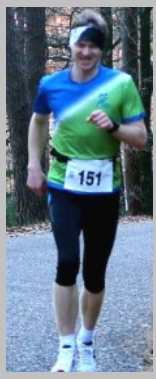
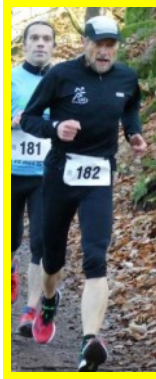




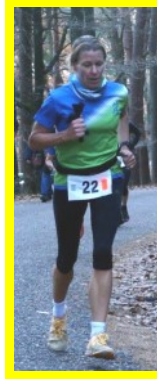
Platz 3
Manfred
Deger



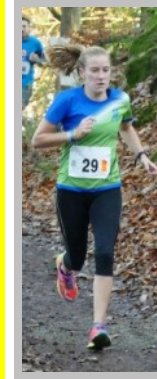
Platz 2
Harald
Menzel



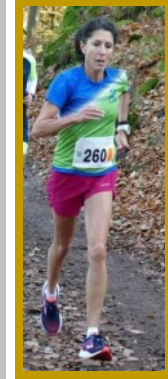
Platz 1
Uwe Renz



Platz 1
Natascha
Bischoff



Platz 2
Lea Cagol



Platz 3
Claudia
Wollfarth

2. Vereinsinterne Berglaufmeisterschaft beim

Kalmitberglauf in Maikammer

von Peter Beil

Bei wieder sehr guten Rahmenbedingungen konnte unsere 2. vereinsinterne Berglaufmeisterschaft durchgeführt werden. 25 LSG-Teilnehmerinnen und –Teilnehmer nahmen teil und man beachte: davon 12 Frauen. Wie ich finde, gerade bei ihnen, eine würdige Anzahl. Das Ergebnis dann nicht überraschend. Natascha Bischoff, als Titelverteidigerin, hatte wieder gemeldet und ging dementsprechend auch als Favoritin an den Start. Sie wurde dieser Rolle voll gerecht und siegte in der hervorragenden Zeit von 40:09 min und wurde damit nicht nur beste LSGlerin als Gesamtfünfte, sondern auch wieder LSG-Berglaufmeisterin. Knapp dahinter unsere junge Triathletin Lea Cagol in 40:21 min und als dritte unserer Frauen im Einlauf unser Neuzugang Freya Höfeler in 41:43 min. Wie auch im vorigen Jahr benötigte Natascha die altersbereinigte Wertung nicht, denn die beiden nach ihr platzierten gehören der weiblichen Hauptklasse an und profitieren so gar nicht von den Altersboni. Anders bei den Männern. LSG-Berglaufmeister wurde, auch in einer hervorragenden Zeit von 41:51 min, Uwe Renz, wobei sein Altersbonus hier voll zum Tragen kam. Schnellster bei den Männern war nämlich Harald Menzel in 37:02 min, allerdings ist er 21 Jahre jünger als Uwe und als zweiter kam Nikolaos Svarnas in 38:25 ins Ziel, der sogar noch etwas jünger ist und damit in der altersbereinigten Wertung noch um einige Plätze nach hinten rutschte. Alle Ergebnisse mit den Berechnungen findet ihr auf der nächsten Seite. Schön, dass wieder fast alle Altersklassen vertreten waren und insgesamt qualitativ sehr gute Ergebnisse erliefen. Allerdings hätte ich mir bei den Männern doch mehr Teilnehmer gewünscht, aber teilweise mussten Zusagen wegen Verletzungen oder anderen wichtigen Terminen zurückgenommen werden. So konnten wir letztendlich froh sein, dass wir mit 25 Teilnehmern dann doch noch in den Genuss des Preises für den teilnehmerstärksten Verein kamen, knapp vor den Karlsruher Lemmingen.

IN DIESER AUSGABE u. A.

Berglaufmeisterschaft	1-2
Zeit, dass sich was	3
Karlsbader VL	4
Pfalztrail	5
Wanderung Senioren	6
Ironman Hawaii	7-9
Trail Saar-Hunsrück	10-11
Schatzkästchen	12
Im Fokus	14

Vorläufige altersbereinigte Auswertung Vereinsmeisterschaft Berglauf 2018

Kombinierte Wertung aus DUV-Formel (AgeStdFactors) und Zeitabschlägen pro Jahr

1. DUV-Formel (<http://statistik.d-u-v.org/fag.php#AgeGrading>) hier die Spalte für die 10 km, weil die Zeiten des Kalmitlaufs oft fast identisch sind mit den Zeiten 10 km flach. Es gibt Tabellen für Männer und Frauen

2. Bis einschließlich 35 Jahre wird die gelaufene Zeit ohne Abschläge genommen. Ab Alter 36 werden pro Jahr 10 Sekunden von der gelaufenen Zeit abgezogen.

Warum so kompliziert? In Punkt 1 finde ich, werden die älteren Teilnehmer sehr bevorzugt und in Punkt 2 die Jüngeren. Hier jeweils ein Beispiel:

Würde ich mit 66 Jahren glatte 44 Minuten brauchen würden altersbereinigt

1. 44 min = 2640 sek x 0,7696 = 2032 sek = **33,52 min**

2. 44 min = 2640 sek – 310 sek = 2330 sek = **38,5 min** herauskommen

Die berechneten Zeiten von 1 + 2 werden addiert und durch 2 geteilt

33,52 + 38,5 = 72,42 : 2 = 36,21 min = bereinigte Zeit.

Meine 44er Zeit wäre also zu bewerten wie eine 36,21 von 35jährigen oder jünger.

Läufer und Läuferinnen unter 20 Jahre habe ich nicht berücksichtigt, da niemand in der Wertung war.

Männer	Jg	Zeit	in Sek	nach DUV	nach LSG	Kombi in min
Renz Uwe	1957	00:41:51	2511	2026	2251	00:35:39
Menzel Harald	1978	00:37:02	2222	2142	2172	00:35:57
Deger Manfred	1965	00:40:32	2432	2108	2252	00:36:20
Beil Peter	1951	00:44:18	2658	2026	2338	00:36:22
Svarnas Nikolaos	1980	00:38:25	2305	2252	2275	00:37:43
Brennecke Amos	1964	00:42:20	2540	2183	2350	00:37:46
Leppert-Saumer Lothar	1957	00:44:34	2674	2158	2414	00:38:06
Flöter Daniel	1978	00:40:07	2407	2320	2357	00:39:00
Piekorz Norbert	1961	00:51:00	3060	2561	2840	00:45:00
Wullings Jan	1947	00:58:35	3515	2568	3155	00:47:42
Kappes Gerd	1949	01:00:28	3628	2710	3288	00:50:00
Schrieber Reinhard	1947	01:01:41	3701	2704	3341	00:50:23
Breithaupt Rolf	1945	01:06:06	3966	2821	3586	00:53:24

Frauen	Jg	Zeit	in Sek	nach DUV	nach LSG	Kombi in min
Bischoff Natascha	1971	00:40:09	2409	2207	2289	37,28
Cagol Lea	1996	00:40:21	2421	2421	2421	40,21
Wollfarth Claudia	1966	00:45:40	2740	2367	2570	41,08
Zeil Beritta	1949	00:52:48	3168	2172	2828	41,40
Höfeler Freya	1991	00:41:43	2503	2503	2503	41,43
Falkenberg Anja	1969	00:47:14	2834	2538	2694	43,36
Knopf Valerie	1973	00:46:05	2765	2585	2763	44,34
Cagol Elke	1955	00:53:58	3238	2424	2958	44,50
Schlippe-Schrieber Gudrun	1955	01:00:29	3629	2716	3349	50,32
Naue Sandra	1990	00:52:31	3151	3151	3151	52,31
Berger-Schmitt Regina	1956	01:03:01	3781	2870	3779	55,24
Hoeltz Ulrike	1961	01:04:51	3891	3158	3671	56,54

Sollte jemand die gesamte Berechnung mit Faktor etc. wünschen, bitte bei mir melden. Ich schicke sie dann als Excel-Tabelle. Sollte Jemand Fehler in meiner Berechnung feststellen, bitte umgehend melden. Die endgültigen Ergebnisse und die Siegerehrung findet im Rahmen unserer Weihnachtsfeier am 07. Dezember 2018 statt.

[Bilder von Ekkehard Gübel und Johann Till](#)

Zeit, dass sich was dreht



War die Hymne von Herbert Grönemeyer so gemeint, dass sich auch was verändern soll? Ihr wisst, nichts ist von Dauer und auch viele Dinge in unserem Verein stehen zur Diskussion und wollen verändert werden.

Natürlich ist es beruhigend zu wissen, dass einige Leute sich besonders für die Belange des Vereins einsetzen. Meist sind es nur wenige und meist auch die gleichen. Doch diese Gleichen werden auch älter und sind, da läuferisch nicht mehr so aktiv, oft nicht mehr ganz so im Geschehen drin.

Nun ist es soweit. Ein paar Tätigkeiten sollen an Jüngere übergeben werden. Der Staffelstab soll weitergereicht werden.

Wie ihr wisst, werden jede Woche unsere sportlichen Tätigkeiten in einer Schlagzeile wiedergegeben. Das machen bisher Johann Till, Peter Beil und Daniel Flöter im Wechsel. Die beiden erstgenannten werden sich in absehbarer Zeit aus dieser Tätigkeit zurückziehen. Arbeitsaufwand: ca 1,5 Std alle 2-3 Wochen, je nachdem wie viele Leute daran beteiligt sind.

Aktualisierung der Bestenlisten: Bisher hauptsächlich von Johann. Arbeitsaufwand ca. eine halbe Stunde pro Woche, eher weniger.

Leitung des Bahntrainings: Bisher Peter Beil, teilweise mit Unterstützung von Harald Menzel und spontan, wenn nötig, auch von anderen. Hier ist der Aufwand naturgemäß etwas höher anzusetzen, aber vieles kann auch aus der Erfahrung heraus getätigt werden. Aber, eine interessante Tätigkeit und wer Lust hat etwas tiefer einzusteigen, hat die Möglichkeit auf Kosten des Vereins sich bei den BLV-Kursen zum Übungsleiter oder Trainer ausbilden zu lassen.

Liebe Mitglieder, besonders die Jüngeren, geht ernsthaft in Euch und überlegt, wie ihr euch einbringen könnt. Diese Themen werden auf der nächsten Jahreshauptversammlung zur Diskussion und hoffentlich auch zur Entscheidung anstehen. Ich denke, die meisten fühlen sich in unserem Verein wohl. Damit das so bleibt und sich unsere Innen- und Außenwirkung weiterhin so positiv darstellt, wäre Euer Engagement wichtig.

In der Hoffnung, dass sich was dreht

Euer Peter



von Regina Berger-Schmitt

Dass es den Karlsbader Volkslauf schon so lange gibt, hätte ich nicht vermutet, auch wenn ich gefühlt schon lange hierher komme. Ein Blick in meine persönliche Laufstatistik zeigt, dass ich hier erstmals im Jahr 1997 am Start war, sogar mit einem Doppelstart über 5 km (24:45min) und 10 km (52:07), damals noch in zwei 5er-Runden gelaufen. Seither bin ich immer wieder gerne hierher gekommen, denn die Strecke ist zwar anstrengend, aber landschaftlich sehr reizvoll. Meine beste Zeit auf der Strecke waren 48:15 in 2003, jetzt, 15 Jahre später benötigte ich mehr als 1 Stunde - es ist, wie es ist.



Zum Jubiläum hatten sich die Veranstalter einiges ausgedacht. So sollte ein Sternlauf von den Karlsbader Ortsteilen zum Ziel im Sonotronic-Sportpark stattfinden, er musste mangels Teilnehmerinteresse leider ausfallen. Dem Jubiläum angemessen war die fetzige Live-Musik im Stadion mit einem breiten Repertoire, das bis weit hinter die Anfangszeit des Laufs (1988) zurückreichte; als wir zur Abholung der Startnummer im Stadion eintrafen, wurde gerade

Rock'n'Roll aus den 50er Jahre gespielt. Neu war auch eine Videowand, auf der man die Teilnehmer schon vor ihrem Eintreffen im Stadion beobachten konnte. Mit Freude habe ich unser noch junges Mitglied Freya Höfeler im LSG-Trikot schon früh als erste Frau des 5-km-Laufs erkennen können. Sie konnte damit ihren ersten Gesamtsieg (20:27) verbuchen, nach schon sehr guten Ergebnissen bei den Volksläufen davor.

Beim Lauf über 10 km waren 9 LäuferInnen für unsere LSG am Start und fast alle kamen aufs Treppchen. Besonders erfreulich, dass drei der ersten 5 Gesamtplätze an Läufer unseres Vereins gingen: So konnte Philipp Löffler als zweiter des Gesamteinlaufs brillieren (37:27, 1. M30), kurz danach liefen Jochen Binder als vierter (38:07, 2. M40) und Nikolaos Svarnas als fünfter (38:35, 2. M30) ein. Weitere Podestplätze erreichten Uwe Renz (43:19, 1. M60), Peter Beil (44:59, 3. M60), Regina Berger-Schmitt (1:00:28, 1. W60) und Rolf Breithaupt (1:02:37, 3. M70). Trotz einer guten Leistung (40:14) verfehlte Thilo Schmalkoke leider ein AK-Platzierung. Mit dabei waren auch Thomas und Erika Krüger, letztere aber aufgrund der Heimatnähe für den TSV Reichenbach am Start.

Es war eine schöne Jubiläumsveranstaltung, die aber leicht hätte daneben gehen können. Die Veranstalter hatten ein Riesenglück, dass mal wieder Frühling im November war. Von der Startnummernausgabe, bis zur Bewirtung und Siegerehrung fand alles im Freien statt. An einem kalten, verregneten Novembertag wäre es ein unrühmliches Jubiläum gewesen.



[Ergebnisse](#) + [Bilder](#) v. Ekkehard Gübel



Auf Abwegen – mein erster Trail Pfalztrail im Leinigerland

am 29. September 2018

Von Madeleine Fina



Nahezu perfektes Wetter kündigte sich für den Samstag an, an dem meine Premiere auf einem Trail stattfinden sollte. Ein Arbeitskollege überredete mich, in die Pfalz zu kommen, um dort mal auf anderen Wegen unterwegs zu sein. Er schaffte es zwar nicht, mich für den HalfTrail (32km und 770HM) zu überreden, aber der QuarterTrail (16,8km und 400HM) sollte machbar sein. Auch mit dem Halbmarathon von einer Woche zuvor in den Beinen. Angeboten wurden auch der UltraTrail über 85,6km und 2.440 Höhenmeter und ein FunTrail über 8,8km und 140HM.

So fuhren Jasko, der mich begleitete, und ich zusammen in das Leinigerland. In Carlsberg angekommen, wurden wir vom Parkplatz zum Start- und Zielareal gebracht. Mit Kleinbussen wurden alle Läufer transportiert, was wirklich super funktionierte. Hier holten wir unsere Startunterlagen und streckten noch etwas die Nase in die Sonne. Um 12 Uhr erhalte dann der Startschuss und über 400 Läufer wurden auf die Strecke des QuarterTrails entlassen. 90% der Strecke verliefen im Wald auf Single Trails. Wir liefen durch den dichten Wald und mussten ein paar Hügel überwinden. Es war ein ganz anderes Erlebnis, mal nicht auf die Uhr zu schauen, sondern auf die Füße, damit man nicht auf dem Laub ausrutscht oder über eine Wurzel stolpert. So verflogen die Kilometer im Nu. Selbst an den Verpflegungsstellen ließen wir uns Zeit und tranken im Stehen! Ich habe noch nie bei einem Wettkampf zum Trinken angehalten! Fast hätten wir uns verlaufen, aber Jasko hat hervorragend aufgepasst. Ein Streckenposten an dieser Stelle wäre vielleicht nicht verkehrt gewesen, da einige hier ein paar Extra-Kilometer absolvierten.

Nach 1h und 32 Minuten passierten Jasko und ich dann gemeinsam die Ziellinie. Es kam mir so kurzweilig vor, dass ich mir rückblickend gewünscht habe, doch die 32 Kilometer gelaufen zu sein. Beim Einstein Marathon in Ulm habe ich mir schon nach 12 Kilometern ein Ende herbei gesehnt. Ich war richtig begeistert! Da war es nur ein i-Tüpfchen, dass ich unter die TopTen lief

und den ersten Platz in der Altersklasse machte. Es war eine schöne, gut organisierte Veranstaltung, die man gut und gerne weiter empfiehlt. Hierfür spricht auch der Teilnehmerrekord, den sie dieses Jahr erreichten. Mein letzter Trail war es mit Sicherheit nicht und ich freue mich schon auf den nächsten!





Wanderung von Eschbach zur Madenburg und Umgebung

Von Gerhard Kappes



Bekanntlich bereichert die Seniorensportgruppe der LSG die schon abwechslungsreichen Donnerstags-Aktivitäten hin und wieder durch einen Wandertag. Diesmal ging es am 11. Oktober in die Vorderpfalz. Noch leicht trüb, aber bei angenehmen Temperaturen trafen sich 20 wanderwillige LSGlerInnen kurz vor halb neun am Karlsruher Hauptbahnhof. Dann ging es auch schon los mit der Bahn nach Landau. Im Bus nach Eschbach versorgte uns Irwan, der auch zu den Sporttagen Obst mitbringt, mit roten Äpfeln. Anschließend bekamen wir noch leckere Nussecken von ihm.

In Eschbach angekommen, sind die im Ort verteilt stehenden bunt bemalten Kunst-Esel sofort aufgefallen. Ein leicht ansteigender Weg führte uns nach einer knappen Stunde zur Madenburg. Inzwischen hatte sich die Sonne weitgehend durchgesetzt, so dass wir die Mittagspause im Freien sitzend in Kurzarm genießen konnten. Im Angebot der Gastronomie waren selbstverständlich Pfälzer Saumagen und Leberknödel zu finden. Neuen Wein gab es gemäß der Jahreszeit ebenfalls.



Nachdem einige Fotos gemacht und nochmals der Rundblick genommen waren, führte der Weg hinunter zum Kaiserbach/Kaiserbacher Mühle. Zwar versteckte sich die Sonne etwas hinter den Wolken, aber es war windstill und angenehm warm. Der weitere Weg ging um das mit Hinweistafeln beschilderte Ökosystem „Talaue“ herum. Dann ging es durch Weinberge, alle herbstlich bunt gefärbt. Auffällig war, dass an den Reben noch einzelne Traubenbündel hingen. Offenbar als Folge maschineller Ernte, dachten wir. Inzwischen hörte ich, dass das an einer sog. Kontingent-Regelung liegt, wonach nur eine bestimmte Höchstmenge Trauben pro Hektar geerntet werden darf. An Feldern vorbei, sowie Obst- und Nussbäumen am Wegesrand und exotisch aussehenden Ziegen (im Gehege) ging es zurück zur Kaiserbacher Mühle, wo auch unsere Bushaltestelle war. Exotisch sah auch die von einigen Bäumen herunter gefallene Frucht aus, die ein Spaziergänger sammelte. Die Pflanze, die inzwischen selten geworden ist, nennt sich Speierling. An einer allgemein bekannten Klinik kamen wir auch vorbei, mussten aber keinen aus unserer Gruppe dort lassen.

Mit dem Bus ging es dann nach Landau zum Bahnhof. Eine kurze Zeit für einen Imbiss/Getränk blieb noch. Dann kam die Bahn, die uns zurück zum Karlsruher Hauptbahnhof brachte. Und Irwan ließ es sich nicht nehmen, während der Fahrt aus einer großen Tüte heraus kleine Salzbrezeln zu verteilen. Nach der Ankunft versammelten wir uns am Bahnsteig zum Abschied. Da dankten wir Johann, der mit einigen Anderen die Vorfahrt gemacht hatte, und Peter, der die Einladung mit Beschreibung verschickt hatte. Da allen Teilnehmern der Tag gefallen hatte, war die Lust auf den nächsten Ausflug förmlich zu spüren. Ein Weihnachtsmarkt, evtl. Bretten, könnte das Ziel werden.

[Weitere Fotos von Ekkehard Gübel, Johann Till und Peter Anders](#)



Von Thilo Schmalkoke

„40 Years of Dreams“ so das Motto für die diesjährige Triathlon Ironman Weltmeisterschaft in Kailua Kona auf der Trauminsel Hawaii. Geträumt habe ich allerdings während meines 9 tägigen Aufenthalts sehr wenig. Das lag offensichtlich daran, dass ich einfach zu wenig geschlafen habe. Die Zeitumstellung hat mir ordentlich Probleme bereitet. Ein durchgehender Nachtschlaf war mir bis zum Wettkampftag nicht vergönnt. Trotz Schlafmangels waren die Tage vor dem Wettkampf aufregend, voll mit Emotionen, Erlebnissen und Eindrücken.

Ein ganz besonderes Highlight war der Helikopterflug über den aktiven, rauchenden Vulkan Kilauea. Diese Bilder und der beißende Geruch nach Schwefel werden sich sicherlich für immer in mein Gedächtnis einprägen. Ähnlich intensiv sind die Eindrücke in der klirrenden Kälte den Sonnenuntergang auf dem Mauna Kea, der höchste Berg der Erde gemessen vom Meeresgrund, zu erleben.

Ein gänzlich anderes, einzigartiges und unbezahlbares Erlebnis war die spontane Begegnung mit einer ganzen Gruppe von Delfinen beim morgendlichen Schwimmtraining auf der Wettkampfstrecke im offenen Pazifik. Keine fünf Meter entfernt ziehen fünf Delfine direkt neben mir Ihre Bahnen. Beim Blick nach unten ins Tiefe Blau entdeckte ich weitere, zahlreiche kleinere Gruppen der Meeressäuger, die sich von meiner Anwesenheit nicht gestört fühlen.



Ich bekomme den Eindruck, sie sind amüsiert von meinem schlechten Schwimmstil. Als ob sie mir zeigen wollen, wie es richtig geht, schießen einzelne Delfine direkt neben mir aus dem Wasser und drehen mehrfach Schrauben in der Luft. Ich bekomme eine Gänsehaut im 28 Grad warmen Pazifik.

Zum sportlichen Teil: Für mich war es nach dem letzten Jahr die zweite Teilnahme bei diesem Mega Event auf der anderen Seite der Erde. Beim zweiten Mal ist alles anders. Schon merkwürdig. Es gibt keine zweite Chance für das erste Mal. Insgeheim beneide ich die zahlreichen Erststarter. Wahrscheinlich ist es die Unbekümmertheit, die mir zum Vorjahr fehlt. Oder es ist einfach das Wissen, um die kommenden Leiden bei diesem Wettkampf unter Extrembedingungen.

Die Stimmung morgens am Start ist unbeschreiblich. Noch weit vor Sonnenaufgang drängen sich die 2.400 Athleten in die Wechselzone. Bevor man nochmals an sein Rad kommt, um die Reifen aufzupumpen und den Tacho anzubringen, werden allen Startern die Startnummern auf den Oberarm wahlweise geklebt, gestempelt oder einfach aufgemalt. Zum Abschluss werden nochmals alle gewogen. Dieses dient dazu im Notfall eine dramatische Gewichtsabnahme aufgrund einer Dehydrierung feststellen zu können.

Beim Gang durch die Wechselzone kommt man direkt an den Profis und deren Rädern vorbei. Diese sind spürbar genauso angespannt wie wir normale Altersklassenathleten. Jeder hat jetzt seinen eigenen Ritus sich auf das Rennen einzustimmen. Von aufmunternden Zwiegesprächen, lockeren Dehnübungen und kurzer Meditation ist alles zu finden. Die Anspannung ist greifbar.

Um 7:05 ist dann endlich der Start der Altersklassenathleten, 30 Minuten nach den Profis und 15 Minuten vor dem Frauenfeld. Trotz der Vielzahl von kreisenden Armen bleibe ich größtenteils vor größeren Schlägen und Tritten verschont. Die Wellen im sehr salzigen Pazifik sind am Morgen auch noch vergleichsweise klein, so dass sich das Schwimmen sehr gut anfühlt. Nach der Hälfte der Strecke schwimmt man kurz um zwei Boote herum und dann geht es wieder zurück zum Startpunkt. Ich riskiere einen Blick auf die Uhr und freue mich über meine für mich schnelle Zeit. Diese ist jedoch sehr trügerisch. Beim Schwimmausstieg nach 3.900m holt mich die Realität schnell zurück auf den Boden der Tatsachen. 1:18 ist meine Schwimmzeit. Die Strömung war sehr stark, so dass ich auf dem Rückweg fast 20 Sekunden länger für 100m benötige als auf dem Hinweg.

Es bleibt aber keine Zeit zu hadern. Kurz das Salzwasser im Wechselzelt bestmöglich abducken und rein in die Radschuhe. Am Rad noch schnell den Helm und die Sonnenbrille auf und weiter geht es auf den Queen K Highway. Das Wetter ist vergleichsweise bedeckt und kühl. Ein großes Problem auf der 180km langen Radstrecke ist das Windschatten fahren. Innerhalb von 15 Minuten steigen rund 1500 Athleten aus dem Wasser und müssen sich dann so auf dem Highway verteilen, dass jeder mit 12m Abstand zum Vordermann fährt. Eine rechnerische Unmöglichkeit. Immer wieder bilden sich kleine oder größere Gruppen. Die Wettkampfrichter versuchen durchzugreifen. An den Strafoxen bilden sich regelrecht Warteschlangen. Der größte Teil versucht aber regelkonform zu fahren.

Für mich als schlechterer Schwimmer spielt die Windschatten Problematik eigentlich keine Rolle. Von Beginn an überhole ich andere Athleten. Der befürchtete Wind bleibt aus. Selbst auf dem Anstieg zum Wendepunkt nach Hawi ganz im Norden von Big Island herrscht eine angenehme Flaute.



In der Vergangenheit hat es hier einzelne Teilnehmer schon direkt von der Straße gepusht. Unter diesen Bedingungen verliert die Radstrecke Ihren Schrecken fast vollständig. Ich verbessere meine Radzeit aus dem Vorjahr um über 20 Minuten.

Im Sinne einer guten Platzierung waren die Bedingungen für mich als kräftiger Fahrer aber nicht optimal. Die schwächeren Radfahrer konnten ohne die gefürchteten heftigen Seiten- und Frontalwinde gut mitrollen. Bei starkem Wind wäre meine Platzierung sicherlich um einiges besser gewesen. Es ist aber Wettkampf und kein Wunschkonzert. Und schlussendlich erfreue mich an der schnellen Radzeit.

Wieder zurück in Kona springe ich vom Rad, laufe den langen Weg durch die Wechselzone, greife den vorbereiteten Beutel mit Laufsachen. Laufschuhe an, Sonnenbrille wechseln, Kappe auf und los. Inzwischen ist das Wetter wieder so wie man es erwartet. Sonnige 32 Grad

bei 80 bis 90% Luftfeuchtigkeit. Eigentlich schwitzt man schon im Stehen und wir laufen jetzt einen Marathon.

Zunächst rennen wir eine Wendepunktstrecke durch den Ort auf dem Ali Drive. Hier stehen noch anfeuernde Zuschauer an der Strecke und ich hängele mich gedanklich von Hotelanlage zu Hotelanlage bis ich endlich am ersten Wendepunkt angelangt bin. Es tut von Beginn an weh. Bei einem lockeren Tempo steigt der Puls sofort in ungewohnte Höhen. Schwämme mit kaltem Wasser und Eiswürfel direkt in den Rennanzug kühlen für einen kurzen Augenblick. Ich sehe schon nach wenigen Kilometern die ersten Athleten Gehpausen einlegen. Auf dem Ali Drive schaffe ich es noch ganz gut, meine Geschwindigkeit auf 5min/km zu halten. Nach 12 Kilometern folgt ein 500m steiler Anstieg (bestimmt 12 bis 15 %) auf der Palani Road aus dem Ort heraus. Jetzt beginnt wahrscheinlich für alle - mit Ausnahme der beiden Sieger Daniela Ryf und Patrick Lange - der härteste Teil des Tages.

Es folgen 15 lange Kilometer über den Queen K Highway raus in das gefürchtete Energy Lab und die gleichen 15

langen Kilometer den gleichen Weg wieder zurück. Die Sonne brennt gnadenlos, Schatten Fehlanzeige. Die Straße verläuft in mehreren Wellen gefühlt immer bergauf. Nach einer Ewigkeit erreiche ich den Wendepunkt am Energy Lab. Trotz einer Vielzahl anderer Athleten fühlt man hier eine gewisse Einsamkeit. Hier ist die Temperatur und Luftfeuchtigkeit direkt am Meer noch etwas höher und es folgt der Anstieg zurück auf den Highway. Die Geschwindigkeit beim Laufen spielt längst keine Rolle mehr. Mir geht es darum mich Schritt für Schritt dem Ziel zu nähern. Ich schaffe es durchzulaufen, auch wenn das Tempo immer weiter abnimmt. An einen Wettkampf erinnert das Rennen schon lange nicht mehr. Es ist ein Kampf jedes Einzelnen mit sich selbst. Ich wünsche mir schneller laufen zu können, allerdings nicht für eine schnellere Zielzeit oder eine bessere Platzierung, sondern einzig und allein um den Kampf früher beenden zu können.



Ich überhole trotz sehr langsamer Geschwindigkeit eine Vielzahl von gehenden oder noch langsamer laufenden Athleten. Auffällig für mich, wenn ich selbst noch überholt werde, sind es in der Mehrzahl Frauen. Frauen sind wahrscheinlich einfach zäher und leidensfähiger.

Zurück in Kona fangen die ersten Glücksgefühle an den Körper zu durchströmen. Noch eine kleine Runde durch den Ort und dann endlich der Zielbogen! Geschafft! „Thilo Schmalkoke, you are an Ironman!“ dröhnt es aus den Lautsprecherboxen. Ich würde gerne zusammensacken, befürchte danach aber nicht mehr aufstehen zu können. Ich wandere noch tapfer durch den Zielbereich, lasse mich mit schwerer Medaille, hawaiianischen Naturalienkette und Handtuch von mitfühlenden Freiwilligen empfangen. Ich spüre nur Zufriedenheit. Es war wieder eine unbeschreiblich intensive Erfahrung. Mein vorher gestecktes Ziel unter 11 Stunden bei Tageslicht das Ziel zu erreichen habe ich erreicht. 10 Stunden und 25 Minuten stehen am Ende auf der Uhr.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken, bei allen Menschen, die mir diese Erfahrung möglich gemacht haben. Ganz besonders natürlich bei meiner Familie und im speziellen bei meiner Frau Barbara, die mir über die ganze lange Zeit den Rücken freigehalten hat. Ohne Ihre bedingungslose Unterstützung wäre mir dies alles nicht möglich gewesen.



Bahntraining

Jeden Mittwoch um 19:15

Ablauf: Einlaufen auf der Empore; Lauf-ABC und Koordination

Bahntraining ab 20 Uhr; Danach noch etwas dehnen und stabilisieren

Wir freuen uns auf Euch



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



1. Traillauf Naturpark Saar-Hunsrück in Perl

am 21. Oktober 2018

Die Premiere an der Saarschleife

Von Madeleine Fina

Völlig euphorisiert von meinem ersten Traillauf in der Pfalz, sollte eine Wiederholung nicht lange warten. Zufällig stieß ich hierbei auf den Trail im Naturpark Saar-Hunsrück, der zum allerersten Mal ausgerichtet wurde. Es wurden 3 Distanzen angeboten: 50km mit 1.200HM, 30km mit 750HM und 15km mit 300HM. Die Strecken verliefen nicht auf einem Rundkurs, weshalb ein Shuttle-Bus die Teilnehmer an den jeweiligen Startpunkt brachte.



Janine Schwalger und ich entschieden uns für die 30km, damit es sich auch lohnt. Der Start war um 7:45 Uhr, weshalb wir schon um 3:30 Uhr unsere Reise ins Saarland antraten. Wir kamen gegen 6:20 Uhr an und konnten noch entspannt unsere Startunterlagen abholen. Um 6:45 Uhr brachte uns der Bus dann zum Start, der direkt an der Saarschleife war. Bei eisigen 2 Grad, Nebel und Sonnenaufgang fiel der

Startschuss und wir wurden gleich hoch hinaus zum Baumwipfelpfad geschickt. Es wäre schön gewesen, wenn wir diesen auch erreicht hätten. Leider irritierte uns ein anderer Teilnehmer, der meinte, wir seien falsch gelaufen, obwohl wir auf dem richtigen Weg gewesen wären. So sahen wir nur den Ausgang des Baumwipfelpfades. Uns blieb das Aussichtshighlight verwährt und ein extra Kilometer geschenkt. Ab diesem Zeitpunkt waren Janine und ich auf uns allein gestellt. Weit und breit kein anderer Läufer mehr in der Nähe. Die Strecke führte über Wiesen, durch den Wald mit engen Trampelpfaden, die an einen Märchenwald erinnerten und nebelgetränkte Felder, bei denen noch Tau auf der Erde lag. Bei Kilometer 16 kam der zweite Verpflegungspunkt an der Villa Borg. Die Villa Borg ist ein Freilichtmuseum und eine Station der Straße der Römer. Viel Zeit zum Bestaunen gab es nicht, wir wollten nicht zu lange pausieren, da es doch recht kalt war. Nun begann auch langsam die Konzentration nachzulassen. Dies machte sich vor allem bei mir bemerkbar. Ich stolperte und konnte mich gerade noch abfangen, sonst hätte ich wohl blutige Knie gehabt. Janine konnte das alles elegant



umgehen. Noch zweimal umgeknickt, erreichten wir die dritte und letzte Verpflegungstation. 7km lagen jetzt noch vor uns und diese wurden richtig lang. Der Trail führte uns gegen Ende der Herausforderung noch einmal an den Aussichtspunkt „Dreiländerblick“ am Perler Hasenberg, eine der beliebtesten Weinbergslagen an der Mosel. Der Blick war schön, aber der Akku leer. Nach 3 Stunden und 15 Minuten erreichten Janine und ich zusammen das Ziel. Der Sprecher verkündete laut, nun seien die ersten beiden Frauen des 30km-Laufs im Ziel eingetroffen. Unglaublich blickten wir uns beide an. Wie bitte? Das kann doch gar nicht sein! Immerhin sind wir wirklich gemütlich, ohne Ambition gelaufen und nur zum Genuss hierher gekommen. Ich drehte sogar Videos und machte hin und wieder ein Foto. Zwischenzeitlich glaubten wir sogar daran, wir seien kurz davor vom Besenwagen eingeholt zu werden, da wir so einsam unterwegs waren. Zudem war es für mich der erste 30er überhaupt! So mussten wir noch zur Siegerehrung bleiben und durften einen edlen Tropfen Weißwein in Empfang nehmen.



Es war wirklich eine tolle Veranstaltung. Die Helfer allesamt super lieb und engagiert. Die Landschaft ist schön und die Strecke gut ausgeschildert. Ganz vielleicht kommen wir nächstes Jahr wieder... Immerhin haben wir noch eine Rechnung mit dem Baumwipfelpfad offen!

Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 04. Dezember 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

Weihnachtsfeier

07. Dezember 2018, 18:00 Uhr

MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 18. Dezember 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

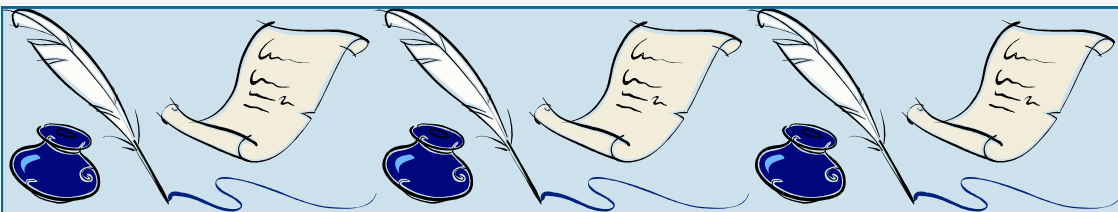
Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte Januar 2019 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 06. Januar 2019

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

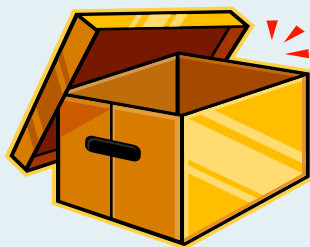
Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.





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 J. Till aus den LSG News Januar 1999 mit interessanten Aussagen

Herausgesucht und neu formatiert von Peter Beil

Rheinzaberner Winterlaufserie 1998/99

Wenn die Rheinzaberner Winterlaufserie als Leistungsbarometer für den anvisierten Frühjahrsmarathon gelten soll, zeichnet sich schon jetzt ab, daß es auch "1999" vornehmlich für die LSG-Männer kein Marathonjahr geben wird. Ganze 10 LSG'ler finden sich auf der Ergebnisliste des Einstiegslaufs zur Winterserie 1998/99, welche unverkennbar an Attraktivität verloren hat. **Vorbei die Zeiten, wo sich regelmäßig weit über Tausend Volksläufer zum "Zehner" einfanden.** (Das hat sich in den letzten Jahren wieder deutlich geändert. 1232 Finisher 2017. Pbeil) Gerademaß noch 708 Finisher überquerten am 13.12.1998 die Ziellinie vor der Römerbadtschule. Am Wetter kann es nicht gelegen haben, eher scheint ein trockener 10 Km-Lauf ohne besonderes Ambiente für die Masse der Aktiven an Reiz zu verlieren. Da trifft man sich lieber zur miternächtlichen Stunde bei Feuerwerk und Gaudi zu irgendeinem Spaßlauf, möglichst mit krummer Kilometerzahl, um erst gar keinen Wettkampfcharakter aufkommen zu lassen.

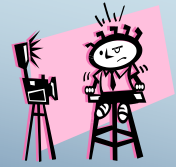
Ob 2 Finisher mehr beim 15-km-Lauf am 10.01.1999 eine Trendwende bedeuten sei dahingestellt. Immerhin fanden sich mit 14 LSG'ler 3 mehr ein als zum Zehner. Leider auch die doppelte Aussteigerzahl. Während Peter Beil beim Zehner als einziger unserer Starter verletzungsbedingt vorzeitig das Handtuch werfen mußte, teilten beim 15 km-Lauf mit Reinhard Ottmann und Wolfgang Stemmler gleich zwei sein Schicksal. Besonders bitter für Wolfgang Stemmler gewann er doch beim Zehner in 37:44 min überlegen die Altersklasse M/55. Wenden wir uns nun erfreulichen Dingen zu. Was Beritta Zeil bereits im Herbst mit ihrem Gesamtsieg in Herxheim andeutete, setzte sie auch in Rheinzabern fort. In jeweils neuer persönlicher Bestzeit von 40:37 min bzw. 1:03:07 h gewann Beritta überlegen die Altersklasse W/50 sowohl beim Zehner als auch über die 15 Kilometer und kann dem Zwanziger beruhigt entgegensehen. Während für Ulrike Hoeltz und Gaby Schwan am Ende wohl nur zweite Plätze zu erreichen sein werden, darf

sich Marga Kuhn durchaus berechnete Hoffnungen für den Gesamtsieg in der Altersklasse W/45 machen. Die 7 Sekunden die Marga hierfür fehlen wird sie bei ihrer bekannten Stärke über die längeren Strecken sicherlich herauslaufen.

Als Mannschaft, dürfte unseren Mädels der 4. Titel in Folge bei einem Vorsprung von jetzt 13 Minuten und 16 Sekunden vor ihren Verfolgerinnen, der "LLG Drei Buchen" nicht mehr zu nehmen sein (Das waren noch Zeiten! Pbeil).

Bei den Männern scheint sich Jens Lukas für "1999" einiges vorgenommen zu haben. Nach dem Silvesterlauf in Forchheim (35:02 min) jetzt die 15 Km in 52:33 min. Donnerwetter! 2 "Unter-distanzläufe" innerhalb 14 Tagen in jeweils super Zeiten machen gespannt. Nach der Zwischenstandsliste scheint für Ralf Eck auch dieses Jahr die 3 Stundengrenze kein Thema. In der Addition der beiden bisherigen Läufe führt Ralf nach 37:45 min und 56:08 min überlegen die interne LSG-Wertung an. Stehen die 2:45 h am Horizont ?
J.Till

Neue Mitglieder stellen sich vor



Maren Wolter: Vor 3 Jahren bin ich meinen ersten Halbmarathon in Ulm gelaufen und seitdem begeistert beim Laufen dabei. Die Wettkämpfe bin ich bisher mit meiner Schwester gelaufen – aber im Training alleine aufgrund der Distanz. Ich bin sehr glücklich jetzt hier mit der LSG eine tolle Laufgruppe gefunden zu haben und freue mich auf das gemeinsame Training und Wettkämpfe. Liebe Grüße Maren

Martin Welte: Mitglied seit 01.11.2018



Dezember 2018 / Januar 2019

Wir gratulieren

Dezember: Luise Wollfarth, Natascha Bischoff, Marco Schnurr, Nicola Wahl, Thomas Dahlinger, Rolf Suter, Thorsten Jaekel, Michael Mendrzyk, Matthias Köhl, Beritta Zeil, Irene Geithoff, Günter Kromer, Thilo Schmalkoke, Frank Richter, Andrea Kümmerle, Jürgen Trunk, Eva-Maria Sperger, Wolfgang Möck, Uwe Vischer, Karim Böttger, Michael Deck

Januar: Corinna Lechler, Regina Berger-Schmitt, Jutta Siefert, Udo Bartmus, Norbert Wein, Andreas Mössinger, Peter Grundmann, Norbert Piekorz, Daniel Flöter, Reinhard Ewert, Anja Falkenberg, Michael Greß, Lukas Gerhard, Sandra Naue, Herbert Britz, Ilona Dunker, Christian Seitz

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Termin: 09.12.2018

41. Nat. Nikolaus Volkslauf

Start: 09:30 Uhr

Strecken: 2,2km; 5km; 5km W; 0,7km; 10km

Veranstalter SG Bad Schönborn 1975 e.V.

[Link zum Veranstalter](#)



37. Rheinzaberner

Winterlaufserie 2018/2019

10 km

Winterlaufserientermine:

16. 12. 2018 **10 km** Start: 10:05 Uhr

13. 01. 2019 **15 km** Start: 10:05 Uhr

10. 02. 2019 **20 km** Start: 10:05 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Einsteigerläufe

13. 01. 2019 **5 km*** Start: 09:45 Uhr

10. 02. 2019 **10 km*** Start: 10:05 Uhr

*Die Einsteigerläufe finden außerhalb der Serienwertung statt!

Sonntag, 30. Dezember 2018

31. Internationaler Forchheimer Silvesterlauf

Start: 14 Uhr

Veranstalter: FV Sportfreunde Forchheim 1911 e.V.

Laufstrecke: 10 km Rundkurs durch den Rheinauenwald

Start: Karlsruher Straße / Ecke Kastenwörthstraße



[Link zum Veranstalter](#)

Lauftrainingcamp 2019 an der Adria mit der Gazelle Pforzheim.

Termin: 13.04. bis 28.04.2019;

Der Aufenthalt kann zwischen 7 und 14 Tagen frei gewählt werden.

Training: im nahegelegenen Pinienwald, auf Radwegen und wenn gewollt auch im Stadion

Unterbringung im Hotel mit Vollpension: Pro Person und Tag im DZ 47,- €, im EZ 57,-€

Lidia Zentner ist ausgebildete Trainerin, leitet das Training und ist auch Ansprechpartnerin für den gesamten Ablauf.

Bei Fragen: lidia@gazelle-pforzheim.de Tel.: 07231/1551333