

Hardtwaldrunner

Nr. 57 - August 2016

Das Sommerfest: Kommunikativer Genuß bis zur Geisterstunde.



geschrieben von Norbert Wein



IN DIESER AUSGABE u. A.

Mehr als 50 LSG`ler, zehn bessere Hälften und ein Labrador hatten sich auf dem MTV-Gelände eingefunden, um die wettkampf- und arbeitsintensive zweite Jahreshälfte stimmungsvoll und genußreich einzuleiten. Für eine besondere Überraschung sorgte Nicola Wahl, die ihren Freund Lahcen Ahansal, den zehnmaligen Gewinner des gefürchteten Marathon des Sables, mitbrachte. Insbesondere unsere Ultras waren begeistert, den marokkanischen Wunderläufer etwas näher erleben zu dürfen.

Stockholm-Marathon	2
1250 Jahre Eggenstein	3
Jubilare + Queichtallauf	4
Grabener Asparaguslauf	5
G. Kromer auf Trails	6
Hoch hinauf zur Arktis	7
Bergdorfeile	8
Volkslauf in Büchig	9-10
Waldbr. Freibadlauf	10
LSG Schatzkästchen	11
Triathlon Rheinstetten	12
Newsticker	13-14
Im Fokus	15-16



Wie alles begann: im Sommer letzten Jahres wurde die Idee geboren gemeinsam eine Marathonreise mit Sightseeingtour ins Ausland zu gestalten. Verblüffend schnell hatten wir eine kleine überschaubare Reisegruppe gebildet und uns auf das Ziel geeinigt. Fünf Tage Stockholm sollte es sein, da hatten wir bisher nur Gutes gehört. Nachdem der Urlaub für alle (Christian, Katja, Uwe, Bettina, Thomas, Elke, Ilona und Alicia) genehmigt war, die erforderliche Unterkunft und der Flug problemlos gebucht werden konnten, ging es an die sportliche Vorbereitung für den Marathon.

Wie immer wollten die anstrengenden Trainingswochen kein Ende nehmen, doch oh Wunder plötzlich war der Tag X gekommen und die Reise nach Stockholm stand vor der Tür. Nach einer angenehmen und kurzweiligen Anreise wurde das zentral gelegene Hotel bezogen und zügig ging es zur Abholung der Startunterlagen. Jeder halbwegs erfahrene Marathonläufer würde sicher nicht den Fehler begehen den Tag vor dem Marathon für einen Stadtrundgang zu nutzen, aber unsere Nichtläuferinnen hatten in diesem Fall die Reiseleitung übernommen und den geplanten kurzen Spaziergang ausgedehnt. Für uns Mitteleuropäer war der fehlende Sonnenuntergang gepaart mit den fehlenden Rollläden an den Hotelfenstern nicht gerade schlaffördernd. Zumindest das vorhergesagte Gewitter ging tatsächlich nieder, so dass danach die Temperaturen erträglicher waren.



Am Marathontag konnten wir das Frühstücksbuffet ausgiebig genießen, losging es ja erst um 12:00 Uhr. Beeindruckt hat uns die völlig entspannte Atmosphäre vor dem Start, wie auch schon tags zuvor beim Abholen der Startunterlagen. Mit weiteren ca. 17.000 LäuferInnen ging es in zwei teilweise verschiedenen Runden (17km und 25km) durch die wunderschöne Stadt an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei. Wer sich den Norden flach vorstellt wird auch hier überrascht sein, in der Stadt geht es stetig hoch und runter und die vielen Inseln sind natürlich über teilweise langgezogene Brücken verbunden. Zur Abkühlung wird dort auf die heißgelaufenen Waden Eisspray gesprüht.



Die begeisterten schwedischen Zuschauer prägten die Stimmung an der Strecke, jeder Läufer wurde mit Heja, Heja, Heja Rufen angetrieben. Zahlreiche Bands sorgten für den richtigen Rhythmus, sogar im grünen Umland standen diese auf LKWs gepackt und heizten uns LäuferInnen kräftig ein. Der Zieleinlauf im ehrwürdigen Olympiastadion von 1912 bei laufender ABBA Musik rundete den Lauf perfekt ab.

Der Runners Heaven war typisch für die offene und lockere Art der Schweden auch für die Zuschauer frei zugänglich. So dass auch nach dem Lauf eine tolle Atmosphäre herrschte. Mit schwedischen Leckereien wie Kanelbullar (Zimtschnecken) und Tunnbrödsrulle (Hot Dog), Kaffee und Bier füllten wir unsere Kalorienspeicher wieder auf. Während dem Lauf gab es mit Knäckebrot und Saure Gurken für uns untypische Laufverpflegung. Die weiteren Tage in Stockholm bleiben uns besonders durch die Schärenrundfahrt und den schwedischen Nationalfeiertag in guter Erinnerung. Am 06. Juni ist das ganze Königshaus auf den Beinen und kann bei einigen Veranstaltungen in der Öffentlichkeit bejubelt werden.

Unser Fazit: eine gelungene Kurzreise mit einer gut funktionierenden Reisegruppe nach Stockholm zum Marathon, das können wir jederzeit weiterempfehlen.

05.06.2016

Eggensteiner Jubiläumslauf über 6.250 Meter und 12.500 Meter im Rahmen des 1.250-jährigen Ortsjubiläums von Eggenstein.*geschrieben von Gero Heitmann*

Vorab ein kleiner Hinweis für alle, die sich fragen, wie eigentlich das Logo des Jubiläumsfestes zustande kam:

Die Einwohner Eggensteins werden von ihren Nachbarn gerne als „Grabbe“ geneckt. Die Assoziation zum mundartlichen Ausdruck für die Krähen liegt nahe, ist aber nachweislich falsch. Trotzdem findet sie im Fest-Logo ihren Platz. Gebrauchte wird der Neckname nämlich seit dem frühen 19. Jahrhundert und zwar, weil damals die Eggensteiner viel Krapp anbauten. Bevor es in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts gelang Farben künstlich herzustellen, wurde rote Farbe vor allem aus dem blutroten Wurzelstock des Krapps gewonnen, weshalb die Pflanze auch Färberröte genannt wurde. In Spitzenzeiten sollen dem Krapp in Eggenstein bis zu 84 Hektar Fläche gewidmet worden sein. (Auszug aus Chronik Eggenstein, Seite 52)



Laufen mit der TG Eggenstein durch unsere schöne Auenlandschaft. So lautete das Ziel und deshalb wurde der erste Eggensteiner Volkslauf als „Testballon“ entwickelt. Im Rahmen unseres Ortsjubiläums wurde so viel gemacht und gefeiert, da durfte auch der

Sport nicht fehlen. Also wagten sich einige mutige Eggensteiner an die Organisation dieses Laufes.

Wie das so ist im Dorf, wenn man aktiv bei Veranstaltungen diverser Art ist und jemand weiß, dass man Läufer ist, wird man schnell angesprochen: „Gero du läufst doch auch regelmäßig. Du musst mitmachen bei der Organisation“. Und schon war es um mich geschehen. Auch für mich eine Premiere.

Zuerst war nur eine Strecke über 12.500 Meter geplant. Um aber möglichst vielen Läufern die Teilnahme zu ermöglichen, wurde auch die halbe Distanz eingeführt. Also begann man einen Rundkurs durch die Auenlandschaft zu planen.

Bei Google wurden Strecken getestet, um auf die etwas seltene Länge zu kommen. Die besagte Strecke musste außerdem am Festplatz beginnen und enden, eine Wendeschleife beinhalten usw. Anschließend mussten Zeitnehmer informiert und gebucht werden.

Letztendlich wurde mit dem Fahrrad und diversen modernen GPS-Vermessungen die Strecke festgelegt und markiert. Sponsoren wurden gesucht und reichlich gefunden, die Gemeinde half tatkräftig mit. Einige rechneten mit maximal 50 Teilnehmern, ich sagte: „wartet ab, es werden mehr“. In Amtsblatt, Zeitung, Internet und LSG-Newsletter wurde fleißig Werbung gemacht. Die Anmeldungen stiegen erfreulicherweise an, so dass zum Schluss knapp 150 Anmeldungen vorlagen. Damit hatten wir tatsächlich nicht gerechnet.

Die Aufregung stieg stetig bis zum Fest. Dank guter Vorbereitung konnte am Sonntag aber alles erfolgreich über die Bühne gebracht werden. Aus Rücksicht auf den Gottesdienst startete der Lauf um 11 Uhr, ansonsten wäre ein früherer Beginn natürlich besser gewesen. Größere Pannen gab es keine. Von den Teilnehmern hab ich nur gutes gehört, auch wenn man natürlich immer einige Dinge verbessern könnte.

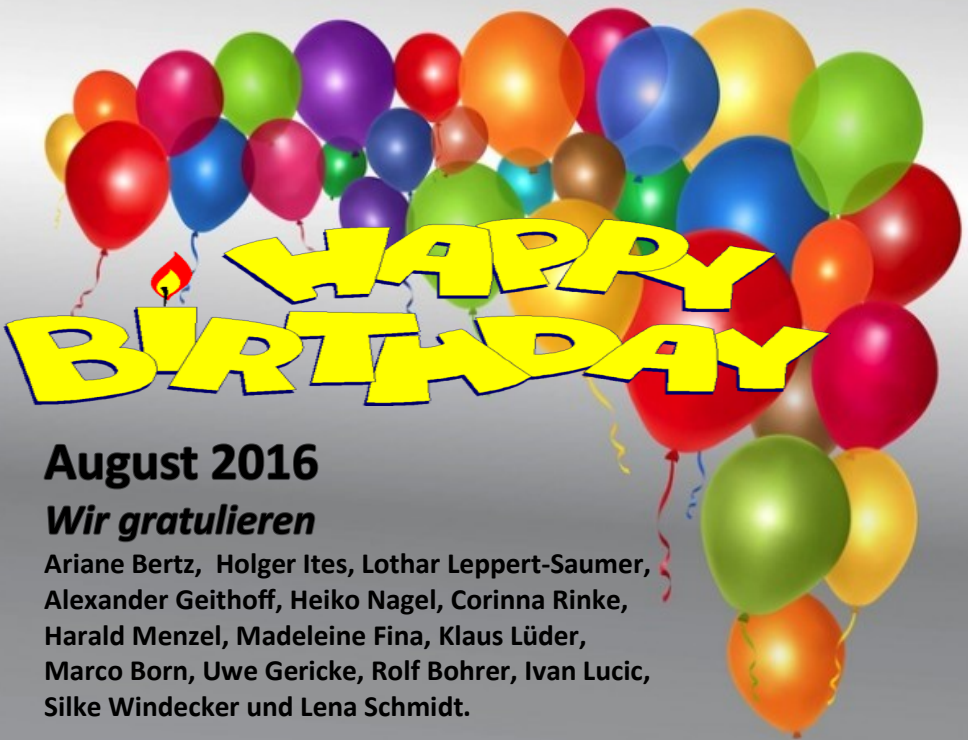
Gefinist haben insgesamt 141 Läuferinnen und Läufer, 13 davon von der LSG.

Hier ihre Ergebnisse:

Kurt Wintergerst	23:14 min	1. m50
Andy Eisele	24:04 min	2. m50
Madeleine Fina	26:49 min	1. Frau
Rolf Bohrer	26:50 min	3. m50
Gero Heitmann	37:57 min	10. m50
Johann Till	39:39 min	2. m60

Peter Butzer	48:24 min	1. m50
Oliver Pausch	50:56 min	2. m40
Peter Beil	51:43 min	1. m60
Knopf Valerie	52:34 min	1. Frau
Udo Jobs	53:18 min	3. m50
Andrea Kümmerle	55:30 min	2. w40
Manfred Deger	55:31 min	4. m50

weitere Bilder



August 2016

Wir gratulieren

Ariane Bertz, Holger Ites, Lothar Leppert-Saumer,
Alexander Geithoff, Heiko Nagel, Corinna Rinke,
Harald Menzel, Madeleine Fina, Klaus Lüder,
Marco Born, Uwe Gericke, Rolf Bohrer, Ivan Lucic,
Silke Windecker und Lena Schmidt.

03. Juli 2016



Klein aber fein: Der Queichtallauf

geschrieben von Norbert Wein



Auch beim Zehner in Zeiskam war festzustellen, dass die bisherigen PSD LaufCup-Veranstalter spürbare Rückgänge im "Sabbatjahr 2016" verdauen müssen. Haben sich im Vorjahr noch 246 Finisher (davon 22 LSG`ler) an der Queich eingefunden, so fehlte jüngst eine glatte Hundertschaft. Eine Mitschuld an dieser läuferischen Abstinenz hatte sicherlich auch die Fußball-Europameisterschaft, denn wer wird sich schon 9 Stunden nach Jonas Hectors Elfmeter spontan zu einem Wettkampf hinreißen lassen. Fast hatte man den Eindruck, dass beim Frühstücksbuffet im nahen 3 Sterne-Hotel "Zeiskamer Mühle" mehr los ist als auf der Piste.

In sportlicher Hinsicht war Stefan Fritz unser spektakulärster Athlet. Er hatte die An- und Abreise über je 35 KM mit seinem Velo zurückgelegt und zwischendurch dann den zweiten Gesamtrang erzielt. Unsere Hochachtung für diesen "verdrehten Duathlon"! Hochzufrieden zeigten sich auch Sigi Maier und Irwan Harianto, die beim zusätzlich ausgetragenen Halbmarathon auf dem Podest landeten.



Die Zwiebelkönigin gibt den Startschuss und Stefan Fritz legt los

Wenn man beobachtet, mit welchem Engagement Andreas Flörchinger und sein Team ihre Gäste empfangen und betreuen, kann man nur bedauern, dass der familiäre Queichtallauf immer noch den Stempel "Geheimtipp" trägt. Besonders die idyllische Atmosphäre bei der After-Race-Party und ein Kuchenbuffet mit dem Prädikat "Champions League" werden mich immer wieder nach Zeiskam führen.

Link zum Bericht von Holger Czäczine auf:



Link zur Ergebnisliste:



03.07.2016

28. Grabener Asparaguslauf**LAUFTREFF
GRABEN****Entgegen dem Trend**
geschrieben von Johann Till

Wenn man wie der „LT TSV Graben“ eine Steigerung der Teilnehmerzahlen um 30% vermelden kann, so ist dies sicher ein großer Erfolg. Auch wenn diese aus einem Tal der Tränen erfolgte, hatte man doch beim „Asparaguslauf“ im Vorjahr mit gerade mal noch 156 Finishern, zusammengerechnet über 5 und 10 Kilometer, den absoluten Tiefpunkt erreicht. Das diesjährige Sabbatjahr beim PSD-LaufCup mag sicher dazu beigetragen haben, bestimmt jedoch die beiden rührigen Organisatoren Gerhard Kronavetter und Bernd Herlan, die trotz stetigem Rückgang der Teilnehmerzahlen nicht entmutigt die Flagge einholten, sondern auf der Brücke des schon bedrohlich wankenden Schiffes das Steuer fest in der Hand behielten. Die 202 Finisher in diesem Jahr, darunter auch 7 Aktive unserer LSG, danken es Ihnen.

Dies tat insbesondere auch Simone Raatz mit ihrem neuen Streckenrekord. Unsere frühere Ausnahmeläuferin, die zwischenzeitlich von der LG Region



© Beritta Zeil



© Hannes Blank

Oben: Gruppenbild mit Dame**Links: der Autor macht den Zieleinlaufspracher****Unten: mit der Startnr. 1 Simone Raatz**

Karlsruhe zum ASC Darmstadt, dem Verein ihres Ehemannes und Trainers Wilfried Raatz, gewechselt ist stand in Graben - man glaubt es eigentlich kaum -, noch nie an der Startlinie. Bei ihrem ersten Auftritt in der nordbadischen Spargelmetropole gelang ihr nun völlig überraschend und mit neuer persönlicher Jahresbestleistung von 35:47 Minuten eine Brechung des Uralt-Streckenrekordes von Heidrun Vetter (35:54) aus dem Jahre 1993.

Mit Rolf Bohrer (19:35) als Gesamtzweiter über 5 Kilometer und Heiko Nagel (20:27) als Vierter im Zieleinlauf, stellten wir beim Grabener Jedermannslauf gleich 2 Läufer unter den ersten Vier. Da kommt Freude auf, auch wenn uns beim Zehner kein ähnlicher Erfolg beschieden war. Unsere schnellen Männer waren anderweitig beschäftigt oder legten schlichtweg eine schöpferische Pause ein. So blieb es beim Zehner, dem Hauptlauf der Veranstaltung, Daniel Flöter in 40:15 min auf Einlaufplatz 21 vorbehalten, den Reigen der LSG-Finisher zu eröffnen. Dicht gefolgt von den ewigen AK-Duellanten Peter Beil als Sieger in 41:36 min und Angelos Svarnas (42:13) als Zweitplatzierte der m60. Diese Platzierung erreichte ebenso Ulrike Hoeltz nach 46:41 min in der w50, bevor Gerhard Kappes den Reigen in glatten 50 Minuten auch schon beendete.

Getreu dem Motto „erst Rennen dann Schlemmen“ fand der 28. Grabener Asparaguslauf auch dieses Jahr beim vereinseigenen Straßenfest rund um und in der Grabener Spargelhalle seinen krönenden Abschluss. Mir ist keine Laufveranstaltung bekannt, wo man im Rahmen der Siegerehrung so ein breitgefächertes Speiseangebot vorfindet.

Link zu den Ergebnislisten bei: www.laufinfo.eu

Link zum Bericht von Hannes Blank auf:



02.07.2016


**MONTAFON
ARLBERG
MARATHON**
für trailrunning.de geschrieben von Günter Kromer


Am liebsten wäre ich in diesem Sommer wieder zwischen den großen Ultratrails beim Etappenlauf 4Trails über die Alpen gelaufen, aber der findet 2016 nicht statt. Daher wählte ich statt dessen gewissermaßen als Trilogie drei alpine Marathons aus. Nach dem Alpinmarathon Liechtenstein ist der Montafon-Arlberg-Marathon nun Teil 2 davon. Dieser führt mit 1600 Höhenmetern von Silbertal im Montafon durch das Europaschutzgebiet Verwall nach St. Anton am Arlberg. Der Trail-Anteil in der Mitte der Strecke ist deutlich anspruchsvoller als die Pfade, über die man bei den meisten anderen Bergmarathons läuft. Über Bäche springen, von Stein zu Stein hüpfen, Schlammputzen umgehen und mehr Spaß, dies alles in relativ harmloser Umgebung ohne Absturzgefahr. So wie man für fast jede Sportart bei Vereinen zum Ausprobieren einen Schnupperkurs buchen kann, eignet sich diese Strecke unter anderem sehr gut als eine Art "Trailrunning-Schnupperkurs". Ich empfehle diese wunderschönen Veranstaltung natürlich nicht nur für Trail-Einsteiger sondern auch alle anderen, egal ob erfahrene Trailrunner oder Läufer ohne jede Erfahrung abseits fester Wege. Hier ist mein Bericht:



© Günter Kromer

www.trailrunning.de/laufberichte/montafon-arlberg-marathon/bergmarathon-mit-schnupper-trail/3141

16.07.2016

Neuschnee im Sommer

für trailrunning.de geschrieben von Günter Kromer


Eigentlich hätte der Silvertarun 3000 bei Ischgl in Österreich der dritte Teil meiner selbst gewählten Alpenmarathon-Trilogie werden sollen, aber da in den Alpen zwei Tage zuvor die Schneegrenze teilweise bis hinab auf 1800 m sank, am höchsten Punkt der geplanten Marathon-Strecke, dem 2974 m hohen Kronenjoch, 40-50 cm Neuschnee lagen, wurde die Strecke über das 2686 m hohe Ritzenjoch umgeleitet und hatte statt 42,2 km nur noch 37,9 km. Aber dafür durfte ich dann einen grandiosen Tag in einer wunderbaren Schneelandschaft erleben. Klar, im Juli denkt man mehr an Sonne statt an Neuschnee, aber es hat dort oben wirklich sehr viel Spaß gemacht.



© Günter Kromer

Hier ist mein Bericht mit vielen Fotos:

<http://www.trailrunning.de/laufberichte/silvretta-run-3000/frau-holles-sommertraum/3155>


Wissen was Sinn macht
PSD LaufCup 2017
mehr erfahren




der Gastbeitrag

geschrieben von Erika Krüger



Hoch hinauf zur Arktis



Eigentlich wollte ich nach dem eindrucksvollen Erlebnis des „Polar Night HM“ im Januar, siehe Newsletter Nr.2 - dort ab frühen Nachmittag in tiefster Dunkelheit gelaufen - die Landschaft von Tromsø im Midsummer Light kennenlernen, aber die laufenden Globetrotter aus der dortigen Sportlergruppe schwärmten so begeistert von der faszinierenden Natur Spitzbergens und schon war ich zu meiner Teilnahme am nördlichsten Straßenlauf der Welt, zur Midsummer-Zeit, überredet.

Spitzbergen, norw. Svalbard, ist eine seit 1920 zu Norwegen gehörende Inselgruppe im Nordatlantik und Arktischen Ozean. Ihre Besiedlung erfolgte hauptsächlich wegen der reichen Kohlevorkommen. So waren die Bootsausflüge vor und nach dem Wettkampf zu den einst von den Russen bewohnten Bergbau- und heutigen Geisterstädten Barentsburg und Pyramiden überaus beeindruckend. Jetzt spricht man von Spitzbergen als dem „größten Labor der Welt für Arktisforschung“ und Ausgangspunkt für ständige Expeditionen zum Nordpol.



© Andreas Kämper

Nur noch gut 1 000 km vom Nordpol entfernt, fand in der Hauptstadt Longyearbyen im Juni der nördlichste Straßenlauf der Welt „the world's northernmost at 78 ° N“ statt. Longyearbyen vom einem amerikanischen Unternehmer 1906 als Bergarbeiterstadt gegründet und 1943 von der Deutschen Wehrmacht total zerstört, ist heute das Eingangstor für Tourismus und Forschung. Das University Centre in Svalbard (UNIS) ist die nördlichste höhere Lehranstalt der Welt. Die kaum 3 000 Einwohner, sehr sportbegeistert und vor allem bekannt auch ihre Husky-Schlittenrennen, boten den fast 100 Marathonis und über 150 HM-Läufern sowie 10 km-Wettkämpfern aus vielen Nationen eine perfekt eisfreie Strecke über gut befestigten Kohleschotter und Asphalt. Angereichert mit 2 heftigen Anstiegen über ein Kohlebergwerk.

Begleitet von einer ständig strahlenden Mitternachtssonne wie einer Temperatur um die 0° Grad war es für mich, trotz eisigem Gegenwind, ein Lauferlebnis der besonderen Art. Mit stetigem Blick auf einsame von Eisfeldern und Gletschern bedeckt Berge sowie auf die im Meer treibenden Eisschollen führte die Laufstrecke die Küstenlinie entlang. Wie beruhigend war es doch, von den mit langen Flinten bewaffneten Guards vor den unberechnet angriffsfreudigen Eisbären geschützt zu wissen (s. Foto). Vor dem König der Arktis gäbe es kein Entkommen - 40 Stundenkilometer schafft auch nicht der schnellste Marathonläufer!



© Privat



© Privat

Obwohl meine Altersklasse (AK 80) nicht mehr ausgeschrieben war, konnte ich glücklich mit meiner erreichten HM-Zeit von 2:50:40 h als Drittplatzierte in der Kategorie W 70 einen kohleschwarz getönten Glaspokal gewinnen. Zum Abschluss dieses unvergesslichen Tages fanden sich alle Sportler unserer Gruppe zu einer fröhlichen Bierrunde zusammen. Galt es doch das auf Spitzbergen günstige Steuersystem zu nützen und den im norwegischen Mutterland hochpreisigen Gersensaft äußerst preiswert zu genießen. So klang dieser unvergessliche Midsummer-Tag feucht-fröhlich aus. Wie diese ganz besondere Sportreise überhaupt, die ich nur weiterempfehlen kann und an die ich sicher noch oft zurückdenken werde.



08. Juli 2016

3. Bergdorfmeile der LG Region Karlsruhe in, um und um Hohenwettersbach herum



geschrieben von Peter Beil

Hohenwettersbach gehört zu den Bergdörfern von Karlsruhe. Mit rund 230 Metern über dem Meeresspiegel und 116 Metern über Karlsruhe am Rande des Schwarzwaldes gelegen, erfreut das Naherholungsgebiet durch seine hügelige Landschaft mit viel frischer Luft.

So ist die Beschreibung der Ortslage, wenn man auf die Homepage des Karlsruher Stadtteils geht. Hügelig, dem ist nichts zu widersprechen, aber frische Luft hätten sich die Läufer und Läuferinnen bei der 3. Austragung der Bergdorfmeile sicherlich mehr gewünscht. So konnte man sich der Hitze, die die Rheinebene beherrschte, nur ungenügend entziehen. Trotz dieser äußeren Bedingungen gab es aber neue Streckenrekorde bei den Männern durch Simon Stützel in 28:25 Minuten und durch Simone Raatz bei den Frauen, viele werden sie noch als früheres LSG-Mitglied kennen, in 33:37 Minuten.



© Ekkehard Gübel



© Torsten Kohler

oben:
Christoph Hakenes

links:
Pia Winkelblech

rechts:
Jens Lukas



© Torsten Kohler

Aber auch unsere Teilnehmer, insgesamt 15, konnten sich sehr gut in Szene setzen. Ganz vorne mit dabei Christoph Hakenes, der als Gesamtsechster mal wieder seine derzeitige gute Form unter Beweis stellt. Nur 31:09 min benötigte er für die 8,8889 km lange Strecke und sicherte sich damit auch den dritten Platz in der Kombiwertung zusammen mit dem Ergebnis bei der Badischen Meile. Start und Ziel liegen ca. 1km auseinander. Gut wenn man die Strecke kennt und somit auf einen steilen Anstieg ca. 500 m vor dem Ziel vorbereitet ist. Diesen hatten sicherlich auch die meisten der anderen LSG'ler im Kopf als sie die Strecke angingen, denn einige von uns waren schon bei den vorigen Meilen dabei. Erfreulich, dass unsere Pfälzerin Pia Winkelblech, in diesem gut besetzten Lauf, als 5. Frau ins Ziel kam. Wenn sie an Läufen in Baden teilnimmt, schlüpft sie gern mal in unser Trikot und erzielt darin gute Ergebnisse. Auch in einer anderen Wertung, nämlich der der besten Hohenwettersbacher, hatten wir erfreuliches zu vermelden: Jens Lukas konnte sich dort als 2. platzieren und damit sein Vorhaben erfolgreich umsetzen. Überhaupt, alle unsere Teilnehmer äußerten sich positiv über Strecke und Veranstaltung und der Zuspruch ist riesengroß, insgesamt 950 LäuferInnen meldeten sich an, wenn auch letztendlich nur 687 bei diesen Verhältnissen in der Ergebnisliste auftauchen. Ist doch mal was anderes als ein Straßenlauf und nicht ganz so fremd wie ein Berglauf. Wenn im Namen auch Berg vorkommt, so sind die „wenigen“ Höhenmeter doch für alle gut zu schaffen. Denn wie heißt es doch: Nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo.

Ergebnisse unter: <http://www.laufinfo.eu/bergdorfmeile-1385.html>

weitere Bilder: <http://www.lsg-ka.de/bergdorfmeile.html>

10. Juli 2016 31. Büchiger Volkslauf



LSG Frauen zeigen sich hitzeresistent
geschrieben von Johann Till



„Spaten- statt Sonnenstich“ titelte das deutschlandweit bekannte Online-Magazin „LaufReport.de“ seine Reportage über den 31. Büchiger Volkslauf unter Bezug auf ein Ereignis am Rande, bei dem der Oberbürgermeister der Stadt Stutensee, Klaus Demal, in einer feierlichen Zeremonie den ersten Spatenstich für den neuen Erweiterungsbau des „VSV Büchig“ vollzog, und spekuliert weiter: „Kann der 32. Büchiger Volkslauf 2017 den Läufern vielleicht schon ein brandneues Haus präsentieren?“

Schön wäre es ja, wurde der Verein in den vergangenen Jahren doch arg strapaziert und musste so u.a. auch sein angestammtes Spielfeld - früher praktisch mitten im Ort - zugunsten mehrerer Wohnblocks räumen und verlegen. Der Autor erinnert sich gerne zurück an die früheren Zieleinläufe auf der Fußballwiese unmittelbar vor dem Clubhaus. Was wurden da für Schlachten geschlagen, und so gut wie immer ist es dabei auch heiß hergegangen, im Rennen, wie bei den Temperaturen.

Auch wenn die Beteiligungszahlen beim Büchiger Volkslauf stark zurückgegangen sind, heiß her geht es noch immer, meist halt nur noch bei der Witterung. Hier hat die Verlegung des Starttermins von Samstagnachmittag auf Sonntagmorgen nicht wirklich Abhilfe geschaffen. Im Hochsommer strahlt der Planet in unseren Breiten halt mal kräftig vom Himmel und spielt den hitzeresistenteren LäuferInnen sichtlich in die Karten.



© Johann Till

Oben - Ronja lässt die Haare wehen und gewinnt erneut wie schon 2015 die 5,2 km von Büchig.

Links - Andrea zeigt zusammen mit Coach Peter stolz ihre beiden gewonnen Pokale.



© Johann Till

Während sich der Autor - um dem drohenden Sonnenstich zuvorzukommen - von der Sitzbank neben dem sonnendurchfluteten Zielkanal flüchtete, auf der er sich positionsgerecht niedergelassen hatte um den Einlauf der Zehner bildlich festzuhalten, lief im Läuferfeld der Schweiß in Strömen. Dominic Marquedant, der schnelle Kanarienvogel des „LT Rheinhessen-Pfalz“, der seinen vielen Siegen in unserer Region in Stutensee einen weiteren hinzugefügte und auch den Büchiger 5,2 km-Lauf souverän in 18:38 min gewann, war zu diesem Zeitpunkt längst in den Katakomben verschwunden. Auch unser Laufkücken Ronja Becker, unsere einzige Starterin über 5,2 km. In überlegener Manier wiederholte sie ihren Vorjahreserfolg und Gesamtsieg in der Frauenkonkurrenz über die Büchiger Kurzdistanz in gestoppten 24:12 min. Es war dies nach ihrem Erfolg in Spirkelbach bereits ihr 2. Gesamtsieg in diesem Jahr, dabei ist Ronja erst Jahrgang 2002.

Im Hauptlauf über 10 Kilometer waren wir mit insgesamt 9 StarterInnen deutlich stärker vertreten. *Fortsetzung*



© Johann Till

Ein Siegetreppchen voll mit LSGler



Hier meldete sich nach dem Gesamtsieger Benjamin Weber (36:35), Manfred Deger nach 41:33 min als Erster im Ziel zurück. Ein (der Hitze geschuldeter?) Verlauffer kostete Manfred wertvolle Sekunden und am Ende wohl auch den Sieg in seiner AK m50, die er über zwei Drittel des Rennens sicher anführte. Hinter Manfred Deger auf Platz 3 der m50 fegte auch schon Udo Jobs als zweiter LSGler in 42:38 min durch den Zielkanal. Überhaupt fanden sich von unseren 9 Teilnehmern gleich 8 von ihnen auch auf dem Siegertreppchen ein. Den größten Erfolg von allen feierte dabei Andrea Kümmerle als Gesamtsiegerin in der Frauenkonkurrenz in, für die Umstände, ausgezeichneten 44:18 min. Es war der erste Gesamtsieg von Andrea überhaupt, die neben dem Pokal für die Tagesschnellste auch noch den Pokal für die schnellste Läuferin in der Wertung des Stutensee-Cup (Zeitaddition der Läufe in Büchig und Blankenloch) mit nach Hause nehmen durfte. Ulrike Hoeltz (47:05), Gesamtdritte in Büchig, belegte in der Cup-Wertung den 2. Platz und Manfred Deger wird hier bei den Männern auf Rang 4 geführt.

Wie stark wir in den Seniorenklassen sind, belegt einmal mehr das Siegertreppchen der m65er, welches mit Angelos Svarnas (43:53) als Sieger, Peter Beil (44:18) als Zweiter und Ivan Lucic (49:26) als Dritter komplett mit Läufern unserer LSG belegt wurde. Rolf Breithaupt als Dritter seiner m70 schloss in 1:03:18 h den Reigen unserer Teilnehmer ab, zu der aber auch Steffen Scholz (44:03) gehört, der Vater von Ronja. Allein Steffen wurde nicht belohnt. Berufsbedingt fehlt es ihm derzeit (eben) an der Zeit um die hierfür nötigen Trainingskilometer zurückzulegen. Noch in der Form von 2013, hätte Steffen dieses Jahr in Büchig sicher um den Gesamterfolg gestritten. Doch wer weiß, auf jede Saison folgt die nächste und noch längst ist nicht aller Tage Abend.



Steffen Scholz

Link zu weiteren Bildern:



Link zur den Ergebnislisten:



16.07.2016



Völlig überraschend den 3. Platz bei der Mannschaftswertung des 1. Waldbronner Freibadlaufes errungen!



geschrieben von Rolf Breithaupt

Die "Veteranen" Andy Eisele, Manfred Deger und Rolf Breithaupt haben beim 1. Waldbronner Freibadlauf über 7,6337 km mit einer Gesamtzeit von 1:48:09 h überraschend den 3. Platz errungen und Urkunden sowie einen schönen Warenkorb erhalten.

Der anspruchsvolle Rundkurs mit ca. 100 Höhenmetern, ähnlich der Bergdorfmeile, führt an den Bergdörfern Busenbach, Grünwettersbach und Palmbach vorbei mit herrlicher Sicht auf den Nordschwarzwald und mit dem Ziel direkt im Freibad Waldbronn.

Bei dem vom Laufftreff JLG Waldbronn wegen 10-jährigem Jubiläum veranstalteten Lauf waren auf Anhieb ca. 200 Läuferinnen und Läufer an den Start gegangen. Die Streckenlänge soll zum einen als regionale Beziehung auf Waldbronn die Postleitzahl 76377 vermitteln und zum anderen als überschaubare Distanz das gesundheitsorientierte Laufen betonen.



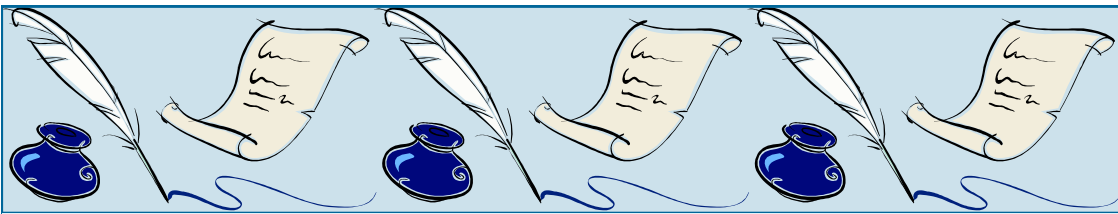
© Veranstalter

Nach dem gelungenen Lauf war im Freibad die Siegerehrung und ein Freibadfest mit Bewirtung und Unterhaltung mit Live-Musik bis spät nachmittags. Wie aus der hiesigen Presse zu erfahren ist, wird in Anbetracht der guten Resonanz der Lauf im kommenden Jahr wieder stattfinden.

Link zur Ergebnisliste bei: www.Laufinfo.eu

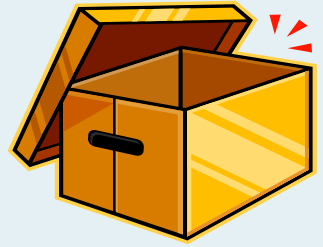
Link zu weiteren Bildern auf der Veranstalterseite:





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 Schmuzzeln, aber auch um den Zeitgeist der Anfangsjahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.

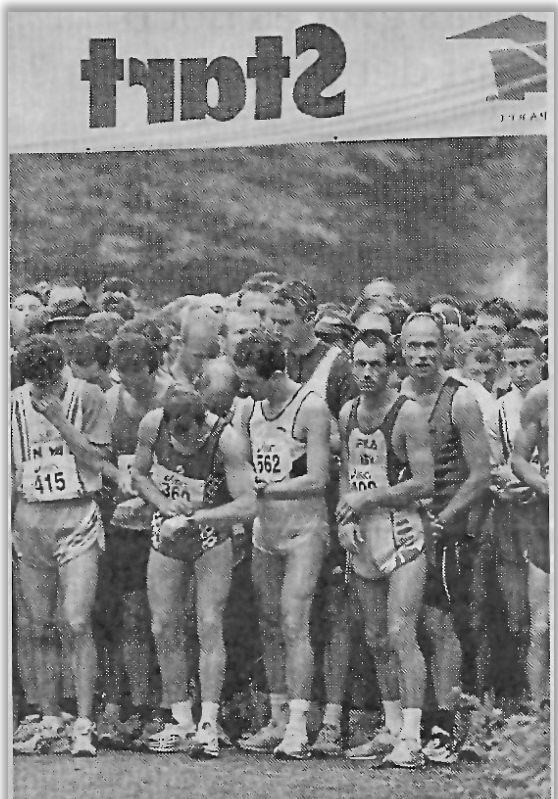


Heute ein Beitrag aus der BNN vom 16.10. 2000 über den 15. LSG-Hardtvaldlauf

Gebrüder Melcher ohne Konkurrenz

Karlsruhe (oj). Seite an Seite überquerten Stephan Melcher (TV Bühlertal) und sein Bruder Christoph Melcher (LG Salamander Kornwestheim) die Ziellinie beim 15. Hardtvaldlauf der LSG Karlsruhe. Nach zehn Kilometern Laufstrecke wurde schließlich Stephan Melcher als Sieger geehrt. Spannend ging es auch in der Frauenkonkurrenz zu, bei der die ersten Sechs innerhalb einer Minute das Ziel erreichten. Letztlich setzte sich Ursula Thuro (TSV Rot) durch. Zudem vermeldeten die Organisatoren einen neuen Teilnehmerrekord. 450 Sportler erreichten über zehn Kilometer das Ziel, auf der Fünf-Kilometer-Distanz waren es 160.

Die Strecke mit Start und Ziel beim MTV Karlsruhe verlief als Rundkurs durch den Hardtvald. Asphaltierte Teilstücke wechselten sich dabei mit festen Waldwegen ab. Am besten mit der schwülen Witterung und den Streckenbedingungen kam das Brüderpaar Melcher zu recht, das von Beginn im das Tempo bestimmte. Nach und nach forcierten sie und hängten einen Mitkonkurrenten nach dem anderen aus der anfänglich siebenköpfigen Spitzengruppe ab. Zeitgleich erreichten sie schließlich nach 33:57 Minuten das Ziel. Anschließend äußerten sie sich positiv über die Veranstaltung: "Die Zeit ist in Ordnung, wir mussten nicht alles geben. Zudem war die Strecke sehr gut abgesperrt." Dritter wurde Reiner Frey (TuS Schaidt/34:27) vor Nico Speck (SC Bruchhausen/34:31) und Maik Gasse (PTSV Freiburg), der 34:39 Minuten benötigte.



MASSENANDRANG beim Start zum Hardtvaldlauf.
Foto: GES

Bei den Frauen gewann Ursula Thuro trotz witterungsbedingter Atemprobleme in für sie zufriedenstellenden 43:12 Minuten. Sie verwies Martine Vogel (LT Malsch/43:-49) und Angelika Weber (GZ Pforzheim/43:51) auf die Plätze.

17.07.2016



11. Rheinstetten Triathlon

geschrieben von Daniel Flöter

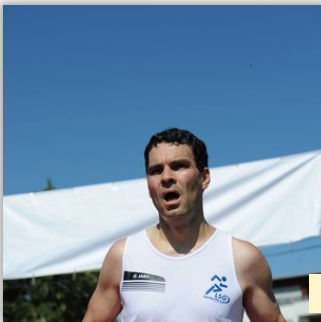


Am 17.07.2016 war es soweit und der zum elften Mal ausgetragene Rheinstetten Triathlon konnte pünktlich um 10:00 Uhr starten werden.



Den Epple-See werden viel kennen oder die dort nahe gelegenen Karlsruher Messehallen, an der die Radstrecke vorbei lief; bis zum Ziel, dem Vereinsheim der Sportfreunde Forchheim beim zugehörigen Sportplatz.

Drei LSG'ler schwammen-, radelten- und liefen mit. Tim Hillmer, der sich für den SSC Karlsruhe angemeldet hatte wurde Gesamt 8. in einer super schnellen Zeit von 55:52 Minuten. Peter Butzer (1:01:04) und ich (1:01:01) mussten uns je mit dem 4. Platz in der AK zufriedengeben. Zum Rennverlauf ist zu erwähnen, dass mir der Peter beim Laufen auf 5 km 1:20 Minuten ab nehmen konnte, die ich in den zwei Disziplinen vorher mir als Vorsprung erkämpft hatte, recht gleich verteilt, jeweils mit ~40 Sekunden. So kamen wir nach einander auf den Gesamtplätzen 31. und 32. ins Ziel.



Drei LSG'ler beim Triathlon mit dabei.



An den drei Streckenabschnitten, wie am Wetter, war nichts zu bemängeln und so konnte in die Vollen getreten werden.

Gestartet wurde vom westlichen Seeufer vom Epple-See, von da ab ging es 400 m zum östlichen Ufer, wo der Ausstieg wartete. Das Freiwasserschwimmen ist etwas gewöhnungsbedürftig und man muss mit leichten Wellen rechnen, die Kraft für das Atmen beim sportlichen Schwimmen benötigen. Insgesamt machen solche leicht erschwerenden Bedingungen den Reiz beim Triathlon wohl aus. Vom Ufer aus bis zum Rad sind es einige Meter, dass man luftgetrocknet aufs Rennrad steigen konnte und sich dem schnellen 2 ½-fachen Rundkurs widmen konnte mit einer Länge von 17 Straßenkilometern. Nur wenige Meter der Strecke mussten gegen den Wind gefahren werden, was einem konstant auf Tempo hielt. Das Gruppen- und Windschattenfahren ist bekanntlich, leider verboten.

Geradelt wurde auf abgesperrten Straßen hinter der Karlsruher Messehalle. Ein Wendepunkt, weite 90-Grad-Kurven und öfters führte der Kurs durch Kreisverkehrkreuzungen. Das Höhenprofil bleibt dabei immer schön flach. Nach der zweiten und letzte Wechselzone bot uns dann noch mal die Chance alles raus zu holen, was noch übrig ist. Die 5 km lange Laufstrecke führt hauptsächlich durch den Wald, der bei herrschendem heißen Wetter sehr willkommen war. Den letzten Kilometern und den Zieleinlauf werden einige vom Silvesterlauf her kennen, der bei beiden Veranstaltungen gleich verläuft und noch mal über den kurzen wenn auch steilen "Schweinebuckel" führt. Etwas Tempo rausnehmen, schon wenige Schritte vor dem eigentlichen Hochlaufen. Oben angekommen ist es dann richtig schwer wieder Fahrt aufzunehmen so kurz vor dem Ziel, wenn es doch bloß schon so nah wäre.



Tim Hillmer als gesamt 8. und 2. in seiner Altersklasse (MHK).

Fotos mit freundlicher Genehmigung der Sportfreunde Forchheim (Andreas Deck).

Newsticker

Knielingen

21.07.2016 - Karlsruhe

Völlig unerwartet zeigten sich unsere Aktiven bei der 2. Knielinger Rennerei besonders auf der Kurzstrecke über 5 Kilometer äußerst erfolgreich. Mit dem Doppelsieg von Corinna Rinke als Gesamterste in 21:25 min, sowie Valerie Knopf als Zweite in 22:09 min nur wenig dahinter, landeten unsere Mädels eine faustdicke Überraschung. Diese komplettierte schließlich Udo Jobs, der bei den Männern nach 20:55 min als Gesamtzweiter ebenso zu überraschen wusste.



© Hannes Blank

An der Rennerei über 10 Kilometer beteiligten sich Norbert Piekorz (49:42), Peter Grundmann (55:05) und Wolfgang Feikert (58:09).

Einen ausführlichen Bericht unseres Fotografen Hannes Blank findet Ihr hier: LaufReport.de

NIGHT 52 Ultralauf

23.07.2016 - Bretten

Bei der Night52 einer Ultralauf-Runde über 52 km und ca. 900 HM durch die wunderschöne Hügellandschaft des Kraichgau waren wir dieses Jahr mit 5 Teilnehmern vertreten. Beim Start in Bretten um 17.45 Uhr umging das Feld der Ultraschwülwarme 29° und selbst zur Siegerehrung kurz nach Mitternacht stand das Thermometer noch über der 20° Marke.

Umso höher sind die Leistungen unserer Aktiven einzuordnen, die sich in nachfolgender Reihe auf der Ergebnisliste wiederfinden:

Jens Lukas + Michael Krüger waren unsere Schnellsten und zusammen nach 4:33:25 h wieder in Bretten zurück.

Martin Rudolph verbesserte seine bisherige Bestzeit auf der 52km-Runde um „1 Sekunde“ auf jetzt 5:13:31 h. Irwan Harianto war nach 5:45:49 h im Ziel und Harald Krauß beendete nach 7:05:36 h den Reigen unserer LSGler.

24.07.2016 - Bühlertal/Hundseck

Nur 5 Wochen nach ihrem Gesamtsieg beim „Marathon du Vignoble d'Alsace“ (3:18:21) legte Natascha Bischoff nach und gewann zusammen mit der zeitgleich laufenden Alessa Wahler in 3:19:46 h auch den 44. Schöck-Hornisgründemarathon. Es war ihr insgesamt 5. Marathon Sieg.



© Dirk Bischoff

Originalton Dirk Bischoff: „Natürlich hat sie sich wieder unterwegs jemanden zum quatschen gesucht und sie sind dann zusammen eingelaufen“

Außer Natascha waren an der Hornisgrinde ebenfalls unterwegs Frank Richter über Halbmarathon in 1:53:25 h sowie Rolf Breithaupt über 11 km in 1:08:06 h.

Fortsetzung Seite 14

Newsticker

29.07.2016 - Grünwettersbach

Mit zusammen 10 LäuferInnen unserer LSG stellten wir beim 19. Wettersbacher Funkturmlauf über die krumme Distanz von 11,11 Kilometer fast exakt 7 % der insgesamt 142 Teilnehmer und setzten damit eine schon lange währende Tradition fort. Schon immer wurde die traditionell an einem Freitag spät nachmittags stattfindende Veranstaltung von uns LSGLern gerne besucht.

© Ekkehard Gübel (2)



Besonders hervor tat sich dabei Claudia Wollfarth, der es als Einzige gelang einen 1. Platz in ihrer AK zu erlaufen. 2. Plätz erzielten Ulrike Hoeltz, Manfred Deger, Peter Beil sowie unser Jüngster, Linus Schaller, der sich dabei allerdings mit den U20 Läufern messen musste, obwohl er es gerademal auf 9 Lenze bringt. Einen 3. AK Platz erlief außerdem noch Rolf Breithaupt in seiner m70.



weitere Bilder: <http://www.lsg-ka.de/wettersbacher-funkturmlauf.html>



© Ekkehard Gübel (2)

31.07.2016 - Weiher

Tim Hillmer wie auch Andy Eisele präsentierten sich beim 14. Weiherer Hardtseelauf als die herausragenden Athleten von Seiten unserer LSG.

Während es Tim Hillmer in einem taktisch klug eingeteilten Rennen erstmals gelang einen Zehner nach 36:50 min im Ziel als Gesamtsieger zu beenden, genoss Andy Eisele beim Fünfer lange

Zeit als Begleiter der Frauensiegerin Latifa Schuster (17:48) sichtlich die Aufmerksamkeit der anwesenden Fotografen und zeigte sich am Ende als 2. Mann und Dritter im Gesamteinlauf nach 18:39 min doch ganz als Kavalier.

Hier der Link auf der Ergebnislisten von  u.a. mit insgesamt 7 LSGLern im Ziel.

weitere Bilder: <http://www.lsg-ka.de/weiherer-hardtseelauf.html>

25.07.16 - Irgendwo

Liebe Sportfreundin, lieber Sportfreund,
hier könnte Deine Kurzmeldung stehen !

Gerade die Rubrik „Newsticker“ ist für eine kleine Meldung über Deine Teilnahme/ Dein Ergebnis bei einem Event innerhalb bzw. außerhalb unserer Heimatregion vorgesehen und lebt von Deiner Mitarbeit.

Nicht alles kann die Redaktion eigenständig überblicken. Eine kleine Meldung mit 2-3 Sätzen, wenn möglich angereichert mit einem Foto, und schon ist unser Newsletter wieder up-to-date.





Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Samstag 6. August 2016

33. Bellheimer Sommernachtslauf

Einer der letzten „Fünfundzwanziger“ und amtlich vermessen. Früher die klassische Langlaufstrecke in Deutschland bevor sie vom Halbmarathon abgelöst wurde. In Bellheim wird die Distanz noch immer angeboten. Seit dem Vorjahr angereichert um eine 10km-Strecke.

Start: 19.00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 14. August 2016

11. Hambrücker Lußhardtlauf

Das Lauferlebnis für die ganze Familie bei einer der wohl am besten organisierten Laufveranstaltungen in unserer Region.

Startzeiten: 9.00 Uhr 10km + Halbmarathon, 9.05 Uhr 5km

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag 20. August 2016

9. SWE Halbmarathon - Ettlingen

Auf einer höchst abwechslungsreichen Strecke über die Ausläufer des Nordschwarzwaldes und durch sämtliche Ettlinger Höhendörfer hinweg zurück zum Horbapark.

Ob wir auch dieses Jahr wieder die 3 Liter Flasche Champagner gewinnen, welche als [Mannschaftspreis](#) für die Laufgruppe mit den meisten Finishern ausgeschrieben ist???

Ein Versuch sollte nicht schaden, auf geht's!

Startzeiten: für Walker 16.00 Uhr für Läufer 17.00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 28. August 2016

25. Weinstraßenlauf



Der Weinstraßenlauf feiert Jubiläum und erfährt hinsichtlich seiner Streckenführung dieses Jahr eine Änderung.

Trotz intensiver Bemühungen beiderseits der Grenze kann der Weinstraßenlauf dieses Jahr leider nicht grenzüberschreitend durchgeführt werden. Eine Entscheidung für eine Sonderregelung bezüglich des nach französischem Gesetz von allen Läufern vorzulegenden ärztlichen Attestes steht noch aus.

Der TV Bad Bergzabern und der RAC Wissembourg hoffen auf eine positive politische Lösung für die Zukunft, denn sowohl den Pfälzern wie den Elsässern liegt es am Herzen auch nach 25 Jahren ihre grenzüberschreitende Zusammenarbeit fortzuführen.

**Start: 10.00 Uhr am Deutschen Weintor in Schweigen - Ziel in Bad Bergzabern
neue Streckenlänge 10,8 km**

[Link zum Veranstalter](#)

Fortsetzung im **Fokus**

Freitag 2. September 2016 29. Abendstraßenlauf Herxheim

Warum nicht schon am Freitag unmittelbar nach Feierabend einen Volkslauf besuchen. In Herxheim ist dies schon seit vielen Jahren möglich und wird rege angenommen.

Start: 19.30 Uhr gemeinsamer Start über 3,5 km und 10 Km

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag 3. September 2016 32. Straßenlauf Mannheim-Rheinau

Einer der letzten klassischen Zehner in unserer Region und superschnell. Die Bestzeiten bei den Männern (28:56,8 min) und den Frauen (34:12,6 min) sprechen für sich.

Start: 17.00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Aus dem Terminkalender unserer Ultras:

6.8. August 2016 - AlpenX100

Laufen am Limit: Die Erste Non-Stop Alpenüberquerung für Trailrunner

[Link auf die Veranstalterseite](#)

14.8. 2016 - Monschau Marathon / Ultra

5. Monschau-Ultra-Marathon über 56 Kilometer und 950 Hm

In wunderschöner Natur u.a. durch den Deutsch-Belgischen Naturpark.

[Link auf die Veranstalterseite](#)

Unser nächster Newsletter wird Anfang September erscheinen.

Je mehr Beiträge und Informationen Ihr uns einsendet, um so abwechslungsreicher können wir unseren monatlichen Newsletter gestalten.

Redaktionsschluss ist der 31. August 2016

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

jotill@freenet.de

