeter zu sammeln; also hinauf über den Philosophenweg zur Thingstätte so kamen auf breiteren Wegen die ersten 370 dieser zusammen. Aber halt, wir Laufen ja einen Trail. Ab hier war der Beton zu Ende und wir konnten mit Spaß auf unserem eigentlich gewählten Untergrund unserem Hobby nachgehen. Ein steiniger Trail hinab, weiter über den Stickelplatz hinab zum Turnerbrunnen in das Mühlental. Läuferherz, was willst du mehr?!?

Nun das nächste Zwischenziel im Kopf - den Weg hinauf zum [Weißen Stein](#), an dem nach 17km die erste VP war. Folglich war es mehr als richtig sich kurz zu stärken und vor allem die Wasservorräte aufzufüllen. Schließlich wurden nur 3 VP's angeboten. Wer die Strecke bereits gelaufen war, der konnte auf den folgenden Kilometern etwas Kräfte sammeln (die Naturwissenschaftler mögen den eklatanten Fehler dieser Ausdrucksweise erkennen...). Über etwas breitere Wege und einige Trails führte die Strecke in Richtung des Klosters [Stift Neuburg](#), welches wir bei km 28 durchqueren durften. Hier stoppten wir am zweiten Verpflegungspunkt kurz, bevor wir direkt am Neckarufer entlang etwa 1,5km am befestigten Ufer entlang liefen und anschließend auf der Ziegelhäuser Brücke die Neckarseite wechselten.

Nun sollte es aber wieder auf unbefestigte Wege gehen, einen ersten Anstieg nehmend in Richtung der Himmelsleiter, an der bei km 35 ein Cut-Off des Veranstalters bei 5 Stunden gesetzt wurde. Später eintreffende LäuferInnen wurden auf die Marathonstrecke umgeleitet. Es folgte noch eine Zusatzschleife durch das bekannte Felsenmeer, die die Marathonstrecke um 8km erweiterte bevor wir wieder auf die Himmelsleiter trafen, die hinauf zum [Königstuhl](#) führt. Die dritte und letzte VP an diesem höchsten Punkt der Strecke wurde sehnsüchtig erwartet. Schließlich hatten die letzten Anstiege viel Kraft gekostet.



Matthias Köhl

Ein Blick auf die Uhr zeigte an dieser eine Zwischenzeit von 5:18h. Ich hatte mir an einem sehr guten Tag eine Zielzeit von 6 Stunden erhofft, also nicht zu lange aufhalten und mit voller Konzentration den anspruchsvollsten Teil der Strecke über einen steinigten Trail hinab. Letztendlich durften wir noch einige leichtere Trails die letzten Kilometer hinab zum Schlossgarten passieren um im letzten Endspurt ins Ziel am Karlsplatz einzubiegen.

Für mich war es wieder tolle Erfahrung diesen Lauf bestreiten zu dürfen. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an die vielen Helfer an der Strecke, die es uns ermöglichen an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Als Anekdote sollte nicht vergessen werden, dass in diesem Jahr die Kleider nur vom reichlich vergossenen Schweiß und nicht vom Regen getränkt wurden.

## **Half-Trail | ca. 30 Kilometer | 1.000 Höhenmeter**

Von Lea Cagol

Am 04.10.20 fand der GELITA Trail Marathon in Heidelberg statt. Wir (Elke & Lea Cagol) nahmen beim Half Trail über 30km und 1300hm teil.

Die Strecke war ähnlich der des Trail Marathons, allerdings durfte man zweimal abkürzen. Die Strecke ging über viele kleine Wander- und Forstwege durch den Wald. Zum Glück war es relativ trocken, sodass man die Strecke auch ohne Trailshuhe gut laufen konnte.

Für mich (Lea) war es der längste Lauf, den ich bisher gelaufen bin und wahrscheinlich auch der mit den meisten Höhenmetern. Dafür war ich mit meiner Zeit von 2:42:53h und dem 2. Gesamtplatz nach Tinka Uphoff (SG Frankfurt-Nied) sehr zufrieden. Nur etwas schade war, dass keine Siegerehrung stattgefunden hat.

In der Presse wurde ein Duell zwischen Tinka Uphoff und Juliana Böhm (engelhorn sport Team) angekündigt, wodurch ich es eigentlich nicht für möglich gehalten hatte, so weit vorne zu landen.

Elke konnte in einer Zeit von 3:56:02,5 den 20. Gesamtplatz belegen.

Im Ziel angekommen waren wir trotz allen Umständen und Corona- Regelungen froh, dass wir teilnehmen und mal wieder, nach langer Zeit, einen Laut mitmachen konnten.



*(Bild mit freundlicher Genehmigung von Walter Wagner/Laufreport)*

[Ergebnisse:](#)



## Der Turmberg rief und viele kamen

Von Klaus-Peter Mickel

Seit dem Jahr 2000 veranstalten die Karlsruher Lemminge alljährlich im Frühsommer das Turmbergrennen. Dabei handelt es sich ursprünglich um einen reinen Fahrradwettbewerb, bei dem es darum geht, die Panoramastraße am Durlacher Turmberg möglichst schnell hinaufzufahren. Über eine Strecke von 1.750 Metern sind dabei 120 Höhenmeter zu bewältigen.

Ein solches Turmbergrennen sollte eigentlich auch 2020 stattfinden, aber dann kam Corona, und auch das Turmbergrennen musste abgesagt werden. Die Lemminge erwiesen sich jedoch als kreativ und stellten mit der "Turmberg-Trophy" ein alternatives Format auf die Beine, das für Fahrradfahrer/innen und für Läufer/innen ausgeschrieben wurde. Auch hier ging darum, die Straße auf den Turmberg schnellstmöglich zu überwinden. Jede(r) Interessierte konnte irgendwann im Laufe des 4. Oktober die Strecke angehen, nach Wahl mit dem Rad oder zu Fuß, oder auch beides nacheinander. Die Zeitnahme erfolgte mit Stempelkarten an dem seit 2017 existierenden "Turmbergomat" am Beginn und am Ende der Strecke. Start- und Zielpunkt der Strecke waren ganztagig von hilfsbereiten Lemmingen besetzt, die mit Rat und Tat zur Seite standen. Mir als aktivem



Daniel Flöter



Klaus-Peter Mickel

Läufer gefielen die Streckenmarkierungen alle 100 Meter auf der Straße besonders gut; für mich wurde der Lauf dadurch kurzweilig, weil ich mich sozusagen von Strich zu Strich vorwärtshangeln konnte.

Am Ende des Tages waren 150 Rad- und 42 Läuferkarten gestempelt worden – das sind für dieses Corona-bedingte Experiment wirklich sehr erfreuliche Zahlen.

Schnellste Läuferin insgesamt wurde Miriam Weishäupl in sehr guten 8:16 Minuten; Leonard Ketterer erlief sich bei den Herren den 4. Gesamtplatz. Einige weitere LSG-ler/innen konnten in ihren Altersklassen Podestplätze erreichen: Beim Laufen wurden Daniel Flöter, Norbert Irnich und Klaus-Peter Mickel jeweils Sieger ihrer Altersklasse, Leonard Ketterer erreichte einen dritten Platz seiner AK. Mit dem Rad holte Daniel Flöter sich mit 5:05 Minuten den Sieg seiner Altersklasse und Nele Weishäupl in 11:08 Minuten den 2. Platz bei der weiblichen Jugend. Ranglisten: [www.turmbergomat.de](http://www.turmbergomat.de)

Corona-bedingt konnte die Siegerehrung nicht vor Ort stattfinden; sie wurde deshalb an den Folgetagen "virtuell" beim Einrichtungshaus "Roter Punkt" in der Amalienstraße nachgeholt. Alle Teilnehmer der Turmberg-Trophy erhielten dort einen selbstgeschneiderten Umhängetebeutel mit Turmberg-Trophy-Logo und allerlei Inhalt. Die Gesamt- und Altersklassensieger konnten sich zusätzlich über Pokale oder sehr schöne Sachprämien freuen. Für einen Hauch von Zielatmosphäre sorgte dabei ein vor dem Roten Punkt aufgebautes Siegertreppchen.

Alles in allem war die Turmberg-Trophy 2020 in dieser an Wettkämpfen armen Zeit ein Experiment, das rundum sehr gut gelungen ist. Den Karlsruher Lemmingen gebührt für die Idee und für die perfekte Durchführung allerhöchstes Lob. Die Lemminge sind guter Hoffnung, am 9. Mai 2021 wieder ein Turmbergrennen im bisherigen Format anbieten zu können. Hoffentlich hat sich Corona bis dahin wieder verflüchtigt.



## Wanderung mit der Seniorensportgruppe

Von Ittersbach-Industriegebiet über Langensteinbach zurück zum Start



Von Peter Beil

Am 1. Oktober diesen Jahres trafen wir uns am Waldparkplatz gegenüber der S-Bahn-Haltestelle Ittersbach-Industriegebiet zu unserer Herbstwanderung. Insgesamt waren wir fast 20 Teilnehmer\*innen die sich auf die 12 km lange Strecke mit 250 hm begaben. Und, wir hatten einen Gast dabei. Nämlich Günter, den Ehemann von Eva-Maria Donn. Günter kennt sich sehr gut in der Pflanzenwelt aus und konnte uns so einige der Pflanzen mit Namen und Bedeutungen, ob essbar oder ungenießbar, näher erläutern. Die Neugier einiger unserer Teilnehmer\*innen führte zu Anfang dazu, dass wir in der ersten halben Stunde vielleicht 500 m unserer Strecke hinter uns bringen konnten. Es gab einfach zu viel zu sehen und zu fragen.



Nachdem wir uns dann doch daran erinnerten, dass uns ja in Langensteinbach eine Einkehr bei Bernhard und Veronika Wallie erwartete, ging es dann zügiger voran. Wir gingen über den Alten Albtalbahnhof am Hermannsee vorbei, machten auf dem Rastplatz am Waldmikado eine kurze Pause, bevor wir auf dem Waldkulturpfad weiter in Richtung Langensteinbach liefen. Kurz bevor wir den Ort erreichten, kamen wir, auf uns Läufer gut bekannten Wegen, an der Barbarakapelle vorbei die einige von uns für einen kleinen Abstecher nutzten. Kurz darauf erreichten wir auch schon das Reha-Zentrum in Langensteinbach, von wo aus es nicht mehr weit war bis zum Haus und Garten von Bernhard und Veronika. Die beiden hatten sich mächtig ins Zeug gelegt und so erwarteten uns vielfältige Köstlichkeiten. So viel es uns auch nicht schwer, Veronika als neues Mitglied in unserer Seniorensportgruppe zu begrüßen ;-). Nochmals vielen Dank für die überaus reichliche und freundliche Bewirtung.



So machten wir uns nach einiger Zeit dann schweren Herzens wieder auf den Weg, denn wie vom Wetterbericht angekündigt, zeigten sich doch recht dunkle Wolken am Himmel. Aber wie wir es von unseren früheren Wanderungen schon kennen, hatten wir auch dieses Mal wieder Glück mit dem Wetter. Und so erreichten uns die ersten Regentröpfchen auch erst, als wir wieder an der Haltestelle der S-Bahn ankamen. Besser geht's kaum, oder?



Es war ein sehr schöner Weg, den ich allen, auch mit Kindern, für eine etwas längere Wochenendwanderung nur empfehlen kann. Als Konsequenz daraus, auch in Hinblick auf die Beschränkungen durch Corona, beschlossen wir als Alternative zum donnerstäglichen Sport jetzt einmal im Monat eine Wanderung zu machen. Ich denke, darauf freuen wir uns alle.



Gegen Langeweile und zur Überwindung von Corona-Krisen (Glück)

GLÜCK-Challenge der LSG Karlsruhe

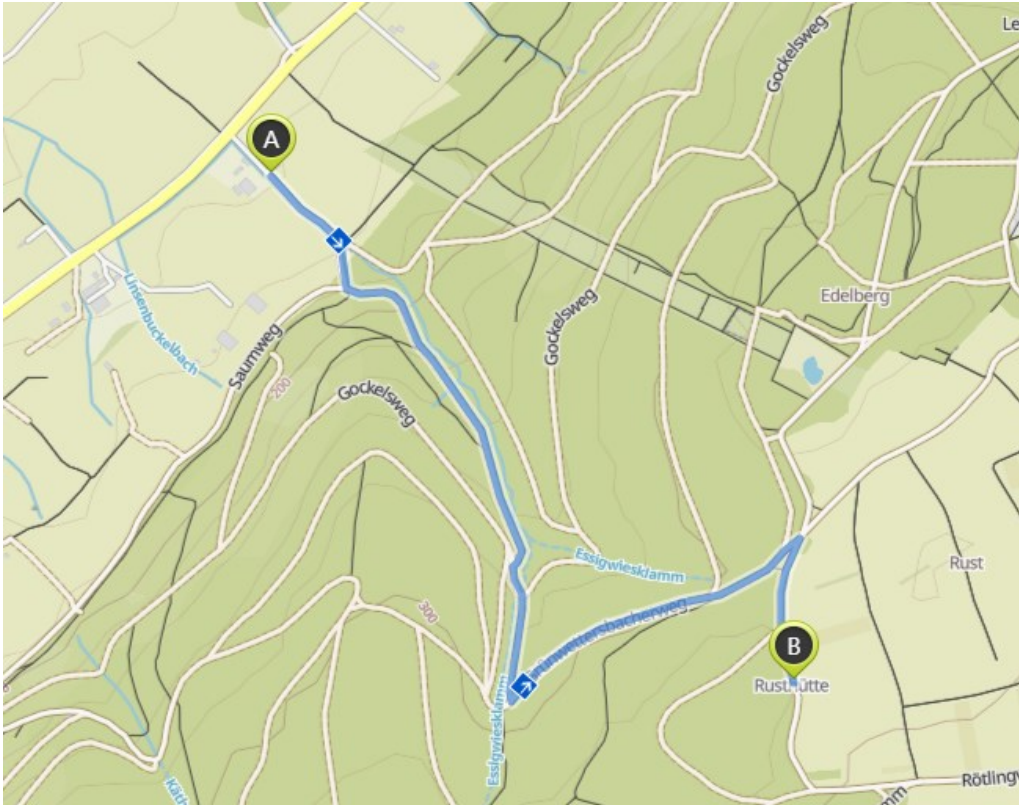
Liebe LSGler, liebe LSGlerinnen,

Ihr erinnert Euch? 4 verschiedene Wettbewerbe von Mai bis Juli.

Was mich jetzt umtreibt ist, dass unsere schon fast zur Tradition gewordene interne Berglaufmeisterschaft wegen Corona nicht so einfach ausfallen soll.

Deshalb eine weitere Anforderung für Euch, die diese Tradition am Leben erhalten soll. Und diese auch wieder mit Altersbereinigung.

Die Strecke ist kürzer, 2,25 km lang, hat nur 188 hm und liegt zwischen Durlach und Ettlingen. Start ist auf der Essigwiesklamm bei den Baken, kurz oberhalb des Hedwigshofs hoch zur Hedwigsquelle. Die Strecke könnt Ihr der Karte oder dem GPX-Track entnehmen. Ziel soll dann die Rusthütte oberhalb von Grünwettersbach sein.



Die Strecke kann in der Zeit vom 1. bis zum 30. November 2020 gelaufen und das Ergebnis kann mir wieder per Datenblatt Eurer Laufuhren mitgeteilt werden. Es gilt nur die von mir ausgewiesene Strecke. Außerdem biete ich an den Samstagen 14. und 21. November einen gemeinsamen Start an, mit Verpflegung im Ziel. Je nach Corona-Situation muss improvisiert werden. Bei Interesse melden: [pbeil@web.de](mailto:pbeil@web.de)

Hier der gpx-file zum runterladen auf [All-Trails](#) und [Komoot](#)

Fragen dazu gerne an mich [pbeil@web.de](mailto:pbeil@web.de) oder 0721408900. Die Ergebnisse werden dann im nächsten Newsletter veröffentlicht und die Urkunden für die ersten 3 Frauen und Männer bei einem evtl. Weihnachtstreffen überreicht. Rauf geht's :-)))



Wenn es dann wieder losgeht, freuen wir uns auf Euch

Madeleine, Marc und Peter



# Neue Mitglieder



**Eva-Maria Donn:** Hallo liebe LSG-ler, ich bin das neue Findel"kind" des Vereins! Vor 1 Jahr sind mein Mann und ich nach Karlsruhe gezogen. Seit vielen Jahren an Gymnastik und Walken gewohnt, habe ich nach einer Weiterführung meiner Passion gesucht und sie bei der Senioren-Sportgruppe der LSG gefunden! Zu dieser wunderbaren und einzigartigen Gemeinschaft bin ich durch Vermittlung von Angelika R. gekommen! Ehrlich gesagt habe ich nie an einer Challenge oder einem längeren Lauf teilgenommen und werde dies auch in meinem 72. Lebensjahr nicht mehr anfangen! Ich bin immer viel gewandert, gerne auch im Gebirge, und habe mit meinem Mann mehr als 25 Jahre Tanzsport betrieben. Joggen war nie auf meiner

Prioritäten-Liste! Aber die Gemeinschaft und sozialen Kontakte von bewegungsfreudigen Menschen waren mir immer wichtig! Seit 6.8.2020 bin ich nun im Verein. Ich bedanke mich sehr für die freundliche Aufnahme bei den LSG-Senioren, die ich inzwischen alle ins Herz geschlossen habe! Ich freue mich sehr und hoffe, dass ich noch viele Jahre mit Euch unterwegs sein kann!

Ausserdem: **Julia Feix** ab dem 01.10.2020

**Markus Kaltenbach** ab dem 01.11.2020

**Ausgetreten sind:** Sabrina Metz und Holger Ites

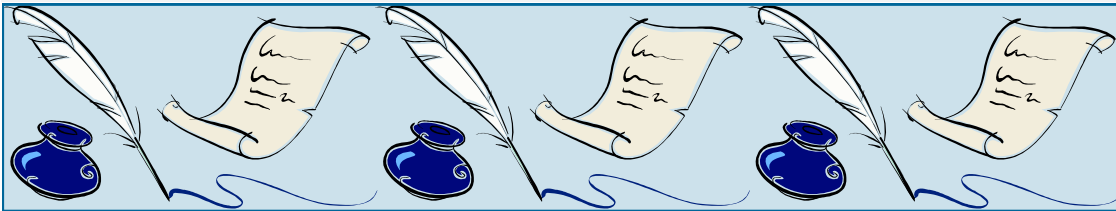


## November / Dezember 2020

### Wir gratulieren

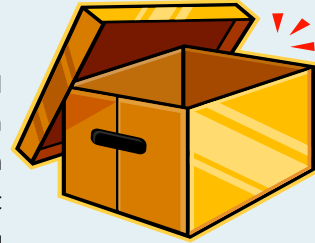
**November:** Wolfgang Neuweiler, Julia Feix, Sabrina Metz, Jan Wandel, Katja Gerhard, Julia Becker, Stefan Fritz, Sigrid Maier, Martin Maier, Olga Seitz, Reinhard Schrieber, Klaus-Peter Mickel, Irene Hofmann, Ralf Hauptmann, Dieter Willersinn, Maya Lukas, Irina Waltschläger, Gerhard Kappes

**Dezember:** Luise Jäger, Natascha Bischoff, Marco Schnurr, Nicola Wahl, Thomas Dahlinger, Rolf Suter, Thorsten Jaekel, Michael Mendrzyk, Matthias Köhl, Beritta Zeil, Günter Kromer, Thilo Schmalkoke, Frank Richter, Andrea Kümmerle, Jürgen Trunk, Wolfgang Möck, Uwe Vischer, Karim Böttger, Michael Deck, Corinna Lechler



## 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 von Norbert Wein aus 2004

Ein Schrittmacher oder Brems- und Zugläufer versucht die ihm folgenden Sportler/innen in einer bestimmten Zielzeit ins Marathonziel zu bringen. Norbert Wein war seit 1998 bereits 6 mal Zugläufer für 3:30 h. Am 19.9.2004 wird er sich erneut dieser Aufgabe stellen. Dieses Jahr hat er sich bereits beim 100 km-Lauf in Biel mit einer Zeit von 9:18 h hervorragend geschlagen.

### *Erfahrungen eines Brems- und Zugläufers*

Schrittmacher für eine Marathon – Endzeit von 3 Stunden und 30 Minuten? Ganz einfach! Man läuft jeden Kilometer in 4 Minuten und 58 Sekunden (also mit einer Geschwindigkeit von 12,1 km/h) und verhilft etwa 50 wohlvorbereiteten Läuferinnen und Läufern dazu, eine der bedeutendsten Schallmauern dieser Sportart zu durchbrechen.

So habe ich mir das gedacht, als mir Fried-Jürgen Bachl im Jahr 1998 erstmals das neu geschaffene Amt eines Brems- und Zugläufers für 3:30 h anbot. An dieser Vorstellung ist jedoch so ziemlich alles falsch. Nach sechsmaligem Einsatz bin ich klüger: Es gibt im Voraus kein Patentrezept, sondern nur ein Grobkonzept. Der Rest ist Erfahrung, Einfühlungsvermögen und Souveränität, um den Job auf alle Fälle erfolgreich erledigen zu können.

Tatsächlich findet sich ein halbes Hundert freudig erregter Mitbürgerinnen und Mitbürger am Sammelpunkt 3:30 h in der Startzone ein. Ich werde – durch ein auffälliges Textil gekennzeichnet – bereits sehnsuchtsvoll erwartet. Neulinge setzen ihre ganze Hoffnung auf mich und meine Stammkunden wissen teilweise schon jetzt, dass sie die Karawane spätestens in der zweiten Halbzeit „nach hinten“ wohl wieder verlassen werden.

Die ersten Turbulenzen bereits am Start. Wir benötigen in der Regel etwa eine Minute bis zur Startlinie. Danach ist aber an ein freies Laufen immer noch nicht zu denken, zumal sich einige Kandidaten für den Besenwagen im Dunstkreis der Favoriten aufgestellt haben. Nach der ersten Verpflegungsstelle auf der Durlacher Allee am Meßplatz lässt sich der Kreis meiner Anhänger jetzt ziemlich genau bestimmen. Ich versuche, mit möglichst vielen ins Gespräch zu kommen, um etwas von der Anspannung zu nehmen und die Erfolgsaussichten des Einzelnen auszuloten.

Ab Kilometer 16 muss ich unbedingt auf das Tempo drücken, da die meisten meiner Gefolgsleute nur den Halbmarathon in 1:45 h bewältigen wollen. Bei der Marathonweiche kurz vor Kilometer 20 verabschiede ich diese Glücklichen und wünsche für den kleinen Rest „Viel Vergnügen“.

Jetzt hat sich eine Schicksalsgemeinschaft von höchstens noch einem Dutzend formiert. Das Verhältnis untereinander wird auch ohne Worte immer intensiver. Aber es hilft nichts, denn wir verlieren ab Kilometer 25 immer wieder einen Mitstreiter. Dafür lesen wir andere auf, und zwar solche, die vor dem Start mit dem Schrittmacher für 3:30 h eigentlich nichts zu tun haben wollten. Auch ein aufmunterndes Wort bringt in solchen Fällen zumeist keine Kraft mehr.

Ab Kilometer 35 geht es dann wirklich ans Eingemachte, zumal die Temperaturen und die Karlsruher Schwüle um die Mittagszeit deutlich zugenommen haben.

Ich versuche, durch die Konzentration auf die Schwächeren das klein gewordene Häuflein zusammen zu halten. Mit bestenfalls fünf Aufrechten überquere ich die Ziellinie. Doch an dieser Zahl darf ich meinen Erfolg nicht messen. Gerade auf den letzten zwei Kilometern lassen einige noch abreißen und sind mit einer neuen Bestzeit von vielleicht 3:32 h immer noch sehr zufrieden. Andere haben Reserven, geben Gas und versuchen – das Ende vor Augen – das Letzte aus sich herauszuholen.

Im Ziel überwiegt Dankbarkeit, zumeist findet sie allerdings keine Worte mehr. Aber wir haben uns ja kennengelernt und deshalb vermag ich die Blicke richtig zu deuten.

Und wenn mich jemand nach vielen Jahren bei einem anderen großen Laufevent anspricht („Weißt du noch, wie wir damals beim Baden-Marathon..“), dann fehlt mir zwar oftmals die konkrete Erinnerung; aber ich habe das Bewusstsein, 3 Stunden und 30 Minuten lang etwas Erhebendes geleistet zu haben.



## Interesse am Seniorensport?



**Einfach dazukommen.**

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

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