

## Hardtwaldrunner

Nr. 96  
Mai / Juni 2021

### Schinder-Trail Virtual Backyard Ultra

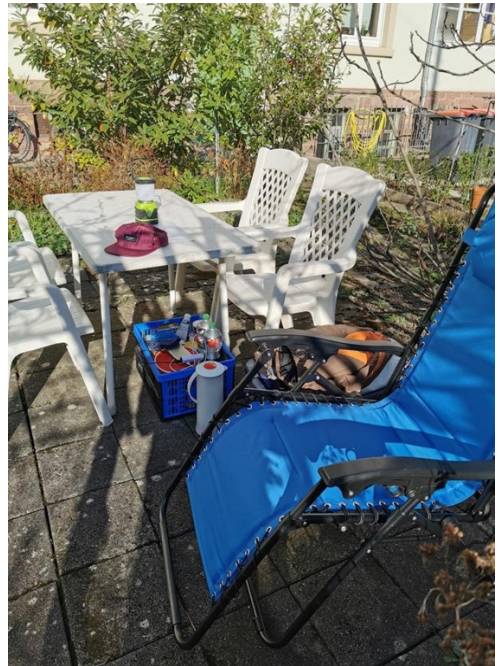
Von Wolfgang Neuweiler

Eigentlich ist mir die Lust auf virtuelle Wettbewerbe und Challenges so langsam vergangen. Zu Beginn der Pandemie hat das bei mir noch für ein bisschen Motivation gesorgt, doch so langsam ist die Luft für diese Art des Laufens bei mir raus.



Eine Veranstaltung hat mich dann aber doch nochmal vom Sofa geholt, der SchinderTrail Virtual Backyard Ultra. Alex Holl (Der Schinder) hat das etwas andere Ultralauf-Format über Ostern als virtuelle Veranstaltung ins Leben gerufen. Da mich das Backyard-Fieber spätestens seit dem Oktober 2020 gepackt hat, war meine Anmeldung selbstredend. Als Vorbereitung für den diesjährigen Backyard in Kandel, der eigentlich Anfang Juni hätte stattfinden sollen, jetzt aber Mitte Juli seinen Verlauf nehmen wird (so es Corona zulässt), war die Veranstaltung als virtuelles Training perfekt.

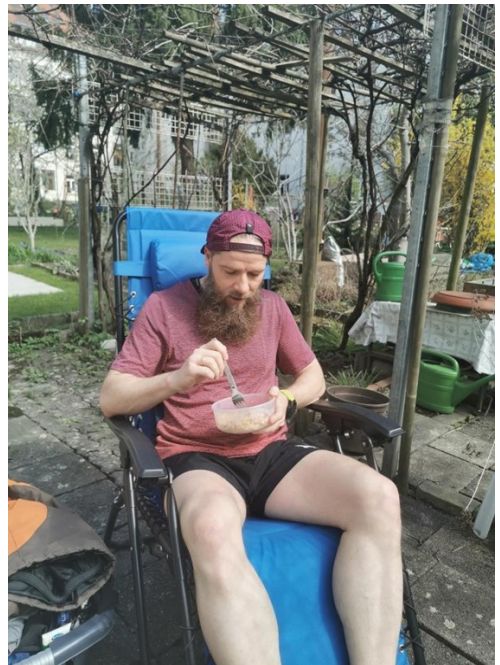
Kurz vor dem Start waren insgesamt 87 Teilnehmer\*innen gemeldet. Das hätte ich nicht gedacht. Das der Backyard Ultra sich aber immer größerer Anhängerschaft erfreut, zeigt sich aber auch bei den Anmeldungen der jeweiligen Veranstaltungen. Innerhalb kurzer Zeit sind die Backyards meist voll und wer zu spät kommt findet sich auf der Warteliste wieder. Beim Schinder-Trail Backyard, der im Oktober in Rettert stattfinden soll, sind zwischenzeitlich sogar schon 275 Teilnehmer registriert. "Laz" hat mit dem Format wohl weltweit einen Ultraläufer-Nerv getroffen und eine Nische in den vielen Laufveranstaltungen gefunden.



### Meine Verpflegungsstation im Garten

Am 02. April war es dann so weit, ein virtueller Startschuss und los ging's! Ich hatte mein Lager bei uns Zuhause im Garten des Innenhofs eingerichtet. Die Mitbewohner im Haus waren vorab informiert. Die ersten Reaktionen zwischen Kopfschütteln und Respekt mündeten im späteren Verlauf mit Anfeuerung und einem, "kann man dir irgendwie helfen?" Die ersten Runden waren wie erwartet sehr locker und ich genoss das schöne Frühlingswetter und die angenehmen Temperaturen. Auch die Familie war natürlich mit eingebunden. Beim Backyard trägt die Betreuungsperson einen nicht unerheblichen Teil zum Erfolg bei.

Im Prinzip war mir aber von vornherein klar, dass ich heute, bzw. morgen nicht an meine Grenzen gehen, sondern den Lauf als Training nutzen würde.



## Ohne Mampf kein Dampf

Vielen Fragen müssen beantwortet werden: Wie lange mache ich die Pausen? Was esse ich wann? Schlafe ich zwischendurch mal kurz oder nicht? Wer beim Backyard weit kommen möchte muss nicht nur viel Geduld und Ausdauer haben, sondern benötigt auch eine gute Strategie für die Pausen. Ich plante meine 6,7 KM Runden in einer Range von 45 – 49 Minuten, so dass ich zwischendurch genug Zeit hatte, um zu Essen oder mir einen Tee oder Kaffee zu gönnen. Mal kurz die Beine hochlegen auf dem eigens angeschafften "Backyardstuhl" tat auch immer gut .

Im Übrigen hatte ich bereits im letzten Oktober sehr viele Tipps von Harald Menzel bekommen, der mir dieses Format schmackhaft und auch ins Deutsche Team verholpen hat. Von seiner Erfahrung habe ich natürlich sehr profitiert, doch laufen muss man am Ende aber trotzdem selber. Gerade deshalb ist auch das spezifische Backyard-Training so wichtig. Tipps und Infos sind super aber die eigene Erfahrung noch wichtiger. Unweigerlich kommen mentale und körperliche Tiefs, manchmal früher und manchmal später. Damit umzugehen, muss man ebenfalls lernen.

Für meinen Lauf habe ich mir eine schöne Runde in meiner Hood gebastelt, auf der ich schon die letzten Monate mit unserer Hündin immer mal wieder gelaufen bin. Die Strecke ist sehr schön, hat aber einen bzw. drei kleine Haken, die ich unterschätzt hatte. Man überquert 3-mal eine Bahnschiene. Im Training kam wirklich noch nie ein Zug aber.... ja aber...gerade als mich Harald überraschend besuchte um mich auf 1-2 Runden zu begleiten und über Ultraläufer Krimskrums zu quatschen passierte es. Ein langer Güterzug blockierte den Bahnübergang, da wurden Erinnerung an den Baden Marathon vor einigen Jahre wach. Wir suchten schnell nach einer Ausweichroute und machten deshalb gut einen Kilometer zusätzlich. Sehr ärgerlich, denn die Pause fiel demnach einfach viel kürzer aus und vom Stress den man sich macht, ganz zu schweigen. Ich wollte mir das Ding ja nicht schon in den ersten Stunden versauen. Naja, es ging zum Glück nochmal gut.

## Irgendwann auf der Strecke

Zwischendurch hatten mich auch mal die große und die kleine Tochter auf dem Rad für eine Runde begleitet, das machte das Ganze etwas kurzweiliger. Die Motivation zu behalten, wenn die direkte Konkurrenz nicht zu sehen ist, war gar nicht so einfach aber auch ein Grund warum ich teilgenommen hatte. Mentales Training! Um die Mittagszeit herum hatte mir mein Herzblatt einen Schoko-Grießbrei gemacht, der mir genügend Dampf für die nächsten 2-3 Stunden geben sollte. Die Runden verflogen wie im nu und eh ich mich versah, war schon wieder Kaffeezeit. Zwischenzeitlich waren schon 7 Stunden um und noch nicht mal 50 KM gelaufen. Tatsächlich verläuft so ein Backyard die ersten 12 Stunden relativ unspektakulär und wird für einen selbst und ggf. auch für die Zuschauer erst nach und nach interessant, wenn ganz allmählich die Läufer\*innen aufgeben und sich das Feld ganz langsam minimiert. So natürlich auch bei der virtuellen Veranstaltung. Nach den besagten 7 Stunden waren zwar schon einige raus aber immerhin noch 47 Leute im Rennen.

In Gedanken war ich da aber schon wieder beim "Abendessen" Die Familie hatte indes Pfannenkuchen gebacken, die mit einem leckeren Käseaufstrich beschmiert und gerollt



### Schinder-Trail Virtual Backyard Ultra

13 Stunden/Runden - Nettozeit 9:53h



Distanz	Durchschn. Tempo
87,10 km	8:50 /km

Verstrichene Zeit	Höhenzunahme
12:49:25	343 m

wurden. Für den Backyard ideal, mal deftig oder mal süß ganz wie man sich grad fühlt. Nach Runde 9 genehmigte ich mir selbigen und war wieder gestärkt für die nächsten Runden.

Doch so langsam spielte ich in meinem Kopf mit den Zahlen. Die vielen Runden alleine zu drehen und dann auch noch in der Nacht weckten nicht gerade viel Euphorie in mir. So kam ich dann auch von meinem Plan ab mindestens 15 Stunden/Runden und somit knapp über 100 KM zu laufen. Die Nacht brach herein und ich machte für die noch verbleibenden Runden auf die sogenannte "Nachtrunde" durch die teils beleuchtete Günther-Klotz-Anlage. Auch ein paar feierwütige Jugendliche für die es wohl kein Corona gab, konnten mich am Ende nicht mehr wirklich motivieren.

Nach der 13ten Runde und 87,1 Kilometer setzte ich auf Race-Result das "Ich kann nicht mehr, ich will auf die Couch!" - Häkchen und kassierte somit mein wohlverdientes DNF. Auf die 14. Runde ging dann immerhin noch 15 Läufer\*innen. Witzig oder auch ärgerlich für die betroffenen war in diesem speziellen Format, dass die beiden letzten Teilnehmer jeweils nach 30 Stunden aufgaben und es deshalb keinen wirklichen Sieger gab. Blöd halt wenn man nicht sieht, ob der andere aufgibt.

### Eine monsternmäßige Medaille gab's natürlich auch

Für mich war es ein toller Karfreitag an der frischen Luft, der mit einem Sonnenbrand auf der Nase zu Ende ging. Ich habe wertvolle Trainingskilometer und wieder neue Erfahrung mit Essen, Trinken und dem Gestalten der Pausen gemacht, von denen ich im Juli beim Backyard in Kandel hoffentlich profitieren kann. In diesem Sinne...Laufen macht Spaß!!!



## Mai/Juni 2021

### *Wir gratulieren*

**Mai:** Johannes Hillmer, Joachim Weiß, Valeria Henninger, Ernst Hundsbarger, Tim Hillmer, Sabine Eckert, Harry van Wees, Hans-Dieter Hoffmann, Björn Andersson, Thomas Butsch, Ronja Becker, Freya Höfeler, Rolf Maier, Janine Schwalger, Benjamin Bublak, Matthias Balzer, Katrin Ortig, Marc Winkler

**Juni:** Peter Anders, Jasmin Jandke, Sebastian Bold, Geraldine Hinckel-Kretz, Felix Deck, Wolfram Pfeiffer, Michael Krüger, Ulrich Schaller, Rolf Breithaupt, Milivoj Kovac, Peter Beil, Bernd Schmiederer, Roman Schnider

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

GLÜCK-Challenge der LSG Karlsruhe im Mai



## Turmbergkönig/in

Im Wonnemonat Mai möchte ich Euch eine Anforderung der besonderen Art anbieten. Unser Hausberg hier in Durlach soll erstürmt werden und die Turmbergkönigin und der Turmbergkönig gekrönt werden. Auf Anregung von Jens Lüder wird es 3 Möglichkeiten geben sich auf die Ämter zu bewerben.

1. Berglauf vom Turmbergomat Tal bis Turmbergomat Berg
2. Bergzeitfahren mit dem Rad vom Turmbergomat Tal bis Turmbergomat Berg
3. Berglauf und -zeitfahren als Kombination (die wahre Königin und der König)

Die Kombi muss nicht an einem Tag gemacht werden

Die meisten von Euch haben ja schon vom Turmbergomat gehört, gelesen oder ihn schon selbst genutzt. Betreut wird er von den Karlsruher Lemmingen, die auch an der Planung und Durchführung beteiligt waren. Der Turmbergomat ist eine Zeitmessanlage am Turmberg in Karlsruhe Durlach. Sportlerinnen und Sportler haben hier die Möglichkeit, mit dem Rad, dem Handbike oder zu Fuß ihre persönliche Zeit auf den Turmberg zu messen. Die Strecke beträgt 1,75 km und weist 120 Höhenmeter auf bei einer maximalen Steigung von 13%.



## Ablauf

Der Start befindet sich beim Friedhof Durlach in der Neßlerstraße. Die Strecke verläuft über die Reichardtstraße (Durlachs Panoramastraße) bis zum Ziel kurz vor der Aussichtsplattform auf dem Turmberg. Die erzielte Zeit wird über die Differenz von zwei Zeitstempeln bei den Automaten am Start (1. Stempel) und im Ziel (2. Stempel) ermittelt. Am Start ausgefüllte und im Ziel eingeworfene Stempelkarten werden für die vielfältigen Auswertungen und Ranglisten auf dieser Seite berücksichtigt. Die Daten der Stempelkarten werden einmal pro Woche für die Auswertungen auf dieser Seite übernommen.

**Diese vorhandene Struktur** werden wir für unsere Challenge im Mai nutzen. Ihr müsst also nur die Stempelkarten mir

Euren Namen usw. ausfüllen, unten und oben abstempeln und schon werdet ihr in der Rangliste geführt. Ich suche mir dann die Ergebnisse unserer Teilnehmer (bitte kurze Info an mich, dass Ihr teilgenommen habt und in welcher Kategorie) heraus, werde unsere Altersbereinigung durchführen, so dass wieder jede/r die Chance auf den Gewinn hat.

**Zeitraum für die Durchführung ist: 08.05.2021 bis 24.05.2021**

Am 9. Mai findet übrigens die 2. Turmberg Trophy der Karlsruher Lemminge statt. Weitere Infos dazu und über den Turmbergomat unter: <https://turmbergomat.de/>

Noch Fragen dazu? Gerne an mich über 0721/408900 oder pbeil@web.de

**Liebe Mitglieder,**

an Gruppenaktivitäten ist kurz-bis mittelfristig unter den aktuellen Verordnungen nicht zu denken. Zu beobachten war, dass die Zahlen in den vergangenen Wochen hoch statt runter gegangen sind.

Im Stadtkreis Karlsruhe liegt die **Inzidenzzahl aktuell bei 152.**

Ein Ende der aktuellen Einschränkungen ist nicht abzusehen.

Ich habe es mal komprimiert für uns zusammengefasst.

**Für kontaktlosen Sport gilt:**

**7-Tage-Inzidenz zwischen 50 und 100 Neuinfektionen je 100.000 Einwohner**

Sport im Freien und in geschlossenen Räumen mit **maximal 5 Personen aus nicht mehr als 2 Haushalten**. Paare, die nicht zusammenleben, zählen als einen Haushalt.

**Auf öffentlichen und privaten, weitläufigen Sportanlagen können mehrere der oben beschriebenen Gruppen Sport treiben, wenn gewährleistet ist, dass die Gruppen durchgängig den Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten und sich nicht durchmischen.**

Die Benutzung der Umkleiden oder Aufenthaltsräume ist nicht gestattet. Ausnahmen für die Einzelnutzung der WCs. Sportwettbewerbe und Sportwettkämpfe im Freizeit- und Breitensport bleiben weiterhin untersagt.

Ansonsten sind öffentliche und private Sportstätten für den allgemeinen Publikumsverkehr geschlossen (Ausnahme: Spitzen und Prosport: Training und Veranstaltungen des Spitzen- oder Prosports ist ohne Zuschauer\*innen erlaubt).

**7-Tage-Inzidenz an 5 Tagen in Folge unter 50 Neuinfektionen je 100.000 Einwohner ist.**

**Kontaktloser Sport im Freien und auf Außensportanlagen mit maximal 10 Personen erlaubt**

In geschlossenen Räumen mit maximal 5 Personen aus nicht mehr als 2 Haushalten (Paare, die nicht zusammenleben, zählen als ein Haushalt). Sanitäre Anlagen, Umkleiden und andere Gemeinschaftseinrichtungen dürfen nicht benutzt werden – Ausnahmen für die Einzelnutzung der WCs. Ansonsten sind öffentliche und private Sportstätten für den allgemeinen Publikumsverkehr geschlossen (Ausnahme: Spitzen und Prosport: Training und Veranstaltungen des Spitzen- oder Prosports ist ohne Zuschauer\*innen erlaubt)..

Wir haben die Entwicklung natürlich im Blick und melden uns spätestens, sobald es Neuerungen gibt!

Bis dahin wünschen wir Euch allen eine gute Zeit und schönes Laufwetter

Sportliche Grüße Ohannes Sallak (1. Vorsitzender)

**Der nächste Newsletter wird voraussichtlich ?**

Kann ich noch nicht sagen. Mangels Beiträgen eurerseits, gibt es kaum genügend Material um einen Newsletter zu füllen. Darum: Auch interessante Aktionen außerhalb des Sports sind gefragt.

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.**



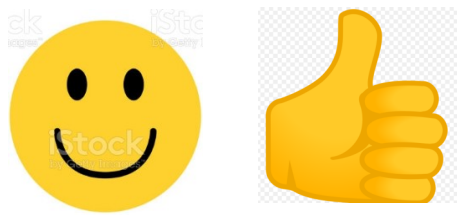
# Was macht Ihr zur Zeit denn so?

## Virtueller Oberwaldlauf des TUS Rüppurr

Von Michael Deck

Anfang März machte ich mich mehrmals nach Rüppurr auf. Dort bin ich mehr Kilometer gelaufen wie in zwei Jahren auf unsere LSG Hardtwald Strecke ! Die 15 Km Strecke bin ich zwei mal gelaufen und die 5 Km Strecke sogar 3 mal !

Die Strecken war sehr gut ausgeschildert und wurden auch regelmäßig nachgezeichnet. Bei meinen ersten Läufe am frühen Morgen war es noch recht frisch. Beim 15 Km Lauf einige Tage später war es dann wesentlich wärmer ! Überraschenderweise war ich der einzige in der M 60 ( was ich natürlich vorher nicht wusste ) und kam dann natürlich so auf den 1. Platz



## Osterlauf Ettlingen 2021

Von Andreas Knabe

Ursprünglich war das ja mal ein Nikolauslauf im Dezember 2020. Damals bei der Anmeldung (November 2020) sah alles noch besser aus, hatte man doch mit den Läufen in Östringen und am Hockenheimring die starke Hoffnung, dass sich die Veranstaltungen langsam wieder etablieren. Deshalb hatte ich mich auch angemeldet.

Es kam aber alles ganz anders wie wir alle wissen.

Da ich mich nach den verschiedenen Umterminierungen nicht abgemeldet hatte bekam ich letzte Woche die Startnummer zugeschickt und heute bin ich dann die 10km gelaufen.

Muss ich aber nicht nochmal haben, denn alleine bzw. zu zweit laufe ich jetzt bereits ein Jahr. Ob sich das 2021 noch mal ändert.....ich glaube momentan an nix.....leider.

Liebe Grüße Andreas



Foto stammt von heute früh 09:00h bei 3°Celsius.

## TEAM - STAFFEL (falls es die Corona-Regeln erlauben)

**\* Wer will noch mitmachen? Läuferinnen und Läufer für Staffel gesucht \***

**Neues Datum: Sa, 19.6.2021 (falls erneute Verschiebung nötig: Sa, 3.7.)**

Zeitgleich vier Austragungsorte: Stadion Pfnztal-Berghausen / Köln / Herne / Meinerzhagen

Kontakt für Pfnztal-Berghausen: Harald Menzel: [ha.menzel@lsg-ka.de](mailto:ha.menzel@lsg-ka.de)

Gesamt-Organisation: Michael Irrgang, LG Ultralauf: [michael.irrgang@lg-ultralauf.de](mailto:michael.irrgang@lg-ultralauf.de)

Homepage: <https://www.lg-ultralauf.de/veranstaltungen/team-challenge-sprintstaffel.html>

### Warum mitmachen? - Motivation, Team-Spirit, Tempo, Renntaktik, Erlebnis

#### Ablauf:

- Der Wettkampf wird als Satelliten-Wettkampf ausgetragen, also zeitgleich deutschlandweit an verschiedenen Standorten.

- Es ist ein Team-Wettbewerb

- Eine Staffel besteht aus 4 Läufer/-innen, davon mindestens eine Frau und ein Mann

- Gelaufen wird auf einer 400-m-Rundbahn (Stadion, Tartanbahn)

- Jedes Team stellt auch einen Rundenzähler (selbst organisieren) - Ich (Harald) würde euch dabei unterstützen

- Das Team legt pro Stunde maximal 14 km zurück, wobei immer nur einer läuft - in der Regel also 400 Meter - und dann wird z.B. per Handschlag an den nächsten übergeben

- Wenn die 14 km schon vor Ablauf der vollen Stunde erreicht sind, muss gewartet werden bis zum Stundenbeginn

- 9 Stunden werden nach diesem Schema gelaufen

- In der 10. Stunde müssen so viele Meter wie möglich gelaufen werden

- Start 9 Uhr, Ende 19 Uhr

- Sieger ist das Team, welches in der zehnten Stunde am meisten Meter zurücklegt.

- Jeder läuft im besten Falle also ca. 35 (bis 36) km, aufgeteilt in 87 bis 90 mal 400 Meter, pace ca. 4:15 min/km

- Wenn es ein Team nicht bis zur zehnten Stunde schafft, gibt es auch dafür eine offizielle Wertung zum Trost

Wer könnte sich denn im Prinzip vorstellen, an so etwas teilzunehmen?

Ich würde die Staffeldzusammensetzung dann koordinieren.

Interessierte dürfen sich gerne bei mir melden.

Harald Menzel [ha.menzel@lsg-ka.de](mailto:ha.menzel@lsg-ka.de)

## UltraLaufTermine für 2021

Die Termine wurden von Harald Menzel zusammengetragen.

Alle Angaben sind vorbehaltlich und ohne Gewähr

25.-27.6. Sachsentrail <https://www.sachsentrail.de/>

16.7. Bienwald Backyard Ultra <https://www.bienwald-backyard-ultra.de/>

31.7. 100 km / 100 Meilen Chiemgau <https://chiemgauer100.de/>

11.9. Ultratrail DUV-Challenge (als DM-Ersatz) <http://www.suedthueringen-trail.de/version1/>

18.9. 100 km DUV-Challenge (als DM-Ersatz) Bernau bei Berlin

2.10. Bienwald-Marathon und -Halbmarathon <https://bienwald-marathon.de/>

7.11. 50km DUV-Challenge (als DM-Ersatz) Bottrop <https://www.adler-langlauf.de/herbstwaldlauf/>

[Weitere Lauftermine in Deutschland](#)

**Abgesagt: Herne (18.4.), Basel (1.5.), 24-Std-Trail-Lauf St. Goar (1.5.), Mörfelden 6h (2.5.), Bottrop 24-h-DM (12.6.)**

# Unser Lauftipp für Euch!

## „Gemeinsamrun“ - Laufangebote im Rahmen des Sportjahres 2021



Der Marathon Karlsruhe e.V. bietet für alte und neue Freundinnen und Freunde des Laufens drei Laufstrecken in Karlsruhe und Umgebung an. Wahlweise kann jede(r) ca. 21 km (Halbmarathon) oder 10-12 km in einem Zeitraum von je 3 Wochen einmal oder mehrfach absolvieren. Die Teilnehmer sind vollkommen flexibel und können zu jedem beliebigen Zeitpunkt starten und den Lauf beenden. **Gemeinsames Laufen ist jeweils nur bis zur maximalen Personenzahl lt. Corona-Verordnung erlaubt.**

Im Einzelnen gibt es folgende Strecken - jeweils 10-12 und 21 km (Halbmarathon):

**1. Run in Richtung Rhein: 01.04. - 20.04.21** (ca. 21 und ca. 12 km) - Start und Ziel bei der **Europahalle** (beendet)

Herzlichen Glückwunsch an alle Finisher!

**Hier geht es zu den Ergebnissen.** Über den Klick auf Ihren Namen können Sie Ihre **Urkunde** abrufen (auf der Seite ganz unten).

**2. Run durch den Hardtwald mit Schloss: 20.05. - 10.06.21** (ca. 21 und 10,8 km) - Start und Ziel beim **SSC**, Am Sportpark 5, 76131 Karlsruhe.  
**Online-Anmeldung und Teilnehmerliste**

**3. Run aus Richtung Ettlingen 07.07. - 25.07.21** (in Kooperation mit dem **SSV Ettlingen**) - **Anmeldung** ab 10.06.21 Start bei der **Laufftreff Hütte**

### Warum es sich lohnt, dabei zu sein:

Neue Laufstrecken kennenlernen

Fit bleiben, neue Trainingsreize setzen und Motivation tanken

Überprüfung der eigenen Leistung und Vergleich mit anderen Läufer/innen - gemeinsame Ergebnisliste (ausführliche Info zur Zeitmessung/Ergebnissen s. FAQ - häufige Fragen)

Gemeinsam laufen (nur bis zur max. Personenzahl lt. Corona-Verordnung erlaubt)  
Stadtnahes Naturerlebnis in Karlsruhe und Umgebung

Zeitmessung über Chip in der Startnummer, Ergebnislisten und Urkundendruck über das Internet

**Die Laufstrecken** (21km und 10-12 km) sowie der Start und das Ziel sind innerhalb des oben genannten 3-Wochen-Zeitraums mit Markierungen versehen. Zudem ist es möglich, sich von der kostenfreien Navigationsapp Komoot (für Android und iOS Smartphones) oder von einem Navigationsgerät leiten zu lassen. Die hierfür notwendigen 2 Streckentracks (GPX-Dateien) finden sich für alle Teilnehmer unter FAQ. Die überwiegend auf öffentlichen Wegen verlaufende Strecke ist nicht abgesperrt. Die Regeln der StVO sind unbedingt einzuhalten.

Man kann sich für jeden der drei einzelnen Läufe separat jeweils zum Startgeld von 8 € online anmelden. Meldeschluss ist jeweils 5 Tage vor dem Endtermin des Laufes. Die Anmeldung gilt entweder für den 10-12 km-Lauf oder für die Halbmarathonstrecke. Ein Wechsel zwischen den beiden Streckenabschnitten (Wettbewerben) ist nicht möglich. Werden sowohl der 21 km-Streckenabschnitt als auch die 10-12 km absolviert, benötigt man für jeden der beiden Wettbewerbe eine separate Anmeldung (mit unterschiedlichen Startnummern). Der gleiche Kurs kann innerhalb des dreiwöchigen Veranstaltungszeitraums beliebig oft gelaufen werden. Die schnellste hierbei gelaufene Zeit wird für die Ergebnisliste verwendet.

Alle Infos dazu unter: <https://www.badenmarathon.de/gemeinsamrun-2021>