

Hardtwaldrunner

Nr. 100

So fing alles an:

1. Hardtwaldrunner vor 10 Jahren

Hardtwaldrunner

Nr. 1 - Dezember 2011

Liebe LSG'lerinnen und LSG'ler,

rechtzeitig zum Weihnachtsfest übersenden wir Euch den *Hardtwaldrunner*, den frisch aus der Taufe gehobenen Newsletter Eures Lieblingsvereins. Bis zum heutigen Tag fehlte der LSG ein Medium, das den Einzelnen unmittelbar anspricht und zeitnah mit laufenden Informationen versieht. Völlig zurecht hatte Johann Till darauf hingewiesen, dass allein die wöchentliche Pflege der Homepage diesen Anspruch nicht erfüllt.

Daher wollen wir künftig im monatlichen Rhythmus die jüngsten Helden- und Heldinnentaten Revue passieren lassen, aber auch den Appetit auf die vor uns liegenden Aufgaben anregen. Informationen zu allgemeinen Themen (Training, interessante Strecken, Sportpolitik usw.) sollen den Newsletter ergänzen. Es liegt auf der Hand, dass diese Idee nur dann mit Leben erfüllt werden kann, wenn neben Johann und dem Vorstand auch die Mitglieder "in der Breite" zu Feder und Foto greifen. Darum möchten wir hier ausdrücklich bitten.

Wie dies in der Vergangenheit vor über einem Jahrzehnt ausgesehen hat, könnt Ihr den LSGnews entnehmen, die zwischen 1999 und 2002 entstanden sind. Wir hielten die damals erschienenen Ausgaben für historisch und inhaltlich so wertvoll, dass wir sie eingescannt und auf der Homepage wieder zugänglich gemacht haben. "Es ist erstaunlich, wer da alles über was geschrieben hat!" - so der spontane Kommentar unseres jungen Webmasters Roman, der diese Zeit ja noch nicht live miterlebt hat.

Begreifen wir die Initiative unseres Altmitgliedes Johann als Chance, dem Vereinsleben zusätzliche neue Impulse zu verleihen und zu beweisen, dass die im 30. Lebensjahr stehende LSG heute jugendlicher denn je ist.

Wir wünschen Euch ein frohes Weihnachtsfest und für das neue Jahr viel Glück, Gesundheit und sportliche Lebensfreude.

Euer Vorstand



Ja, so sah die Titelseite inhaltlich aus. Und der Anspruch der damals vom damaligen Vorstand formuliert und von Johann Till mit diesem Medium umgesetzt wurde, gilt auch heute noch: Nur mit Euren Beiträgen, liebe Mitglieder, kann der Newsletter mit Leben erfüllt werden. Ich freue mich auf Eure Beiträge auch über diese Jubiläumsausgabe hinaus und sage Dankeschön für alle bisherigen Beiträge von Euch. Peter Beil



Virtueller Hardtwaldlauf 2021 vom 08. – 17.10.2021



Von Matthias Köhl

Unser Hardtwaldlauf, seit vielen Jahren fester Bestandteil unseres Vereins. Und dann kam im letzten Jahr Corona und wir mussten unseren terminierten und auch ausgebuchten Lauf sehr schweren Herzens absagen. Mit bester Hoffnung, dass es im neuen Jahr keine Probleme mehr geben sollte.

Nun, leider waren unsere Hoffnungen etwas zu optimistisch, das lästige Virus hält uns immer noch in Atem. Aber was tun? Wir haben kontrovers diskutiert und sind zum Entschluss gekommen, unseren Lauf mit einem Zeitfenster in virtueller Form anzubieten. Unter Berücksichtigung des hohen Helferbedarfs, gerade bei der Umsetzung und Kontrolle der leider notwendigen Hygienemaßnahmen und der fortgeschrittenen Zeit die Beste Entscheidung. Uns lang eine pragmatische Lösung mit einer günstigen Startgebühr am Herzen, es sollte eine sinnvolle, kleine Möglichkeit für alle werden, an unserem Lauf teilzunehmen. Gesagt, getan. Die Zeit drängte, Startnummern mussten entworfen werden, die Zeitmessung über RaceResult in Auftrag gegeben und die Strecke definiert werden. Die Veröffentlichung aller Informationen auf unserer Homepage, das Versenden der Startnummern und und und... gar nicht mal so wenig!

Unterdessen füllte sich unsere Starterliste auf immerhin eine dreistellige Zahl. Unsere Hoffnungen hatten sich erfüllt. 2 Tage vor dem von uns geplanten Zeitfenster von 10 Tagen hatten wir noch die Zeitmessanlage im Startbereich angebracht und getestet. Ab Freitag füllte sich die Ergebnisliste. Beim Training vor Ort trafen wir immer wieder Teilnehmer, eine willkommene Gelegenheit ins Gespräch zu kommen und so kamen einige Interessenten bezüglich des Trainings auf uns zu. Hier erhielten wir

nahezu durchweg positive Rückmeldungen und auch einige Trainingsanfragen. Wer weiß, wer noch zu uns stößt...

Aber nach getaner Arbeit selbst nur zuschauen, das wollten wir ja auch nicht. Getreu der Aussage von Herbert Steffny, dass ein Läufer schließlich auf die Straße gehört, haben wir uns zusätzlich zu einer internen **Vereinswertung** entschlossen – und 21 unserer Aktiven folgten diesem Aufruf. So verwundert es nicht, dass wir sowohl bei den Damen als auch bei den Herren die schnellsten Zeiten stellten. Freya Höfeler war mit starken 41:36min die schnellste Dame, Marius Seith betätigte am letztmöglichen Tag seine starke Form und erreichte in 35:13min die schnellste Zeit der Männer.



Unser Vorstand beim
Anbringen der Zeit-
messanlage

Aber wie es in üblich ist, erstellen wir ja noch eine altersbereinigte Liste. So ist es nicht verwunderlich, dass sich hier noch einige Verschiebungen ergaben.

So konnte Peter Beil bei den Herren den ersten Platz erobern, gefolgt von Marius Seith und Norbert Irnich. Bei den Damen konnte Frey Höfeler auch von dem angewandten Faktor nicht mehr von der Spitze verdrängt werden.

Herzlichen Glückwunsch euch allen!

Vereinsinterne Wertung:

	Name	Alter	unbereinigte Zeit [min]:	Faktor:	Bereinigtes Ran- king: Zeit [min]:	
1	Seith, Marius	32	35:13:00	1,0000	35:13:00	2
2	Lill, Michael	34	37:08:00	1,0000	37:08:00	5
3	Eich, Stefan	34	38:37:00	1,0000	38:37:00	9
4	Ketterer, Viktor	56	41:32:00	0,8675	36:02:00	4
5	Irnich, Norbert	59	41:54:00	0,8473	35:30:00	3
6	Spranck, Matthias	53	42:13:00	0,8875	37:28:00	7
7	Schmiederer, Leonard	19	42:16:00	1,0000	42:16:00	14
8	Schmiederer, Bernd	50	42:17:00	0,9070	38:21:00	8
9	Beil, Peter	70	42:39:00	0,7653	32:38:00	1
10	Jobs, Udo	57	43:27:00	0,8608	37:24:00	6
11	Köhl, Matthias	44	44:35:00	0,9448	42:07:00	13
12	Siebert, Fridtjof	50	44:53:00	0,9070	40:43:00	11
13	Rimmer, William	36	46:30:00	0,9930	46:11:00	16
14	Mendrzyk, Michael	61	47:23:00	0,8333	39:29:00	10
15	Kappes, Gerhard	72	56:03:00	0,7453	41:46:00	12
16	van Wees, Harry	78	01:07:13	0,6753	45:23:00	15
17	Breithaupt, Rolf	76	01:09:11	0,7003	48:27:00	18
18	Mickel, Klaus-Peter	77	01:09:23	0,6878	47:43:00	17
19	Riemersma, Pieter	73	01:30:47	0,7353	66:45:00	19
1	Höfeler; Freya	30	41:36:00	1,0000	41:36:00	1
2	van Wees, Trees	73	01:00:01	0,7303	43:49:00	2

So sind wir optimistisch, im nächsten Jahr hoffentlich wieder wie zu besten Zeiten in Präsenz „zurück“ zu sein, um in unserer Region wieder ganz regulär unseren Lauf austragen zu können.

Alle [Ergebnisse bei RaceResult:](#)



Schnellste
Laufzeit

bei den
Männern
Marius
Seith

bei den
Frauen
Freya
Höfeler



Baden-Württembergische Meisterschaften über 10 km



Von Peter Butzer

Am 10. Oktober fanden in Heilbronn, bei idealen Bedingungen, die Baden-Württembergischen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km statt.

Von der LSG Karlsruhe waren Corinna Rinke, Peter Butzer und Christoph Hakenes nach Heilbronn angereist.

Die Bedingungen waren optimal, kühles, trockenes Wetter, Sonnenschein und flache Strecke. Gelaufen wurden drei Runden entlang des Neckars.

Die ca. 250 Teilnehmer wurden in drei Startblöcke eingeteilt. Zwei Männergruppen, gestaffelt nach Altersklassen und eine separate Startgruppe bei den Frauen. Durch die Einteilung war ein entspannter und trotzdem zügiger Start möglich. Das Läuferfeld konnte sich dadurch auch auf der Laufstrecke gut verteilen.

Zieleinlauf war im Frankenstadion. Da auch Zuschauer zugelassen waren, wurde man auf den letzten Metern noch einmal ordentlich beflügelt.

Überaus erfreulich war, dass unsere drei Teilnehmer Treppchenplätze erreichen konnten.

Corinna Rinke, in der Klasse W40, Bronzemedaille mit einer Zeit von 44:21 Minuten. Umso bemerkenswerter, wenn man bedenkt, dass der erste Platz der Altersklasse an Sabrina Mockenhaupt-Gregor ging.

Christoph Hakenes wurde in starken 34:04 Minuten 2. der Altersklasse M45.

Peter Butzer durfte sich mit einer Zeit von 37:13 Minuten in der AK M55 als Meister künden und vervollständigte den Medaillensatz.

Alle Ergebnisse unter: <https://my.raceresult.com/181093/>

Corinna Rinke,
3. Altersklasse W40
44:21 min



Christoph Hakenes
2. Altersklasse M45
34:04 min

Peter Butzer
1. Altersklasse M55
37:13 min





Baden- Württembergische Meisterschaften Halbmarathon



Von Peter Butzer

Die baden-württembergischen Halbmarathon-Meisterschaften fanden, im Rahmen des Einstein-Marathons, am 3. Oktober 2021 in Ulm statt.

Eine beeindruckende Veranstaltung, wenn man bedenkt, mit welchem erheblichen organisatorischem Aufwand ein Veranstalter aktuell zu kämpfen hat. Mit insgesamt 6 Läufen (5 km bis Marathon, Handbike-Halbmarathon und Inline-Halbmarathon), war das Laufangebot schon enorm. Die 3-G-Regelung, Zugangskontrolle mit Armbändern und Maskenpflicht auf dem abgesperrten Messegelände war hervorragend organisiert. Trotz den Einschränkungen, die inzwischen ja gar nicht mehr so schlimm empfunden werden, war die Stimmung auf dem Sportgelände außerordentlich gut. Die Läufer genossen einfach wieder die Atmosphäre einer großen Laufveranstaltung.

Vom Start beim Messegelände verlief die Rundstrecke entlang der Donau. Zieleinlauf war im Donaustation. Der Wettergott hatte es an diesem Tag wirklich gut mit den Läufern gemeint, Windstill, angenehme Kühl und Sonnenschein. Die abwechslungsreiche flache Strecke, entlang der Donau, war von anfeuernden Zuschauern gesäumt. Für eine gute Laufzeit gab es heute keine Ausrede.

Insgesamt erreichten ca. 500 Marathonis und 2.300 Halbmarathonis das Ziel.

Ich hatte mich für einen Start beim Halbmarathon entschieden. Mit einer Zeit von 1:22:56 war ich mehr als zufrieden. Das Sahnehäubchen war dann noch der Vize-meistertitel der Altersklasse M55.

Vielen Dank an Corinna, die mich an diesem Wochenende in Ulm ordentlich unterstützt hat.

Ergebnislisten unter: <http://einsteinmarathon.de/anmeldung/ergebnisse-2021/>

Großaufgebot der LSG bei Baden-Württembergischer Waldlaufmeisterschaft?

Von Peter Beil

Am 6. November 2021 finden in Nöttingen die BW-Meisterschaften im Waldlauf statt. Diese Veranstaltung findet bei uns im Verein erstaunlicherweise eine großes Interesse. So wird es voraussichtlich in den Mannschaftswettbewerben bei den Frauen ein Team in der Altersklasse W35/40/45 geben. Bei den Männern sieht es mittlerweile nach 2 Teams in den Altersklassen M50/55 und M60+ aus. Die Mannschaften setzen sich immer aus 3 oder mehr StarterInnen zusammen, wobei die ersten 3 gewertet werden.

Natürlich sind auch in jeder Altersklasse Einzelstarts möglich, so dass jede/r mit Startpass daran teilnehmen kann. Also, wer noch Interesse an einem Start hat sollte sich bei unserer Sportwartin Ulrike Hoeltz melden. Sie wird dann die Anmeldung vornehmen.

Anmeldeschluss beim Verband ist der 4.11.2021, deshalb mindestens 2 Tage vorher euer Interesse bei Ulrike anmelden.

Hier der Link zur Ausschreibung für weitere Informationen: [Ausschreibung](#)



Turn- und Sportverein 1874 Rüppurr e.V.

Für alle ein Gewinn

Endlich wieder fast normal

Von Viktor Ketterer und Norbert Irnich

Bei anfänglich feucht-kalten Bedingungen fand am Samstag den 16.10. nach einer gefühlten Ewigkeit endlich wieder ein nicht virtueller 5 und 10 km Lauf in Karlsruhe statt - der Oberwaldlauf des TuS Rüppurr.

Und vorweggesagt es wurde ein Fest! Nicht weniger als 338 (221-10km/117-5km) Läufer starteten in ungewohnten Kleingruppen auf die Strecke. Aufgrund der Corona Lage wurden alle 10 Sekunden Gruppen von 5 Läufern das Startsignal gegeben. Die anfängliche Skepsis vor dem ungewohnten Start wich einem echtem Wettkampfgefühl. Durch den verzögerten Start verbunden mit der Chip Zeiterfassung entzernte sich das sonst sehr enge Startfeld und es konnte von Anfang an das persönliche Tempo gelaufen werden. Die hohe Zahl der Läufer in grün-blauen LSG Trikots und selbstredend die anderen überholenden oder zu überholenden Läufer verstärkten das Wettkampfgefühl. Richtig starke Zeiten waren das Resultat, so lief Markus Görger von der LG Region Karlsruhe mit 29:07 einen neuen Streckenrekord! Auch die Zeiten der LSG Läufer waren super, Christoph Hakenes wurde mit 34:25 erster der AK 45, Philipp Löffler wurde mit 35:26 zweiter der M40 und Stefan Eich gewann mit 35:32 die AK M30 für sich. Philipp verpasste den ersten Platz mit einem Rückstand von nur einer Sekunde! Aber auch in der M55 ging es zwar weniger sportlich wertvoll aber spannend zu, auch hier trennten nur vier Sekunden Platz 1 und 2 zwischen Viktor und Norbert. Überhaupt waren in der Ergebnisliste sehr viele LSG Läufer und Läuferinnen auf den ersten drei Plätzen der verschiedenen Altersklassen zu sehen!

Pünktlich zum Ende des Laufs verzog sich dann der feucht kalte Hochnebel!

Dank Corona wurde die anschließende Siegerehrung bei Kaffee und Kuchen, strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen im Freien abgehalten und nicht im engen Vereinsheim. Die milde Herbstsonne belohnte den TuS Rüppurr und alle Teilnehmer für eine sehr gelungene, perfekt organisierte Veranstaltung. Ein großes Dankeschön dafür an den TuS!!! [Alle Ergebnisse](#) und [Fotos von Ekkehard Gübel](#)





41. Lokalmatador-Golfparklauf in St. Leon-Rot

Von Philipp Löffler

Die narrative Darstellung vergangener Ereignisse solle, so Leopold von Ranke, gemessen werden an dem Vermögen des Historikers, die Dinge so darzustellen, wie sie sich wirklich zuge- tragen haben: „er will blos (sic!) zeigen, wie es eigentlich gewesen,“ so der Begrün- der der modernen Historiographie in der „Vorrede“ zu *Geschichten der romanischen und germanischen Völker*“ (1824). Nun hat der erkenntnistheoretische Opti- mismus Rankes über die Jahre bekanntermaßen gehörig an Autorität eingebüßt und nicht wenige kritikbeflissene Theoretiker erheben heutzutage die Stimme, um die Konstruiertheit und erfahrungsgetränkte Dramaturgie moderner Geschichtsschrei- bung zu problematisieren. Wer würde denn immer noch dem naiven Glauben an- heimfallen, dass es eine von den Umständen der Beobachterposition neutrale, ja objektive Sicht auf die Dinge gäbe?

Die Spielarten solcherlei Argumente sind uns allen natürlich wohl bekannt, und doch sei betont, dass der folgende Text bewusst und mit aller performativen Naivi- tät alle Prinzipien der verlässlichen, ereignisgerechten Berichterstattung verletzt. Peters Bitte, einen kurzen Bericht zum Lauf in St. Leon-Rot zu verfassen, lässt sich allein in einer Aneinanderreihung wirklichkeitsverzerrender Superlative beantwor- ten. Denn nichts weniger als eine Revolution hat sich am 12.9.2021 nicht unweit der SAP-Headquarters zugetragen. Was war geschehen? Welche extraordinäre Ereignis- kette zwingt mich, einen so schwergewichtigen Begriff zu wählen? Die Antwort ist so banal wie bemerkenswert. Ich habe zusammen mit meinen Kindern einen Volks- lauf mit anderen Menschen besucht, danach mit vielen glücklichen Teilneh- mer*innen Bratwurst-essend auf der Wiese in der Sonne gegessen und darüber gequatscht, wie denn das Training so laufe und ob es denn irgendwelche geplanten oder zumindest erwägten Wett- kampfteilnahmen gäbe. Der revolu- tionäre Charakter dieser Erfahrung war mir nicht direkt bewusst, aber je länger ich über die in allen Belan- gen wunderbar unkompliziert orga- nisierte Veranstaltung nachdachte, desto deutlicher wurde mir, dass das Selbstverständliche im Verlauf



Philipp mit Sohn Lorenz (43:18 min 2. MU14)

der pandemischen letzten Monate und Jahre zur Ausnahme geworden war. Nicht nur das: Ich hatte offenbar komplett vergessen (oder verdrängt?), wie sehr mir diese Form des über den Hobbysport möglichen sozialen Austausches gefehlt hatte. Im Gespräch mit Bekannten wurde schnell deutlich, dass ich nicht allein war mit diesen Empfindungen. Und das war schön. Klar, die Rahmenbedingungen waren denkbar günstig: bestes Wetter, nicht zu heiß, eine bekanntermaßen flache Strecke auf dem Areal des Roter Golfclubs und eine durch freiwillige Spenden ermöglichte Gratis- Zielverpflegung trugen zusätzlich zur guten Laune der Läufer*innen bei. Und doch war da auch dieses hoffnungsfrohe Gefühl des Aufbruchs, eine nie explizit ausbuch- stabierte, aber doch von allen mehr oder weniger euphorisch geteilte Vision eines post-pandemischen Freizeitalltags. Ob der Lauf in St. Leon-Rot nun wirklich als Aufbruch in bessere Zeiten in die Annalen des nordbadischen Laufsports eingehen wird, sei dahingestellt. Die große Freude und Solidarität, die man inmitten der Teil- nehmer erleben konnte, bleiben mir auf jeden Fall eindrücklich in Erinnerung.

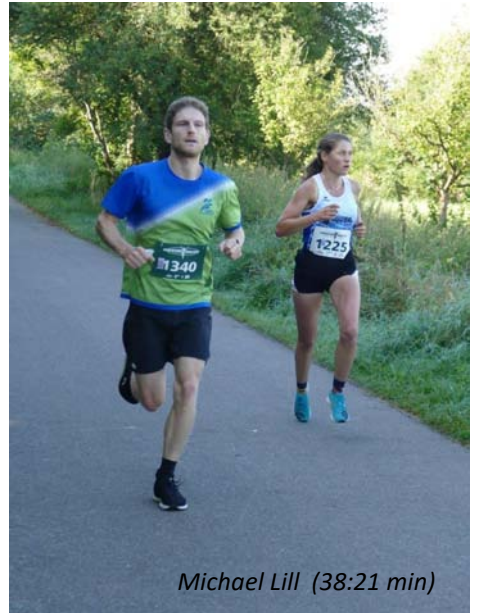
Bei aller gebührenden Melodramatik darf der sportliche Teil des Roter Lauf- Sonntages nun aber nicht ganz in Vergessenheit geraten. Gelaufen wurden allein die 10 Kilometer; die Wettbewerbe über 5 KM und HM waren aus organisatorischen



Christoph Hakenes
als Pacemaker für Linus Schaller (36:35 min, 1. MU16)

Gründen gestrichen worden. Gestartet wurde wie in den vorangegangenen Jahren auf der langgezogenen Geraden vor dem Leichtathletik Stadion, das dann zum Ort des Zieleinlaufes wurde. Im Bereich der Startnummernausgabe sowie im Startbereich gab es eine Maskenpflicht, wobei sich die Läufer*innen nach wenigen

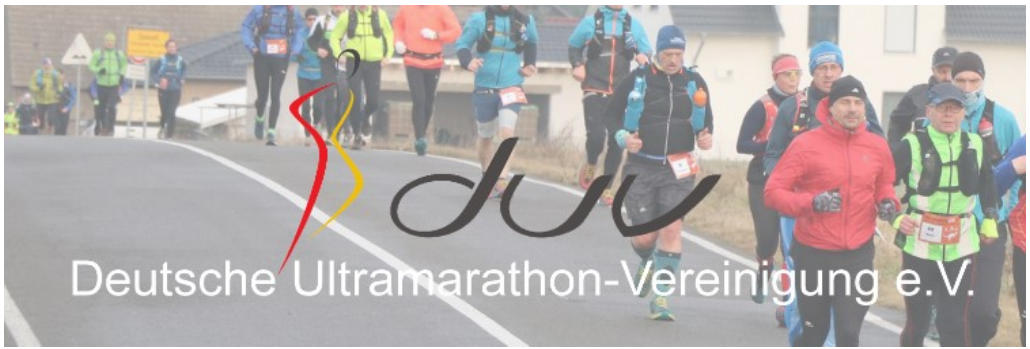
Metern des Mund – und Nasenschutzes entledigen konnten, so dass bereits nach gefühlten 250 Metern altbekannte Volkslaufstimmung herrschte. Auch die LSG war mit einigen Läufer*innen vertreten, von denen Christoph Hakenes – für Linus Schaller pacend – mit 36:35 min die schnellste Zeit erzielte. Die Siegerzeiten mit hohen 32er und 35er Zeiten bei den Männern und Frauen respektive waren beachtlich, bedeutete der Lauf in St. Leon-Rot doch für viele nach langer Zeit des isolierten Trainings eine Wettkampfpremiere. Aus dem Karlsruher Raum waren die rotbehemdeten Athleten*innen der LG Region besonders dominant. Melina Wolf als Gesamtsiegerin und Karsten Müller als Gesamtzweiter seien hier stellvertretend erwähnt. Ich selbst erreichte mit meinem Sohn Lorenz im Nacken eine Zeit von etwas über 43 Minuten, worüber wir beide außerordentlich zufrieden waren. Dass ich auf den letzten 200 Metern deutlich und ohne sichtbare Gegenwehr distanziert wurde, lässt sich vielleicht über eine Altersbereinigung geraderücken. Geht das, Peter? So oder so, ganz außer Form sind wir jedenfalls nicht aus dem Sommerurlaub zurückgekehrt. Abschließend nochmal der ausdrückliche Dank an das Organisationsteam in Rot – es war eine in allen Belangen inspirierende Rückkehr zum Lafsport in der Öffentlichkeit.



Michael Lill (38:21 min)

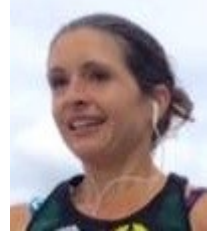


Von links:
Paula Löffler
Lorenz Löffler
Ulrich Schaller
Linus Schaller
Joonas Hakenes
(1. MU14 43:07)
Philipp Löffler
Christoph Hakenes



DUV Meisterschaften über 100 km

Von Jennifer Honek



Als bekannt gegeben wurde, dass am 18. September in Bernau die DUV-Meisterschaften über 100 Kilometer stattfinden sollten, war ich zunächst etwas unentschlossen. Seit Beginn der Pandemie hatte ich mich auf vier 100 Kilometerläufe vorbereitet (und gefreut). Drei davon wurden kurz vor dem geplanten Stattfinden abgesagt. Der Vierte fand statt, aber ich hatte einen katastrophalen Tag erwischt und keine Freude daran gehabt. Dass dieser versammelte Lauf auch in Bernau ausgerichtet worden war, trug auch dazu bei, dass ich noch mehr unsicher war, ob ich dahin noch einmal zurückfahren wollte. Andererseits war das Training seit dem Frühsommer sehr gut gelaufen und wenn sich schon einmal die Gelegenheit bietet, einen Wettkampf zu laufen, wollte ich diese Möglichkeit auch nutzen.

So reiste ich zusammen mit meinem Mann, der die Verpflegung übernehmen würde, am Donnerstagabend nach Berlin. Den Freitag verbrachte ich hauptsächlich mit essen, ausruhen und Sportgetränk mischen. Am Abend holten wir die Startunterlagen ab und trafen dabei ein paar bekannte Gesichter. Das steigerte die Vorfreude – aber auch ein bisschen die Nervosität.

Nach einer kurzen Nacht fuhren wir am frühen Samstagmorgen wir nach Bernau, um noch in Ruhe meine Verpflegung aufbauen zu können. Es wurde noch ein bisschen geplaudert und so verging die Zeit bis um 06:30 der Startschuss fiel, schnell. Zwanzig Runden von je 5 Kilometern waren zu laufen. Ich startete in einem Tempo, dass mir bequem vorkam und verbrachte die erste Runde damit, die Strecke zu erkunden. Die Strecke flach, durchgehend asphaltiert und richtig gut zu laufen. Die ersten 2.5 Kilometer der Runde mit leichtem Gegenwind, danach ein Wendepunkt und die zweite Hälfte der Runde mit Rückenwind zurück zum Verpflegungsstand, ein zweiter Wendepunkt und dann ging der Spaß von vorne los. Die Stimmung an und auf der Strecke war super und ich war so froh, nach so vielen wettkampfflosen Monaten endlich mal wieder eine Startnummer auf dem T-Shirt zu tragen. Dadurch dass es eine Wendepunktstrecke war, begegnete man seinen Mitläufern oft. Die



Vor dem Start



Foto: Martin Rudolph

ersten paar Stunden vergingen wie im Flug. Runde für Runde wurde abgearbeitet, bei Passieren des Verpflegungsstandes konsumierte ich brav, was mir mein Mann in die Hand gab, die Beine waren noch frisch und ich hatte einen knappen Vorsprung auf die zweite Frau, Katrin Gottschalk. Eine kurze Toilettenpause und nach 4 Stunden und 2 Minuten war die Hälfte geschafft. Zu diesem Zeitpunkt merkte ich jedoch, dass ich das Tempo nicht halten können würde. Ich beschloss etwas Tempo raus zu nehmen, um zu vermeiden, nach weiteren 10-15 Kilometern, dem berühmten „Mann mit dem Hammer“ zu begegnen. Langsam aber sicher kam Katrin immer näher und nach etwa 60 Kilometern war sie an mir vorbeigezogen. Die Hoffnung meine Bestzeit über die 100 Kilometer schlagen zu können hatte ich zu diesem Zeitpunkt aufgegeben, aber ich wollte auch jeden Fall die B-Norm von 8 Stunden 30 Minuten schaffen. Somit verbrachte ich die nächsten Runden damit, auszurechnen, wie schnell ich laufen muss, um das noch zu schaffen. Mathematik erweist sich doch immer wieder als große Herausforderung, wenn man 5-6 Stunden in den Beinen hat und der Körper Kopfrechnen vermutlich nicht als höchste Priorität ansieht. Als noch 15 Kilometer zu laufen war mir dann aber doch klar, dass es reichen würde. Letztendlich kam ich nach 08:24:52 Stunden hinter Katrin als zweite Frau ins Ziel. Sie war ein unheimlich konstantes und souveränes Rennen gelaufen und hat den Sieg mehr als verdient. Auf Seiten der Herren holte sich André Collet mit einer Wahnsinnszeit von 06:46:41 den Sieg. Am allermeisten beeindruckt hat mich jedoch die Leistung



von Werner Stöcker Mit seinen 82 Jahren überquerte er nach 12:07:03 Stunden glücklich die Ziellinie und hatte damit einen neuen deutschen Rekord in seiner Altersgruppe (M80) aufgestellt.

Alles in allem war der Tag ein schönes Erlebnis. Auch wenn ich gerne etwas schneller gelaufen wäre, so war es doch unglaublich schön, viele bekannte Gesichter wieder zu sehen und etwas „Ultraluft“ zu schnuppern. Kein einziges Mal dachte ich daran, aufzugeben und auch der Gedanke „Nie wieder“, der bisher bei jedem Ultralauf nach etwa 60-70 Kilometern gekommen ist, blieb dieses Mal aus. Die Lauffreude, die ich an diesem Tag verspürte ist auf jeden Fall etwas, was ich in die Wintermonate mitnehme und mir in Erinnerung rufen werde, wenn die Motivation vielleicht mal etwas Nachhilfe braucht. Unabhängig davon, ob man jung, alt, schnell oder langsam ist – ich kann jedem empfehlen, einmal an einem Ultralauf teilzunehmen und diese einzigartige Atmosphäre zu erleben.



Foto: Martin Rudolph

Mit dabei war auch Irwan Harianto, der leider nach 65 km verletzungsbedingt aussteigen musste



Interesse am Seniorensport?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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



Von Harald Menzel

Unter dem Motto „Retter des verlorenen Waldes“ sollte am 1.10.2021 in Rettert im Taunus der bis dahin weltweit teilnehmerstärkste Backyard-Ultra nach dem last-one-standing-Modus ausgetragen werden. Einige Absagen kurz vor dem Start führten dazu, dass dann mit 221 Starterinnen und Startern immerhin noch die dritthöchste Teilnehmerzahl erreicht wurde, was zeigt, welche zunehmende Beliebtheit dieses noch junge Wettkampfformat genießt. Das Motto hat den Hintergrund, dass ein Großteil des Startgeldes zur Aufforstung verwendet wird, hierfür dankte auch der Bürgermeister am Start und auch am Ende. Der Organisator Alex



Holl konnte damit auch problemlos die Genehmigung des Forstamtes für die Strecke durch den Wald bekommen – taktische Meisterleistung!

Wolfgang Neuweiler und ich bauten 20 Meter vom Start entfernt unsere Zelte auf und machten noch das obligatorische LSG-Vorstartbild:

Der Start erfolgte um 20 Uhr in der Dunkelheit. Immer zur vollen Stunde musste in eine neue Runde gestartet werden, die 6,706 km lang war und ca. 90 Höhenmeter hatte. Anders als im flachen Bienwald wurde hier also vom Profil vorgegeben, wo man mal eine Gehpause machen sollte. Eine 12-Stunden-Nacht galt es zunächst schadlos zu überstehen, was uns beiden auch gut gelang. Anfangs war es



noch etwas voll, aber bald schon hatte man auf den Waldwegen mehr Platz. Nahezu in jeder Runde schieden Läufer:innen aus, sodass das Feld zunehmend überschaubar wurde.

Legendär war die Verpflegungsstation: Es gab sehr viele Süßigkeiten und Cracker, aber auch Hotdogs, Sandwiches mit Käse oder Nutella, Rentiersalami, Muffins, Lebkuchen, Kartoffeln, Nudeln und Rührei.



Nach 24h (161 km) dann plötzlich das große Aussteigen: Zusammen mit Wolfgang beendeten einige das Vergnügen und völlig überraschend standen nur noch der Österreicher Norbert Lüftenegger und ich bereit an der Startlinie zur nächsten Runde. Ich verstand die Welt nicht mehr: Hatte ich mich doch eigentlich auf schöne 35 bis 45 Stunden gefreut und eingestellt, war nun die Gefahr groß, dass dieser schöne Lauf schon bald enden sollte! Was tun?

Ich versuchte, Norbert zu motivieren. Im Gespräch stellte sich heraus, dass er mehrfacher Weltmeister im Ultra-Triathlon ist und unter anderem auch Organisator des Austria-Backyards. Das gab mir Hoffnung, dass er noch lange weiterlaufen würde, aber leider kam es anders. Nach Runde 27 stieg er entkräftet aus und ich durfte gemäß dem Regelwerk nur noch eine Runde alleine laufen. So stand ich dann zwar als Sieger fest, konnte mich aber nur bedingt freuen, weil ich ja nicht laufe, um gegen andere zu gewinnen, sondern weil ich das Laufen liebe und mir die Zeit an diesem Wochenende genommen hatte, auch noch weiter zu laufen, was dann nicht mehr ging. So musste ich nach 28h und 188 km bereits aufhören, also 100 km weniger als noch im Juni in Kandel, wo ich 43h (288 km) unterwegs sein durfte.



Wer mich kennt, weiß, dass ich seit vier Jahren mit einer schmerzhaften altersbedingten Facettengelenksarthrose am Dornfortsatz des LWK5 leide. Langsam lerne ich damit umzugehen. Eine Reduzierung des Trainingsumfangs von 100 auf



0 bis 15 km pro Woche hat mich zwar langsamer gemacht, aber auf den langen Distanzen zählen wohl auch viele andere Fähigkeiten, sodass ich selbst überrascht bin, wie viel man dann doch ausgleichen kann. So macht es mir sowohl im Wettkampf als auch im beruflichen Alltag nichts aus, eine Nacht durchzuarbeiten oder nur zwei Stunden zu schlafen, was bei diesem Wettkampfformat offenbar von Vorteil ist, weil ich keine schnellen Rundenzeiten laufen muss, um Zeit für einen Pownap herauszulaufen, wie es andere meinen tun zu müssen.

Nun freue ich mich auch über meine Qualifikation für die Backyard-WM 2022.

Ergebnisse: https://my.raceresult.com/160123/results#1_ECOF3E

Bahntraining
z. Zeit **mittwochs um**
18:00 Uhr
auf dem
MTV-Gelände



Gilching Läuft

3. OKTOBER - RATHAUSSTRASSE

**Im realen Lauf-Erleben zurück -
Hitze auf bayrischen Hügeln und
ein beharrlicher Sport-Verein**

der Gastbeitrag

geschrieben von Hermann Bredl



Wurden die Tipps zum Durchlaufen der Corona-Zeiten täglich mehr, so stellte sich dem einsamen Lauer täglich wachsend die Qual der Wahl: Alleine durch den Wald - mit zunehmender Anzahl an Frischluft- und Natursuchenden, Teilnahme an einem virtuellen Lauf, Trainieren in den eigenen vier Wänden, per Zoom oder auf einem teuren Fitnessbike mit App...die Kreativität auf dem Anbietermarkt war beeindruckend.

Laufgruppen bei Facebook, das Folgen, Sich-Abonnieren und Sich-Verbinden auf Strava gaben mir in Lockdown und Enge, Vereinzelung und erzwungenem Herumhangen immer wieder Auftrieb. Auch der gelegentliche E-Mail-Austausch als ehemaliger LSG'ler mit dem Herausgeber dieses Newsletters und seiner netten Dame.

Sich langsam auf die M 70 zubewegend und das Älterwerden als Gestaltungsaufgabe begreifend, hatte ich es schon ein Jahr vor dem Ausbruch der Pandemie mit einem Online-Laufcoach versucht. Die Vorschläge von [runcoach.com](https://www.runcoach.com) erwiesen sich nicht nur enorm motivierend, sondern gleichzeitig machten sie Spaß.

Coach Tom McGlynn's hat sein Online-Lauf-Coaching als Kombination aus algorithmus basierter Trainingssteuerung und persönlicher Ansprache und Individualisierung entwickelt. Seine lange Lauferfahrung u.a. aus dem Nike Farm Team lässt er in alters- und leistungsorientiertes Coaching einfließen.

So folgte ich seinem wöchentlichen Plan, und wenn ich einen nderungswunsch oder eine Frage hatte, kam seine Antwort aus der San Francisco Bay, während ich schlief.

Hilfreich war dabei , als alles geschlossen war, mich wiederholt "mit ihm" an Time Trails zu machen und über die unterschiedlichen Distanzen nicht nur in Form zu bleiben, sondern schneller zu werden.

Logisch, dass ich beim Aufgehen der Pandemie-Restriktionen eine reale Laufveranstaltung suchte, in der ich das Trainierte erproben konnte.

Es sollte ein Zehner sein, nicht zu weit von meinem Wohnort Augsburg entfernt. Ich entdeckte "Gilching läuft", das der TSV Gilching-Argelsried jährlich am 3. Oktober im Landkreis Starnberg veranstaltet.

Die Anreise erwies als problemlos, und die Sorge, wo man eine nicht überfüllte Toilette als Alternative zu den Schlangen vor den Toi-Häuschen finden würde, war unbegründet: direkt an der Autobahnausfahrt steht ein MacDonalds.

Parken konnte man gut in der Nahе des Starts nahe der Rathausstraße.

Was mich beim Aussteigen wunderte und nachdenklich stimmte, war das völlige Fehlen von allem Optischen, das auf den Lauf hinwies. Keine Hinweisschilder, oder gar ein Banner, dass an diesem Tage "Gilching laufen" würde. Oder wollte man angesichts Corona nicht auffallen?

Erst auf Nachfragen sah ich den Startbereich, "still für sich, ruhig - abseits gelegen vor der örtlichen Mittelschule.

Hatte man vor dem 10 km-Lauf eine Reihe von kürzeren Läufen wie "Zwergerl"- und Schulerlaufe und einen 5er geschaltet, so sollte der 10er um 12:30 starten.

Den Zeiten geschuldet war die Teilnehmerzahl auf max. 80 in der Ausschreibung begrenzt worden, reduzierter Startertrubel aufgrund fehlender Masse.

Was mich nun aber stattdessen empfing, waren nur vereinzelte Familienangehörige und deren Freunde, die auf die einlaufenden 5km-Lauer und Lauerinnen warteten, sowie das übliche Aufgebot an örtlicher Feuerwehr und Rotem Kreuz, jedoch ein völliges Fehlen von zufälligen, neugierigen, interessiert wirkenden Zuschauern.

Die Cafés und Eisdielen auf der um die Ecke liegenden Geschäfts- und Durchfahrtsstrasse waren dagegen gut besetzt, Familien flanieren, bunte Bikergruppen jonglierten zwi-

schen den Autos durch - irgendwie wirkte die Szene als das ur-getreue Abbild des bayerischen "Mir san mir" und "Wos goat uns des Gerenne do drib'n oa"

Mit reduzierter Lautstärke dudelte eine kleine Anlage, ein netter Moderator erklärte, was gleich beim Zieleinlauf passieren sollte, ab und zu begleitet von freundlichem leisen Klatschen beim Eintreffen der von der Mittagswärme angestregten Ziel-Läufer und Läuferinnen.

Ach ja, das Ziel: es war markiert durch einen roten Pavillon und einer mit Flatterband eher improvisiert wirkenden Laufgasse, mit Kinderkreide gemalte Pfeile wiesen die Richtung. Kam niemand auf die Idee, ein paar Fähnchen hin zu drapieren, oder ein Start-Zielbanner, um dem Geschehen etwas Atmosphäre einzuhauchen? Vielleicht wären dann die Anwohner auch aus den Häuschen, zum Zuschauen gekommen, anstatt ihr Gefährt immer wieder auf die Zieleinlauf-Straße zu lenken, weil man da ja auch sonst immer fährt...

Ein Dorfpolizist hätte sich dort auch gut gemacht.

Irgendwie wirkte die Stätte wie eine einsam gebliebene Dorfkirmes, auf der "Musik vom Band" etwas Stimmung zu machen versuchte. So lief ich mich ein, mit den wenigen Mitlaufenden. Die Mittagstemperaturen auf über 20 Grad angestiegen ließen mich auf Schatten auf dem Streckenverlauf mit seinen 2 mal 110 m Hinauf- und Herabläufen hoffen.

Nach dem allgemein still und ergeben abgewarteten Start - eine so dahingesagte Bemerkung meinerseits führte zu einem allgemeinen Sich-um-Drehen des kleinen Starterfeldes - ging es eine kurze Aufstiegsstrasse hoch, dann entlang der Panoramastraße in gehobener Lage, um nach einem kurzen Feinkieselabschnitt nach rechts hoch abzubiegen.

Immer höher, und gut besonnt ging es aufwärts, auf ausgefahrenem Feldweg, an dessen Scheitelpunkt ein Traktor seine Sonntagsarbeit dieselauchend verrichtete. Endlich kam ein Wäldchen, ein kurzes Stück über viel Gewurzel, um dann hinaus erneut an die Sonne und auf das Gefälle hinunter bis zum Start zu kommen.

Kurze Kehre - und da capo, die 2. Runde. Meine Wunschzeit sah ich in der Sonne mit dem Schweiß dahinfließen, und als wieder "am Berg und sonnendurchflutet" dran war, besann ich mich mancher Berechnungen, dass vor allem am Berg HF-schonendes Gehen fast genauso schnell ist als ein trabendes sich Hinaufquälen. Meine Herzfrequenz dankte es mir, und so verschwand alle Neigung, Wetter, Strecke, und am Ende mich selbst (?) zu verfluchen. Mein Coach hatte noch geschrieben "Enjoy the race", und ja, das gelang mir dann, trotz der Umgebungskonditionen.

So lief ich meinen Wiedereinstieg, Widrigkeiten aus den vergangenen Monaten gewohnt, freute mich, dass ich durchhielt, auch wenn ich meine Zielzeit um 5 Minuten deutlich "überbot", rannte die Schlusstrecke mit Lust auf einen Sprint bergab, und "hey, nächstes Jahr bin ich M 70" denkend, erreichte ich den 1. Platz in meiner Altersgruppe. Ach ja, wir waren nur zu zweit in M 65...

Mein großes Kompliment gilt dem ausrichtenden Verein. Er scheint in dem Städtchen keinen leichten Stand, zumindest in diesen Zeiten, zu haben - und doch ruft er zum jährlichen "Gilching läuft".

Alles was an Vereins- und Familienmitgliedern oder von Feuerwehr und Rotem Kreuz aufzubieten war, stand an den Abbiegungen, und jeder und jede bekam seine Aufmunterung, ein "Aufi gehts" - wobei ich knapp mitbekam, dass man vereinbarte, nicht "Häng di nei" zu rufen, denn das könnte mißverstanden werden. Aber es gab eh kaum Bäume.

Fazit: Hut ab angesichts des Mutes und der Beharrlichkeit des Vereins, Nachdenklichkeit und Bedauern, wie wenig sich andere für das Tun anderer zu interessieren scheinen -und die Entscheidung, mehr Berg- und Hügeltraining in mein Lauftraining nehmen, denn flache Wettkampfstrecken gibt es hier in der Region nur wenige.

Fotos und Infos siehe: <https://gilching-laeuft.de/>





November / Dezember 2021

Wir gratulieren

November: Julia Feix, Jan Wandel, Katja Gerhard, Julia Becker, 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

Unsere nächsten Vereinstermine:

LSG-Stammtisch, 02.11.2021, 20:00 Uhr, Ort: DJK Ost, Kanalweg

DUV-Stammtisch 16. November 2021, 20:00, Ort: DJK Ost, Kanalweg

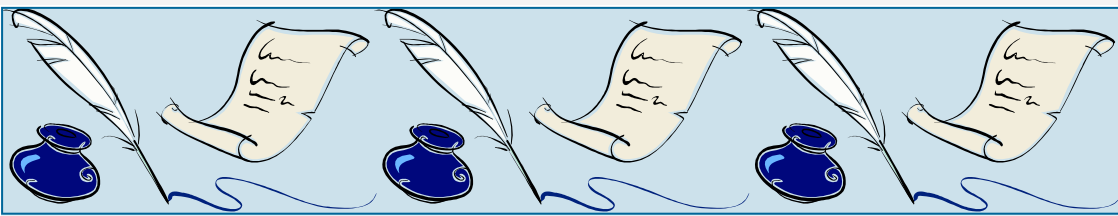
Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Anfang Dezember 2021 erscheinen.

Redaktionsschluss Ende November

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.





Beispielhaft für die vielen schönen Berichte im Hardtwaldrunner

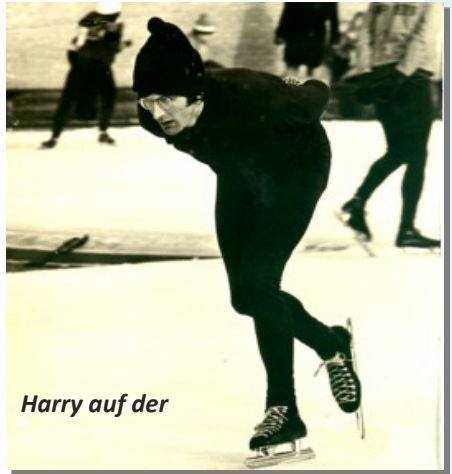
Nr. 12/2013, 1/2014 und 2/2014

Gedankengut eines begeisterten Schlittschuhläufers

geschrieben von Harry van Wees



Es dürfte vielen LSGlern bekannt sein, dass wir (Trees & Harry van Wees) begeisterte Schlittschuhläufer sind. In der Zeit als Trees sich in Holland bevorzugt der Leichtathletik widmete, habe ich den Eisschnelllauf-Sport viele Jahre als Wettkampfsport ausgeübt. Die Ergebnisse sind jedoch im holländischen Vergleich eher durchschnittlich gewesen. Das beigegefügte Bild stammt aus dieser Zeit (etwa 1978) beim Training auf der weltweit allerersten „Jaap Eden“-Kunsteisbahn in Amsterdam. Man beachte hier die heute „altmodischen“ Schlittschuhe und meine sehr geliebte „Dienstfahrrad“-Brille aus der Militärzeit.



Harry auf der

Unsere Begeisterung von heute gilt den Volksläufen auf Natureis, wenn die Wetterkonditionen dafür gegeben sind. Leider klappt das in Holland nicht immer, weil dafür die Winter nicht kalt genug sind. Aber wenn, dann ist das Natureis-Erlebnis in Holland einmalig. Es ist eine andere Welt, wenn man die Natur vom zugefrorenen Wasser aus betrachten kann. Um einen besseren Eindruck zu vermitteln, habe ich einige Bilder vom Winter 2008/2009 eingefügt.



Überblick über die Gouwze-

In diesem Winter gab es super Eiskonditionen bei schönstem Wetter. Diese vom Deich aus gemachte Aufnahme stammt von der „Gouwzee“ bei Volendam, nördlich

von Amsterdam. Es ist ein halbwegs abgeschlossener Teil vom „Ijsselmeer“. Man kann hier die beeindruckende Weite des zugefrorenen Wassers erkennen. Eis soweit das Auge reicht.

[Hier der gesamte Bericht zum weiterlesen](#)



Segelschiff auf Kufen

Mehr als nur ein Sportverein?

Echter Zusammenhalt - LSG Karlsruhe



Von Marc Winkler

Was viele LSG'ler letzten Winter 2020/21 erlebt haben war nicht leicht. Es war kalt, früh dunkel und durch den Lockdown durfte man sich mehr oder weniger kaum sehen. Da war es auch mit der Motivation zu laufen nicht einfach.

Mir ging es aufgrund meiner Knieverletzung sehr schlecht. Ich bekam zwei Operationen innerhalb eines Jahres und von Laufen war gar keine Rede. 10 Monate Laufpause, kein Sport, Lockdown mit sehr wenigen Kontakten, kein Bahntraining und dann dieser dunkle Winter brachten mich an meine Grenzen – und leider auch darüber hinaus.



Aber ich erfuhr einen Zusammenhalt innerhalb der LSG Karlsruhe, den ich so noch nicht erlebt hatte. Zum Beispiel war da Daniel Flöter, der mit mir öfter seinen leckeren Kuchen probierte oder Ulrike und Peter, die mich bei sich daheim zum Frühstück einluden oder auch Freya, die mir immer wieder Mut machte. Oder an meinem Geburtstag, wo so viele LSG'ler mir über unsere Whatsapp-Gruppe gratulierten – einfach toll.

Besonders aber Oliver Pausch, der mich sehr oft in meiner Wohnung besuchte, mir Geschenke machte und mich aufmunterte. „Das wird schon wieder, Marc, gib nicht auf und kämpfe weiter“ waren seine Worte, an die ich mich gerne zurück erinnere. Das alles hat mir gezeigt, dass es hier in der LSG Karlsruhe diesen echten Zusammenhalt gibt. Am 24.09.2021 lief ich dann auch mit Oliver meinen ersten Wettkampf seit über einem Jahr - die badische Sommermeile. Es ist einfach schön wieder zu laufen. Dafür kann man sehr dankbar sein und das bin ich auch.



Marc Winkler und Oliver Pausch

Manchmal müssen auch nur Bilder reichen!

Kandel 2021 Marathon u. Halbmarathon



*Lieber Ekkehard,
vielen Dank für Deine
immer wieder schönen
Aufnahmen*

Gudrun Schlippe
Halbmarathon
2:06:19 Std



Marius Seith, Marathon
2:51:25 Std



Markus Kaltenbach
Marathon
3:17:42 Std



Michael Lill, Marathon 3:17:34 Std

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Leichtathletik
SV 1899 Langensteinbach

Karlsbader

VOLKSLAUF

07. November

und **INDIVIDUALLAUF**
mit **Schulwettbewerb**

17.10. bis 05.11.

SRH 10km



5km-Lauf
mit Walking



2km U8 bis U16

Start & Ziel am
SONOTRONIC
SPORTPARK

WINTERLAUFSERIE

RHEINZABERN

leider abgesagt für 2021/22



Leider müssen wir auch in diesem Jahr unsere beliebte Rheinzaberner Winterlaufserie absagen. Unser fester Plan ist es, im Dezember 2022 wieder eine Winterlaufserie durchzuführen. In einer neuen Halle, mit „warmen“ Duschen können wir dann unser 40igstes Lauf-Jubiläum gebührend mit Euch gemeinsam feiern. Bis dahin wünschen wir Euch eine gute Zeit! Bleibt bitte fit und gesund!

Als kleiner Ersatz soll wieder unsere interne LSG-Winterlaufserie stattfinden. Ausschreibung demnächst!



TV 1847 Maikammer-Alsterweiler e.V.

Kalmit-Berglauf 2021 abgesagt!

Nach Abwägung aller bei der Durchführung des Kalmit-Berglaufes 2021 zu berücksichtigten Punkte, kann im November -unter Corona-Bedingungen- keine angemessene Veranstaltung für den Kalmit-Berglauf gewährleistet werden.

Als kleiner Ersatz soll wieder unsere interne LSG-Berglaufmeisterschaft im November stattfinden. Ausschreibung demnächst!

Bitte, beachtet unsere internen Laufangebote in nächster Zeit und nehmt zahlreich daran teil.