



LSG-StarterInnen beim Kandel Marathon und Halbmarathon

Zwischen bunten Bienwaldbienen und Wildkatzen durch den Wald gerannt!

Autor: Jürgen Creutzmann

Insgesamt machten sich beim 43. Internationalen Bienwaldmarathon und 43. nationalen Halbmarathon 24 LSG'ler*innen auf ins lebenswerte südpfälzische Kandel um ihrem Liebingshobby, dem Laufen nachzugehen. Die Laufbedingungen waren als ideal zu bezeichnen, nicht zu kalt und nicht zu warm. Die Sonne hielt sich zurück und auch der Regen verschonte die Läufer*innenschar. Bei den Damen konnte Natascha Bischoff in hervorragenden 03:20:57 den ersten Platz in ihrer AK und den fünften Gesamtrang bei den Frauen belegen. Bei den Herren konnte Jochen Binder in starken 02:48:18 ebenfalls den ersten Platz in seiner AK und den sechsten Rang im Gesamtlaf erringen. Bei den junggebliebenen älteren Läufern belegte Artur Krüger in 04:09:55 den zweiten Platz in der AK m75. Peter Anders lief in der m70 in 04:06:24 auf den dritten Platz und Irwan Harianto belegte in der m65 unter vier Stunden in 03:58:46 auch den dritten Platz. Weiter liefen die traditionellen 42,195 km Philipp Löffler, Martin Rudolph, Daniel Flöter, Klaus Becker, Norbert Piekorz und Wolfgang Möck.

Auf der Halbmarathondistanz konnte unsere Erika Krüger (geb. 1935!) den ersten Platz in der w75 in 02:55:34 belegen. Ebenfalls platzierten sich Anna Anders in der w70 in 02:17:56 und Miriam Weishäupl in 01:33:05 in der w40. Beide Damen belegten je den dritten Platz in ihrer AK. Corinna Lechler, Sigrid Maier und Janine Schwalger schnürten ebenfalls die Laufschuhe für die LSG. Bei den Herren liefen Peter Butzer, Maximilian Hrabowski, Silas Stiehl, Josef Kranz, Jürgen Creutzmann, Raoul Vogt, und Ludwig Hinz für unsere LSG Karlsruhe, wobei sich Ludwig den dritten Platz in der m75 sichern konnte.



IN DIESER AUSGABE u. A.

Kandel	1-2
Sylt	3-4
Donnersberglauf	6-7
Schatzkästchen	8
LSG in DLV-Bestenliste	9
Im Fokus	11

Insgesamt war es wieder eine gelungene, toll organisierte Laufveranstaltung in schöner Natur des TSV Kandel mit ausreichend Streckenposten, Verpflegungsstationen und schönem Rahmenprogramm mit Marathonmesse und Bäuer*innenmarkt mit regionalen landwirtschaftlichen Produkten. Da Julia und ich uns vorgenommen haben, 2018 mehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren sind wir problemlos und mit dem Zug angereist und ich konnte die bequeme Möglichkeit nutzen, meine Sporttasche bei der Gepäckabgabe des TSV Kandel unterstellen. Resümierend ist zu sagen, dass es wieder Freude gemacht hat bei unseren Lauffreund*innen in Kandel und dass beim Lauf in Kandel eine bunte, naturverbundene und weltoffene Atmosphäre vorherrscht. Diese Internationalität wurde auch am Teilnehmer*innenfeld sichtbar. Athlet*innen aus sage und schreibe 35 Ländern liefen ins Ziel im Bienwaldstadion ein. Dabei waren neben deutschen Sportler*innen Läufer*innen aus Afghanistan, aus der Türkei, aus Äthiopien, aus der Schweiz, den Niederlanden und aus Rumänien, aus den USA, Kroatien und Österreich, aus dem benachbarten Frankreich, aus Luxemburg, aus der Ukraine, aus Russland, aus Dänemark, Finnland und Litauen, aus der Slowakei, Tschechien, aus Kanada, aus Norwegen, Ungarn und Belgien, aus Italien, Irland, Nordirland, Großbritannien, aus Polen, Spanien und Portugal, aus Japan, Indien, Indonesien und sogar aus Australien.

Und wenn wir LSG'ler*innen an Kandel denken, freuen wir schon auf den Bienwaldmarathon 2019!



Corinna Lechler (links)
lief den Halben

Genauso wie
Ludwig Hinz;
Während
Natascha Bischoff
sich den
ganzen gönnte

[Weitere Fotos](#) von
Ekkehard Gübel und
Holger Czäzine



Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 03. April 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 17. April 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch 08. Mai 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 15. Mai 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Sommerfest: Freitag, den 22. Juni auf dem Gelände des MTV

Marathonvorbereitungslauf: Sonntag, den 22. Juli ebenfalls MTV

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte Mai 2018 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 10. Mai 2018

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



Sylt ist Erholung oder doch nicht?

Sylt hat eine Gesamtfläche von ca 100 qkm, ist 38 km lang und damit im Durchschnitt ca 2,5 km breit und verläuft in süd-nördlicher Ausrichtung. Wäre eigentlich nicht erwähnenswert, wenn nicht der Syltlauf von der Südspitze aus in Hörnum gestartet und fast am nördlichen Ende in List enden würde. Auch noch nichts, was wirklich ein Läuferleben belasten würde. Aber das beim 37 Sylter Lauf ein extrem starker Wind aus Nordöstlicher Richtung konstant stürmte, hat so manchen Läufer und manche Läuferin an den Rand der Erschöpfung gebracht. Aber das war dann letztendlich der Höhepunkt der „Unannehmlichkeiten“ dieses Syltweekenendes.



Peter Beil

Holger Ites und ich sind freitags mit dem Zug von Karlsruhe aus nach Sylt. 10 Std Zug sind für sich schon nicht ganz leicht zu ertragen, aber wie es bei der DB leider oft ist, kamen noch zusätzliche Störungen dazu. In Kassel fiel der Triebwagen aus und als wir in Hamburg-Altona in den Regionalexpress nach Sylt stiegen, hieß es: eine halbe Std Verspätung, da auf der Hinfahrt zu viel Diesel verbraucht wurde und die Lok erst wieder aufgetankt werden muss. Als wir dann auf Sylt ausstiegen, erwartete uns zum einen Bilal Hawa, in dessen Elternhaus wir untergebracht waren, und zum anderen ein unangenehmer eisiger Wind. Dieser sollte, nach den Wettervoraussagen, auch in den nächsten 2 Tagen mit konstanter Stärke von 6-8 Bft und noch stärkeren Böen von Ost/Nordost auf die Insel stürmen. Am nächsten Tag ein kleiner Morgenlauf um Brötchen zu holen und um die Windverhältnisse zu testen. Noch ganz lustig, da ja nur Training und kurz. Am Mittag hat uns Bilal dann seine Heimat gezeigt, denn hier auf Sylt ist sein Geburtsort. Auf der höchsten Erhebung der Insel, der Uwedüne, präsentierte sich dann der Sturm als beißendes Ungeheuer. Selbst Vorbeugen bis 45 Grad war gegen den Wind möglich und Spazierengehen am Strand erwies sich als kostenloses Peeling, welches aber nicht auszuhalten war.



Wir ratlos. Sollen wir morgen wirklich starten, die Stimmung war gedrückt. Es fehlte nicht viel und der Lauf hätte ohne uns stattgefunden. Aber letztendlich haben wir dann doch die Startnummern, Pasta und Kurve gekriegt und sind zeitig am nächsten Morgen Richtung Hörnum aufgebrochen. In der Halle nahe dem Start dann das gewohnt bunte Läufertreiben von dem wir uns positiv anstecken ließen. Ein Plausch mit dem Organisator und Mitbegründer des Laufs Franz Beilmann spornte uns noch zusätzlich an. Noch schnell mit Holger, Bilal und Thorsten Jaekel ausgemacht wo wir uns nach dem Lauf treffen und kurz vor dem Start den Beutel mit den Umziehkla-motten abgeben.

Pünktlich um 10 dann der Start. An sich bestes Syltwetter mit Sonne und für März normalen Temperaturen, hieß es, wenn der Wind nur weniger wäre. Erstaunlich, dass wir diesen auf den ersten Kilometern aber gar nicht als so störend empfunden haben. Die Laufrichtung war vielleicht einigermaßen günstig und immer wieder blockierten Dünen oder windgebeutelte Wäldchen das Ungemach. Selbst die Ödnis zwischen Hörnum und Rantum konnte der guten Stimmung nichts anhaben und nach der Hälfte der Strecke war schon Westerland erreicht. Dort echt viele Zuschauer die uns anfeuerten und der Schutz der Häuser ermöglichte ein normales

Laufen. Auch bis Kampen noch alles okay. Okay, die Beine wurden schwerer und man merkte so langsam, dass der stetige Wind zusätzlich Kraft gekostet hatte, aber noch nichts was bedenklich gewesen wäre.



Von links: Bilal, Holger, Thorsten, Peter

Nach Kampen dann der Wind plötzlich direkt von vorn. Ein Gefühl als würde man von hinten an einem Gummiband gehalten, die Geschwindigkeit sank rapide, der Kraftaufwand stieg im gleichen Maße. Au, au dachte ich und das noch 8 oder 9 Kilometer lang. Ich versuchte so ökonomisch wie möglich zu laufen, aber es nutzte alles nichts, die Kräfte schwanden. Nur nicht gehen, nur nicht gehen. 4 km vor List dreht die Strecke dann genau nach Osten, der Sturm wurde stärker, meine Gegenwehr sank. Die letzte Verpflegungsstelle, ich blieb bewusst stehen, trank im Gehen, Gehen, Gehen. Mühsam kam ich wieder ans Laufen, meine Gedanken: Komm 1 km laufen und dann wieder 100 m gehen. Nach 300, 400 m waren beide Füße am Boden. So ging das eine Zeit lang, einzig wenn mich Streber überholten, hängte ich mich eine Zeit lang an sie dran. Ich hatte mir vor dem Lauf 3 Ziele gesetzt. 1. Die gesamte Strecke zwischen 4:30 und 4:40 den Kilometer laufen. 2. Unter 2:45 Std ankommen. Diese beiden Ziele waren 2 km vor dem Ziel nicht mehr zu erreichen, einzig das Minimalziel schneller als Lothar (Sorry, lieber Lothar) zu sein, der vor einigen Jahren hier eine 2:51 abgeliefert hatte, war noch erreichbar und verlieh mir letzte Kräfte. Als mich noch mal jemand überholte, hängte ich mich erst dran, um dann selbst ein letztes Mal gefühlt das Tempo zu steigern. Wir kämpften zusammen bis ins Ziel, die Uhr dort zeigte 2:48:28. Zu erschöpft um irgendwelche Emotionen zu empfinden, geschweige denn direkt zu den Bussen mit den abgegebenen Kleidern zu gehen. In der Halle gab es diverse Getränke und Essen, aber vor allem die Brühe hatte es mir angetan. 4 Becher mussten dran glauben, bis ich mich einigermaßen erholt hatte. Nach dem Umziehen waren auch schon meine 3 LSG-Kollegen im Verpflegungsbereich, sie hatten den Lauf scheinbar deutlich besser als ich überstanden.

Die Welt kam letztendlich wieder in Ordnung als wir mit Bussen zum Duschen ins Bad nach Westerland gefahren wurden. Herrlich. Das warme Wasser, der Whirlpool - einfach zum reinlegen. Gut erholt gingen wir dann noch zur Siegerehrung. Nachdem die Ergebnisliste zeigte, dass ich meine Altersklasse gewonnen hatte, natürlich ein Muss. Diese präsentierte sich urig wie die gesamte Veranstaltung. Tombola? Gab's nicht. Stattdessen wurden Frisbee Scheiben in die Menge geworfen und wer eine fing bekam den dazugehörigen Preis. Erwähnenswert auch noch die Sylter Rakete. 1. Stufe > leichtes schlagen mit den Händen auf den Tischen. 2. Stufe > stärkeres schlagen, 3. Stufe > bis zur Raserei mit abruptem Ende nach Aufforderung durch den Organisator.

Alles in allem, vor allem nach einer ausgiebigen Schlafnacht, eine sehr schöne außergewöhnliche Veranstaltung. Und als dann der Morgen danach, ohne Wind aber mit viel Sonne, die Insel noch von ihrer schönsten Seite zeigte, ist ein Wiederkommen nicht auszuschließen, denn irgendwie blieb noch eine Rechnung offen.

Zitiert aus der Sylter Rundschau: Syltläufer trotz dem eisigen Wind / Härtester Syltlauf seit 13 Jahren / Ein Laufabbruch ist heute wahrlich kein Ehrverlust / Das ist halt Sylt /

Wie wahr!

Nach Kampen dann der Wind plötzlich direkt von vorn. Ein Gefühl als würde man von hinten an einem Gummiband gehalten, die Geschwindigkeit sank rapide, der Kraftaufwand stieg im gleichen Maße. Au, au dachte ich und das noch 8 oder 9 Kilometer lang. Ich versuchte so ökonomisch wie möglich zu laufen, aber es nutzte alles nichts, die Kräfte schwanden. Nur nicht gehen, nur nicht gehen. 4 km vor List dreht die Strecke dann genau nach Osten, der Sturm wurde



Hier könnte Euer Bericht stehen!



Liebe LSGler, der Newsletter lebt mit und durch Eure Berichte.

Deshalb, schickt mir mehr Lauf- und Sportenerlebnisse in Schrift- und Bildform zu, nur so kann er interessant bleiben.



***Bahntraining
ab April***

Liebe Ovalläufer, unser Tempotraining findet im Sommer regelmäßig im Stadion des MTV Karlsruhe statt. Treffpunkt ist mittwochs um 18:30 vor der Halle. Ablauf: Einlaufen im Hardtwald; Lauf-ABC und Koordination; Tempotraining ab ca. 19:15 Uhr auf der Bahn; danach noch etwas Stabi-Training. Ich freue mich auf Euch **Peter**



Pfälzer eröffnen ihre Berglaufsaion 2018 3 LSGler mit dabei



Autor: Johann Till

Mit dem Startschuss zum Donnersberglauf vor dem Bürgerhaus in Steinbach, eröffnen die Pfälzer Leichtathleten und Volksläufer nun schon seit vielen Jahren ihre Berglaufsaion. Es obliegt dabei dem Leichtathletik-Club Donnersberg e.V. und seinem Aufruf: „Bezwingt den höchsten Berg der Pfalz“, die Begeisterung hierfür jedes Jahr erneut anzufachen. Und es gelingt ihm jährlich neu. So war es nicht verwunderlich, dass auch dieses Jahr eine Schar von fast 400 Berglauf-Fans dem Ruf des „LC Donnersberg“ gefolgt ist, um das mit 687 m über NN höchste Bergmassiv der Pfalz (die Alpenländler werden schmunzeln) im Laufschrift anzugehen. 391 Finisher finden sich auf der Ergebnisliste 2018 gelistet.

Das Donnersbergmassiv überragt die umliegenden Erhebungen um gut 300 Meter und ist somit von weither zu erkennen. Der Berg entstand im Zeitalter des Perm durch vulkanische Hebung, war jedoch nie ein tätiger Vulkan. Die hochdrückenden Magmamassen erstarrten noch unterhalb der Erdoberfläche. Auf seinem Hochplateau finden sich Reste eines keltischen Ringwalls, der um ca. 150 v. Chr. errichtet wurde und ursprünglich eine Fläche von weit über 200 ha umschlossen hat. Die strategische Bedeutung, welche der Donnersberg im Mittelalter besaß, wird durch die fünf Burgen Tannenfels, Wildenstein, Hohenfels, Falkenstein und Ruppertseck, die den Hauptkegel umgaben, unterstrichen. Früh schon erkannten auch Mönche die Bedeutung des Berges und gründeten



Beritta, Christian und Peter vor dem Start am Bürgerhaus

auf seiner Hochfläche um 1335 das Kloster St. Jakob, welches nach der Reformation in ein Hofgut umgewandelt wurde. Vom Hofgut oder gar vom Kloster ist freilich längst nichts mehr vorhanden. Einzig eine Schänke, die höchstgelegene der gesamten Pfalz, blieb auf historischem Grund erhalten.

Nicht sie jedoch ist das Ziel des Berglaufs; nein, unterhalb des Zinnen bekrönten Ludwigsturmes wird die Zeit genommen, finden die Donnersbergläufer/innen nach insgesamt 418 Höhen- und 7200 Längenmeter das ersehnte Ziel. Bei guter Sicht soll man vom Turm oben sogar die Skyline von „Mainhattan“ erkennen. Ich habe mir den Test erspart. Temperatuten von deutlich unter dem Gefrierpunkt und ein eisiger Wind veranlassten mich schon unten auf dem großen Parkplatz ein windgeschütztes Plätzchen einzunehmen, um die Finisher aufs Bild zu bannen. Von hier gilt es für die Teilnehmer die letzten 150 Meter hoch auf die Freifläche vor dem Turm in Angriff zu nehmen. Dieser letzte Stich war noch immer leicht vereist und nur mit größter Vorsicht zu begehen.

Es war der Sieger der letzten Rheinzaberner Winterlaufserie, Jonas Lehmann, der nun schon zum 6. Mal in Folge das Ziel vor dem Ludwigsturm nach nur 27:20 min als Erster erreichte. Als schnellste Frau im Feld erwies sich mit Simone Raatz als 14. im Gesamteinlauf und starken 33:41 min eine auch uns bestens bekannte Läuferin. War sie doch lange Jahre Mitglied unserer Laufsportgemeinschaft, ja unsere schnellste und erfolgreichste Läuferin überhaupt, bevor sie zum „ASC Darmstadt“ wechselte, dem Verein ihres Ehemannes und Berglaufspezialisten Wilfried Raatz.

Die Farben unserer LSG vertraten dieses Jahr mit Beritta Zeil, Peter Beil und Christian Wendt quasi ein aus Baden kommendes „Kölsches Dreigestirn“. Prinz Christian, als Neuling am Donnersberg, präsentierte sich dabei auf Anhieb glänzend und wurde als 39. insgesamt in 36:53 min Sechster seiner M40. Bauer Peter beackerte den Berg bereits zum zweiten Mal und wusste heuer als 86. im Ziel zu überraschen. So setzte er sich doch in 39:32 min klar gegen stärker eingeschätzte Klassenkonkurrenten durch und wird Sieger seiner M65. Jungfrau Beritta schließlich kannte mit ihren nun schon 68 Lenzen den Donnersberg natürlich am besten. Einmal mehr gewinnt sie ihre W65 in 45:39 min überlegen und legte dabei schon mal den Grundstein für einen abermaligen Erfolg in der Endabrechnung des diesjährigen Pfälzer Berglauf-Pokals.

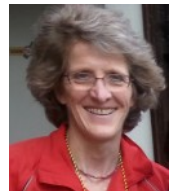


Christian kurz vor dem Ziel

Auch wenn man für die Anfahrt zum Donnersberg von Karlsruhe aus gut eineinhalb Stunden benötigt. Der Nanstein, wie der Potzberg sogar noch eine Ecke weiter sind. Prinz wie Bauer wollen versuchen es der Jungfrau gleichzutun und dieses Jahr ebenfalls in die Endwertung des Pfälzer Berglauf-Cups zu gelangen. Vier Läufe sind hierfür erfolgreich zu absolvieren. Die Rietburg, wie Bad Dürkheim liegen zudem weit näher vor den Toren der Fächerstadt und die Kalmit ist ja eh ein Muss. Warum sollte ihr Vorhaben nicht gelingen!?

Meisterschaftstermine 2018

Zusammengestellt von Ulrike Hoeltz (Sportwartin)

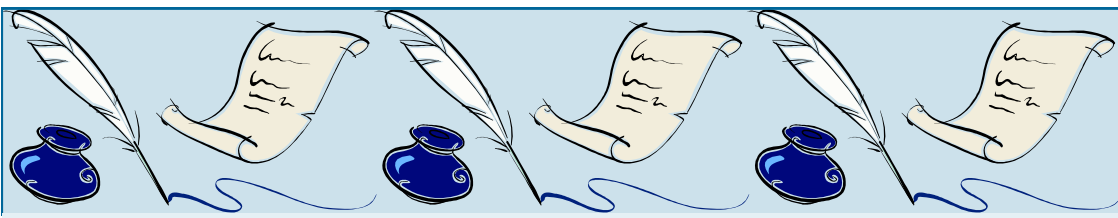


Datum	Meisterschaft	Ort	Meldeschluss
29.04.	DM Marathon	Düsseldorf	8.4.selbst online
16./17.6.	BW Bahn Senioren	? (Württemberg)	
29. 06 – 1.7.	DM Senioren	Mönchengladbach	
01.09.	DM Berglauf	Ilsenburg	
02.09.	DM 10 km Straße Bremen		
xx.09.	BW Halbmarathon	Ulm	evtl selbst
29.09.	BW 10 km	Bad Krotzingen-Schlatt	
17./18.11	BaWü Waldlauf	Neuhengstett	

Der **Meldeschluss** ist mangels Ausschreibung der späteren Läufe bei den nicht aufgeführten Terminen noch nicht veröffentlicht. Er ist in der Regel ca 2 – 3 Wochen vor dem Termin. Wenn Ihr Euch bis 3 Wochen vorher meldet, sollte das ausreichen.

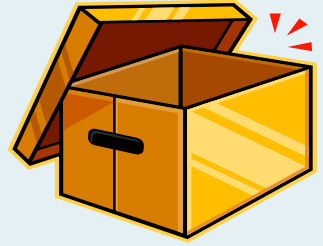
Grundsätzlich erfolgt die Meldung über den Verein, über Ulrike Hoeltz. Ausn: oben steht bei Meldeschluss „selbst“, dann ist die Meldung von jedem selbst beim Veranstalter vorzunehmen.

Voraussetzung bei jeder Meisterschaft: man hat einen **Startpass**. Der muss spätestens 1 Monat vor Meldeschluss beim BLV beantragt worden sein.



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.



Herausgesucht von Johann Till

Heute ein Bericht von Norbert Wein über eine äußerst erfolgreiche Teilnahme von LSG-LäuferInnen beim Schönbuch-Marathon in Leinfeldern am 30.5.1999.

Schönbuch (Halb-)Marathon am 30. Mai 1999

Wir parken unser Fahrzeug beim Sportzentrum Leinfeldern und begeben uns sodann durch das idyllische Siebenmühlental in Richtung Waldenbuch. Sollten wir noch Lust und Laune verspüren, durchqueren wir die Gemeinde Neuenhaus, die sich gerade am siebenten Tag der Woche besenrein und im Bratenduft präsentiert. Durch das Aich- und das Schaichtal gelangen wir bis kurz vor Ottenhausen.

Der normale Mensch wird nach dieser wunderschönen Wanderung über 20,77 Kilometer, die der Schöpfer wohl versehentlich vor die Tore Stuttgarts gelegt hat, die öffentlichen Verkehrsmittel zur Heimreise benutzen. Im Mai eines jeden Jahres bieten diese Strecke jedoch der TSV Leinfeldern und der TV Nellingen als Marathon an. Dann sind in einer mühsamen zweiten Halbzeit zusätzlich die zunächst geschenkten 150 Höhenmeter und eine Stadion-Runde zu bewältigen.

Es handelt sich dabei - so viel Lob muß einfach sein - um eine der ältesten, schönsten und am besten organisierten Marathonveranstaltungen unserer Republik. Daher bedurfte es keiner großen Überredungskünste, um beim silbernen Jubiläum 10 LSG'ler an den Start zu bringen.

Der Ausflug führte in sportlicher Hinsicht zu einer faustdicken Überraschung: Adelheid Richter trug in der Königsdisziplin den Sieg davon. Großer Jubel beim Einzug ins vollbesetzte Leichtathletikstadion. Nun mußte man in der Folgezeit des öfteren erleben, daß sich die Stirn eines Gesprächspartners ob der Siegeszeit in Runzeln legte. Diese Betrachtungsweise jedoch ist ausgesprochen töricht. Denn gewinnen kann von vornherein nur derjenige, der sich dem Wettkampf stellt und ihn dann auch ordnungsgemäß beendet. Läuferisch „bessere“ Damen standen entweder verletzt am Wegesrand, sind im Wissen um die Qualen eines 30° C-Marathons lieber auf die halbe Distanz ausgewichen oder haben schlichtweg aufgegeben. Deshalb auch von dieser Stelle aus „Herzlichen Glückwunsch!“ zum fünften Triumph einer LSG-Dame bei einem renommierten Marathon.

Und daß unsere ostbadischen Landsleute (bzw. ihre Sponsoren) sehr großzügig sein können, werden neben Adelheid auch Veteran Ekkehard sowie die trainierenden Jungseniorinnen Beritta und Ulrike bestätigen. Sie alle endeten auf dem Podest und sorgten dafür, daß - ausnahmsweise in diesen Tagen - ein finanzieller Transfer von Stuttgart nach Karlsruhe stattfand.

Bei dieser Gelegenheit trugen die LSG-Herren erstmals ihr neues Vereinskleid. Den Funktionstest unter Wettkampfbedingungen haben die italienischen Textilien recht ordentlich bestanden. Zur Optik sei eine Deutsche Meisterin, die Biel-Siegerin des Jahres 1998, zitiert: „Endlich sieht die LSG Karlsruhe vernünftig aus!“ Dem ist nichts hinzuzufügen.

Marathon

Peter Beil	3:17:33 h	Johann Till	3:35:12 h
Thomas Riedel	3:28:29 h	Adelheid Richter	3:46:33 h (1. Frau)
Ekkehard Gübel	3:32:35 h (3.M55)	Norbert Wein	3:46:33 h
Wolfgang Feikert	3:35:11 h	Dieter Becker	4:35:40 h

Halbmarathon

Ulrike Hoeltz	1:31:13 h (2.W35)	Beritta Zeil	1:37:21 h (2.W50)
---------------	-------------------	--------------	-------------------

Norbert Wein

Viele LSGler auch in Deutscher Bestenliste



Zusammengestellt von Johann Till

Nach dem Abgleich mit der Badischen Bestenliste im Hardtwaldrunner 2/2017 hier nun ein Blick in das Senioren-Leichtathletikjahrbuch 2017, welches von Jörg Reckemeier aus Oldenburg in mühevoller Kleinarbeit seit mehr als 30 Jahren erstellt und herausgegeben wird.

Nachfolgend die von mir erstellte Tabelle nach der Häufigkeit der Einträge und dem erreichten Rang in der jeweiligen Altersklasse:

Anmerkung: In der Bestenliste von Reckemeier werden (soweit gelaufen) jeweils die besten 50 LäuferInnen aufgeführt. Die DUV-Disziplinen werden darin leider nicht berücksichtigt. Ebenso ist Voraussetzung, dass der/die SportlerIn in Besitz eines gültigen Startpasses ist und die Zeit auf einer nach den Richtlinien des DLV vermessenen Strecke zurückgelegt wurde.

Name	Disziplin	Zeit	Rang
Christoph Hakenes (m40)	5000m	15:59:52	6
	10km	32:57	11
	HM	1:13:06	10
	Marathon	2:34:15	6
Natascha Bischoff (w45)	10km	40:32	20
	Marathon	3:11:03	18
	100km	8:24:43	2
Irwan Harianto (m65)	10km	43:36	45
	HM	1:39:51	48
	100km	11:32:32	2
Irene Hofmann (w65)	HM	1:44:36	4
	Marathon	3:34:50	2
Peter Beil (m65)	10km	42:15	21
	HM	1:30:32	8
Artur Krüger (m75)	HM	1:51:24	20
	Marathon	4:07:04	12
Oliver Pausch (m40)	400m	59,72	26
	800m	2:13,15	13
Svenja Mann (w35)	10km	39:37	23
	HM	1:29:03	34
Ulrike Hoeltz (w55)	10km	45:00	31
	HM	1:42:05	37
Beritta Zeil (w65)	10km	48:40	10
Anna Anders (w70)	HM	2:17:36	20
Daniel Flöter (m35)	400m	60,81	30
Andrea Kümmerle (w45)	Marathon	3:17:04	32
Valeria Henninger (w40)	Marathon	3:27:41	44
Valerie Knopf (w40)	10km	41:12	46
Stefan Fritz (m30)	5000m	16:35,38	49

Interesse am Seniorentaining?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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

Neue Mitglieder stellen sich vor



Mein Name ist **Eva Sperger**, 38 Jahre und ich habe mich als neues Mitglied beworben, da ich dieses Jahr die Nominierung für die Teilnahme an der Trail-WM in Spanien erhalten habe, wofür ich in einem Verein gemeldet sein muss. Jens Lukas begleitet uns und hat mir den Karlsruher Verein empfohlen. Ich wohne in München und bin dort auf den Isartrail und den umliegenden Bergen unterwegs. Ich bedanke mich für die Aufnahme.

Liebe Grüße Eva

Ausgetreten zum 31.03.2018 sind: Michael Nagel und Birgit Alt



April / Mai 2018

Wir gratulieren

April: Jürgen Creutzmann, Helene Schüle, Wolfgang Stemmler, Suh Behre, Peter Blauth, Jens Lukas, Oliver Pausch, Albrecht Kubasek, Karl-Heinz Perino, Knut Wintergerst, Tobias Kretz, Erhard Schmidt, Claudia Wollfarth, Petra Halbich, Ralf Schmeckenbecher, Adelheid Brumm, Erich Grether, Heiko Dannenberg, Sorana Ungerer

Mai: Johannes Hillmer, Valeria Henninger, Ernst Josef, Ernst Hundsberger, Tim Hillmer, Sabine Eckert, Harry van Wees, Hans-Dieter Hoffmann, Björn Radon, Thomas Butsch, Christian Berkmann, Ronja Becker, Rolf Mair, Janine Schwalger, Benjamin Bublak, Matthias Balzer, Katrin Ortag, Rudolf Ullrich

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



13. Stutenseer Stadtlauf

Sonntag, 08.04.2018

1. Lauf Stutensee Cup 2018

Die Wertung erfolgt durch Zeitaddition aller 3 Läufe

Stutenseer Stadtlauf, Büchiger Volkslauf 08.07.2018, Friedrichstaler Waldlauf mit Siegerehrung 28.10.2018

Stutensee Schülercup: Stutensee Stadtlauf + Büchiger Volkslauf



[Link zum Veranstalter](#)



31. Neureuter Volkslauf

Sonntag, 15.04.2018

Startzeit: 09:35

Startort: Vereinsheim TuS Neureut

Strecken: 5km; 0,8km; 0,4km; 10km

Veranstalter: TuS Neureut 1892 e.V.

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, 21.04.2018

41. RHEIN-VOLKSLAUF Maximiliansau

Strecken: 300 m / 1.000 m / 5 km / 10 km / Halbmarathon mit Pfalzmeisterschaften

Startzeit: 13:45 Uhr

Startort: Tullahalle; Hermann-Quackstr., 76744 Wörth-Maximiliansau



[Link zum Veranstalter](#)



Sonntag, 06.05.2018

47. Lokalmatador-Frühlingslauf St. Leon-Rot

Strecken: 10km; 21,1km; 0,2km; 0,5km; 0,8km; 1km

Startzeit: 09:00

[Link zum Veranstalter](#)



Donnerstag, 10.05.2018

28. Himmelfahrtslauf - TV Wössingen

Strecken: 10km; 5km; 0,2km; 0,8km; 1km ab 09:00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)