



## Der Frühjahrsklassiker ...mit starker LSG Beteiligung

geschrieben von Johann Till



Als 1976 der 1. Bienwaldmarathon mit gerademal 96 Teilnehmer veranstaltet wurde war sicher nicht abzusehen, dass sich die Laufautobahn im Bienwald, hart an der Grenze zu Frankreich, zu einem echten „Frühjahrsklassiker“ der Deutschen Marathonzene entwickeln würde. Doch der Sprössling wuchs heran. Die Finisherzahlen stiegen kontinuierlich und erreichten 1983 mit insg. 908 LäuferInnen im Ziel ihren absoluten Höhepunkt. Ein Jahr später, im April 1984, einen Monat nach dem üblichen Bienwaldmarathon, wurde auf dem schnellen Kandler Asphalt in einem separaten Rennen die Deutsche Marathonmeisterschaft ausgetragen. Nur wer die Qualifikationszeit von 2.45 h vorweisen konnte, durfte daran teilnehmen. Im Oktober 1989 wurde die Deutsche Marathonmeisterschaft erneut an den rührigen TSV 1886 Kandel vergeben.



© Peter Beil

Der allgemeine Teilnehmerschwund über die Marathondistanz ist aber auch am Bienwald nicht spurlos vorbeigezogen. 1999 sah man sich auch in Kandel veranlasst, den bisher im Oktober veranstalteten Halbmarathonlauf zu verlegen und nun zusammen mit dem Bienwald-Marathon auszutragen. Wie aus dem nachfolgenden Auszug zu ersehen ist, schon damals mit LSG-Beteiligung:

### Kandler Marathon am 14.03.99

Platz	Name	Verein	JG	Zeit	Klas.	Rang
114	Feikert Wolfgang	LSG Karlsruhe	53	2:11:02	m45	22
143	Piekora Norbert	LSG Karlsruhe	61	2:15:57	m35	34
159	Gübel Ekkehard	LSG Karlsruhe	42	2:19:45	m55	6
171	Hoels Ullrike	LSG Karlsruhe	61	2:21:55	w25	2
172	Eck Ralf	LSG Karlsruhe	57	2:21:56	m40	37
283	Wein Norbert	LSG Karlsruhe	52	2:36:50	m45	54
460	Weber Peter	LSG Karlsruhe	59	4:10:43	m40	95
469	Brice Norbert	LSG Karlsruhe	50	4:10:44	m45	79

### Kandler Halbmarathon am 14.03.99

Platz	Name	Verein	JG	Zeit	Klas.	Rang
14	Beil Peter	LSG Karlsruhe	51	1:19:16	m45	1
152	Becker Dieter	LSG Karlsruhe	36	1:42:05	m60	12

Alle 10 Heroen sind noch heute Mitglied unserer Laufsportgemeinschaft, wenn auch der eine oder andere seine Laufschuhe zwischenzeitlich an den berühmten Nagel gehängt hat. Der Auszug zeigt aber auch, dass zumindest in früheren Jahren innerhalb unserer LSG der Marathonlauf klar favorisiert wurde.

Fortsetzung

## IN DIESER AUSGABE u. A.

Bienwaldmarathon	1-3
Verstärkung + Jubilare	4
DUV DM 50km	5
Rund um Mercedes Benz	6
Rißnertlauf KA-Rüppurr	7
100 Marathons	8-10
LSG Schatzkästchen	11
50km Eschollbrücken	12
LSG Wandertag	13
Osterlauf Rheinzabern	14
Newsticker	15
Im Fokus	16-17



Schon 2001 haben in Kandel die Finisherzahlen des Halbmarathonlaufes erstmals die des Marathons übertroffen. Während sich der Marathon über die letzten Jahre bei ca. 500 Teilnehmer eingependelt hat (2016 = 506 Marathonis) sind die Finisherzahlen über die Halbdistanz förmlich explodiert (2016 = 1293 HM-LäuferInnen). So auch innerhalb unserer LSG. Auch heuer finishten - wie 1999 - 8 LSGler über die Königsdisziplin, doch ihnen standen nicht nur 2 wie anno dazumal, sondern sage und schreibe 19 LSG-Halbmarathonis gegenüber. Unsere LSG liegt also voll im Trend. Im Trend aber auch was das Niveau der Finisherzeiten anbelangt, ohne dabei die Leistungen unserer Aktiven schmälern zu wollen. Bei einem erheblich höheren Altersdurchschnitt schafften es heuer gerademal noch Michael Krüger (3:16:35) und Julia Bush (3:42:23) den Marathon unterhalb der 4-Std-Marke zu absolvieren. Dafür wurden - und das spricht wieder für das nach wie vor vorhandene hohe Niveau unserer Aktiven - mit Artur Krüger als 1. der m70 in 4:02:08 h, Regina Berger-Schmitt als 3. ihrer w60 in 4:32:02 h, sowie Klaus-Peter Mickel, der in Kandel dieses Jahr seinen 100. Marathon finishte und in gelaufenen 4:48:16 h in seiner m70 Zweiter wurde, gleich 3 LSGler aufs Siegertreppchen gerufen. Neben ihnen finishte Wolfgang Möck in 4:05:09 h bereits seinen 2. Marathon in 2016, Peter Anders (4:15:10) lief auf Rang 6 seiner m65 und Andreas Mössinger (4:23:29) nützte die wohnortnahe Startmöglichkeit über Marathon, um sich auf seine Teilnahme bei der DM der DUV im Ultratrail über 65km vorzubereiten.



© Johann Till

Kommen wir zum Halbmarathon. Hier dürfte die Zahl von 19 Teilnehmer unserer Laufsportgemeinschaft sicher auch einen neuen LSG-Teilnahmerecord über die Halbdistanz bedeuten.

Hinzu kommt, dass sich hier auch die jüngere Garde unserer Aktiven recht erfolgreich tummelte und wir in Gestalt unseres Neuzugangs Christoph Hakenes



© Peter Bell



© Johann Till



© Johann Till



© Johann Till

nach längerer Zeit auch wieder einen Läufer stellten, dem es in hervorragender Manier gelang sich im Gesamteinlauf bis auf Rang 14 vorzuarbeiten. Für seine abgelieferten 1:14:08 h war der Sieg in der Altersklasse m40 verdienter Lohn. Mit dieser Zeit schob sich Hakenes auf Anhieb auf Rang 5 unserer „ewigen LSG-Bestenliste“ über Halbmarathon. Eine Platzierung in dieser Liste

gelang auch Jochen Binder, der mit neuer persönlicher Bestzeit von jetzt 1:18:10 h nun auf Rang 17 geführt wird. Zusammen mit Maximilian Hrabowski (1:20:21) als Drittem im Bunde haben wir momentan eine bärenstarke m40-Mannschaft die sich auch höheren Ambitionen stellen sollte. Stünde mit Björn Radon (1:21:14) doch zudem ein weiterer starker m40er im Hintergrund um die Mannschaft gegen evtl. Ausfälle abzusichern. Selbst in der altersklassenübergreifenden Mannschaftswertung erreichte das Team „Hakenes-Binder-Hrabowski“ in Kandel Rang 6. Was wäre da wohl alles bei einer Meisterschaftsveranstaltung als reine m40er-Mannschaft möglich? Nur Mut Jungs!

Fortsetzung





Erfreulich auch, die AK-Platzierung von Christoph Hakenes blieb nicht die Einzige. Corinna Rinke bestätigte mit neuer persönlicher Bestzeit von jetzt 1:30:33 h, dass ihr Erfolg als Gesamtsiegerin des letztjährigen Baden-Marathons keine Eintagsfliege gewesen ist. Auch Corinna platzierte sich in Kandel auf Rang 1 ihrer w35 und scheint für einen Erfolg bei der DUV DM im Ultratrail, wo sie zusammen mit 6 weiteren Ultras unserer LSG gemeldet hat, auf der richtigen Spur. Schlussendlich durfte mit Andrea Kümmerle als Dritte der w45 in 1:31:09 h eine weitere LSGlerin den gebührenden Applaus auf dem Siegetreppchen genießen. Auch für Andrea bedeuteten die 1:31:09 h - wie für Corinna Rinke - neue persönliche Bestzeit und einen Vorstoß in die „Ewige Bestenliste“ unserer LSG, wo sie jetzt als 16. bzw. 19. geführt werden. Zusammen mit Sigi Maier (1:56:48) belegten unsere schnellen Damen darüber hinaus den 4. Platz in der Teamwertung bei den Frauen über die Halbmarathondistanz.



**Hier die Ergebnisse aller unserer HalbmarathonläuferInnen:**

Christoph Hakenes	1:14:08 h	1. m40
Jochen Binder	1:18:10 h	
Maximilian Hrabowski	1:20:21 h	
Björn Radon	1:21:14 h	
Manfred Deger	1:28:13 h	
Rainer Hennl	1:28:55 h	
Klaus Becker	1:30:32 h	
Corinna Rinke	1:30:33 h	1. w35
Andrea Kümmerle	1:31:09 h	3. w45
Christian Wendt	1:31:11 h	
Martin Rudolph	1:33:04 h	
Michael Greß	1:34:02 h	
Thomas Dahlinger	1:37:49 h	
Jürgen Creutzmann	1:42:46 h	
Kurt Bierfreund	1:46:14 h	
Hans-Jörg Österle	1:54:43 h	
Sigrid Maier	1:56:48 h	
Norbert Wein	1:57:25 h	
Ohannes Sallak	2:01:35 h	



**Link zu den Ergebnislisten des Veranstalters:**



**Link zu weiteren Bildern:**



**Wissen was Sinn macht  
mehr erfahren** →





**April 2016**

**Wir gratulieren**

Jürgen Creutzmann, Wolfgang Stemmler, Peter Blauth, Jens Lukas, Oliver Pausch, Albrecht Kubasek, Karl-Heinz Perino, Knut Wintergerst, Tobias Kretz, Erhard Schmidt, Claudia Wollfarth, Petra Halbich, Ralf Schmeckenbecher, Ralf Eck, Adelheid Brumm, Erich Grether, Herbert Ziefle, Sorana Sarbu und Stephan Neumann.



Läufergeburtstage März

Unter der Rubrik „Läufergeburtstage“ in Deutschlands wohl renommiertesten Laufmagazin „Spiridon“ erschien in Heft Nr. 3 / 2016 auch ein Hinweis auf den 55. Geburtstag unserer Sportwartin Ulrike Hoeltz.



**Ulrike Hoeltz**      **31.03.1961**      **55**

Karlsruhe, Altersklassenläuferin der LSG Karlsruhe, zwischen W35 und W45 sechs Marathon-Siege bei deutschen Altersklassen-Meisterschaften, Gesamtsiegerin Rhein-Ruhr-Halbmarathon Duisburg 2004, Gewinnerin der Manager-Wertung (Finanzbeamtin) des Frankfurt-Marathons 2008. Marathon-Bestzeit 2:47:22 h (1997), erst mit 29 Jahren zum Laufsport gekommen, nach wie vor aktiv - im Vorjahr 10 km in 44:15 min.

## VERSTÄRKUNG



**Wir begrüßen**

**Irwan Harianto, der unserer LSG zum 29.03.2016 beigetreten ist.**

***Viel Freude wie Erfolg in unserer Mitte Irwan!***





**Deutsche Meisterschaften 50km  
im Berliner Plänterwald mit Deutschem Rekord**  
geschrieben von Martin Rudolph



Samstag, 5. März 2016 – es sollte ein wunderschöner Lauf werden – dann gab es unglaubliche Kapriolen – und dann wurde es ein Paukenschlag.

Vor einem Jahr hat der Berliner Verein „Die Laufpartner e.V.“ mit dem 2 maligen Deutschen Meister im 50km Lauf, Nils Bubel (Bestzeit 2:55:16 über 50km; Marathon pB 2:25:14), in ihren Reihen einen Veranstaltervertrag geschlossen und sich für die Austragung der Meisterschaft auf dem Gelände des Berliner Olympiaparks eine Strecke auserkoren.

Deutsche Meisterschaft der DUV  
im 50 km-Lauf



Aber was zählen gültige Verträge in Deutschland, wenn der Fußball spontan eine Spielverlegung ansetzt. Zwei Wochen vor der Deutschen Meisterschaft hat der DFB ein sogenanntes Hochrisikospiele der Regionalliga Nordost zwischen Hertha BSC II und RB Leipzig II im Amateurstadion des Olympiaparks angesetzt. Der DFB hat dann mit seiner gesamten anwaltlichen Macht dafür gesorgt, dass der gültige Vertrag hinfällig wurde. Oder soll ein kleiner Verein in der Kürze der Zeit versuchen mit einstweiliger Verfügung oder dergleichen und mit offenem Ausgang dagegen vorgehen?

Die Laufpartner haben sich anders entschieden.

Bis auf den Bezirk Bezirk Treptow-Köpenick konnte mit keiner Verwaltung eine Streckengenehmigung so kurz auf die Beine gestellt werden. Und so hat man die Strecke kurzerhand in den altherwürdigen Treptower Plänterwald, an der Spree gelegen und in den letzten Jahrzehnten Austragungsstätte zahlreicher Laufveranstaltungen, verlegt. Die Strecke wurde von einem A-Vermesser vermessen und die Laufpartner haben mit einer organisatorischen Meisterleistung die Veranstaltung buchstäblich gerettet.

Es bleibt noch anzumerken, dass das sogenannte Hochrisikospiele von 339 Besuchern aufgesucht wurde. Dieser arrogante Affront des Fußballs hat uns Läufer also nicht abhalten können, die Meisterschaft würdig durchzuführen. Wobei die Strecke sicherlich schneller als die ursprünglich angedachte im Olympiapark war.

Und was für ein Paukenschlag sollte es geben:

Paul Schmidt (<https://twitter.com/runningpower>; Marathon pB 2:19:35) beeindruckte alle mit einem grandioses Rennen und zeigte der Konkurrenz nicht nur die Fersen, sondern verbesserte den Deutschen Rekord über 50km auf 2:49:06 (die Pace entspricht einem Marathon von 2:23). Neben Paul Schmidt konnte auch bei den Frauen auf ein denkwürdiges Rennen geblickt werden: Nele Alder-Baerens kam nach 3:20:33 in Ziel. Damit hat sie die zweitbeste deutsche Frauenzeit aller Zeiten erzielt.



Siehe auch

<https://www.leichtathletik.de/news/news/detail/paul-schmidt-laeuft-deutschen-50-kilometer-rekord/>

Seitens der LSG Karlsruhe waren Martin Rudolph und Herbert Ziefle (für die LG Nord Berlin startend) an Start & Ziel. Martin lief mit einem negativen Split (1. Hälfte 2:09:58; 2. Hälfte 2:05:22) mit 4:15:20 ins Ziel. Herbert hat es eine Woche vor einem Marathon mit 4:43:40 ruhiger angehen lassen.

Aller Ergebnisse:

<http://www.berlin50k.de/ergebnisse/ergebnisliste/>





## Neue Besen kehren gut?

Int. Laufwelt Lauf rund ums Benz Werk mit Schwächen.

geschrieben von Peter Beil

06.03.2016



Mercedes-Benz



Bei der 26. Auflage des Volkslaufes rund um das Mercedes-Benz Werk zeichnete sich mit der Laufwelt Rastatt ein neuer Veranstalter für die Durchführung verantwortlich.

Wäre uns gar nicht aufgefallen, aber als Ulrike und ich eine Stunde vor dem Start des 10-km-Laufes auf den Eingang des Kundencenters zugehen, war die Warteschlange im inneren nicht zu übersehen. Sollen wir uns da anstellen oder lieber gleich in den Zuschauermodus wechseln? Erst mal rein und die Lage sondieren. Dabei stellte sich heraus, dass die lange Schlange direkt vor dem Eingang die Voranmelder waren. Puh, Glück gehabt. Die Nachmeldeschlange verhielt zwar auch nichts Gutes, war aber um einiges kürzer. Wie konnte es dazu kommen? Anstatt altbewährtes fortzuführen, war der Veranstalter der Meinung, die Starter gleich in den Computer eingeben zu müssen. 3 EingaberInnen pro Vor- und Nachmeldung gaben sich zwar Mühe,



©Johann Till (2)



konnten aber dem Ansturm bei Weitem nicht gerecht werden. Zumal nach der Eingabe auch nochmal extra für das Startgeldzahlen angestanden werden musste. So war es auch nicht verwunderlich, dass die Starts der Läufe jeweils um 15 Minuten verschoben wurden. Alle fragten sich verwundert, was sich Laufwelt wohl dabei gedacht hatte, zumal sie doch schon einige Läufe, z.B. auch ihren Silvesterlauf,

durchgeführt hatten. Angeblich hatte man nicht mit so einem großen Ansturm gerechnet, obwohl 900 Voranmeldungen sicherlich ein deutlicher Fingerzeig hätten sein können.

Start des Halbmarathons also 15 Minuten später, aber schon wenige 100 m später, Konfusion. Die Strecke war nicht eindeutig. Eigentlich hätte noch eine kleine Schleife gelaufen werden müssen um auf die 21,1 km zu kommen – mache liefen sie, manche nicht. Auch Bekannte von der LG Karlsruhe waren unbeabsichtigt auf die kürzere Variante geraten und hatten dadurch keine eindeutige Zeit als Bestätigung für ihre Form. Start des 10ers dann um 10:15. Alle LSGler liefen diese Strecke, die ohne Versäumnisse des Veranstalters zu bewältigen war. Beide Läufe litten zusätzlich aber auch noch unter den Unbilden des Wetters. Die Strecke war teilweise eher ein Crosslauf als ein Straßenlauf, doch wie heißt es auch bei vielen Wintersportarten immer wieder: es ist halt eine Outdoor-Veranstaltung und da muss man mit allem rechnen.

Als Schnellster unserer 9 TeilnehmerInnen bewältigte diese Verhältnisse mal wieder Peter Butzer, der die 10 km in glatten 37 min durchlief und damit 1. in der AK M50 wurde. Weitere 1. Plätze gab es durch Beritta Zeil in der W65 und durch Angelos Svarnas in der M65. Zweite Plätze in der AK durch Julia Bush (W30), Ulrike Hoeltz (W55) und noch einen dritten Rang durch Peter Beil in der AK M65. Erstaunen aber, als die erste Ergebnisliste ausgehängt wurde. Auf dem 5. Gesamtplatz eine W55erin, die in weltrekordverdächtigen 33 min diese Strecke geschafft haben sollte. Später korrigiert auf 46 min, später korrigiert - gar nicht mehr drin. Aber genug gemeckert. Man kann wirklich nur hoffen, dass Laufwelt als Veranstalter Lehren aus dieser ersten Durchführung zieht, denn es wäre schade, wenn dieser beliebte Lauf zukünftig darunter leiden müsste.

Alle Ergebnisse: [http://laufwelt.de/wp-content/uploads/Ergebnisliste\\_10km.pdf](http://laufwelt.de/wp-content/uploads/Ergebnisliste_10km.pdf)

20.03.2016 KA-Rüppurr



# In Treue fest

geschrieben von Johann Till



„Der Renner im Oberwald“ so der Untertitel des vom TUS Rüppurr ausgetragenen Reißertlaufes, welcher auch heuer in seiner 13. Auflage viele Aktive unserer Laufsportgemeinschaft in den im Süden der Fächerstadt gelegenen Stadtteil Karlsruhes geführt hat. Hier im Oberwald, zwischen der Autobahn und den letzten Häuserreihen des bereits 1907 eingemeindeten Stadtteils, findet das von Ralf Borowski 2004 aus der Taufe gehobene Laufevent statt; und seit Anbeginn mit hoher LSG Beteiligung. So finden sich auch dieses Jahr auf der Ergebnisliste des 5 Kilometerlaufes 8, auf der Liste des Fünftehners gleich 13 Aktive unserer Laufsportgemeinschaft und erwiesen sich „in Treue fest“.

Traditionell wird der Hauptlauf über 15 Kilometer als Erster gestartet, 10 Minuten später hetzen die „Fünfer“ hinterher. Sehr oft in den vergangenen Jahren waren die Wegverhältnisse im meist recht feuchten Oberwald nicht gerade die besten. Die Auswirkungen der vielen Wasserpfützen zierten die Läuferbeine oftmals bis zum Hals. Nicht so 2016. Zur 13. Auflage war alles anders, es hatte einige Tage nicht mehr geregnet, und die Wege durch das Wasserschöpfgebiet Karlsruhes waren ausgesprochen gut belaufbar. So gut, dass beim Fünfer gleich zwei Streckenrekorde gebrochen wurden u.a. auch der von Valerie Knopf aus 2009 in 18:46 min. Sarah Hettich von der LG Region Karlsruhe setzte die Marke nun auf 17:56 min und ihr Vereinskollege Felix Wammetsberger die bei den Männern auf jetzt 15:09 Minuten.



vlnr: Tim Hilmer, Rolf Bohrer, Beritta Zeil, Manfred Deger und Daniel Flöter



© Ekkehard Gübel

Aber auch schnelle LSGler waren über 5 Kilometer unterwegs. So gelang es Tim Hilmer (17:20) und Jens Lüder (18:32) sich als 7. und 9. im Gesamteinlauf noch unter den Top ten zu platzieren. In der weiteren Reihenfolge finishten Manfred Deger (18:59), Daniel Flöter (19:24), Rolf Bohrer (20:00), Rolf Suter (21:43), Beritta Zeil (23:45) und Rolf Breithaupt (29:10).

Den stärksten Eindruck hinterließ jedoch Peter Butzer, dem es über 15 Kilometer in einer taktisch klugen Renneinteilung gelang, sich bis auf Einlauftrang 3 vorzuarbeiten und - nach 57:15 min als 2. Mann im Ziel - sich nur den beiden LG Region Athleten Joshua Klein und Melina Tränkle geschlagen geben musste. Der Altersklassensieg von Angelos Svarnas (m65) in 1:06:03 h, sowie jeweils 2. Plätze von Uwe Gericke (m45) in 1:02:39 h, Stefan Fritz (mHK) in 1:05:01 h, Julia Bush (w30) in 1:07:43 h und Ivan Lucic (m65) in 1:15:15 h vervollständigten den positiven Gesamteindruck unserer LSG.



© Manfred Deger

Sie alle, wie auch Thomas Dahlinger (1:07:31), Ohannes Sallak (1:13:29), Peter Grundmann (1:17:39), Erich Grether (1:18:20), Sigrid Maier (1:20:51), Klaus Becker (1:22:54) und Jürgen Creutzmann (1:26:02) trugen mit ihrer Teilnahme beim 13. Reißertlauf mit dazu bei, dass wir am Ende der Siegerehrung auch dieses Jahr mit einer Torte für den teilnehmerstärksten Verein belohnt wurden.

Link zu den Ergebnislisten:



Link zu weiteren Bildern:





100

# 29 Jahre, 100 Marathons

Ein persönlicher Rückblick von Klaus-Peter Mickel

100



Mäßig aber regelmäßig – so lassen sich meine Marathon-Aktivitäten wohl am besten beschreiben. 1987 bin ich in Karlsruhe meinen ersten Marathon gelaufen, am 13. März dieses Jahres in Kandel meinen hundertsten, ein paar Ultramarathons sind dabei mitgezählt. Durchschnittlich waren es etwas mehr als drei Läufe pro Jahr, die tatsächliche jährliche Anzahl schwankte zwischen null und sieben.

Angefangen hat alles, als mich im Frühjahr 1987 drei Marathon laufende Bekannte überredeten, "es" doch auch einmal zu versuchen. Also habe ich mich damals nach 20 Jahren sportlicher Abstinenz erfolgreich für den Baden-Marathon 1987 vorbereitet. Seinerzeit habe ich geglaubt, man müsse in seinem Leben auch einmal (!) einen Marathon gelaufen sein. Dann lernte ich jedoch während der damaligen Vorbereitung die überaus segenreichen Auswirkungen des Laufens auf Körper und Seele kennen, und so laufe ich nach nunmehr 29 Jahren immer noch, und immer noch macht es Spaß.

Der Baden-Marathon ist und bleibt mein "Heimat-Marathon". Hier bin ich mittlerweile 24-mal gelaufen, hier habe ich 1994 mit 3:13 meine persönliche Bestzeit erzielt. In der Häufigkeit kommt gleich danach der Bienwald-Marathon, bei dem ich in diesem Jahr zum 14. Mal dabei war. Sechs- bis zehnmal war ich in Frankfurt, auf der Hornisgrinde und in Paris; in diese Kategorie gehören auch der FiNaMa (neunmal, PB 7:44) und Biel (sechsmal, PB 11:04). Und dann gibt es viele Orte, an denen ich ein- bis fünfmal gelaufen bin: New York, Hamburg, Berlin, Amsterdam, Basel, Bräunlingen, Bremen, Freiburg, Göppingen, Heilbronn, Kassel, München, Rodenbach, Steinheim, Welzheim, Herxheim und Maximiliansau (erinnert sich noch jemand an diese beiden längst untergegangenen Läufe?).



Zieleinlauf 1989 in Karlsruhe



Nicht lange nach dem ersten Marathon kam auch die Lust nach "mehr", das Büchlein "Irgendwann musst Du nach Biel" war mir in die Hände gefallen, auch habe ich bei irgendeinem Lauf dessen Autor Werner Sonntag persönlich kennen lernen dürfen. Kurzum: Irgendwann musste auch ich nach Biel und habe so auch Ultramarathons kennen gelernt. Seither schätze ich Biel und seither mag ich ganz besonders den FiNaMa, den für mich immer wieder traumhaft schönen Ultraklassiker vor unserer Haustür.



Karlsruhe 2015 mit Enkelin

Nach Jahrzehnten verschwimmt in der Erinnerung so manches, aber natürlich haftet einiges auch gut im Gedächtnis, an das man immer wieder gerne zurückdenkt: Der erste Marathon, der erste 100er, New York, das erste Mal durch Gesamt-Berlin und ähnliches mehr. Besonders gerne erinnere ich mich an diese Läufe:

Fortsetzung



## Karlsruhe 1987: Mein erster Marathon.

Der erste erfolgreich bestandene Marathon ist sicherlich für jeden ein prägendes Erlebnis, natürlich auch für mich. Manches geht einem vorher durch den Kopf: War die Vorbereitung gut genug? Werde ich die ganze Strecke durchstehen? Wie werde ich mich am nächsten Tag fühlen (ich hatte vorsichtshalber Urlaub eingereicht)? Und ich war mir damals sicher: Einmal und nie wieder! Ich bin dann doch erstaunlich gut durchgekommen, habe nach nur vier Monaten Vorbereitung immerhin 4:17 erreicht und war – natürlich – happy. Das Plakat dieses 87er-Marathons habe ich damals gerahmt, es schmückte jahrelang meinen Arbeitsplatz.



## Paris 1988: Damals noch klein und fein.

Paris-Marathon 1988, das war, verglichen mit den heute üblichen 50.000 Läufern, noch richtig klein und gemütlich. Los ging es damals in den Gärten des Louvre, und es endete nach einer großen Schleife durch Paris und vorbei an den meisten bekannten Sehenswürdigkeiten dieser Stadt auf der Pferderennbahn von Vincennes. Ja, den letzten Kilometer musste man tatsächlich auf dem sehr unebenen Pferde-Geläuf zurücklegen. Schön war es trotzdem. Damals habe ich meine Liebe zum Paris-Marathon entdeckt, die mich bis heute immer wieder für diesen Lauf motiviert, auch 2016.

## New York 1989: Legendär.

Nicht umsonst gilt der New York Marathon als der legendärste Stadt-Marathon überhaupt. Heute ist er trotz der 55.000 Startnummern regelmäßig mehrfach überbucht; damals, 1989, war es dagegen noch leicht, eine Startnummer zu ergattern. Der Lauf selbst ist wirklich einzigartig: Schon das Überqueren der gigantischen Verrazano-Brücke kurz nach dem Start ist die Reise wert. Danach bekommt man sehr viel von der Stadt zu sehen: Alle fünf Stadtteile, die 5th Avenue, den Zieleinlauf im Central Park usw. Und bei alledem wird man von etwa zwei Millionen Menschen an der Strecke angefeuert. Trotzdem: Der Aufwand, an diesem Lauf teilzunehmen, ist, auch vor Ort, so gewaltig, dass man sich das meiner Meinung nach nicht allzu oft gönnen muss. Der Lauf 1989 fand übrigens am 5. November statt, vier Tage später fiel im fernen Berlin die Mauer und die New Yorker Zeitungen waren voll mit Berichten und Bildern über diese unerwartete Wendung der Geschichte. Auch das werde ich nie vergessen.



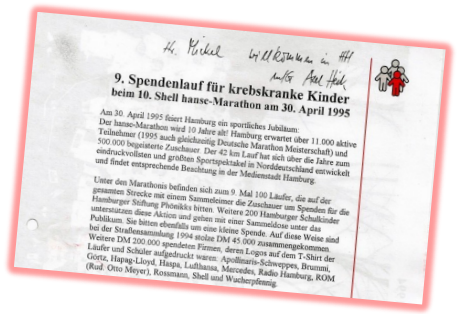
## Berlin 1990: Erstmals durch das Brandenburger Tor.

30. September 1990: Das war drei Tage vor der Wiedervereinigung, und so führte die Marathonstrecke erstmalig auch nach Ost-Berlin. Das Brandenburger Tor war eigentlich eine Baustelle, wurde aber für die Läufer für einen Tag geöffnet. Nie wieder habe ich während eines Laufs ein solches Gänsehautgefühl verspürt wie damals, als ich durch die mittlere Öffnung des Brandenburger Tores gelaufen bin; ich fühlte mich, als hätte ich selbst die Mauer durchbrochen. Die Strecke war unglaublich beeindruckend: Unter den Linden zu laufen, am Palast der Republik vorbei, über den Potsdamer Platz, der noch eine gigantische Betonwüste war, und ja: an vielen Stellen standen noch große Teile der Berliner Mauer. Gänsehautgefühle. Es war der erste wirklich gesamtdeutsche Marathon der deutschen Geschichte. – Mein damaliger Arbeitgeber, der Verlag von Auto, Motor und Sport, hatte für diesen Lauf als PR-Maßnahme eine Marathon-Mannschaft aus Verlagsangehörigen

und wichtigen Persönlichkeiten aus der Automobilindustrie zusammengestellt; so war dieser Lauf für mich der einzige, den ich jemals als Dienstreise habe abrechnen können. *Fortsetzung*

## Hamburg 1995: Als Spendensammler unterwegs.

1995 erhielt ich durch private Kontakte die Möglichkeit, beim Hanse-Marathon als einer von knapp 100 Spendenläufern für "Phönix" teilzunehmen. Als Spendenläufer trug ich während des gesamten Laufes eine Sammelbüchse und hatte die Aufgabe, während des Laufens die Zuschauer durch lautes Klappern zum Spenden zu motivieren. Insgesamt kamen damals drei Eimer voller Kleingeld zusammen, was immerhin stolze 45.000 DM ergab; Phönix konnte damit krebserkrankte Kinder unterstützen. Auch heute noch nehmen Phönix-Spendenläufer alljährlich am Hamburg-Marathon teil, um für krebserkrankte Kinder zu sammeln.



# 100 TOP

Auf hundert Marathons kann ich nun zurückschauen und jeder einzelne war auf seine Weise einzigartig. Ich erinnere mich an sehr viele schöne und bewegende Begegnungen, Begebenheiten und Erlebnisse während dieser Läufe. Das Laufen an sich und ganz besonders die einhundert Marathon- und Ultramarathonläufe haben mein Leben sehr bereichert, ich möchte sie nicht missen.

Und wie geht es weiter? Meine Ärzte empfehlen mir nachdrücklich das Weiterlaufen, weil sie (und natürlich auch ich) davon überzeugt sind, dass mein durchaus sehr erfreulicher Gesamtzustand seine Hauptursache im regelmäßigen Laufen hat. Also hoffe ich auch weiterhin auf das Wohlwollen der Laufgötter und freue mich auf viele weitere schöne Lauferlebnisse – solange es denn Spaß macht.



18.03.2016



## Jerusalem Marathon

für [marathon4you.de](http://marathon4you.de) geschrieben  
von Günther Kromer



Wahrscheinlich gibt es weltweit viele hundert Stadtmarathons, aber es gibt auf der ganzen Welt keine andere Stadt wie Jerusalem. In der Altstadt stehen äußerst wichtige Heiligtümer von Juden, Christen und Moslems. Das modernere Jerusalem außen herum überrascht mich als sehr lebensfrohe, äußerst grüne Stadt. Wer nur flache Strecken gewohnt ist, den fordern die 800 Höhenmeter

auf den 42,2 km in Jerusalem ordentlich, denn das ist mehr als doppelt so viel wie z.B. bei Hornisgrinde- oder Schwarzwaldmarathon. Für mich steht dieser Lauf nun auf Platz 1 meines privaten Ranking „Stadtmarathons“.

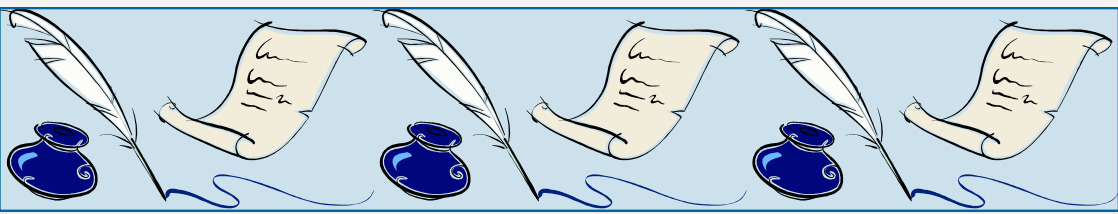
Hier ist mein Bericht mit sehr vielen Bildern vom Marathon sowie von Besichtigung der Altstadt und Aufenthalt in Tel Aviv, Jaffa und am Toten Meer.

© Günther Kromer



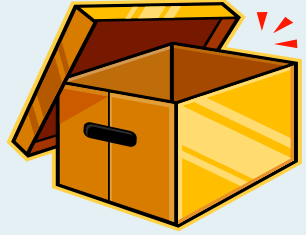
<http://www.marathon4you.de/laufberichte/jerusalem-marathon/lebensfreude-und-4000-jahre-geschichte/3044>





## 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 Beitrag aus der LSG-Info Ausgabe August 1994

### Marathon Hamburg 24. April 1994

Bereits im Herbst 93 kam die Überlegung auf, gemeinsam zum Hamburg-Marathon zu fahren. So ging eine große LSG-Läuferschar voll motiviert ins Wintertraining. Je näher der große Tag jedoch kam, desto mehr Leute waren verletzt, krank oder schlicht untrainiert. So machte sich schließlich ein kleines Häuflein von 5 Läufern und 2 Betreuerinnen auf den Weg in den hohen Norden.



Patrick und Edgar

© Silke Wigger

Am Samstag besichtigten wir bei unerwartet sommerlichem Wetter die touristischen Sehenswürdigkeiten Hamburgs und überschritten bereits mehrmals ehfürlich die "blue line", die uns am nächsten Tag den Weg weisen sollte. Am Sonntag morgen herrschte bereits frühzeitig ein reges Treiben auf dem Messegelände. Überall stretchten Läufer, liefen sich ein oder verwöhnten ihre Muskulatur mit den unterschiedlichsten Duftnoten. Eine Reihe Rollstuhlfahrer scharte sich um einen Kollegen, der sich noch einen Platten zugezogen hatte. Er schaffte die Reparatur irgendwie und war so später

ebenso wie die Horde der Läufer am Start.

Bereits bei km 1 war man nassgeschwitzt, und so nahm denn auch das Unglück seinen Lauf: nach einer guten ersten Hälfte brachen alle LSG-Läufer ein und verloren noch bis zu 10 Minuten. Man quälte sich mehr schlecht als recht und war froh, dass Silke und Michaela uns an verschiedenen Stellen anfeuertten und so den Durchhaltewillen aufrecht hielten. So war es auch zu verschmerzen, dass ich bei km 35 die am Fenster zusehende Hanne vergeblich am Straßenrand suchte und so keine Chance auf die fest eingeplante Pause hatte. Dafür wurden wir am Ziel von Michaela empfangen und mit Cola wieder aufgepöppelt.

Später fielen wir völlig ermattet auf die zum Glück reservierten Plätze in einem völlig überfüllten Zug zurück nach Karlsruhe.

Die Zeiten im Einzelnen:

Edgar Hotz	2:54:05 h
Ekkehard Gübel	3:05:24 h
Patrick Bohner	3:09:35 h
Ulrike Hoeltz	3:10:21 h
Herbert Britz	3:43:49 h



© Ekkehard Gübel

U.Hoeltz

20.03.2016

**25. Eschollbrücker  
Ultra Marathon**

**„Silke bleib ruhig, du bist hier nicht beim Hallenjojo“**

*geschrieben von Silke Windecker*



Nach Manfred Degers letztjährigem Plädoyer für den 50km Lauf in Eschollbrücken, beschloss ich über meinen Schatten zu springen und dem Lauf eine zweite Chance zu geben.

Also ging es 20.03.16 nach Eschollbrücken immer mit einem weinenden Auge auf den Trail de Petit Ballon. Aber alles für Basel! Das ist mein Ziel.

Schon als wir das Auto auf dem Parkplatz abstellten kam ich mir vor wie im Film...Und täglich grüßt das Murmeltier! In den 6 Jahren hatte sich nichts verändert. Die Veranstalter und Mitwirkenden waren wie immer total lieb und nett, aber was soll ich sagen. Am besten ist es manchmal zu schweigen. Die Tafel Schokolade die bei der Startnummernausgabe verteilt wurde, war nach dem Lauf die notwendige Nervennahrung. Was mich super freute war, Michael Krüger am Start zu treffen. Wie viele andere Starter, wollte auch er nochmals einen letzten Formcheck vor der DM im 6h Lauf in Nürnberg. Daher waren auch sehr viele hochkarätige Läufer am Start.

Pünktlich ging es auf die Strecke. Das Tempo war gleich recht ordentlich und ich zog zu Beginn mit und hoffte auf ein Wunder, es durchziehen zu können. Aber was soll ich sagen? Das Wunder blieb aus. Die 5km Runden auf einer nett formulierten sehr rustikalen Strecke waren echt eine nervliche Herausforderung. Immer wieder, als ich über Wurzeln stolperte oder über Feldwege eierte, war ich knapp davor die Nerven zu verlieren. Immer öfter rief ich mich selbst zur Ruhe auf... mein Hauptsatz sollte werden: Silke du bist hier nicht beim Hallenjojo, zieh es durch und gut. Es ist für Basel.



Nach einer gefühlten Ewigkeit von 4:49:48h rettete ich mich ins Ziel. Als Belohnung konnte ich mir eine AK Platzierung erlauben. Glückwunsch an Michael der als 5. Im Gesamtfeld einlief und das in 3:49:22h. Du rockst Nürnberg!

An Manfred: Sorry, ich hab es nochmal versucht aber... trotz dass ich viele Trail Läufe absolviere, brauche ich sowas nicht auf einer 50km Strecke mit 5km Runden! Wenn ich Trails laufe, bleibe ich doch lieber in schöner Natur und nicht auf einem Damm an der Autobahn entlang!

20.03.2016

**25. Eschollbrücker  
Ultra Marathon**

**Eschollbrücken Vers 2.0**

*geschrieben von Michael Krüger*



Im Laufsport ist es wie im richtigen Leben, manchmal kommt es anders als geplant. Nach dem verletzungsbedingten Ausstieg beim 6 Stundenlauf in Otterndorf im Oktober sollte beim nächsten Start in Nürnberg bei der DUV DM am 2. April eine ordentliche Kilometerzahl her.

Nach dem die Grippewelle an Weihnachten überstanden war drohte das Vorhaben dann aber daran zu scheitern, dass 2 Monaten vor dem Lauf die Anmelde Listen schon voll waren, Wartelistenplatz 20 machten mir wenig Hoffnung auf einen Startplatz. 4 Wochen vor dem Lauf dann die überraschende Zusage, die Starterliste wurde auf 250 Teilnehmer erhöht. Eigentlich war der Lauf schon aus dem Kopf, nur 2 Trainingsläufe über 28 km und zu wenig Gesamtkilometer, sollte ich es trotzdem wagen? Nach 10 Tagen Trainingsaufenthalt auf Fuerteventura nur noch 3 Wochen bis zum 6 Stunden Lauf. Also musste für einen Start in Nürnberg noch ein strammes Resttrainingsprogramm her: Kandelmarathon und eine Woche später 50 km in Eschollbrücken als intensive Vorbereitungsäufe, 2 Veranstaltungen die unterschiedlicher nicht sein könnten. Kandel mit überregionalen Spitzenläufern, ebenem Asphalt, schnellen Zeiten, vielen Teilnehmern und der Lauf in Eschollbrücken, von dem Manfred Deger im LSG Newsletter April 2015 schon ausführlich berichtete. Seiner Beschreibung der Strecke „sehr rustikal“ ist nicht zu widersprechen.

*Fortsetzung*





Nach dem Start war das Feld schnell sortiert, ich reihte mich auf Platz 6 oder 7 ein, die schnelleren Läufer waren bald außer Sicht, immer in der Nähe Pamela Veith, Deutschlands derzeit beste Ultraläuferin. Eine Woche zuvor lief sie in Kandel 2:59 h nahe ihrer Bestzeit und ist auch für den 6 Stundenlauf in Nürnberg gemeldet.

Durch die vielen Richtungswechsel ist die 5 km Runde sehr kurzweilig, der nicht einfache Laufuntergrund verlangt aber ständig Aufmerksamkeit und so vergehen die Runden wie im Flug. Ein kurzes Wiedersehen mit Silke beim Überholen in Runde 6, ansonsten wenig Abwechslung. Auf der letzten Runde kann ich Pamela nicht mehr folgen, leichte Probleme in der Leiste/Adduktoren zwingen mich das Tempo raus zu nehmen, nur kein Risiko eingehen. Mit 3:49 und Platz 5 (2. M50 ) bin ich zufrieden, ob das „Restprogramm“ für den 6 Stundenlauf in Nürnberg ausreichend war wird sich dann am 2. April zeigen..



Link zur Ergebnisliste:



## Vorankündigung LSG Wander-Ausflug

Als Abwechslung zum gewohnten Trainings- und Wettkampf-Alltag werden wir am Pfingstmontag mal wieder gemeinsam wandern. Die Strecke ist recht hügelig, aber leicht zu wandern. Am Pfingstmontag sind beim Deutschen Mühlentag sechs Mühlen am Mühlenweg Ottenhöfen zur Besichtigung geöffnet und einige auch bewirtet. Wir fahren gemeinsam mit dem Zug hin- und zurück. Dann wandern wir auf dem 12 km langen Mühlenweg und essen und trinken unterwegs natürlich auch etwas. Treffpunkt ist 9 Uhr in der Bahnhofshalle des Karlsruher Hauptbahnhof. Dort werden wir je nach Personenzahl festlegen, wie wir gemeinsam die günstigen Baden-Württemberg-Tickets aufteilen bzw. wer mit BahnCard fährt. Abfahrt ist um 9.31 Uhr. Zurück kommen wir je nach gemeinsamem Wunsch entweder gegen 17 oder gegen 18 Uhr.



Weitere Fragen wird Euch unser Wanderführer Günter Kromer gerne beantworten.





26.03.2016

## LSG'lerInnen setzen wiederholt österliche Signale

geschrieben von Jürgen Creutzmann



Der Osterlauf in Rheinzabern gehört zu einem der ältesten Volksläufe in der Region und das Team um Daniel Hochmuth scheint wieder sehr viel richtig gemacht zu haben. Auch die Austragung der Pfalzmeisterschaften auf der 10'ner-Distanz und das frühlingshafte Wetter trugen wieder zu einer gelungenen Osterlaufveranstaltung bei.

Neun badische LSG'lerInnen entschieden sich für die 10 km. Beritta Zeil konnte ihre diesjährige Bestzeit auf 47:29 min steigern, erreichte den ersten Platz in ihrer AK und wenn sie Pfälzerin wäre, hätte sie auch noch einen Meistertitel verliehen bekommen. Bei den LSG-Herren auf der 10er-Strecke waren ebenfalls Daniel Flöter (40:47) und Gerhard Kronavetter (42:33) sehr gut in Form, die sich auf der diesjährigen LSG-Zehnerbestenliste zu steigern vermochten. Den ersten Platz in der m65 sicherte sich wie im Vorjahr Angelos Svarnas (43:01). Auch sehr schnell war Tom Hillmer mit seinen jetzt gelaufenen 37:21 min unterwegs und erlangte Rang 2 der diesjährigen 10er-Bestenliste hinter Peter Butzer. Ebenso griff Wolfgang Feikert nach langer Abstinenz wieder ins Wettkampfgeschehen ein und setzte mit 59:08 min ein Signal deutlich unter der Marke von einer Stunde.



© Johann Till



© Ekkehard Gübel

Dem Autor Jürgen Creutzmann (46:14) schliefen bei km 7 komischerweise die Füße ein und er wird bestimmt deswegen in der Ergebnisliste auch nur unter „LSG Karlsruhe“ geführt ;-). Weiter waren Thomas Gaisser und Rolf Bohrer auf den 10km-Runde für die LSG Karlsruhe aktiv. Beim Halben lief Christoph Hakenes mit seiner hervorragende Zeit von 1:14:20 h fast genau so schnell wie vor 14 Tagen in Kandel (1:14:08). Seine HM-Bestzeit überhaupt ist eine 1:10 h die er mal in der m35 gelaufen ist und seine Marathonbestzeit steht bei einer erstklassigen 2:28:59 h. Julia Bush konnte mit einer 1:40:32 h mit Magenproblemen noch den ersten Platz in der w30 erreichen. Daneben waren auch noch Norbert Piekorz und Ohannes Sallak auf den 21,1km unterwegs.

Nun warten die LSG'lerInnen und alle anderen bis Dezember, um in Rheinzabern zum Auftakt der dortigen Winterlaufserie wieder unüberhörbare Signale des Ehrgeizes und vor allem der Lauffreude zu setzen.

Link zu den Ergebnislisten bei [www.laufinfo.eu](http://www.laufinfo.eu):



Link zu weiteren Bildern:



**Wissen was Sinn macht**

PSD LaufCup 2017

mehr erfahren





# Newsticker

## 06.03.2016 - Hördt

(JT.) Gleich fünfmal auf dem 2. Rang landeten unsere Aktiven beim 31. Hördter Auwaldlauf mit seiner reizvollen Streckenführung durch den Auwald entlang des Rheinstromes. Als unsere „**Silber Jung**s“ erwiesen sich über 20km Uwe Gericke (m45) in 1:25:02 h, über 10km Amos Brennecke (m50) in 37:32 min und Thomas Dahlinger (m55) in 44:09 min, sowie über 5km Manfred Deger (m50) in 18:54 min und Norbert Piekorz (m55) in 22:12 min, der sich darüber hinaus als Doppelstarter hervortat und zusätzlich den Zehner in 49:04 min finishte. Hinzukommt ein 3. Rang durch Rolf Breithaupt in seiner AK m70 über die 5 km-Distanz.

Alles in allem also: Ein gelungener

### **Aufgalopp in Hördt!**

[Link zu weiteren Bildern](#)



© Ekkehard Gübel



© Johann Till

## 19.03.2016 - St. Ilgen

Der Germanenlauf über 5 km in St. Ilgen gehört mit zu Beritta Zeil's Lieblingsstrecken. Hier lief sie 1999 ihre absolute 5 km-Bestzeit von 19:24 min. Auch 17 Jahre später ist Beritta in St. Ilgen noch immer für einen Treppchenplatz gut. Nach dem 3. Platz im Vorjahr (23:22) war sie auch dieses Jahr am Start, vermochte sich nochmals zu steigern und war als älteste Läuferin unter 204 Teilnehmern bereits als 2. Frau nach exakt 23:00 min im Ziel.

**Link zur Ergebnisliste:**



## **Eggenstein feiert und läuft**

*geschrieben von Gero Heitmann*

Im Rahmen des 1.250-jährigen Ortsjubiläums von Eggenstein veranstaltet die Turngemeinde Eggenstein 1894 e.V. **am 05. Juni 2016** einen Jubiläums-Lauf.

Zu diesem 12.500 oder 6.250 Meter Lauf kann man sich ab sofort anmelden. Es ist ein Rundkurs der entweder 1 mal oder 2 mal zu bewältigen ist.

Keine Startgebühren, Verpflegung usw. bei Start und Ziel am Festplatz.

Startzeit 11:00 Uhr.



Weitere Infos wie vollständige Ausschreibung und Streckenplan findet Ihr unter:

[www.tg-eggenstein.de](http://www.tg-eggenstein.de)



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



**Samstag, den 9. April 2016**

### **39. Rhein-Volkslauf**

Die Laufveranstaltung in Maximiliansau gegenüber dem Karlsruher Rheinufer ist seit Jahren bei LSGlern äußerst beliebt für eine erste Standortbestimmung über 10 km oder Halbmarathon. Beide Strecken sind nach den Bestimmungen des DLV vermessen.

**Startzeiten: 16.00 Uhr 10 Km + Halbmarathon, 16.05 Uhr 5 km**

[Link zum Veranstalter](#)

**Sonntag, den 10. April 2016**

### **11. Stutenseer Stadtlauf**

Er nennt sich zwar Stadtlauf, führt aber durchweg über Wald und Flur. Dieses Jahr erstmals auf offiziell vermessener Strecke. Zusammen mit der Veranstaltung in Stutensee-Büchig am 10. Juli 2016 wird der Stutensee-Cup ausgetragen.

[VideoClip von 2015](#)

**Startzeiten: 09.45 Uhr 5 km + Walking  
11.00 Uhr Hauptlauf über 10 km (Stutensee-Cup)**

[Link zum Veranstalter](#)

**Sonntag, den 17. April 2016**

### **29. Neureuter Volkslauf**

Vom Hochgestade ins Tiefgestade und wieder zurück, so die Neureuter Streckenführung. Insbesondere beim letzten Anstieg kurz vor dem Ziel wird nochmals alles abverlangt.

**Startzeiten: 9.35 Uhr 5 km, 9.45 Uhr 10 km**

[Link zum Veranstalter](#)

**Samstag, den 23. April 2016**

### **DM über Halbmarathon**



Nach 2007 und 2010 finden dieses Jahr die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften erneut in **Bad Liebenzell** statt. Die Meldungen müssen spätestens bis zum 10. April über den Verein beim Landesverband erfolgen, d.h. für uns LSGler: lasst es nicht auf den letzten Tag ankommen und meldet euch rechtzeitig bei unserer Sportwartin Ulrike Hoeltz.

**Start: 14.00 Uhr**

[Link zu weiteren Infos](#)



*Fortsetzung*

Fortsetzung im

**Fokus****Sonntag, den 24. April 2016****27. Badische Meile**

Für die breite Masse der Teilnehmer mehr ein Spaß- und Gaudilauf ohne sportlichen Charakter. Es geht über 8,88889 Kilometer. Diese Entfernung, 8 Kilometer, 888 Meter und 89 Zentimeter soll Markgraf Carl Friedrich anno dazumal mit seinem Gefolge in zwei Wegstunden durch den Hardtwald zurückgelegt haben.

**Startzeiten: 10.30 Uhr Läufer 10.40 Uhr Walker**

[Link zum Veranstalter](#)

**Samstag, den 30. April 2016****29. Bad Bergzaberner Kurstadtlauf**

Entweder zum **Altstadt Grand Prix** und über 4,4 km in 4 Runden durch die Bad Bergzaberner Altstadt flitzen oder über den **MINI (8 km) + MIDI (15,6 km) + MAXI (23,2 km)** Rundkurs, der größtenteils wie recht profiliert über herrliche Naturwege durch die Bergzaberner Wälder führt mit phantastischen Ausblicken auf den Pfälzer Wald und über die Rheinebene. In Bergzabern ist vieles möglich.

**Startzeiten: 15.00 Uhr Altstadt Grand Prix  
16.10 Uhr MINI + MIDI + MAXI**

[Link zum Veranstalter](#)

**Aus dem Terminkalender unserer Ultras:****Sonntag, den 17. April 2016****Bilstein-Marathon mit DUV-DM im Ultratrail über 65 km und 1750 Hm**

in Witzenhausen (Kaufunger Wald) Nordhessen. 9 LSG-UltraläuferInnen haben gemeldet

**Startzeiten: 8.00 Uhr Ultratrail 10.00 Uhr Marathon**

[Link zum Veranstalter](#)

**Samstag 30. April 2016****SriChinmoy Basel - DM der DUV im 24 Std. Lauf**

5 LSG-UltraläuferInnen haben gemeldet. Drücken wir ihnen die Daumen!

**Startzeit: 12.00 Uhr**

[Link zum Veranstalter](#)

**Unser nächster Newsletter wird Anfang Mai erscheinen.**

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

**Redaktionsschluss ist der 30. April 2016**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

**jotill@freenet.de**

